

Grounding und die Arbeit im Stehen

© Christian Bartuska, Wien 2015

Oder: Erden, Rückhalt und Konfrontation
(grounding, backing, confrontation)

Dieser Artikel ist eine vollständig überarbeitete Fassung, ursprünglich erschienen in der *Zeitschrift für Körperpsychotherapie* Heft 3, 1995 Zur besseren Lesbarkeit verwende ich die weibliche und männliche Form abwechselnd.

1. Einleitung:

Die Begriffe *Erden*, *Rückhalt* und *Konfrontation* (grounding, backing, confrontation) bezeichnen verschiedene Formen der Vegetotherapie, wie sie von A. Lowen, J. Pierrakos, D. Boadella, M. Brown u.a. entwickelt und von Gerda Boyesen in ihre Arbeit übernommen wurden. In diesem Artikel möchte ich nur auf das *Grounding* im Stehen (vertical grounding) eingehen, die Arbeit im Liegen (horizontal grounding) bleibt einem späteren Artikel vorbehalten.

*Grounding*¹ als psychotherapeutischer Begriff wurde von Stanley Keleman [1] geprägt. Es bedeutet, den richtigen (guten) Kontakt zum Boden zu finden oder zu haben, energetisch (fühlbar) mit dem Boden, der Erde verbunden zu sein, sich verwurzelt zu fühlen. Das ist gleichbedeutend mit: zu sich stehen können, gut dastehen im Gegensatz zu in der Luft hängen, in Illusionen schweben und Luftschlösser bauen.

Grounding berührt psychische Bereiche von zu etwas, zu sich stehen können, sich einer Sache stellen, sich etwas anschauen, jemandem gegenüberstehen, in die Welt hinausgehen, jemanden hinter sich wissen, sich auseinandersetzen, aber auch verwurzelt sein, sich bodenständig und zuhause fühlen. Ebenso berührt es natürlich den physischen Bereich, den richtigen Muskeltonus zu finden (zuzulassen), vibrierenden Energiefluss² zu spüren und körperlich einen guten Stand zu haben. Physischer und psychischer Aspekt sind funktionell identisch. Die Arbeit mit und die Veränderung eines Aspekts zeigt sich auch als Änderung im anderen, entsprechend dem Paradigma der Untrennbarkeit, der Ganzheit des Menschen.

Die Arbeit im Stehen erlaubt die Entwicklung anderer Persönlichkeitsbereiche als die Arbeit im Sitzen oder im Liegen. Die PatientInnen und KlientInnen [1] kommen besser mit ihren erwachsenen Anteilen in Kontakt, Wille und Aktivität sind

¹ Ursprünglich aus dem Amerikanischen: elektrische Erdung

² als subjektive Erfahrung

mehr herausgefordert, Ausdauer und Beharrlichkeit werden gefördert. Es geht dabei um die Entwicklung von Unabhängigkeit und Bewegungsfreiheit³

Wann setzen wir die Arbeit im Stehen ein, in welchem Wechsel mit anderen Haltungen, wie kann man das Stehen diagnostisch nützen (Haltung, Energiefluss, Atem, Ausdruck, Blockierungen, Beweglichkeit, Unterschied zu anderen Haltungen)?

Warum arbeitet man überhaupt im Stehen statt im Liegen, wie Sigmund Freud es mit gutem Grund begonnen und Wilhelm Reich selbstverständlich weitergeführt hat? Es ist offensichtlich, dass sich Menschen im Liegen besser entspannen können, besser loslassen, assoziieren, träumen und fühlen. Sie regredieren oft auch ganz spontan, und es ist naheliegend, dass sie sich in dieser Position hilfloser und potentiell ausgelieferter fühlen als im Stehen oder Sitzen, wo sie mehr Überblick haben, ihre Kraft besser einsetzen können und mehr Bewegungsfreiheit haben (flüchten oder angreifen können). Im Stehen ist die Kontrolle stärker und wacher. Es ist deutlich, dass das Unbewusste, das Unwillkürliche für aufdeckende psychoanalytische Arbeit im Liegen zugänglicher und aktiver ist, als wenn der Patient dem Analytiker gegenüber sitzt, ihn anschaut und ihm gegenüber die Kontrolle, sein Gesicht bewahren will (wie er es als Kind gelernt hat). Ganz abgesehen von den Vorteilen, die dieses Setting für die Analytikerin hat (sie wird nicht so beobachtet und fühlt sich nicht so ausgeliefert), ist die Position des Liegens für die Klientin oft sinnvoll.

2. Gründe für Arbeit im Stehen:

Warum also? Es gibt mehrere gute Gründe, mit Menschen im Rahmen einer psychotherapeutischen Behandlung nicht nur liegend, sondern manchmal sogar ausschließlich im Sitzen oder im Stehen zu arbeiten. Ich möchte mich im Weiteren nur auf die Arbeit im Stehen konzentrieren, weil die psychotherapeutische Arbeit im Sitzen in der Gesprächspsychotherapie, der psychoanalytischen Einzel- und Gruppentherapie u.a. allgemein bekannt ist.

2.1 Willenskraft:

Der erste Grund für Keleman und dann Lowen und Pierrakos, mit ihren Klientinnen im Stehen zu arbeiten, war, dass sie beobachteten, dass viele Klientinnen die Erfahrungen und Erkenntnisse der Vegetotherapiebehandlung nicht in den Alltag umsetzen konnten. Es mangelte ihnen an Willenskraft und an Zielgerichtetheit, mit ihren neuentdeckten Bedürfnissen „draußen“ zurechtzukommen. Sie waren zu passiv, zu sehr gewohnt, wie in der Therapiestunde etwas „geschehen“ zu lassen, als dass sie ihr Leben wirklich in die eigene Hand nehmen und ihren Weg eigenständig gehen konnten. Diese Schwierigkeit brachte sie auf die Idee, die Willenskraft der Klienten

³ lebendige, koordinierte und zielstrebige Bewegung.

zu fördern und zu provozieren, indem sie ihnen sagten: "Steh auf und konfrontiere das Problem, aktiviere deinen Willen". Später nutzten sie dies auch für die Arbeit mit „neurotischer“ Passivität und innerer Verweigerung, mit Depression und Resignation.

2.2. Erwachsen sein (werden)

Der zweite Grund für die Arbeit mit dieser Position ist, dass wir in unserer biologischen und psychologischen Entwicklung stehen und gehen lernen und dieser Lernvorgang durch traumatische Ereignisse, aber auch durch chronische störende Einflüsse in der Beziehung zu den Eltern behindert bis völlig gestört werden kann. Störende Einflüsse sind vor allem: Mangel an Zuwendung, Aufmerksamkeit, an Tragen und Halten, energetischer und physischer Ernährung (orale Problematik) sowie Leistungsdruck, Überforderung, Verbot der Selbstbehauptung und Verführung.

Die Auswirkungen dieser störenden Einflüsse lassen sich körperlich als chronische Spasmen, Unterentwicklung oder Überentwicklung der Muskulatur, mangelnde Beweglichkeit und Koordination sowie als Blockierung von lustvollen Sensationen beobachten. Die Wahrnehmung all dieser Aspekte ist sowohl dem Therapeuten als (mit Einschränkung) auch dem Klienten zugänglich. Einschränkung heißt, er kommt manchmal wegen seines idealisierten Selbstbildes oder seiner inneren Kontrolle nur zögernd und durch schmerzliche Erfahrungen hindurch bei den Übungen mit seiner körperlich-seelischen Wirklichkeit in Kontakt.

Bei diesen Störungen hilft es der Klientin manchmal zu wenig (bis gar nicht), ihre Spannungen im Liegen loszulassen, die Gefühle und zugehörigen Situationen zu durchleben und zu verarbeiten. Sie kann im Kontakt mit ihren Gefühlen neu lernen aufzustehen, sich auf das Stehen einzulassen, in den Knien nachzugeben, den Kontakt mit „Mutter Erde“ zuzulassen und sich der Schwerkraft hinzugeben. Vielleicht kann sie lernen, dass stehen und gehen kein „Muss“ ist, sondern ein Genuss. Weiters ist es möglicherweise notwendig, im Stehen alte Bedürftigkeit zu spüren, auszudrücken und auf jemanden zugehen zu können, d.h., aus der Abhängigkeit in die Selbständigkeit zu kommen und sich selbst ernähren zu können.

Menschen mit rigider Grundproblematik, die bei manchen AutorInnen (z.B. Malcolm Brown [2]) als „overgrounded“ bezeichnet werden, die sich am Boden „festgekrallt“ haben, brauchen es lernen, sich hinzugeben und diesen „Griff“ zu lockern.

Zum Unterschied davon müssen Menschen mit schizoider Problematik erst beginnen zu lernen, ihren Körper überhaupt zu fühlen, wahrzunehmen und zu „bewohnen“, sich in ihm zuhause zu fühlen, damit sie aus ihrer geistigen (kopfigen) oder jenseitigen Welt auf die Erde kommen können. Dazu ist es erforderlich, dass sie die eingefrorenen (energetisch erkalteten) Gelenke, Muskeln und Knochen auftauen und anwärmen. Die Störung der energetischen Füllung des Körpers (sich vom Kopf in den Körper hinein auszubreiten) ist lange vor dem Gehenlernen des Kindes

passiert und muss daher auch in der liegenden Position gelöst werden. Besonders am Beginn der Arbeit ist solchen Menschen das Liegen aber viel zu bedrohlich (sie fühlen sich zu ausgeliefert), als dass sie tiefere Gefühle und gar Strömungen zulassen könnten. Ein Zugang ist für sie in der Arbeit im Stehen möglich. Bei Schizophrenie wird von manchen AutorInnen überhaupt Bewegungstherapie und Tanztherapie empfohlen.

2.3. Backing und Konfrontation:

Backing: jemandem den Rücken stärken, so dass er jemanden hinter sich weiß, sich anlehnen und doch selbständig sein kann.

Das Stehen ist auch die beste Lage, um jemandem Rückhalt („backing“) zu geben, ihn spüren zu lassen, dass jemand hinter ihm steht und ihn unterstützt, zu ihm hält (wie das im Kampf oft notwendig ist, aber auch einfach bei den ersten Schritten in ein unbekanntes Gebiet).

Konfrontation: einer Gefahr gegenüberreten, sich auseinandersetzen, jemandem gegenüberstehen und in die Augen sehen können, sich selbst im Spiegel sehen, sich selbst behaupten und andere konfrontieren können (mit seinen Bedürfnissen, seinen Grenzen, mit Sexualität und Liebe).

Der dritte Grund für die Arbeit im Stehen ist einfach durch die Haltung gegeben. Der Klient kann im Stehen jemandem gleichwertig gegenüberreten, ihm ins Auge schauen, mit ihm kämpfen und ihn lieben, umarmen. Er hat nur in dieser Position die volle Bewegungsfreiheit - Rotation und Translation in allen Richtungen sind nur im Stehen überhaupt möglich. Der Therapeut verwendet diese Möglichkeit, wenn es um das Kanalisieren der aggressiven Anteile geht, wenn die Klientin lernen soll, ihre Wut zu halten statt von ihr überschwemmt zu werden, oder wenn sie sie nicht dorthin richten kann, wo sie hingehört (aus Angst oder aus Mangel an Koordination). Sie braucht es, zu lernen, ihre Aggression in einer koordinierten Bewegung zielgerichtet auszudrücken (im Schlagen, beim „auf jemanden Zugehen“ oder mit Worten). Das bedeutet gleichzeitig, einen durchgehenden Energiefluss vom Boden über Beine und Rücken in Gesicht (Augen, Mund) und Arme zu finden. Ähnlich ist die Situation, wenn Mann und Frau sich gegenüberstehen und es um Sexualität geht, nur dass zusätzlich zum aggressiv („herangehend“) sein können noch der volle Energiefluss ins Becken möglich wird und die Fähigkeit, die sexuelle Ladung ausreichend im ganzen Körper zu halten.

2.4. Containment:

Es ist notwendig, Gefühle und Impulse bewusst halten zu können, ohne sie zu blockieren oder abzuspalten. Manche KlientInnen werden besonders im Liegen von ihren Gefühlen leicht überschwemmt oder sind in einem Zustand von unangenehmer Grenzenlosigkeit. Dann arbeitet man mit der Vorstellung eines stabilen Gefäßes, das weit genug ist, um Platz für verschiedenste Gefühle zu bieten und bei Bedarf leicht zu öffnen. Gleichzeitig arbeitet man an der Erhöhung des Muskeltonus in der oberflächlichen Skelettmuskulatur sowie am durchgehenden Energiefluss in dieser Schicht. [3] Unterstützend ist dabei eine spezielle Berührung des Therapeuten, „packing“, eine großflächige, bekräftigende Berührung, die der Klientin hilft, ihre Körperoberfläche besser zu spüren.

2.5. Mentale und spirituelle Energie erden

Es ist oft notwendig, Energiefluss vom Kopf in den Körper und bis zum Boden zu bringen. Nach Phasen von konzentrierter mentaler Anstrengung und nach oder während intensiver spiritueller Erfahrungen müssen wir wieder „in den Körper kommen“, auf die Erde zurück und auf den Boden der gewöhnlichen Realität. Das bedeutet Energieausgleich und Aktivierung der Skelettmuskulatur (Erdung und Belebung). Der zweite Grund für zuviel Energie im Kopf (oder generell oben im Körper) ist Angst und Schreck, die uns kontrahieren und alles nach oben ziehen lassen. Weitere Gründe sind das depressive „im Kreis Denken“ oder einfach „kopflastig sein“.

3. Praxis

Alles bisher Gesagte ist Theorie und wird normalerweise während der Arbeit nicht ausgesprochen, vielleicht teilweise am Ende einer Sitzung zur Integration. Der Bogen der Möglichkeiten für sinnvolle Anwendung von psychotherapeutischer Arbeit im Stehen reicht von Übungen für das „Ankommen“, vertraut werden mit dem Raum bei Gruppenseminaren bis zum Abschluss (Abschied, Schlusskreis im Stehen) oder „wieder auf die Füße kommen“ am Ende einer Einzelsitzung.

3.1. Diagnose

Wie kann das Stehen diagnostisch genutzt werden (Haltung, Energiefluss, Atem, Ausdruck, Blockierungen, Beweglichkeit, Unterschied zu anderen Haltungen)? Wann setzen wir die Arbeit im Stehen ein, in welchem Wechsel mit anderen Haltungen? Generell ist das Spannungsniveau meist etwas erhöht, und die Muster der Abwehr bezüglich sozialer Situationen treten deutlicher hervor (als „Maske“). Besonders deutlich wird die Haltung (Körperhaltung) des Klienten der Welt und der Erde gegenüber sichtbar. Daraus lassen sich Rückschlüsse auf seine psychische (innere) Haltung des Patienten zur Welt und zur Mutter ziehen, oder zumindestens kann man ein Set von diagnostischen Fragen und Interventionen bilden.

Selbstverständlich ist die Diagnose aus dem körperlichen Erscheinungsbild nur ein Teil der psychotherapeutischen Diagnosemöglichkeiten und wird parallel und ergänzend zu anderen diagnostischen Werkzeugen verwendet (wichtig für Differentialdiagnose).

Man beobachtet zuerst den Gesamteindruck der Haltung, die Wirkung, die dieser Mensch ausstrahlt, dann die Balance in allen drei Raumebenen und die Lage des Schwerpunktes über der Standfläche. Beobachtet wird visuell und durch Berührung, die Muskelkonsistenz, Spannung, Ladung und physische Entwicklung. Man beachtet das Aussehen der Haut, ihre Temperatur und energetische Ausstrahlung, vergleicht das mit denselben Aspekten von Muskeln, Knochen und Bindegewebe. Der Grad von „Erwachsenheit“ des Körpers im Gegensatz zur Unreife der körperlichen Entwicklung wird eingeschätzt.

Wichtig dabei ist der Vergleich der verschiedenen Körperteile und ihres Ausdruckes mit der Selbstwahrnehmung der Klientin sowie mit der aktuellen und der generellen Problemstellung (ihrer Klage und ihrer Suche).

3.2.Übungen:

Im Folgenden möchte ich einige Übungen exemplarisch beschreiben, aber in keiner Weise eine vollständige Liste verfertigen. Ich halte die Verwendung dieser Übungen in der psychotherapeutischen Arbeit nur für sinnvoll (und möglich), wenn der Therapeut die Übungen selbst in einer therapeutischen Situation erlebt hat. Oft ist es auch notwendig, die Übungen vorzuzeigen oder (in Grenzen) mitzumachen.

3.2.1. Grounding 1:

Grounding als nachlassen, entspannen, sich verwurzeln, auf den Boden (der Realität) kommen, sich auf die Verbindung einlassen und tragen lassen, der Erde vertrauen.

Der Therapeut bittet den Klienten, im Stehen seine Füße und Beine wahrzunehmen und sie in bestimmter Art und Weise zu bewegen. Er sagt: „Spüre deine Füße, bewege sie, erlaube ihnen, Kontakt zum Boden zu finden, massiere sie mit Hilfe des Bodens, lass deine Beine so locker, wie du kannst, und atme durch die Beine in den Boden hinein aus“⁴. Der Therapeut betont den sensorischen Bereich, er fördert die Sinneswahrnehmung der Klientin durch die Aufforderung mitzuteilen, was sie spürt (auch was sie nicht spürt), und setzt damit einen inneren Verstärkungszyklus in Gang, der aus Spüren - Aussprechen - sich selbst hören - Bestätigung von außen - bewussteres Selbstwahrnehmen besteht. Der Therapeut kann den Klienten dabei auch berühren oder massieren (halten, wärmen, nähren, stützen,

⁴ diese Aufforderung bezieht sich natürlich auf die Vorstellung, den Atem durch die Beine fließen zu lassen und bewirkt idealerweise eine Strömungssensation, „es öffnet sich etwas, es fließt hinunter“.

Kontakt aufnehmen, lockern, Halt geben). Er kann die Klientin auch auffordern, sich selbst entsprechend zu berühren. In der Gruppenarbeit können die TeilnehmerInnen das gut gegenseitig tun, entweder nach verbaler Anleitung oder nach einer kurzen Demonstration. Diese Art Grounding erlaubt ein intensiveres Spüren sowohl der Hindernisse (Blockierungen) als auch des möglichen Öffnens, ohne üblicherweise emotional provozierend zu sein. Der Klient fühlt sich sanft, ausgeglichen, sensibel, „am Boden“, verbunden, „da“, manchmal sicher, manchmal unsicher entsprechend seiner momentanen psychophysischen Wahrheit, und er ist größtenteils in der Lage, sein „So-Sein“ zu akzeptieren.

3.2.2. Grounding 2:

Anders ist das bei *Grounding* als Aktivierung: vibrierend lebendig zu werden, Gefühle zu provozieren, sie auszudrücken, Lust zu haben und sich dem Energiefluss zu öffnen, stößt manchmal direkt auf Widerstand (ausweichen, verweigern, intellektualisieren) gegen die Übung. Die Klientin muß ihren Willen zur Gesundheit dann bewusst gegen ihren Widerstand einsetzen (mit Unterstützung der Therapeutin). Andere wiederum, „geübte BioenergetikerInnen“, verwenden es als Abwehr gegen zarte Gefühle und Kontakt. Der Klient (oder die ganze Gruppe) wird aufgefordert, längere Zeit auf und ab zu springen, die Beine und Füße kräftig zu massieren, im Stand zu laufen, zu treten und zu stampfen oder sich von einem Partner die Muskeln durchklopfen zu lassen. Oder er soll den Bogen nach Lowen [4] machen (Stehen mit gebeugten Knien, das Becken vorgekippt, die Zehen einwärts gedreht, den Kopf etwas zurückgelehnt, die Schultern über den Füßen und die Körpermitte etwas weiter vorn). Nach einiger Zeit beginnen die Muskeln (meist in den Beinen zuerst) zu vibrieren, wenn genug Flexibilität und Sauerstoffversorgung vorhanden ist.

Die Klientin wird aufgefordert (in diesem Fall direktiv), tiefer zu atmen, loszulassen und eventuelle Gefühle, Schmerzen, Impulse zuzulassen und auszudrücken. Dabei muß der Klientin ganz klar sein, dass die Teilnahme an diesen Übungen freiwillig ist und sie entsprechend ihrer inneren Entscheidung sie jederzeit beenden oder modifizieren kann. Die Vibrationen entsprechen dem Energiefluss, sie sind eine unwillkürliche muskuläre Aktivität und lockern die verspannte Muskulatur. Sie aktivieren damit aber auch unbewusstes, verdrängtes Material und Gefühle, und deren Blockaden werden verstärkt als Spannung oder Schmerz spürbar. Besonders wenn diese und andere „Stresspositionen“ nach Lowen [4] mit Vorstellungsbildern oder dem Aussprechen von Sätzen wie „Komm her, ich brauche dich!“ kombiniert werden, wirken sie sehr emotional provozierend und rufen mehr oder weniger bewußten Widerstand hervor. In bestimmten Bereichen oder nach genügendem Durcharbeiten wird das Vibrieren aber ausgesprochen lustvoll, und die KlientInnen wollen oft gar nicht aufhören.

Man kann das aktivierende Grounding aber auch von Anfang an spielerisch lustvoll und vitalisierend gestalten (dann kommt Widerstand nur von depressiven, passiven KlientInnen). Anwendung findet Grounding 2 bei allen oben beschriebenen Störungen, wenn Provokation (emotional oder vital) in der momentanen Situation angebracht ist.

Beispiel: Ein Klient mit kräftiger, gehaltener Muskulatur und oberflächlicher Passivität⁵ (emotionale Probleme stehen im Moment keine an) möchte an den lustvollen Bereichen arbeiten. Ich schlage Grounding 2 vor, 10 Minuten strecken, vertieft atmen, treten und schütteln, dann 25 Minuten den Bogen (hauptsächlich für die untere Körperhälfte) mit Sätzen wie: "Ich will nicht nachgeben", „Ich vertraue nicht“, „Ich scheiße darauf“, dabei kommt Wut hoch, und Selbstaffirmation wird spontan möglich: „Ich werde das schaffen“. Anschließend entsteht leichtes, lustvolles Vibrieren durch den ganzen Körper, es fühlt sich für ihn sehr gut an (er bleibt entgegen meinem Vorschlag, sich niederzulegen, noch 10 Minuten länger stehen).

3.2.3. Grounding 3:

Grounding mit Widerstand, zum Beispiel das Drücken der Hände an die Wand, verstärkt die Wahrnehmung der Grenzen und belebt depressive Patienten sehr gut, bringt sie in das „Hier und Jetzt“. Widerstand wird hier körperlich-physisch verstanden, nicht psychoanalytisch. Auch bestimmte andere Übungen von Lowen, wie das „an der Wand sitzen“ fallen in diesen Abschnitt, sind aber emotional wesentlich provozierender als das Drücken an die Wand.

3.2.4. „Backing“:

Die Klientin steht frei oder jemandem gegenüber und wird von hinten gehalten, gestützt, am Rücken fest berührt oder massiert, mit anderen Worten „jemand steht hinter ihm“; es wird aufbauend verwendet, wenn diese Erfahrung mangelt.

3.2.5. „Human Sandwich“:

Die Wirksamkeit des „Human Sandwich“ ergibt sich aus der Kombination von intensiver Nähe, Wärme, Unterstützung und Geborgenheit von vorn und hinten mit der Herausforderung des Stehens (wichtig dabei ist die nährende Qualität der Nähe, die keinesfalls verführerisch oder erotisch sein darf).

3.2.6. Abschiedskreis im Stehen:

Die Wirkung ist ähnlich wie bei der vorigen Übung, nur mit der Geschlossenheit in der größeren Gruppe und Augenkontakt auf Distanz.

⁵ masochistische Charakterstruktur

3.2.7. Fallenlassen:

Der Klient steht zwischen zwei PartnerInnen und lässt sich zuerst nur ein kleines Stück (später ein größeres) nach vorn oder hinten mit gestrecktem Körper fallen, und die PartnerInnen fangen ihn mit den Handflächen oder eventuell mit dem Oberkörper auf. Die Wirkung ist ähnlich wie bei Grounding 1, verstärkt durch das Vertrauen in andere Menschen und tieferes Loslassen. Lowen beschreibt eine ganze Reihe von Übungen zum Fallenlassen, besonders für „rigide Menschen“ zum Entwickeln von „Hingabe“.

3.2.8. Nähe und Distanz finden:

Zwei TeilnehmerInnen stellen sich gegenüber auf, gehen von einander weg oder aufeinander zu, bis sie den richtigen (emotional stimmigen) Abstand gefunden haben.

3.2.10. Tanzen:

Meist mit belebender, beschwingter Musik, spontanes Tanzen. Wirkung wie bei lustvollem Grounding 2, aber mit besserer Verarbeitung von emotionalem Ungleichgewicht (nach der emotionalen Arbeit). Zu Beginn der Sitzung zum Auflockern und je nach Musik zum Einstimmen in bestimmte emotionale Bereiche.

3.3. Emotionale und kognitive Arbeit:

Der Therapeut verwendet die oben beschriebenen Übungen, Teile davon oder Variationen, hat aber das Hauptaugenmerk auf emotionale und kognitive Vorgänge (manchmal nur auf energetische) und arbeitet gleichzeitig verbal mit der Klientin. Das erfordert meist, dass er auch steht. In jedem Fall sollte er gut gegroundet sein (damit er mit dem Klienten energetisch in Resonanz gehen kann und ihn mit seinem eigenen Energiefluss anregt) sowie mit Nähe und Distanz gut umgehen können. Das Finden des jeweils richtigen Abstands ist im Stehen viel wichtiger als im Sitzen, wo der Abstand meist standardisiert ist und gleich bleibt.

Die emotional provozierende Wirkung der Übungen wird für das Aufdecken verdrängter Gefühle und Impulse verwendet. Die Klientin bleibt beim Durchleben und Ausdrücken der alten Situationen im Kontakt mit dem Boden und ihrer aufrechten Haltung. Die Gefahr, von den Gefühlen überschwemmt zu werden, ist drastisch verringert, der Klient kann viel besser „zu sich stehen“ und den Überblick über die Situation behalten, sein „Ich“ wird gestärkt, und es ist meist leichter, das Erlebte zu integrieren (oft anschließend im Sitzen). Aus dem hier Gesagten wird klar, wie wichtig das für BorderlineklientInnen ist, und Wolf Büntig (Zist) empfiehlt das vitale Grounding auch besonders für die Arbeit mit Schizophrenen, um sie wieder in die Realität zu bringen.

Einen breiten Raum nimmt die Arbeit im Stehen bei depressiven KlientInnen ein. Die vitalisierenden Aspekte werden kombiniert mit emotionaler und kognitiver Arbeit, sie kommen dabei in Kontakt mit inneren Hindernissen („Ich brauche nichts, ich kann doch nicht bitten, verlangen, es steht mir nicht zu“). Sie merken, wie sie sich manchmal sogar weigern, nach etwas Angebotenem zu greifen oder auf jemanden, der offen ist, zuzugehen. Der Augenkontakt im Gegenüberstehen fordert sehr stark heraus, die alte Geschichte von „sich nicht beachtet zu fühlen“ und „nichts wert zu sein“ zu revidieren. Der Satz „Ich brauche dich“ bekommt dann so starke emotionale und fühlbare Qualität, dass man darauf nur mit Offenheit reagieren kann, d.h., dass der Klient dann die Zuneigung bekommt, die ihm immer gefehlt hat.

Das direkte Ausdrücken von Emotionen, besonders, wenn man Wut und Hass „ins Gesicht schreien“ will, eröffnet vielen Menschen den Zugang zu direktem Kontakt und ist oft nicht entwickelt worden oder verloren gegangen. Wenn ich mich mit jemanden auseinandersetzen will, muss ich das können (geübt haben). Der Ausdruck muss koordiniert und auf die andere Person gerichtet sein, ein energetischer Kanal⁶ gebahnt werden, damit das Gefühl bei dem anderen ankommt.

Ebenso wichtig ist natürlich die Konfrontation mit den eigenen Gefühlen, besonders den Ängsten, z.B. wenn ich einer Person anderen Geschlechts gegenüberstehe und sie attraktiv finde oder ablehne. Die Therapeutin gibt solche Situationen als visuelle Vorstellung vor oder stellt ihre eigene Person dafür zur Verfügung (sie wechselt dann zwischen dieser Rolle und der therapeutischen Rolle hin und her).

Beispiele für die Anwendung von Grounding 2 verbunden mit emotionaler und kognitiver Arbeit: Eine in versinkt im Sumpf seiner Klagen, statt ihre indirekten Vorwürfe als Wut auszudrücken, sie läßt sich wie ein Mehlsack fallen und will vom Therapeuten in Schwung gebracht werden (passiver Widerstand). Ein anderer Klient beginnt in seinen Äußerungen zu zerfließen und abzudriften.

4. Schlussbemerkungen:

In der Praxis zeigt sich immer wieder, dass es für manche KlientInnen ganz wichtig ist, im Stehen zu arbeiten, dass einige es von sich aus nicht nur sagen, sondern manchmal sogar einfach am Beginn der Stunde stehen bleiben oder am Ende sagen: „Ich brauche jetzt aufstehen und mich bewegen“. Viele therapeutische Situationen (besonders mit depressiven Klienten) fordern es geradezu heraus, im Stehen zu arbeiten, und es werden damit Lösungen möglich, die sonst nur viel mühsamer oder indirekter erreichbar sind.

Es ist wunderbar, einen Klienten zu sehen, der zuerst in hilfloser Wut steckt, sie nur mit fahrigem, ziellosen Bewegungen ausdrücken kann und immer in

⁶ ein Kanal, in dem kognitiver Inhalt, emotionaler Ausdruck und Richtung der Bewegung übereinstimmt.

Resignation endet, dann lernen kann, sie zu koordinieren und zu richten. Dann hat er plötzlich das Gefühl, anzukommen, mit seiner Wut etwas oder jemanden zu erreichen, und sie ist „draußen“, er fühlt sich erleichtert und gestärkt.

Ganz wichtig ist die Arbeit im Stehen auch am Ende einer emotional sehr tiefgehenden (Gruppen-) Sitzung, damit die KlientInnen wieder Kontakt zur alltäglichen Realität und ihren erwachsenen Anteilen bekommen (nach der besonderen Erfahrung der Sitzung wieder „gewöhnlich“ werden) können. Längere Phasen im Stehen zu arbeiten, kann natürlich für die TherapeutInnen anstrengend sein, aber meiner Erfahrung nach meist lohnend.

Literatur:

- 1) Stanley Keleman, Bioenergetic „Concepts of Grounding“ in Energy & Charakter, Vol. 1, No. 3, 1970, und in „In the Wake of Reich“, ed. David Boadella, Coventure London 1976, ISBN 0-904576-17-5
- 2) Brown, Malcolm, „Die heilende Berührung“, Synthesis, Essen 1985, ISBN 3-922026-17-6
- 3) Christian Bartuska: „Grounding - Kontakt - Containment“, Zeitschrift für Körperpsychotherapie, Heft 6, 2. Jg., 1995, überarbeitet 2015
- 4) A. Lowen, „Bioenergetik für jeden“, Peter Kirchheim Verlag, Gauting 1979, ISBN 3-87410-005-7