

Grounding-Contact-Containment

Aspekte der Ich-Entwicklung

© Christian Bartuska, Wien, 2015

Dieser Artikel ist eine erweiterte und vollständig überarbeitete Fassung meines unveröffentlichten Manuskripts von 1992, erschienen in der *Zeitschrift für Körperpsychotherapie* Heft 6, 1996

1.) Definition

Grounding (aus dem Amerikanischen: elektrische Erdung) lässt sich nicht wörtlich übersetzen, es bedeutet, den richtigen (guten) *Kontakt* zum Boden zu finden (oder haben), seine Lebensenergie mit der Erde zu verbinden. Auf deutsch: gut am Boden stehen, gut verwurzelt sein, aber auch gut zu sich selbst stehen (= gut dastehen). *Kontakt* oder Berührung bedeutet Verbindung, Wahrnehmung, Spüren, Energiefluss¹, Austausch, Kommunikation. In diesem Zusammenhang interessiert natürlich die Fähigkeit des Menschen zu Kontakt. *Containment* bedeutet „Gehaltensein“ im Sinn von innerem und äußerem Halt zu haben im Gegensatz zu „sich verzetteln, Gefühle nicht behalten können, zerbrechen, sich verlieren, ausrinnen“. Das ist gleichbedeutend mit guten *Kontakt* zu seinen Grenzen (emotionalen und körperlichen) zu haben.

Die Entwicklung aller drei Aspekte ist eng miteinander verknüpft, sie beginnt in der Embryonalzeit, setzt sich fort im perinatalen Bereich und der frühen Kindheit. Ich versuche in diesem Artikel die Zusammenhänge auszuführen.

2.) Grounding

"*Grounding*" als Begriff wurde erstmals von Stanley Keleman [1] in die Körperpsychotherapie eingeführt, von Lowen verbreitet und wird heute von fast allen Körperpsychotherapieschulen mehr oder weniger explizit verwendet. *Grounding* oder auch "Erden" hat zwei Seiten, eine physische und eine psychische (oder: Wir leben sowohl physisch als auch psychisch, und das als Einheit). Physisch bedeutet „*Erden*“, die richtige Muskelspannung (Tonus) zu finden oder sie zuzulassen, die für die jeweils gegebene Situation adäquat ist. Unterschiedliche Körperhaltungen und Positionen wie Stehen, Sitzen, Liegen sowie unterschiedliche Erregungszustände wie Emotionen, Kampf oder Lust erfordern jeweils einen anderen Tonus. Dabei ist immer hohe Flexibilität und Reagibilität notwendig. Guter Tonus hängt natürlich auch mit entsprechender

¹ Den Begriff Energie verwenden wir hier im Sinne von „ich habe heute viel Energie“, als spürbare Strömungsempfindung und als Erregung, nicht als physikalisch Messbares.

Durchblutung, guter Wahrnehmungsfähigkeit und Lebendigkeit zusammen. „*Erden*“ bedeutet weiters, ein gutes Verhältnis zwischen willkürlichem Halt und unwillkürlicher Bewegung zu finden, ein dynamisches Gleichgewicht. Willkürlich-motorisches, extrapyramidalmotorisches und reflektorisches Nervensystem müssen in Übereinstimmung mit dem sensorischen Nervensystem gut zusammenspielen. Subjektiv heißt das, sich auf die Erde einzulassen, ihre Kraft zu spüren, ohne zusammenzubrechen oder sich gewaltsam (mühsam) dagegenzustemmen. Psychisch ist *Erden* wichtig für „mit beiden Beinen am Boden der Realität zu stehen“ (oder der Wahrheit), gut verwurzelt zu sein, einen guten Stand zu haben, aber genauso auch neue Bereiche betreten und es sich gutgehen lassen zu können. Es gibt sehr viele Ausdrücke wie „es (er) hat mir den Boden unter den Füßen weggezogen, ich hänge in der Luft, schwebe in den Wolken“ (= Illusionen haben), die psychische Zustände meinen und gleichzeitig den Zustand der Wahrnehmung von Schwerkraft und die Rigidität der Muskeln oder die energetische Spaltung im Körper beschreiben. Ausdrücke wie „am Boden zerstört“ oder „niedergeschlagen zu sein“, „auf der Erde (am Sessel) kleben“ zeigen zu wenig Tonus an (manchmal auch „verkrallt sein“), man ist der Schwerkraft passiv ausgeliefert (aus verschiedenen Gründen). Emotional kann das auch bedeuten, „in einem schwarzen Loch zu stecken, keinen Aus- oder Überblick zu haben“.

Stanley Keleman [1] sieht das *Erden* als eines seiner wichtigsten Konzepte an, er unterscheidet drei Bereiche, die durch mangelnde *Erdung* beeinträchtigt werden:

1. Energiefluss von oben nach unten (Sicherheit, Harmonisierung, Lust, Verbundenheit mit der Welt);
2. Ladung und Entladung (*Kontakt* zur sozialen Umwelt, Arbeit und Spiel);
3. energetische Stärkung (plus *Containment*) im Becken = Sexualität und Reproduktion.

David Boadella [2] beschreibt *Grounding* als Kommunikation des Menschen mit dem äußeren Grund, Erde, Boden, aber auch mit dem sozialen Umfeld und dem inneren Grund (Hintergrund, Geschichte und Seele).

Kurtz und Pretera [3] schreiben über die ständige Wirkung der Schwerkraft auf unseren Körper, unseren Konflikt mit ihr, und wie das *Geerdetsein*, d.h. das entspannte Umgehen (oder das verkrampfte Dagegenkämpfen) unser ganzes Dasein beeinflusst.

Gerda Boyesen [4] spricht über *Grounding* und dessen Anwendung durch Lowen: Die überschüssige Energie, die im Kopf gespeichert, aufgestaut ist, wird durch die Beine entladen. Wobei Lowen hauptsächlich die dem Mesoderm zugeordneten Muskeln und das Skelettsystem aktiviert, während sie selbst auf das Entoderm und damit mehr

auf die vegetativ-emotionale Dynamik abzielt, um das motorische Ich mit dem Es zu verbinden. Ebenso verwendet sie das *Erden* am Ende der Therapie, bzw. wenn der Klient nach dem Entladen von tiefem emotionalen Material zu sehr in diesem Bereich bleibt, um ihn zu vitalisieren und seinen Realitätskontakt zu festigen.

Eine weitere Beschreibung des *Groundings* gibt David Smith [5] in seinen Artikeln über Biodynamiken und Objektbeziehungen, er spricht von der Schwerkraftbindung des Menschen zur Erde. „*In seiner Entwicklung muss das Kleinkind lernen, mit dieser Schwerkraftbindung umzugehen, um seine volle Beweglichkeit zu erlangen*“,.....,„*Das Bewußtsein über die Schwerkraft ist im Mutterbauch minimal. Erst nach der Geburt wird sich das Kind der Schwerkraft und seiner Beziehung mit der Erde bewußt. Während der oralen Phase mildert die Haltefunktion der Mutter den Einfluss der Schwerkraft auf das Neugeborene ab. Allmählich gewinnt es grundlegende Schwerkraft-Fertigkeiten wie das Heben des Kopfes, Krabbeln und Aufsetzen. Während der analen Phase² muss das Kind die schwierige Aufgabe des Gehenlernens bewältigen*“. (Siehe auch sein Zitat von Robert A. Lewis). Die Frage dabei ist: Wie harmonisch, sicher, rhythmisch, lustvoll und elastisch kann diese Entwicklung geschehen, und welche Störungen verursachen Stress, Überforderung, Leistungsanspruch sowie Gefühle von Wut, Angst und Verzweiflung dabei?

2.1. Horizontales und vertikales Grounding

sind zwei Begriffe, die J. Southgate (laut D. Smith [5]) vorgeschlagen hat, sie beschreiben den Bezug zur Schwerkraft im Liegen beziehungsweise im Stehen. Das Loslassen und sich Hingeben an die Schwerkraft, der *Kontakt* zum Boden können im Liegen ganz anders sein als im Stehen, besser oder schlechter, d.h. jemand kann im Liegen gut gegroundet sein und im Stehen schlecht oder umgekehrt. Malcolm Brown [11] schreibt ausführlich über das *horizontale Grounding*. Es beginnt im Mutterleib über den Kontakt des wachsenden Körpers zur Gebärmutter und das Getragenwerden. Das *vertikale Grounding* hat neben dem simplen „Verwurzeltheit“ und „zu sich Stehenkönnen“ auch den Aspekt von Verbindung, zwischen Himmel und Erde zu leben.

2.2. Undergrounded und Overgrounded

Die beiden Begriffe hat David Boadella geprägt, beide beschreiben gestörte Beziehungsmuster zur Erde (orales bzw. rigides Muster) und drücken mit „over“ und „under“ den generellen Ladungszustand aus. Dabei wird aber der Begriff der Erdung verändert, weg vom Analogon: „Elektrische Erdung“, weil elektrische Erdung nur gut

² Anm. d. Autors: Die anale Phase setzt wohl wesentlich später ein, da das Gehenlernen meist schon vor dem vollendeten ersten Jahr beginnt (besonders bei oralen Störungen) und unseren Beobachtungen zufolge die typischen Phänomene, wie bewußtes Beachten der Entleerung, erst nach dem Gehenlernen kommen.

oder schlecht sein kann, nicht zu gut (vielleicht zu stark). „Overgrounded“ bedeutet nur scheinbar guten Stand, der durch Starrheit aufrecht erhalten wird und ein „Festkrallen“ oder „Dagegenstemmen“ beinhaltet. In beiden Fällen ist der Energiefluss zum Boden verringert (beispielsweise durch den hohen Rist und das zu ausgeprägte Fußgewölbe).

2.3. Geerdet sein

Geerdet zu sein erlaubt uns, Energie mit der Erde auszutauschen, in sie hinein zu fühlen, verbrauchte Energie abzugeben und Kraft von ihr in uns heraufströmen zu lassen. Diese Kraft richtet uns auf, und Energie kann dann hinauf und hinunter durch unseren Körper vibrieren und strömen. Dieses Vibrieren (7-9/sec), das bei der Arbeit mit Lowen'schen Streßpositionen (*Grounding*) oft auftritt, ist die auffallendste Erscheinung (und oft die ungewohnteste) bei dieser Arbeit. Es erscheint zunächst ähnlich wie das Muskelzittern durch Überlastung (die gefürchtete „Nähmaschine“ beim Klettern), wo aber nach kurzer Zeit der endgültige Zusammenbruch folgen würde, bei *Groundingübungen* dagegen kommt es oft (manchmal nach emotionalen oder energetischen Ausbrüchen) zu sehr lustvollen Sensationen, und man kann scheinbar „anstrengungslos stundenlang weiterstehen“. Die Übung kann tatsächlich nach der Lösung einiger chronischer Spannungen weit mehr als eine Stunde lang gemacht werden. Daraus ergibt sich die Metapher: Der gegen die Schwerkraft gerichtete Energiestrom, der Fluss entlang der Vertikale trägt uns, verbindet uns mit Himmel und Erde (subjektiv als vibrierender Strom, auf und ab schwingend, spürbar).

2.4. Natürliche Entwicklung

Die erste Herausforderung dieser Welt, uns zu erden, ist das Einnisten des befruchteten Eies nach der Zeugung. Wir „schlagen Wurzeln“ im Bauch unserer Mutter, beziehen unsere Nahrung, unsere Sicherheit und unser Angenommensein in dieser Welt daraus. Neun Monate lang ist die Mutter die Welt, die uns trägt. Wir lassen uns tragen, wenn wir geliebt und gewünscht sind, aber wir ziehen uns zurück, halten uns weg und zusammen, wenn wir unerwünscht sind, Ambivalenz spüren oder auf Kälte stoßen. Wenn wir überhöhten Erwartungen und illusionären Wünschen ausgesetzt sind, können wir unsere wirkliche Identität nicht finden (z.B. Leistungsdruck statt Liebe).

Die zweite Herausforderung ist normalerweise die Geburt mit all ihrer Intensität und möglichen Risiken, auf die Welt zu kommen mit Hilfe der Schwerkraft; durch den Geburtskanal nach unten zu gelangen, um getragen zu werden vom Boden oder, viel besser, wieder von der Mutter (oder Vater, Hebamme usw.), außen jetzt, an der Brust, auf den Armen oder am Bauch.

Dann beginnt das Bewegenslernen in diesem Schwerefeld bis zur dritten Herausforderung, dem Stehen- und Gehenlernen. Es ist leicht zu sehen, wie begeistert und un-

beirrt Kinder das Aufstehen üben und wie sie strahlen, wenn sie es schaffen, diesen faszinierenden Zwischenzustand zwischen Himmel und Erde zu erreichen, den wir als Erwachsene noch manchmal im Tanz wirklich fühlen können. Sicheres Gefühl für den Boden braucht aber sehr lange Übung, und sicheres Auftreten auch im übertragenen Sinn erreichen wir erst als Erwachsene. Wie unsere Beziehung zum Boden, zur Mutter Erde lebt, spiegelt unsere Beziehung zu unserer leiblichen Mutter (und zum Umfeld „Familie“) wieder sowie die Entwicklung dieser Beziehung.

Wir können daher *Grounding* auch diagnostisch verwenden. Gleichzeitig mit der Diagnose (inklusive Körperwahrnehmung und Fühlen) ist durch Berührung von innen und außen Veränderung und Heilung möglich, damit kann sich auch unsere Beziehung zu unserem inneren Mutterbild und manchmal auch zu unserer heutigen altgewordenen Mutter verbessern (oder zu unserer Erinnerung an sie, wenn sie schon gestorben ist).

3.) Kontakt

Verbindung, Mitgefühl im Gegensatz zu Isolation, Distanzierung, von Mauern umgeben sein (*Kontakt* ist ein zentraler Begriff in der Körperpsychotherapie, besonders der biodynamischen, s.u.). *Kontakt* ist einerseits ganz alltäglich (Händeschütteln, Augenkontakt, Telefonieren), andererseits für viele von uns ziemlich fremd, vor allem, wenn es um tiefen *Kontakt* geht, um ausreichend lust- und liebevollen. Wie Ashley Montague [6] ausführlich beschreibt, ist ausreichend guter *Kontakt* absolut lebensnotwendig für Babys und Kleinkinder. Auch das Kaspar-Hauser-Experiment zeigt die tiefen Störungen, die entstehen, wenn wir Kontaktmangel erleben. Jean Liedloff [7] beschreibt ausführlich die Wirkungen von gutem *Kontakt*.

Einen wirklich innigen *Kontakt* über ausreichend lange Zeit, und das ist bei Kindern viele Stunden am Tag, können wir nur zulassen und geben, wenn wir frei von chronischen Spannungen sind, ohne Angst unserer inneren Sicherheit vertrauen können. Jedes früher schützende, sogenannte „neurotische“ Verhaltensmuster, jede Charakterpanzerung, jede Spaltung stört in irgendeiner Form unsere Kontaktfähigkeit, macht uns depressiv, wir klagen über Mangel an Lebendigkeit, an Austausch mit anderen; wir klagen darüber, nicht geachtet zu sein, nichts wert zu sein, uns nicht zu spüren, über die Kälte der Menschen usw.

Kontaktstörung bedeutet aber immer auch, dass wir Teile oder Schichten von uns selbst nicht spüren (wahrnehmen) können oder wollen, keinen *Kontakt* zu uns selbst haben. Wir vermeiden *Kontakt* durch Verhaltensmuster wie z.B. zu wenig Zeit geben, an andere Situationen oder Zeiten denken, chronische Spannung aufrecht erhalten. Wenn wir dagegen *Kontakt* erlauben, wirklich dabei sind, hinfühlen und spüren, eröff-

net sich der Zugang zu anderen Menschen und zur ganzen Welt. Unsere Sinne werden wach und lebendig, unser Sein wird sinnvoll. *Kontakt* bedeutet Resonanz, d.h. mitschwingen mit den Energien, die uns umgeben. Wir können also z.B. in uns selbst spüren, wie es einem anderen Menschen geht, wenn wir *Kontakt* mit ihm haben.

Wilhelm Reich [8] spricht davon in dem Artikel "Die Ausdruckssprache des Lebendigen". Diese Ausdruckssprache kann über Resonanz in uns selbst verstanden und gefühlt werden (wenn wir nicht zu gepanzert sind).

Ron Kurtz [9] sagt: "Therapie ohne *Kontakt* ist nicht möglich, *Kontakt* ist mehr als Austausch von Information", und David Boadella meint: "Ein Gramm *Kontakt* ist besser als eine Tonne Energie".

Gerda Boyesen [10] spricht davon, den *Kontakt* zum „primären Selbst“ herzustellen, ihr Weg führt über den *Kontakt* zu den verschiedenen Schichten im Körper, sie sucht den *Kontakt* zu den Blockierungen (den Widerständen) und deren Wurzeln: "Freunde dich mit deinen Widerständen an", und zu den unbewussten Möglichkeiten und Potentialen. Sie spricht weiters von den verschiedenen Arten des *Kontakts*: haltend, belebend, erforschend, beruhigend, bestätigend, nährend, einladend und provozierend. Malcolm Brown [11] spricht von nährend, katalytischer und heilender provozierender Berührung (Touch).

Wesentlich an der Körperpsychotherapie (und an Psychotherapie überhaupt) ist also die Herstellung von *Kontakt*. Die Therapeutin beginnt ihre Arbeit, indem sie das Kontakt-Kommunikationsangebot des Klienten annimmt, zuhört, auf das eingeht, was er von sich sagt (zeigt), ihn dort abholt, wo er ist. Dann lädt sie die Klientin ein, ihre Kontaktschwierigkeiten wahrzunehmen (Kontakt zu den Hindernissen und Widerständen aufzunehmen), und zwar in ihr selbst bezüglich Körper, Gefühl und Ausdruck sowie interpersonell zur Therapeutin bzw. den anderen Gruppenmitgliedern. Viel Zeit ist der Suche nach vor- und unbewussten Inhalten und Gefühlen gewidmet („Spüre, was da ist in dir“) und anschließend nach dem Zusammenhang (=Kontakt) mit den Problemen (=Erkenntnis). Bei der Suche nach Lösung und Heilung geht es aber natürlich auch um *Kontakt* zum kreativen Potential und anderen Ressourcen. (Siehe die Definition: „Körperpsychotherapie“ von der EABP).

4.) Containment

Das ist ein schwierig zu übersetzender Begriff. "*Containment*" bedeutet wörtlich „das Festhalten, die Eindämmung“ - unser Körper ist ein Halt für unsere innere Energie, unsere Gefühle und Impulse, für unsere Seele. "To contain" heißt halten, beinhalten, zusammenhalten. Wir verwenden "*Containment*" hier im Sinne von gutem Gefäß, einem, das fest, aber auch flexibel genug ist, das sich bei Bedarf öffnen und wieder verschließen lässt. In der Körperpsychotherapie arbeiten wir sehr oft am Lösen oder

Schmelzen des Panzers, d.h. das verklebte, eingerostete Gefäß zu öffnen. Aber wenn es zu dünn ist, löchrig oder zu flach, dann brauchen wir mehr *Containment*, mehr Halt, d.h. unser Gefäß zu stabilisieren, eine Stärkung unserer Grenzen, eine dichtere Wand oder einen besseren Verschluss, einen leichtgängigen, willentlich zu betätigenden. Ein gutes Gefäß erlaubt uns zu bewahren und ohne Mühe und Krampf zu entleeren. Es ist unzerbrechlich und elastisch.

Als Kinder sind wir zuerst völlig ungeschützt und unseren Gefühlen gegenüber völlig offen; wir drücken uns immer sofort mit unserem ganzen Körper aus. Wir sind ungeschützt gegen Verführung, Moral und Gewalt und können Geheimnisse nicht für uns behalten. Wir brauchen, dass die Eltern unsere Intimität wahren und uns sicher schützen. Erwachsenwerden (gutes *Containment* entwickeln) heißt, dass wir unsere Gefühle für uns behalten können, wenn das notwendig oder einfach gut ist, aber auch, dass wir sie in der Form zeigen können, die der Situation gemäß ist. Die meisten von uns konnten aber nur lernen, Gefühle und Impulse zu blockieren und zu kontrollieren oder sich davon abzuspalten. Wenn wir sie dann loslassen, sind wir wieder ganz kindlich offen und fühlen uns ungeschützt. Unser Körper hat viele Öffnungen: die Sinnesorgane, Darmöffnung, Blasen Ausgang etc., die Extremitäten und eigentlich jede einzelne Hautpore, und wir können lernen, sie bewusst ohne Krampf zu öffnen und zu schließen, uns zu halten, ohne (uns) anzuklammern.

Containment ist auf mehreren Schichten wichtig und wirksam: Knochen, Eingeweiden, Muskeln, Haut und Aura. „Keinen Mumm in den Knochen zu haben“ (Energie nicht halten zu können), schwach zu sein, „sich in Sehnsucht zu verzehren, vor Wut überzuschäumen, aus der Haut zu fahren, sich zu verzetteln, sich im Unendlichen zu verlieren“ (umgekehrt: sich den Wünschen, Forderungen und Störungen von anderen ausgeliefert zu fühlen) beschreibt mangelndes *Containment* oder ein momentan zu offenes Gefäß in verschiedenen Schichten.

Besonders zu beachten in der Therapie sind: zu große Offenheit in Krisen oder nach tiefer Katharsis, prä- und postpsychotische Zustände (Paranoia, Spaltungen und psychischer Energieverlust, Eindringen von fremden Energien) sowie *hysterische*³ Muster. Das sind die Zustände, bei denen wir mit *Containment* arbeiten müssen. Als TherapeutInnen können wir es fördern. Wir tun das mit Worten, indem wir Grenzen setzen, mit unserem persönlichem Dasein und über den Körper - nach G. Boyesen [12] - durch "Packing", eine Art der Berührung, die den PatientInnen hilft, ihre Körperoberfläche (Haut, Bindegewebe und äußere Muskulatur) besser wahrzunehmen. Die

³ das bezieht sich auf die „hysterische Charakterstruktur“ nach A.Lowen, bei der der emotionale Ausdruck viel stärker ist, als das innerlich wahrgenommene Gefühl.

verschiedenen Zustände erfordern unterschiedliches Vorgehen, manche brauchen rein verbal (mit Nachdruck!) gesetzte Grenzen.

4.1. Entwicklung von Containment

Gutes *Containment* bekomme ich ursprünglich durch eine gute (warme, liebevolle) Gebärmutter, wenn meine Mutter meiner Seele und meines Körpers gewahr ist, mich erwartet und liebevoll empfängt, mit mir Austausch hat über sich und die Welt. Ich erweitere es, wenn sie mich trägt nach der Geburt, am Bauch, an der Brust mit warmen sicheren Händen, wenn sie mich gut hält in Verzweiflung, Schmerz und Wut, wenn sie mir meine Einsamkeit auflösen hilft, wenn ich allein war oder mich allein fühlte. In den sicheren Armen des Vaters mich geborgen zu fühlen, mich in meinen Gefühlen angenommen zu spüren, die Grenzen zu anderen wahrnehmen zu können und in *Kontakt* mit einem fühlenden Menschen zu sein, gibt die dritte Grundlage für *Containment*.

Der gleiche Halt ist in der Therapie erforderlich, wenn KlientInnen tief regrediert sind. Jay Stattman [13 S. 38-40] sagt: "Der zum Kleinkind gewordene Klient muß sich vom Therapeuten gehalten fühlen". Dann braucht es noch viel Übung, das von den Eltern Aufgenommene in sich selbst zu verwirklichen und im sozialen Leben anzuwenden. Natürlich spielt dabei auch die weitere libidinöse Entwicklung (anale, prägenitale und genitale Phase = Sauberkeitserziehung und sexuelle Identität) eine wesentliche Rolle. Das zu beschreiben ginge aber über diesen Rahmen hinaus.

A. Lowen [14] schreibt ausführlich über die Haltefunktionen des Ich (= *Containment*) als Teil des Realitätsprinzips (das sich aus dem Lustprinzip entwickelt und trotz oberflächlicher Gegensätzlichkeit tief mit ihm verbunden bleiben muß).

Dieser Halt der Eltern ist aber auch in den aggressiven Auseinandersetzungen zentral. Man muss als Kind gegen den Widerstand angehen können, um die Grenzen zu finden und man muss sich ebenso im Ausdruck von Wut und Selbstbehauptung gehalten (angenommen) fühlen können. *Containment* hat also auch mit dem Wahrnehmen der Grenzen (Körper- und Sozial-) zu tun und ist damit ein wesentliches Element des Realitätsprinzips.

5.) Verbindung

Diese Dreierheit von „Grounding, Kontakt und Containment“ wurzelt gemeinsam in unserer frühesten Kindheit und Embryonalzeit, wie ich bereits ausgeführt habe. Wir erden uns bei Zeugung und Einnistung, „schlagen Wurzeln in die Wand der Gebärmutter“, bekommen physisch und psychisch *Kontakt* und sind getragen ("trächtig sein") und geborgen in einem schützenden Gefäß (Gebärmutter), im Energiefeld und im Bewusstsein der Mutter, später kommen wir zur Welt (Niederkunft, auf den Boden, werden wirklich da sein) und "grounden" uns an den Bauch und die Brust der Mutter.

Der tiefe und liebevolle *Kontakt* beginnt persönlicher, zwischenmenschlicher und konkreter zu werden. Wir werden sicher in den Armen der Mutter (oder des Vaters, oder anderer) gehalten, und bei aller Intensität unserer Gefühle und Bedürfnisse sorgen andere dafür, dass wir uns nicht verlieren und geben uns den benötigten Schutz.

Sie geben auch die Grenzen, die wir brauchen, um uns selbst zu finden. Sie bilden zuerst weitgehend von außen unser schützendes Gefäß, die Familie, bis wir im Laufe des Gehenlernens, Selbständigwerdens, „unseren-eigenen-Willen-Behauptens“ und „uns-von-unseren-Eltern-Lösens“ diesen Schutz mit in uns hineinnehmen und uns selbst aufrecht durchs Leben tragen können.

Es ist offensichtlich, wie wir uns anspannen und anstrengen, wenn wir zu früh stehen mussten (zu wenig *Kontakt* zu unserem Bedürfnis, getragen zu werden, zu hohe Anforderungen oder Mangel an echter Zuwendung hatten), und dann ist unser *Grounding* schwach, zerbrechlich oder zu starr.

Genauso brauchen wir *Kontakt* und Gehaltenwerden (nicht festgehalten), wenn uns der tobende Zorn packt, damit wir lernen können, unsere Wut zu halten und sie an die zuständige Adresse zu richten oder in eine konstruktive Tätigkeit zu lenken, statt uns entweder im Trotz zurückzuziehen oder in grenzenloser Wut zu verlieren und uns zu verausgaben.

6.) Praxis

Ich beschreibe hier nur kurz die Arbeit mit *Grounding*, *Kontakt* und *Containment*, eine ausführliche Beschreibung einzelner Übungen ist in meinen Artikeln über Biodynamische Körperpsychotherapie [15] ausführlicher behandelt. Die Arbeit am *Grounding* findet im Stehen, Liegen und teilweise auch im Sitzen, mit Hilfe von Wahrnehmungsübungen von uns selbst und anderen und mit Berührung statt (für bessere Wahrnehmung und *Kontakt* zu den Körperstellen, die angespannt, zu schlaff oder einfach „fremd“ sind).

a.) Diagnose des Kontakts:

Wie ist der *Kontakt* zwischen KlientIn und TherapeutIn, wie und auf welchen Ebenen ist der Klient für den Therapeuten wahrnehmbar und wie spürt die Klientin sich selbst und die Therapeutin?

Die Ebenen sind: verbal-kognitiv, nonverbal-körperlich, emotional, energetisch-intuitiv und werden vom Therapeuten möglichst gleichzeitig wahrgenommen. Die Frage für die Therapeutin ist: „Kann ich verstehen, was die Klientin sagt, kann ich mitfühlen und stimmt ihr Körperausdruck mit dem, was ich höre, fühle und in mir als Resonanz wahrnehme, überein“? Die Ebenen werden natürlich auch in ihrer Vielfältigkeit gesehen, z.B. wie Augenkontakt (nonverbale Ebene) anders sein kann als die Gestik der Hände oder die Mimik des Mundes. Ebenso: Wie ist der

Kontakt bei unterschiedlichen Arten der Berührung (und an unterschiedlichen Körperstellen)? Wie ist der Klient **da**? Oder wie vermeidet er es, **da** zu sein?

b.) Behandlung :

Körperpsychotherapie beinhaltet grundsätzlich die Kontaktaufnahme des Therapeuten zum Klienten, wo und wie immer das möglich ist, mit dem Ziel, in besseren *Kontakt* mit sich selbst, seinen Ressourcen und seiner Umwelt zu bringen, damit er authentisch (in Übereinstimmung mit sich selbst) wird. Einfach gesagt: die Therapeutin spürt, wo die Klientin ist, und lädt sie ein, einen Schritt ins Unbekannte (Unbewusste) zu tun.

c.) Diagnose des Groundings:

1. Wahrnehmung von innen: Wie fühlen sich meine Beine an, wie ist der *Kontakt* zum Boden, wie ist mein Gefühl, wenn ich mich auf den *Kontakt* einlasse, wie nehme ich den Energiefluss wahr?
2. Wahrnehmung von außen: Beobachtung an mir selbst und an anderen; Form, Haltung, Konsistenz von Gewebe und Muskeln, Eindruck von Spannung, Ladung, Durchblutung und Beweglichkeit, wie ist die Verbindung mit dem (der Bezug zum) Boden bei Bewegung und Ruhe?

d.) Behandlung:

1. Erlaubnis zum Loslassen, Berühren, Strömen;
2. Bewegung aller Art: verstärkt Körperwahrnehmung, Vitalität, Energiefluss, *Kontakt*, Sensibilität und Durchblutung;
3. Berührung und Massage: lockert, fördert *Kontakt*, Energiefluss, Lösung von Blockaden;
4. Vorstellungsbilder (mentale Ebene) aktivieren den Energiefluss und die psychische Verbindung;
5. Verbalisierung macht wirklicher, was ich fühle, bringt *Kontakt* zu anderen und zu mir selbst, erlaubt Verständnis;
6. Stresspositionen nach Lowen [16] stärken Wahrnehmung, Energiefluss, aktivieren Blockierungen (manchmal mit emotionalem Durchbruch) und Gefühle;
7. aus der Stressposition entstehende Vibrationen arbeiten in dieselbe Richtung.

Eine detaillierte Beschreibung verschiedener Erdungsübungen gebe ich im Artikel „Grounding und die Arbeit im Stehen“ [17].

Wir aktivieren mit verschiedenen Übungen mehr die vitale, die emotionale oder die sensorische Ebene, erlauben *Kontakt* zu unseren Beinen, zum Rücken, zum Bauch, wir verwenden unsere Hände (bis hin zum ganzen Körper, wenn wir jemanden umarmen)

für *Kontakt* zu unserem Körper, zum Boden, zu anderen Menschen. Wir erlauben uns, uns tragen zu lassen von der Erde und der Unterstützung der anderen Menschen. *Kontakt* fördern wir über Berührung, Wort, Bewegung, Stimme, Tanz, Spiel, Austausch.

Auch am *Containment* arbeiten wir in allen Positionen (in Gruppen oft paarweise) mit Berührung, Gesten und mit Worten.

e.) Diagnose des Containments:

1. Verbale Exploration (Alltag und Geschichte)
2. *Kontakt* zu unseren Grenzen an den beschriebenen Ebenen: Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, Aura;
3. Wahrnehmung der Schwierigkeiten und Einseitigkeiten;
4. Suche nach den entsprechenden Erfahrungen und den Zusammenhängen.

f.) Behandlung (Reihenfolge kann wechseln, auch einzelne Punkte allein):

1. Wahrnehmung unserer Körperoberfläche, Muskeln usw.;
2. haltende Berührung unserer Grenzen von außen;
3. Stärkung der Wahrnehmung, um sicheren Halt zu finden und gleichzeitig innerlich loslassen zu können;
4. verbale Bestätigung und Stärkung unseres Rahmens;
5. Vorstellungsarbeit.

Das Stärken der eigenen Grenzen und gleichzeitig der der anderen geschieht auch durch Sätze wie: "Nein, so nicht.", und "Ja, **da** bin **ich**.", mit denen wir anderen gegenüber treten. Wir machen unserem Bewusstsein deutlich, wo die Grenze nicht überschritten werden soll und wo wir *Kontakt* finden können (nämlich an unseren eigenen Grenzen, dort, wo sie die der anderen berühren).

Zentrale Funktion beim therapeutischen "Containen" hat die Intention (Absicht): Ich erlaube Dir, Deine Grenzen zu spüren, ich helfe Dir, sie wahrzunehmen, wie wenn ich mit meinen Händen sagen würde: Ja, da ist Deine Oberfläche, Dein Raum, Deine Grenze, Deine Festigkeit (was natürlich nur geht, wenn ich sie als Therapeut für mich selbst gefunden habe und beim anderen wirklich wahrnehmen kann). Die Therapeutin beachtet und respektiert die Grenzen der Klientin bewusst und manchmal ausgesprochen.

Nach jedem Übungsabschnitt sind Ruhepausen, verbaler Austausch (und manchmal kognitives Durcharbeiten) anhand der konkreten Erfahrungen mit Hinweisen auf andere Bereiche und Möglichkeiten der Erfahrung notwendig. Die Ruhepausen sind sehr

wichtig sowohl zur Entspannung als auch für Verdauung (Integration) des Erfahrenen. Die Ruhe erlaubt dem Körper und der Seele, in ein neues, lebendigeres Gleichgewicht zu kommen. Oft sind Verständnis und Erkenntnis überhaupt erst dann möglich.

7.) Abschluss

Die Berichte der TeilnehmerInnen zeigen meist sehr deutlich die aktivierende Wirkung der Übungen sowohl in körperlich-vegetativer als auch in emotionaler Hinsicht. Spannungslösung (körperlich) und analytisches Aufarbeiten des provozierten Materials (und damit psychische Lösung) wird möglich. Oft sind bleibende Effekte feststellbar.

Wie aus dem Zitat über Qigong auf der ersten Seite zu ersehen ist, hat *Grounding* auch in anderen Kulturen eine zentrale Bedeutung.

In den verschiedensten Situationen während einer (körperorientierten) Psychotherapie scheint es somit sehr sinnvoll, die Aspekte des *Groundings* in die Überlegungen und Interventionen des/r Therapeuten/in mit einzubeziehen und/oder *Grounding*übungen einzusetzen. In Extremfällen mag sogar allein eine relativ kurze *Grounding*-Übungssequenz von vielleicht zehn Minuten Dauer (einfach angeleitet auf der körperlichen Ebene) Menschen aus Zuständen von starker Angst oder Depression herauszuhelfen.

Die von manchen geübte Kritik, dass hier Physisches mit Psychischem verwechselt oder gleichgesetzt werde [18], teile ich nicht. Ich vertrete die Ansicht, dass die Arbeit am physischen Körper genauso wie die Arbeit im psychischen Bereich offensichtlich vielfältige positive Auswirkungen auf den jeweils anderen Bereich hat. Diese Ansicht ist für mich durch meine Erfahrung (und die meiner KollegInnen) gut bestätigt. Man könnte sagen, dass es eine Verbindung zwischen Körper und Seele gibt wenn wir sie getrennt betrachten oder, wie es mir sinnvoller ausgedrückt scheint, dass wir Menschen eine körperlich-seelische „Einheit“, eine untrennbare Ganzheit (in diesem irdischen Zustand) sind, dass „Inkarniertsein“ eben diese Doppelgesichtigkeit bedeutet. Unsere Arbeit hat bisher schon viele Wege und Brücken erkennbar gemacht, wir wissen allerdings noch viel zu wenig über die Natur und die Art und Weise dieses „Einsseins“ von Körper und Seele, wie diese Einheit wirklich beschaffen ist, wir können sie aber erfahren.

Ich verstehe diesen Beitrag als Anregung, weiter zu experimentieren und zu forschen, die Funktionsweisen von Körper-Seele tiefer verstehen zu lernen, damit wir Menschen bei ihrem Weg zum Heilsein besser begleiten können.

Literaturliste:

1. Stanley Keleman, "Bioenergetic Concepts of Grounding" in Energy & Character, Vol 1 No 3, 1970, auch in: In the Wake of Reich, ed. David Boadella, Conventure London 1976, ISBN 0-904576-17-5
2. David Boadella, "Befreite Lebensenergie", Kösel, München 1991, ISBN 3-466-34261-9
3. Ron Kurtz; Hector Pretera, "Botschaften des Körpers", Kösel, München 1979, ISBN 3-466-34020-9, S. 41 u. S. 55
4. Gerda Boyesen, "Über den Körper die Seele heilen", Kösel, München 1987, ISBN 3-466-34167-1, S. 119 ff., S. 131-134
5. Smith, David, Biodynamiken und Objektbeziehungen, Teil 4, Energie und Charakter, 26. Jg., Heft 11, Juni 95, Herausgeber David Boadella.
6. Ashley Montague, "Körperkontakt", Klett Cotta, Stuttgart 1980, ISBN 3-12-905881-8
7. Jean Liedloff, "Auf der Suche nach dem verlorenen Glück", Ch. Beck, München 1982, ISBN 3-406-06024-2
8. Wilhelm Reich, "Die Ausdruckssprache des Lebendigen", In: Die Charakteranalyse, III. Ausgabe, Fischer Tb, Frankfurt/Main 1975, 880 ISBN 3-436-01671-3
9. Ron Kurtz, "Körperzentrierte Psychotherapie", Synthesis, Essen 1985, ISBN 3-922026-04-4, S. 46
10. Gerda Boyesen, "Ausbildungsinhalte in Biodynamischer Psychotherapie", mündlich mitgeteilt
11. Malcolm Brown, "Die heilende Berührung", Synthesis, Essen 1985, ISBN 3-922026-17-6
12. a.a.O. mündlich
13. Jay Stattman, "Kreative Trance", Transform, Oldenburg 1991, ISBN 3-926692-25-1, S. 38-40
14. A. Lowen, "Körperausdruck und Persönlichkeit", Kösel, München 1981, ISBN 3-466-34041-1, S. 75 ff.
15. Bartuska, Christian, „Biodynamische Körperpsychotherapie“, Zeitschr. f. Körperpsychotherapie, Heft 1, Okt. 94, Heft 2, Jän. '95, Heft 4, Juli '95 in 3 Teilen, Wien
16. A. und L. Lowen, "Bioenergetik für jeden", Peter Kirchheim, Gauting 1979, ISBN 3-87410-005-7
17. Bartuska, Christian, „Grounding und die Arbeit im Stehen“, Zeitschr. f. Körperpsychotherapie, Heft 3, April 95, Wien, überarbeitet 2015 <<http://www.bartuska.at/info/groundisteh.pdf>>
18. Berliner, Jacques, in: Psychoanalyse und Bioenergetische Analyse, Herausg. Peter Geißler, ISBN 3-631-49242-1 Verlag Peter Lang, Frankfurt 1995