

Hugo Steinmann

## Angst aus Bioenergetischer Sicht

„Physiologisch gesehen ist Panik die schnellste und komplexeste Reaktion innerhalb des menschlichen Körpers. Im Bruchteil einer Sekunde verändert sie das Funktionieren der Augen, mehrerer Drüsen, des Hirns, des Herzens, der Lunge, des Magens, der Gedärme, der Bauchspeicheldrüse, der Nieren, der Blase und aller größeren Muskelgruppen. Innerhalb des kardiovaskulären Systems steigert sie die Herzfrequenz und erhöht sie den Blutdruck. Die Blutgefäße der überlebenswichtigen Organe weiten sich, um mit mehr Blut versorgt zu werden, währenddessen die Blutgefäße der weniger vitalen Körperteile sich zusammenziehen, um die Blutzufuhr in diesen Teilen zugunsten der für das Überleben wichtigeren Systeme zu verringern“ (1). (Übersetzung aus dem Englischen durch den Verfasser).

Das Zitat beschreibt die Panikreaktion, das Thema dieses Beitrags aber ist die Angst. Ich denke, es ist zulässig, Panik als eine plötzlich auftretende, extreme Form von Angst zu verstehen, die sich physiologisch nur durch deren Intensität, nicht aber durch ihre physiologisch-biologischen Prozesse an sich unterscheiden. Angst beeinflusst demzufolge Körper und Seele in zentraler Weise. Angst hat immer eine physiologische Basis und eine entsprechend emotionale Erfahrungsweise. Deshalb ist sie für KörperpsychotherapeutInnen von ganz besonderem Interesse.

A. Lowen hat 1980 ein Buch publiziert, in dem das Wort Angst an zentraler Stelle im Titel enthalten ist (2). Lowen setzt sich darin mit der „Angst vor dem Leben“, der Angst vor den eigenen Impulsen als Folge ungelöster ödipaler Konflikte auseinander. Zu jener Zeit waren wir noch nicht so gewohnt, in exakt biologisch - physiologischen Kategorien zu denken. Die wissenschaftliche Welt war gerade im Begriff, neue Antworten zur Entschlüsselung posttraumatischer Belastungsstörungen zu formulieren. All das Wissen, das uns heute aus Hirn- und Traumaforschung zugänglich ist, war, als Lowen sein Buch über die „Angst vor dem Leben“ verfasste, so noch nicht verfügbar.

Innerhalb der Bioenergetischen Schule haben meines Wissens in der Zeit nach Lowens Publikationen drei Kolleginnen und ein Kollege zum Phänomen Angst publiziert: Helen Resneck Sannes (3), Josette van Luytelaar (4) Ron Robbins (5) und Margit Koemeda-Lutz (6).

# 1. Charakterstrukturbildung: Eine Form von Angstbewältigung.

A. Lowen hat 1958 "The Language of the Body: Physical Dynamics of Character Structure (7)", publiziert. In Anlehnung an das Charakterverständnis von W. Reich beschreibt A. Lowen die Entstehung von Charakterstrukturen und deren energetisch-körperlichen Prozesse. Daraus wird ersichtlich, dass sowohl Reich als auch Lowen die Charakterstrukturbildung stets als eine Antwort des Menschen zur Bewältigung von Angst verstanden haben.

Um das Bioenergetische Verständnis der Charakterformung und die Rolle, welche das Phänomen Angst dabei hat, zu erläutern, möchte ich nachfolgend auf das Diagramm von R. Hilton zurückgreifen (8).

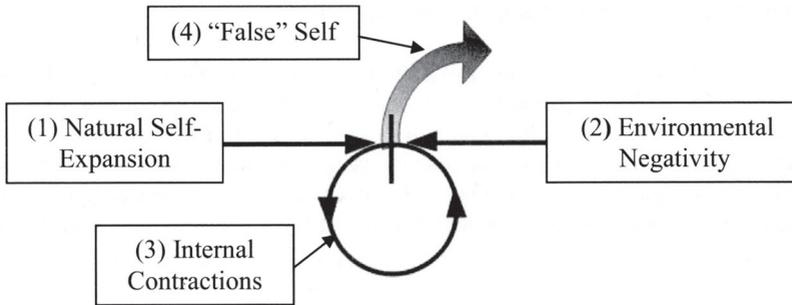


Diagramm 1

Das Diagramm symbolisiert, dass die Lebenskräfte eines jeden Organismus, von der einfachen Zelle bis zum komplexen Wesen „Mensch“ sich in die Welt ausdehnen, mit der Außenwelt kommunizieren und kooperieren (Natural Self-Expansion). Diese Tatsache ist durch zahlreiche Arbeiten aus Säuglingsforschung (9,10), Bindungslehre (11), Erkenntnissen der Hirnforschung und der Neurobiologie belegt (12). Insofern wir hier von Genen und Zellen reden, verweise ich auf die Publikationen von J. Bauer (13). Gene, so sagt er, lernen durch Interaktion, wann sie angeschaltet oder deaktiviert werden.

Wie reagiert nun ein Lebewesen - vom einfachen bis zum komplexen Organismus - wenn die natürlichen Lebensäußerungen in der Außenwelt ablehnende, negative oder indifferente Resonanzen auslösen (Environmental negativity)?

Ein einfaches Protoplasma zieht sich zusammen. Eine Schnecke, ein Igel kontrahieren sich, um der Gefahr zu begegnen. Der komplexe, menschliche Organismus unterscheidet sich diesbezüglich nicht von anderen Lebewesen. Trifft ein natürliches Bedürfnis auf eine ablehnende, feindselige oder bei bindungsfähigen Organismen auf eine gleichgültige Außenwelt, zieht sich der Organismus zusammen (Internal contractions). Eine negative Antwort auf den Ausdruck eines natür-

lichen Bedürfnisses wird vom Organismus als Bedrohung wahrgenommen.

Wie aber erkennt ein Säugling, dass Indifferenz seinen Bedürfnissen gegenüber oder direkte Zurückweisung seiner Bedürfnisse eine bedrohliche Situation darstellt?

Heutzutage wissen wir, dass der kindliche Organismus spontan, ohne sein willentliches Mitwirken, Angst erzeugt. Angst ist eine physiologische Antwort des Körpers auf Gefahr. Diese physiologische, völlig unwillkürliche Erregung initiiert all jene körperlichen Prozesse, wie sie im Zitat zu Beginn dieses Aufsatzes beschrieben sind. Ich gehe davon aus, dass die körperliche Erregung mit dem Ausmaß der subjektiv erlebten Bedrohung korreliert: Eine starke Gefahr erzeugt eine entsprechend starke physiologische Erregung, um den Körper in die Lage zu versetzen, die den Organismus gefährdende Situation zu bewältigen.

Entsprechend dem Diagramm R. Hiltons zieht sich der Organismus bei Angst muskulär zusammen, um den Impuls, dessen Äußerung eine negative Resonanz auslöste, im Organismus zurückzuhalten. Am Beginn dieses Prozesses aber steht die physiologische Angstreaktion, die völlig jenseits unseres bewussten und willkürlichen Handelns interagiert. Es ist die physiologische Erregung, die uns lehrt, welche unserer Bedürfnisse in der Welt willkommen sind und welche nicht. Dank dieser Sensibilität unseres Körpers, dank seiner Angstreaktion, sind wir in der Lage, Anpassungsleistungen vorzunehmen.

In einem Artikel der Neuen Zürcher Zeitung vom 23.1.2011 (14), der eine Forschungsarbeit aus „Current Biology“ zusammenfasst, wird die Angst als „Lebensversicherung der Evolution“ bezeichnet. Der Beitrag berichtet von einer Frau, die keine Angst empfinden konnte. Als diese 10 Jahre alt war, zerstörte eine seltene, genetisch bedingte Krankheit ihre Amygdala. Statt Angst empfand sie Neugier, Aufregung und Begeisterung. Ohne Angst aber war sie unfähig, aus Erfahrung zu lernen. Im Alltag lebte sie sehr gefährlich. Einmal hielt ihr nachts im Park ein Mann ein Messer an den Hals und sagte: „Ich steche Dich ab, Hure.“ Sie hörte einen Kirchenchor in der Nähe singen und antwortete: „Wenn du mich tötest, musst du erst an den Engeln meines Gottes vorbei“: Der Mann ließ von ihr ab. Am nächsten Abend nahm sie denselben Weg. Sie kannte keine Angst. Nichts warnte sie, den Park nachts zu meiden. Ein Lob der Angst! Vielleicht wie Hohn für jene, die an ihr leiden, aber unverzichtbar für unsere Entwicklung.

Schon als Säuglinge lernen wir, welche Impulse in welcher Dosierung von unseren Bindungspersonen toleriert werden. In der Sprache Winnicotts formt sich durch diese Anpassungsleistung das „Falsche Selbst“ („False“ Self). Aus Angst vor Zurückweisung, aus Angst vor der negativen Reaktion, orientieren wir uns nicht mehr primär an unseren Bedürfnissen, sondern daran, welche und in welcher Dosierung diese von unseren Bindungspersonen ertragen oder befriedigt werden. Da wir in unserer Kindheit meist in gleicher Umgebung leben, verfestigt sich die-

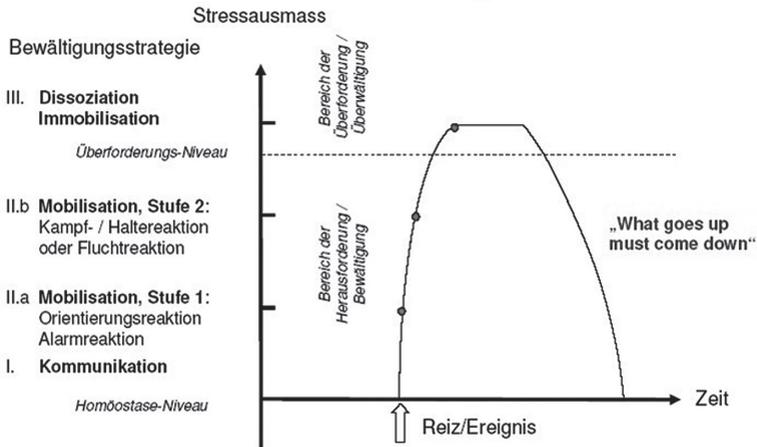
ser kontinuierliche Dialog mit der Außenwelt zu einer konstanten Struktur. Diese sich verfestigende Form der Angstbewältigung nennen wir in der Bioenergetischen Denkweise eine Charakterstruktur.

## 2. Von der Bedeutung des Haltens, von Flucht oder Kampf im Kontext der Charakterstrukturen

Von der Trauma - Forschung haben wir gelernt, dass unsere Spezies im Laufe der Evolution mit drei unterschiedlichen Notfallmechanismen ausgestattet wurde. Bei hohem Stress schaltet das autonome Nervensystem auf drei Reaktionsformen: auf Halten, auf Flucht oder auf Kampf. Der Herzrhythmus beschleunigt sich, Blut strömt in die Extremitäten, um uns auf Halten, auf Flucht oder auf Kampf einzustellen. Menschen erstarren, rennen um ihr Leben oder schlagen wild um sich, wenn sie sehr große Angst haben.

Ein Blick auf das von M. Fischer (14) überlieferte Diagramm 2 über die Reaktionsweise des autonomen Nervensystems mag hier erklärend sein. Nachdem Bewältigungsstrategien auf geringerer Erregungsstufe nicht zur Beruhigung führten, kommt es bei hoher Erregung zur autonomen Aktivierung eines dieser Notfallmechanismen.

### Die Funktion des ANS bei der Reizregulation



Vollständige Reiz-Reaktion mit Aktivierung bis auf Dissoziations-Niveau

Diagramm 2

Welche Faktoren entscheiden nun darüber, ob die Reaktionsform des Haltens, der Flucht oder des Kampfes sich als dominante Reaktionsweise durchsetzt?

Allen drei Formen gemeinsam ist der hohe Erregungsgrad als Antwort auf eine überwältigende Gefahr. Angst ist da - auf dem Boden der physiologischen Erregung. Im Kontext der Charakterstrukturbildung scheint die Reaktionsweise des Haltens dominant zu sein. Ein Organismus in Gefahr kontrahiert sich, um die Bedrohung abzuwenden, indem der unerwünschte Impuls blockiert wird. Die Reaktionsform der Flucht könnte als die dominante Reaktionsweise jener Angstbewältigungsstrategien verstanden werden, bei denen der Organismus wenig haltende Strukturen einsetzen kann, weil diese sich entwicklungsgeschichtlich nicht ausformen konnten.

Wenn dem so ist, dann verzahnen sich an dieser Stelle phylogenetisch entwickelte Reaktionsmuster mit der persönlichen Lebensgeschichte. Wir sprechen einerseits von überformten und andererseits von unterformten Individuen und Charakterstrukturen. Wer in seiner frühen Entwicklung nicht die Erfahrung einer „secure base“ im Sinne von J. Bowlby machen konnte, wer nur schwachen oder schwer gestörten frühen Bindungen ausgesetzt war, wird nur wenig Affekt regulierende Strategien entwickeln können, wie wir das z. B. bei Borderline Persönlichkeitsstörungen sehen. Ist es nicht zulässig, die Fluchtreaktion als die dominante Reaktion jener Individuen zu verstehen, die wenig haltende Strukturen entwickeln konnten?

Wenn dann dem so wäre, dann wäre es die Biografie, dann wären es die im Laufe der Lebensgeschichte erworbenen Regulationstechniken - sprich Charakterstrukturen -, die mit dem autonomen Nervensystem interagieren und darüber entscheiden, ob die Reaktionsweise des Haltens bis zur Erstarrung, der Flucht bis zur Dissoziation oder der offenen Gegenwehr sich durchsetzen.

### **3. Der verinnerlichte Konflikt.**

Auf drei Aspekte möchte ich bei der Angstbewältigung hinweisen:

1. Es werden nicht nur Bedürfnisse zurückgehalten oder durch Flucht vermieden, sondern auch die Affekte als Reaktion auf die Nicht-Erfüllung der Bedürfnisse.
2. Der Konflikt wird ein verinnerlichter Konflikt.
3. Angst entsteht, wenn ein historisch verinnerlichter Konflikt in der Gegenwart aktiviert wird.

Entsprechend dem Diagramm R. Hiltons zieht sich der Organismus bei Angst muskulär zusammen, um einerseits den Impuls, dessen Äußerung eine negative Resonanz auslöste, andererseits aber auch die emotionalen Reaktionen auf die Nicht-Erfüllung dieser Bedürfnisse im Körper zurückzuhalten. Gefühle von Wut, Trauer, Verlassenheit oder Scham müssen ebenfalls „gehalten“, respektive durch agierendes flüchtiges Verhalten vermieden werden, weil deren Ausdruck ebenfalls eine negative Reaktion provozieren würde. Dies ist für das Verständnis von Angstsymptomen und Panikattacken und für die therapeutische Arbeit mit der Angst von großer Bedeutung.

Folgendes Fallbeispiel kann dies verdeutlichen:

*Eine Patientin mit Migrations-Hintergrund litt an Panikattacken. Als Frau war sie schon in ihrem Herkunftsland viel Demütigung, Zurückweisung und familiärer Kontrolle ihrer Sexualität ausgesetzt. Als Migrantin in der Schweiz erfuhr sie oft fremdenfeindliche Ablehnung. Ein Arbeitskollege verstieg sich zur Aussage: „Du bist wie Fußpilz. Niemand will dich und trotzdem bist du da.“ Sie reagierte verständlicherweise panisch auf solche Attacken. Aus Angst begann sie Elternabende zu meiden. Reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln wurde zum unerträglichen Spießruten Lauf. Sie antizipierte, dass sie angegriffen, abgelehnt und gedemütigt werde. Sie hatte gute Erfahrungen gemacht. Es gab auch Schweizerinnen und Schweizer, die sie vor ablehnendem und despektierlichem Verhalten schützten. Aber die Angst vor Wiederholung der Demütigung überwog. Warum nur? Im therapeutischen Prozess wurde die Erkenntnis hilfreich, dass sie mit ihren Gefühlen von immenser Wut nicht zurechtkam. Sie erkannte, dass sie soviel Wut in sich gestaut hatte, dass sie befürchtete, in einem plötzlichen Anfall jemanden töten zu können. Die Panikattacke war letztlich die Angst, die Kontrolle über ihre mörderische Wut zu verlieren. Als sie gelernt hatte, ihre aggressiven Impulse und ihre Wut auszudrücken, verlor sie die Angst vor Panikattacken.*

Das Beispiel zeigt, dass die Panikattacke nicht nur eine Folge des abgelehnten Bedürfnisses nach Akzeptanz war, sondern vor allem eine Folge der unterdrückten Affekte, die sie als Antwort auf Ablehnung und Demütigung über Jahre in sich gestaut hatte.

Wir können daraus schlussfolgern: Eine Angstreaktion entwickelt sich auch, wenn ein verinnerlichter Konflikt reaktiviert wird und die Angstbewältigungsstrategien der Charakterstruktur die unterdrückten Emotionen nicht mehr ganz beherrschen können. Aufkeimende Ängste signalisieren, dass das innere Gleichgewicht bedroht ist. Wie viel Reiz und Erregung kann ich ertragen, dass ich meine Impulse und Emotionen weiterhin kontrollieren kann?

Die physiologische Antwort auf Gefahr unterscheidet nicht, ob die Gefahr von außen oder von innen droht. Wie auch immer: Angst ist ein wunderbares Phänomen, die Lebensversicherung der Evolution, das uns treffsicher darauf hinweist, dass etwas aus den Fugen zu geraten droht. Dann suchen Patienten unsere Hilfe.

## 4. Wie arbeite ich als Bioenergetischer Analytiker mit der allgegenwärtigen Angst?

Wenn ich jetzt vor allem auf das spezifische Charisma der Bioenergetischen Analyse, nämlich auf das psychosomatische Verständnis und die körperlichen Interventionstechniken fokussiere, heißt dies nicht, dass Bioenergetische AnalytikerInnen alle anderen psychotherapeutischen Grundhaltungen gering schätzen. Mit Angst z. B. kann nur im Kontext einer tragenden Beziehung gearbeitet werden.

Ich fasse zusammen, was für die Bioenergetische Arbeit im Kontext von Angst besonders relevant ist: Die physiologische Antwort auf Gefahr erleben wir als Angst. Die neurobiologisch aktivierte körperliche Erregung löst bei Gefahr den Mechanismus des Haltens, des Flüchtens oder des Kämpfens aus. Dabei kontrahiert sich die Muskulatur. Nach Bioenergetischem Verständnis kontrahieren sich vor allem die an der Atmung beteiligten Muskeln. Die dadurch eingeschränkte Atmung vermindert den Stoffwechsel und trägt bei, sowohl den Impuls als auch den Ausdruck der emotionalen Reaktionen auf Frustration zu hemmen.

Lassen sie mich dies an folgendem Fallbeispiel 2 erläutern:

*Ein älterer Mann kommt ungewöhnlich blass und verstimmt in die Therapie. Auf Nachfrage erzählt er, dass er im Streit von zu Hause wegging. Seine Frau habe nachgefragt, was er denn bei seinem Therapeuten noch suche; er könne ja gleich in Stans Wohnsitz nehmen. Er berichtet, wie sich nach diesem Streit in seinem Körper alles verspannte und er sehr müde geworden sei. In der Tat war seine Atmung kurz und oberflächlich. Seinen Kopf konnte er seitlich kaum bewegen, weil die Nackenmuskulatur und die Längsmuskeln seines Rückens völlig erstarrt und steif waren. Es war ihm klar, dass die Einmischung seiner Frau in seine ganz persönliche Angelegenheit - in seine Therapie - ihn sehr wütend gemacht hatte. Es war aber nicht Angst vor seiner Frau, es war vielmehr Angst vor seiner Wut gegenüber seiner Frau, die ihn erstarren lies.*

Ich öffne nun die Praxistüre einen Spalt breit, um einen Eindruck zu vermitteln, wie ein Bioenergetischer Therapeut im Praxisalltag mit Angst arbeitet.

*Dieser Patient verspürte große Müdigkeit. Durch die Kontraktion seiner Atemmuskulatur begrenzte er die Atmung und damit den Stoffwechsel. Darüber hinaus versiegte seine Spontaneität. Er hatte ein Buch mitgebracht, über das er diskutieren wollte. Während er über den Inhalt des Buches zusammenfassend berichtete, ließ ich hörend auch die körperliche Organisation des Patienten auf mich wirken. Ich achtete darauf, wie und wo der Patient sich festhielt und welche Kräfte er mobilisierte, um das Erleben seiner Affekte zu vermeiden. Nachdem ich das Ausmaß der körperlichen Erstarrung, die Monotonie des Gedankenflusses und der Sprachmodulation wahrgenommen hatte, fragte ich den Patienten, ob er bereit wäre, auf der energetisch-körperlichen Ebene mit mir zu arbeiten. Wortlos nahm er das Angebot an. Wie er das gewohnt war, stand er auf, mit den Fußsohlen nun ohne Schuhe direkt in Bodenkontakt.*

Ich hieß ihn zuerst, ein Bein und einen Fuß stärker zu belasten, um dann einatmend das belastete Knie stärker zu beugen und ausatmend das Knie langsam wieder zu strecken. Ich hieß ihn, Bewegung mit Atmung zu verbinden und durch die Langsamkeit der Bewegung den Atemrhythmus zu vertiefen. Dann bat ich ihn, die Fußballen beider Füße stärker zu belasten, die Arme über den Kopf zu verlängern und den Körper so in einem leichten Bogen zu halten. Nichts passierte, nichts bewegte sich. Ich hieß ihn nach der Dehnung seinen Rücken entlasten und sich vornüber zu beugen. Die Spannungen im Rücken erlaubten ihm kaum, mit den Fingern den Boden zu berühren. Der Tonus der Nacken- und Längsmuskeln des oberen Rückens war derart stark, dass weder eine seitliche noch vertikale Bewegung des Kopfes möglich war. Was tun, um dem Patienten zu helfen, aus seiner Erstarrung, aus seinem Ängste bindenden Halten herauszufinden?

Um die nun infrage kommende Technik zu verstehen, bitte ich darum, einen Blick auf die muskuläre Organisation des menschlichen Körpers zu werfen (Diagramm 3) (16).

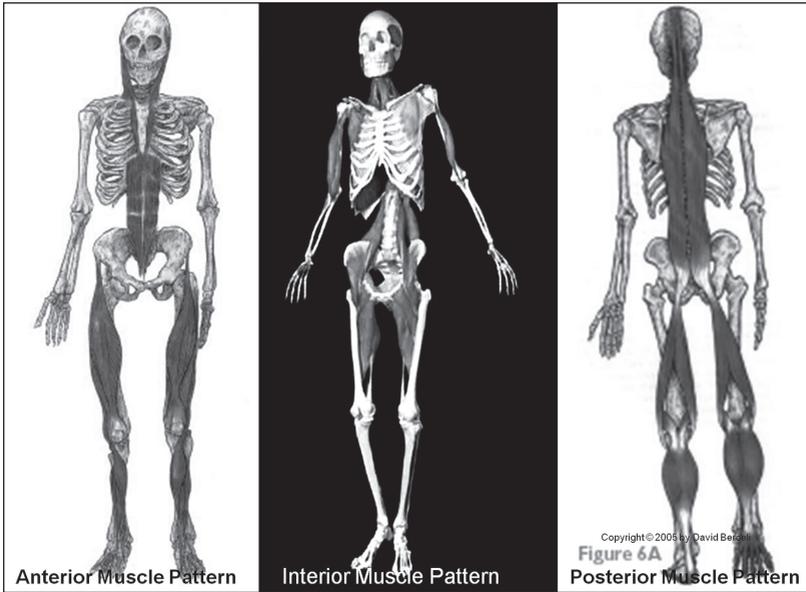


Diagramm 3

Betrachten Sie zuerst das Skelett rechts. Sie sehen, wie es rückseitig ein muskuläres System gibt, das ein zusammenhängendes System von Fuß bis Kopf bildet. Stellen Sie sich vor, dieses zusammenhängende muskuläre System wäre blockiert: Welche Technik könnte hilfreich sein, diese Kontraktion aufzulösen? Betrachten Sie nun die linksseitige Figur. Sie symbolisiert das muskuläre System von der Vorder-

seite. Beachten Sie, wie die Bauchmuskulatur mit dem Schambein verbunden und wie Bauch- und Brustmuskulatur über den Sternokleidomastoid, die Muskulatur rechts und links entlang des Brustbeins mit dem Schädel ein Verbundsystem bilden. Leider ist die Zwischenrippenmuskulatur in der Skizze nicht mitgezeichnet. Stellen Sie sich vor, dieses Verbundsystem frontseitig wäre erstarrt und Sie hätten die Aufgabe, dieses zu deblockieren. Welche Technik wäre hilfreich? Betrachten Sie nun die mittlere Skizze. Sie sehen insbesondere die Psoasmuskulatur, welche die Wirbelsäule mit Becken und Hüften verbindet. Der Psoas überlappt sich auf der Höhe der Brustwirbelsäule mit dem Zwerchfell, welches bei der Atmung eine zentrale Rolle einnimmt. Stellen Sie sich vor, die skizzierten Muskeln aller drei Perspektiven wären als zusammenhängendes System kontrahiert und Sie hätten die Aufgabe, dieses blockierte System zu destabilisieren. Welche Technik würden Sie einsetzen? In der Bioenergetischen Praxis haben wir eine Technik verfügbar, die mit einer einzigen Intervention alle skizzierten Systeme dehnen und so destabilisieren kann. Der Patient legt sich mit dem Rücken rückwärts über einen Schemel, verankert dabei die Füße im Boden, stützt den Rücken durch das Böckchen und überlässt Becken und Kopf hängend der Schwerkraft.

*Ich bot meinem Patienten, der muskulär völlig erstarrt und dessen Atmung außerordentlich begrenzt war, die Atemschemeltechnik an, die ich als Bioenergetischer Therapeut zur Verfügung habe: Eine Dehnung des Rückens und gleichzeitig des Brustraums auf dem Bioenergetischen Atemschemel. Der Patient akzeptierte den Vorschlag. Ausgestreckt auf dem Schemel hielt er offensichtlich den Atem an und klagte er über Erstickungsgefühle. Die Haut von Nacken und Kopf schwoll dunkel an. Statt eines Tones hörte ich nur ein leises Röcheln.*

*Um diesen angstvollen Zustand zu beenden, hieß ich ihn, den Kopf mit seinen Händen aufzurichten, aber noch eine Weile auf dem Schemel liegen zu bleiben. Ich leitete ihn an, sein Becken ausatmend aufwärts zu bewegen. Da begann unerwartet ein holpriges Zittern, das sich zunehmend verfeinerte und Beine und Becken durchströmte. Ich bat den Patienten, den Kopf nochmals leicht nach hinten zu dehnen, damit sich dieses Zittern, diese Vibration über den ganzen Körper ausbreiten könne. Danach war ich ihm behilflich, sich wieder auf seine Beine zu stellen und bat ihn, Arme, Kopf und Rumpf nach vorne zu biegen. Wieder senkrecht stehend lachte und sagte er: „Ich bin wie neu geboren. Es ist überall warm. Dieses Gefühl habe ich noch nie gehabt. Mein Kopf fühlt sich ganz leicht an.“ Er atmete frei. Seine Augen leuchteten hell und seine Haut in Gesicht und Nacken hatten wieder ihre normale Färbung.*

Ein Etappenziel war erreicht: Der Patient hatte die physiologische Antwort auf Gefahr, seine Erstarrung, überwunden und war wieder in einem gefühlten Bezug zu seinem Körper. Die Angst schien überwunden. Ändert sich dies, wenn der Patient mit seinen aggressiven Impulsen in Kontakt kommt? Nach meiner Hypothese diente ja die körperliche Erstarrung der Abwehr dieser Impulse und Affekte.

*Um dies herauszufinden und um mit der Angst zu arbeiten, leitete ich den Patienten an, in stehender Haltung seinen Blick auf ein Handtuch zu konzentrieren und dabei mit zunehmender Kraft aus Schultergürtel, Schultern, Armen und Händen dieses auszuwringen. Er sollte seinen Kiefer aggressiv vorschieben und die Spannung aushalten. Dann bat ich ihn, Worte zu finden, die ausdrücken würden, dass er keine Einmischung in seine ganz persönlichen Dinge dulde. Ich wollte ihn so ermutigen, die Gefühle der Empörung, die er als Reaktion auf die Einmischung seiner Frau empfand, auszuhalten und diese zur Aufrechterhaltung seiner Integrität auch auszudrücken, was ihm gut gelang.*

Bei einer anders gelagerten Paarkonstellation könnte es alternativ ein Therapieziel sein, dass der Mann lernt, Empathie für die Gefühle seiner Frau zu entwickeln, sein Bewusstsein dafür zu öffnen, dass und warum seine Frau Angst, Eifersucht beziehungsweise Neid empfindet. In dieser Phase der Therapie aber lag der Fokus auf dem Thema seines Lebens überhaupt: Wie kann ich mich einbringen anstelle von Erstarren oder Fliehen.

Lassen Sie mich hier diese Fallgeschichte beenden und einen typischen Aspekt der Bioenergetischen Arbeit auch im Kontext der Angst besprechen.

## **5. Über die Bedeutung des Vibrierens in der Bioenergetische Therapie und ihre Funktion bei der Bewältigung von Angst.**

Ich berichtete soeben, wie unser Patient über dem Bioenergetischen Atemschema liegend, zuerst ein grobes, dann ein immer feiner werdendes Zittern in Beinen und Becken entwickelte. Wir Bioenergetiker nennen diese Bewegung „Vibration“. Es war offensichtlich, dass der Patient sich lange gegen diese aufkeimende Bewegung in seinem Körper sträubte. Warum nur diese Angst vor dieser unwillkürlichen Bewegung? Meiner Meinung nach destabilisiert diese unwillkürliche Bewegung die körperliche Abwehr des „Haltens“. Sie steht am Beginn der Auflösung muskulärer Kontraktionen. Dies muss als angstvoll erlebt werden, weil dadurch das Auftauchen oft chronisch abgewehrter Impulse und verdrängter Affekte wahrscheinlich wird.

In einem Workshop fragte ich A. Lowen nach der Bedeutung der Vibration. Mir war aufgefallen, wie sehr er in der Arbeit mit seinen Patienten immer wieder diese unwillkürliche Bewegung suchte. Er antwortete:

“If it does not vibrate,  
nobody can help you.”

Damals dachte ich: Das ist eine Übertreibung meines Lehrers. Und heute denke ich: A. Lowen hatte recht. Ohne diese unwillkürliche Bewegung ist wirkliche Veränderung und eine körperliche Verarbeitung der physiologischen Angstreaktion nur schwer möglich.

Wir Bioenergetischen Therapeuten wissen um die befreiende Wirkung des gesprochenen Wortes. Sich aussprechen ist auch unter energetischen Gesichtspunkten ein starker energetischer Prozess. Einer Therapeutin oder einem Therapeuten gegenüber zu sein, von der oder dem ich mich verstanden fühle, kann unglaublich angstlösend sein. Bleibt aber der Körper starr und kontrahiert, entfaltet das gesprochene Wort kaum seine volle Wirkung. Wie aber kann einer auf Halten eingestellter Körper wieder in seine natürliche Pulsation gebracht werden?

Sie kennen die Kaskade neurobiologischer und biochemischer Abläufe im Körper als physiologische Antwort des Körpers auf Gefahr. Es kommt in der Nebennierenrinde zur Ausschüttung von Noradrenalin und Cortisol in die Blutbahn. Diese biologischen Prozesse stimulieren das sympathische Nervensystem und stellen den Organismus auf Halten, Flucht oder Kampf ein. Aus dem von M. Fischer überlieferten Diagramm können wir lesen, dass eine Erregung, die den Körper auf Halten, Flucht oder Kampf vorbereitet, wieder abgebaut werden muss. "What goes up, must come down", heißt es dort (Diagramm 2). Aber wie eine Erregung abbauen, die sich autonom und ohne unser willentliches Zutun aufgebaut hat, sich unter Umständen als chronisches Muster etabliert hat, eine Charakterstruktur geworden ist?

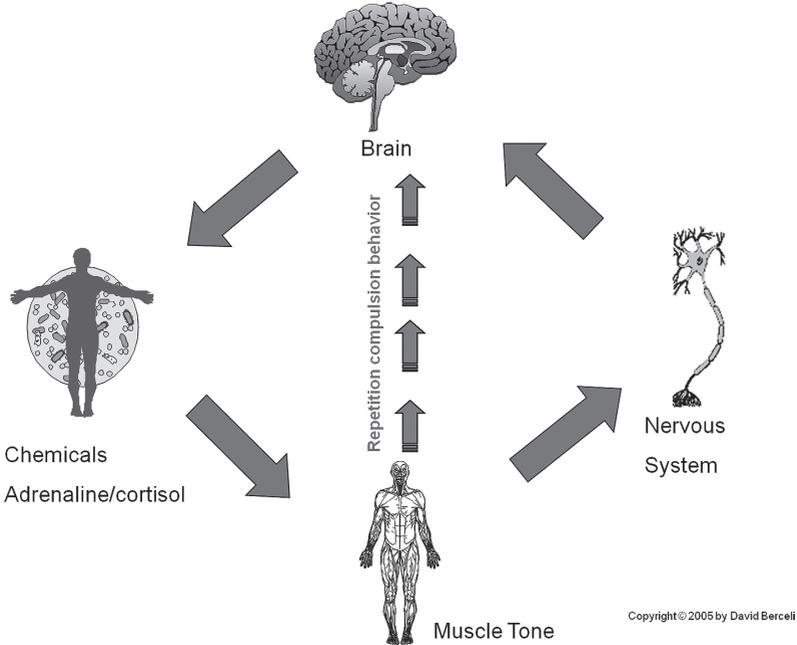
Die Bioenergetische Antwort darauf lautet: Durch unwillkürliche Vibration! Vibration ist eine Art von Kommunikation mit dem autonomen Nervensystem. Wir können das autonome Nervensystem bekanntlich nur geringfügig über bewusste und willentliche Einflussnahme steuern. Die Vibration ist eine halbautonome Bewegung. Ich kann sie durch Dehnung, Atmung und Bewegung willentlich induzieren oder auch beenden.

Die Vibration selbst aber ist ein völlig unwillkürliches Geschehen. Der Mann in unserem Fallbeispiel fragte, als es in seinem ganzen Körper unwillkürlich vibrierte, ziemlich verängstigt: „Kann ich dies auch wieder abstellen?“ Es kann in der Tat sehr angstvoll sein, Vibrationen zuzulassen. Es hat schließlich damit zu tun, mich dem natürlichen Ausdruck meines Körpers, mich sozusagen dem körperlichen „flow“ zu überlassen. Vibrationen entladen auf neurogene Weise die körperliche Erregung und bringen den Körper zurück in eine Art Homöostase. Laut unserem Kollegen D. Bercei (17) baut sich durch die neurogene Entladung Noradrenalin ab.

Wenn D. Berceis Hypothese stimmt, können wir über die unwillkürliche Vibration die physiologische Antwort des Körpers auf Gefahr - also Angst - abbauen. Wir können durch Vibration die Erregung herunterfahren und so das autonome Nervensystem beruhigen. In unserem Fallbeispiel jedenfalls war es diese körperliche Reaktion, die aus der Erstarrung führte. Sollte diese Hypothese sich bestätigen, hätten wir eine körpereigene Technik zur Hand, um die Erregung des sympathischen Nervensystems herunterzufahren und die physiologische Angstreaktion

abzubauen – unter Umständen eine gute Ergänzung zu Betablockern, Benzodiazepinen und Antidepressiva.

D. Berceci hat einerseits den normalen zyklischen Verlauf bei Gefahr, andererseits aber auch die Störung dieses Verlaufs bei traumatischen Erfahrungen in einem Diagramm dargestellt (Diagramm 4) (17):



**Diagramm 4**

Reize werden über unsere Sinne in den unterschiedlichen Schichten unseres Gehirns verarbeitet („Brain“ im Diagramm). Bei Gefahr setzt dies eine Kaskade von Signalen und biochemischen Prozessen in Bewegung, an deren Ende es bei Angst zur Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol („Chemicals“ im Diagramm) und damit zur Erregung des autonomen Nervensystems kommt. J. Bauer (12) hat diese Prozesse in „Das Gedächtnis des Körpers“ leicht verständlich beschrieben. Die Erregung führt zu dem der Gefahr entsprechenden hohen Muskeltonus („Muscle Tone“ im Diagramm). Wenn die Gefahr vorüber ist, entlädt sich das Nervensystem („Nervous System“ im Diagramm), um zur Bewältigung der nächsten Herausforderung wieder bereit zu sein. Die braunen Pfeile („Repetition compulsion behavior“ im Diagramm) symbolisieren die Posttraumatische Belastungsstörung. Der Organismus verharrt energetisch im unaufgelösten Zustand der Bedrohung, weil

das autonome Nervensystem die Erregung nicht herunterfahren konnte und sich verhält, als bestände die Gefahr immer noch.

Aus Bioenergetischer Sicht geht es bei Arbeit mit Angst darum, die körperliche Erregung, welche die physiologischen Reaktionen des Haltens, der Flucht oder des Kampfes auslöste, wieder abzubauen. Dies kann auf der körperlichen Ebene durch neurogene Entladung geschehen. Als Folge verminderter Kontraktionen werden unterdrückte Emotionen dem Erleben wieder zugänglich gemacht. Dies wird aber nur in einem sicheren, unterstützenden und verstehenden Beziehungsgeschehen gelingen. Am Ende steht nicht ein Leben ohne Angst, sondern ein Leben mit der Angst im Rhythmus des Lebens von Expansion und Kontraktion.

## **Angaben zum Autor**

Hugo Steinmann,

arbeitet seit 1979 im Nidwaldnerischen Stans in eigener Praxis. Er studierte zuerst Philosophie und Theologie. Nach Abschluss dieses Studiums 1972 begann er seine Ausbildung zum Psychotherapeuten am Szondi-Institut in Zürich, welche er 1978 mit dem Diplom dieses Instituts abschloss. 1983 begann er seine Weiterbildung zum Bioenergetischen Analytiker. 1990 wurde er zertifiziert, später als Lehrtherapeut und schließlich als Supervisor der SGBAT (Schweizerische Gesellschaft für Bioenergetische Analyse und Therapie) und des IIBA (International Institute for Bioenergetic Analysis) anerkannt. 2001 beauftragte ihn die SGBAT mit Lehrfunktionen innerhalb ihrer heute vom SPV (Schweizerischer PsychotherapeutInnen Verband), FSP (Föderation Schweizer PsychologInnen) und FMH (Föderation Schweizer Fachärzte) anerkannten Weiterbildung. Seither lehrt Hugo Steinmann in der Schweiz und im russischen Sibirien die Bioenergetische Analyse. Hugo Steinmann hatte auch politische Leitungsfunktionen inne. Von 1994 – 2001 präsiidierte er die SGBAT, von 2002 - 2008 leitete er als Präsident das IIBA.

## Literatur

- 1 Wilson, R. (2002): Taking control of Panic attacks, in Schmidt L. PANIC, North Atlantic Books, Berkeley, CA, S. 299.
- 2 Lowen, A. (1980): FEAR OF LIFE, 1980, Bioenergetic Press, Florida, 2003.
- 3 Resneck-Sannes, H. (2002): "There Really is Something to Be Afraid of" in Schmidt, L. and Warner, B. (eds) Panic. Origins, Insight And Treatment. North Atlantic Books, Berkeley, CA.
- 4 Van Luytelaar, J. (2004): "Perseus' mirror or the therapeutic resources of flow and peak. Unfreezing the body in shock and panic" in The European Journal of Bioenergetic Analysis and Psychotherapy, vol.2, 1.
- 5 Robbins, R. (2002): "Body approaches to the treatment of panic" in SchmidtL. en Warner B. (eds) Panic. Origins, Insight And Treatment. North Atlantic Books, Berkeley, CA
- 6 Koemeda-Lutz. M. (2009): Intelligente Emotionalität. Zur Neurobiologie von Furchtverhalten S. 105-113. Kohlhammer GmbH Stuttgart
- 7 Lowen, A. (1958): The Language of the Body. Bioenergetic Press, Florida 2006
- 8 Hilton, R. (2007): Relational Somatic Psychotherapy. Sieck Michael, CAS. 359, 368
- 9 Stern, D. (2000): Die Lebenserfahrungen des Säuglings. Klett-Cotta.
- 10 Beebe, B./Lachmann, F. (2002): Säuglingsforschung und die Psychotherapie Erwachsener, Klett-Cotta
- 11 Grossmann, K.&K. (2003): Bindung und menschliche Entwicklung, Klett-Cotta
- 12 Bauer, J. (2002): Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. Eichborn Frankfurt, 2010 S. 49.
- 13 Bauer, J. (2009): Das kooperative Gen. Hoffmann und Campe.
- 14 Fischer, M. (2010): Selbstregulation in Körperpsychotherapie und Neurowissenschaften, IBP Institut Laerum, S. (2011): Lebensversicherung der Evolution, NZZ am Sonntag vom 23.1.2011
- 15 Laerum S. (2011) Lebensversicherung der Evolution, NZZ am Sonntag vom 23.1.2011
- 16 Bercelli, D. (2005): Diagramm Muscle Patterns. Persönliche Workshop Unterlagen
- 17 Bercelli, D. (2005): Diagramm Zyklus einer Erregung. Persönliche Workshop Unterlagen