

## KAPITEL IV

IM KÖRPER NACHHAUSE KOMMEN

ERMÖGLICHT IM LEBEN ZUHAUSE ZU SEIN

VOM SCHREIEN ZUM SINGEN

Der gesunde Mensch, ob Kind oder Erwachsener, verfügt über Muskeln, die den Erfordernissen der Situation entsprechend das gesamte Spektrum der Emotionen zum Ausdruck bringen können. Die (ungesunden) körperlichen Spannungszustände kann man sich als eine Reihe Funktionseinschränkungen vorstellen, die dazu dienen, physische Beweglichkeit, Atmung und emotionale Erlebnisintensität herabzusetzen.

David Boadella in "Wilhelm Reich"

SINN UND UN-SINN DES LEBENS FANGEN  
MIT DEM KÖRPER AN

## Unser

Körper ist ein ganzes Leben lang das wichtigste Zuhause, das wir haben. Das Verhältnis, das wir zu unserem Körper haben; ist maßgeblich für jede Erfahrung

von Sinn, von Geborgenheit; von Kontakt und von Sich im Zusammenhang mit dem Leben Empfinden. In der Regel wird in unserer Gesellschaft der Zusammenhang zwischen Sinnlosigkeitsgefühlen, Ungeborgenheit, Süchten, Krankheit und unserem Verhältnis zu unserem Körper nicht gesehen. Selbst psychotherapeutische Ansätze haben nicht immer ein Bewußtsein dafür, daß es unmöglich ist, von Menschen psychische Gesundheit zu erwarten, wenn sie keine lebendige Beziehung zu ihrem Körper haben.

Mich verbindet mit den meisten meiner Zeitgenossen und unseren Vorfahren, daß wir von Kind auf ein tiefes Bewußtsein von Körperfeindlichkeit eingeatmet haben. Die Freikirche hat in dieser Hinsicht vielleicht ein Extrem gebildet, aber die Jahrtausende, in denen die Griechen und nach ihnen die christliche Kirche körperlose Liebesideale hochgehalten haben, haben in unserer gesamten westlichen Kultur einen tiefen Mangel an Körperbewußtsein erzeugt.

C.G.Jung, einer der Gründerväter der modernen Beschäftigung mit dem menschlichen Unbewußten, hat die Verbindung zwischen Körperfeindlichkeit und Kirche deutlich erkannt. Er beschäftigte sich am Ende seines Lebens intensiv mit der Möglichkeit, die Kirche zu therapieren. Er meinte, daß es Hoffnung für die Menschheit gibt und begründete seine Ansicht damit, daß die katholische Kirche in diesem Jahrhundert ein Dogma geschaffen hat, das besagt, daß die Himmelfahrt Marias, der Mutter Jesu, als körperlicher Vorgang verstanden werden müsse. Jung sah diesen Vorgang symbolisch. Maria, Symbol der Weiblichkeit, ist mit ihrem Körper, auch einem Symbol der Weiblichkeit, in den Himmel erhoben worden, d.h. auf eine gleichrangige Ebene mit dem Geistigen, dem männlichen Prinzip, gebracht worden. C.G. Jung verstand dies Dogma als einen Ausdruck der Veränderung des kollektiven Unbewußten und verband damit die Hoffnung, daß sich eine Gleichrangigkeit von Körper/Weiblichkeit und Geist/Männlichkeit anbahnt.

Nur wenn wir unsere Körper, die materielle Grundlage unseres individuellen Seins, wertschätzen, haben wir die Chance, ebenso ein Gefühl dafür zu entwickeln, daß die Erde als materielle Grundlage unserer Existenz unsere Liebe und Wertschätzung braucht. Wenn wir das nicht schaffen, wird die kollektive Passivität die entsprechenden Folgen haben müssen. Nur wenn wir als einzelne Menschen ein Bewußtsein der Liebe, Achtsamkeit und Wertschätzung dafür entwickeln, eine körperliche Existenz zu haben, können wir individuell, als Familien und als Menschheit unsere Existenzkrise positiv bewältigen.

Als jemand, die lange Zeit von ihrer bewußten Körpererfahrung abgeschnitten war, fühle ich mich berechtigt, auf diese Zusammenhänge aufmerksam zu machen. Aus dem inzwischen entstandenen lebendigen Verhältnis zu meinem Körper resultiert auch die Energie, die mich mit Freude meine Arbeit tun läßt. Wenn immer mehr Menschen sich in ihrem Körper heimelig fühlen, Lebensfreude und Energie haben und deshalb nicht in Süchte und Sinnlosigkeit geraten, könnten wir miteinander aktiv werden, unsere Erde zu heilen und die Zukunft unserer Kinder und Enkel zu sichern.

Ich werde davon berichten, wie sich mein Körpergefühl von dem Eindruck, gläsern zu sein, in die Erfahrung gewandelt hat, ein lebendiger, warmer, elastischer, pulsierender Organismus zu sein. Wertschätzendes Körperbewußtsein, ein vollständiges Körperbild und ein Gefühl für die Rhythmik des Lebens sind drei Aspekte, die Voraussetzung dafür sind, daß wir uns lebendig fühlen. Wir sind ein Netz, ausgespannt zwischen Rhythmen in und außerhalb von uns. Je besser wir das begreifen, desto mehr Erfüllung

gibt es. Ich werde Sie als Leser mit in meine Erfahrungen mit der bioenergetischen Körpertherapie, der Primärtherapie und dem Gesangsunterricht hinein nehmen, die mir ein immer tieferes Begreifen dieser Vernetzung ermöglicht haben.

## KÖRPERBEWUßTSEIN IST DAS BINDEGLIED ZWISCHEN

### KÖRPER UND GEIST

Wie sieht die frühe Lebenszeit eines Menschen aus, der gesunde Körpererfahrung und damit auch ein gesundes Körperbewußtsein besitzt ?

Diese Frau oder dieser Mann haben eine Entwicklung ohne tiefe Traumatisierungen hinter sich. Die Mutter hatte während der Schwangerschaft keinen Unfall, keinen Todesfall oder keine Trennung von ihrem Partner zu verkraften, hat auch nicht hochschwanger im Luftschutzkeller gesessen und keine Grundängste auf ihr werdendes Kind übertragen, die ihre Ursachen schon in den Generationen vorher genommen haben. Die Geburt ist ohne größere Komplikationen verlaufen, die Mutter konnte sich der gewaltigen Erfahrung von Öffnung überlassen und hat ihren Schmerz während des Gebärens ohne Einschränkung durch Tapferkeitsvorstellungen heraus geschrien. Das Neugeborene hat in einer Stillzeit, die beide im Einverständnis miteinander beendet haben, eine gelungene Phase von Verschmelzung mit seiner Mutter erlebt, weil seine Mutter neben der Anstrengung auch die Freude und Lust mit ihrem Kind genoß und sich in seine Rhythmik hat einschwingen können. Sie hat sich freigemacht von Erziehungsratschlägen aus ihrer Umgebung, die in der Regel unter dem Aspekt von Macht und nicht von elementarer Bedürfnisbefriedigung verabreicht werden. Sie hat einen innigen Kontakt zu ihrem Kind gefunden, der es ihr möglich machte, ihr Kind zu verstehen.

Auch in den späteren Jahren des Aufwachsens haben sich für dieses Kind Freude, Ermutigung und Frustrationen in einer Weise gemischt, die sein Vertrauen in sich selbst und das Leben entwickelt haben. Sein Vater war präsent und hat sich zuständig für es gefühlt. So gab es genügend Herausforderungen, um mit den Erfahrungen von Spannung und Widerstand in Körper und Seele umgehen zu lernen. Es gab keine ideologischen Überfrachtungen, die dieses Kind von der Unmittelbarkeit körperlicher und seelischer Reaktionen auf Erlebnisse getrennt haben; weder die Frage: "Was sollen die Nachbarn denken?", noch die Parole „In unserer Familie sind alle Männer eisenhart !" noch die Idee, daß „alles Böse dieser Welt in uns versammelt ist und gleichzeitig auch nicht, weil wir erlöst worden sind". Dieses Kind konnte einen selbstverständlichen Kontakt zu seinem subjektiven Körpererleben bewahren, weil es von seinen Eltern Respekt und Achtung seinem Selbsterleben gegenüber erfahren hat. Auch gegen Übergriffe aus der Umwelt haben diese ihr Kind verteidigt und es nicht aus Angst vor der Schule oder den Großeltern verraten. Es gab keine Strafen, sondern Klarheit und Konsequenzen, bei denen das Kind seine Sicherheit bewahren konnte. Beide Eltern gingen selber mit ihrem Körper achtungsvoll um, in dem sie einen entsprechenden Lebensstil pflegten.

Vielleicht horchen Sie an dieser Stelle einmal in sich hinein, wie realistisch Ihnen diese Beschreibung vorkommt. An Ihrer Reaktion können sie etwas davon ablesen, wie im Verhältnis zu dieser Beschreibung Ihre Kindheitsrealität ausgesehen haben mag.

## KÖRPERBEWUßTSEIN IST DIE ENTSCHIEDENDE VORAUSSETZUNG FÜR GESUNDE KÖRPERERFAHRUNG

Unter einem heilen Körperbewußtsein konnte ich mir in der Zeit, als ich mit Therapie in Berührung kam, gar nichts vorstellen. Diffus deutlich war mir nur, daß irgend etwas nicht in Übereinstimmung mit der Realität sein konnte, wenn ich mich gläsern, starr, ausgetrocknet und hohl fühlte, obwohl ich in Wirklichkeit etwas Bewegliches, Durchfeuchtetes und Gefülltes war.

Es gibt viele Menschen, für die der Verstand in ihrem Kopf alles ist, was zählt, und die ihren Körper benutzen, um von ihm ihren Geist irgendwohin getragen zu bekommen. Dieses Bewußtsein verleugnet den Körper und behandelt ihn schlechter als das eigene Auto. Es gibt auch Menschen, die ihren Körper wie eine Maschine fit halten und schmieren oder auch lackieren wie ihr Auto. Sie erleben ihren Körper wie ein Kleidungsstück, das man vorzeigen kann und wissen nicht, welche Quelle körperlich-seelisch-geistigen Erlebens er sein könnte, wenn sie eine achtungsvolle, reife und komplexe Beziehung zu ihrer Ganzheit hätten.

Wie fühlen sich der Zustand, gleichzeitig geistig, seelisch und körperlich fühlend zu sein, von innen an? Wie sieht das Körperbewußtsein bei einer Frau und einem Mann aus, die oder der die oben beschriebenen Erfahrungen, in ihrer Ganzheit geachtet zu werden, gemacht hat? Es geht hier nicht darum, ein neues Ideal aufzustellen, sondern eine reale Erfahrung zu beschreiben, die ich heute mit vielen anderen gesunden bzw. gesund gewordenen Menschen die meiste Zeit meines Tages teile.

Er oder sie geht über einen Fußboden und erfaßt, ob dieser weich, elastisch oder hart ist. Der entsprechende leichte oder kräftigere Stoß geht durch den ganzen Körper, wird elastisch abgefedert und nirgendwo blockiert. Die Erfahrung, das eigene Gewicht an den Boden abgeben zu können, ist für diesen Menschen so elementar, daß sie eine tragende Grundlage für dessen Seinsgefühl bildet. Sein oder ihr Gefühl für den eigenen Körper und die Körperlichkeit anderer ist zusammenhängend und reicht von den Haarwurzeln bis in die großen Zehen. Die Verbindungen zwischen Rumpf und Extremitäten fühlen sich fließend an und die Wirbelsäule wird fühlbar als stützendes Element erfahren. Das Körperbild im Kopf ist mit den realen Ausmaßen des Körpers identisch und die Grenze der Haut ist auch im Kopf als Grenze zur Außenwelt verankert. Das Innengefühl ist warm, gefüllt und ein bißchen schwer, je nachdem, wie das Gewicht auch wirklich ist. Er oder sie fühlt die Existenz der inneren Organe und den Raum, den sie einnehmen. Die Atmung wird großräumig in den Dimensionen vorne-hinten und oben-unten erlebt. Die Zwerchfellbewegung wird bis in den Unterbauch und in die Flanken hinein gefühlt. Die Aufmerksamkeit ist schwebend zwischen Innenwahrnehmung und Außenwahrnehmung aufgeteilt. Körperbewußtsein und Körper wirken wechselseitig aufeinander ein. Je vollständiger das Körperbewußtsein eines Menschen ausgebildet ist, desto effektiver können Körper, Seele und Geist miteinander kommunizieren. Und wenn innerhalb eines Menschen die Kommunikation klappt, kann sie auch mit der Außenwelt gelingen.

Was unterscheidet einen körperbewußten Menschen von einem verwunschenen Prinzen und einer verwunschenen Prinzessin? Die Selbstverständlichkeit, mit der jemand

interessiert daran ist, sich selbst bis in die Körperebene hinein zu verstehen, ernst zu nehmen und sich den anderen draußen verständlich zu machen. Wieder sehen wir, daß Lebendigkeit das Gelingen von Verbindungen und Kommunikation ist. In der Sprache der TA klingt der körperbezogene Zusammenhang so: Wenn das „Eltern-Ich“ daran gewöhnt ist, sich mit den realen äußeren Wirkungen, die in Situationen entstehen und auch mit den inneren Signalen aus dem Körper (Kind-Ich) zu befassen, um gegebenenfalls aktiv werden zu können, kann das „Erwachsenen-Ich“ sich in Ruhe mit der Angelegenheit beschäftigen und das „Kind-Ich“ (Körper) mit Vertrauen, Entspannung und angemessenen Emotionen in der Situation präsent sein.

WIR HABEN EIN KÖRPERBILD IM KOPF,

OB WIR ES WISSEN ODER NICHT

Das Körperbild ist dann in (der) Ordnung, wenn ein Mensch sich nicht kleiner, größer, dicker, dünner, ausgedehnter oder zusammengeschrumpfter wahrnimmt, als er ist und alle Bestandteile des Körpers in seinem Körperbild vorhanden sind. Wir sind dann gesund, wenn das Bild im Kopf mit der gegebenen Realität übereinstimmt.

In der Regel sind wir uns unseres Körperbildes nicht bewußt. Deshalb hat die Körperpsychotherapie Methoden entwickelt, Aufschluß über das Körperbild des Klienten zu erhalten. Z. B. legt sich jemand auf einen großen Bogen Papier, bekommt seinen Körperumriß nachgezeichnet und malt anschließend intuitiv alles hinein, was ihm in den Sinn kommt. Dabei entsteht eine Landkarte des Körpers, in der neben den Körperinhalten auch eingetragen sein kann, wo Operationen, Brüche oder Schläge passiert sind. Das geschieht sogar manchmal, obwohl die Beteiligten bewußt keine Erinnerung mehr daran haben und jetzt erst durch das gemalte Bild wieder darauf kommen. Manchmal wird deutlich, daß jemand kein Gefühl für sein Skelett hat. Ein anderes Mal habe ich ein Bild gesehen, in dem eine Klientin auf ihrem Blatt Papier ihren Oberkörper in Schlingpflanzen eingehüllt hat, die aus ihrem Kopf herauswuchsen. Sie hatte Mühe, die Interpretation an sich heran zu lassen, die für die übrige Gruppe schlüssig war, nämlich daß ihr Körper aus den Umhüllungen durch ihre Phantasien befreit werden wollte.

Auf diesen „Landkarten des Körpers“ gibt es häufig weiße Stellen. Viele Menschen haben kein Bewußtsein für ihr Gehirn oder auch für ihr Herz, und der Genitalbereich ist fast nie deutlich verankert. Wenn das durch die Zeichnungen bewußt wird, beginnen die Malerinnen und Maler, diese Leerstellen auch in ihrem Körperbewußtsein wahrzunehmen. Sie sagen dann z.B.: „Hier zwischen Magen und Leistengegend ist irgendwie nichts, es ist wie tot, wie abgeschnitten, leer.“

Ob der Körper-Seele-Geist- Zusammenhang in den Wachstumsjahren geglückt ist, läßt sich daran feststellen, ob Menschen Wohlgefühl kennen. Wohl fühlen Können ist ein deutlicher Hinweis darauf, daß die Lebensgrundlage "Körper" positiv besetzt ist. Das sind die gelösten Prinzen und Prinzessinnen, in deren Garten es wächst und blüht und fließt. Wenn jemand einmal weiß, wie es ist, wenn das eigene Existenzgefühl von einem warmen, vollen, strömenden Gefühl getragen ist, wird er oder sie auf jeden Fall aktiv dafür sorgen, es zu erhalten oder wiederherzustellen. Die Tragik ist, daß, wenn wir es nie erfahren haben, wir auch nicht wissen, wonach wir wirklich suchen und so sind Menschen auf der Suche und machen sich Bilder von dem, was sie suchen. Wir suchen es in Gruppenzugehörigkeiten, in Drogen, in Sex, in religiösen

Erlösungsvorstellungen, in philosophischen Lösungsansätzen, in Reisen, selbst in sportlicher Betätigung. Es ist tatsächlich möglich, sich sportlich oder sexuell zu betätigen, also sogar den Körper bei der Suche aufzusuchen und doch nicht „zu Frieden“ zu werden. Ich habe die „vergeistigte“ Spielart kennengelernt. Aber Einseitigkeit der Suche kann unser ganz eigenes und intimes Gefühl für unseren Körper-Seele-Geist- Zusammenhang ersetzen. Und wir haben erst dann gefunden, wenn es still wird in uns, wenn wir wirklich und wirk-sam „gestillt“ sind. Wenn wir aufhören zu suchen, weil wir angekommen sind und uns mit unserem realen Körper, unseren aus der Realität gespeisten Gefühlen und Gedanken zu Hause fühlen.

#### KÖRPERRHYTHMIK UND LEBENSRYTHMIK STEHEN IM ZUSAMMENHANG

Rhythmus ist etwas, das sich geheimnisvoll durch unser Leben zieht, leider ohne daß wir in der Regel ein Bewußtsein für diese Rhythmik haben. Moderne Meditationsmusik beginnt häufig mit dem Rauschen einer Meeresbrandung. Damit soll das Bewußtsein der Hörer für die Rhythmik unseres Lebens wieder geweckt werden. Der Rhythmus der Musik wird oft in einem Tempo gehalten, das dem Tempo unseres Herzschlags nahekommt. Die Musiktherapie arbeitet z.B. viel mit Musik von Mozart. A.A. Tomatis, ein französischer Arzt und Forscher, hat festgestellt, daß Mozarts Musik den menschlichen Biorhythmen in einzigartiger Weise angepaßt ist.

Wir sind Wesen, die in Rhythmen leben. Da gibt es den Lebensrhythmus, der bei Planeten, Pflanzen, Tieren und Menschen bis auf den Zeitraum, den er einnimmt, gleich ist. Wir sind jung, zart, klein und beweglich, werden groß, kräftig und stabil und später unbeweglicher bis gebrechlich. Dann sterben wir.

Es gibt den Rhythmus zwischen Wachen und Schlafen, der uns mit dem Rhythmus der Erdbewegung um die Sonne verbindet. Dieser Rhythmus von Tag und Nacht hängt für uns eng mit dem Rhythmus zwischen Spannung und Entspannung bzw. dem der Kontraktion und Expansion zusammen. In einer Meditation habe ich kürzlich die sich drehende Erde gesehen, wie immer dort, wo sie gerade von der Sonne beschienen wird, Menschen aktiv wie Ameisen sind und dort, wo es dunkel ist, Ruhe und Schlaf einkehren, in einem endlosen Kreislauf.

Wilhelm Reich, auf den ich weiter unten zu sprechen kommen werde, hat in leidenschaftlicher Entdeckerfreude herausgefunden, daß die Sequenz „Spannung-Aufladung-Entladung-Entspannung“ eine „Grundform des vegetativen Lebens“ ist. Diese Grundform reicht von der Fortbewegungsweise der Amöbe bis zu unserem Orgasmus. Wann wir uns dem Leben entgegenstrecken oder uns von ihm zurückziehen, wann wir essen und ausscheiden, wann wir Information aufnehmen und davon mitteilen, wann wir Sexualität haben oder uns einfach innig im Arm halten, einen Stadtbummel machen oder uns in die Stille eines Waldes zurückziehen, wann wir arbeiten und wann wir ausruhen, alles das möchte sich in Verbindung mit unserer eigenen inneren Rhythmik ereignen. Auf allen Ebenen des Geistes, der Seele und des Körpers sind unsere Rhythmen nicht beliebig, sondern sinnvoll mit größeren und kleineren Wirkzusammenhängen vernetzt.

Nach meiner Sicht fühlen wir uns gesund, wenn wir die Chance haben, unseren inneren Rhythmus und unseren äußeren Rhythmus so im Kontakt miteinander zu haben, daß wir wissen, ob wir uns gerade in Übereinstimmung oder nicht in Übereinstimmung zwischen beiden befinden. Es ist möglich, diese Übereinstimmung innerhalb unterschiedlicher

Toleranzgrenzen zu verlassen, aber wenn eine nicht übereinstimmende Lebensweise von innerem und äußerem Rhythmus zu lange dauert, können wir krank werden. Es gibt viele Menschen, die kein Gefühl für ihre eigene Rhythmik und ihre Eingebundenheit in die große Lebensrhythmik haben. In der Regel hatten schon ihre Eltern und Großeltern diesen Kontakt nicht mehr und konnten dann auch ihren Kindern keine Aufmerksamkeit schenken, die diese Zusammenhänge berücksichtigt hätte. So wird die junge Generation genauso von ihrer Natürlichkeit abgeschnitten wie es die ältere ist und niemand merkt etwas von dem Vorgang.

Wenn wir in unseren jungen Jahren von Menschen umgeben sind, die selber ein gesundes Bewußtsein für ihren Körper, ein reales Bild ihres Körpers und ein Bewußtsein für seine Verbindungen zum Fühlen, zu Rhythmen und zur Außenwelt besitzen, können wir wie nebenbei und selbstverständlich das gleiche Bewußtsein erwerben.

Das ist nur bei wenigen privilegierten Menschen aller Gesellschaftsschichten der Fall. Manchmal bin ich versucht zu denken, in den oberen Gesellschaftsschichten sähe es besser aus, weil das Leben dort insgesamt komfortabler verläuft. Diesen Gedanken ziehe ich spätestens dann wieder in Zweifel, wenn mir deutlich wird, wie stark „oben“ der Druck ist, oben bleiben zu wollen und unter welchem Verzicht auf eine reale Verbindung zu natürlichen Lebensbedingungen viele Familien, Väter und Großväter, Reichtum und Status erworben haben. Ein „Eltern-Ich“, das Geld verdienen, Arbeiten bis zum Umfallen, Erfolg und wirtschaftliches Siegen für das Wertvollste im Leben hält, wirkt mörderisch auf die Einstellung ganzer Familien vitalen Bedürfnissen gegenüber. Wenn dieses „Eltern-Ich“ die Erfüllung dieser Werte für jemanden zur Voraussetzung für das Gefühl macht, in Ordnung zu sein, kann ein Mensch keinen Frieden finden, bevor er nicht umgefallen ist. Dieses „Eltern-Ich“ wirkt genauso zerstörend, wie die völlige Perspektivlosigkeit für „irdisches“ Lebensglück, die ich mit den ausschließlich „himmlischen“ Werten kennengelernt habe. Mein Lebensumfeld hat die Entstehung eines realen Körperbewußtseins gänzlich verhindert. Sowohl mein Glaube als auch die Strategien meiner Familienmitglieder, mit sich selbst umzugehen, haben alles dafür getan, daß ich nicht mit meinem Körper kommunizieren konnte. Der Körper war ein „Tempel des heiligen Geistes“. Das hieß allerdings nur, daß man ihn von Lüsten und Süchten rein halten sollte. Die Möglichkeit, gerade diese Überzeugung zur Begründung von Achtung und Aufmerksamkeit gegenüber allem natürlich Angelegten zu machen, war unvorstellbar. In den unteren Schichten der Gesellschaft schränkt die Gefangenschaft in Lebensbedingungen, die durch zu schwere und zu viel Arbeit diktiert werden, den gelingenden Körper-Seele-Geist-Zusammenhang ein. Und dann reicht das bißchen Geld, das verdient wird, nicht einmal für erholsame Vergnügungen.

## BIOENERGETIK LÖST DIE BLOCKADEN DES KÖRPERENERGIE-FLUSSES

Nachdem ich eine Zeitlang die innere Arbeit mit GT und TA fortgesetzt hatte, erkannte ich, daß ich Gefahr lief, mit meinem Kopf viele große und neue Dinge zu lernen und dabei immer noch nicht ganz in meinen Körper hineinzufinden. Allzu leicht verwickelte ich mich in Gedankenarbeit und vergaß dabei, mich lebendig und beweglich

zu fühlen und verbunden mit meinem Körper. Deshalb beschloß ich, in Hamburg an einer Bioenergetikgruppe teilzunehmen.

Bioenergetik ist ein Verfahren, das von Alexander Lowen entwickelt wurde. Er war ein Schüler von Wilhelm Reich, einem genialen Forscher, der sehr umstritten war. Soweit ich weiß, war er der erste, der in die Psychotherapie den Körper als Basis allen Seelen- und Geisteslebens mit einbezog. Er hatte sich ebenso wie das Ehepaar Perls von der Psychoanalyse abgewandt, als er merkte, daß es in dem jungen Verband meist nur noch darum ging, das Gefundene zu sichern und nicht mehr darum, weitere Entdeckungen zu machen. Reich hat schon in der ersten Hälfte unseres Jahrhunderts in außergewöhnlich kreativer Weise die Zusammenhänge zwischen den unterschiedlichsten Wissenschaften wie Physik, Medizin, Psychiatrie, Körpertherapie, Pädagogik, Soziologie und Politik erforscht, die bis heute von den etablierten Vertretern der Wissenschaften noch immer nicht zusammen gedacht werden. Er gründete Aufklärungszentren für junge Leute und Paare. Er arbeitete in der kommunistischen Partei mit, bis er erkannte, daß der einseitig materielle Denkansatz seinem Anspruch an Zusammenschau nicht folgen konnte. Er legte sich mit Physikern an, die sich weiterhin auf eine Welt-als-Uhrwerk-Vorstellung zurückziehen wollten. Er machte die Erfahrung, die fast alle Erneuerer auf dieser Welt machen, daß nämlich die Etablierten, seien es Kirchen oder Universitäten, sich mit allen Mitteln gegen Fortschritt wehren. David Boadella hat dies in bewegender Weise in seiner Reich-Biographie beschrieben.

Die Bioenergetik geht, ähnlich wie die asiatische Medizin, davon aus, daß es eine Bioenergie gibt, die im Körper fließt und in unterschiedlichem Ausmaß blockiert und gestaut sein kann. Wenn es ein hohes Maß an Blockierung gibt, entstehen genau durch die gestauten Kräfte neurotische Symptome wie Depressionen und Angst, Schmerzzustände und später psychosomatische Krankheiten. Diese Auffassung teilte Freud übrigens in seinen jungen Jahren, als er seine Libidotheorie vertrat. Libido stellte er sich zu der Zeit auch als eine fließende Energie vor. Darauf weist Boadella hin. Später ging er dann zu seinem Strukturmodell über, das leider keinen Platz mehr für fließende Kräfte hatte.

Die Arbeit in meiner bioenergetischen Gruppe war zum Teil sehr hart, immerhin ging es darum, die Grenzen zu erkennen und überschreiten zu können. Wir führten regelmäßig das von Lowen geschaffene Programm von Übungen aus, die den Fluß der Körperenergie stärken und uns die Blockaden bewußt machen sollten. Wenn ich z.B. im „Entengang“ mit 15 anderen Leuten durch den Raum watschelte, kam ein tiefes Gefühl von Feindseligkeit in mir hoch und ich dachte mit zusammengebissenen Zähnen, daß ich eher tot umfallen würde, als „denen da“ eine Schwäche zu zeigen. Die Freundlichkeit, mit der unsere Trainer unsere Mühen unterstützten, zeigte mir allerdings, daß meine Reaktion nicht so recht mit ihnen zu tun hatte. Ich erkannte, wie sich Macht- und Durchhaltevorstellungen und ein Reservoir von Mißtrauen und Wut zwischen mir und dem schlichten Fühlen meines Selbst befanden. Ich konnte gar nicht anders, als in den Trainern Todfeinde zu sehen. Wenn ich das und Ähnliches erkannte, zerriß wieder ein Stück meines verknoteten Lebensnetzes und löste sich in heilsamen Tränen auf.

Immer wieder führten wir die Grundstellungen der Bioenergetik aus, die den Kontakt zur Wirbelsäule stärkten und bewußt machen sollten, was an verdrängten Gefühlen mit dem Rücken verbunden ist. Ich war seit einiger Zeit damit vertraut, daß man eine Kinderseele nicht „ermorden“ kann, ohne einen „Killer“ im Unbewußten heranzuziehen, der auf Rache sinnt. Das „rebellische Kind“ kann sehr destruktive Qualitäten und

Ausmaße annehmen. Ich war froh, daß ich Chancen bekam, diesen Killer in mir kennen und verwandeln zu lernen. Je intensiver ich ein Gefühl für mein Rückgrat bekam, desto deutlicher wurde mir, wie es mir „gebrochen“ worden war. Nicht allein die Botschaften des „kleinen Glaubens“ und die Lebensgrundhaltungen meiner Vorfahrinnen hatten ihr Werk in dieser Hinsicht getan, sondern auch die Schlägepraxis in meiner Familie. Eine Geschichte, die mir jetzt wieder einfiel, war, daß meine Mutter des öfteren erzählt hat, daß meine Schwester und ich mit zwei Jahren im Gottesdienst nicht stillgesessen hatten und ihr später aufging, daß Zweijährige noch nicht stillsitzen können. Aber das hat sie halt erst viele Jahre nachdem sie uns aus diesem Anlaß verhauen hatte, begriffen. Diese Erkenntnis hat beide Eltern auch nicht daran gehindert, uns während der Kinderjahre bei Anlässen wie heimliches Karl-May-Lesen oder einem Winkelhaken im Anorak wiederholt mit einem Rohrstock zu schlagen.

Die Wucht meiner Empörung und meines Hasses gegenüber diesen Praktiken begann jetzt, für mich fühlbar zu werden. Auflehnung war das Stichwort und es war nicht nur ein Wort, sondern auch ein Zustand, der mir in seiner Kraft den Atem nahm. Mein Rückgrat war dazu da, daß ich mich auflehnen konnte! Das „rebellische Kind“ in mir bekam sein legitimes Lebensrecht zugesprochen. Meine Kraft zum Widerstand brach sich in meinem Körper Bahn. Im Laufe vieler Wochen konnte ich spüren, wie sich Lähmung in Fluß verwandelte, zunächst in Ströme von Zorn, Wut und Haß.

Jetzt wurde mir verständlich, warum in der „Wohngemeinschaft“ mit meinen Vorfahrinnen der Kontakt zu meiner Mutter nicht gelungen war. Wie sollte ich mit diesen Gefühlen ihr gegenüber, die ich jetzt in meinem Unbewußten fand, ihr gleichzeitig Verständnis für ihre Not entgegenbringen. Mir wurde klar, daß es solange zwischen meinen Eltern und mir keinen Frieden geben würde, bis sie sich von diesen Erziehungsmaßnahmen distanzieren würden.

Ich hatte in der Gruppe Gelegenheit, auf Kissen ein zu dreschen, bis ich das Gefühl hatte, etwas von dem Stau meines eigenen steckengebliebenen Widerstandes abgetragen zu haben. Wie oft wäre es nötig gewesen, meinen Eltern ein lautes „Nein“ entgegen zu schreien, aber die einzigen Augenblicke, in denen Widerstand - sogar ausdrücklich - erlaubt war, waren dann, wenn wir während einer Grippe eine Schwitzkur machen mußten. Ich erinnere mich, daß mich ein komisches Gefühl beschlichen hat, wenn ich „doofe Mami“ unter all den Decken heraus gerufen habe. Dabei war es erlaubt zu protestieren, aber bei all den Alltagssituationen, in denen sie uns wirklich quälte, im Affekt oder aus erzieherischer „Liebe“, war Protest verboten - wortlos verboten.

Diese „Neins“ und die ganze ohnmächtige Wut, die mit all diesen Erlebnissen verbunden gewesen war, steckte nun in meinem Körper und drängte nach draußen, in den Aus-Druck, um nicht mehr als Innendruck meine Lebendigkeit zu verhindern. Ich wollte es lernen, meinen Rücken gerade zu machen und in Aufrichtung zu bringen. Ich wollte der Welt draußen genau diese Aufrichtigkeit entgegenbringen können, mich ausdrücken können mit allem, was ich selbst war und mich nicht länger mit meinem Haß und all dem, was mir erzählt und angetan worden war, verbergen.

Es war wichtig für mich, daß die Bioenergetik gleichzeitig mit dem Aufdecken der Wunden auch die eigene Kraft erfahren läßt. Ich fühlte, wie unbedingt notwendig es war, die eigene „Fassung“, das eigene Körperbewußtsein gleichzeitig so zu stärken und

zu trainieren, daß ich jetzt nicht in Auflösung, in Fassungslosigkeit hineingeriet. Mit dem Abbauen der Staus und der Blockaden ging der Aufbau neuer starker Strukturen einher, so daß keine unfruchtbare Destruktivität, sondern kraftvoller Ausdruck entstand.

#### SCHMERZ AUF ALLEN EBENEN - PRIMÄRTHERAPIE

Eine andere Therapie, die ich kennen und lieben gelernt habe, ist die Primärtherapie. Ihr Begründer, Artur Janov, ist, bevor er seine Therapieform entdeckte, in der Lebensberatung tätig gewesen. Er erlebte eines Tages einen Menschen, der das getan hat, was der Primärtherapie ihren berühmten Beinamen eingebracht hat: Dieser Mensch hat einen „Urschrei“ von sich gegeben, einen Schrei, der ihn bis in jede Faser seines Körpers, bis in den Grund seines Seins ergriffen hat. Dieser Schrei, den wir sonst bei verzweifelt und außer sich geratenen Säuglingen erleben, hat Janov entdecken lassen, daß es für den Ausdruck von Seelenschmerz meßbare physiologische Grundlagen gibt. Schmerz ist das große Wort der Primärtherapie und Janov's Verdienst besteht aus meiner Sicht darin, wirksame Wege gefunden und methodisiert zu haben, daß Babyschmerz, Geburtstraumata und sogar embryonale Verletzungen aufgespürt und abgeleitet werden können.

In der Regel geschieht Primärtherapie in Räumen, die so gesichert sind, daß Menschen schreien und um sich schlagen können, ohne sich selbst und andere zu gefährden. Es geht darum, die Chance zu bekommen, sich wirklich wie ein Kind zu fühlen und die Erfahrung zu machen, verstanden zu werden, gehalten zu werden und sich voll ausdrücken zu können.

Janov nennt alles, was uns aus dem natürlichen Zusammenhang „reale Bedürftigkeit - reale Befriedigung“ herausreißt, Schmerz. Er sagt, Psychose ist Schmerz auf allen Ebenen. Das heißt, es ist zu allen Zeiten der Entwicklung so ziemlich alles falsch gelaufen, was falsch laufen kann. Und die ganze unnatürliche Vernetzung, daß es auf ein natürliches Bedürfnis hin keine ebenso natürliche Befriedigung gegeben hat, muß in dem Schmerz, den er verursacht, gefühlt und nicht nur intellektuell erkannt werden. Damit, daß der Mensch bis in seine Körpertiefen hinein darüber informiert wird, wie es natürlich und richtig gewesen wäre, kann er in den Zusammenhang zwischen Bedürfnis und Befriedigung zurückkehren. Dann kann sich ein Mensch von Ersatzbefriedigungen lösen und zu sich selbst, anderen Menschen und zum Leben vielleicht zum ersten Mal Vertrauen gewinnen.

Ich bin dankbar, den „Urschrei“, und seine anderen Bücher kennengelernt zu haben, Primärtherapie am eigenen Leib erfahren zu haben und auch primärtherapeutisch arbeiten zu können. Allerdings hat Janov später seinen Ansatz zu einer alleinseligmachenden Botschaft erhöht und offen bleibt bei ihm auch, wie in den meisten therapeutischen Ansätzen, wie man zu einem erwachsenen und versöhnten Umgang mit den Eltern gelangt.

Als ich primärtherapeutische Gruppen in Bayern, in Rom, in Zürich und erst zuletzt in Hamburg aufsuchte, hatte ich den Eindruck, daß ich symbolisch eine weite Reise zu meinem Schmerz machen mußte, um ihn zu finden. Immer wieder kam irgendwoher ein Impuls, von dem ich spürte, wie und wo es für mich weitergehen könnte auf meinem Weg, die Einzelteile meines Lebens zu einem sinnvollen Ganzen zu verknüpfen. Ich

wollte, daß mein Körper die Mitte dieses Ganzen sein sollte, und deshalb sollte er auch nicht länger ein Abladeplatz für Schmerz sein. Der Schmerz meiner Vorfahrinnen war in mir zur Ruhe gekommen, jetzt wollte ich, daß mein eigener, von mir noch abgespaltener Schmerz, heilte.

In Rom und Zürich habe ich die Primärtherapie eines schweizerisch - italienischen Therapeutenpaares kennengelernt. Die Therapeutin stammte selber aus freikirchlichen Kreisen, ist heute mit ihrem Mann ganz in Rom ansässig und lebt sehr mutig und hingeeben an ihre Arbeit. Ihr Kollege ist Römer. Er ist ein Therapeut, der stark mit seiner Intuition arbeitet und dabei radikal offen bis zur Schonungslosigkeit ist. Beide zusammen waren für mich sehr wichtig, Sie mit ihrer Weiblichkeit und Mütterlichkeit und er mit seinen kräftigen Anstößen.

Gleich am ersten Morgen des Seminars ging die ganze Gruppe um 6.00 Uhr ins Hallenbad. Das Wasser war für uns besonders aufgewärmt und wir hielten uns zu zweit gegenseitig jeweils eine Stunde auf den Armen an der Wasseroberfläche. Dieses gehalten werden, mich anvertrauen können, wärmende Aufmerksamkeit bekommen war wunderschön und schmerzlich zugleich, denn ich fühlte auch, wie sehr ich Gelassenheit, vertrauen können und seelischen Schutz entbehrte.

Nach einer Weile kamen der Mann, der mich hielt und eine Frau, die eine andere Teilnehmerin auf dem Wasser trug, auf die Idee, mich und die andere „Getragene“ mit den Köpfen zueinander zu bringen und zu sehen, was geschehen würde. Als ich die Nähe der anderen spürte, öffnete sich eine Tür in meinem Kopf und ich erinnerte mich plötzlich, wie ich in den ersten Monaten meines und ihres Entstehens mit meiner Zwillingsschwester im Bauch unserer Mutter gespielt habe. Seliges Glück, in Irgendwas zu schwimmen, von sanfter Bewegung umströmt zu werden und dabei nicht allein, sondern zusammen zu sein, öffnete die Türen meines Geistes und meines Fühlens in eine Weite hinein, die ich bis dahin nicht kannte, aber doch offensichtlich schon erlebt hatte, denn ich wußte genau, daß ich eine Erinnerung hatte und nicht ausschließlich ein spontanes Erlebnis in diesem Augenblick.

Ich floß über vor Dankbarkeit, denn jetzt wußte ich wieder ein Stück besser, in welche Tiefen es möglich ist, im eigenen Geist hinabzusteigen. Ich wußte plötzlich auch, daß ich schon einmal Glück erlebt hatte. Die Supervisorin, die während meines Studiums das Praktikum in der Beratungsstelle betreute, von dem ich schon berichtet habe, hat einmal gesagt, daß nur Menschen, die wenigstens einmal Glück erfahren haben, sich auf die Suche machen, es wiederzufinden. Jetzt wußte ich, daß es dieses ozeanische Glück vielleicht sogar einige Wochen lang für mich gegeben hatte. Und vielleicht stimmte es ja, daß dieses tief unter dem Asphalt der späteren Schrecken verborgene Glück mich auf die Suche danach hatte gehen lassen.

Mit diesen Schrecken bekam ich in der Primärtherapie noch genug zu tun. Ich wußte, daß meine Mutter auf die beiden in ihr wachsenden Kinder mit heftigen Existenzängsten reagiert hatte. Sie erfuhr sechs Wochen vor unserer Geburt, daß zwei Kinder unterwegs waren und empfing diese Nachricht wie eine Katastrophenmeldung. Wie sollte sie sich auch freuen können und sich den Anforderungen durch zwei Säuglinge gewachsen fühlen, wenn sie sich ihrem eigenen Leben nicht einmal gewachsen fühlte, bzw. es im Grunde ablehnte!

Die Zwillingforschung kennt das Phänomen, daß schwere psychische Störungen statistisch gesehen bei Zwillingen häufiger vorkommen als bei Einzelgeborenen. Damit ist schon ein Hinweis darauf gegeben, wie schwierig es ist, zwei menschlichen Babies

auf einmal gerecht zu werden. Nur wenn die Mutter im Vertrauen zu sich, ihrem Mann und dem Leben bleibt, können ihre Kinder die für sie so wichtige Erfahrung von Geborgenheit machen.

Meine Eltern hatten Geschichten von Zwillingsgeburten gehört, bei denen nur eins der Kinder überlebt hat. Auf diese Möglichkeit bereiteten sie sich innerlich und äußerlich vor; äußerlich z.B., indem sie keine Babykörbchen bereitstellten. Diese Geschichte habe ich erst viele Jahre nach meiner primärtherapeutischen Auseinandersetzung gehört, aber die Wirkung dieses Vorbereitetseins auf den Tod ihrer Kinder, wurde für mich in der inneren Arbeit mit meinem inneren Baby jetzt deutlich fühlbar. Was jetzt aus meinem Unbewußten herauskam, waren ungeheure Mengen von Angst und Todesnähe. Die Bereitschaft, mit Tod zu rechnen, war tief in der Seele meiner beiden Eltern verankert. Tote Kinder lagen ihrem Inneren so nahe, aufgrund ihrer eigenen Lebensgeschichten.

Die „toten Kinder“ meiner weiblichen Vorfahren habe ich beschrieben. An dieser Stelle möchte ich etwas berichten von meinem Vater, das mir zu dieser Zeit in seiner Bedeutung für ihn und unseren Kontakt verständlicher wurde. Als er einige Wochen alt war, hat er eine solche Verbrennung mit kochendem Wasser erlitten, daß sein Leben sechs Wochen lang am seidenen Faden hing. Was hat das mit seinem seelischen auf-die-Welt-Kommen gemacht? Was hat das mit unserem verborgenen, fast heimlichen Kontakt zu tun, den ich immer gespürt habe? Mir dämmerte, wie sehr auch die väterlichen Verletzungen sich in meiner Seele wiederfinden ließen. Konnte er sich für das Leben entscheiden, angesichts dessen, daß seine Eltern ihn nicht vor beinahe tödlicher Verletzung schützen konnten?

Ich hatte in der Zeit einen Traum. Meine Schwester und ich kamen vom Meer her und wollten ans Ufer schwimmen. Plötzlich sah ich, daß ein riesiger Ölteppich zwischen uns und dem Ufer auf dem Wasser schwamm, der in Brand geriet. Wir hatten keine Chance, ans Ufer zu gelangen. Dieses Bildes vom ans-Ufer-Schwimmen als Symbol des geborenen Werdens hat mich sehr berührt. Hier zeigte sich im Traum, daß für uns kurz vor der „Landung“ tödliche Gefahr bestanden hat.

Neben dem tiefen Schmerz war mir in dieser Zeit wichtig, auch positive Modelle in mich aufzunehmen. Z.B. kannte ich inzwischen zumindest eine stolze Zwillingsmutter, die sich ihren werdenden Babies mit Glück und Freude zugewandt hatte und nicht mit Angst. Diese Mutter hat ein Photo von sich im Treppenhaus ihres Hauses hängen, das sie mit nacktem Bauch einige Tage vor der Geburt ihrer Zwillinge zeigt. Ich habe sie danach gefragt, und sie sagte, daß ihr Lachen und ihr Glück, das auf dem Photo zu sehen sind, nicht nur ein Photolachen, sondern unmittelbar aus ihrem Fühlen gekommen war. Diese Frau hat mit dazu beigetragen, daß ich heilen konnte. Zu wissen, daß es eine andere Möglichkeit hätte geben können, daß es nicht zwingend und die einzig mögliche Antwort auf zwei wachsende Kinder ist, Angst zu haben, war wieder ein Schritt zu auf ein vertrauensvolles Verhältnis meinem Leben gegenüber.

In Hamburg fand ich einen Primärtherapeuten, der von Hause aus Psychoanalytiker war. Dieser -inzwischen verstorbene- Psychotherapeut hatte sich einige Jahre vorher nach Amerika auf den Weg gemacht und einen eigenen primärtherapeutischen Ansatz geschaffen, den er gemeinsam mit seiner Frau praktizierte. Kurz nachdem ich ihn aufgesucht hatte, fand mit einer Gruppe von 10 TeilnehmerInnen eine dreiwöchige Intensivphase statt. Dreimal fünf Tage lang trafen wir uns für sechs Stunden. Die ersten zwei Stunden hatte jeder eine große Matte für sich allein, die am Kopfende an

der Wand noch einmal mannshoch hinauf führte. Jeder hatte eine Decke und ein Kissen und ging durch seine Prozesse hindurch, während der Therapeut und seine mitarbeitende Ehefrau für eine Weile zu jedem Einzelnen hingingen und sie oder ihn unterstützten. Zeitweilig war ein Höllenlärm in dem riesigen Raum und manchmal war es ganz still. In den verbleibenden Stunden wurde das, was jeder erlebt hatte, analytisch durchgesprochen.

Es stellte sich bald heraus, daß das Therapeutenpaar im September 1955 Zwillinge bekommen hatten. Meine Schwester und ich sind im August desselben Jahres geboren. Diese freundliche Frau war eine weitere Zwillingmutter, die mir vermittelte, daß es auch bei Zwillingen möglich ist, sich auf die Kinder zu freuen, wenn man das Leben liebt. Sie begleitete mich weiter auf der Reise durch meinen Schmerz und ermutigte mich, neben der Entschlüsselung meiner Vergangenheit auch kraftvoll nach einer Zukunft Ausschau zu halten. Mein Traum, irgendwann mit (m)einem Mann zusammen in unserem eigenen Haus zu leben und therapeutisch zu arbeiten, erschien ihr nicht so völlig unerreichbar wie mir. Fast flüsterte ich ihr diesen Wunsch zu, als sie mich direkt nach meinen Zukunftswünschen fragte. Ich hatte das Gefühl, diese Sehnsucht nur heimlich im Dunkeln und irgendwie an meinen Introjekten, die ich immer in meinem Kopf ihre Kommentare abgeben hörte, vorbei denken und fühlen, geschweige denn aussprechen zu können.

Nach der Intensivphase bin ich noch monatelang täglich mehrmals mit meinem Wagen an eine einsame Stelle an der Autobahn gefahren und habe Schmerz aus mir herausgelassen wie Luft aus einem Fahrradschlauch. Er war da drin und wollte nur einfach raus. Manchmal wußte ich nicht, womit er zusammenhing, aber meistens öffneten sich die Schleusen der Erinnerung und der Zusammenhang wurde deutlich. Ich fühlte nun z.B., woher das „Rauschen“ kam, das meine Erinnerungen an meine ganze erste Lebenszeit umhüllte. Dieses Rauschen hatte sich aus der Panik gebildet, die den Kontakt zwischen mir und meiner Mutter bestimmt hatte. Unsere Stillzeit war gelassener Bestandteil der Geschichten gewesen, die in unserer Familie erzählt wurden: Ich wußte, daß wir trinken mußten, wenn meine Mutter das Gefühl hatte, ihr platzten fast die Brüste. Wir haben prompt die Milch wieder von uns gegeben, wenn wir gegen unseren Rhythmus geweckt wurden. Nach sechs Wochen wurde der Spuk durch eine Brustentzündung meiner Mutter beendet. Ein weiteres Thema: Als wir acht Monate alt waren, fragte sich unsere Mutter, ob wir normal sind, weil wir noch in die Hosen machten. Obwohl sie schon ein Kind hatte, unseren Bruder, hatte sie nicht begriffen, daß wir unserem eigenen Zeitrhythmus folgen mußten.

Ihr sehnlicher Wunsch, wir sollten möglichst schnell groß werden, trug nicht zur Beschleunigung unseres Wachstums, wohl aber zur Zerstörung unseres Vertrauens in uns selbst und in unsere Lebensrhythmen bei. Ein über Jahrzehnte durchgehendes Gefühl, meiner Lebenszeit entweder hinterherzulaufen oder ihr voraus zu sein, hat sich erst in den letzten Jahren zugunsten der Erfahrung, auf dem aktuellen Stand in der Gegenwart zu leben, aufgelöst. Je mehr Verbindungen ich zu dem fand, wie es gewesen war und wie ich es statt dessen gebraucht hätte, desto stabiler wurde mein Gefühl für meinen eigenen Körper und desto klarer umrissen wurde mein Körperbild. Es schwankte oft noch zwischen viel zu groß und viel zu klein, es gab auch noch immer weiße Flecken auf meiner Landkarte, aber es wurde doch etwas Zusammenhängendes und sich der Realität Näherndes. Das Gefühl, etwas Bewegliches, Warmes und Gefülltes zu sein, intensivierte sich.

Wir können ein Bedürfnis nicht verdrängen. Wir haben nur bestimmte Äußerungsweisen dieser Bedürfnisse verdrängt. Wir haben die eine Seite abgeblockt, und dann kommt die Selbstäußerung anderswo heraus, in unseren Bewegungen, in unseren Haltungen und vor allem in unserer Stimme. Ein guter Therapeut hört nicht auf den Inhalt von dem Geschwätz, das der Patient hervorbringt. Die sprachliche Kommunikation ist gewöhnlich lauter Lüge. Die wirkliche Kommunikation liegt jenseits der Sprache.

**Fritz Perls** in "Gestalttherapie in Aktion"

## MEINE INNERE STIMME FÜHRT MICH ZU MEINER STIMME

Von tiefem Vertrauen in meine innere Rhythmik und der Erfahrung, mich mit der großen Lebensrhythmik verbunden zu fühlen, war ich noch weit entfernt. Aber ich lebte beharrlich mit dem Wunsch danach und mit der andauernden inneren Frage, wie es für mich weitergehen könnte. Ich wollte mich nicht mit halben Sachen zufriedengeben, mit einer halbherzigen Liebe zum Leben, zur Natur des Lebens und zu den Menschen. Immer wieder habe ich erlebt, daß das Leben wie auch immer antwortet, wenn ich fragte, und eines Tages, als ich mit dem Auto unterwegs war und einen Sonnenuntergang sah, hörte ich meine innere Stimme sagen, daß ich neue Zugänge finden könnte, wenn ich mich wieder mit Musik einlassen würde. Die Verbindung zur aktiven Musik war gerissen, als ich aufhörte, in der Gemeindejugend Gitarre zu spielen und im Chor zu singen. Der Klavierunterricht war schon, als ich dreizehn war, den mittelmäßigen Schulnoten zum Opfer gefallen. Darüber war ich allerdings damals nicht traurig, da diese Lehrerin Mittel der schwarzen Pädagogik eingesetzt hatte, von der moralischen Bewertung der Güte meines Klavierspiels bis zu Schlägen auf die Finger. Bis heute ist es mir nicht gelungen, mein Klavierspiel von der Prägung auf das „angepaßte Kind“ zu befreien und aus dem „freien Kind“ heraus Klavier zu spielen. Ich mußte also einen anderen Weg finden und ich achtete darauf, in welchem Zusammenhang weitere Impulse auftauchen würden.

Einige Tage später erzählte mir eine Freundin von einem Chor in Hamburg, dem „Hamburger Sängerrhaufen“. Sie wollte gerne mit mir zusammen ein Konzert besuchen, das dieser Chor mit einem italienischen Chor zusammen durchführen würde. Es sollte ein modernes Requiem aufgeführt werden. Die Komponistin dieses Werkes war Giovanna Marini, die gleichzeitig den italienischen Chor leitete. Als wir das Requiem besuchten, war ich von der Kraft dieses Werkes, in dem die Komponistin Kirchenmusik und moderne Elemente spannend kombiniert hat, wie elektrisiert. Der deutsche Chor sang die alten, der italienische Chor die modernen Teile. Ich entdeckte mich selbst in dieser Spannung von alt und neu, die mir entgegenkam. War ich doch selber dabei, die Spannungen zwischen alten kirchlichen Traditionen und moderner, von Psychotherapie bestimmter Menschenbetrachtung in mir zu versöhnen.

Als meine liebevolle Freundin meine glänzenden Augen sah, hatte sie die Idee, ich könnte versuchen, in diesen Chor einzutreten. Der Gedanke ließ mich nicht mehr los, so daß ich bei der Dirigentin Irmgard Schleyer anrief und um einen Vorsingetermin bat. Ich wurde tatsächlich aufgenommen, da ich eine stabile und hohe Sopranstimme besaß. Ich stamme aus einer musikalischen Familie, mein Vater ist mit zwei Jahren Klavierunterricht Organist und Dirigent in der Kirchengemeinde gewesen. Für dieses

Erbe bin ich heute sehr sehr dankbar.

Mit dem Eintritt in den „Hamburger Sängerkreis“ fing das Abenteuer an, meinen Schmerz in rhythmische und vitale Kraft und in freudvollen Selbstaussdruck zu verwandeln. Im Chor waren einige Frauen, die sich in einer Gesangsausbildung befanden. Ich war fasziniert, ausgebildete Stimmen aus solcher Nähe zu hören und spürte, wie schön das Gefühl sein mußte, den eigenen Körper in dieser Weise in Schwingungen zu versetzen. Das Bedürfnis, selber so singen zu lernen, wurde mit der Zeit immer stärker. Also entschloß ich mich irgendwann, nahm alle meine Minderwertigkeitsgefühle und Ängste zusammen und fuhr zum „Hamburger Konservatorium“, um nach der Möglichkeit zu fragen, Gesangsunterricht zu erhalten. Im Sekretariat traf ich auf eine freundliche Frau, die, als sie mein Anliegen hörte, gleich den durch den Raum eilenden Direktor ansprach. Herr Samson ließ sich aufhalten und schlug zu meinem Entsetzen vor, daß ich ihm jetzt gleich etwas vorsingen sollte. Er begleitete mich auf dem Flügel, als ich durch das Lied „Guten Abend, gute Nacht“ stolperte. Anschließend meinte er, ich hätte ein hübsches Laienstimmchen und dabei solle ich es doch belassen. Ich brauchte allen bis dahin entwickelten Kampfgeist, um zu erreichen, daß er mir doch eine der Lehrerinnen des Konservatoriums nannte, um mit ihr Kontakt aufzunehmen.

In den folgenden Jahren war mein Heilungsprozeß stark durch die Erfahrungen mitbestimmt, die ich im Gesangsunterricht machte. Das Singenlernen war erst in zweiter Linie für mich künstlerisch motiviert, in erster Linie wollte ich schwingen lernen und auf einer noch feineren Ebene als durch die Bioenergetik alle Verhinderungen aus mir entfernen, die dem Schwingen und dem freien Fluß der Lebensenergie im Weg standen. Ich wollte Weite in mich hereinholen, die Fähigkeit, mich auszudehnen und Raum in mir zu spüren, da ich mich immer noch sehr klein und mickrig in meinem Innengefühl wahrnahm. Ich fühlte mich zwar nicht mehr gläsern, aber mit dem Lebensgefühl, mich verschrumpelt wie eine Backpflaume zu fühlen, wollte ich längerfristig auch nicht leben.

In der Zeit führte ich mit einer Kollegin zusammen eine Frauengruppe durch. In einer Phantasiereise, die meine Kollegin anleitete, sollten wir uns mit einer Pflanze identifizieren. Ich sah mich selbst als alten, vertrockneten und knorrigten Baum und erkannte, wie groß meine Angst war, daß es mit 32 Jahren zu spät dafür sein könnte, die Flüsse des Lebens in mir aus Rinnsalen in Ströme zu verwandeln. Ich wollte diesen Schrumpfeffekt in mir unbedingt auflösen und hoffte dabei auf das Singen.

Mit Frau Maste-Zander, meiner ersten Gesangslehrerin, erlebte ich eine Frau, die an mich glaubte. Sie konnte das, einfach weil sie genug Erfahrung damit hatte, daß „es geschieht“, wenn jemand vertrauensvoll und beharrlich an das Singenlernen herangeht. Ich bat sehr bald darum, zweimal in der Woche kommen zu können und unterstützte den Prozeß durch regelmäßige Yogaübungen.

In Vierteljahresabständen bekam ich eine Grippe, immer dann, wenn es nötig wurde, daß meine Seele sich ganz tief zurückzog, um die manchmal überwältigenden Einwirkungen verarbeiten zu können. Es kam auch vor, daß, wenn ich allein war, ich aus dem Singen heraus in Tränen ausbrach und erst einmal anhalten mußte, um mein inneres Kind in seinen alten, vergangenen, aber noch schmerzenden Wunden zu trösten.

Beim Singen ist die wichtigste Aufgabe, sich im Körper zu verankern. Je höher der Ton ist, der gesungen wird, desto tieferen Halt braucht das Bewußtsein im Becken, in

den Beinen und im Boden. In minutiöser Kleinarbeit lernte ich es, meinem Atem Raum zu geben und mir einen festen Stand zu nehmen. In mir drin gab es ja dieses schrumpelige Gefühl, so daß ich oft nicht glauben konnte, daß schöne Töne aus einem so verdrehten Körper kommen können.

Ich entdeckte im Singenlernen die verändernde Kraft der Aufmerksamkeit, des Präsentseins in diesem Augenblick wieder, wie ich sie in der Gestalttherapie kennengelernt hatte. Ganz allmählich floß die freundliche Aufmerksamkeit, die ich aus dem „positiven Eltern-Ich“ meiner Lehrerin erhielt, in die feinen Verästelungen meines Selbsterlebens hinein. Es war, als würden neue Leitlinien, Fäden in meinen Körper hineingebracht, so daß es immer schneller ging, mit der Aufmerksamkeit vom Kopf ins Becken zu gelangen. Die endlosen Entfernungen lösten sich auf, die es zwischen Kopf und Körper, zwischen dem geistigen und dem materiellen Bereich des Lebens gegeben hatte. Endlich wurden die ausgetrockneten Gärten in mir bewässert. Abgerissene und ins Leere führende Netzteile verbanden sich miteinander, oben und unten wuchsen in mir dichter zusammen. Durch die in meinem Körper neu gelegten Energiebahnen floß es wie Wasser, wie Licht, wie Strom. Mein Atem strömte in alle Räume meines Körpers und es wurde normal für mich, meinen Innenraum aktiv und beweglich atmen zu lassen.

Die Veränderungen in meinem Selbsterleben und meinem Körperbewußtsein lösten ganz selbstverständlich auch eine Veränderung meiner Arbeitsmethoden aus. Ich begann, auch in meinen Therapien mehr mit der Stimme und der Atmung zu arbeiten und erlebte, wie viel schneller sich depressive Zustände durch die Körperarbeit auch bei meinen KlientInnen zu lösen begannen.

#### DIE HINTERTÜREN WERDEN ABSCHLIEßBAR

Nach drei Jahren Unterricht war es an der Zeit, mich von meiner ersten Gesangs„mutter“ zu verabschieden. Dieser Schritt war nicht einfach, aber ich empfand ihn als richtig und wichtig, denn ich wollte noch andere Perspektiven auf meinen Prozeß und neue Anregungen erfahren.

Die neue Lehrerin, Gabriele Westenberger, empfand sich selbst mit ihrer Arbeit dem Bereich der Psychotherapie sehr verbunden und kannte aus eigener Erfahrung vieles von dem, was ich auf der Grenze zwischen Kunst und Seelenarbeit erlebte. Eines Tages sagte sie, daß in meinem Rücken so etwas wie ein „Loch“ wäre. Sie meinte, da wäre etwas offen, wo eigentlich Geschlossenheit sein müßte. Gemeinsam fanden wir heraus, daß die Muskulatur im mittleren Rücken sehr schwach war und daß ich in den Flanken überhaupt keine Atembewegung fühlen konnte. Als ich Gabrieles Rückenmuskulatur zum Vergleich anfühlen durfte, spürte ich, wieviel mehr Volumen und Kraft ihr Rücken enthielt. Ich schenkte daraufhin meinem Rücken vertiefte Aufmerksamkeit und entdeckte dieses Loch auch in meinem Körperbild. Es war da tatsächlich noch ein Loch, das kurz unter den Schulterblättern anfang und bis zur Lendenwirbelsäule reichte. Und das, obwohl ich doch schon soviel mit Auflehnung und Aufrichtung gearbeitet hatte. Was fehlte denn noch?

Das Schlüsselwort, daß mir irgendwann einfiel, war „Geschlossenheit“. Da war ein riesiges „Hintertor“ offen, das ich überhaupt nicht schließen konnte. Andere haben ein Hintertürchen, das sie sich offenhalten können oder auch nicht, ich hatte bisher gar keine Wahl gehabt, es zu schließen, denn es gab keine Tür!

Jetzt wunderte es mich nicht mehr, daß ich mich immer noch so leicht umzuwerfen

fühlte und daß es mir meistens so schwerfiel, einen Entschluß zu fassen. Entschluß kommt von Schließen, sich ent-schließen war ein psychischer Akt, der bedeutete, eine innere Diskussion mit einem Ent-schluß abzuschließen. End-gültig, lückenlos! Aber wie sollte ich mit einer solchen Lücke, diesem Leck in meiner Struktur, zu dieser Leistung fähig sein.

Ich machte mich an die Arbeit. Tägliches Training meiner Rückenmuskeln mit Hilfe von Yogaübungen und das Einüben von Flankenatmung zeigten mir auf einmal, daß die Dimension „vorne - hinten“ nicht in meinem Körperbild verankert war. Da gab es gar keine Tiefendimension. Ich probierte verschiedene Assoziationen, um herauszubekommen, wie in mir hinten und unten verankert waren. „Hinten“ war anscheinend das gleiche wie „unanständig“. So wie „unten“ auch unanständig war, weil „unten“ für das „tierische“ und Sexualität stand. Und was war „hinten“? Erlöste brauchen kein „hinten“. Erstens hat es etwas mit „Hintern“ zu tun und zweitens mit der Möglichkeit, etwas zu verstecken, hinterrücks zu sein. So sind „Erlöste“ nicht! Also hören sie scheinbar auf, ein „hinten“ zu haben, und geraten so in Schwierigkeiten, die auch andere Menschen unserer Zeit mit ihnen teilen, daß nämlich der Rücken zu einem beliebten Abladeplatz verdrängter Gefühle wird. Mein Eindruck ist, daß die Wirbelsäulenprobleme, die so weit verbreitet sind, nicht so sehr von unserem aufrechten Gang kommen, sondern eher daher, daß wir gerade von Entschlossenheit und Aufrichtigkeit zu wenig haben.

Ich freute mich schon jetzt darauf, wie ich mich fühlen würde, wenn das „Hinten“ wieder zu mir gehören würde, wenn ich „hinter mir stehen“ können würde und mich hinter meine Anliegen würde stellen können. Ich wurde durch mein Rückenloch an die Zeit erinnert, in der ich während des Studiums im Krankenhaus gearbeitet habe und Patienten, die einen Spritzenabszeß hatten, bei der täglichen Reinigung des kraterförmigen Loches die Hand gehalten habe. Dieser Krater von ca. acht Zentimetern wuchs ganz langsam von den Rändern her wieder zu, wenn er gut gepflegt wurde. Solch eine Pflege durch viel Aufmerksamkeit schenkte ich jetzt meinem Rückenloch. Wenn ich irgendwo angelehnt saß, fühlte ich mich in den Kontakt zur Lehne hinein. Wenn ich ging, beobachtete ich stundenlang das Spiel meiner stärker werdenden Rückenmuskeln und beim Atmen achtete ich darauf, meinen Rücken in die Einatmung hinein auszudehnen. Langsam entwickelte sich ein Bewußtsein dafür, daß ich eine Tiefendimension besaß und war erstaunt, als auch meine Umgebung eine größere Tiefenschärfe bekam. Alles sah um mich herum irgendwie plastischer und räumlicher aus. Ich konnte mich selber immer klarer in einer Rhythmik von Ausdehnung und Zusammenziehung erfahren und damit wuchs auch mein Gefühl für den Zusammenhang zwischen meiner Rhythmik und der Lebensrhythmik. Ich kam wieder etwas mehr im Leben nach Hause, denn es gab wieder mehr Verbindung zwischen mir und dem Leben selbst.

Die intensive Hinwendung, die mein Körper von mir erfuhr, beantwortete er mit Fülle und Durchpultsein. Mein Körper, der immer im Schatten der christlichen Körperfeindlichkeit gestanden hatte und so sehr in die Bedeutungslosigkeit geraten war, bedankte sich für meine Wertschätzung dadurch, daß er mir Geborgenheit im Sein ermöglichte.

Die „toten Kinder“, die ich in meiner Familiengeschichte suchen und finden mußte, waren auf der Körperebene die verlorengegangenen Zugänge und Zuflüsse zur Lebensvitalität. Wärme, Fülle, Beweglichkeit, Durchströmtsein sind Erfahrungen, die das „freie Kind“ auf der Körperebene erlebt. Von diesem Erleben trennt eine

Einstellung, die alles Körperliche dem Geistigen gegenüber als minderwertig betrachtet. Der Körper wird ein „totes Kind“.

Mein Körper begann, in meinem Geist, in meinem Bewußtsein den ihm gebührenden Platz einzunehmen. Diese wachsende Achtung vor meinem Körper veränderte auch den Raum, den mein Körperbild in meinem Kopf einnahm. Es kam aus seiner schmachvollen Ecke heraus und stellte sich ins Zentrum. Es war nicht länger ein Schattengewächs in einer Ecke meines Bewußtseins, sondern rückte in die Mitte.

Dabei wurde ich nicht selbstsüchtiger, sondern das Süchtige wurde immer weniger, weil ich nicht mehr suchte, sondern fand. Ich wurde nicht egoistischer, wie es mir jahrzehntelang eingeredet worden war, sondern im Gegenteil nahm ich das Außen dadurch wichtiger, daß ich das Innen wichtiger nahm. Jetzt erst, als ich mein Innen als wichtig erfuhr, konnte ich mich gelassen mit dem Außen beschäftigen.

Zu meiner Überraschung erlebte ich bei meinen GesangsmitschülerInnen altbekannte Mechanismen wieder. Für viele war mit dem Singen nicht das verbunden, was ich an Heilung erfuhr, sondern sie verstrickten sich in ehrgeizigen Idealvorstellungen von sich selbst als SängerInnen, die einen ähnlichen Effekt hatten wie meine christlichen Idealvorstellungen. Ich erkannte, daß es völlig egal ist, welche Ideen einen Menschen vom realen Selbsterleben trennen und daß jede Art von Selbstmanipulation von Wirklichkeit trennt. Ob die Frage heißt: „Wie will Gott mich haben?“ oder „Wie will ich mich selbst haben?“, ist nicht entscheidend. In der Sprache der Transaktionsanalyse könnte es so heißen: Sie blieben unter dem ehrgeizigen Druck eines „Eltern-Ichs“ und fanden nicht zu einer sachbezogenen Beobachtung ihrer inneren Vorgänge, die das „Erwachsenen-Ich“ kennzeichnet und auch nicht zum energetischen Genuß, den das freie Kind beizusteuern hätte. Auch wenn ich noch nicht alles begriffen hatte, hatte ich in der Gestalttherapie gelernt, immer intensiver nach dem zu schauen, was ist, als nach dem, was sein könnte oder sollte. So konnte es gelingen, daß ich das Singen nicht in einen neuen Raum idealisierender Selbstentfremdung verbannte, sondern daß ich es nutzen konnte, um mit mir und meinen körperlichen Vorgängen zu verschmelzen. Auch mein Verstand erfuhr dabei eine wachsende Verbundenheit mit mir selbst, und das Gefühl, über gesunden Menschenverstand zu verfügen, wurde immer kräftiger. Mein „Erwachsenen-Ich“ wuchs.

#### DAS ABENTEUER GEHT WEITER : IDENTÄT IST VERÄNDERBAR!

Nach einem weiteren Jahr Gesangsunterricht, Yoga und Atemarbeit „verliebte“ ich mich in eine andere Sängerin. Ich muß gestehen, daß ich mein eigenes Wachsen höher wertete als die Treue meiner Lehrerin gegenüber und entschloß mich - das Entschließen ging inzwischen immer besser -, den Versuch zu machen, Kontakt zu der von mir bewunderten Sängerin aufzunehmen und sie zu fragen, ob sie mich unterrichten würde. Ich hatte Helen Centner bei einer Opernaufführung in Kiel in der Rolle der Herzogin in der „Hochzeit des Figaro“ und in einer Oper von Phillip Glass und Doris Lessing "Die Entstehung des Bewußtseins von Planet Acht" gehört. Mein Herz war, beeindruckt von der Kraft und Seele in ihrer Stimme, dahin geschmolzen.

Ich wußte, daß an der Kieler Oper vor jeder Premiere Sonntags morgens Matineen durchgeführt werden, um die interessierten Opernbesucher in das neue Stück einzuführen. Als ich mich erkundigte, erfuhr ich, daß Helen Centner in dem nächsten

Premierenstück eine Rolle hatte und vermutete, sie könnte auch bei der Einführungsveranstaltung im Operncafé dabei sein. Ich ging also zur nächsten Matinée und meine Hoffnung erfüllte sich. Am Schluß der Veranstaltung sprach ich sie an und Helen gab mir ihre hellblaue Karte mit goldener Schrift. Ich rief sie montags an und bekam zu meiner großen Freude einen ersten Termin.

Das bedeutete, daß ich wieder von einem Menschen Abschied nehmen mußte, der mir sehr viel gegeben hatte.

Daß mein Unterricht jetzt in den Räumen der Kieler Oper stattfand, war symbolisch für die Erfahrungen mit sich ausweitendem Raum in mir selbst. Der Weg durch das Opernhaus, den Helen mich die ersten Male führte, bis ich ihn selber kannte, bewegte sich durch mindestens 6 Türen, drei Stockwerke und einige nicht enden wollende Flure. Schon dieser Weg gab mir einen symbolischen Eindruck davon, daß sich mein Leben langsam in komplexere Regionen hinein erweiterte.

Wir machten zunächst einfache Übungen, die mir bekannt vorkamen und denen ich mich gewachsen fühlte. Behutsam verankerte meine Lehrerin meine Konzentration in meinem Unterbauch. Bei jedem Ausatemvorgang sollte ich meinen Bauch durchkneten wie einen Hefeteig. Mit dieser Vorstellung konnte ich sehr lange gar nichts anfangen, soviel dynamische, entschlossene Kraft konnte ich noch nicht willentlich steuern. Aber ich spürte, wie sich unter ihrer Anleitung meine Füße förmlich in den Boden hinein verlängerten. Wir machten immer eine halbe Stunde lang zarte Summübungen und sangen kurze Sequenzen, bevor sie mir kräftigere Töne entlockte.

Nach einigen Wochen, als wir vertrauter miteinander geworden waren, erlaubte sie mir mehr und führte mich zu neuen Entdeckungen. Ton um Ton stiegen wir höher hinauf. Je höher der Ton wurde, desto fester griff mein Körper nach dem Halt, den der Boden anbot. Ich sang und konnte gleichzeitig beobachten, was geschah. Ganz langsam gelang es mir besser, dabei nicht mehr ins Be- und Verurteilen zu gehen, sondern bei der Sache zu bleiben.

An einem Tag ließ Helen mich ans Fenster treten und zeigte auf einen Baum, der auf der anderen Seite des Teiches, der vor der Kieler Oper angelegt ist, steht. Sie forderte mich auf, diesen Baum mit meiner Stimme zu erreichen. Dann trat sie zurück und ließ mich bei jeder Sequenz lauter werden. Schrittweise sang ich mich in größere Resonanzräume hinein. Ich wurde etwas ängstlich, entschloß mich aber, nichts dadurch zu verhindern, daß ich mich kleiner machte und mich schüchtern zurückzog. Da Helen ganz gelassen blieb, vertraute ich mich ihr an. Meine einzige Aufgabe war noch, das, was geschehen wollte, nicht zu verhindern.

Ich fühlte, wie das Volumen meines Körpers anzuschwellen schien. Die Töne setzten sich, je höher wir stiegen, wie von selbst in die Tiefen meines Körpers fort, sie griffen förmlich nach dem Körper. Mit den Augen hielt „ich“ mich an Helen fest, um nicht die Fassung zu verlieren. „Ich“ hatte das Gefühl, mit dem, was geschah, nichts mehr zu tun zu haben. Irgendwie war „ich“ das nicht, aber ganz eindeutig kamen die Töne aus meinem Körper. Der Punkt, von dem aus „ich“ weiter zusah, verengte sich in meine Stirn hinein. Die Resonanzen schienen jetzt beinahe von außen auf mich zuzukommen, so eingehüllt fühlte ich mich in ein Feld von Klang. Dieser große Raum in mir und um mich herum hatte nichts mit der zu tun, als die ich mich sonst sah. Wo war die ängstliche, mit Minderwertigkeitsgefühlen ringende Person? Wo war die Fragwürdigkeit meines eigenen Selbstverständnisses, das ich als das „Backpflaumengefühl“ in mir kannte? An der Hand meiner Lehrerin begab ich mich in

geistige, körperliche und seelische Räume, die alles sprengten, zu dem ich bisher „ich“ gesagt hatte. „Ich“ war es tatsächlich nicht, weil die, die jetzt sang, nicht „ich“ war. Es war ein Klangkörper aus Körper, Seele und Geist, der das bisher geprägte Verständnis von „ich“ weit überstieg. Mein Körperbewußtsein, mein Körperbild, mein Selbstbild, kurz meine Identität, alles von dem ich „ich“ sagte, wurde über seine bisherigen Grenzen hinaus geführt. Es entstand eine andere Form, eine neue Versammeltheit. Meine Bereitschaft, nichts zu verhindern, ließ mich eine mein bisheriges „ich“ überschreitende Gesamtheit erfahren.

Es war gut, daß ich in Helens Augen lesen konnte, daß es keinen Grund zur Besorgnis gab. Irgendwann begann ein Lachen in mir zu keimen und beinahe wäre ich aus der Konzentration heraus gekippt, aber Helens Augen hielten mich fest. Die Töne, die aus dieser Gesamtheit heraus erklangen, konnten den Baum auf der anderen Seite des Teiches irgendwie leicht erreichen. Mich erfüllten ein großes Staunen und eine große Freude.

Nach dieser Gesangsstunde bin ich förmlich aus dem Opernhaus hinaus geschwebt. Es war wie frisch Verliebtsein und auch wieder nicht. Denn da war ja kein „toller Mann“, der für mich der Inbegriff all dessen war, was ich für bewunderungswürdig hielt. Es war nicht draußen, sondern drinnen gewesen, was mich beglückt hatte!

Meine eigene Gesamtheit hatte diesen Klangstrom zugelassen, und diese Gesamtheit meines Selbst unterschied sich offensichtlich sehr von „ich“. Diese Gesamtheit hatte keine Minderwertigkeitsgefühle, kannte kein „böse von Jugend auf“, hatte keine Schranken der Scham und der Angst. „Ich“ neigte dazu, sich falsch und beschränkt zu fühlen und drinnen und draußen entsprechende Situationen zu schaffen. „Ich“ neigte dazu, sich einzuschränken, ein weiches lückenhaftes Rückgrat zu haben, der Welt nicht offen und mit klarer Stirn entgegenzutreten. „Ich“ war die Sicht auf mich selbst, wie sie immer noch im Körpergedächtnis gespeichert war. „Ich“ war in Anteilen immer noch die Vorstellung, ein kleines, sündiges und ablehnenswertes Mädchen zu sein, mein Selbstbild, das mir in vielen Jahren mühsamer Kleinarbeit von den Menschen, die mich liebten und mein „Heil“ gewollt hatten, eingraviert worden war.

Da tauchte in mir eine neue Hoffnung auf: Was wäre, wenn ich aufhören würde, mich mit „ich“ zu identifizieren, wenn ich entschied, und zwar sehr bewußt und nachdrücklich, daß das, wozu ich bisher „ich“ gesagt hatte, nicht mehr „ich“ sein sollte? Konnte sich die Identifikation dann vielleicht auflösen? War die Ich-Identifikation ein zentraler Knoten, der mich immer noch festhielt und der größeren Vernetzung meines Seins Widerstand bot?

In den nächsten zwei Jahren identifizierte mich Helen mit dem Raum meines Schwingenkönnens. Sie sah in mir eine warmherzige junge Frau, die mit ganzer Hingabe dabei war, das Instrument ihres Stimmkörpers kontinuierlich zu verfeinern und sonst gar nichts. Und die sich in Gelassenheit jede Woche wiederholende Erfahrung, eine positive und vertrauensvolle Erwartung entgegengebracht zu bekommen, ermöglichte mir den immer noch schmerzlichen Prozeß des Loslassens der alten Identifikation. Ich ent-identifizierte mich jede Woche ein Stückchen weiter von den Gedächtnisspuren der Negativbotschaften in meinem Körper. Dabei entstand kein Bedürfnis in mir, etwas anderes an die Stelle der alten Identifikationen zu setzen. An diese Leerstelle trat im wesentlichen Raum. Ich identifizierte mich mit dem Raum und der Weite, die in meinem Geist, meiner Seele und meinem Körper

entstand.

Elemente dieser Arbeit an mir selbst habe ich wie immer bald meinen Klienten in der Erziehungseratungsstelle und meiner kleinen Privatpraxis zugänglich gemacht. Zu unserer großen Freude hatten wir als Einrichtung 1989 von unserem Träger - mit Unterstützung der „Aktion Sorgenkind“- einen sehr schönen Therapieraum erhalten, eine Mischung aus Wohnzimmer und Turnhalle. Dort konnten wir mit den Gruppen, die sich sonst in die normalen Gesprächsräume gedrückt hatten, auf 80 qm arbeiten. Es gab Raum für den Ausdruck von Schmerz, für die Entdeckung des Körperbewußtseins, für die Vervollständigung der Körperbilder. Jetzt (1999) können aufgrund der allgemeinen Sparmaßnahmen in der Beratungsstelle nicht mehr so aufwendige Therapien durchgeführt werden, was alle ehemaligen und derzeitigen MitarbeiterInnen sehr bedauern. Der schöne Raum wird von externen Therapeuten aber in seinem ursprünglichen Sinn weiter genutzt.

#### MEIN „FREIES KIND“ SINGT MIT

Nach zwei Jahren verließ Helen Centner die Kieler Oper, um freiberuflich in Süddeutschland zu arbeiten. Für mich ergab sich dadurch eine Pause, die mir ganz sinnvoll erschien. So hatten die großen Veränderungen in meinem Körper und in meinem Geist Zeit und Ruhe, sich zu festigen.

Ein Jahr danach lernte ich meinen jetzigen Mann kennen. Als ich mich auf unsere Verbindung einließ, beschloß ich, die Pause im Gesangsunterricht noch zu verlängern, da ich nicht zwei innige Beziehungen gleichzeitig beginnen wollte. Die Beziehung zwischen GesangslehrerIn und GesangsschülerIn hat sehr viel mit einer Liebesbeziehung gemeinsam, da die Arbeit im wesentlichen aus dem Miteinandersingen besteht. Nach weiteren zwei Jahren wurde allerdings der Wunsch, unter Anleitung weiterzulernen, so groß, daß ich wieder einmal auf die Suche ging.

In Kiel findet im Sophienhof, dem dortigen Einkaufszentrum, jeden Monat ein abendliches Konzert statt. Nachdem ich einige Male dort gewesen bin, sah ich auf der Vorankündigung, daß beim nächsten Mal der Kapellmeister der Oper auftreten würde. Meine Methode hatte sich ja schon einmal bewährt, also sprach ich den Pianisten und Kapellmeister an. Er reagierte sehr freundlich und vermittelte mich weiter, bis ich meine neue Lehrerin Eva-Christine Reimer fand. Eva ist seit vielen Jahren als Sopranistin an der Kieler Oper im Ensemble und in freier Mitarbeit tätig, singt Oratorienkonzerte, unterrichtet an der Kieler Pädagogischen Hochschule und zu meinem Glück auch freiberuflich. Wir stellten fest, daß wir uns mochten und gut zusammen arbeiten konnten. Sie wohnt nur zwölf Kilometer von meinem Wohnort entfernt und meistens unterrichtete sie mich in ihrem Haus.

Das erste, was sie sagte, nachdem ich ein paar Töne gesungen hatte, war: „Viel zu schüchtern!“ Ich hatte schon selbst gemerkt, daß ich großen Raum und Weite in den Jahren ohne Gesangsunterricht wieder etwas verloren hatte. Ich freute mich über diese Bemerkung, da sie offenbar vorhatte, diese Schüchternheit mit mir anzugehen.

Meine neue Lehrerin engagierte sich in einer Weise in unserem Kontakt, die mich an meine Art erinnerte, mit der ich mit meinen KlientInnen im Einzelgespräch umgehe. Da gab es nichts mehr dazwischen, was mit Rollendistanz zu tun hatte, sondern sie schenkte sich mit allen Schätzen, die sie in ihrem Körper, ihrem Geist und ihrer Seele angesammelt hatte. Ich fühlte mich von ihr in jeder Minute, die wir zusammen waren, beschenkt. Gleichzeitig war sie ganz anders als ich. Ihr Gesicht ist fröhlich und

offen, und wenn sie lacht, sehe ich das Kind in ihren Augen, das sie einmal gewesen ist. Es ist ein Kind, das in seinem natürlichen Recht auf Freude nicht gekränkt worden ist. Sie hat als junges Mädchen angefangen zu singen, als im Chor ihre Begabung entdeckt worden ist und sie singt mit Freude seit 25 Jahren immer schöner und gereifter.

Eva sitzt also am Klavier und ich stehe in knapp drei Metern Entfernung frei im Raum. Für sie ist sofort klar, daß ich mich beim Singen nicht genug freue. Also üben wir freuen. Ich bleibe zurückhaltend im Gespräch über meine Lebensgeschichte, damit sie nicht die Zuversicht verliert, an die Quellen der Freude tief in meinem Körper herankommen zu können. Ich lerne „OH, WIE SCHÖN!“ sagen, rufen und singen und bringe „OH, WIE SCHÖN!“ mit nach Hause. Reinhard und ich laufen durchs Haus und wir brüllen uns wochenlang „oh, wie schön!“ zu, bis „oh, wie schön!“ in meiner Seele anfängt zu schwingen. Reinhard hat Heiterkeit schon eher als ich in sich gefunden, aber es macht ihm Spaß, mich dabei zu unterstützen, Staunen und Freuen zu üben. Zuerst ist da noch Scham und Peinlichkeit, auch ein bißchen Arroganz, was diese Freuerei soll. Mein „Eltern-Ich“ kennt das Leben schließlich und da gibt es nichts zu lachen. Aber nach einigen Monaten wird es leichter und beim Singen sieht mein Lächeln nicht mehr ganz so zerknittert und schmerzlich aus, wenn ich bei Eva in den Spiegel gucke. Trotzdem singt immer noch das abhängige Kind, ich stehe brav oder zappelig da und spiele Freuen und Staunen. Das, was bei Eva aus jeder Pore ihrer Haut kommt, ist bei mir noch über viele Monate angelernt.

Es hat ein ganzes Jahr gedauert, bis die Verbindungen gewachsen sind, bis ich gleichzeitig singen und mich freuen konnte. Jetzt geht oft eine seelische Bewegung durch die Herzgegend und den Bauch, nicht nur eine körperliche. Freude fließt gleichzeitig mit der Stimme. Ich kann sogar manchmal stillstehen, denn das „freie Kind“ fließt lebendig aus mir heraus, ohne daß das „rebellische Kind“ durch Zappeligkeit den Fluß unterbricht. Das Staunenswerte und Begeisternde am Singen hat in diesem Jahr tief Eingang bei mir gefunden und auch das Staunenswerte am Leben wurde dadurch zugänglicher für mich, denn ich kann gar nicht mehr anders, als die Entdeckungen eines Bereichs auch in andere Lebensbereiche mitzunehmen.

Eine Klientin, die mich in den vergangenen Jahren immer wieder einmal singen gehört hat, hat vor kurzem ihr Haus eingeweiht. Nachdem sie mich auf ihrer Feier singen gehört hat, sagte sie: „Jetzt gibt es keinen Unterschied mehr zwischen der Petra, die singt und der Petra, die ich sonst kenne“.

Lebendigsein, Staunen und Freuen sind keine Zustände, die einen besonderen Anlaß brauchen, sondern sind fließende Bewegungen, die durch wache Hingabe an sie in Fluß gehalten werden. Lebendigsein, Dasein, Mitmachen im Spiel des Lebens wurde immer tiefer Grund genug, den Fluß des Staunens und Freuens an sich in Gang zu halten.

Meine Entwicklung zu immer tieferer Verbundenheit und Verschmelzung zwischen Geist, Seele und Körper hält nach wie vor an. Immer wieder mache ich Erfahrungen, daß eine Grenze sich in mir auflöst, daß sich Erfahrungen verknüpfen, daß die Feinheit und Komplexität des Zusammenklangs wächst, daß sich mein Gefühl, in meinem Körper zu Hause zu sein, vertieft.

Ich bin entschlossen, in meinem Leben lückenlos eine Grundströmung von Freuen, Staunen und Lebendigsein fließen zu lassen und nehme gerne die Geschenke, die mir z. B. durch das Singen, durch das Atmen, durch die Erfahrung von Fühlen mit dem Körper

gemacht werden, so oft und so kontinuierlich an, bis es geschehen sein wird, daß Vertrauen und Wohlfühlen von selbst nicht mehr aufhören. Ich fühle mich, als dauerte es nicht mehr lange bis dahin.

Das „freie Kind-Ich“ in mir und jedem Menschen ist die Kraft der Seele, die sich in spontaner körperlich-emotionaler Bewegung und entsprechendem stimmlichem Ausdruck zeigt. Es ist die ursprüngliche Kraft unseres Selbst in uns, die sich über unser Atmen und unsere Stimme offen „nach außen drückt“. Um dies tun zu können, brauchen wir die selbstverständliche und achtsame und liebevolle Verbundenheit mit unserem Körper.

### FRAGEN UND ANREGUNGEN ZU IHRER BEZIEHUNG ZU IHREM KÖRPER

- Haben Sie durchgängig ein Gefühl von Verbundenheit mit ihrem Körper?
  
- Kennen Sie ein räumliches vorne-hinten- und ein verbundenes oben-unten-Empfinden?
  
- Welchen Stellenwert hatte in Ihrer Ursprungsfamilie körperliches Fühlen wie z.B. Berührung, Genießen, Gesunderhaltung, Ernährung, Wohlfühlspor, Bewegung.....?
  
- Haben Sie Skriptsätze, die mörderisch oder krankmachend sind? (Durchhalteparolen wie „Indianer kennt keinen Schmerz“ ...)
  
- Fühlen Sie einen Tagesrhythmus, einen Jahreszeitenrhythmus?
  
- Legen Sie sich entspannt hin und reisen Sie durch Ihren Körper. Fühlen Sie genau, in welche Zonen hinein Sie Kontakt bekommen und wo eine weiße Fläche in Ihrem Körperbild ist.
  
- Bitten Sie jemand Ihnen Nahestehendes, Ihre Umriss auf einem großen Bogen (Pack)Papier nachzuzeichnen, während Sie darauf liegen. Tragen Sie spontan alles in Ihre Körperform ein, was Ihnen zu jeder Region einfällt. Sprechen Sie über das Blatt mit jemandem, dem Sie Vertrauen schenken.

- Kennen Sie im Detail die Geschichte Ihrer Zeugung, Schwangerschaft, Geburt?
  
- Kennen Sie die Lebensumstände Ihrer Eltern zu der Zeit und die Qualität ihrer Beziehung? Beginnen Sie, Ihre Eltern behutsam danach zu fragen. Fragen Sie, wie Sie als Kind waren, welche Geschichten mit Ihnen Ihre Eltern noch in Erinnerung haben und lauschen Sie auf den Klang ihrer Stimmen, um auch verdrängte Gefühle mitzuhören.
  
- Haben Sie in Ihrem Leben schon die Erfahrung gemacht, daß Ihnen ein „Ich“ zu klein geworden ist und Sie es durch ein größeres ersetzen konnten / mußten?
  
- Benutzen Sie ihren Körper und Ihre Stimme, um sich selbst auszudrücken, um zu staunen, um sich zu freuen ?