

Renate Schwenk, Christine Pechtl (Hg.)  
Körper im Dialog

Forum Körperpsychotherapie · Band 7

Renate Schwenk, Christine Pechtl (Hg.)

# **Körper im Dialog**

## **Theorie und Anwendungsfelder der Bioenergetischen Analyse**

Mit Beiträgen von Klaus Angerer, Gerald Bacher,  
Barbara Heisig, Carola Kaltenbach, Erich Lagler,  
Brigitte Ludwig, Maria Majce-Egger, Robert Mittasch,  
Joachim Nagele, Christine Pechtl, Dominik Pesendorfer,  
Susanna Schenk, Renate Schwenk, Gudrun Treibenreif,  
Regina Trotz, Maria Weinknecht und Natalie Wojtech

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe  
© 2019 Psychosozial-Verlag, Gießen  
E-Mail: [info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)  
[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form  
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)  
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert  
oder unter Verwendung elektronischer Systeme  
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Joachim Nagele, *Zwei Läufer wie Feuer*  
Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar  
ISBN 978-3-8379-2887-7 (Print)  
ISBN 978-3-8379-7611-3 (E-Book-PDF)

# Inhalt

<b>Vorwort und Danksagung</b>	9
-------------------------------	---

## 1. Teil: Theorie

<b>Grundlagen der Bioenergetischen Analyse</b> <i>Christine Pechtl &amp; Joachim Nagele</i>	15
<b>Zentrale Begrifflichkeiten</b> <i>Christine Pechtl &amp; Regina Trotz</i>	25
<b>Die fünf Charakterstrukturen im Überblick</b> <i>Christine Pechtl &amp; Klaus Angerer</i>	49
<b>Wie intervenieren Bioenergetische AnalytikerInnen?</b> <i>Christine Pechtl &amp; Joachim Nagele</i>	61
<b>Der kommunizierende Gruppenkörper</b> Bioenergetisch-analytische Arbeit mit Gruppen <i>Maria Majice-Egger</i>	77

## 2. Teil: Angewandte Bioenergetische Analyse

### Arbeitsfeld Psychotherapie

<b>Gefühle, die überschwemmen</b> <i>Christine Pechtl</i>	99
<b>Wenn der Anspannung keine Entspannung folgt</b> <i>Renate Schwenk</i>	113

<b>Der Körper erinnert sich – Traumaverarbeitung</b> <i>Regina Trotz</i>	135
---	-----

<b>Die Entdeckung der Langsamkeit</b> Sucht und Bioenergetische Analyse <i>Robert Mittasch</i>	153
--	-----

## **Arbeitsfeld psychosoziale Beratung**

<b>Den Körper üben</b> <i>Dominik Pesendorfer</i>	173
--	-----

<b>Selbst im Körper sein</b> Empowerment mit allen Sinnen <i>Barbara Heisig</i>	181
---	-----

<b>Körperorientierte Entwicklungsbegleitung für Eltern mit Babys und Kleinkindern</b> <i>Maria Weinknecht</i>	205
--	-----

<b>Wir bauen einen Stuhl</b> Arbeit mit Kindern <i>Gerald Bacher</i>	219
--	-----

<b>Sexualität und Bindung in der Bioenergetischen Analyse</b> <i>Brigitte Ludwig</i>	233
---	-----

<b>Kurze Zündschnur</b> Bioenergetisch-analytische Arbeit mit GewalttäterInnen <i>Gudrun Treibenreif</i>	251
--	-----

## **Arbeitsfeld Beratung von Gruppen, Teams und in Organisationen**

<b>Körperorientierte Arbeit in Supervision und Coaching</b> <i>Dominik Pesendorfer &amp; Christine Pechtl</i>	271
--	-----

<b>Blitzlichter und Episoden zu einer körperorientierten Beratung in Organisationen</b> <i>Susanna Schenk</i>	283
<b>Gesundes Leben führen – kraftvolles Führen leben</b> <i>Renate Schwenk</i>	301
<b>Grounding und Resilienz in Organisationen</b> <i>Natalie Wojtech</i>	327
<b>»2 x 2 = grün«</b> Organisationsentwicklung trifft Bioenergetische Analyse <i>Erich Lagler</i>	347
 <b>3. Teil: Beiträge zu Berufsidentität, einem verantwortungsvollen Umgang in der Gesellschaft und mit Spiritualität</b>	
<b>Die Ausbildung</b> Bioenergetische/r AnalytikerIn werden <i>Susanna Schenk</i>	367
<b>Resonanz und Verbundenheit – »Schranken zur Unmenschlichkeit«</b> Ein Beitrag zu verantwortungsvollem Handeln in Wirtschaft und Gesellschaft <i>Carola Kaltenbach</i>	379
<b>Grounding in der Spiritualität</b> <i>Renate Schwenk</i>	401



# **Vorwort und Danksagung**

Die Österreichische Gesellschaft für körperbezogene Psychotherapie – Bioenergetische Analyse (DÖK) besteht seit mehr als 40 Jahren. Dieses Buch ist nun – neben unseren Aus- und Weiterbildungen, den Seminarangeboten und Tagungen – ein weiteres gemeinsames Projekt unseres Vereins. Es soll Einblicke geben, wie die Bioenergetische Analyse (BA) heute in Österreich gelehrt und praktiziert wird. Durch die Vernetzung mit den europäischen KollegInnen (European Federation for Bioenergetic Analysis-Psychotherapy/EFBA-P) und dem International Institute for Bioenergetic Analysis (IIBA)/USA kann allerdings nicht von einer spezifisch »österreichischen« BA gesprochen werden, vielmehr gibt es lediglich spezielle Schwerpunkte und Ausformungen, die den beteiligten Personen geschuldet sind. So wird hierzulande traditionell viel außerhalb eines klassisch psychotherapeutischen Settings gearbeitet und *mit* Gruppen – im Unterschied zur Einzelarbeit *vor Gruppen*. Unsere KollegInnen haben die BA in ihre unterschiedlichen Arbeitsfelder mitgenommen, integriert und ihre Erfahrungen und Erkenntnisse wieder in den Verein zurückgebracht. Die Gliederung dieses Buches spiegelt die Buntheit unserer Tätigkeitsbereiche.

Der erste Teil beschreibt die gemeinsame Basis – das theoretische Fundament; er beginnt mit einem historischen Abriss und einem Exkurs zur Wissenschaftlichkeit der BA. Des Weiteren umfasst dieser Abschnitt die Grundbegriffe der Methode, einen Überblick über die fünf Charakterstrukturen, Grundhaltungen, Zielsetzungen, Abläufe und Gliederungen bioenergetisch-analytischer Interventionen sowie Einblicke in unsere Arbeitsweise mit Gruppen. Um unsere handlungsleitenden Überzeugungen, unser Menschenbild und unser Interventionsrepertoire kompakt zusammenfassen zu können, waren zahlreiche Abstimmungsprozesse innerhalb des Vereins und eine umfangreiche Vorarbeit seitens unterschiedlicher

KollegInnen nötig. Aber auch ohne die Arbeit unserer internationalen KollegInnen wäre das vorliegende Buch in dieser Form nicht möglich gewesen. Sie haben in den letzten Jahren die theoretische Entwicklung der BA intensiv vorangetrieben und die Methode durch ihre Publikationen verbreitet.

Obwohl die Theorie der BA psychotherapeutische Wurzeln hat, beinhaltet sie doch viel Wissen (besonders beim Gruppenkonzept), das durch die langjährige Anwendung der Methode im beraterischen Feld entstanden ist. Auf diese Weise hat das Know-how aus dem Arbeitsfeld Beratung unser körperpsychotherapeutisches Tun bereichert. Umgekehrt profitieren wir bei Beratungen auch von der Tiefe des bioenergetisch-analytischen Ansatzes mit seiner genuin psychotherapeutischen Ausrichtung und der langen, vier- bis fünfjährigen selbsterfahrungsintensiven Ausbildung. Wir haben die Selbsterfahrung als Ausbildungsschwerpunkt beibehalten, obgleich die BA in Österreich nicht als Psychotherapiemethode anerkannt ist.

Die unterschiedlichen Tätigkeitsbereiche unserer Mitglieder spiegeln sich im zweiten Abschnitt des Buches wider, in den Arbeitsfeldern Psychotherapie, psychosoziale Beratung und Beratung von Gruppen, Teams und in Organisationen unterteilt. Hier kommen zahlreiche Bioenergetische AnalytikerInnen zu Wort, die über den Einsatz der BA in ihrem Arbeitsfeld berichten und unterschiedliche Körperinterventionen vorstellen. Anonymisierte Einblicke in die Arbeit mit den KlientInnen verdeutlichen die Praxis.

Den Abschluss bilden zum einen Informationen über die Ausbildung zur/m Bioenergetischen AnalytikerIn bzw. über die vom Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP) anerkannte Weiterbildung für PsychotherapeutInnen. Zum anderen wird auf die Auseinandersetzung mit gesellschaftspolitischen und spirituellen Aspekten der BA eingegangen.

Dieses Buch wurde für PsychotherapeutInnen geschrieben und für Menschen, die in der psychosozialen Beratung bzw. Supervision und Organisationsberatung tätig und an Körperarbeit interessiert sind. Es richtet sich aber auch an unsere körpertherapeutisch tätigen KollegInnen aus Österreich, Deutschland und der Schweiz und an unsere AusbildungskandidatInnen.

Wir sind überzeugt, dass der Körper in Psychotherapie und Beratung an Bedeutung stetig gewinnen wird. In einer Zeit, die den Körper so massiv instrumentalisiert, in der viele Menschen wenig mit ihren Empfindungen und Gefühlen vertraut sind, in der Lebenskraft und -freude oft wirtschaftlichen Zielen geopfert werden, braucht es alternative Konzepte.

Den eigenen Körper neugierig, achtsam und liebevoll wahr- und seine Botschaften ernst zu nehmen, ist ein Gebot der Vitalität und ein wichtiger Schutz vor Erschöpfungszuständen und Entfremdung. Das seit 1956 praktizierte Erfahrungswissen der BA wurde in den letzten Jahren durch Studien wissenschaftlich untermauert. Dieses Wissen kann ein wertvoller Beitrag dazu sein, dass Menschen in ihrem Körper und ihren gesellschaftlichen Bezügen »grounding« erfahren. Zudem möchte das Buch das Interesse an diesem hochaktuellen Zugang wecken und körpertherapeutische Interventionstechniken näherbringen.

Herzlich danken wollen wir unserer Kollegin Dr. Silvia Bengesser-Scharinger, Bioenergetische Analytikerin und Germanistin. Sie hat uns in unserer Herausgeberinnenschaft mit Rat und Tat zur Seite gestanden und sorgte für ein realistisches Zeitmanagement und ein engagiertes, feinfühliges und kompetentes Vorlektorat. Joachim Nagele gilt unser Dank für die Erlaubnis, das von ihm gemalte Bild *Zwei Läufer wie Feuer* für die Titelseite des Buches zu verwenden und für die wertvolle und umfassende Mitarbeit am Theorieteil. Dem Team des Psychosozial-Verlags sei gedankt für das Lektorat und die wunderbar unaufgeregte, stets freundliche und sachkundige Begleitung des Gesamtprojekts und Herrn Priv.-Doz. Dr. med. univ. Christian Fazekas für seine wesentlichen Anregungen zum Kapitel »Die BA und die Wissenschaft – ein Exkurs«.

Gedankt sei auch dem Vorstand und den Mitgliedern der Österreichischen Gesellschaft für körperbezogene Psychotherapie – Bioenergetische Analyse. Als AutorInnen oder einfach durch ihr Wohlwollen haben sie dieses Projekt überaus tatkräftig unterstützt und es dadurch erst ermöglicht.

Und zu guter Letzt danken wir unseren Familien, die mit viel Verständnis, Fachkompetenz und liebevoller Rückendeckung unsere Arbeit am Buch mitgetragen haben.

*Renate Schwenk und Christine Pechtl*



## ***1. Teil: Theorie***



# **Grundlagen der Bioenergetischen Analyse**

**Christine Pechtl & Joachim Nagele**

## **Einblicke in die Geschichte der Bioenergetischen Analyse**

Die Bioenergetische Analyse (BA) hat von ihrer Genese her tiefenpsychologische Wurzeln. Für ihre Entwicklung als körperpsychotherapeutische Methode und darüber hinaus für die Entwicklung der Psychotherapie in ihrer Gesamtheit war Wilhelm Reich (geb. 1897 in Dobzau/Galizien, gest. 1957, Lewisburg/USA) von herausragender Bedeutung. Er ist wohl eine der umstrittensten Persönlichkeiten in der Geschichte der Psychotherapie, wobei seine Konzentration auf die körperlichen Aspekte psychischer Erkrankungen einen wesentlichen Anteil daran hatte.

## **Reich und die funktionale Identität**

Wilhelm Reich war als Schüler Sigmund Freuds mit der anfänglich konstitutiven Suche der Psychoanalyse nach körperlichen Ursachen psychischer Erkrankungen identifiziert. Er leitete als Psychoanalytiker das Wiener Seminar für Psychoanalytische Therapie und hielt, trotz Konflikten und seinem Ausschluss aus der Psychoanalytischen Vereinigung 1934, an seiner psychoanalytischen Herkunft fest. Wesentliche Konzepte der Psychoanalyse wie das Unbewusste, die Widerstandsanalyse und die Fokussierung auf die therapeutische Beziehung mit Übertragung und Gegenübertragung waren zentraler Bestandteil seiner Theorie und Praxis (vgl. Reich, 1989 [1933]). Daneben kritisierte er aber massiv die Infragestellung der Realität frühkindlicher Traumata und die thematische Auslassung von Körper und Berührung.

Reich ging in seinem Menschenbild von einem *guten Kern* aus, der lediglich durch frühkindliche Mangelsituationen gestört und körperlich

gepanzert wird. Für Freud hingegen war der Mensch im Kern polymorph pervers: Erst Erziehung mache aus ihm ein soziales Wesen. Er postulierte einen Todestrieb, der grundlegend neben der Libido existiere und den Widerstand gegen den therapeutischen Fortschritt begründe. Reich sah dies völlig anders (vgl. Winkler, 2016, S. 77ff.) und seine Beschäftigung mit den Ursachen des Widerstandes führte ihn zur Erforschung der Zusammenhänge zwischen körperlichen und psychischen Prozessen und zur Begrifflichkeit der »funktionalen Identität«. Auf ihr baut sowohl die Persönlichkeitstheorie, das Verständnis der Entstehung psychischer Störungen und das daraus abgeleitete Behandlungskonzept auf, somit das gesamte Theoriegebäude der BA. »Funktionale Identität« besagt, dass das physiologische und das psychische Geschehen zwar jeweils eigene Prozesse und Funktionen darstellen, aber nicht getrennt voneinander zu betrachten sind. Das bedeutet, dass jede psychische Aktivität eine somatische Entsprechung hat.

Schon im Jahr 1934 sprach Reich über die »funktionale Identität« zwischen muskulärer und charakterlicher Panzerung und verdeutlichte, dass die muskuläre Verkrampfung nicht Folge, Ausdruck oder Begleiterscheinung der Verdrängung des neurotischen Konflikts ist, sondern selbst das wesentlichste Stück am Verdrängungsvorgang darstellt. »Die Verkrampfung der Muskulatur ist die körperliche Seite des Verdrängungsvorganges und die Grundlage seiner dauernden Erhaltung« (Reich, zit. n. Büntig, 2007, S. 53).

### **Von Lowen bis zur österreichischen Bioenergetisch-analytischen Gesellschaft**

Alexander Lowen (geb. 1910 in New York, gest. 2008 in New Canaan/ USA), John Pierrakos und William Walling waren Analysanden und Schüler Wilhelm Reichs; sie entwickelten in Auseinandersetzung mit der Reich'schen Vegetotherapie die BA, eine eigenständige Therapiemethode (vgl. Pechtl, 1980, S. 190). 1956 gründeten sie das International Institute for Bioenergetic Analysis (IIBA) in New York (USA), bis heute eine der bedeutendsten körperpsychotherapeutischen Schulen.

Es war vor allem das von Reich entwickelte Modell der Charakterstrukturen, das modifiziert und präzisiert wurde. Nach Reich stellt der Charakter die spezifische Wesensart eines Menschen dar, in der die gesamte Vergangenheit einer Person zum Ausdruck gebracht wird. Alexander Lowen

baute auf Reichs Untersuchungen auf und beschrieb fünf idealtypische Charakterstrukturen.

»Die Bioenergetik teilt die verschiedenen Charakterstrukturen in fünf allgemeine Typen ein. Jeder Typ weist auf der psychologischen und muskulären Ebene ein spezifisches Abwehrmuster auf, das ihn von den anderen Typen unterscheidet. Ich muß darauf hinweisen, daß es sich im folgenden nicht um eine Einteilung von *Menschen*, sondern von *Abwehrhaltungen* handelt. Die Wissenschaft ist sich darüber klar, daß kein Individuum einen reinen, unverfälschten Charaktertyp darstellt und daß die Menschen unseres Kulturreises die verschiedenen Abwehrmuster bis zu einem gewissen Grad in ihrer Persönlichkeit vereinigen« (Lowen, 1988 [1975], S. 130).

Mit seinen neuen Konzepten geriet Lowen auf unterschiedlichen Ebenen mit den Theorien von Reich in Konflikt: So konzentrierte er sich bei seiner Arbeit nicht so sehr auf die genitale Sexualität als vielmehr auf das Beziehungsgeschehen zwischen Eltern und Kindern bzw. TherapeutIn und PatientIn. Mit der Beschreibung kindlicher Grundbedürfnisse in seiner Fassung der Charakterstrukturen gelang ihm eine Erweiterung des entwicklungspsychologischen Konzepts. Dazu kam Lowens eigenständige Entwicklung des *Groundings*, mit dem er Reichs Energiekonzept auf das therapeutische Setting übertrug. Er zog die Arbeit im Stehen der Arbeit auf der Couch vor und stellte die PatientInnen de facto auf die Füße. Der Fokus wurde auf das Hier und Jetzt, auf die aktuelle therapeutische Situation gelenkt, was wiederum korrigierende Erfahrungen ermöglichte. Das hatte aber auch eine aktiver Haltung des/r TherapeutIn zur Folge. Humanistische Ideen und das in den 1960er Jahren herrschende Paradigma von Freiheit, Entwicklung, Experiment und Katharsis wirkten sich auf das Selbstverständnis der BA aus. Die Grundlagen der BA machte Lowen unter anderem in seinen Büchern *Körperausdruck und Persönlichkeit* (1958) und *Der Verrat am Körper* (1967) populär.

In Österreich wurde die BA durch Waldefried Pechtl, Albin Hofer-Moser und Rainer Frank etabliert. Seit 1974 besteht eine Arbeitsbeziehung zum IIBA, 1976 wurde »Die Österreichische Gesellschaft für körperbezogene Psychotherapie – Bioenergetische Analyse (DÖK)« von Lowen als Ausbildungszentrum bestätigt und war damit das erste anerkannte Institut in Europa. Zudem ist die DÖK seit 2002 Mitglied in der European Federation for Bioenergetic Analysis-Psychotherapy.