

Zwiesgespräch zum Thema Narzissmus aus psychoanalytischer und Körperpsychotherapeutischer Sicht

mit Prof. Dr. Hans-Peter Hartmann und Michael Rupp am 27. Juli 2019 in Langgöns

1. Der psychoanalytische Hintergrund zu Narzissmus

H-P.H.: Mir ist es wichtig über Narzissmus nicht als abzuwertendes Phänomen zu sprechen, wie es oft gehandhabt wird. Es geht nicht um ein Porträt des Bösen oder um Pathologie, sondern zunächst um den Fall eines mehr oder weniger falschen Selbst, was wir aus Gründen der Anpassung an wichtige Personen in unserem Leben als Kinder entwickelt haben. Mich interessiert also viel mehr das narzisstische Verhalten in jeder Person und ich versuche, die dahinter liegenden Beweggründe zu verstehen.

Ein mögliches Erklärungsmodell für normale und psychopathologische Entwicklung ist das Polaritätenmodell von Sidney Blatt (Blatt und Blass 1992), der eine anaklitische und eine Introjektive Entwicklungslinie unterscheidet. Die anaklitische Entwicklungslinie stellt sich entweder in einem infantilen oder in einem hysterischen Modus dar; dies ist der Aspekt des vulnerablen Narzissmus (der mit der Anlehnung in Verbindung steht). Solche Menschen sind eher mit Fragen interpersoneller Bezogenheit beschäftigt als mit solchen der Selbstdefinition. Sie neigen dazu, sich schnell verletzt zu fühlen und es als böartigen Angriff zu werten, wenn mal ein kritisches Wort fällt. Sie fühlen sich in ihrem Selbstgefühl verletzt.

Auf der anderen Seite gibt es die Introjektive Art und Weise psychischer Verarbeitungsprozesse. In dieser Entwicklungslinie neigen die Menschen entweder zu einem paranoiden oder zu einem introjektiven Modus, wie er sich z.B. bei Depression oder einem phallischen Narzissmus zeigt. Das nennen wir grandiosen Narzissmus, also Menschen, die in der Öffentlichkeit laut auftreten und keine Hemmungen haben, auch mal über andere hinweg zu gehen und sich selbst eine besondere Bedeutung zu sprechen. Dahinter steckt auch eine abgespaltene Angst vor eigener Wertlosigkeit, die aber kaum oder nur gering zugänglich ist. Menschen mit narzisstischer, vermeidender, zwanghafter oder selbst verteidigender Persönlichkeit sind normalerweise viel mehr mit Fragen der Selbstdefinition beschäftigt als mit solchen der interpersonellen Bezogenheit.

Eine ausgewogen funktionierende Persönlichkeit zeigt eine Balance zwischen beiden Polen. Sie erleichtert gegenseitig die jeweilige Entwicklung. Diese dialektische Interaktion verstärkt die Entwicklung der jeweils anderen Entwicklungslinie.

1a. Gedanken zum Narzissmus - Mythos

H-P.H.: Was sucht Narziss? Sich selbst – einen wichtigen Anderen, im anderen sich selbst? Im Narzissmus-Mythos gibt es viele unterschiedliche Perspektiven. Meist wird verkürzt angenommen, dass ein junger Mann in einen kleinen Wasserteich blickt und sich in sein Spiegelbild verliebt.

Diese Vereinfachung ist vielleicht gar nicht die Intention von Ovid gewesen, denn der junge Mann denkt, er sieht einen anderen jungen Mann – nicht sich selbst. Von diesem Erlebnis, einen perfekten Partner gefunden zu haben, mit dem die ideale Liebe möglich ist, ist er überwältigt. Er erfährt ideale Harmonie und perfekte Identität. Zwei Menschen in Glückseligkeit vereint. Eigentlich ist der Mythos eine belehrende Geschichte über die unzureichende Kapazität, sich selbst zu kennen. Es geht es also eher um ein misslungenes Erkennen als um Selbstliebe. Ovid porträtiert Narziss als jemanden, der eine andere Person anschaut und eine idealisierte Version von sich

selbst wahrnimmt und sich dann in diese Reflektion anstatt in die andere Person verliebt.

M.R.: Ein anderer Aspekt des Mythos des Narzisses ist, dass die Beschäftigung mit sich selbst, oder oberflächlicher Aspekte unseres Selbst – die Spiegelung – dazu führt, dass wir am Ende alleine sind, unfähig, eine Beziehung einzugehen. Sowohl Narziss als auch „Echo“, die Nymphe, die sich unsterblich in Narziss verliebt hatte, sterben am Ende einen einsamen Tod.

Besonders schmerzhaft ist es für mich mitanzusehen, wie ältere Menschen in Einsamkeit und Isolation leben – und oft auch so sterben. Der Umgang mit älteren Menschen und die Bedingungen, unter denen sie leben, sagt viel über die moderne Gesellschaft aus, die wir haben!

Wir verlieren ein Stück unserer Menschlichkeit, wenn wir Kontakte und Beziehungen aufgeben oder vermeiden. Und dieser Verlust beginnt auf ganz fundamentaler Ebene mit dem Verlust unserer Körperlichkeit, der Verkörperung unseres Selbst. Einfach ausgedrückt bedeutet, sich zu spüren, sich besser kennen zu lernen, oder auch sich selbst zu lieben. Selbstliebe beginnt damit, dass wir uns wieder besser spüren bzw. akzeptieren, dass wir uns nicht spüren!

2. Wie manifestiert sich Narzissmus körperlich?

M.R.: Eine spannende Frage, die so vielleicht noch nicht gestellt worden ist. Wir wissen ja, dass Narzissten eher eitle Zeitgenossen sind, also Wert auf ihr Erscheinungsbild und Attraktivität legen. Aber darüber hinaus?

Hier gibt die somatische Entwicklungspsychologie einige sehr präzise und weitreichende Antworten. Zuerst einmal fällt auf, dass sich narzisstisch geprägte Menschen sehr schlecht spüren können. Es fehlt ihnen an natürlicher innerer Körperwahrnehmung, was Propriozeption genannt wird oder auch Tiefensensibilität. Sie spüren sich oft nur oberflächlich und haben den Bezug zu der „Tiefe ihres Körpers“ verloren und fühlen sich daher oft „ausgehöhlt“ oder „leer“. D.h. sie haben den Kontakt zu sich auf einer sehr fundamentalen Ebene verloren. Damit geht ein mangelnder Bodenkontakt einher (durchgedrückte Knie und ungleichmäßige Gewichtsverteilung auf dem Fuß). Viele sind zwar sehr aktiv, sportlich wie beruflich, aber die jeweiligen Aktivitäten sind von der eigenen Mitte, dem eigenen tieferen Selbstgefühl entkoppelt. Die Bewegungen oder auch Handlungen sind daher oft nicht – oder nur eingeschränkt - mit dem eigenen Körpererleben und der eigenen Emotionalität verbunden.

Oft haben diese Personen eher breite Schultern und die Taille ist eher schmal und zusammengezogen, die eigene Mitte wird dadurch „eingesperrt“. Dem entsprechend sind Ober- und Unterkörper schlecht miteinander verbunden, was die natürliche „Erdung“ weiter einschränkt. Typischerweise ist auch das Diaphragma sehr angespannt, was Ober- und Unterkörper quasi „teilt“. Diese Teilung oder Abspaltung hat zur Folge, dass unangenehme Gefühle „unterdrückt“ bzw. kontrolliert werden können. Man könnte sagen, dass sich dieses Phänomen auch in der Beziehung des Narzissten spiegelt, in denen der oder die anderen vom eigenen Erleben abgespalten bzw. abgewertet werden können. Dies schützt bzw. erhöht den eigenen fragilen Selbstwert.

Zu guter Letzt, schon relativ spät in unserer kindlichen Entwicklung, so im Alter von 5 bis 11 Jahren, wenn wir zunehmend mit der Außenwelt in Form von Schule usw. in Kontakt kommen, verhärtet sich die große Oberflächenmuskulatur und bildet eine Art „Körperschale“. Besonders Rücken, Wirbelsäule und Becken haben etwas soldatisch Aufrechtes und Steifes. Diese Schale kann sehr funktionstüchtig und sportlich sein, ist aber gleichzeitig starr, rigide und undurchdringlich – und zwar von außen wie von innen! Das heißt am Ende der Entwicklung umgibt Narzissten eine harte Schale, die die innere Leere schützt. Gleichzeitig sind sie von sich selbst, tieferen Emotionen und somit auch tieferen Beziehungswünschen, abgeschnitten. In der Folge wird alle

Aufmerksamkeit auf das eigene Äußere bzw. äußere Aktivität gelenkt. Dieses Äußere wird dann zu einer Art „Spiegel“, auf dem sich ihre eitle Schönheit wie auch ihre erfolgreichen Aktivitäten abbilden, während sie gleichzeitig in der Selbstspiegelung und Bewunderung ihres „Oberflächenkörpers“ gefangen sind.

H-P.H.: Ich kann mir gut vorstellen, dass sich die innere Leere eines Menschen mit einer narzisstischen Problematik auch körperlich darstellt. Das Bauchchakra ist hier sicherlich ein wesentlicher Aspekt, weil es hier um die eigenen Bedürfnisse geht.

3. Woran leidet der Narzisst psychologisch, emotional und körperlich?

H-P.H.: Vulnerable Narzissten leben permanent in der Gefahr zu fragmentieren, d. h. sich selbst zu verlieren, bis hin zur Desorganisation, weil ihnen ihre kognitiven Funktionen nicht mehr ganz zur Verfügung stehen; sie neigen dazu, schnell zu projizieren, den anderen zu beschuldigen. Ihren Eigenanteil an dieser Kommunikation können sie dabei weitgehend nicht mehr wahrnehmen. Beim grandiosen Narzissten, der wenig Hemmungen hat, ist das Leiden zunächst nicht so augenfällig. Er übergeht seine Angst und verbirgt seine innere Leere hinter geringer Zugänglichkeit und der Vermeidung von Bindung und Beziehungen. Menschen wie z.B. Trump sind eher maligne Narzissten. Solche Menschen lügen, betrügen und gehen über moralische Grenzen hinweg, sie haben kaum ein Gewissen zur Verfügung.

M.R.: Der Narzisst leidet auf einer ganz grundlegenden Ebene an einer Entfremdung von sich selbst und anderen. Ursächlich dafür ist die Aufgabe dessen, was wir das „Körper selbst“ nennen. Wichtige Aspekte des Körper selbst sind die Körperwahrnehmung, das Bewusstsein um das eigene (Bauch) Zentrum, eigene Grenzen, angefangen mit den Körpergrenzen, Haut, Nabel und dem eigenen persönlichen energetischen Raum. In dem Maße wie der Mensch den Zugang zu diesen „Grundelementen körperlichen Erlebens“ verliert, büßt er auch den Zugang zur eigenen emotionalen Welt ein bzw. Emotionen werden ebenso oberflächlich wie die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Mit dem Verlust an unmittelbar erfahrbare Körperlichkeit und Emotionalität, geht dem Narzissten auch sein intrinsischer Selbstwert (körperlich mit dem Kreuzbein verbunden) verloren. Entsprechend fixiert er sich immer stärker auf das äußere Erscheinungsbild und sucht über Leistung die Anerkennung im Außen, um seinen Selbstwert zu erhöhen. Dieser einseitige Fokus auf das Außen bzw. die Außendarstellung, die Spiegelung, erhöhen wiederum die Entfremdung vom eigenen Kernselbst, es entsteht eine Art Teufelskreislauf.

H-P.H.: Genau, Narzissmus ist Folge geringer Selbstachtung, die durch den Versuch, andere gering und unbedeutend zu machen, größer wird. Es geht dabei um Macht. Sowohl verlässliche Bindungserfahrungen als auch das Empfinden von Selbstwirksamkeit vermitteln sich genuin durch die erlebte Anerkennung durch einen wichtigen Anderen von Beginn des Lebens an bis zu dessen Ende. Hier kann eine Quelle für eine narzisstische Prägung z.B. die Bedürftigkeit der Eltern sein, die nicht in der Lage waren, die Bedürfnisse des Kindes angemessen wahrzunehmen und anzuerkennen. Das kann zum Beispiel beim narzisstischen Missbrauch der Fall sein. Es geht um den Bereich der pathologischen Akkommodation - die Beziehung zu den Bindungspersonen ist wichtiger als alles andere. Um sie nicht zu verlieren passt man sich an, macht etwas, um die Beziehung zu halten, auch wenn man dabei sich selbst und die eigenen Bedürfnisse aus den Augen verliert.

M.R.: Eben diese verlässliche Bindungserfahrung fehlt vielen narzisstisch geprägten Menschen, was oft einen Teil der Beziehungsunfähigkeit ausmacht. Präziser gesagt, Narzissmus ist ein bestimmtes komplexes Verhaltensmuster, um mit fehlender oder einseitiger Bindung in der frühen

Kindheit bei gleichzeitigem Leistungsanspruch der Eltern umzugehen. Massive Verlust- oder Mangelenerfahrungen führen gezwungenermaßen zu einem Rückzug aus dem Körper, besonders auch aus dem Körperzentrum.

4. Worauf kommt es zu Beginn einer Therapie an?

H-P.H.: Im Mittelpunkt der Behandlung steht für mich die Frage, welches Bedürfnis hat dieser Mensch, warum kommt er? Um es metaphorisch im Sinne des Embryologen Waddington auszudrücken kann man sich das Kind als eine Kugel mit einem spezifischen Gewicht im Sand rollend vorstellen. Sie rollt ein leichtes Gefälle hinunter, da ist ein Hindernis, die Kugel weicht aus, sucht sich eine neue Bahn entweder ober- oder unterhalb der bisherigen und sie kann auch wieder in die Mitte, in die alte Bahn fallen. Es können also diverse Blockaden stattfinden, die dazu führen, dass die Kugel ihren ursprünglichen Lauf verliert, weil sie so viele Arretierungen erlebt hat und ganz woanders gelandet ist, als es ihre ursprüngliche Bestimmung war. Ähnlich zu verstehen ist Bowlby's Metapher hinsichtlich Eisenbahngleisen, die sich verzweigen und wo man durch eine andere Weichenstellung plötzlich auf ein anderes (Abstell-?) Gleis gelangt und das eigentliche Ziel nicht erreicht.

Diese Abweichungen aus der eigenen Bahn waren keine eigenen Entscheidungen. Es sind Hindernisse im Leben, die da sind, das können auch die eigenen Eltern sein, Dadurch kommt - neben der Bedingtheit durch die genetische Ausstattung und die epigenetischen Einflüsse - auch die Vielfalt der ganzen psychischen Erscheinungen und Charaktere zustande. Trotzdem würde ich nach dem Leiden schauen. Gibt es ein Leiden von jemand? Hat der Mensch ein gutes Gefühl bei dem, was er tut, entspricht das auch Aspekten seines Wesens, mit denen er gut leben kann? Oder hat er gar keinen richtigen Bezug zu sich? Lebt er ein Leben, was gar nicht seines ist, sondern was von nicht ganz klaren Ansprüchen von irgendwoher gesteuert worden ist?

M.R.: Mir ist es ganz wichtig, hinter der narzisstischen Fassade das verletzte, resignierte Kind zu sehen; Ein Kind, das von seinem eigenen körperlichen Erleben entfremdet wurde und dass das Vertrauen in andere Menschen verloren hat. Hinter jeder narzisstischen Struktur steht ein individuelles kindliches Drama und oft auch Trauma, das gesehen werden will. Diese Menschen hungern förmlich nach authentischer Begegnung, danach, angenommen zu werden und letztendlich Heilung zu erfahren. Gleichzeitig fühlt sich jede tiefergehende Begegnung bedrohlich an, weil sie alte Verletzungen an die Oberfläche bringen kann sowie Gefühle von Abhängigkeit und Minderwert.

Auf der körperlichen Ebene ist es wichtig, die Spuren von Entwicklungs Traumata, die narzisstische Prägungen körperlich konstituieren, genau zu erkennen. Der narzisstischen Haltung und den entsprechenden Verhaltensmustern liegen korrespondierende körperliche Haltungen und motorische Bewegungsmuster zu Grunde. Diese wiederum bilden sich durch ein Mosaik an hypo- bzw. hypertoner Muskulatur und Faszien gewebe ab. Sie bilden sozusagen eine „funktionale Identität“ mit der entsprechenden psychologischen Haltung. Das gilt insbesondere für Prägungen in der frühen Kindheit, also bis ca. 4 Jahren, wenn sich das „Körperselbst“ entwickelt hat und Erfahrungen implizit abgespeichert werden. Im Klartext bedeutet dies, dass Entwicklungsspezifische Prägungen nur dann nachhaltig gelöst werden können, wenn zuvor die entsprechenden körperlichen Eindrücke durch neue Erfahrungen mit einer anderen Person unter Einbeziehung des Körpers modifiziert wurden.

Deshalb ist es sehr wichtig, dass der Therapeut einen vertrauensvollen Rapport mit seinem Klienten herstellt, der diese neuen, heilsamen Beziehungserfahrungen ermöglicht. In diesem Prozess spielt auch die Aktivierung individueller Ressourcen eine wichtige Rolle.

5. Ressourcenaktivierung braucht zusätzliche Hilfe

H-P.H.: Ressource ist ein wichtiges Stichwort. In der frühen Beziehung – gehalten sein durch die primäre Bezugsperson – das war vielleicht noch alles wunderbar, aber dann geht es darum, Schritte heraus aus dieser Beziehung zu machen und darum, ob und wie diese Schritte unterstützt oder nicht unterstützt wurden. Ressource ist etwas, wo man drauf zugreifen kann, die aber nur benutzt werden kann, wenn eine zusätzliche Hilfe da ist, eine Art Potential. Sie kann nicht aus dem nichts kommen. Der entscheidende Punkt ist, zu schauen, wo ist die Ressource bei dieser Person bzw. welches Potential steckt in ihr? Was hat sie nicht entwickelt oder ausgelebt, was jetzt an der falschen Ecke zum Vorschein kommt. Ich bin absolut entwicklungsorientiert – darum sage ich, man sollte den in jedem Menschen unterschiedlich angelegten Entfaltungsmöglichkeiten Raum geben zur Nach-Entwicklung oder den Rahmen herstellen, um die Blockaden aus dem Weg schaffen, die die Arretierung der Entwicklung herbeigeführt haben. Leicht gesagt, das ist manchmal äußerst schwierig.

M.R.: Das würde für mich jetzt einen gut ausgebildeten Körperpsychotherapeuten ausmachen, der genau hinschaut, wo dieser Mensch Ressourcen hat, die man auf angemessene Weise stärken kann. Beim Narzissten könnte dies z.B. bedeuten, dass seine Leistungsbereitschaft und sein kognitives Verstehen immer wieder gezielt in die Therapie mit einbezogen werden. Darüber hinaus würden spezifische körperliche Übungen und aktives Spüren eingesetzt, um eine Brücke, eine Rückverbindung zum körperlichen und emotionalen Erleben herzustellen. In kleinen Schritten wird so die Verbindung zum eigenen Körper gestärkt, die wiederum die Beziehungsfähigkeit stärkt und so schlussendlich helfen kann, den Narzissten aus seinem Bann der Selbstbezogenheit zu lösen.

6. Körperwahrnehmung ist heilsam

M.R.: Hans-Peter, du bist einer der Experten für die Behandlung von Narzissmus. Würdest du sagen, dass es ein lohnenswerter Behandlungsansatz ist, den Körper mit einzubeziehen?

H-P.H.: Prinzipiell bin ich mittlerweile immer der Meinung, dass es hilfreich ist, den Körper einzubeziehen. Ich selbst nutze Gelegenheiten, wenn Patienten offen dafür sind und meine Angebote annehmen möchten.

M.R.: Wie kann Körperpsychotherapie die Behandlung sinnvoll unterstützen?

H-P.H.: Durch eine gut abgestimmte Körperpsychotherapie kann es am ehesten gelingen, einen tieferen Zugang, ein tieferes Verständnis einer emotionalen Berührung zu ermöglichen, die verbal zwar auch erreicht werden kann, die aber über eine körperliche „Übung“, meiner Erfahrung nach deutlich tiefer gehen und besser verankert werden kann. Und das ist auch ein wichtiger Aspekt, dass diese körperliche Erfahrung, auch als Berührung nicht selten anhaltender ist, weil Berührungen reale Erfahrungen sind, die man nicht so leicht wieder verdrängen kann. Eine emotional gedankliche Bewegung kann uns leichter wieder verloren gehen, als eine körperliche Erfahrung. Das ist auch meine ganz persönliche Erfahrung.

M.R.: Die verschiedenen Körperpsychotherapien sind sich einig, dass das Empfinden, die Körperwahrnehmung etwas Heilsames ist. Wie ist deine Erfahrung damit? Körperliche Empfindungen, sowohl was dein eigenes Wohlbefinden angeht also auch in der therapeutischen Situation?

H-P.H.: Heilsam ist es insbesondere dann, wenn die Körpererfahrung mich, bzw. den Klienten nicht überwältigt. Wenn die Körperübung an den aktuellen Zustand des Selbst angepasst ist – das wäre für mich der wesentliche Punkt - dann kann das für den Klienten einen Schritt nach vorne bedeuten. Wenn sie zu banal ist, hat es keine große Wirkung – schadet aber vermutlich auch nicht besonders. Wenn die Wirkung zu stark ist, fördert sie entweder eine Überwältigungserfahrung und damit eine sekundäre Abwehr oder es wird gleich primär eine Abwehr aufgebaut: Das versuche ich zu vermeiden.

M.R.: Da stimme ich Dir zu. Sowohl der Klient als auch der Therapeut sollten in der Lage sein, die emotionale Berührtheit körperlich „zu halten“. In Bodydynamic sprechen wir hier von Containment.

Wichtig ist, den Körper an den kritischen Punkten der Therapie miteinzubeziehen. Dies geschieht einmal mit Hilfe der Körperwahrnehmung, die in der Regel erst wieder „neu gelernt“ werden muss und mit deren Hilfe der Klient schrittweise den Zugang zum eigenen Körper bzw. Körperselbst wiederherstellt. Zum Zweiten über spezifische Übungen, die an Stellen ansetzen, die die narzisstische Haltung aufrecht erhalten, z.B. der starren Wirbelsäule, der Taille und dem Becken, die die Mitte verengen, den hochgezogenen, verhärteten Schultern, dem chronisch angespannten Diaphragma, den durchgedrückten Beinen, insbesondere den Oberschenkeln, den Füßen usw. Diese speziellen Übungen sind zum Teil der psychomotorischen Entwicklung des Kindes entlehnt, um ganz gezielt bestimmte Muskeln bzw. Muskelgruppen zu aktivieren. So könnte in einer bestimmten Krabbelübung z.B. der Psoas, der tiefe Lendenmuskel in der Taille aktiviert werden, um die Bewegungen wieder besser mit dem eigenen Zentrum sowie Ober- und Unterkörper besser zu verbinden. Andere Übungen zielen darauf ab, die Erdung wieder bewusst und aktiv über die Unterschenkel und Füße herzustellen oder das Gefühl für eigene Grenzen wieder zu stärken, indem mit den Schultermuskeln und dem Ellenbogen gearbeitet wird. Dies kann im Zweierkontakt oder auch teilweise in der Gruppe passieren. Ganz wichtig ist aber ein empathisches, spiegelndes Gegenüber, das uns auf diese Weise neue Beziehungserfahrungen vermittelt.

Das heißt wir verbinden uns wieder auf lebendige und direkte Weise mit unserem Körper und auf dieser Basis dann mit einem empathischen Gegenüber.

H-P.H.: Die Körperpsychotherapie kann auf jeden Fall dazu beitragen, eine ansonsten in der Tiefe manchmal nicht erreichbare Schwierigkeit, z.B. einen Konflikt oder eine strukturelle Schwäche auf eine ganz andere Weise erlebbar und damit veränderbar zu machen. Das ist für mich ein wichtiger Punkt. Über eine Stabilisierung des Selbstgefühls kann die Grenze erfahren werden, dann bin ich wieder mehr bei mir selbst – im Bauchzentrum - in dem Moment kann ich auch anders anfangen über mich nachzudenken. Das wollen wir ja, dass ein gewisses Bewusstsein über diese Erfahrung entstehen kann, d.h. ich kann in angemessener Weise über mich und andere nachdenken, was man heute als Mentalisierung bezeichnet.

Selbstwahrnehmung gelingt – körpertherapeutisch gesprochen – am besten, wenn du in deiner Mitte bist und das Gefühl hast, ich fühle mich sicher und kann meine persönlichen Grenzen halten bzw. diese werden respektiert. Bindungstheoretisch gesprochen: ich bin in einer sicheren Beziehung und habe eine sichere Basis. Dann kann ich erkunden, was in meinem Kopf und in meinem Körper vor sich geht.

Containing wäre in meiner Arbeit, wenn ich jemanden in einer starken emotionalen Erregung wahrnehme, der vielleicht sehr traurig ist und weint. Ich sag dann unter Umständen nur: ich merke, dass sie sehr traurig sind.

M.R.: Da sendest du auch eine emotionale Resonanz aus. Fonagy nennt das markiertes Spiegeln. Als Körperpsychotherapeut ergänze ich an dieser Stelle und lenke die Aufmerksamkeit auf

bestimmte Containment-Muskeln, wie z.B. die Bauchmuskeln; Oder ich lege dem Klienten die Hände zur Unterstützung auf den Rücken.

S.E.: Hans-Peter, du bist ein ganz gestandener Therapeut, Wissenschaftler und Autor! Was hat dich motiviert, zusätzlich noch eine körperpsychotherapeutische Ausbildung zu machen?

H.P.H.: In der SE (Somatic Experience) Weiterbildung erzählte Raja Selvam, ein jungianischer Analytiker, sehr anschaulich von Bodydynamic und das hat mich so angesprochen, dass ich mich entschloss, das Foundation Basis Training zu machen. Nachdem ich dort eine intensive persönliche Erfahrung gemacht hatte, beschloss ich, ebenfalls die 3-jährige Therapeuten Ausbildung zu absolvieren. Überzeugt hat mich das, weil es mich an einer Stelle erreicht hat, wo mich bisher noch keine andere Methode emotional so tief berührt und bewegt hat, wie diese Erfahrung. So etwas geht nur über persönliche Erfahrung, das gilt auch für die psychoanalytische Behandlung,

Die Kombination der tiefen emotionalen Bewegung in mir mit der Wahrnehmung, dass ich tatsächlich bestimmte Muskeln dabei spüren konnte, hat mir diese tiefe Erfahrung möglich gemacht. Die Arbeit mit den Muskeln hat mein emotionales Empfinden verstärkt. Das wird zwar nicht immer so einfach gehen, doch für dieses Erleben bin ich sehr dankbar gewesen, das hatte wirklich eine verändernde Wirkung, würde ich sagen, weil es auch andere hinterher bemerkt haben.

S.E.: Wieso hat die Psychoanalyse den Körper so außen vor gelassen?

H.P.H.: Ich würde sagen, weil Freud möglicherweise auch selbst Angst davor hatte. Er hatte – wie viele von uns - viele Gründe sowohl für die Entwicklung von Symptomen als auch seine Neugier, diese zu verstehen. Ferenczi und Winnicott hatten darin eine größere Offenheit, was sich darin ausgedrückt hat, dass Winnicott eine Lehranalytikerin, die psychotischen Phasen hatte, im Sanatorium besucht hatte, in den 60iger Jahren war das damals undenkbar und er machte auch viele Kinderbehandlungen, da kannst du diese Abstinenz und Neutralität nicht aufrechterhalten. Diese Lehranalytikerin hatte ihm später während einer Analysestunde einen Herzinfarkt diagnostiziert – und das war auch so. So nah kann es dann plötzlich körperlich sein. Ich spüre etwas, was in deinem Körper vor sich geht. Das ist schon eine Dichte, wo man den Atem anhält. Winnicott hat das annehmen können.

Freud war vermutlich ein sehr distanzierter Mensch gewesen – einerseits – er hat sicher auch sehr warmherzige Seiten gehabt, von denen wir alle nicht sehr viel wissen. Er lebte auch in einer ganz anderen gesellschaftlichen Situation - um die vorletzte Jahrhundertwende, da war alles voll von Naturwissenschaft, man hat die Antibiotika entdeckt, alles wurde naturwissenschaftlich begründet. Es war die Gegenbewegung zur Romantik. Da hat Freud sich komplett naturwissenschaftlich orientiert und hat auf diese Art versucht, die Psychoanalyse gesellschaftsfähig zu machen. Körperliches war damals verpönt, eben viktorianisches Zeitalter. Die Frauen im Mieder und den Reifröcken, man hat die Beine des Flügels verhüllt hat, weil sie ein Phallussymbol darstellen könnten. Alle phallischen Symbole mussten versteckt werden. Die Hysterie ist nicht umsonst so häufig diagnostiziert worden. Das Zeigen sexueller Regungen war sehr verpönt. Da hat sich glücklicherweise viel verändert.

S.E.: Vielen Dank euch Beiden für den interessanten Gedankenaustausch, eure Offenheit und nicht zuletzt für eure fachliche Kompetenz! Mögen die vielen kleinen und großen Schritte in der Therapiesgeschichte, den Menschen zu der Freiheit verhelfen, ganz sie Selbst sein zu können.

Zusammengestellt von Susanne Erçetin

Literatur:

Blatt, SJ und Blass, RB (1992). Relatedness and self-definition: Two primary dimensions in personality development, psychopathology, and psychotherapy. In: Interface of psychoanalysis and psychology. Barron, JW, Eagle, MN, Wolitzky, DL (Eds). Washington, DC:American Psychological Association, 399-428.