



"Mit Leib und Seele"

Radix-Arbeit: Selbsterfahrung & Körperpsychotherapie

von Rudolf Müller-Schwefe

Als ich zum ersten Mal in meinem Leben mit einer Waffe bedroht wurde, verwandelte mich der Schreck zuerst in eine Salzsäule und dann in einen Roboter. Ich tat emotionslos genau das Richtige: übergab die Scheine, leerte den Geldbeutel und ging nicht zu langsam und nicht zu schnell weiter. Zuhause, in Sicherheit, legte ich mich aufs Bett und wollte tief durchatmen - da fing mein Körper an so wild zu zittern und zu klappern, dass ich auf dem Bett geradezu auf- und niederhüpfte. Gleichzeitig überfluteten Wellen von Angst und ohnmächtiger Wut mein kleines Ich wie ein wildgewordener Ozean das Floß eines Schiffbrüchigen. Ich war gerade 20 und wußte nicht wie mir geschah.

Seitdem hat mich die Macht der Gefühle und unwillkürlichen Impulse nicht mehr losgelassen; oder genauer: der Zusammenhang von körperlichem und psychischem Erleben.

Zu lange haben die moderne Medizin und Psychologie die Einheit von Körper, Seele und Geist geleugnet oder nicht ernst genommen. Körper, Geist und Seele gehören zusammen, das ist den meisten Menschen inzwischen – wieder - klar. Man muss nicht erst psychosomatische Krankheiten bemühen - die Alltagssprache kennt die Körperlichkeit von Gefühlen längst - wenn wir „die Zähne zusammen beißen“ oder "das Herz in die Hose rutscht". Medizin und Psychologie öffnen sich zunehmend dieser Einsicht, auch wenn die Ansichten über die Art der psycho-somatischen Verbindung sehr auseinandergehen.

Tatsächlich müssen wir uns fragen, wie wir uns diesen Zusammenhang oder diese Einheit von Psyche und Körper genau vorzustellen haben. Und ob wir mit diesem Wissen neue Möglichkeiten der Heilung, Gesundung und des persönlichen Wachstums gewinnen.

Radix, die Form psycho-somatischer Therapie und Wachstumsarbeit, die ich hier vorstellen möchte, steht in der Tradition von Wilhelm Reich, dem der Durchbruch zu einem neuen Leib-Seele Verständnis und zu einer neuen Therapieform, der Körper-Psychotherapie gelang.

Psychoanalytiker und eigenwilliger Schüler Freuds, hatte er entdeckt, wie Gefühle und der menschliche Charakter sich nicht nur im Körper spiegeln, sondern dass sie auch im Körper entstehen, ja "hergestellt" werden. Wenn etwa die chronische (und meist unbemerkte) Anspannung in den Muskeln um den Kehlkopf herum gelockert wird, kann sich ein alter Schmerz, eine alte Trauer und mit ihr der "Kloß im Hals" lösen. Gefühle werden also im Körper erlebt, ausgedrückt wie auch zurückgehalten. Als Psychoanalytiker konstatierte Reich damals, was auch heute viele Menschen bei sich und anderen feststellen: Klarheit über die eigenen Probleme und ihren Ursprung reicht häufig nicht aus, um zu wachsen, sich zu verändern oder – körperliche wie seelische - Wunden zu heilen. Die Enttäuschung darüber höre ich oft bei Menschen, die sich für Radix Körper-Psychotherapie interessieren, in der knappen Formel "Reden bringt nichts (mehr)".

Geänderte Einsicht führt also nicht automatisch zu verändertem Leben und Erleben. Chronische Anspannungen, die weder Willem noch Einsicht gehorchen, prägen unsere charakteristische Haltung und verhindern das Erleben und den Ausdruck bestimmter Gefühle. Es ist, als seien diese vor langer Zeit eingefroren, weil ihr Ausdruck nicht erfolgreich oder sogar gefährlich war.

Wenn etwa das heftige Schluchzen eines kleinen Kindes nicht zur Erleichterung führt und es keinen Trost bei jemandem findet, sondern im Gegenteil Ablehnung oder gar Verhöhnung erfährt, dann wird es das Weinen unterdrücken und manchmal sogar komplett verlernen. Wenn später dann doch einmal etwas von dem Schmerz hervorbricht, kann das "Meer der Tränen" so unendlich und überflutend erscheinen, dass die Angst davor dem Erwachsenen "die Kehle zuschnürt". Der Schmerz oder die Trauer sind nicht verschwunden, sondern *angehalten* – so wie wir in unseren Schritten innerhalten, wenn wir glauben in die Irre oder ins Verderben zu gehen. Das ständige Anhalten des Impulses zu weinen ist anstrengend, aber so gelingt es dem Kind meist, die „gefährliche“ Trauer fern zu halten, die es als Erwachsener dann nicht mehr spüren kann. So verlieren wir an Lebendigkeit und die Bewusstheit der Einheit von Psyche und Soma; Geist, Seele und Körper entfernen sich voneinander. Die Spannung im Körper kennt kein Gefühl mehr und Gedanken wie Emotionen scheinen „körperlos“ geworden.

Am unmittelbarsten erfahren viele Menschen die Einheit von Körper und Psyche in der Sexualität - wenn sie gelingt und zu Höhepunkten im Erleben führt. Ebenso kann hier aber auch deutlich werden, wie die Einheit verloren geht, wenn körperliche Erregung und Liebe sich voneinander trennen. So verwundert nicht, welche große Bedeutung die Sexualität für Wilhelm Reich bei der Entwicklung seiner Therapie hatte, lag doch hier der Zusammenhang von biologischen und energetischen Funktionen sowie dem emotionalen Erleben so nahe.

Reich fand, dass sich weder der Geist oder die Seele einfach im Körper *ausdrückt* noch, dass die Psyche nur ein Ergebnis bestimmter chemischer Verbindungen ist. Er entdeckte vielmehr etwas Grundlegenderes, nämlich die Lebensenergie, die sich in physischen wie psychischen Prozessen und Strukturen verwirklicht und deren Bewegung und Organisation sich in unserem Körper wie unseren Gefühlen und Gedanken äußert; Psyche und Soma (Körper) haben also die gleiche Wurzel (lat. *radix*). Praktisch heißt das: wenn ich Zugang zu dieser Lebensenergie habe, kann ich die Einheit von Psyche und Soma erleben.

Sehen wir uns einmal eine konkrete Behandlung an. Warum kommt jemand zu mir und was geschieht da?

Während manche Klienten aus Neugier kommen und sich selbst, vor allem ihre unbekannteren (Un-)Tiefen kennenlernen wollen, kommen andere aus vagem oder konkretem Unbehagen ("das Leben läuft an mir vorbei") und wieder andere möchten Lebensprobleme lösen oder Krankheiten und Symptome loswerden. Gemeinsam ist ihnen, dass sie eine Ahnung von der Beteiligung des Körpers bei emotionalen Blockaden und von der psychischen Seite körperlicher Krankheiten oder Beschwerden haben.

Zwei große Augen schauen mich ängstlich an. Sie gehören Lena, einer jungen Frau, die vor mir auf einer Matte liegt und die ein Zittern in ihrem Körper spürt. Sie hat Angst, auch wenn sie nicht weiß wovon. Wir reden darüber und ich schlage ihr vor, auf der Matte die Angst auszudrücken, indem sie mit den Beinen so schnell läuft wie sie kann, während sie sich an mir, meinem Arm oder an der Matte festhält. Sie nimmt meine Hand und läuft los; ihre Augen werden immer größer, die Stimme immer höher, die Beine immer schneller. Ich schaue in ihre aufgerissenen Augen und rufe ihr zu, ob sie ein Wort findet. Plötzlich schreit sie "neeeiiiin", stößt meinen Arm weg und bricht in ein tiefes Schluchzen aus, das auch meine Augen feucht werden läßt. "Niemand war da", sagt sie immer wieder, und als das Schluchzen abklingt, reden wir über die Szene aus ihrem kindlichen Leben, die sie gerade wieder erlebt hat. Und

dann wird sie ganz still, lächelt etwas und sagt: "aber jetzt ist jemand da,..." Als sie später geht, geht sie aufrecht und stolz.

Bevor es zu dieser Sitzung kommt, haben wir schon einige Zeit gearbeitet. Lena hat Vertrauen zu mir entwickeln können, ich habe sie auch ein- oder zweimal in ihrer Angst gebremst: Wir haben erst einmal daran gearbeitet, dass sie lernt „dabei zu bleiben“ und nicht „weg zu treten“, wenn ihr Organismus ein so starkes Gefühl auszudrückt.

*Ein andermal sprechen wir beide eine dreiviertel Stunde sehr wenig, Lena liegt da, folgt mit ihrer Aufmerksamkeit ihrem Atem nach innen. Ich unterstütze sie, indem ich ihren Kopf halte und durch ganz kleine, behutsame Bewegungen die tiefere Nackenmuskulatur lockere. Und indem ich mich einfühle, meine Resonanz auf **sie** spüre, die sich immer tiefer in ihrem "Zentrum" im Bauchraum zu erleben scheint. Kurz nachdem ich eine wohlige Wärme in der Gegend meines Solarplexus spüre, seufzt Lena ganz tief und wie erleichtert, streckt sich ein wenig und schlägt die Augen auf, die voll Tränen sind - nicht Tränen der Trauer oder des Schmerzes, sondern der Rührung. - "Es ist gut, da zu sein", sagt sie nur, und auch dann nicht viel mehr. Aber es kann sehr wohl das erste Mal in ihrem Leben gewesen sein, dass sie das so erleben und sagen konnte.*

*In einer anderen Stunde erzählt Lena von einem Konflikt mit einer Kollegin, der sie sich unterlegen fühlt. Als sie beschreibt, wie sie sich dann im Körper fühlt, wird ihr klar, dass sie das kennt, dass sie sich genau so gefühlt hat, wenn ihre Mutter geschimpft hat, obwohl ihre Mutter ziemlich anders war als ihre Kollegin. Lena kommt diesem Gefühl auf die Spur, das sich so selbstverständlich in ihrem Körper breitgemacht hat - leichte Übelkeit, Schwäche besonders in den Beinen, Benommenheit im Kopf. Sie hat gelernt, dies eine Weile auszuhalten, bis es vorbeigeht. Aber hier in der Sitzung kann sie der Schwäche nachgehen, dem Gefühl, nichts wert, gedemütigt zu sein - und dabei kann sie entdecken, wieviel Ärger sie unterdrückt hat, wie gut es tut, den nun auszudrücken. Und sie kann **erleben**, was sie nur wußte: Dass sie jetzt **nicht** gedemütigt wird, genausowenig wie in dem Konflikt mit der Kollegin.*

Das Erleben und der Ausdruck alter, unterdrückter und oft unbewußter Gefühle wirkt nicht nur kurzfristig erleichternd, sondern auch langfristig befreiend und heilsam und führt zu wirklichen Veränderungen im Leben – unter bestimmten Bedingungen. Wenn

wir alte Emotionen in **Sicherheit (1)**, mit der erforderlichen **emotionalen Organisation (2)** und **Intensität (3)**, mit klarer **Bewusstheit (4)** und gegenwärtigem **Kontakt (5)** erleben und erfolgreich ausdrücken, können wir die *emotionale Erfahrung meistern und als Vergangenheit hinter uns lassen*. Wunden heilen und Spannungen lösen sich auf, die damit beschäftigt waren, früher gefährliche Gefühle an zu halten, zu blockieren.

Wenn alte Emotionen auf diese Weise erlebt werden und zum Ausdruck kommen, ist das befreiend und mit dem Gefühl verbunden, eine Last los geworden zu sein. Zu herben Enttäuschungen kommt es dagegen, wenn die Last immer wiederkehrt, die Tränen - um ein Beispiel zu nennen - immer weiter fließen, ohne dass eine nennenswerte Änderung eintritt. Ja, es kann regelrecht schädlich sein, alte Gefühle zu erleben und zum Ausdruck zu bringen - wenn sie so überwältigend sind, dass sie nicht integriert werden können. Wenn ein Mißbrauchs-Opfer etwa zu schnell und zu heftig die Gefühle erlebt, die im Schock sinnvollerweise abgespalten wurden, droht eine Re-traumatisierung: Der Organismus verfällt in erneuten Schock, wenn er nur das wieder erlebt, was schon einmal zu viel war.

Schauen wir also noch einmal auf die Bedingungen erfolgreicher Bewältigung vergangener, bedrückender Erfahrungen.

1. Können wir jetzt *sicher* sein, dass uns das Erleben und der Ausdruck von Gefühlen nicht in Gefahr bringt (was in der Kindheit häufig der Fall war), vermeiden wir eine Erneuerung oder Verstärkung der Blockierung. Häufig – aber nicht immer ! - gibt der Organismus selber schlimme, alte Erlebnisse erst preis, wenn er sich hier und jetzt, in diesem Raum, mit dieser Person *sicher* fühlen kann.

2. Die *emotionale Organisation* meint die Organisation der im Körper benötigten Prozesse, damit eine Emotion erlebt und ausgedrückt werden kann. So gehören zur Wut etwa geballte Fäuste, ein vorgeschobener Kiefer, sprühende oder stechende Augen, die Erregung des sympathischen Nervensystems und Bewegungsimpulse, die genau die erlebte Situation beantworten (etwa der Impuls, jemanden zu schütteln oder ihm „den Hals um zu drehen“). Erst die Aktivierung (nicht unbedingt das Ausagieren) dieser jedem Gefühl eigenen Organisation ermöglicht seine Vervollständigung.

3. Die *erforderliche Intensität* ist erreicht, wenn wir etwas so tief erleben, wie es uns damals getroffen hat – sonst bleibt das Gefühl „unbefriedigt“, drängt möglicherweise ein Leben lang auf adäquaten Ausdruck. Die erforderliche Intensität meint allerdings nicht die „Alleinherrschaft“ des Gefühls, denn die sichere Gegenwart bleibt und muss präsent bleiben.

4. Die *klare Bewusstheit* in diesem Moment ermöglicht das *gleichzeitige Erleben* einer oft schmerzhaften, kindlichen, unveränderbaren vergangenen Situation und der sicheren, erwachsenen und selbstbestimmten Gegenwart. Nur im Bewusstsein einer besseren Gegenwart können wir die erlebte Vergangenheit verabschieden.

5. Der *Kontakt* mit dem Therapeuten oder auch mit Gruppenmitgliedern ermöglicht jetzt den emotionalen Erfolg, während als Kind die Würdigung des Gefühls gefehlt hatte. Jede Emotion, wie alt und unerfüllt sie auch sein mag, sucht nach Vervollständigung und „Wirkmacht“ im Kontakt mit anderen Menschen. Die erleben wir, wenn unser Gefühl den Anderen bewegt, berührt, beeindruckt und so etwa die Angst Halt findet, die Trauer Trost, der Ärger Respekt....

Mit diesen Bedingungen kann die Klientin schmerzhaft oder beängstigende *emotionale Erfahrungen meistern*. Damit ist die Hingabe an den vegetativen, unwillkürlichen Prozess des Gefühls bei gleichzeitiger Präsenz des Selbst gemeint. Wenn Identität und Selbstgefühl uns nicht verlassen, *sind* wir nicht, sondern *haben* ein Gefühl. Dann werden wir nicht überflutet oder fühlen uns ausgeliefert, sondern unser Organismus gestaltet den emotionalen Ausdruck optimal: erfolgreich. Das Gefühl erreicht sein Ziel, erfüllt seinen Sinn.

Gefühle, Emotionen sind wichtig in der Radix-Arbeit. "Als Kinder", sagte Charles Kelley, der Begründer der Radix-Arbeit, "sind wir Opfer unserer Gefühle, als Erwachsene sind wir Opfer unserer Gefühlsblockaden." Während ein Kleinkind weinen *muss*, wenn es traurig ist, können viele Erwachsene (besonders Männer) es nicht mehr. Aus der Opferrolle herauszuwachsen, heißt die Fähigkeit zu gewinnen, sich Gefühlen hinzugeben, wenn möglich - und sie für sich zu behalten, wenn nötig. Aus der Opferrolle herauszuwachsen heißt im wahren Sinne zu wachsen, erwachsen zu werden.

Ausgehend von W. Reich's Entdeckungen hat Charles Kelley, der Begründer der Radix-Therapie, den Zusammenhang von Gefühlen und Emotionen mit der Pulsation der Lebensenergie erforscht. Wir fühlen nach auswärts gerichtete Gefühle wie Ärger, Wut, Liebe, Sehnsucht, wenn die Lebensenergie nach außen fließt - und nach innen gerichtete Gefühle wie Angst, Schrecken, Vertrauen, Erfüllung, wenn die Lebensenergie nach innen fließt, und Gefühle wie Schmerz, Trauer, Freude, wenn sie hin- und herschwingt.

Wir können mit dieser Sichtweise genauer beschreiben, welche Körperpartien besonders beteiligt sind und wie der energetische Prozess im Körper aussieht, wenn eine Emotion vollständig erlebt und ausgedrückt wird. Und wir wissen, welche Muskeln, Gewebe und Organe daran beteiligt sind, eine Emotion zurückzuhalten.

Also können wir gezielter daran arbeiten, die "eingefrorene" Pulsation wieder „aufzutauen“. Der rote Faden in der Arbeit ist dabei der Körper, präziser: die systematische Lockerung dessen, was W. Reich die Körperpanzerung genannt hat. Dieser Prozeß führt zu einer neuen, von alten Bahnungen befreiten emotionalen, kognitiven und körperlichen Organisation, zu immer einheitlicherem Erleben der eigenen Person, zu mehr Liebes- und Hingabefähigkeit wie zu mehr Selbstbestimmung. Je tiefer die Arbeit wird, desto primärer, biologischer werden die Körperprozesse und Gefühle und desto einfacher werden die Gedanken.

Energetisches Strömen, das Erleben von Einheit im eigenen Organismus wie mit einem anderen Menschen oder der Welt, kraftvolle, klare Gefühle und gößere Freiheit im Denken - dies beschreibt einige der häufigsten Ergebnisse der Arbeit. Andererseits wird der Prozeß auch begleitet von alten Schmerzen, Ängsten und verdrängten Impulsen, die zu Krisen und Problemen im gegenwärtigen Leben führen können.

Mit dem Vertiefen der Pulsation im therapeutischen Prozess entwickeln sich in der Regel zwei Richtungen des menschlichen Interesses, die häufig als Gegensatz verstanden werden. Einmal ein nach innen gerichtetes Interesse an dem Erleben von Einheit und Einklang mit sich und der Welt, was traditionell in manchen östlichen Kulturen stärker betont wird. Und andererseits ein nach außen gerichtetes Interesse am Funktionieren, Analysieren und Verändern der Welt, was in unserer Kultur betont wird. Wenn die Pulsation blockiert wird und in einer Richtung steckenbleibt, kann es zur "mystischen Flucht" kommen wie andererseits zu mechanistischer "Technikgläubigkeit". Gelingt es in der Radix-Therapie, diese Blockierung zu lockern, lernt der Eine mehr auf seinen Beinen zu stehen während der Andere die Zusammenhänge in und um sich neu erfährt.

Rudolf Müller-Schwefe arbeitet als Körper-Psychotherapeut in Augsburg. Er war 10 Jahre lang Leiter des Europäischen Radix-Ausbildungsprogrammes und leitet Workshops und Fortbildungen in verschiedenen Ländern.

Im **AUGSBURGER INSTITUT** haben Rudolf Müller-Schwefe und Klaus Poschmann die Radix Körper-Psychotherapie weiter entwickelt und vermitteln sie besonders als Weiterbildung für Ärzte, Psychotherapeuten und andere helfende Berufe. In unserer PRAXISGEMEINSCHAFT FÜR KÖRPER-PSYCHOTHERAPIE praktizieren wir die Arbeit einzeln und in Gruppen.

**AUGSBURGER INSTITUT, Gartenstr. 17, 86152 Augsburg, Fon +49-(0)821-510989, fax 510982,
www.augsburger-institut.de**