

## **Moderne Bioenergetik und Sexualtherapie**

### **Hintergrund**

Die moderne Bioenergetik und Sexualtherapie nutzt die grundsätzlichen Erfahrungen und Konzepte des österreichischen Sexualforschers Wilhelm Reich und Alexander Lowen, seinem amerikanischen Schüler (Bioenergetische Analyse).

Konsens ist, dass der Mensch in seiner Entwicklungsgeschichte Gefühle abwehrt, die zu diesem Zeitpunkt zu viel bzw. nicht verdaubar für das Gesamtsystem sind.

### **Kindheit**

Bedeutend sind sich wiederholende Situationen und die Atmosphäre in der Kindheit. Dies kann sich in begleitenden Worten der Erziehungspersonen ausdrücken, beispielsweise

- „Hab Dich nicht so“
- „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“
- Was Du hast Angst? Aber hier ist doch gar nichts - Du Angsthase und verunsichern das Kind in seinem gefühlten Erleben der Welt.

Das Kind folgert unbewusst daraus:

1. Mein Gefühl ist nicht richtig.
2. Ich bin nicht richtig, wenn ich das fühle.
3. Um Mama/Papas Liebe und Aufmerksamkeit zu erhalten, bin ich .....z. B. besser still!

Wird das Kind mit der Aussage konfrontiert: „Was Du hast Angst? Aber hier ist doch gar nichts - Du Angsthase“, stellt sich die Frage „Was soll das Kind denn machen?“ – denn es hat bereits Angst.

Wird die Wahrnehmung des Kindes und damit das Kind selbst nicht wenigstens kurzfristig im eigenem Gefühl bestätigt und von einer anderen Person bezeugt (Alice Miller), bleibt es allein auf unsicherem Terrain. Ist niemand da, der es liebevoll mitfühlt, so beginnt das Kind automatisch und unbewusst, das Gefühl zu unterdrücken. Dies ist im Grunde eine ökonomische Reaktion: Der Energieaufwand, der durch Erfahrung zu nichts geführt hat, wird vermindert. Durch Minimierung der Atmung wird die Intensität des Gefühls reduziert, bis zu dem Punkt, an dem das Gefühl gar nicht mehr wahrgenommen wird. Das Kind passt sich an.

Dem Kind bleibt oft nichts anderes übrig als sich „zu panzern“, Gefühle zu unterdrücken und abzuspalten. Auf einer physischen Ebene geschieht dies durch chronische Anspannung tieferliegender Muskulatur.

## Sexuelle Auswirkungen

Meistens merken es die Beteiligten selbst nicht. Allerdings kann die sogenannte „Panzerung“ auch sichtbar werden, z. B. im sexuellen Bereich. Häufiges Thema bei Männern ist beispielsweise die Unfähigkeit, Lust länger zu erleben (Praecox). Bei Frauen kann es sich beispielsweise als Orgasmusstörung äußern.

Die chronische Anspannung der Beckenbodenmuskulatur macht das Loslassen zur Hürde. Hinzu kommen oft Spannungen im Bauch und Zwerchfellbereich, die z. B. den Zugriff auf einzelne Muskelabschnitte und damit auch bewusste Entspannung verhindern. Das ist der Fall, wenn die Beckenbodenmuskulatur (PC-Muskel) nur in Kombination mit Bauchmuskulatur angezogen werden kann. Versucht man also, die Beckenbodenmuskulatur anzuspannen, wird oftmals gleichzeitig die Bauch- und Pomuskulatur angezogen. Es besteht kein Zugriff auf einzelne Abschnitte, bewusstes Loslassen wird schwierig.

## Methode

Die moderne Bioenergetik und Sexualtherapie verwendet klassische bioenergetische Übungen und Haltungen aus dem Yoga. Um die Einheit von Atmung, Stimme und Bewegung wiederherzustellen, werden Musik und Sprache verwendet, die den Prozess unterstützen. Zeit und Wiederholungsdauer unterscheidet sich in der Länge der Übung.

## Sprache und Musik

Die Musik wirkt als Bindeglied zur Körpererinnerung. Sie trägt den Klienten und erleichtert es ihm, an „heruntergeschluckte“ Gefühle und Erinnerungen zu gelangen, die direkt aus den Körperzellen stammen.

Der Therapeut begleitet diesen Prozess sprachlich und situationsbezogen und spiegelt z. B. die Rolle der Erziehungspersonen wider. So kann sich der Klient an abgespaltene Anteile erinnern. Die Erlaubnis, Gefühle auszudrücken, befreit das Nervensystem. Der Prozess löst hinterher meist Glücksgefühle aus und der Klient fühlt sich lebendig wie schon lang nicht mehr.

Eine andere Möglichkeit besteht darin, sprachlich die eigene Kraft und die sensiblen Gefühle des Klienten zu bestätigen. Dies unterstützt den Zugang zur Trauer sowie das tiefe Mitgefühl für sich selbst und andere. Das eigene Körperempfinden steht im Mittelpunkt des Geschehens.

Was nicht betrifft, hinterlässt auch keine Wirkung im Inneren. Es berühren nur Sätze, die tatsächlich mit dem Klienten zu tun haben. An allen anderen sprachlichen Inputs

hört er automatisch vorbei, so auch „Kaufhausmusik“ ausblendet wird.

Der emotionale Ausdruck und das „Durchfühlen“ der Emotionen sind im Prozess Voraussetzung für die Differenzierung des emotionalen Geschehens und der Integrität der Persona.

Sprache und Musik unterstützen die klassische Bioenergetik und lassen sie gehaltvoller und saftiger werden in der Anwendung und Wirksamkeit.

## **Die Rolle des Therapeuten**

|

In der modernen Bioenergetik und Sexualtherapie wird der Prozess des Klienten vom Therapeuten liebevoll unterstützt. Sie verlangt vom Therapeuten freien Zugang zum gesamten Gefühlsspektrum und zeigt sich im direkten Ein- und Mitfühlen, ohne vor gewaltigen Emotionen zu erschrecken.

Das Gefühl des Klienten wird mitgeföhlt. Das ist wichtig, um dem abgespaltenen Anteil die Sicherheit und das „geföhlt werden“ zu spiegeln, so dass der Klient sich selbst annehmen kann.

Der Therapeut ist angehalten, einen Rahmen zu schaffen, wo alle Geföhle urteilsfrei sein dürfen und der Klient sich liebevoll gehalten föhlt. Der Therapeut fungiert als Zeuge, der sich mit dem Klienten die Treppe ins Unbewusste hinunterwagt, um abgespaltene Geföhle hochzuholen. Dabei nimmt der Therapeut den Klienten an die Hand – so lange, bis dieser in dem Bereich „alleine gehen“ kann.

Die moderne Bioenergetik und Sexualtherapie ist hier besonders unterstützend, da der Therapeut nicht an der Treppe stehen bleibt, Anweisungen gibt und emotional distanziert bleibt, sondern mitgeht. Das ist die Voraussetzung, um abgespaltene Anteile und Geföhle des Klienten zu beleuchten, zutiefst zu erfahren und zu differenzieren, um ihm ihn bei der emotionalen Integration zu unterstützen.

## **Gewinn der modernen Bioenergetik und Sexualtherapie**

Die emotionale Integration geschieht leider nicht automatisch durch mentales Verstehen. Schön wär's! Sie funktioniert durch das Einbeziehen von Körperempfinden und Körpererinnerung – und das genau ist der große Gewinn der modernen Bioenergetik und Sexualtherapie. So kann der geistige „Groschen“ des mentalen Verständnisses direkt in den Körper fallen.

Ein Satz auf einer Zigaretenschachtel ändert nichts am Gesundheitsverhalten eines Rauchers. Erst wenn der Körper nicht mehr mag und das eigene Gefühl es nicht mehr ertragen kann, ändert sich das Verhalten langfristig.