

DER "JELLY-FISH" ODER DIE REICHIANISCHE WELT DER GERDA BOYESEN¹

von Michael Heller, Lausanne (Schweiz)

Übersetzung: Bernhard Maul

1. Vorwort: Die Funktion eines Jelly-Fish-Prozesses in einer Psychotherapie	2
2. Orgon- und globale psycho-physiologische Phänomene	5
2.1. Globale psycho-physiologische Phänomene	5
2.2. Energetische Ansätze	7
2.3. Reichs Physiologie energetischer Phänomene	8
2.4. Orgonomie: Reichianische Psychosomatiken	9
3. Grundlegende Pulsations-Bewegungen	11
4. Die verbindende Pulsation	13
4.1. Primäre Persönlichkeit	15
4.2. Zwerchfell	15
4. Kraft	19
5.2. Prozess-Psychotherapie	20
5.3. Der Jelly-Fish in der Psychotherapie	21
6. Der Jelly-Fish-Prozess	22
6.1. Der Geist des Jelly-Fish	24
6.2. Die vier Phasen der Mobilisierung der Atmung	25
6.3. Die Balance zwischen öffnenden und heilenden Kräften	26
6.4. Die verschiedenen Erfahrungsebenen erreichen	27
6.4.1. Augen offen - Augen geschlossen	28
6.4.2. Bewusstsein + Bewegung = Gymnastik	28
6.4.3. Bewusstheit + extreme Langsamkeit + Bewegung = Entspannung	28
6.4.4. Bewusstheit + Bewegung + Atmung = Vegetotherapie	30
6.4.5. Bewusstheit + Bewegungen, die den spontanen Atmungs-dynamiken folgen = Öffnung des Diaphragmas	31
6.4.6. Bewusstheit + Atmung + Bewegung = Orgonomie	33
6.4.7. Pulsation + Atmung + Bewegung + Bewusstheit = Kapazität für Selbstregulierung	33
7. Jelly-Fish-Übungen	33
7.1. Arme oder Beine: A	35
7.1.1. Übung A.I	35
7.1.2. Übung A.II	36
7.1.2.1. Anwendung	38
7.1.2.1.1. Erste Sequenz	38
7.1.2.1.2. Zweite Sequenz	38
7.1.2.1.3. Dritte Sequenz	38

¹ Energie & Charakter, Zeitschr. f. Biosynthese u. Somatische Psychotherapie, Bd.9, Berlin 1994

7.1.2.1.4. Erfahrungsthemen	39
7.2. Arme und Beine zusammen: B.....	40
7.2.1. Übung B.I	40
7.2.2. Übung B.II	41
7.2.3. Übung B.III	42
7.2.4. Übung B.II* und B.III*.....	43
7.3. Der globale Jelly-Fish: C	44
7.3.1. Übung C.I & C.I*	44
7.3.2. Übung C.II: Der Grund-Jelly-Fish	45
8. Eine typische Sitzung.....	45
9. Zusammenfassung.....	47

1. VORWORT: DIE FUNKTION EINES JELLY-FISH-PROZESSES IN EINER PSYCHOTHERAPIE

"Wenn er ein Gefühl im Inneren spürt, wie Weiß er dann, ob er die einzige Person auf Erden ist, die es jemals, oder zumindest etwas ähnliches gespürt hat?" (Daniel Stern, 1990, S. 106 f)

Wir Menschen verfügen über Nerven, die uns darüber informieren, was in uns geschieht und andere Nerven, die uns darüber informieren, was um uns herum geschieht. Diese voneinander relativ unabhängigen Informationsquellen bilden die Basis dessen, was Lacan als soziales Ich (le je) und als intimes Ich (le moi) definiert:

* Das Intime Ich eines Organismus erzeugt ein Selbstbild, indem es Informationen benutzt, die innerhalb des Organismus gesammelt werden.

* Das Soziale Ich eines Organismus erzeugt ein Selbstbild, indem es Informationen benutzt, die nur andere direkt wahrnehmen können.

Ein frustrierender Aspekt dieses Datenmanagements ist, dass wir keine Hilfsmittel haben, durch die wir uns direkt darüber informieren können, wie wir aussehen, wie wir riechen, welchen Eindruck wir auf andere machen und wie effizient unsere Aktionen sind, wenn wir arbeiten. Alle diese Informationen müssen stattdessen von Meinungen anderer Menschen über uns konstruiert werden, oder mit solchen Hilfsmitteln wie Spiegeln oder Kameras.

Daniel Stern hat ein fünf Monate altes Baby namens Joey beobachtet:

"Wann ein Kleinkind sich selbst von seiner Mutter differenzieren kann und wie dies erreicht wird, war in den meisten psychologischen Theorien eine lang und heiss diskutierte Frage. Die Beobachtung eines Kindes, das nach unveränderlichen Bestandteilen seiner Erfahrung sucht und sie identifiziert, hilft uns bei der Antwort. Stellen Sie sich drei mögliche nicht veränderbare Elemente einer Armbewegung vor. Ansatzpunkt ist die Absicht (gewöhnlich unbewusst) den Arm zu bewegen. Diese Absicht geht

der Bewegung voraus und plant sie sozusagen im voraus. Zweitens, das muskuläre Feedback erscheint während (und nach) der Ausführung der geplanten Bewegung. Drittens, das Kleinkind sieht, wie sich ein Arm bewegt.

Wenn Joey allein ist (aber auch in der Gegenwart seiner Mutter) und seinen Arm bewegt, erlebt er also die Absicht, das Feedback und die Ansicht der Bewegung. Die Konstellation dieser Invarianten beginnt ein Selbst-Ereignis zu definieren. Wenn Joeys Mutter ihren eigenen Arm in seiner Gegenwart bewegt, sieht er eine Armbewegung, erlebt aber keine Absicht und kein Feedback. Diese Konstellation von Invarianten beginnt 'Andere-Person-Ereignisse' im Gegensatz zu 'Selbst-Ereignissen' zu definieren. Wenn Joeys Mutter schliesslich seinen Arm für ihn bewegt (z.B. seine Hände klatscht), fühlt er das Feedback der Bewegungen seiner eigenen Arme, er sieht sie sich bewegen, erlebt jedoch nicht die Absicht, das Wollen, das gewöhnlich die Bewegungen eingangsetzt. Dies definiert eine dritte Art Ereignis, das 'Selbst-mit-Anderen-Ereignis'". (Stern 1990, S.53f.)

In diesem Beispiel gibt es eine einzelne Bewegung: Joeys Arm bewegt sich. Wollen und Feedback sind Teil dessen, was Lacan "mich" nennt, das Intime Selbst. Nur Joey kann es fühlen und sogar ein so grosser Kinderspezialist wie Daniel Stern kann nicht wissen, wie sich diese Empfindungen für Joey anfühlen. Joeys Handbewegung ist jedoch auch Teil des Sozialen Ichs. Seine Augen können sie sehen... Ein wenig wie die Augen seiner Mutter sie sehen kann. Dieses Element von Joeys Bewegung ist ähnlich seiner Sicht von der Bewegung des Arms der Mutter. Aber er wird niemals wissen, wie die Mutter ihre Bewegung fühlt.

Rimbaud, der französische Dichter, schrieb: "Ich ist ein anderer".

Auf gleiche Art und Weise gibt es zwei Arme für Joey:

* ein Arm wird von innen geführt, er fühlt ihn als seinen. Dieser Arm ist tatsächlich ein Bündel unabhängiger Empfindungen, die nicht immer etwas zur Repräsentation von Joeys sich bewegendem Arm hinzufügen;

* einen Arm, den er sehen, aber nicht richtig fühlen kann, einen Arm, der seiner ist, so wie ein Spielzeug ihm gehört, den er aber nur sehr schwierig mit seinem Intimen Ich assimilieren kann.

Lacan zeigte, wie tief diese kognitive Struktur und ihre Begrenzungen an unserer Schwierigkeit, ein solides Selbst-Bild und eine stabile Identität herzustellen beteiligt ist. Das Intime Ich besteht aus ephemeralen (flüchtigen, vergänglichen) Stücken und Teilen von Ideen, Empfindungen, Gefühlen, Erinnerungen und Hoffnungen, die sich in einem konstanten Fluss verändern, als Bilder eines nie endenden Feuerwerks. Niemand kann auf solchem Material eine beständige Repräsentation von sich selbst aufbauen. Andererseits beginnt das Soziale Ich, weil es hauptsächlich "Gestalten" anwendet, als eine Art globale Karikatur dessen, wer ich bin. Andere Menschen nehmen z.B. meinen ganzen Körper wahr, kennen meine Stimme und meinen Namen. Ich selbst kann nur in einem Spiegel oder einem Film sehen, was andere sehen, wenn sie mich betrachten und ich bekomme eine vage Erfahrung davon, dass ich, ein einzelner, begrenzter Organismus bin, der die vielen Facetten meines Intimen Ichs enthält.

Lacan betonte, dass wir nur durch das, was andere von uns wahrnehmen, allmählich ein umfassendes Bild von uns selbst bauen können. Er zeigte weiterhin,

wie abhängig eine solche Konstruktion von der Qualität unserer Beziehungen ist. Wenn die einzige Quelle, von der aus wir ein Selbst-Bild erzeugen können, sich in den Augen eines anderen befindet. Wie können wir uns dann auf positive Art sehen, wenn unsere Eltern uns von Beginn an als Bedrohung für ihr eigenes Leben sahen?

Dieses Modell hat mir in meiner Arbeit sehr geholfen, dennoch fand ich es unvollständig. Glücklicherweise fand ich heraus, dass Spiegel nicht der einzige psychologische Ort sind, wo ich mein ganzes Sein wahrnehmen kann.

In einem bestimmten Moment meines Lebens meditierte ich und erforschte mich selbst in einer Welt genannt Biodynamische Psychologie. Meine Augen schliessend, konzentrierte ich mich auf alle jene Teile mentaler Repräsentationen am Ausgang oder Eingang meines Bewusstseins. Allmählich entdeckte ich, dass diese mentalen Materialien nicht in einer Leere schwebte, sondern eher wie Fische in einer inneren Atmosphäre schwammen, die ich dann "Aqualide" nannte. Als ich mich an diese innere Atmosphäre gewöhnte, fühlte ich, dass sie ein eigenes Leben führte, die meine Therapeuten "Lebensenergie" nannten. Ich persönlich weiss nicht, ob die Dynamiken meines Aqualides wirklich Energie sind, aber ich entdeckte, dass es zu fühlen einen verbindenden Effekt auf meine Selbst-Impressionen ausübte. Genau wie eine Welle alle Pflanzen und Fische einheitlich bewegte, schienen die Bewegungen dieser inneren Atmosphäre einheitlich die verschiedenen Phänomene, die durch mein Bewusstsein wanderten, zu bewegen. Langsam fühlte ich diese innere Atmosphäre als eine Art innerer Pulsation, die nicht nur meine inneren Gefühle koordinierte, sondern auch meine Atmung und die Hitze- und Kälteströmungen durch meinen Körper... einer kohärenten Bio-Logik folgend, wie Ebba Boyesen sagte.

Später lernte ich dies auch zu fühlen, wenn meine Augen geöffnet waren, auch dann, wenn ich nicht meditierte oder an einer "Boyesen"-Gruppe teilnahm. Ich erlebte es während der Arbeit oder auch beim Tanzen. Alles was ich zu tun hatte war, meine Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Ebene meines Seins zu konzentrieren... und dieses Gefühl tieferer innerer Kohärenz, die mich anregte zu fühlen, wer ich war, konnte wiedergespürt werden.

In diesen Momenten fühlte ich mich selbst als Produkt eines Flusses, der durch mich strömte und vielerlei psychische Ereignisse erzeugte, die in meinem Bewusstsein sprühten. Um mich auf diese Weise vereint zu fühlen, musste ich nicht nur Menschen finden, die mich auf konstruktive Art und Weise wahrnehmen, sondern auch das in mir fühlen, was viele als den Fluss der Lebensenergie im Organismus beschrieben haben.

Narzissmus ist für mich die zwanghafte Suche nach dem Intimen Ich. Mit der Energie, die durch uns hindurchfließt, oder mit einer Person in Kontakt zu treten, sind zwei Formen nicht-narzisstischer Aktivität. Jene Psychoanalytiker, die glauben, Yoga sei eine narzisstische Aktivität, tun dies, weil sie nicht glauben können, dass wir die durch uns hindurchströmenden Energien spüren können. Diese Perspektive passt natürlich überhaupt nicht zur Jelly-Fish-Arbeit, und aus ihr heraus kann nicht verstanden werden, wie ein narzisstischer Charakter funktioniert, wenn er diese Arbeit tut. Die narzisstische Struktur hat genauso viele Schwierigkeiten, sich auf andere zu beziehen, wie auf seine inneren Gefühle. Er kann eine Pulsations-Erfahrung nicht einfach "geschehen" lassen, weil er möchte, dass sie so abläuft, wie sie ablaufen "soll"... nämlich auf eine Art, die ihn schön aussehen lässt.

Ich wende die Jelly-Fish-Technik an, wenn mich jemand bittet, ihn oder sie auf eine Reise zu begleiten, die das Intime Ich mit jenen Kräften im Organismus in Verbindung bringt, die eine heilende und verbindende Erfahrung ermöglichen. Das Aqualide existiert wahrscheinlich, was immer auch geschehen mag, aber akzeptiert vom Bewusstsein ist es eine besondere Erfahrung. In dieser Einführung wollte ich zeigen, dass die bewusste Berührung mit dem eigenen Aqualide nicht ausreicht, um eine befriedigende Identität zu strukturieren. Aber es ist ein essentieller Schritt. Ein Jelly-Fish-Prozess kann nicht alle Probleme lösen, aber in einigen Fällen sehr nützlich sein.

2. ORGON- UND GLOBALE PSYCHO-PHYSIOLOGISCHE PHÄNOMENE

2.1. GLOBALE PSYCHO-PHYSIOLOGISCHE PHÄNOMENE

Darwins Buch über den "Ausdruck von Emotionen im Menschen und bei den Tieren" ist heute immer wieder Literaturverweis für jene, die die Emotionen aus einem psycho-physiologischen Blickwinkel diskutieren. Emotionen werden in diesen Studien als verschiedenen Formen "globaler vegetativer Reaktionen" verstanden, die die meisten unserer körperlichen Ressourcen auf jene psychologischen und verhaltensorientierten Einheiten fokussieren, die am vollen Ausdruck einer Emotion beteiligt sind. Solch eine globale physiologische Mobilisierung scheint auch dann zu erscheinen, wenn eine gefühlte Emotion letztlich nicht ausgedrückt wird. Kürzlich diskutierte Lazarus (1991, S.57) dieses Thema. Bei Wut und Angst

"ist die physiologische Aktivität offensichtlich und leicht als körperliche Mobilisation interpretierbar, die mit einem Notfall umzugehen versucht. Das Konzept von Flucht oder Kampf als Prototypen hat seinen Ursprung bei Cannon (1939), der darstellte, wie das autonome Nervensystem und die von der Medulla oder inneren Teilen der Adrenalindrüsen ausgestossenen Katecholaminen in Notfällen arbeiten (Katecholamine sind Substanzen, die im Gehirn als Neurotransmitter operieren und im Rest des Körpers als Hormone. Funktionell sind diese Substanzen mit dem sympathischen vegetativen Nervensystem assoziiert. Anm.d.Autors). Selye (1956/1976) arbeitete auch zum Thema der neurohumoralen Mobilisation auf physiologisch giftige oder anregende Stimuli, betonte aber die vom Cortex oder äusseren Ring der Adrenalindrüsen sekretierten Hormone (Cortico-Steroide wie z.B. Cortisol. Anm.d.Autors), die bei anabolischen und katabolischen Aktivitäten eine Hauptrolle spielen, besonders bei ausgedehntem Stress".

Lazarus argumentiert dann, dass andere Emotionen wie Trauer und Depression der Ausfluss einer Nicht-Aktivierung seien (ausser in agitierten oder "weinenden" Depressionen). Bei diesen Emotionen besteht die innere Bewegung eher in einem Rückzug als in einer Mobilisierung. Deshalb zieht er es vor, Emotionen auf verschiedene Formen physiologischer Veränderung zu beziehen anstatt nur auf eine Mobilisation.

Konrad Lorenz kam aus derselben Generation Wiener Intellektueller wie Reich. Weil Lorenz politisch am anderen Ende des Links-Rechts-Kontinuums stand, disqualifizierte Reich seinen Ansatz. Dennoch kann man heute nur erstaunt über die Anzahl von Ähnlichkeiten zwischen Reichs und Lorenz' Denkart sein.

Lorenz kreierte die Ethologie mit dem Ziel, die phylogenetische Entwicklung von Verhalten zu beobachten. Diese Position impliziert, dass Spezies, während sie sich entwickeln, ihre vorherigen Arten und Weisen, sich der Umgebung anzupassen verbessern und dass diese Entwicklung eine kohärente Geschichte bildet. In "Hinter dem Spiegel" beschreibt Lorenz einige allgemeine psycho-physiologische Funktionen, die bei allen Spezies beobachtet werden können. Er zeigt, dass einige dieser Mechanismen grundlegend gleich in allen Spezies sind, auch wenn sie in Menschen differenzierter und komplexer geworden sind als in Protozoen. Lorenz führt folgendes Beispiel an:

"In den meisten lebenden Organismen... ist die Fähigkeit auf Stimuli zu reagieren, eng mit der Lokomotion verbunden. Die primäre und wichtigste Funktion der Lokomotion ist es, das Tier zu befähigen, vor der Gefahr zu fliehen. Vielleicht ist es eine sogar noch primitivere Funktion physikalischer Bewegung, wenn, bei maximaler Kontraktion des Körpers, der Organismus nur eine so klein wie mögliche Oberfläche den bedrohlichen äusseren Kräften aussetzt und die Falten der Oberfläche in eine dicke, schützende Haut einrollt".

"Die simpelste und primitivste von einem Stimulus ausgelöste Bewegung, die wir in der organischen Welt kennen, orientiert sich an allen drei Raumdimensionen. Die Amöbe, die hauptsächlich aus einer nackten Masse Protoplasma besteht, bewegt sich durch die Reduzierung der Dicke ihrer äusseren Schicht, des Ektoplasma, in einem bestimmten Punkt; wenn das Ektoplasma immer dünner wird, formt sich ein stumpfer Auswuchs, der sich in ein sogenanntes Pseudopodium (falscher Fuss) entwickelt. Während der Widerstand geringer wird, wandert der Inhalt der Zelle in das Pseudopodium, und die ganze Zelle bewegt sich langsam vorwärts. Korrespondierend mit dem Auswachsen von Pseudopodien findet eine Kontraktion und Verdickung des Ektoplasmas am hinteren Ende der Amöbe statt.

Diese Bildung von Pseudopodien und der korrespondierenden Bewegung der Amöbe wurde mit der Annahme erklärt, dass Veränderungen in der Oberflächenspannung stattfänden. Tatsächlich kann man den ganzen Prozess ziemlich genau imitieren, wenn man bei kugelförmigen Tropfen die Oberflächenspannung verändert. Nach dem ich Amöben allerdings einige Zeit in relativ natürlichen Bedingungen beobachtet habe, schliesse ich, dass diese Erklärung zu einfach ist. Ich behauptet, dass das Plasma der Amöbe sich beständig aus einem Sol-Zustand (u.a feinstverteilte flüssige Stoffe/Kolloide eingebettet in einem anderen Stoff. Anm.d.Übers.) zu einem des Gels und wieder zurück verändert. Es fliesst innerhalb der Zelle hinaus ins Pseudopodium und erstarrt dann (wie fließende Lava) beim Kontakt mit Wasser, der Erde oder einer anderen Oberfläche seiner Umwelt. Was oberflächlich als Abnahme der Oberflächenspannung erscheint, ist tatsächlich eine Verflüssigung des Gel-artigen Ektoplasma, was innerlich beginnt, wenn ein Pseudopodium gebildet wird. Diese Ansicht, gegründet auf einer Reihe einfacher Beobachtungen, wurde seitdem durch Arbeiten von L.V.Heilbrunn unterstützt. Wenn ein giftiger Stimulus die Oberfläche des Organismus berührt, eine Kontrak-

tion und ein Wegkriechen verursacht, wird dies durch eine Gelisierung des flüssigen Plasmas erreicht, was sofort zum Zeitpunkt der Stimulation einsetzt. Die Kontraktion wird durch die Tatsache ausgelöst, dass die Gelisierung von einer leichten Abnahme des Volumens des Protoplasma begleitet wird, was einen mechanischen Effekt auslöst, der dem einer Vergrößerung der Oberflächenspannung gleicht".

Wenn man eine Amöbe in ihrer natürlichen Umgebung beobachtet (d.h. nicht in einer Petrischale), ist man erstaunt über die Variabilität ihres Verhaltens und ihrer Anpassungsfähigkeit. Wenn sie die Grösse eines Hundes hätte, meint H.S.Jennings, der grösste Experte für Protozoen, würde man nicht zögern, ihr die Kraft subjektiver Erfahrung zuzuschreiben. Und dennoch hat sie nur diese eine einzige Bewegungsart, um mit allen Situationen fertig zu werden. Wir müssen bedenken, dass es ein und derselbe Mechanismus ist, mit dessen Hilfe die Amöbe Schaden verhindert (aus 'Angst' verletzt zu werden), auf Quellen positiver Stimulation zukriecht, oder, im optimalen Falle, ein Objekt umfließt, das positive Stimuli ausstrahlt und es gierig konsumiert.

Dieser Text stellt verschiedene Mechanismen vor, die wir in unserer Diskussion über Jelly-Fish-Übungen benötigen werden. Lorenz zeigt z.B. dass bei Gefahr oder Stress alle lebenden Wesen dazu neigen zu kontrahieren und so wenig Raum wie möglich einzunehmen, während in angenehmeren Situationen die Organismen eher expandieren und ein grösseres Spektrum an "sich ausstreckendem Verhalten" zeigen, etwa auf ein Ziel zuzugehen (einen Fluchttort, einen Feind, Essen, ein Liebesobjekt...). Lorenz zeigt auch, wie die Dynamiken solchen Verhaltens eng mit den Dynamiken zwischen innerem Plasma und Membran bezogen sind.

2.2. ENERGETISCHE ANSÄTZE

Seit die Menschen existieren müssen sie mit den Folgen globaler psycho-physiologischer Phänomene umgehen. Lange bevor die Wissenschaft Physiologie und Nerven erforschte, verfügten die meisten Kulturen über entsprechende energetische Modelle (Hatha-Yoga in Indien, Akupunktur in China usw.): wenn ein Mensch glücklich ist, expandiert sein Energiefeld; wenn er sich ängstlich fühlt, kontrahiert es. Die Grundidee lautet: der Körper eines Menschen ist Teil eines Energiefeldes und die Dynamiken dieses Energiefeldes koordinieren physiologische und psychologische Mechanismen, die ein bestimmtes Ausdrucksverhalten erzeugen. Diese Idee ist so wichtig, dass ich sie anders gewendet wiederholen möchte: alle an einem Verhalten beteiligten physiologischen und psychologischen Elemente werden von dem uns umgebenden globalen Energiefeld mobilisiert und koordiniert.

Auch wenn dieses Modell nur eine Metapher ist, betont es seit unerdenklichen Zeiten die Ganzheitserfahrung, die man erlebt, wenn man auf einer bewussten und psychologischen Ebene das eigene Aqualide berührt. Ein dynamischer Zustand des Energiefeldes wird vom Bewusstsein durch affektive Gefühle wahrgenommen. Wenn eine intensive Emotion für lange Zeit in unseren Gefühlen verbleibt ohne ausgedrückt zu werden, wissen wir, dass unser globales psycho-physiologisches System gestresst ist. So konnten die verschiedensten Kulturen bereits vor langer Zeit komplexe Modelle entwickeln, durch die die globalen psycho-physiologischen

Phänomene erklärt und konkret durch Massage, Medizin, verschiedene Therapieformen, Körper-Geist-Übungen usw. behandelt werden konnten. Vielleicht ersetzt zukünftiges Wissen diese metaphorischen Modelle durch ein komplexeres System psycho-physiologischer Gesetzmässigkeiten, heutzutage ist die Psycho-Physiologie jedoch noch zu jung dazu, sodass viele Anwender, z.B. die sogenannten Körperpsychotherapeuten meistens die alten Modelle benutzen... gleichzeitig jedoch auf die psycho-physiologischen Forschung mit der Hoffnung schielen, dass sie uns vielleicht einmal radikal neue Techniken anbietet.

2.3. Reichs Physiologie energetischer Phänomene

Zu Beginn des Jahrhunderts versuchten Pioniere wie Freud und Schultz zumindest einige Elemente des energetischen Paradigmas in neurologischen physiologischen Begriffen zu reformulieren. Schultz schlug z.B. vor, dass Gefühle innerer Wärme von der Blutzirkulation verursacht werden (Vaso-Dilatation) und das Gefühl der Schwere in den Glieder durch muskuläre Entspannung. Reich betonte jedoch, dass zumindest einige warme Strömungen nicht den arteriellen Wegen folgten. Er erinnerte jene, die bestimmte offensichtliche methodologische Punkte übersprangen daran, dass die Verbindung zwischen A = ein Empfindung und B = ein physiologischer Mechanismus nicht unbedingt bedeutet, dass B A verursacht (1945/1987, S.357):

Bezüglich ihrer Funktion ist die physikalische Plasmabewegung und die mit ihr korrespondierende Sensation, wie wir aus den Experimenten mit dem Oszillographen wissen, völlig identisch... Was sich in diesem Prozess bewegt ist nichts anderes als Orgonenergie, die in den Körperflüssigkeiten enthalten ist. Dementsprechend ist die Mobilisierung von plasmatischen Strömen und Emotionen im Organismus identisch mit der Mobilisierung der Orgonenergie".

"Unsere Arbeit konzentriert sich auf die biologische Tiefe, das Plasma-System oder, wie wir es technisch ausdrücken, den biologischen Kern des Organismus. Dies, wie bereits offenbar ist, ist ein entscheidender Schritt, denn er bedeutet, dass wir die Sphäre der Psychologie, auch der 'Tiefen'-Psychologie, ja sogar die Physiologie der Nerven und Muskeln verlassen und den Bereich der protoplasmatischen Funktionen betreten haben".

Die Art des Bewusstseins beeinflusst die Beziehung zwischen Physiologie und entsprechender Empfindung, genauso wie der Zustand physiologischer Mechanismen die Beziehung zwischen dieser Empfindung und dem Bewusstsein beeinflussen wird.

Wir haben hier ein dreistufiges Schema reziproken Feedbacks:

- a. Kognitive Mechanismen liefern Langzeit-Sichtweisen dessen, was getan werden muss.
- b. Emotionen erlauben den kognitiven Mechanismen sich durch eine Aktion zu inkarnieren, indem eine bedeutsame Kette physiologischer Reaktionen mobilisiert wird.

c. Physiologische Reaktionen haben ihre eigene Logik. Sie erzeugen Sensationen/Empfindungen, die Emotionen kreieren, die den Geist über die organischen Möglichkeiten informieren, auf die er im Moment zählen kann.

Diese drei funktionalen Ebenen operieren oft mehr oder weniger bewusst und mehr oder weniger gemeinsam. Wenn sich Bewusstsein auf die innere Atmosphäre, die das bewusste Material umgibt, konzentriert, interagiert es mit diesem Teil von uns (hauptsächlich unbewusst), der alle Funktionen in unserem Organismus koordiniert. Wenn sich unser Bewusstsein also der affektiven Atmosphäre bewusst ist, die von unserem Energiefeld erzeugt wurde, fühlen wir uns nicht nur gut, sondern handeln auch effektiver. Über längere Zeit im bewussten Kontakt mit dem Aqualide zu sein, ist jedoch für die meisten eine zu grosse Herausforderung... ausser in solchen Momenten wie dem Orgasmus oder unter besonders angemessenen Umständen. Allmählich können wir jedoch immer längere Spannen dieses Bewusstseins dasein lassen. In der Körperpsychotherapie versuchen wir den Klienten darin zu unterstützen, diese Momente intensiv und lang anhalten zu lassen, in der Hoffnung, dass dies auch ausserhalb der Therapie zur Regel wird. Dieser Aspekt unserer Arbeit zeigt sich am besten in Gruppen und Workshops.

Reich (1973, S.89f.) glaubte, dass dabei das Vertrauen in die eigenen "Organ-Empfindungen" (Emotionen, Wahrnehmungen usw.) helfen würde. Unser Bewusstsein hat nur Zugang zu Empfindungen, die mit Organen verbunden sind, es hat keinen direkten Zugang zu dem, was im Organ geschieht. Nach Reich sind diese "Organ-Empfindungen" jedoch oft auch mit realen inneren Bewegungen physiologischer Flüssigkeiten verbunden. Diese Empfindungen auf differenzierte Art und Weise wahrnehmen zu lernen, ist ein sehr guter Weg, die Beziehungen zwischen unserem Bewusstsein und unserer Physiologie zu verbessern. Die Verbesserung ist wichtig, wenn sie wie Reich glauben, dass unser Organismus zu allererst einmal etwas durch eine physiologische Reaktion wahrnimmt und sie dann allmählich in verschiedene Empfindungen umwandelt, mit denen unser Bewusstsein mehr oder weniger bequem umgehen kann. Wir können also nur durch Organempfindungen erleben, was in uns und um uns herum geschieht. Nur wenn wir wissen, wie unser Körper auf unsere Welt reagiert, können wir lernen, die Natur der Empfindungen zu lieben. Reich glaubte, dass einige grundlegende ökologische Probleme durch kulturelle Glaubenssysteme erzeugt werden, die den Menschen beibringen, vor ihren Organempfindungen und damit vor der Natur Angst zu haben.

2.4. ORGONOMIE: REICHIANISCHE PSYCHOSOMATIKEN

In dem am Ende seines Lebens geschriebenen Buch "Die kosmische Überlagerung" beschäftigte sich Reich damit, wie der Mensch in der Natur verwurzelt ist. Für Reich waren Geist und Emotionen Teil des Universums, sie stehen nicht ausserhalb. Deshalb sind sie Teil der Materie. Es ist unmöglich, dass unsere Wurzeln in der Natur nicht aus chemikalischen Elementen und Elektronen, die sie verbinden, erzeugt sind (S.22).

Wir können nicht durch etwas in der Natur verwurzelt sein, das uns vom Rest der Natur trennt. Unsere Fähigkeit zu sprechen, denken, gehen und essen kann

nicht das sein, was uns in der Natur erdet, es können auch nicht soziale und kulturelle Strukturen sein oder chemische und physikalische Substanzen, wie Salz, Wasser, Zucker, Kohlenhydrate usw., weil sie nicht in jedem Teil der Natur beobachtet werden. All diese Funktionen sind nur Seitenaspekte unserer grundlegenden Verwurzelung. Die Natur als Ganzes spricht nicht, geht nicht, isst nicht, besteht nicht überall aus Proteinen, Kohlenhydraten oder Fetten. Das einzige gemeinsame Phänomen war also das grundlegende energetische Phänomen, das in allen Kreaturen beobachtet werden kann (S.25f.).

Ein Organismus ist zuallererst einmal ein Energiefeld, das sich graduell zu immer materielleren Strukturen kondensiert, indem es zuerst eine Membran formt und zuletzt einen biologischen Kern. Das Feld pulsiert konstant und lässt die Energie innerhalb der Membran zirkulieren. Komplexere Organismen beinhalten eine ganze Hierarchie solcher Felder, da jedes Organ, jede Zelle ihr eigenes besitzt. Momente des Wohlbefindens sind solche, wenn all diese Felder in Harmonie miteinander pulsieren. Dazu schreibt Gerda Boyesen:

Ich arbeite mit dem Konzept der Membran-Spannung, oder besser gesagt, der Über-Spannung (Hypertension). Eigentlich sollte die Energie auf die Ausgänge des Körpers zuströmen, zumindest einiges davon, über den Kopf hinaus, über das Gesicht, die Hände und Finger, die Füße und Zehen und durch die Haut. Wenn aber ein Konflikt vorliegt, tut sie das nicht. Wenn es z.B. in den Armen einen Konflikt zwischen Geben und Nehmen gibt oder ein Verbot, etwas zu tun, wird neben der muskulären Anspannung, die die Bewegung verhindert, auch eine Membran-Spannung vorliegen.

Der Körper atmet auch durch die Haut, der Schweiß tritt aus. Energie verlässt den Körper also auch durch die Haut und erzeugt die Aura. Liegt jedoch eine Membran-Spannung vor, tut sie dies nicht. Sie häuft sich im Körper an und erzeugt psychosomatische Symptome. Wenn die Membran-Spannung jedoch durch Überarbeitung und Erschöpfung zu gering ist, verliert der Körper zuviel Energie und erzeugt noch grössere Erschöpfung. Diese Energie-Lecks können sich an den Fingern, Händen oder der ganzen Haut befinden... Dies geschieht oft, wenn Sie anderen Menschen zuviel gegeben haben oder diese sich von Ihnen zuviel nahmen. Gewöhnlich fehlt es an ausreichender Kraft des motorischen Ich - Sie sind nicht fest genug".

"Die Membran-Spannung kann mit einem Ballon verglichen werden. Zuviel Druck von innen und er spannt an und schwillt, zuwenig Druck macht ihn schlapperig. Im ersten Falle kann die Energie nicht hinaus, im zweiten fließt sie aus. Wenn ich Photos von Wilhelm Reich aus seinen letzten Lebensjahren ansehe, bemerke ich ein geschwollenes Gesicht. Viel Stauung. Dies lässt sich wahrscheinlich auf Membran-Spannung und Gewebs-Panzerung zurückführen. Der Gewebspanzer wird aufgelöst, wenn der muskuläre Panzer durchgearbeitet ist, d.h. wenn nur noch eine geringe Muskelpanzerung vorliegt. Wir verfügen dann über viel Energie, die fließen möchte.

Wenn Sie dann ein schwieriges Leben haben, so wie Wilhelm Reich, mit vielen Enttäuschungen, sind Sie in einem Konflikt. Dies manifestiert sich auf der Gewebs-ebene und nicht auf der muskulären. Die Energie floss in ihm und wollte hinaus, aber die Membran-Spannung und die Gewebspanzerung der Restkonflikte in Händen, Kopf und Haut erlaubten es nicht. Soviel zu fühlen wie er und dann so wachsam sein zu müssen, erzeugt eine Spannung in der Peripherie. Die Membran-Spannung führte zu Hautproblemen.

Der Gewebspanzer besteht aus den akkumulierten Abfällen (inkl. Gifte und Reizstoffe), die Energie zurückhalten und eine Verfestigung verursachen. Sie ist sehr dauerhaft und mit rein psychologischen Hilfsmitteln nicht leicht zu beeinflussen. Die Membran-Spannung dagegen ist ein direktes Ergebnis des aktuellen physiologischen Zustandes, in dem wir uns befinden und deshalb leichter zu beeinflussen". (1982, S.62f.)

Für Reich (1973, S.112) entsteht eine Organ-Empfindung dann, wenn eine Bewegung des Plasmas die Membran erreicht, denn durch die Membran findet die Kommunikation zwischen Systemen statt. Nicht zufälligerweise entwickeln sich die Nervenorgane aus dem Ektoderm.

3. GRUNDLEGENDE PULSATIONS-BEWEGUNGEN

Lassen Sie uns nun das energetische psycho-physiologische Modell betrachten, das bei den Jelly-Fish-Übungen zum tragen kommt. Orgon "regiert den gesamten Organismus; es drückt sich in den Emotionen genauso aus wie in den rein biophysikalischen Bewegungen der Organe". (Reich, 1945/1987, S.356-358). Übungen, die den Orgonfluss anregen, haben deshalb eine emotionale Auswirkung, oder was Gerda Boyesen einen "vitalen" Effekt nennt, also einen nicht-emotionalen Gesundheitsorientierten Effekt, der allerdings noch "leichter" geschieht, wenn Emotionen nicht vermieden werden. Pulsation ist das grundlegende Phänomen, durch das alle Felder eines Organismus koordiniert sind. Wenn wir wütend werden, erhöhen alle Felder ihre Pulsation. Die Flüssigkeiten strömen hauptsächlich nach aussen, die Schlagrate von Herz und Atmung erhöht sich, das Blut fließt überwiegend in die Skelettmuskulatur usw.

Sowohl Reich als auch Gerda Boyesen hatten offensichtlich einige Schwierigkeiten, das zu verdauen, was sie herausgefunden hatten. Sie kamen nicht aus dem Klischee heraus, dass Lust Ausdehnung ist und Kontraktion Unlust. Ich denke jedoch, dass sie mit dem, was ich jetzt sagen werde, übereinstimmen. Gegeben, dass wir ständig pulsieren, ist es absurd, alle Lust- und Freudeempfindungen als Ausdehnungen zu definieren und alle Kondensationen als Angst. Die Formel der Lust beinhaltet eine konstante Pulsation zwischen Ausdehnung und Zusammenziehung. Keiner kann sich ständig ausdehnen. Man kann Spass haben am Ausgehen, Tanzen, Trinken und Leute treffen, aber auch daran, einige Tage im Bett zu bleiben, ohne mit den weltlichen Dingen in Kontakt kommen zu wollen. Wenn einer dieser Zustände aus meinem Leben weggenommen würde, ginge es mir sehr schlecht. Beide sind, so glaube ich, essentiell wichtig für die Gesundheit. Paul Boyesen sagt dies ähnlich, wenn er (im Französischen) "deflux" von "reflux" unterscheidet. Deflux ist die spontane Transformation der Expansion in die Kondensation, und zwar aus dem Grunde, weil sich nichts unendlich ausdehnen kann, ohne Angst zu erzeugen. "Reflux" ist das, was geschieht, wenn eine Schreckreaktion eine Pulsation unterbricht und eine Kontraktion hervorruft. (Besson u. Brault, 1991) Paul Boyesens Begriff "Deflux" kann auf eine Bemerkung von Stanley Keleman (1978) über Grenzen bezogen werden:

Die Prozesse, die Erregung erzeugen, bestimmen die Bedürfnisse eines Menschen: Sauerstoff, Natrium, Kalium, Kontakt, Interaktion, Wasser. Sie erzeugen jenen dynamischen Zustand, der nach diesen Zutaten ruft und sie tatsächlich verarbeitet. Dies ist für jeden äusserst wichtig, der biologisch arbeitet... ob Sie ihren Klienten nun massieren, mit ihm tanzen, atmen, treten, soziale Interaktion haben oder psychotherapeutisch destruktive Bilder abarbeiten. Bei jedem dieser Ansätze kommen Sie (hoffentlich) bei der Erzeugung oder Ermutigung dessen an, was Lebendigkeit, oder wie ich es nenne, Erregung, genannt wird. Es ist die Erlaubnis grundlegender biologischer Interaktionen, die Erregung, Bedürfnis und Sehnsucht erzeugen und das Alpha und Omega dessen sind, mit dem wir arbeiten".

"Aber was ist dann Begrenztheit? Was ist Begrenzung? Begrenztheit, Begrenzung und Hemmung kann in vier Worten zusammengefasst werden: die Hoffnung auf Befriedigung. Tatsächlich ist sie Befriedigung. Die Bildung von Grenzen erzeugt Befriedigung. Das erscheint seltsam, aber was ist die Funktion der Bildung von Grenzen, Hemmung oder dem Halten von Ladung? Es ist gleichzeitig der Wunsch, sich selbst nicht zu zerstreuen und der Wunsch, man selbst zu sein, die Erregung aufrecht zu erhalten, das Gefühl und die Fähigkeit zu befriedigen, befriedigt zu werden, die Bedürfnisse in Konfigurationen bestehen zu lassen, die zu Vervollständigung führen und nicht zu ständiger Ausdehnung".

"Leben, Wunsch und das Begehren nach Befriedigung auf der Zellebene und auf der menschlichen Ebene. Leben, d.h. Wunsch plus Aktion plus Befriedigung formt das Selbst".

Bei Emotionen finden wir zuerst die Auswärtsbewegung, gefolgt von einer lustvollen Verdichtung, während der wir das Gefühl, uns erfolgreich ausgedrückt und kommuniziert zu haben, zu unseren inneren Schichten zurückbringen. Bei Angst transformiert eine Schreckreaktion die Verdichtungsphase in eine Kontraktion, die dann zu Flucht- und Zerstreunungsneigungen führt. Ist auch dies erfolgreich, erleben wir eine Erleichterung, die zu einer lustvollen Verdichtung führt. Gerda Boyesen schreibt:

"Wenn alles in Ordnung ist, vermitteln die Strömungen oder das Energiepotential im Körper natürliches Wachstum und Selbst-Verwirklichung sowohl psychologisch als auch physikalisch. Diese Energie sollte als verfügbares Reservoir in emotionalen Not- und Freudesituationen und bei Ekstase- und Wonnegefühlen verfügbar sein. Wenn eine kritische Situation entsteht, entzieht der Organismus diesem Reservoir die zur Bewältigung der Situation nötige Energiemenge. Sobald diese abreagiert und die Gefahr vorüber ist, sollte die Energie jedoch frei zu dem Reservoir zurückfliessen und im Körper zirkulieren können, wobei natürliche Gefühle der Lebendigkeit und des Wohlbefindens entstehen". (Gerda Boyesen, 1972).

Wird diese emotionale pulsative Regulation des Selbst und der Umgebung verhindert, kommt es zu einer Störung der Pulsation, z.B.:

- * der Organismus hat seine Fähigkeit zu expandieren verloren;
- * der Organismus kann sich nur durch Kontraktion verdichten;
- * der Organismus kann sich nur nach einer kleinen Ausdehnung lustvoll kondensieren;

* der Organismus kann nur extreme Pulsationen haben (extrem ausdrucksvoll oder extrem ängstlich introvertiert), er kann die Höhe (Amplitude) der Pulsation nicht regulieren.

Ich ziehe es vor, verschiedene Arten des Pulsierens zu unterscheiden anstatt bestimmte Phasen einer Pulsation verschiedenen Empfindungen zuzuschreiben. Rudolph Steiner (1951, S.63ff.) zeigt, wie unsere emotionale pulsative Regulation motorisches Verhalten mit einschliesst und wie ein Teil unseres kulturellen Seins sich auf diesen Teil von uns selbst bezieht.

Durch die Jelly-Fish-Übungen kommen wir mit allen Hemmungen unseres pulsativ-regulativen Systems in Kontakt. Wir wollen die Möglichkeiten koordinierter Bewegungen, Empfindungen, Emotionen und die Pulsation unseres Energiefeldes wiederentdecken. Wenn wir diesen Aspekt unserer Kern-psycho-physiologischen Möglichkeiten wiederfinden, können wir auch die verlorengegangenen oder noch nicht entwickelten pulsativen Möglichkeiten erforschen.

Die Bewegungen der Jelly-Fish-Übungen sollen unserem Energiefeld und unserem Bewusstsein beibringen, einander auf konstruktive Art und Weise zu berühren. Der Jelly-Fish übt hauptsächlich unser motorisches Ich und seine Fähigkeit, unsere Tiefe und unser Bewusstsein zu regulieren, während wir uns bewegen. (Ganz ähnlich wie bei Übungen des Chi-Gung usw.) Es geht hier jedoch hauptsächlich um emotionale, sexuelle und regressive Erfahrungen, weswegen die Klienten auch gebeten werden, durch den Mund zu atmen. Man folgt Atmungsarten, wie sie häufig bei starken emotionalen Zuständen zu finden sind. Reich begann als Psychoanalytiker und nahm sich niemals die Zeit, andere Körpertechniken zu erlernen. Die Jelly-Fish-Übungen beginnen deshalb immer mit dem auf dem Rücken liegenden Klienten.

4. DIE VERBINDENDE PULSATION

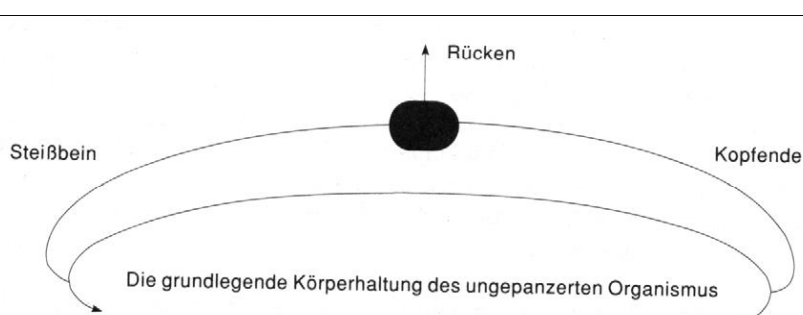


Abb.1 (Reich, 1945/1987, S.364)

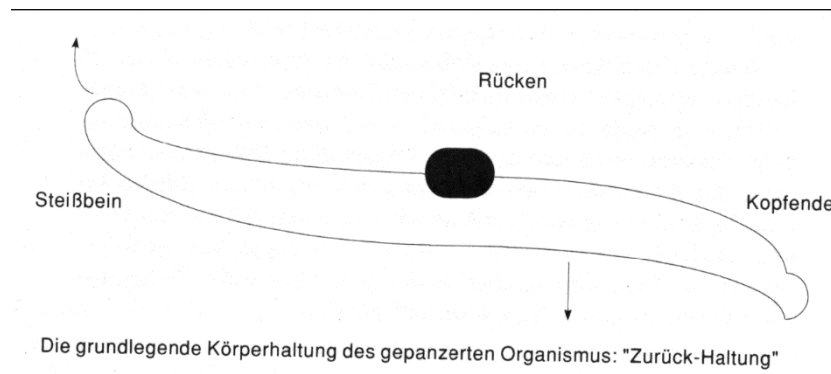


Abb.2 (Reich, 1945/1987, S.357)

Reich widmete sich am Ende seines Lebens einem "einheitlichen Konzept" des Organismus. Als er auf der Grundlage der "Charakteranalyse" und "Vegetotherapie" die Orgon-Therapie kreierte, war es für ihn "ausser Frage, einen lebenden Organismus in Charakterfallen hier, Muskeln da und Plasmafunktion dort aufzuspalten". Kohärent mit sich selbst gab es deshalb für ihn (s.o. S.391-394) keinen Unterschied zwischen einer Orgasmustechnik, die auf der Zirkulation des Wurms basierte und einer Technik für unser eigenes Amöben-Selbst. Als er die Jelly-Fish-Übung entwickelte ging es um Bewegungen, durch die beide Energie-Mechanismen koordiniert werden könnten (Reich, 1973, S.204f.):

* die longitudinale Pulsation des Rumpfes, die aus "weichen Vorwärts- und Aufwärtsbewegungen besteht" und durch die sich Becken und Mund einander annäherten. Diese Bewegung kann mit Gefühlen wie "Sehnsucht" und "Hingabe" assoziiert werden: "eine Sehnsucht nach Überlagerung" mit dem anderen, ebenso wie eine "kosmische Sehnsucht und kosmische Empfindung", weil "im Orgasmus der lebende Organismus nichts anderes als Teil der pulsierenden Natur ist".

* Diese Bewegung hat ein Zentrum, sie pulsiert um "den grössten und wichtigsten Ganglien-Apparat" herum, der "in der Mitte des Rumpfes, nahe dem Rücken angeordnet ist": dem Solarplexus. Stellen Sie sich eine Katze vor, die an ihrem Rückenfell hochgehoben wird. Der weiche Körper der Katze hängt sich aus, der Kopf ist nahe dem Becken. Wir können uns jedes Tier so vorstellen, auch den Menschen. Und wie jedesmal, wenn der Körper eine Haltung annimmt, gibt es auch einen emotionalen Ausdruck. Dies erinnerte Reich (s.o., S.395f.) an eine "Qualle mit Tentakeln", also einen Jelly-Fish.

"Wir können die Analogie noch fortsetzen. Der zentrale Nervenapparat der Qualle befindet sich in der Mitte des Rückens, genauso wie der Solarplexus bei den Säugetieren. Wenn sich die Qualle bewegt, bewegen sich die Enden des Körpers aufeinander zu und wieder voneinander weg in rhythmischen Wechsel."

"Wenn die beiden Extremitäten des Rumpfes aufeinander zu kommen, haben wir eine Kontraktion. Wenn sie soweit voneinander entfernt wie möglich sind, haben wir eine Expansion oder Entspannung des orgonomischen Systems... Wenn diese Pulsation heftiger wird, nimmt sie schliesslich eine klonische Form an, die ausdrucksvolle

Bewegung orgastischer Konvulsion... Kurz, die Ausdrucksbewegung des Orgasmusreflexes repräsentiert eine äusserst wichtige, zeitweilige Mobilisierung einer biologischen Form der Bewegung, die bis in den Quallen-Zustand zurückführt".

4.1. PRIMÄRE PERSÖNLICHKEIT

Als Gerda Boyesen und Mona-Lisa Boyesen die Jelly-Fish-Übungen in der Ausbildungsgruppe, deren Mitglied ich war, vorstellten, kannten sie das sexuelle Potential dieser Bewegungen. Sie konzentrierten sich jedoch auf die Pulsation als fundamentaler Lebensbewegung und als wichtige Möglichkeit, uns mit unserer "primären Persönlichkeit" (Gerda Boyesen) in Verbindung zu bringen. Die Beziehung zwischen primärer Persönlichkeit und Pulsation wird in Clover Southwells Definition (1979) ganz klar:

"Der biodynamische therapeutische Prozess ist... die Entdeckung und Wiederan-eignung des eigenen wahren Selbst, auf soviel Ebenen wie möglich. Der Schlüsselfaktor in diesem Prozess ist der Druck: der expansive Druck, der dem organismischen Kern der primären Persönlichkeit zu eigen ist.

Dieser organismische Kern muss wiedererweckt werden. Er ist da. Die positive, affirmative Lebenskraft der primären Persönlichkeit mit ihrem Impuls, sich selbst auszudrücken und ihre wahre Natur zu erfüllen. Dies ist die dem Organismus eigene natürliche Selbstheilungskraft".

4.2. ZWERCHFELL



2

Gerda Boyesen betont bei den Übungen mehr als Reich die Bedeutung des Diaphragmas. Dieser Muskel befindet sich nahe dem Solarplexus. Er kann ebenfalls als Teil des Zentrums der Jelly-Fish-Bewegung angesehen werden. Das Zwerchfell

sieht übrigens manchmal einer Qualle sehr ähnlich. Cournand, Nobelpreis-Gewinner für Medizin 1956, schreibt 1973:

"Im Solarplexus-Bereich müssen wir zwei Strukturen mit völlig verschiedenen Funktionen unterscheiden. Die eine ist ein wichtiger Nervenbereich aus vielen Ganglien, eine Ansammlung verbundener Nervenetze, die zum autonomen System gehören, das alle vegetativen Funktionen der Eingeweide koordiniert und manchmal auf bewusste emotionale Stimulationen oder aus dem Unbewussten kommende Bilder reagiert. Die andere ist ein mächtiger Muskel, das Zwerchfell, das die Brust und die Bauchhöhle voneinander trennt und die Lungen ventilert und so das Pneuma, die essentielle Quelle des Lebens, den Vital-Geist, verbreitet. Wie der grosse Schweizer Physiologie W.R.Hess vor mehr als 40 Jahren schrieb, ist dieser Muskel durch seine vielfältigen Spannungs-, Kontraktions- und Entspannungsarten ein Meisterwerk des komplexen muskulären Systems, das zu einem Zyklus und einem Rhythmus gehört, der sich von der Geburt bis zum Tod erstreckt".

"Zu den Variationen des Zwerchfell-Tonus beitragend und einem ähnlichen Zyklus folgend, gehören die beiden `rectus abdominis'-Bauchmuskeln. Ihre Rolle bei der Aufrechterhaltung des intra-abdominalen Drucks und bei der Haltung des Beckens ist fundamental... Dieser Bereich wird als Quelle von Emotionen angesehen, die es uns erlauben, ein grosses Gefühlsspektrum auszudrücken". (Cournand, 1973)

Für Reich (1945/1987, S.387f.) "verhindert der Zwerchfellblock die peristaltische, wellenartige Bewegung der Körperenergie daran, vom Bauch hoch zum Mund zu gelangen". Die Haupttechnik, um diesen Block zu lösen, war Erbrechen:

"Erbrechen wird von einer Konvulsion des Rumpfes begleitet, ein schnelles Zusammenziehen des Körpers in der Magengegend, Nacken und Becken springen nach vorn... Die Auflösung des Zwerchfellblocks löst mit Sicherheit die ersten Konvulsionen des Rumpfes aus, die sich letztlich zum vollständigen Orgasmusreflex entwickeln".

Mit ihren Vegetotherapietechniken arbeitet Gerda Boyesen oft auf der Zwerchfell/Orgasmus-Ebene und stellt so, wenn ich sie richtig verstanden habe, die Beziehung zwischen der Wiederherstellung des orgastischen Potentials und dem Wieder-in-Kontakt-kommen mit unserem Selbst, unserer primären Persönlichkeit, her. Auch sie verwendet das Erbrechen manchmal zur offnung des Zwerchfells, hat aber noch andere Techniken eingeführt, die die offnung des Zwerchfells in die allgemeine Mobilität des Organismus integrieren. Dazu gehören die "Deep Draining"- und "Vegetotherapie"-Massagen, sowie ihre Jelly-Fish-Übungen.

Für Reich war die offnung des Diaphragmas die offnung zur inneren kosmischen Welt, in der der Orgasmus verwurzelt ist. Hier eher jungianisch als reichianisch, sieht Gerda Boyesen die offnung des Zwerchfells als offnung eines Prozesses, der uns erlaubt, uns allmählich zu entdecken und die tieferen Schichten unseres Selbst ins bewusste Alltagsleben zu integrieren. Sowohl Reich als auch Gerda Boyesen meinen, dass Neurose nicht "geheilt" werden kann, solange das Zwerchfell geschlossen ist.

Muskuläre Gewebe (Mesoderm) sind verbunden

- a. mit dem zentralen Nervensystem (der mesodermal-ektodermalen Seite der muskulären Gewebe in Paul Boyesens Terminologie) und
- b. dem vegetativen Nervensystem (dem mesodermal-endodermalen Seite der muskulären Gewebe).

Sich auf das freudianische Modell beziehend, verbindet Gerda die mesodermal-ektodermalen Strukturen mit dem, was sie "willentliches Ich" nennt und die mesodermal-endodermalen Strukturen mit dem, was sie als "Es" definiert. Mesodermale Gewebe können Bewusstsein und "Es" regulieren, sie sind unser "motorisches Ich". Genügend entwickelt, reguliert das motorische Ich Emotionen.

"Wenn wir uns vorstellen, dass instinktive, emotionale Energien aus den Tiefen der Eingeweide aufsteigen, können wir die Bedeutung des Zwerchfells verstehen. Wenn es sich zusammenzieht und abgesenkt wird, hindert es die Energie daran, in unsere Brust aufzusteigen und damit in die Ausdruckszonen unseres Körpers zu gelangen: Kopf, Arme und Hände. Umgekehrt, wenn wir entscheiden, eine Emotion auszudrücken, pulsiert das Zwerchfell und 'pumpt' Energie in die Brust und damit zu den Ausdruckszonen. In gefährlichen Situationen darf das motorische Ich nicht allzu aktiv sein, damit unsere Instinkt-Energie sich selbst mit all ihrer Kraft manifestieren kann, entweder durch einen Schrei oder durch Flucht oder im Kampf". (Gerda Boyesen, 1985a, S.126-128)

Zu anderen Zeiten ist die Kraft unseres motorischen Ich natürlich von äusserster Wichtigkeit. Gerda Boyesen unterstellt nicht, dass es eine optimale Art der Pulsation des Zwerchfells gibt. Sie lenkt ihre Aufmerksamkeit stattdessen auf eine relevante funktionale Flexibilität:

1. Ein Organ wie das Zwerchfell hat gewöhnlich verschiedene Funktionen.
2. Für jede Funktion ist eine bestimmte Verhaltensart relevant.
3. Das Organ muss fähig sein, von einer Modalität zur anderen auf relevante Art und Weise in Begriffen der Selbst-Regulation und Anpassung an die Umgebung zu wechseln.

Die folgenden Fälle zeigen, wie G.Boyesen (1982) mit der "öffnung" des Diaphragmas arbeitet:

"Eine Frau kommt zu mir nach Paris, um eine Behandlung zu erhalten. Sie hatte grosse Schmerzen und Angst. Schmerzen in ihrem Rücken, am Herzen, im Nacken und im Kopf, sie fühlte sich verzweifelt. Zuerst war ich nicht sehr erfolgreich. Sie war nur für vier Tage in der Stadt und ich verstand erst am letzten Tag, was vor sich ging. Sie musste in wenigen Stunden nach Hause fliegen und fühlte sich so schlecht, dass sie noch nicht einmal ein Taxi nehmen konnte. Plötzlich verstand ich, dass ihr Unwohlsein mit der Membranspannung zu tun hatte.

Wenn Sie die obere Hälfte des Körpers über dem Diaphragma als Ballon ansehen, der von einer Membranspannung umgeben ist, dann wird der innen im Körper wachsende Druck manchmal Angst und Verzweiflung auslösen. Weil diese Frau kaum Panzerung besass, floss die Energie frei in ihrem Körper, konnte aber nicht ausgedrückt werden. Es war keine negative Energie, sondern gesunde, kreative und heilende Energie, die in ihre Arme und in ihren Kopf flossen, aber keinen Ausgang fanden.

Die Membranspannung scheint von einer psychologischen Kraft dirigiert zu sein, ist jedoch auch mit dem motorischen Ich und den Skelettmuskeln verbunden. Sie lag auf der Matratze und ich sagte ihr nun, dass sie einfach Energie in die Matratze geben solle. Dieses Bild erlaubte ihr, die Membranspannung und die Muskeln zu entspannen. Bewusst und willentlich benutzte sie das motorische Ich, um den `Griff' zu entspannen.

Sie `gab' also in die Matratze und es ging ihr besser und besser. Die Schmerzen verschwanden und sie sah wieder normal aus. Nun sagte sie, dass es doch dumm sei, ihre Energie in die Matratze zu geben, wenn sie sie doch auch mir, Gerda, geben könne. Ich war ziemlich erschöpft und sie gab also ihre Energie zu mir".

Ich führe dieses Beispiel an, um zu zeigen, wie die Öffnung einer tieferen Schicht des Selbst (in diesem Falle spricht Gerda von einer "spirituellen Öffnung") viel Schaden anrichten kann, wenn die Ausdrucksseite der Person nicht mit diesen tieferen Gefühlen umgehen kann. Ausserdem illustriert dieser Fall eine wichtige Seite der Beziehung zwischen unserem Bewusstsein und unserer Kern-Pulsation. Darüber werde ich später noch ausführlicher sprechen. Die primäre Persönlichkeit der Frau ist fast offen, der muskuläre Panzer ist "zusammengebrochen, der Kontakt mit der kreativen Persönlichkeit wird hergestellt, die letzten Abwehrmechanismen verschwinden". In einem solchen Moment sind sie "reif" für einen eher jungianischen Ansatz. Die kreative Kraft ist da, sie wartet auf Anwendung, aber was geschieht, wenn Sie nicht fähig sind, sie anzuwenden?

Berlioz wurde krank, wenn er nicht komponieren konnte. Carl Gustav Jung wurde krank, wenn er nicht schrieb. Die kreative Kraft wird von unserer psychischen Kraft geleitet und lässt das Soma gesund sein.

Auf gleiche Art und Weise ist das motorische Ego nur ein Werkzeug, das vom Gehirn geleitet werden muss. Die Menschen werden oft krank, wenn sie in diesem Bereich keine Führung haben. Es mangelt ihnen dann an Entschiedenheit, Absicht und Selbstbehauptung, sie neigen dazu zu resignieren und zu kollabieren. Dies geschieht manchmal während der spirituellen Öffnung. Wir driften zu sehr im `Space' (Raum) und verlieren den Kontakt mit unserem motorischen Ich und unserer Lebensausrichtung".

Wie bei der Elektrizität kann die Energie nicht einfach in eine Ecke gestellt werden, sie muss etwas tun, immer. Wenn sie sich nicht durch die verschiedenen Kanäle ausdrücken kann, wird sie eben irgendetwas tun... einschliesslich uns selbst zu zerstören.

Wir müssen auf verschiedene Art und Weise mit dem Zwerchfell arbeiten, um seiner funktionalen Mannigfaltigkeit gerecht zu werden. Die Jelly-Fish-Übungen zielen auf eine langsame, pulsatorische, wellenähnliche Bewegung des Diaphragmas ab, die in meinen Träumen als riesiger Rochen erscheint, der in den ozeanischen Tiefen schwimmt. Wenn diese innere Bewegung erscheint, fühlt man sich vielleicht als ungeheures, pulsierendes Energiefeld, egal ob man nun arbeitet, über die Strasse geht, mit jemandem spricht oder schläft.

Ein solches Gefühl ist intensiv regenerierend... wenn man es ertragen kann. Die Erfahrung ist grundlegend und kräftigend, wenn sie erscheint. Manchmal sind die Leute zuerst besorgt, haben Angst, verrückt zu werden und tun alles um das Gefühl abzutöten. Es ist deshalb wichtig, die Menschen darauf vorzubereiten, weil

Wonne oft ein lang vergessenes Gefühl ist und als solches beängstigend. Wenn Sie zu einem riesigen Rochen werden, der seine Schwinge öffnet, um in den tiefen Wassern ihres Selbst zu fliegen, pulsiert ihr motorisches Ich frei von allem, was ihr Geist denken mag.

Wenn Sie sich allmählich an die Erfahrung gewöhnen, bemerken Sie, dass die Regulation von Emotionen und Verhalten nicht behindert wird, dass aber ihr kognitives System vielleicht unfähig ist, sich an ihre neue Art des Seins anzupassen. Dies ist in der Tat der schwierigste und gefährlichste Teil des Jelly-Fish-Prozesses. Ein Mensch, der die pulsierende Erfahrung spürt ist offen, im Prozess, hochsensibel und nicht immer fähig, einen direkten Konflikt zwischen dem eigenen tiefen Selbst und der kulturellen Umgebung auszuhalten. Deshalb muss der Jelly-Fish-Prozess innerhalb eines psychotherapeutischen Rahmens stattfinden. Wenn Sie durch den ganzen Jelly-Fish-Prozess hindurchgehen, wird ihr ganzes Sein einbezogen.

4. KRAFT

Wahrscheinlich wegen seiner hauptsächlichen Beschäftigung mit dem Orgasmus befasste sich Reich überwiegend mit der longitudinalen Pulsation, obwohl er andererseits erklärt, dass die sich die Pulsationen auf allen Seiten des Zentrums befinden. Dennoch hat er kaum von der lateralen Pulsation gesprochen (zwischen links und rechts). Mit der lateralen Pulsation arbeitend, komme ich oft bei Themen der Regulierung von Kraft an. Die Arme öffnen heisst den eigenen Raum einzunehmen. Wenn Sie dies in einer tanzenden Menge von Menschen tun, geraten Sie unweigerlich in Konflikt mit den Räumen anderer Tanzender. Dies gilt z.B. auch für lautes Sprechen. Sich viel bewegen bedeutet, dass die anderen viel Energie aufwenden müssen, um die Daten, die Sie in den Situationsraum hineinsenden, zu verarbeiten. Viele Psychotherapeuten haben Alfred Adler vergessen, und mit ihm das Thema der Macht. Wie kommuniziert unsere Selbst-Regulation und unser kreatives Selbst mit anderen Menschen und sozialen Kräften, die wir für den Ausdruck unserer Bedürfnisse benötigen. Theoretisch möchte zu diesem Thema an dieser Stelle keine weiteren Ausführungen machen. Praktisch geht es dabei um die laterale Pulsation.

5. Erzieherische und Prozess-Psychotherapie

5.1. Erzieherische Psychotherapie

Einige Menschen brauchen Hilfe, weil sie z.B. ihren Job verloren haben, ihre Eltern, ihren Partner, weil sie mit Geld nicht zurechtkommen oder ihr Kind aus der Schule geworfen wird. Sie brauchen Psychotherapie, die sich um ihre sozialen Probleme kümmert. Meistens haben diese Leute ein schwaches Ich, Mangel an sozialer Unterstützung (Freunde, Familie usw.) oder sie "ersticken" an Unterstützungsformen, die sehr rigide strukturiert sind. Sie brauchen eine Psychotherapie, die ihnen hilft, ihre soziale Erziehung zu vervollständigen, die oft tatsächlich ungenügend war. Eltern, die z.B. wütend darüber waren, dass das Kind geboren wurde, können ihm nicht helfen, nach Hilfe zu fragen.

Diese Arbeit hilft jedoch nicht sehr lange, weil diese Klienten unvermeidlich bald ein neues dramatisches Ereignis erzeugen, das all unsere Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen soll: während einer solchen Therapie fühle ich mich oft, als ob ich einen Roman lese. Gleichzeitig zieht etwas in mir meine Aufmerksamkeit weg von diesem Roman und hin zu den tieferen Schichten meines Klienten. Dieser Mensch braucht Erdung, Entspannung, die sanfte Libido einer Jelly-Fish-Übung usw. Die "Prozess"-Techniken, die ich bald diskutieren werden, sind auch in einer erzieherischen Psychotherapie nützlich, aber in einer homöopathischen Dosis. Die Klienten lassen sich meist darauf ein, solange kein neues "ganz besonderes Ereignis wieder einmal" ihr Leben durcheinanderbringt.

In solchen Fällen ist meine Grundanalyse folgende: die Klienten stützen sich so sehr auf ihre Willenskraft, dass die oft effizienteren unbewussten psychologischen Anpassungsmechanismen keine Möglichkeit effektiv zu funktionieren bekommen. Nun sind Erdungs- und Jelly-Fish-Übungen, die die Vibrationen in den Armen und Beinen wiedererwecken, besonders nützlich, denn ein Mensch, der sie erlebt, kann nicht umhin zuzugeben, dass die Übungen den Körper vibrieren lassen ohne dass Willenskraft dazu notwendig ist, und dass diese körperlichen Phänomene unerwartete - und nicht immer gewollte - Affekte auf das Bewusstsein ausüben. Gleichzeitig ist die Konfrontation zwischen Wille und vegetativen Kräften beruhigend, weil die oft überraschenden psycho-physiologischen Erfahrungen aus einer ganz speziellen Übung heraus nachvollziehbar entstehen.

5.2. PROZESS-PSYCHOTHERAPIE

Ist ein Klient ausreichend strukturiert, brauchen wir uns kaum um die aktuellen Alltagsereignisse kümmern, sondern konzentrieren uns auf die tieferen Mechanismen seiner Verhaltensweisen. Dies nenne ich "Prozess-Psychotherapie". Die nun angewendeten Techniken haben ihre eigenen Ziele und ihre eigene Logik. Freuds persönlich Technik zur Analyse von Träumen ist ein Beispiel für Prozess-Psychotherapie. Er versuchte die Bedeutung eines Traumes in den Assoziationen seines Patienten zu finden. Diese Suche hatte ein Ziel: das Finden unterdrückter Erinnerungen, die eine fundamentale Rolle in der Art und Weise spielen, wie der Klient mit Lebensereignissen umgeht. Im Prozess lernt der Klient viele wichtige Dinge: seine Gefühle, seine Bedürfnisse und die kulturelle Welt, die sich auf einzigartige Weise in seinem Geist materialisiert hat, zu respektieren.

Die Jungianische Traumanalyse ist der erzieherischen Therapie näher, weil das tiefe Selbst durch das Erlernen einer bereits existierenden Sprache des Unbewussten erreicht werden soll. Für Freud waren Übergangspänomene eine Abwehr gegen die Prozess-Psychotherapie, die den Psychotherapeuten zwingen soll, die Kur in eine erzieherische Psychotherapie umzuwandeln. (Heller, 1987a)

Auch Reichs Vegetotherapie ist eine Prozess-Psychotherapie. Ziel ist die Wiederherstellung des Orgasmusreflex. Aber auch dieser Prozess ist informativ: Sie lernen Ihrem Körper, Ihren Gefühlen, Ihren emotionalen und sexuellen Ausdrucksformen zu vertrauen und zuzulassen, dass die Lebensenergie Ihre Seele ernährt. Ähnliches gilt für einige von Gerdas Boyesens Methoden wie z.B. Deep-Draining- und Vegetotherapie-Massage. Der Jelly-Fish gehört ebenfalls dazu.

5.3. DER JELLY-FISH IN DER PSYCHOTHERAPIE

Jelly-Fish-Übungen dienen dazu, verschiedene Schichten eines Menschen (von der Entspannung bis zu tiefen organischen Phänomenen) aus verschiedenen Perspektiven zu erforschen. Man kann ein oder zwei Jelly-Fish-Übungen anwenden, um den Körper-Geist oder sexuelle Themen im Rahmen einer Erziehungs-Psychotherapie zu erforschen. Wenn jedoch das pulsierende Selbst berührt werden soll, müssen wir uns durch die meisten Jelly-Fish-Übungen arbeiten und auf eine ziemlich lange Prozess-Psychotherapie einlassen.

Es ist unmöglich, nur mit Jelly-Fish-Übungen zu arbeiten, weil diese Prozesse Material hochbringen, mit dem unsere motorischen und mentalen Ich's erst einmal nicht gut umgehen können. Innerhalb des Rahmens einer Prozess-Psychotherapie kombiniere ich Jelly-Fish-Übungen mit einer Traumanalyse-Technik, die Freud nahe steht. Im Unterschied zu ihm verwende ich jedoch auch freie Assoziationen aus organischen Reaktionen und nicht nur aus verbalen. Wenn sich z.B. ein Fuss bewegt, während wir über das Element eines Traumes nachdenken, bitte ich den Klienten, diese Bewegung in seine Assoziationen einzuschliessen. Organische Assoziationen unterscheiden sich von organischer Entladung auf gleiche Art, wie sich verbale Assoziationen von einer Erzählung unterscheiden. Wenn es ein Klient in einer Prozess-Psychotherapie braucht, eine Geschichte zu erzählen oder eine organische Entladung auszuleben, folge ich dem, was geschieht. Dies erlaubt oft tiefe Restrukturierungen des Selbst, die den Prozess vertiefen. Sobald wir aber wissen, wohin eine Regression oder eine Geschichte uns führt und sobald das Material einigermaßen verdaut ist, folge ich dieser Linie nicht weiter, sondern kehre zu der grundlegenden Technik, die ich anwandte, zurück.

Arbeite ich jedoch innerhalb des Rahmens einer Erziehungs-Therapie, folge ich allem Material, das durch eine Erzählung und/oder vegetativer Entladung entsteht. Bei der Arbeit am Orgasmusreflex entsteht vielleicht ein enormer Zorn mit Phantasien, den Vater umzubringen. Dieses Material sollte nicht ignoriert werden. Sobald die erlebte Wut jedoch ihre Spontaneität verloren hat, tue ich nichts mehr, um sie zu stimulieren und treibe das Thema nicht weiter. Täte ich dies, müsste ich die ursprüngliche Absicht, am Orgasmusreflex zu arbeiten, aufgeben. Wir stehen an einer Weggabelung:

a. Es ist für den Patienten in diesem Moment wichtiger, an seiner Wut auf den Vater zu arbeiten, als am Orgasmusreflex. Ist dies der Fall, muss der Therapeut natürlich dem Bedürfnis des Klienten folgen.

b. Das Vater-Thema entsteht, weil der Klient andere Assoziationen vermeiden will. In diesem Fall ist das Vater-Thema tatsächlich eine Abwehr. Ist dies so, schlage ich vor, nicht bei diesem Thema zu bleiben, sondern zum relevanteren Punkt zurückzukehren.

Es ist z.B. oft leichter, am Bedürfnis eines männlichen Klienten nach Körperkontakt mit seinem Vater zu arbeiten, nachdem man sich mit seiner Homosexualität beschäftigt hat. Und vielleicht führt uns der Orgasmusreflex geradewegs in einige homosexuelle Phantasien. Der Klient versucht also meine Aufmerksamkeit auf das zugegeben auch sehr wichtige Thema dessen zu lenken, was sein Vater ihm nicht gab und hofft, dass, sobald dieses Problem gelöst ist, auch automatisch

sein homosexuelles Problem gelöst ist... und dieses daher völlig vermieden werden kann. Aus meiner Erfahrung kann jedoch kein Thema vermieden werden, wir müssen uns allen stellen. Persönlich folge ich Reichs Vorschlag, dass es unmöglich ist, an den tieferen und älteren Problemen effizient zu arbeiten, solange die aktuelleren Themen nicht angegangen worden sind.

Die meisten meiner Klienten brauchen einen Ansatz, der beides berücksichtigt. Sie brauchen mehr Raum sich selbst zu erforschen als in der Erziehungs-Therapie zur Verfügung steht, aber auch nicht soviel wie die Prozess-Psychotherapie anbietet, d.h. sie sind nicht wirklich an deren Zielen interessiert. Gerdas flexible Techniken sind besonders auf solche Menschen abgestimmt. Man kann z.B. einen vollständigen Jelly-Fish-Prozess auf einer bestimmten Ebene (z.B. in langsamer Bewegung) durcharbeiten und allem Material, das hochkommt, folgen, seien dies nun gegenwärtige, vergangene oder zukünftige Themen, gehe es um Beziehung oder ums Vegetative. Hier käme auch die "Block-Therapie" zum Tragen, während der in kurzer Zeit häufige Treffen stattfinden. Reich arbeitete so und auch Gerda Boyesen arbeitet so, wahrscheinlich deshalb, weil ihre vielfältigen Verpflichtungen in Ausbildung, Forschung, Veröffentlichung und Berufspolitik ihr keine Zeit für lange Prozesse erlaubt. In solchen "Block-Therapien" geht es z.B. darum, ein bedeutsames Kapitel einer Prozess-Technik durcharbeiten und abzuschliessen. Es geht dabei z.B. um das wiederholte Durcharbeiten einer Jelly-Fish-Übung, einer Panzerung, oder der Beschäftigung mit einem Lebensereignis. Manchmal ist es einfach nur das, was ein Klient braucht.

6. DER JELLY-FISH-PROZESS

Jelly-Fish-Übungen versuchen, eine regelmäßige Pulsation zwischen einer verdichteten und einer ausgedehnten Körperhaltung zu erzeugen, während der Klient auf dem Rücken liegt.

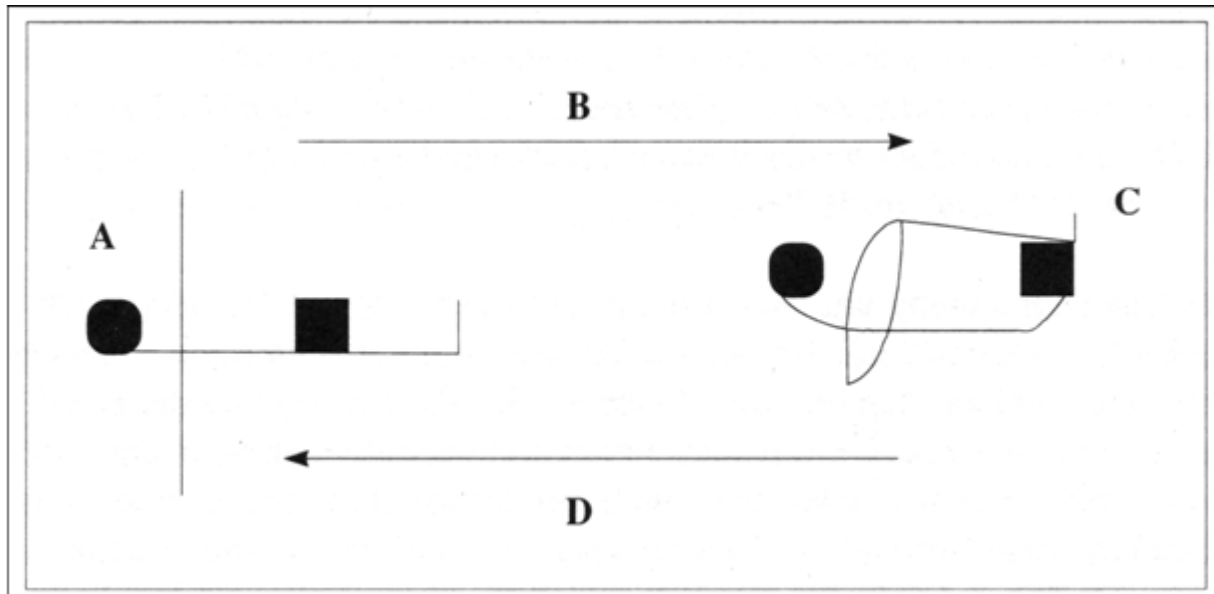


Abb.3 Polaritäten des Basis-Jelly-Fish

Die Bewegung besteht aus vier Phasen, von denen zwei extrovertiert sind (sichtbare Körperbewegungen) und zwei introvertiert (nicht-sichtbare Körperbewegungen).

- A. Introvertierte Phase I : ausgedehnt
- B. Extrovertierte Phase I : Verdichtung
- C. Introvertierte Phase II : verdichtet
- D. Extrovertierte Phase II : Ausdehnung

Der Zyklus beginnt und endet mit der ausgedehnten Haltung. Die vier Phasen werden wiederholt durchgearbeitet. Absicht ist das Auffinden einer bestimmten Qualität, ähnlich der der Atmung: einer generelle Pulsation des Energiefeldes unseres Organismus. Alle Jelly-Fish-Übungen haben folgende gemeinsame Merkmale:

* Kopf, Arme und Oberschenkel bewegen sich voneinander und vom Rumpf bei der Einatmung weg (Phase D + A), wodurch Raum für die Expansion des Rumpfes entsteht: sie bewegen sich wieder aufeinander und den Rumpf zu während der Ausatmung, der Rumpf verdichtet sich wieder (Phase B + C).

* Während jener Momente, wenn die Atmung ihre Richtung verändert (introvertierte Phase I + II) gibt es keine sichtbare Bewegung, sodass der Organismus sich auf die beteiligten innerer Veränderungen konzentrieren kann.

Die Phasen A und C sind nicht wirklich eine Unbeweglichkeit von Atmung und Bewegung. Keleman schreibt:

"Die Pause ist der zentrale Mechanismus, durch den ein Mensch sein universales Sein erkennen kann. Keine Einatmung, keine Ausatmung, aber in diesem Moment der

scheinbaren Nichtbewegung entsteht eine seltsame Art der Selbsterfahrung. An diesem Ort können wir das Gefühl der Zeitlosigkeit und der Grenzenlosigkeit erleben. Dieser Ort ist der Ort der Wiederaufladung, der Ort der Rekonstruierung". (Keleman, 1979)

Zwischen Einatmung und Ausatmung gibt es eine innere Öffnung nach oben und rückwärts, die gewöhnlich einen stärkenden Eindruck hinterlässt... aber ebenso zu einer inneren Härte führen kann. Zwischen der Ausatmung und der Einatmung kann es zu einer inneren Öffnung nach unten und vorwärts kommen, entweder hin zu kosmischen Gefühlen oder aber auch zur Depression. Die zweite Phase ist manchmal mit dem Gefühl des Fallens assoziiert. Man kann mit Freude fallen oder in Depression fallen. Viele Autoren haben sich an dieser Stelle mit der "Fallangst" beschäftigt (z.B. Reich und Perls).

Der sich wiederholende Rhythmus ist wichtig, um einen Zustand herbeizuführen, während dessen man den Eindruck hat, dass die Bewegungen, die Atmung und die Empfindungen "von selbst geschehen", dass sie von der Pulsation des Energiefeldes angeregt werden. Am Ende der Sitzung bitte ich den Klienten oft, die Übung zu dem werden zu lassen, was die Wünsche aus der Tiefe im Moment ausdrücken wollen. Danach bitte ich ihn oder sie still zu liegen (mindestens 10 Minuten lang) und nur zu fühlen. Wenn man sich an die bewusste Pulsation gewöhnt hat, besteht sie während der letzten Phase... und auch nach der Sitzung meistens fort.

Still zu liegen ist in Gerdas Arbeit ein wichtiger Moment. Auch "was nach dem Orgasmus geschieht" (Heller, 1989) muss durchgearbeitet werden. Gerda benutzt häufig die Worte "deflux" und "blaue Energie" (G.Boyesen, 1985b). Die Muskeln sind tatsächlich noch aktiv. Ein Tier, das sich nicht bewegt (z.B. ein Hund, der angebunden ist), verliert nicht seinen Muskeltonus. Während einer Sitzung mit Dr.Olesen hatte Gerda folgende Gefühle: "Als ich ausruhte, fühlte ich die Energie durch meine Beine fließen. Die Muskeln wurden tonisch". Nach verschiedenen solcher Momente bemerkte sie Verbesserungen in ihren Beinen:

"Ich entwickelte folgende Theorie: Energie selbst erzeugt einen normalen Tonus und eine Kontraktion, die dem Leben erlaubt zu existieren. Weil Energie pulsativ ist und in Wellen kommt, gibt es einen Wechsel zwischen Kontraktion und Expansion (Entspannung) im Protoplasma. Auch Proteine haben diese Kapazität zu kontrahieren, zu pulsieren. Dies war 'meine' Theorie. Ich war sehr überrascht, als ich herausfand, dass Reich dasselbe entdeckt hatte... vor mir! Aber danach fand ich es wundervoll, weil es zeigte, dass wir uns in unseren Versuchen, das Leben zu verstehen, auf der gleichen Strasse befanden". (G.Boyesen, 1985a, S.64)

6.1. DER GEIST DES JELLY-FISH

Während des Krieges ging Reich von Skandinavien in die USA. Die Hauptverbindung zwischen Reich und den europäischen Psychotherapeuten waren der Schotte A.S.Neill und Ola Raknes, der die skandinavische Gruppe der Vegetotherapeuten organisierte. Nach dem Krieg verteidigte Raknes Reich offen:

"Mir liegt der Brief einer Frau vor, eine Patientin von Raknes. In der Osloer Zeitung Aftenposten wurde Raknes und die reichianische Methode kritisiert. Raknes schrieb einen Leserbrief, in dem er Reich verteidigte. Er sollte eigentlich vor Studenten sprechen, aber daraufhin wurden seine Seminare abgesagt. Vielleicht wird er niemals vor Studenten sprechen dürfen und seine Lizenz verlieren. Sieht so aus, als ob er in Norwegen allein kämpft". (Neill an Reich, Brief vom 4.Jan.1950)

Anfang der 50er Jahre besuchte Raknes Reich mehrere Male in Orgonon. Was er von diesen Reisen mit nach Europa brachte, war die Orgonomie. Reich schreibt:

"Raknes war einige Male hier und studierte im Laboratorium. Er weiss, wovon er spricht und will noch mehr lernen". (Reich an Neill, Brief vom 8.Okt.1951)

Wegen vergangener marxistischer Sympathiekundgebungen durfte Neill nicht in die USA einreisen. Raknes blieb deshalb der Hauptbotschafter zwischen Orgonon und Europa. Als Gerda Boyesen 1947 ihre Sitzungen bei Ola Raknes begann, wusste sie, dass er einer der Hauptanhänger von Reich war. Die Therapie mit ihm dauerte bis zum Ende ihres Psychologiestudiums 1951. Raknes, bereits ein erfahrener Vegetotherapeut, entdeckte gerade die Orgonomie. Gerda schreibt:

"Die Behandlung begann mit Worten, Raknes bat mich, von mir zu erzählen. Dann kam das Atmen. Stell dir vor, du bist eine Qualle. Mit solchen einfachen Anweisungen begann die Dynamik. Stell dir vor, du bist ein Jelly-Fish... lass' dich atmen und die Bewegung kommen. Ich liess meinen Körper mit der Atmung gehen. Mein Kopf kam nach vorne, meine Brust zog sich während der Ausatmung nach innen. Eine pulsierende Bewegung. Ein extrem intensiver dynamischer Prozess fing an. Ich war erstaunt über die Erlaubnis, sagen und tun zu dürfen, was ich fühlte. Eine der von Ola Raknes während der Behandlung gegebenen Anweisungen war tatsächlich: `Versuche herauszufinden, was du sagen oder tun möchtest und lass es sich ausdrücken. Aber wenn du eine Fensterscheibe zerbrichst, musst du sie auch bezahlen!' Diese letzte Möglichkeit überraschte mich. Ich durfte sogar ein Fenster zerbrechen, ich würde deshalb nicht abgelehnt werden, sondern musste einfach nur bezahlen".

6.2. DIE VIER PHASEN DER MOBILISIERUNG DER ATMUNG

Die Atmung koordiniert sowohl die Amöben- als auch die Wurmzirkulationen:

- A. Ausdehnen und Energie im Kopf: Einatmung
- B. Verdichtung und abwärtsfliessende Energie: Ausatmung
- C. Verdichten und Energie in den Füßen: Ausatmung
- D. Ausdehnung und Energie im Rücken aufsteigend: Einatmung.

Die Beziehungen zwischen Bewegung und Atmung können tatsächlich variieren, grundlegend haben wir jedoch mechanische Ursachen für die Beziehung:

* Die Ausatmung lockert die Bauch- und Brustmuskeln, der Bauch wird angenehm verdichtet, die sich zur Brust ziehenden Knie erzeugen keine Spannung, sondern helfen bei der Entspannung von Bauch- und Brustmuskeln, von Zwerchfell und unterem Rücken.

* Die Einatmung dehnt Bauch und Brust aus. Die Knie sollten sich von der Brust entfernen.

Ich werde die Jelly-Fish-Übungen nun ein wenig analytisch untersuchen. Es handelt sich um eine Synthese dessen, was ich in meiner Ausbildung in den 70er Jahren gelernt habe und was ich seitdem in meiner eigenen Praxis entwickle. Die Analyse soll die immense klinische Reichhaltigkeit dieser so scheinbar einfachen Bewegung darstellen. Wir sollten dabei jedoch nicht die grundlegende pulsative Absicht, wie gerade beschrieben, aus den Augen verlieren. Weil die Jelly-Fish-Übungen uns erlauben, auf verschiedenen Ebenen einer Person zu arbeiten, tun wir dies manchmal mit Energiezirkulationen, die von der Atmung unabhängig sind und manchmal mit solchen, die sich auf die Bewegungs-Atmungs-Koordination beziehen. Bei letzteren müssen wir zumindest die allgemeinen vegetotherapeutischen Gesetzmässigkeiten der Atmungsblockaden kennen (Heller, 1991), z.B. die Beziehung zwischen Bauchatmung und Vitalkraft, Brustatmung und Gefühlen.

6.3. DIE BALANCE ZWISCHEN ÖFFNENDEN UND HEILENDEN KRÄFTEN

Wenn sich das Bewusstsein für den Kontakt mit der kosmischen Energie öffnet, berührt es zwei Beeinflussungstypen:

- a. einen öffnenden destruktiven
- b. einen heilenden

Die destruktiven Kräfte der Energie machen die Öffnung und den Kontakt mit den heilenden Kräften möglich. In der Vegetotherapie wird zu oft mit den öffnenden Kräften gearbeitet. Das Öffnen der sexuell-emotionalen und vegetativen Dynamiken während eines Vegetotherapieprozesses kann den Klienten auf eine Leidensstrasse ohne Ende führen, wenn das, was "ent-deckt" wurde, nicht gleichzeitig die Unterstützung der heilenden Strahlen der kosmischen Energie erhält. Deshalb führte Reich Orgonomie-Übungen ein, wie z.B. den Jelly-Fish. Aber auch diese Übungen lassen das Pendel manchmal zu stark in die eine der beiden Richtungen ausschlagen, sodass der Therapeut ständig auf die Balance achten muss. Zuviel heilende Energie ist oft weniger gefährlich (allerdings nicht immer), wobei ohne öffnende Energie der Prozess meist ineffektiv wird. Nur ein gut schneidendes Skalpell nützt bei der Operation, aber auch mit einem solchen kann man etwas schneiden, was nicht geschnitten werden sollte.

Ein effizientes Instrument ist per definitionem gefährlich und braucht erfahrene Anwendung. Die Neo-Reichianer meinen, dass wir den energetischen Prozessen die psychologische Arbeit anfügen müssen, denn unser Bewusstsein muss dem folgen können, was energetisch geöffnet worden ist, da energetische Phänomene die Verbindung zwischen Psyche und Soma sind. Sogar Reich sah dies. Seine Analyse der

von ihm behandelten Krebsarten zeigte, dass sie auf einer gehemmten Pulsation des energetischen Systems beruhten. Er arbeitete also an der Stärkung der Pulsation des Energiefeldes dieser Menschen. Sobald er erfolgreich war, bekamen diese Menschen schwere Angstanfälle, die sich in Alpträumen ausdrückten, in denen sie sich fallen und herabstürzen sahen. Diese Ängste waren so schwerwiegend, dass die Krebskranken das bereits gewonnene wieder zerstörten und die Pulsation ihres energetischen Feldes sogar geringer war als vorher. Dennoch betonte Reich, wie wichtig es sei, die Arbeit an der Psyche von der Arbeit an der Pulsation klar zu trennen. Diese Unterscheidung bleibt auch in meiner Arbeit mit dem Jelly-Fish bedeutsam. Gerda Boyesen stellt eine Verbindung zwischen den beiden Ebenen fest: auch Sprechen ist eine organische Aktivität. Einige Menschen müssen aus energetischen Gründen sprechen, weil Sprechen festgehaltene Energie um den Mund und den Nacken herum entladen kann. Aber auch hier müssen wir zwischen der Arbeit am energetischen System (die Aufmerksamkeit liegt auf dem Bedürfnis zu sprechen und nicht auf dem Inhalt) und der psychologische Arbeit unterscheiden (wir sind aufmerksam für den Inhalt).

Sobald wir uns auf den Inhalt konzentrieren, steigt die Energie auf. Am Ende der Sitzung wollen Sie sie jedoch gewöhnlich unten haben. Deshalb vermeidet man nach einer Jelly-Fish-Übung gewöhnlich die Beschäftigung mit Inhalten. Wenn man den durch eine Jelly-Fish-Übung erzeugten globalen energetischen Prozess nicht abrupt beenden will, sollte man "energetisches Sprechen" nicht behindern, aber die Diskussion von Inhalten auf den Beginn der nächsten Sitzung legen. Die Diskussion von Inhalt am Ende einer Sitzung mit jemandem, der eine starke entspannende abwärts gerichtete Strömung erlebt, kann eine "Schreckreaktion" erzeugen, die nicht nur den Prozess unterbricht, sondern auch einen negativen Teufelskreis und negative Übertragungen unterstützt. Diese Reaktionen können nicht nur schädlich sein, sondern den ganzen Prozess unterbrechen.

6.4. DIE VERSCHIEDENEN ERFAHRUNGSEBENEN ERREICHEN

Wie bei allen Körpertechniken ist die Beziehung zwischen der Erfahrungsebene und der Technik nie absolut. Eine Übung, die "gewöhnlich" einen bestimmten Effekt hat, verändert die allgemeine Befindlichkeit des Klienten vielleicht nicht, wenn diese Befindlichkeit sehr stark ist. Andere Menschen sind vielleicht nicht fähig, oder sie wollen bestimmte Ebenen nicht erfahren, und die dafür bestimmte Übung wird dadurch ineffektiv und manchmal sogar schädigend. Die nun von mir beschriebenen therapeutischen Interventionen müssen deshalb mit aller klinischen Vorsicht angewandt werden. Die meisten von Ihnen können Befindlichkeiten keinesfalls so stark verändern wie psychiatrische Drogen. Dies finde ich ethisch vertretbar. Wenn jemand eine Übung nicht mit einer erwarteten Erfahrungsebene verbinden kann, sind drei therapeutische Haltungen gleichzeitig gefordert:

- * Respekt für die Unterschiedlichkeit der Menschen
- * Wenn eine Klient wiederholt durch eine Entspannungsübung provoziert wird, müssen wir erkennen, dass unsere Technik und die Gefühle des Klienten nicht auf adäquate Weise koordinierbar sind. Der Klient hat in diesem Fall immer recht, denn

sein Wohlbefinden ist das Ziel unserer Arbeit. Dann müssen wir zuerst einmal darüber sprechen, was geschehen ist.

* Wenn eine Übung einen Klienten in einer bestimmten Art und Weise beeinflusst, müssen wir uns natürlich fragen warum. Wenn z.B. eine Klient nur entspannen kann, nachdem er geschrien und geschlagen hat, während Stillsitzen ihn in einen unzumutbaren Angstzustand versetzt, muss dieses Problem erforscht werden. Genau dafür werden Körperpsychotherapeuten ausgebildet.

Ich beschreibe nun einige der häufigsten im Jelly-Fish-Prozess angewendeten Variablen.

6.4.1. Augen offen - Augen geschlossen

Im allgemeinen, aber nicht immer, macht dies einen grossen Unterschied. Wie bereits im Vorwort erwähnt, fällt das Verlassen der Welt des Sozialen Ich's und das Eintauchen in die Welt des Intimen Selbst mit geschlossenen Augen wesentlich leichter. Ist das Ziel jedoch, das Intime Selbst zu fühlen, während das Soziale Ich aktiv ist, wird es wichtig, die Übungen mit offenen Augen durchzuführen. Bei einigen Menschen ist es sogar notwendig mit offenen Augen zu beginnen, besonders bei jenen, die sofort den Kontakt mit dem, was im Raum geschieht, verlieren, sobald sie die Augen schliessen und die Schwierigkeiten haben, sich nach der Sitzung wieder an ihre übliche Umgebung anzupassen. (Heller, 1986)

6.4.2. Bewusstsein + Bewegung = Gymnastik

Zeigen Sie eine Übung und bitten Sie jemanden, das gleiche zu tun, ohne etwas über die Geschwindigkeit der Bewegung oder die Atmung zu sagen. Allerdings sollten extreme Geschwindigkeiten, zu langsame oder zu schnelle, vermieden werden. Diese Art erlaubt die Lust an der Bewegung auf koordinierte Weise, während die Aufmerksamkeit auf der korrekten Ausführung der Bewegung liegt. Die Tiefen der Person werden auf diese Weise jedoch kaum erreicht, allenfalls die Bauchmuskeln gestärkt. Wenn der Klient bereits in diesem Stadium provoziert ist, sollten Sie ihre anfänglichen therapeutischen Absichten, die Sie zur Ausführung dieser Übung anregten, noch einmal überdenken.

6.4.3 Bewusstheit + extreme Langsamkeit + Bewegung = Entspannung

Ich habe die Schönheit langsamer Bewegungen im Tai-Chi kennengelernt. Die exakte Geschwindigkeit ist hier die langsamst mögliche, solange die Bewegungen noch sichtbar und weich bleiben. Ich bitte meine Klienten gewöhnlich, während drei bis sechs Atemzügen in der introvertierten Phase zu bleiben. Es gibt mehrere gute Gründe auf dieser Ebene zu arbeiten:

a. Zuerst einmal kann man dadurch die Bewegung gut lernen, man hat genügend Zeit, jedes Detail der Bewegung zu erforschen. Wie in Abb.4 dargestellt, gibt es einen kritischen Schwerpunkt. Während die Knie sich oberhalb des Beckens befinden, wird das Gewicht der Beine vom unteren Rücken getragen. Diese Position hat einen stark entspannenden Effekt auf den unteren Rücken. Sobald die Beine sich jedoch über die kritische Position hinaus ausdehnen, ändert sich die Gewichtsverteilung um das Becken herum vollständig. Solange die Füße den Boden nicht berühren, müssen die Beine hauptsächlich von der Kraft der Bauchmuskeln getragen werden, was plötzlich eine Spannung im ganzen Atmungsmuster erzeugt (z.B. auch bei den Zwerchfellbewegungen). Die "kritische Position" kann besonders für Leute mit Spannungen im unteren Becken, im Beckenbereich überhaupt und mit schwachen oder hypotonischen Bauchmuskeln sehr aufschlussreich sein. In diesem Moment die Atmung nicht anzuhalten kann darin unterstützen, auch im Alltagsleben die Atmung nicht zu stoppen, wenn die Dinge komplizierter werden.

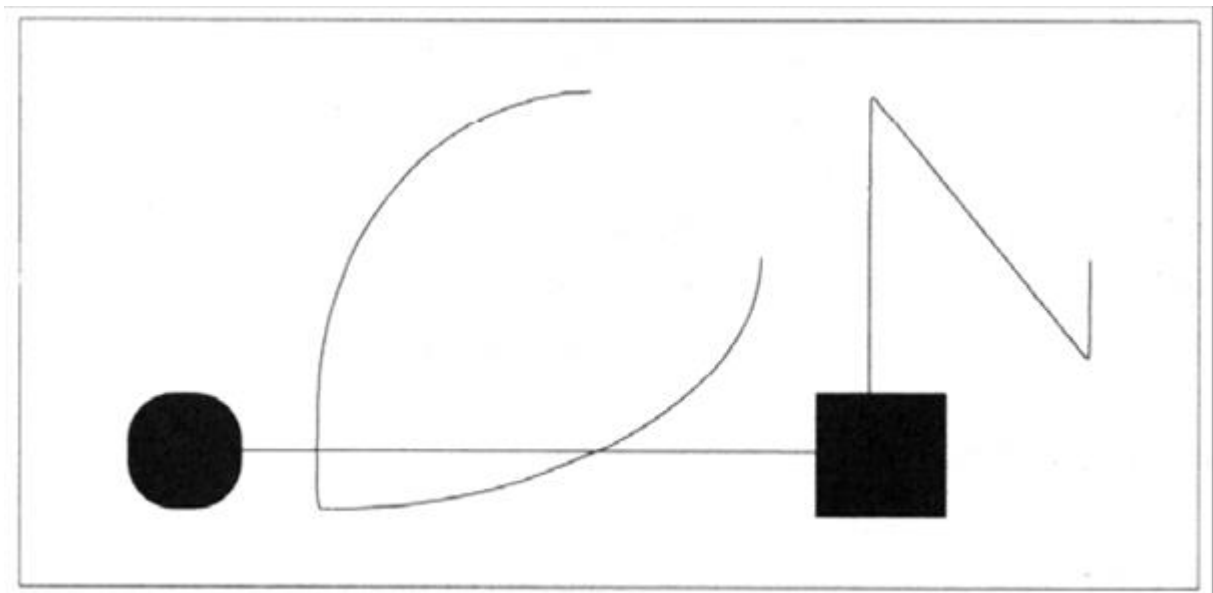


Abb.4: Kritische Position

b. Ein langsamer Jelly-Fish kann auch zuhause als nicht-provokative Entspannungsübung ausgeführt werden, ausser natürlich von Menschen, die Langsamkeit nicht ertragen. Ich habe mit Hilfe einer solchen Übung bereits versucht, die Angst einiger Klienten vor Langsamkeit zu erforschen, war aber von den Ergebnissen nicht überzeugt, weswegen ich nun andere Techniken bei diesem Problem anwende. Die langsam ausgeführte Übung kann beim Klienten zu einer tiefen Depression führen, die auch in einem Jelly-Fish-Prozess nicht gehandhabt werden kann. Wenn das Problem allerdings auf andere Art und Weise durchgearbeitet ist, können diese Übungen sehr gut als Entspannungsübungen dienen. Wird dies nicht beachtet, kann Therapie tatsächlich unnütze tiefe Probleme erzeugen.

c. Es handelt sich um einen guten Moment, die vier Phasen einer Jelly-Fish-Bewegung zu erlernen und herauszufinden, mit welchem inneren Material sie assoziiert sind. Man kann den Klienten z.B. fragen, was mit welcher Phase assoziiert ist (Farben, Töne, Gefühle).

d. Tiefe Entspannung wirkt auf das Unbewusste. Die Bewegung von der Ausdehnung zur Verdichtung hat tiefe physiologische Auswirkungen auf die Blutzirkulation

und Atmungsmuster, z.B. auf das Diaphragma und die venöse Rückkehr des Blutes. Die Verdichtungshaltung regt meistens tiefe Bauchatmung an, während die abdominalen Spannungen während der Ausdehnung eher die Brustatmung mobilisiert.

Die Bewegungen und Positionen beziehen sich ebenfalls auf tiefe psycho-organische Strukturen:

* die Ausdehnung/Ausweitung assoziiert sich oft mit dem Dehnungsreflex, einem Gefühl, erwachsen zu sein, offen und stark... wie ein Krieger. Menschen, die ihre Arme ständig nahe am Körper halten oder irgendeinen Teil des Körpers mit ihren Händen anfassen oder ihre Beine immer eng aneinander gelegt haben müssen, werden hier Schwierigkeiten haben.

* Die Verdichtung wird oft mit eher regressiven Zuständen wie "mit sich selbst alleine sein, ein Baby sein, Zerbrechlichkeit" usw. assoziiert. Wir dürfen nicht vergessen, dass Babies nicht fähig sind, ihre Beine zu dehnen und auf dem Rücken liegend lange Zeit bequem in der "kritischen Position" zu verharren, die oft ja auch in bestimmten sexuellen Positionen angewendet wird.

Langsame Bewegung entspannt oft die Atmung und gibt Raum für ein bestimmtes Öffnung des Zwerchfells, ohne jedoch tiefe Emotionen zu beteiligen (Übungen erzeugen oft "vitale" Erfahrungsebenen). Bei dieser Geschwindigkeit ist es unmöglich, Bewegung und Atmung zu koordinieren. Sie ist deshalb für alljene eine nützliche Technik, die sich bereits eine Theorie darüber gemacht haben, wie denn Atmung und Bewegung koordiniert werden müssen. Diese Geschwindigkeit hilft oft rigide Über-Ich's zu lockern. Bestimmte, während dieser Übungen gemachte Beobachtungen können zu Themen führen, die andere Techniken erfordern (Visualisation, Sprechen, Regression, Vegetotherapie usw.).

6.4.4. Bewusstheit + Bewegung + Atmung = Vegetotherapie

Auf dieser Ebene wird oft gearbeitet, weil sie die Verbindung zwischen Vegetotherapie und Organomie ist. Wir bitten den Klienten "einfach", Atmung und Bewegung zu koordinieren: ausdehnen mit der Einatmung und verdichten mit der Ausatmung. Für die meisten Menschen ist es sehr schwierig, dieser Anweisung zu folgen. Einige neigen dazu, sich auszudehnen während sie ausatmen, unterbrechen dann plötzlich ihren Jelly-Fish, um der Anweisung wieder zu folgen und bemerken nach einigen Minuten, dass sie es wieder falsch machen. Andere stoppen, fragen wie sie denn nun atmen sollen, wenn sie sich ausdehnen etc. Andere wiederum koordinieren leicht Ausdehnung und Einatmung, ihnen gelingt aber nicht die Ausführung der vorgeführten Bewegung. Jedesmal, wenn sie einen "Fehler machen", fühlen sie sich noch schuldiger, weil sie nicht verstehen, warum eine so einfache Anforderung tatsächlich so schwierig korrekt auszuführen ist.

Die Beispiele zeigen, dass die Arbeit leicht irritierend und provozierend werden kann, auch wenn Sie als Therapeut so sanft und freundlich wie Ola Raknes arbeiten. Das Bewusstsein kann nur mit wenigen Variablen gleichzeitig auskommen und für die meisten untrainierten bewussten Geister ist die Koordinierung von drei Faktoren (Bewusstheit, Bewegung, Atmung) bereits zuviel. Jeder Aspekt der Übung

auf dieser Ebene, der nicht mit den Instruktionen korrespondiert, führt den Therapeuten präzise zu einem Teil des Abwehrsystems des Klienten. Angesichts der vielen Aspekte des Abwehrsystems, die der Therapeut wahrnehmen kann und angesichts der Tatsache, dass das Bewusstsein des Klienten ohnehin bereits hart arbeitet, rate ich stark davon ab, allzuvielen Beobachtungen mitzuteilen. Diese Arbeit führt oft zu tiefen emotionalen Entladungen. Menschen mit heftigen energetischen Problemen (z.B. ehemalige Krebspatienten) werden sich schnell schlecht fühlen und stoppen. Und sie haben Recht damit, denn oft muss anderweitige energetische und verbale Arbeit geleistet werden, bevor weitere emotionale Arbeit ausgeführt werden kann. Menschen mit hauptsächlich psychologischen Problemen (z.B. kognitive Probleme wie bei Lazarus diskutiert oder Menschen, die eine erzieherische Psychotherapie brauchen) werden die Übungen nicht fühlen können und währenddessen meist sprechen, um so die Herstellung von Energie und emotionaler Ladung abzuwehren.

Das von Gerda Boyesen beschriebene Jelly-Fish-Beispiel in ihrer Therapie mit Ola Raknes ist auf tieferen Ebene als hier besprochen angesiedelt, enthält sie jedoch. Die Unterscheidungen wurden damals noch nicht gemacht. Raknes arbeitete direkt an der Pulsationserfahrung, was man immer tun sollte, wenn man kann ... (Gerda Boyesen war offensichtlich eine enthusiastischere Klientin als die meisten, die zu mir kommen).

6.4.5. Bewusstheit + Bewegungen, die den spontanen Atmungs dynamiken folgen = Öffnung des Diaphragmas

Es ist oft schwierig, mit Klienten auf diese Ebene zu kommen, wenn sie nicht die vorherige Ebene erlebt haben (ausser mit Menschen, die ein klares energetisches Problem haben). Der Klient benutzt hier die Übung, um dem Therapeuten zu zeigen, wie spontan er atmet. Es gibt dabei einige wichtige Punkte:

* Wir begeben uns nun allmählich unter die klassische Ebene von Psychotherapie. Wir können sie nicht erreichen, solange eine bestimmte Ehrlichkeit gegenüber sich selbst nicht hergestellt ist. Bestimmte Formen von Selbstbetrug müssen nun absolut eingebracht werden. Mit Selbstbetrug meine ich bestimmte Neigungen, sich selbst dazu zu bringen, tiefe emotionale Regressionen, perfektes Atmen, wunderschöne Momente... "zu haben". Wir suchen jedoch hier nach spontanen bio-logischen Koordinationen. Auf dieser Ebene nehme ich mir heraus, meinen Klienten zu bitten, mit der tiefen Atmung aufzuhören, wenn ich glaube, dass es gekünstelt ist.

* Der Therapeut kann nun einschätzen, wie weit der Klient bezüglich dieser Frage ist und das Risiko, tiefer zu gehen, abschätzen. Wir sind Psychotherapeuten. Auch wenn wir bemerken, dass immer noch Selbstbetrug vorhanden ist, gibt es dennoch "keine Schuld". Wir gehen dann einfach auf eher psychologische Ebenen zurück und versuchen einzuschätzen, was von hier aus getan werden kann. Gegenübertragungsmässig gedacht ist es wichtig, dass wir den Klienten nicht für ein störrisches Kind halten. Er ist bei uns, um zu bekommen was er braucht, und nicht "was er verdient". Diese Bemerkung mag trivial klingen, aber wir dürfen nicht vergessen, dass auch wir Menschen sind und uns vor Neigungen schützen müssen, ja doch nur das Beste "für unsere Klienten" zu wollen.

* Ein anderer wichtiger Punkt ist die offensichtliche Schwierigkeit, mit bewusstem, spontanem Atmen umzugehen. Sobald ich meine Aufmerksamkeit auf meine Atmung lenke, verändert sie sich sofort.

Wenn ein Klient sich selbst nur wenig tolerieren kann und zwanghaft versucht, die Übung richtig auszuführen, kann er auf dieser Ebene nicht arbeiten. Es wird ihn irritieren, dass seine Atmung sich jedesmal verändert, wenn er seine Aufmerksamkeit auf sie lenkt. Solange unser Geist die Tiefen unseres Organismus ohne Toleranz anrührt, ist es nutzlos, tiefer zu gehen. Für diese Toleranz hat sich Gerda in ihren Gruppen immer eingesetzt. Willenskraft kann sehr zerstörerisch sein, wenn wir ihr erlauben, direkt in unser tiefes Selbst einzudringen. Wenn wir mit Hilfe solcher Übungen direkt an dem Treffen von Bewusstsein und Tiefe unseres Klienten teilnehmen, haben wir die Verantwortung, bestimmte Türen nicht zu öffnen, die geschlossen bleiben sollten. Gerda hat oft betont, dass es nutzlos ist, Spannungen an der Peripherie des Körpers aufzulösen, wenn dadurch Spannungen in tieferen Schichten des Körpers erzeugt werden, die durch Massage oder klassische Psychotherapie nicht mehr erreicht werden können. Eine Öffnung des Diaphragmas hilft nicht, wenn ein starker Wille nicht tolerieren kann, dass Dinge anders geschehen, als sie aus Sicht des Willens sein sollten. In diesem Falle wird die Willenskraft starke Spannungen im Diaphragma erzeugen. Hier geht es nicht um eine "Sitz-aufrecht-Willenskraft", die Spannungen in der Rückenmuskulatur verursacht. Die sind schlecht genug, weil sie dauerhafte Deformationen des Rückgrats erzeugen, die beim Erwachsenen kaum noch korrigiert werden können, auch wenn ein Physiotherapeut leicht an die kritischen Stellen des mechanischen Problems herankommt.

Wenn nun die gleiche "Sitz-aufrecht-Willenskraft" aus diesem Artikel von mir lernt, dass das Zwerchfell auf eine bestimmte Art und Weise pulsieren sollte, kann es dort Spannungen kreieren, an die keine Massage direkt ansetzen kann. Deshalb sollten wir sehr klar darüber sein, a. wann wir auf einer bestimmten Ebene arbeiten, und b. mit wem.

Der Klient macht niemals Fehler, nur wir.

Klienten mit einem eindeutigen energetischen Problem öffnen sich auf dieser Ebene mehr als andere Klienten. Sie öffnen sich und sagen, genau das sei das, wonach sie gesucht hätten. Hier führe ich oft das von Jay Stattman so genannte "Spiegelatmen" ein. Der Klient atmet auf einen Spiegel. Dazu muss er die Kehle sanft öffnen und ebenso sanft, aber mit Kraft, ausatmen. Das die Atmung begleitende Gefühl der Zartheit verbreitet sich in der Brust. Dann arbeite ich mit einem kleinen Trick und bitte den Klienten, die Jelly-Fish-Übung auszuführen, während er die Spiegel-Atmung anwendet. Manchen Menschen fällt das leicht, aber ein rigider, logischer Verstand findet sich in einem paradoxen Double-bind wieder, weil man, genau genommen, keine spontane Spiegel-Ausatmung ausführen kann. Aber Toleranz für sich selbst zu gewinnen, bedeutet folgendes zu verstehen: wenn das Bewusstsein unser tiefes Selbst besucht, befindet es sich in keiner logischen Welt. Es muss solche Spiele lernen und eine Sanftheit entwickeln, die es ihm erlaubt, "ein wenig falsch zu liegen", ein wenig "neckisch zu sein" und an Paradoxen, die die Verbindung zwischen Geist und Körper blockieren könnten, vorbeizugehen.

Die Spiegel-Atmung kann genauso spontan werden wie das spontane Spielen wunderschöner Musik. Es ist eine erlernte Form von Spontaneität, die immer tiefere psycho-organische Mechanismen einbezieht. Spontane Spiegel-Atmung ist deshalb ein guter Weg, die Willenskraft eines Menschen darin zu unterstützen, auf die Zerbrechlichkeit unseres tieferen Selbst einzugehen, ohne alles zu zerstören, auf was sie trifft.

6.4.6. Bewusstheit + Atmung + Bewegung = Orgonomie

Der Klient soll nun aus seiner spontanen Atmung die Pulsation der Bewegung entstehen lassen. Wenn der Rumpf sich in alle Richtungen ausdehnt (vergessen Sie nicht die laterale Atmung, die hier sehr wichtig wird), drückt er Kinn, Arme und Beine weg, und zieht sich danach zusammen, zieht Kinn, Becken, Arme und Beine wieder heran. Kann der Klient sich durch seine Atmung so bewegen lassen, ist das Zwerchfell unvermeidlich am Prozess beteiligt und die Erfahrung, von der Pulsation des Feldes bewegt zu werden, erscheint automatisch. Wie von Rudolph Steiner betont, bewegt sich der Klient in diesem Falle anstrengungslos. Zeigt er schnelle Zeichen der Ermüdung, ist in ihm etwas für diese Übung noch nicht bereit. Auf dieser Stufe kann die Aufmerksamkeit nur eine fließende sein. Das Bewusstsein ist nicht mehr der die Bewegung erzeugende Impuls, sondern der, sich frei in den Ozean schöner Empfindungen fallen zu lassen, während die Bewegungen sich selbst auf leicht Art wiederholen.

6.4.7. Pulsation + Atmung + Bewegung + Bewusstheit = Kapazität für Selbstregulierung

Ein Klient bleibt nur selten bei uns bis wir diese Stufe erreicht haben, aber manchmal doch. Es ist deshalb schwer, eine allgemeine Beschreibung dieser Stufe zu geben. Die Pulsation ist zu einem bekannten Gefühl geworden und moduliert die Atmung, die wiederum die Peripherie des Körpers ausdehnt und anzieht, während das Bewusstsein frei in den ozeanischen Tiefen des Seins als wilder und kräftiger Rochen schwingt. Die inneren Bilder, die zur Oberfläche unseres Geistes aufsteigen, sind oft erschreckend schön, auch wenn sie schmerzhaft sind.

7. JELLY-FISH-ÜBUNGEN

Reich sagte, dass die Jelly-Fish-Bewegung von einer gesunden Person leicht ausgeführt werden kann, weil sie mit einer angeborenen fundamentalen Bewegung korrespondiert. Ich bin mir nicht ganz sicher, ob ich mit dieser Position übereinstimme. Seien es nun Körpertechniken, (z.B. die Selbstverteidigungs- und Kriegskünste) oder die Künste (z.B. Tanz) entdecken die Praktizierenden gewöhnlich, dass spontane Bewegungen selten mit dem korrespondieren, was man aus einer rein biologischen Sicht erwarten würde. Kurz gesagt meine ich (Heller, 1992), dass Verhalten nicht dazu dient, sich auf rein biologische Gesetze zu beziehen. Verhalten

ist auch psychologisch, beziehungs-mässig und sozial. Jede dieser Ebenen gehorcht unterschiedlichen Gesetzen und muss immer von unserem Verhalten in Betracht gezogen werden. Weil diese Ebenen selten kongruente übereinstimmende Forderungen an unseren Organismus stellen, wäre es pathologisch, wenn unser Organismus nur gemäss den Forderungen einer dieser Ebenen funktionieren würde. Jemand, der Jelly-Fish-Übungen sofort perfekt ausführen kann, mag jemand sein, der seine psycho-biologische Dimension gut wahrnimmt, ohne vielleicht jedoch fähig zu sein, sein Verhalten an die anderen Realitätsebenen anzupassen. Auch dies ist eine Form von Pathologie, weil so jemand nur in Umgebungen wie Klöstern oder psychiatrischen Krankenhäusern überleben kann. Sogar nach Reichs Erfahrung ist der Orgasmus etwas, das in das soziale Setting eingebettet werden muss. Es gibt vielleicht Gesellschaften, in der die Fähigkeit für das "biologische Verhalten" von Kindheit an entwickelt wird. Ich denke jedoch nicht, dass die Angehörigen dieser Kulturen "entwickelter" sind als die anderer Zivilisationen. Ich glaube, es gehört zu den Grundlagen menschlicher Freiheit, dass tatsächlich kein Individuum all sein Potential während eines einzigen Lebens entwickeln kann. Wir haben zuviele Möglichkeiten. Jemand, der also sein orgastisches Potential entwickelt hat, kann durchaus in anderen Aspekten unterentwickelt sein. Auch wenn bewiesen werden könnte, dass Reich eine "genitale Charakterstruktur" hatte, bin ich mir nicht sicher, ob ich so sein wollte, wie er war.

Wenn ich entscheide, dass ein Klient sein Verhalten den biologischen Anforderungen anpassen sollte, hoffe ich, dass er/sie genug Struktur besitzt, nicht "zu" spontan zu wissen, wie er/sie sich "biologisch" zu verhalten hat. Wie man sich auf den verschiedenen Realitätsebenen bewegt, ist eine soziale Kunst, die nur gelernt werden kann. Sich auf eine orgastische, sexuelle Begegnung einzulassen, ist eine Kunst, aber kein unbedingt erforderliches Verhalten für häufige soziale Begegnungen. Biologisch gesprochen ist der Orgasmus unnützlich. Ein Jelly-Fish-Prozess ist deshalb für einige Menschen nützlich (vor allem jene mit starken energetischen Pathologien), aber nicht jeder muss sich darauf einlassen, auch wenn die Pulsation seines Energiefeldes nicht "perfekt" ist. Ich erwarte nicht von Menschen, dass sie diese Übungen perfekt ausführen, noch nicht einmal am Ende eines Prozesses und ich glaube auch nicht, dass sie deshalb "krank" sind. Unzulänglichkeit ist menschlich und die Suche nach Perfektion oft ein Zeichen von Wahnsinn.

Würde ich gleich zu Beginn die hauptsächliche Jelly-Fish-Übung einführen, würde ich sicherlich viele Leute entmutigen, die nicht fähig sind, sie "einfach so" auszuführen. Wenn diese "einfache" Übung wirklich mit einer grundlegenden Bewegung des Organismus verbunden ist, muss sie tatsächlich eine phantastisch kluge Formel sein, um einen so komplexen Mechanismus zu erreichen, den bisher alle Laboratorien der Welt gemeinsam noch nicht beschreiben konnten. Wie kann ich von einem Einzelnen verlangen, intelligenter zu sein als alle Laboratorien dieser Welt? Solche Forderungen mögen in einer Gruppe gelten dürfen, die herauszufinden versucht, wie weit sich der Mensch entwickeln kann, sind jedoch irrelevant in einer psychotherapeutischen Praxis.

Die Therapeuten der Generationen von Reich, Raknes und G. Boyesen wurden und werden deshalb von ihren Klienten nach Zwischenübungen gefragt, die ihnen helfen könnten, den Basis-Jelly-Fish auszuüben. Diese Zwischenstufen-Übungen erlauben dem Klienten, sich an die Hauptmechanismen, "eine Pulsation zu sein", zu gewöhnen. Nicht alle Klienten müssen sich unbedingt mit ihnen beschäftigen.

Die Übungen können auf allen Ebenen, die ich bisher beschrieben habe, ausgeführt werden.

7.1. ARME ODER BEINE: A

7.1.1. Übung A.I

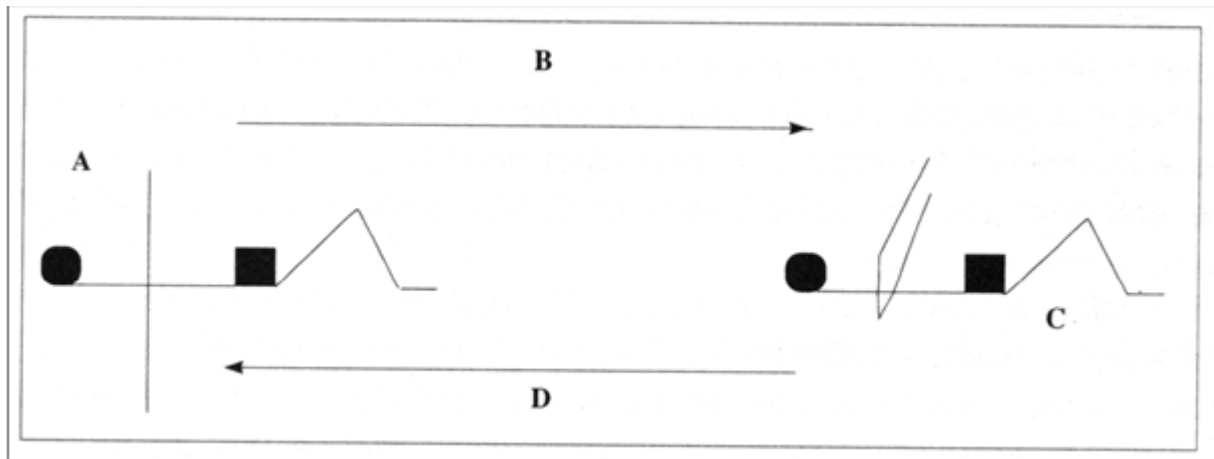


Abb.5

Der Klient liegt auf dem Rücken, die Knie angezogen, die Füße flach auf der Matratze. Die Entfernung zwischen Becken und Füßen erlaubt eine bequem geerdete Beckenrotation nach oben und rückwärts. Füße und Knie sind etwa 10 cm voneinander entfernt.

Phase A: Die Arme liegen weit ausgebreitet und entspannt auf der Matratze.

Phase B: Die Arme heben sich für die nächste Phase.

Phase C: Die Arme zeigen nach vorne, die Hände berühren sich fast, die Finger zeigen geradeaus, sind nicht getrennt voneinander.

Phase D: Die Arme werden wieder zur Seite gelegt, wie in Phase A.

Hier geht es um die Pulsation der Brust, besonders der lateralen Pulsation. Mit dieser Übung können wir gut die "Spielregeln" erforschen (z.B. jede Phase einem Gefühl zuzuordnen). Sie beansprucht weder Bauch noch Becken. Bewegung und Denken finden gleichzeitig statt, ohne grosser Provokation ausgesetzt zu sein (natürlich gibt es immer Ausnahmen). Es kommt oft zu Vibrationen in den Armen, die sich über den ganzen Körper verteilen können. Tun sie das nicht, können wir den Klienten fragen, was sie daran hindert.

In Phase C bitten wir die Klientin, das Energiefeld zu spüren, das sich zwischen ihren Händen bildet. Dieses Feld pulsiert immer und kann als Beispiel dafür dienen, was Pulsation überhaupt bedeutet. Weitere Fragen können sein, in Phase C z.B.: Bis wohin kannst Du das Energiefeld fühlen?, oder in Phase B: Wann beginnt die Empfindung? Nach einer Weile können die meisten Leute das mit ihren Händen

verbundene Energiefeld in allen vier Phasen spüren. Wenn wir auf den letzten beiden Ebenen arbeiten (energetische Arbeit), können wir die Klientin bitten, das Feld "ihre Arme bewegen zu lassen".

Phase B kann muskulär anstrengend sein. Einige Menschen haben Spass daran (Dehn-Reflex), andere finden sie ermüdend, was oft auf eine unterliegende depressive " Hoffnungslosigkeit" hinweist (z.B.: Warum ist das Leben so anstrengend?). Wie immer geht es nicht darum, den Klienten in eine Anstrengung hineinzudrängen (pushen). Das versetzt die therapeutische Beziehung oft in eine hoffnungslose Situation, der Therapeut fühlt sich frustriert, weil er den Klienten nicht aus seiner Hoffnungslosigkeit herausholen kann, der Klient fühlt sich frustriert, weil ihm nicht gelingt, was der Therapeut fordert.

7.1.2. Übung A.II

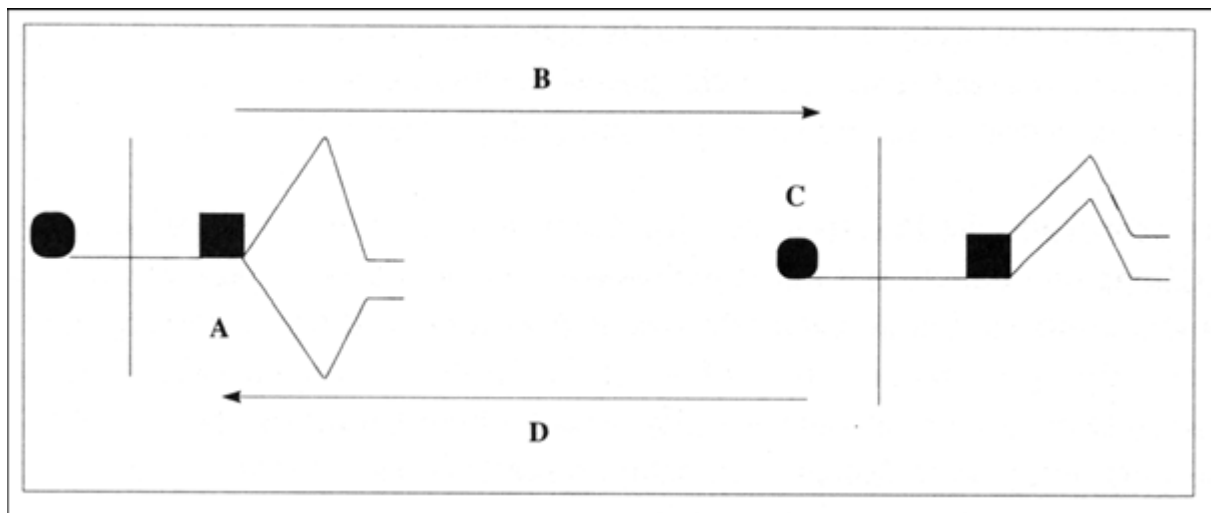


Abb.6

Der Klient liegt auf dem Rücken, die Knie angezogen, die Füße flach auf der Matratze. Die Entfernung zwischen Becken und Füßen erlaubt eine gut geerdete Beckenrotation aufwärts und rückwärts. Füße und Knie sind etwa 10 cm voneinander entfernt.

Phase A: Die Knie sind soweit wie möglich voneinander entfernt, die Innenschenkel werden entspannt gedehnt.

Phase B: Die Knie heben sich zur nächsten Phase an.

Phase C: Die Knie berühren fast einander.

Phase D: Die Knie trennen sich wieder zur Phase A hin.

Sobald die Füße ihren Platz auf der Matte gefunden haben, sollten sie nicht verschoben werden, obwohl sie ihre Position auf ihrem eingenommenen Platz unvermeidlich verändern werden. Die Arme können irgendwo liegen, aber entspannt.

Wenn sich der Klient jedoch die ganze Zeit berühren möchte und sie damit arbeiten wollen, sollten sie ihn bitten, zumindest den Rumpf nicht mit den Armen oder Händen zu berühren (z.B. wie in Abb.6).

Von allen Jelly-Fish-Übungen wird diese in der Biodynamischen Psychologie am meisten verwendet, vielleicht weil ihre Auswirkungen spektakulär, vielseitig und ziemlich stabil sind. Auf welche Art auch immer Sie sie ausführen, sie bringt Sie oft auf die Vegetotherapie-Ebene zurück oder bezieht diese Ebene jedenfalls ein, in welcher Schicht des Klienten auch immer Sie gerade arbeiten mögen. Sie erzeugt starke Vibrationen in den Beinen, die dazu neigen, sich nach oben hin auszubreiten. Sie werden sofort bemerken, wenn jemand Probleme hat, Es-Kräfte zu "halten" (eine motorische Ich-Funktion): die Vibrationen werden schnell so stark, dass die Person die Übung nicht mehr als 5 Minuten ausführen kann. In diesem Fall sollte zuerst an der Fähigkeit des Klienten gearbeitet werden, Energie zu "halten" (engl. to contain), z.B. durch Halte- oder Erdungs-Techniken.

Auch bei gepanzerten/psychotischen Persönlichkeiten erlaubt diese Übung eine schnelle Diagnose. Rigide Menschen, von Gerda Boyesen "Stein-Persönlichkeiten" genannt, haben kaum Vibrationen, solange sie diese Übung ausführen mögen. Ein Psychotiker, in Gerdas Terminologie "gestörte Sonnenschein-Persönlichkeit", hat die Vibrationen fast sofort. Die Psychose-Diagnose mit Hilfe dieser Übung gilt nur bei Menschen, die vorher nicht durch einen energetischen Prozess gegangen sind, denn ansonsten bekommt nämlich jede offene Person schnell Vibrationen in den Beinen (die sich über den ganzen Körper ausbreiten), sobald sie sich an diese Phänomene gewöhnt hat.

Die Übung leistet auch gute Dienste bei der Behandlung sexueller Probleme (z.B. jeglicher Form chronischer vaginaler Spannung). Mir ist bekannt, dass sie in verschiedenen medizinischen Instituten für Sexualtherapie auf einer gymnastischen Ebene angewandt wird. Nach einer solch tiefen psycho-physiologischen Erregung braucht der Klient Zeit, um nach oben kommendes Material auszudrücken und zu verdauen. Auch hier sollte man die von dieser Übung erzeugte laterale Pulsation in Unterbauch, Becken und Perineum unbedingt beachten. In ihren Bio-Release-Seminaren (Bio-Entspannung) zeigt Mona-Lisa Boyesen verschiedene Arten, die Übung auf einer leichten Vegetotherapie-Ebene anzuwenden. Obwohl ich bereits einiges erwähnt habe, möchte ich Mona-Lisa hier ausführlich zitieren:

"Der Jelly-Fish war eine von Reichs beliebtesten Orgonomie-Übungen. Sie ist von den pulsatorischen Bewegungen einzelliger Tiere wie Amöben, Protozoen und Quallen (Jelly-Fish) inspiriert. Man beachte, dass die Tiere und Pflanzen des Meeres ganz ähnliche Kontraktions-Expansions-Bewegungen haben. Reich verband diese Phänomene mit der Orgon-Ebene in den Ozeanen. Alle unsere Zellen bewegen sich so, weil dies die grundlegende Pulsation aller lebenden Gewebe ist.

Aus therapeutischer Sicht soll die Jelly-Fish-Übung unser physikalisches und psychologisches Orgonpotential verbessern. Unser Kontakt mit den feinen Formen der Atmung, Empfindung und des Gefühls wird intensiver. Auf psychologischer Ebene öffnet die Verstärkung unserer Pulsation den Weg zu den vitalen Zentren unseres Bewusstseins und erlaubt dem Geist, in den Bereich transpersonaler Imagination zu wandern. Die Klienten berichten oft, dass sie farbige und sich bewegende Formen sehen. Dies sind Visualisationen der Orgonenergie und plasmatischer Strömungen".

7.1.2.1. Anwendung

7.1.2.1.1. Erste Sequenz

"Leg' dich auf den Rücken, die Beine angezogen, leicht auseinander, die Füße auf dem Boden, etwa 30 cm vom Po entfernt. Lass' die Beine während der Ausatmung langsam auseinanderfallen, soweit wie möglich, ohne Spannung zu erzeugen. Lass die Beine mit der Einatmung wieder zusammenkommen. Wiederhole diese Bewegung in Koordination mit der Atmung. Ausatmung - Beine offen; Einatmung - sie schliessen sich (berühren sich jedoch nicht). Öffne und schliesse die Beine auf diese Art, bis Du deinen eigenen Rhythmus gefunden hast.

Sei dir bewusst, wie sich dein Atem in deiner Brust, deinem Zwerchfell und deinem Bauch vertieft. Vielleicht spürst Du, wie dein Atem zu sanften beständigen Wellen wird, die durch deinen Körper strömen, vom Bauch zur Kehle und von der Kehle zum Bauch. Lass' die Atmung tiefer werden, von den Lippen bis zum Geschlecht, vom Schädel bis zu den Füßen, vom Kreuzbein im Rücken bis zur Vorderseite des Beckens, von den Schultern bis zu den Armen.

Stell' dir vor, dass Du bei der Ausatmung all den Stress, den Du angesammelt hast, ausströmen lässt. Lass' die Einatmung einfach geschehen, durch sich selbst, und neue Energien in dich bringen. Du wirst bald beobachten, dass Du dich nicht mehr anstrengen musst, um deine Beine zu öffnen und zu schließen. Sie "fließen" von ganz alleine auseinander und wieder zusammen. Das Zusammenspiel von Bewegung und Atmung wird anstrengungslos und zu einer... Pulsation.

Vielleicht spürst Du in diesem Stadium vibrierende Empfindungen in verschiedenen Teilen deines Körpers (oft zuerst in Beinen und Händen, dann um den Mund herum). Diese Empfindungen sind Bewegungen der Orgonenergie, plasmatische Strömungen. Sie werden als leichte Vibrationen oder Ströme auf der Oberfläche deiner Haut gespürt. Schau, ob Du diese Sensationen tiefer in die Gewebe deines Körpers hinunterlassen kannst, ob sie überall hin wandern dürfen. Nun haben deine Gewebe eine verbesserte Orgonenergie und mehr Raum zum atmen.

Wenn Du weitere und tiefere Orgonzustände erforschen willst, solltest Du den Anweisungen für die nächste Sequenz folgen, die u.a. darauf abzielen, den Rhythmus deiner Atmung zu vertiefen".

7.1.2.1.2. Zweite Sequenz

Du hast dich nun an die Pulsationsbewegung des Öffnungs und Schliessens deiner Beine bei Aus- und Einatmung gewöhnt.

Im nächsten Schritt öffnest Du deine Beine, lässt sie offen, atmest aus, atmest ein (ohne die Beine wieder zusammen zu bringen), atmest aus und lässt erst beim nächsten einatmen die Beine wieder "zusammenfließen". Du atmest also in der offenen Stellung einmal voll durch, aber nicht in der geschlossenen Stellung. Sich in der offenen Stellung auszuruhen, vertieft die Entspannung, die offnung und verstärkt die Entladungsprozesse".

7.1.2.1.3. Dritte Sequenz

"Nachdem Du die zweite Sequenz drei- oder viermal ausgeführt hast, folgt nun eine völlige Durchatmung auch während der geschlossenen Position. Einatmen und Beine schliessen, Beine geschlossen halten, ausatmen, einatmen, Beine auseinander sinken lassen, ausatmen. Auch dies drei- oder viermal. In der geschlossenen Position auszuruhen, verstärkt den Vitalisationsprozess und die Aufladung".

7.1.2.1.4. Erfahrungsthemen

Während oder nach der Jelly-Fish-Übung fühlst Du vielleicht stärkere Strömungs- und Vibrationsempfindungen in den muskulären Geweben. Diese Vibrationen deuten an, dass sich muskuläre Spannungen auflösen. Sie sind ein Ausdruck verbesserter Energiezirkulation und plasmatischer Strömungen. Es sind vegetative Emotionen. Vielleicht kannst Du dich mit diesen Vibrationen mitschwingen lassen, aber zwinge sie nicht. Wenn Du mit ihnen einverstanden bist und dich lebendiger fühlst, versuche nicht, sie zu akzentuieren, damit sie stärker und rigoroser werden. Dies behindert nur den Heilungsprozess, weil es die plasmatischen Strömungen verringert. Das leichte Flattern der Gewebe, die Vibrationen, sind (auch wenn Du nicht siehst, dass sich Muskeln bewegen) unwillkürliche Bewegungen der plasmatischen Strömungen. Wenn Du sie antreibst, transformierst Du sie in Bewegungen der willkürlichen Muskeln.

Bleibe im Zustand leichter plasmatischer Strömungen, lass' dich los und erforsche deine Ausdehnung. Lass' dich in die leichten Gefühle des Schwebens fallen und deinen Geist wandern. Wenn sich dein Geist entleert, wird deine Psyche genährt.

Vielleicht möchtest Du aber auch andere Vibrationen und körperliche Ausdrücke plasmatischer Strömungen kennenlernen und betrittst damit einen völlig anderen Bereich des Bewusstseins, Du gehst über von einem psychischen zu einem körperlichen Bewusstsein. Wenn Du diesen unsichtbaren Vibrationen und plasmatischen Strömungen erlaubst sich selbst auszudrücken, wirst Du (wahrscheinlich mit Erstaunen) fühlen, dass sich die Strömungen verstärken und manchmal sogar so stark werden, dass sie sich zu spontanen körperlichen Bewegungen entwickeln.

Diese Bewegungen erschrecken dich zu Beginn vielleicht ein wenig, es sind jedoch alles instinktive Reaktionen, die während der Kindheit behindert oder verleugnet wurden. Die oft sprunghaften und lauten Bewegungen sind grundlegende orgastische Lust-Bewegungen, die sich selbst voll ausdrücken müssen. Es entstehen dadurch wahrscheinlich Lust-, aber auch Angstgefühle. Ziel dieses Prozesses ist es, die Emotionen willkommen zu heißen und sich an ihren Ausdruck zu gewöhnen, soweit wie möglich und soviel wie möglich Du dir zugestehst!"

7.2. ARME UND BEINE ZUSAMMEN: B

7.2.1. Übung B.I

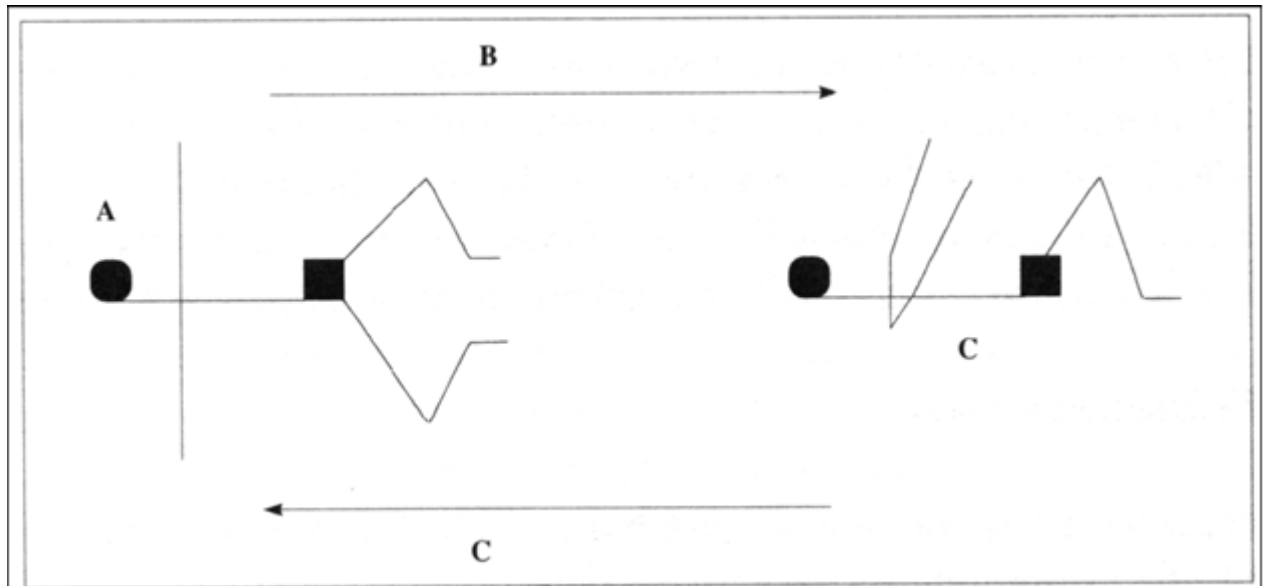


Abb.7

Die Übungen A.I und A.II werden kombiniert. Knie und Füße berühren sich nie. Arme und Beine legen nicht die gleiche Entfernung zurück und müssen doch gleichzeitig an den Endpunkten ankommen, d.h. sie bewegen sich mit verschiedener Geschwindigkeit. Wir können hier zum ersten Mal die relative Unabhängigkeit einer holistischen Pulsation verschiedener Teile des Körpers, die verschieden arbeiten beobachten. Wichtig ist an dieser Stelle auch die laterale Pulsation des ganzen Körpers (wodurch er fähig wird, entspannt in der Welt zu sein).

7.2.2. Übung B.II

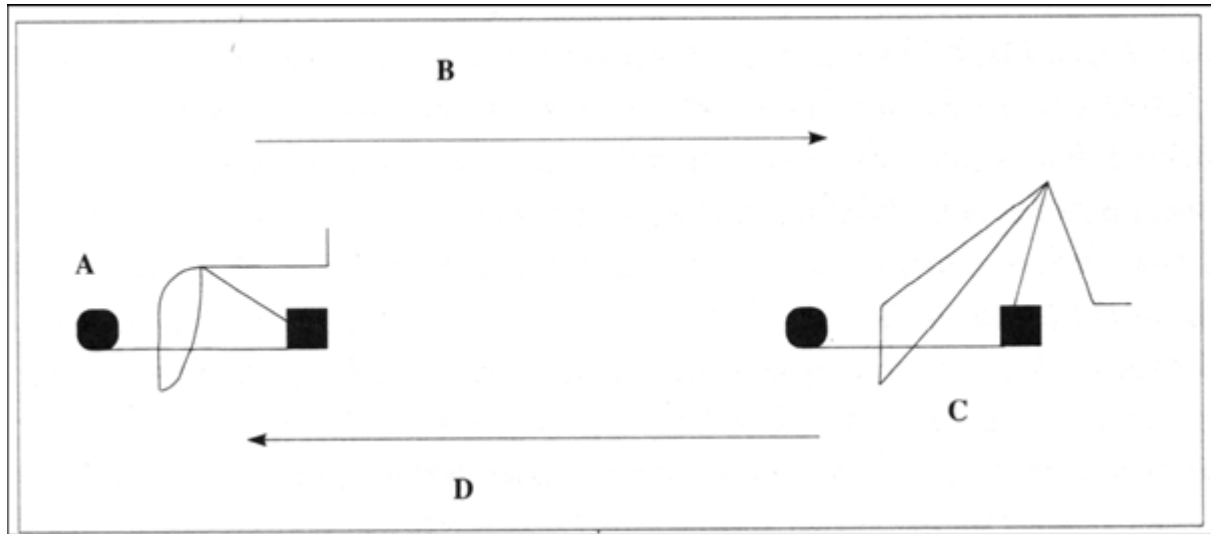


Abb.8

Knie und Füße berühren sich nie, die Hände ruhen entspannt auf den Knien, strengen sich nicht an und werden meist nur von den Beinen bewegt. Die Intensität, mit der die Hände an dieser Bewegung teilnehmen, kann als Zeichen, wieviel Willenskraft fälschlicherweise bei dieser Bewegung angewendet wird, genommen werden:

Phase A: die Knie sind nicht allzuweit auseinander und so nahe der Brust wie möglich, jedoch ohne Kraftaufwand.

Phase B: die Knie bewegen sich soweit wie möglich von der Brust weg, bis die Arme gestreckt sind und die Hände nicht mehr bequem auf den Knien ruhen können.

Phase C: Beine und Füße parallel, berühren sich fast, Hände und Arme sind entspannt und in der "kritischen Position", die Beine erzeugen ein leichtes Ziehen der Schultern und des Nackens.

Phase D: zurück zu Phase A. Diese Bewegung zieht das Becken leicht nach oben und die Oberschenkel drücken ein wenig auf den Bauch (besonders bei dicken Menschen). Sobald die Arme sich anstrengen müssen (ein wenig Anstrengung ist jedoch am Ende der Bewegung notwendig), sollte die Bewegung aufhören. Auf folgenden Punkt sollte man nicht allzusehr insistieren, bitten Sie den Klienten aber dennoch, die Knie nicht allzu weit auseinander zu bringen (höchstens so weit wie den Rumpf, besser aber nur etwa 10 cm).

Mit dieser Übung betreten wir nun tatsächlich den Bereich des Jelly-Fish. Der ganze Körper ist beteiligt und nimmt eine runde Form an, sodass wir wirklich an Jelly-Fish-Pulsation denken können. Wir können uns vorstellen, dass die von Armen, Rumpf und Beinen erzeugte Bewegung eine Jelly-Fish-Pulsation ist.

Wichtig ist hier auch die Beziehung zwischen Beckenbewegungen und Nacken. Die auf jeder Seite des Rückgrats befindlichen Muskeln können als parallele Bänder gedacht werden, die Kopf und Becken verbinden. Wenn die Knie an die Brust herangezogen werden, würde man erwarten, dass die Rückenmuskeln, wenn sie

nicht zu verspannt sind, den Kopf leicht zurückziehen. Erreichen die Knie die kritische Position (s. Abb.4), sollte dieser Zug schwächer werden und, sobald die Rückenmuskeln entspannen, das Kinn leicht an die Brust heranrücken. Die Bewegung ist leicht und sanft, aber aus der Reichianischen Perspektive gesehen sehr wichtig: es ist jene Beckenbewegung, die das Rückgrat bewegt (wie bereits bei Übung A.III erwähnt), wobei die Bewegung des Rückgrats den Kopf bewegt. Menschen mit viel Willenskraft neigen zum Gegenteil: eine starke Dehnung des Nackens (wenn der Impuls vom Kinn ausgeht, ist sogar noch mehr Willenskraft beteiligt), spannt die Rückenmuskeln an, bewegt die Wirbelsäule und zieht letztlich das Becken zurück... eine Bewegung, die zum Anti-Orgasmus-Reflex führt. Sollte ihr Klient/ihre Klienten dazu neigen, wäre es gut, einige Sitzungen mit dieser Übung zu verbringen. Bitten Sie den Klienten zuerst, die Übung und das eventuell auftauchende Material (das durchaus auch zu Wohlbefinden führen kann) zu erleben. Danach gehen Sie allmählich in Richtung "korrekter" Übung, was zuerst einmal auch unangenehmes Material aufwirbeln kann. Achten Sie auf darauf, welcher Körperteil die meiste Arbeit leistet, die Arme oder das Becken?

In Phase D senkt sich die Brust mit der Ausatmung nach unten, wobei der Kopf zurückgeht, während sich in Phase B Brust und Bauch in alle Richtungen (seitwärts und aufwärts) ausweiten. Erscheinen diese Bewegungen nicht, ist es gut zuerst mit Vegetotherapie an den Blockaden zu arbeiten, die diese Bewegungen verhindern.

7.2.3. Übung B.III

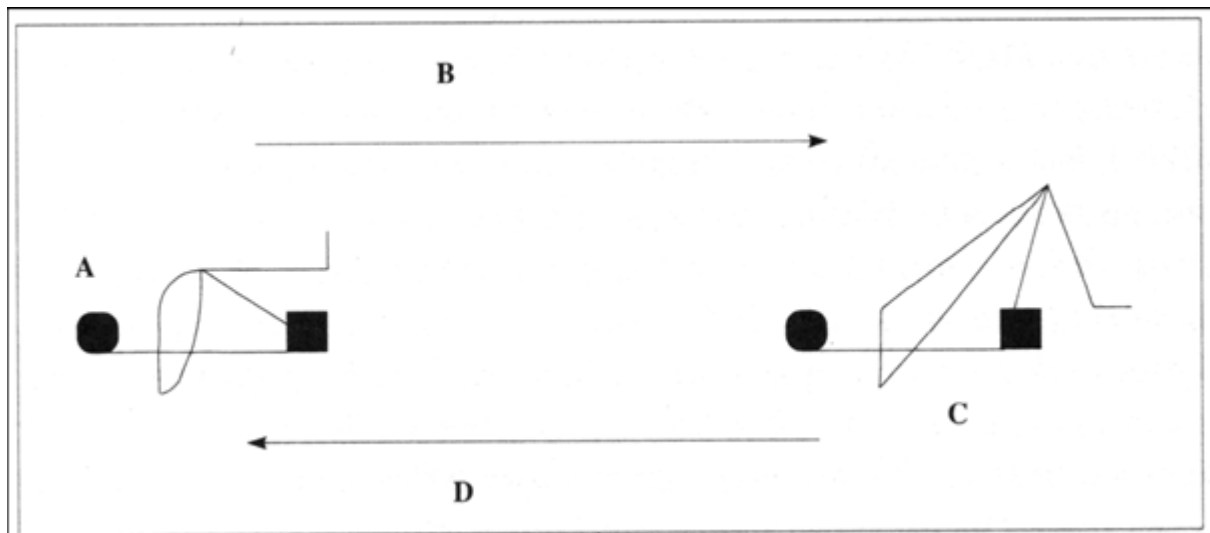


Abb.9

Knie und Füße berühren sich nicht. Die Hände ruhen entspannt auf den Knien, strengen sich nicht an und werden hauptsächlich von den Beinen bewegt.

Phase A: die Knie sind nur ein wenig auseinander und ohne Kraftanstrengung der Brust so nah wie möglich (wie in Übung B.II).

Phase B: die Knie strecken sich soweit wie möglich von der Brust weg... bis zu dem Moment, da die Arme ausgestreckt sind und die Hände nicht mehr bequem auf den Knien liegen. Diesmal ist die Bewegung jedoch zirkulär (sie verläuft über E, der Kreis ist soweit wie möglich und endet exakt in Phase C).

Phase C: Beine und Füße sind parallel, eng aneinander über dem Sexualbereich (berühren sich jedoch nicht), Hände und Arme entspannt. Die Position der Beine erzeugt ein leichtes Ziehen der Schultern und des Nackens (wie in Übung B.II).

Phase D: zurück zu Phase A. Diese Bewegung zieht das Becken sanft nach oben, die Oberschenkel drücken ein wenig auf den Bauch (besonders bei dicken Leuten). Sobald die Arme sich anstrengen müssen (ein wenig müssen sie das am Ende der Bewegung allerdings), sollte die Bewegung aufhören. Die Knie sind nicht allzu weit voneinander entfernt (höchstens Rumpfbreite, am besten jedoch nur 10 cm).

Auch hier kommt es zu einer Asymmetrie der Geschwindigkeit, weil es in Phase B eine grössere Distanz zurückzulegen gilt, als in Phase D. Trotz der unterschiedlichen Geschwindigkeit kann ein allgemeine Pulsation entstehen. Dies ist ein weiteres Beispiel dafür, dass das Energiefeld und die körperliche Struktur durchaus differieren können, ohne die Möglichkeit der Koexistenz zu verlieren. Dies ist allerdings kein Thema, wenn die Bewegung nicht mit der Atmung koordiniert wird.

Hier tritt das Problem auf, während der Pulsation "die Gänge zu wechseln". Die meisten Menschen reduzieren Entspannung auf eine Art hypotonischer Glückseligkeit, einem Bad im Meer der Endorphine. Alle Entspannungstheorien geben zu, dies sei eine gute Art, die Welt der Entspannung zu betreten, aber auch eine sehr beschränkte. Es gilt, ihren Klienten daran zu erinnern, dass das Ziel von Entspannung Tonus ist, nicht Hypotonus. Hier sollte auch die Frage gestellt werden, welchen Stellenwert die Pulsation im täglichen Verhalten hat.

Eines der kleinen Details, die den ganzen Unterschied ausmachen, ist die Bewegung der Ellbogen. Sind sie entspannt, bewegen auch sie sich vom Rumpf weg (laterale Pulsation), während die Beine wegzirkulieren. An dieser Stelle berichten die Klienten oft von einem Gefühl der Kraft. Wie in den nächsten Übungen sollten die Ausatmung und die Expansion mit einem Gefühl des Raumeinnehmens verbunden sein. Hier können auch weitere Entspannungsübungen für Brust und Nacken in Bezug auf die Beckenbewegungen eingeführt werden.

7.2.4. Übung B.II* und B.III*

Das gleiche wie bei B.II und B.III, aber diesmal bewegt sich wie bei Reichs Basis-Jelly-Fish auch der Kopf in Richtung Knie. Wichtig ist hier, wie Reich erklärt, dass die Bewegung aus der Mitte des Rückens kommt. Der obere Rumpf bewegt sich nach oben, der untere Rumpf ebenfalls leicht. Der Impuls beginnt im Rückgrat direkt unter dem Solar Plexus. Die Bewegung sollte letztlich ohne Anstrengung der Hände und Arme, lediglich mit leichten Spannungen im Nacken und keinen Spannungen im Kiefer verlaufen, alle Anstrengung kommt aus dem Rumpf. Während B.II und B.III an einem entspannten Nacken und seiner Verbindung mit dem Becken arbeitet, fokussieren wir nun auf die Beweglichkeit der Wirbelsäule (besonders von Solar Plexus und Zwerchfell) und des Rippenkäfigs. Es ist gar nicht so

einfach, diese Übung nicht zu einer gymnastischen Übung werden zu lassen. Gerade aus diesem Grunde erlaubt sie aber sowohl dem Therapeuten als auch dem Klienten, das Abwehrsystems zu erkennen, das den Klienten daran hindert, sich in die Jelly-Fish-Bewegung hineinfallen zu lassen. Die Bewegungen sollten nicht langsam und auch nicht zuhause ausgeführt werden.

7.3. DER GLOBALE JELLY-FISH: C

7.3.1. Übung C.I & C.I*

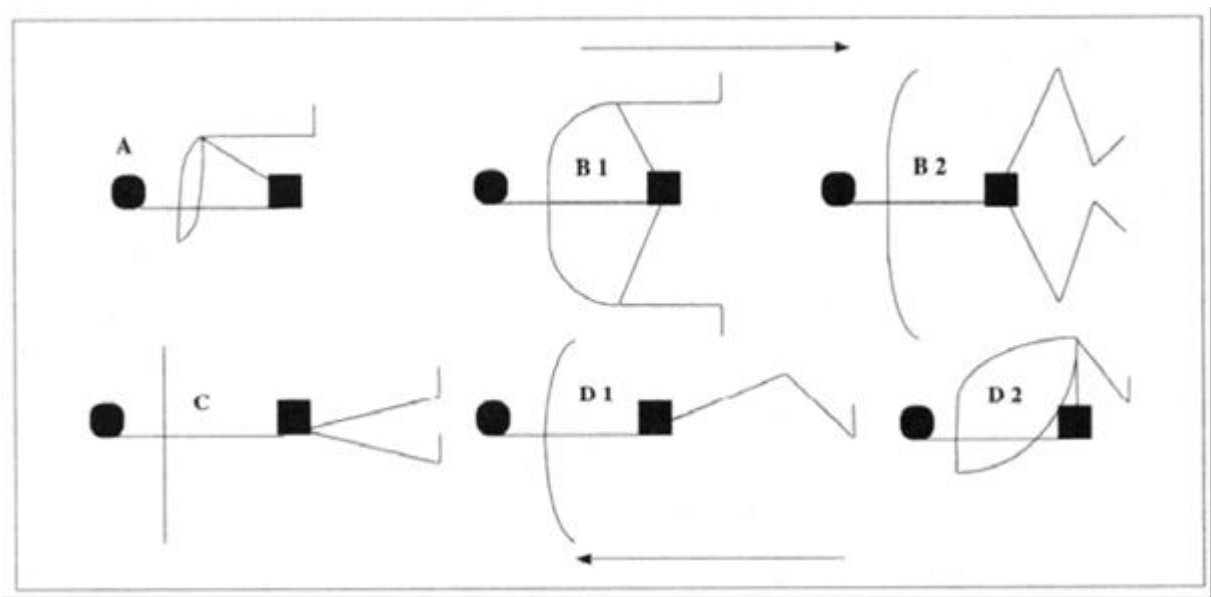


Abb.10

Knie und Füße berühren sich nicht, die Hände ruhen entspannt auf den Knien, strengen sich nicht an und werden hauptsächlich von den Beinen bewegt:

Phase A: die Knie stehen nur ein wenig auseinander und sind der Brust ohne Anstrengung so nahe wie möglich (wie in Übung B.II).

Phase B: die Knie bewegen sich soweit wie möglich von der Brust weg, bis die Arme ausgestreckt sind und die Hände nicht mehr bequem auf den Knien ruhen. Der Kreis wird vollständig, wenn die Arme, die gebogen bleiben, zu Phase C zurückkehren. Die Füße bleiben auf dem Boden (B.II) und rutschen in Phase C.

Phase C: Arme und Beine liegen gedehnt, aber entspannt, das Bewusstsein pulsiert zwischen den Fingern.

Phase D: die Füße rutschen zum Becken und heben sich in die kritische Position (D.I und D.II), während sich die Arme sanft auf die Knie zu bewegen. Phase D läuft in Phase A wie in B.II aus.

Sobald Bewegung und Atmung zusammenfließen, erscheint eine neue Koordination. Bisher begleitete die Ausatmung immer die Verdichtung und die Einatmung die Ausdehnung. Das war möglich, solange die Phasen B und D ziemlich kurz und einfach waren. Dies gelingt immer noch, wenn die Übung sehr schnell

ausgeführt wird. Eine andere Möglichkeit ist, auszuatmen, während sich die Knie über dem Becken öffnen und die Bewegung auf B.II bis C zugeht. Von C bis zur kritischen Position atmen Sie dann ein. Während B und C wechseln Sie dann von der Ausatmung zur Einatmung, wenn möglich ohne Atmungspause. Bei den Sufi-Tänzen gibt es zwei Arten der Ausatmung und zwei Arten der Einatmung. Bei den Jelly-Fish-Übungen neigt man dazu, die Verdichtung mit dem Ausatmen zu verbinden, aber in der Bioenergetik zeigt sich, dass der Ausdruck bei der Ausatmung erscheint, besonders dann, wenn es um Selbstbestätigung und/oder Aggression geht. Wollen Sie hart schlagen, schreien Sie und atmen aus. Beim Sufi-Tanz beugen Sie sich mit einem Ton nach vorne und geben sich hin. Wenn Sie aufrecht stehen, atmen Sie nach unten in den Bauch, ins Zentrum, mit einem tiefen Ton aus, wie man es bei den fernöstlichen Zeremonien hört, wenn vom Hara aus gesungen wird. Wir können daher eine zentrierende (innere) Ausatmung von einer ausdehnenden (expressiven) Ausatmung unterscheiden. Bei der inneren Ausatmung hat der Bauch nicht genügend Raum für eine volle Einatmung, bei der äusseren Ausatmung ist der Bauch zu angespannt für eine volle Einatmung.

Bei Dehnübungen, z.B. im Tai Chi, soll man bei der Dehnung (oft) einatmen. Auch hier unterscheide ich eine auf die innere Kraft gerichtete öffnende Einatmung (die schafft in ihrem Körper Raum) und einer nach aussen gerichteten Einatmung, die "abkühlen" und zur "Selbstkontrolle" führen soll. Beim Jelly-Fish können alle Koordinationsarten erforscht werden.

Wie auch immer man die Übung ausführt, sollte man sich doch nicht in ihrer Komplexität verlieren, sondern alle Elemente durch das einfache Gefühl der Pulsation verbinden.

C. I* ist die gleiche Übung, der Kopf hebt sich jedoch, wie in B II* und B III*.

7.3.2. Übung C.II: Der Grund-Jelly-Fish

Sie führt nur von Phase A zu Phase C der Abb.10 und soll Ihnen helfen, Ihr pulsierendes Selbst zu fühlen. Wir sind wieder am Anfang angelangt... aber vielleicht nun anders! Für viele ist der Jelly-Fish zu Beginn des Prozesses keine sehr reiche Erfahrung. Wenn jedoch in die gleiche Übung all das, was in den eher analytischen Teilen gewonnen wurde, hineingenommen wird, entdeckt man, was tatsächlich gelernt wurde. Der Vergleich zwischen dem anfänglichen Basis-Jelly-Fish und dem, den Sie nun kennen, zeigt, was ich meine. Eine bio-logische Übung ist ein Lernprozess und nicht etwas, das man einfach "hat".

8. EINE TYPISCHE SITZUNG

Eine typische Sitzung folgt folgenden Phasen:

1. Leichtes Gespräch
2. Die Übung wird ausgeführt

3. Der Klient erforscht, was ihn bewegen will
4. 10 Minuten auf der linken Seite liegen
5. Leichtes Gespräch

Mit "leichtem Gespräch" (engl. small talk) meine ich, dass der Klient sagen kann, was er sagen möchte. Was immer auch gesagt wird, sollte als Information und Ausdruck des Bedürfnisses zu sprechen genommen werden. Der Therapeut lässt sich ganz einfach auf der menschlichen Ebene antworten. Das Unbewusste soll sich während einer oder mehreren Sitzungen ausdrücken können. Währendessen hält sich der Therapeut von interpretativen Interventionen zurück.

Mit dem oben erwähnten Ablaufmuster beginnt der Therapeut seine Sitzung, bestimmt sie jedoch nicht. Der Klient darf tun, was er möchte. Dennoch müssen einige Themen beachtet werden:

- * Beim Jelly-Fish-Prozess geht es um die Entwicklung der Selbstregulierungskraft des Klienten. Deshalb darf ihm keine Richtung aufgezwungen werden.
- * Ein Klient kann sich in den "Übungs"-Aspekt des Prozesses flüchten, sich gut fühlen, aber kein tiefes Material entstehen lassen. Eine Art, mit dieser Abwehr umzugehen ist, nach Träumen zu fragen (Körperarbeit erzeugt fast immer Träume. Dies ist einer der Gründe, warum Psychoanalytiker mir Klienten zur "Körperarbeit" schicken).

Was soll aber mit Material geschehen, das auch mit anderen Prozessformen (z.B. Deep-Draining, Vegeto-Therapie) behandelt werden kann. Meine Antwort ist prinzipiell: Bleiben Sie bei dem Prozess, in dem Sie sich befinden und notieren Sie sich Ihre Beobachtungen. Ich folge dem Klienten für eine oder zwei Sitzungen immer völlig, ermutige aber nicht unbedingt eine Vertiefung dessen, was hochkommt. Ich versuche immer zuerst einen Jelly-Fish-Weg zu finden. Alle verschiedenen Ansätze sind ziemlich weit gefächert und erlauben die Formulierung der meisten Probleme in der Sprache des Ansatzes. Wenn ein Therapeut zu schnell von einer Technik zu anderen wechselt, weist dies oft darauf hin, dass er den verlassenen Prozess noch nicht gut genug verstanden hat und das Problem in der Terminologie dieses Prozesses noch nicht formulieren kann. Der Prozess zerstreut sich dann tatsächlich und wird zu einer erzieherischen Therapie, die verschiedene Techniken anwendet. Wenn das Bedürfnis nach einer anderen Form des Prozesses jedoch offensichtlich wird, sollten wir dem Bedürfnis des Klienten folgen. Der Wechsel von einer Prozess-Technik zur anderen muss jedoch ein klarer Schritt sein, sozusagen eine Reformulierung des therapeutischen Vertrages. Arbeitet ein Therapeut mit einem Klienten, der in ihm unangenehme Gefühle erzeugt, welchen Prozess auch immer er anwendet, sollte er seinen Supervisor aufsuchen.

Das führt uns zu Übertragung und Gegenübertragung im Jelly-Fish-Prozess. Ein Jelly-Fish-Prozess kann nur ausgeführt werden, wenn die Übertragungsdynamiken nicht im Vordergrund stehen. Auch wenn der Therapeut wahrnimmt, dass Übertragungsdynamiken erscheinen, sollte er das Thema während des Jelly-Fish-Prozesses nicht berühren. Die Wahrnehmung der a) Identität der Technik und b) der Übertragung hilft ihm, die Themen in der Sprache des Prozesses zu formulieren. Wenn der Klient z.B. während der Vibrationen seine Identität verliert und nach einem starken Containment ("Halten") durch den Therapeuten bittet, sollte der Prozess unterbrochen werden. Auf keinen Fall darf die Rolle des Therapeuten

als "starker Container" ausgeweitet werden. Das gehört zu anderen Prozessformen. Hier arbeiten wir mit Orgonomie, Vertrauen und Selbstregulation. Wir können aber den Klient bitten zu erforschen, wie er die Übung beenden kann, wenn die Vibrationen zu stark werden. Und wie er die Freude des bereits erreichten genießen kann, ohne nach noch stärkeren Empfindungen zu suchen. Erst danach beginnt er die Übung neu. Mit anderen Worten: wir erforschen den Übertragungs-Konflikt auf einer intra-psychischen Ebene und führen ihn dorthin zurück, wo er hingehört: in die Person. Wenn jedoch ein eher inter-psychischer Ansatz notwendig ist, sollten wir natürlich nicht in einen Jelly-Fish-Prozess gehen.

9. ZUSAMMENFASSUNG

Reich betonte bei dieser Technik vor allem die "Selbstregulation", ein Konzept, das er mit A.S.Neill entwickelte. Der Klient hat die Verantwortung für das, was er tut: er führt den Jelly-Fish aus. Die Jelly-Fish-Übungen zu lernen ist immer auch ein Lernen, mich selbst zu erforschen, mich selbst zu regulieren und den eigenen Prozess in die eigenen Hände zu nehmen. Im Jelly-Fish sind das Soziale Ich und das Intime Ich klar voneinander getrennt. Das Soziale Ich ist die Bewegung, und auf eine bestimmte Art und Weise weiss der Therapeut, wie sie ausgeführt wird. Aber nur das Intime Ich bewegt den Körper und was getan wird, ist offensichtlich ein Kompromiss zwischen diesen beiden Aspekten des Klienten. Letztlich weiss nur der Klient (sein Intimes Selbst), was er fühlt und nur er kann eine Bedeutung für jeden Aspekt der Bewegung entwickeln. Ich habe bereits erwähnt, dass jede systematische Abweichung vom Übungsverlauf mit einer persönlichen Blockade verbunden ist. Woher weiss ich das? Weil ich manchmal eine solche "Abweichung" mit dem Klienten diskutiere. Z.B.:

* Im Jelly-Fish B.III. bewegen sich die Knie in einem weiten Kreis vom Körper weg, während die Hände auf den Knien liegen bleiben... und dennoch bleiben die Ellbogen in Kontakt mit dem Rumpf. Der Kontakt kann in dieser Position nur durch eine muskuläre Kontraktion aufrechterhalten werden. Ich weise den Klienten darauf hin, der Klient erkennt es, denn es ist offensichtlich. Nun erzählt er, er behalte die Ellbogen beim Tanzen immer am Rumpf. Wir reden über diesen von mir so genannten "Anti-Zorba-Reflex": wir wagen nicht, unsere Arm-Achseln und unsere Flügel in der Welt auszubreiten. Der "Anti-Zorba-Reflex" wird auch z.B. durch die Chi-Gung-Übung des "Kranichs" angesprochen (Shillings & Hinterthür, 1991).

* In der gleichen Übung vermeidet der Klient zwei introvertierte Phasen: die Bewegung erfolgt ohne Pause zwischen Einatmung und Ausatmung, zwischen Ausatmung und Einatmung. Der kritische Punkt und die Position der Knie über der Brust werden verhindert. Ich sage das, der Klient versteht, führt die Übungen einige Male "korrekt" aus, fällt aber sehr schnell in seinen gewöhnlichen Automatismus zurück. Wir sprechen darüber und kommen damit zu seinen ziemlich cleveren Strategien, Konflikte zu vermeiden.

Sie bemerken, dass meine Interventionen klar technisch sind und sich auf die vorbereiteten Prozesse richten. Der Klient wird sich dessen bewusst, was der Therapeut sieht, wenn er selbst seine Aufmerksamkeit darauf richtet. Es liegt nun

beim Klienten, Assoziationen zu finden, die seine mechanischen Probleme mit allgemeineren Anpassungsschwierigkeiten verbinden. Ich gebe niemals eine "Interpretation". Auf diese Weise lernen Therapeut und Klient, wie sich die Dinge im Unbewussten des Klienten assoziieren. Meine Strategie ist grundlegend die gleiche wie bei der Traumarbeit.

* * * * *

Michel Heller ist Doktor in Psychologie. Sie erreichen ihn unter Maupas 10, 1010 Lausanne, www.aqualide.com.

Copyright der Übersetzung bei Bernhard Maul, Berlin

Literatur

- Baker, E.F., Man in the trap, Discus books, New York 1967/1974.
Besson J. & Y. Brault, Le cercle psycho-organique, Adire Nr.6 1991.
Boyesen, E., Beyond transference, Adire Nr.2-3, 1986.
Boyesen, G., The primary personality and its relationship to the streamings, in: Energy & Character, Bd.3, Nr.3, 1972.
Boyesen, G., The dynamic of psychosomatics, in: Journal of biodynamic psychology, Nr.3, S.55-72, Winter 1982.
Boyesen, G., Entre psyché et soma. Introduction ... la psychologie biodynamique, Texte établi et traduit par Paul Jérôme, Payot, Paris 1985a.
Boyesen, G., A propos de la psychologie biodynamique, Adire Nr.1, 1985b.
Boyesen, M.-L., Psycho-peristalsis, Part V: Functions of the libido circulation, in: Energy & Character, Bd.6, Nr.3, 1975.
Boyesen, M.-L., Psycho-peristaltis, Part VII: From libido theory to cosmic energy, in: Energy & Character, Bd.7, Nr.2, 1976.
Cannon, W.B., The wisdom of the body, W.W.Simon (First edition, 1932), New York 1939.
Courmand, A., Preface, in: Foster, E., Le centre solaire du corps source d'énergie et d'équilibre, Paris 1973.
Grunberger B., Le narcissisme, Payot, Paris 1975.
Hegel, G.W.F., Phenomenology of Spirit, Oxford University press, Oxford 1977.
Heller, M., Introduction, Adire Nr. 2-3, 1987a.
Heller, M., Le transfert: psychologie sociale, psychologie cognitive et psychothérapie, Adire Nr. 2-3, 1987b.
Heller, M., The eye block, Adire Nr. 2-3, 1987c.
Heller, M., Deflux et contre-transfert, Adire Nr.4, 1989.
Heller, M., Pratique de la respiration en Psychologie Biodynamique. Manuel d'enseignement, La Source: Ecole Française d'analyse psycho-organique, 1991.
Heller, M., Social status and postural dynamics, Doctorate dissertation at Duisburg University, 1992.

Heller, M., Aimer c'est déjà mésutiliser, in: Journal Interne de psychology biodynamique, Nr.27, S.33-49, März 1992a.

Jacobson, E., Biologie des ,motions. Les bases th,oriques de la relaxation, Les editions ESF, Paris 1974.

Keleman, S., Boundaries and charge, in: Energy & Character, Bd.9, H.1, S.21-25, 1978.

Keleman, S., Patterns of breathing: Part II, in: Energy & Character, Bd.10, H.2, S.80-88, 1979.

Lacan, J., Le moi dans la théorie de Freud et dans la technique de la psychoanalyse, in: Le séminaire, livre II, Seuil, Paris 1978.

Lazarus, R.S., Emotion and adaptation, Oxford University press, Oxford, 1991.

Lorenz, K., Behind the mirror, Harvest/HBJ, New York 1978.

Minsky, M., The society of mind, Simon & Schuster Inc., New York 1985.

Reich, W., The function of the orgasm, Banta, New York 1942/1967.

ders., Character Analysis, Farrar, Straus & Giroux, New York 1945/1987.

ders., L'ther, dieu et le diable, Payot, Paris 1973.

ders., La superposition cosmique, Payot, Paris 1951/1974.

Schillings, A. & P. Hinterthür, Gi gong: le vol de la grue, Editions Entrefaces, Paris 1991 (The original is published in german).

Selye, H., The stress of life, McGraw-Hill, New York 1956/1976.

Southwell, C., Internal organismic pressure. Personal experience and understanding of a key factor in the biodynamic process. in: Energy & Character, Bd.10, Nr.1, 1979.

Steiner, R., Les bases spirituelles de l'éducation, Les cahiers bleus: Cahier A, Frühjahr 1951.