

„Sie erreichen meine Seele nicht!“

Neue Wege in der Psychotherapie | Dr. med. Gerlinde Laeverenz-Foti

Nehmen wir Simone S. (Name von der Redaktion geändert): Aufgewachsen in einem akademischen Elternhaus, Abitur, später Studium an einer Hochschule für Künste. Frau S. leidet unter ständiger Übelkeit, Angstzuständen und Panikattacken. Auf der Suche nach Heilung begibt sich Simone S. über sechs Jahre lang in verschiedenste Formen der Psychotherapie: Gestalt- und Gesprächstherapie, Hakomi-Therapie, Hypnose-Therapie und zuletzt Psychoanalyse, drei mal pro Woche. „Sie geben sich wirklich alle Mühe, das spüre ich, aber Sie erreichen meine Seele nicht!“, sagt Simone S. zuletzt verzweifelt zu ihrer Therapeutin.

Bis ihr eineinhalb Jahre später das Buch über die auf Wilhelm Reichs Erkenntnissen und Therapieformen basierende „Intuitive Körperarbeit“ von Loil Neidhöfer in die Hände fällt. Reich, ein Psychiater, Psychoanalytiker, Sexualforscher und Soziologe, brachte in den 1930er- bis 1950er-Jahren wertvolle therapietechnische Innovationen hervor wie die Charakteranalyse, die körperorientierte Vegeto- und die Orgontherapie, die einen revolutionären Vorstoß im Bereich der Psychotherapie darstellte. Seine Schriften wurden aus Ignoranz und Angst sowohl in Deutschland als auch in den USA vernichtet und Reich selbst vordergründig aufgrund seiner naturwissenschaftlichen jedoch gesellschaftlich nicht anerkannten Entdeckungen und Entwicklungen in den USA zu zwei Jahren Haft verurteilt, während denen er unter ungeklärten Umständen verstarb. Aufgrund der Lektüre dieses Buches beginnt Simone S. die reichianische Körperarbeit bei einer Körpertherapeutin. Damit vollzieht sich langsam die lang ersehnte Wende in ihrem Leben, denn endlich zeigen sich entscheidende und nachhaltige Fortschritte in der Genesung.

Was ist eigentlich „Genesung“? Geht es darum, sich immer wieder in den bewussten und unbewussten Dramen zu bewegen oder wirklich in der Tiefe zu forschen und den Ursachen auf den Grund zu gehen? Ist es nicht endlich an der Zeit, dass wir lernen, einen Menschen in seiner Ganzheit zu erfassen und Körper, Geist und Seele in ihrer Einheit zu sehen? Nicht nur als ein intellektuelles Etwas, das eines Menschen letztlich unwürdig ist?

Hier setzt die neu entwickelte Methode der „Arbeit mit dem Wesenskern“ an: Sie ist eine einzigartige Mischung aus energetischer Körperarbeit, authentischem Ausdruck, fokussierter Kommunikation, Präsenz und innerer Wahrheit, die es ermöglicht, einen Menschen ganz und gar an seine Ursprungsenergie anzubinden. Die Energie, die jedem Menschen zu Verfügung steht, die unabdingbar mit seiner Seele zu tun hat, und mit seinem Körper verbunden werden muss. Ein Mensch, der seine Seele nicht an seinen Körper angebunden hat, kann nicht voll und ganz existieren und wird mit seinen Problemen verhaftet bleiben. Alle emotionalen Probleme, aus denen die größten Störungen entstehen, sogar Schizophrenie, sind unmittelbar mit der Physis verbunden und über diese zu betrachten. Das bedeutet:

Wenn ich den Körper nicht öffne und nicht auch auf zellulärer Ebene arbeite, kann ich die emotionalen Störungen nicht wirklich aus dem System nehmen.

Wie erreicht das die „Arbeit mit dem Wesenskern“?

Durch gezielte Körperarbeit kann der Mensch lernen, sich nach und nach mehr wahrzunehmen und zu fühlen. Dieses Wahrnehmen passiert in erster Linie durch bewusstes Atmen. Keine Atemtechnik, die letztlich den körpereigenen Energiefluss wieder kontrolliert und verhindert, sondern ein Atmen, das in seiner Ursprünglichkeit hilft, den Körper aufzuwecken und lebendig werden zu lassen.

Unmittelbar mit der Atmung ist der Ausdruck verbunden.

Aufrichtiger und spontaner Ausdruck scheint jedoch in unserer Gesellschaft verpönt zu sein, so dass sich viele Menschen aus Angst angewöhnt haben, diesen zu unterdrücken. Jeder Psychotherapeut sollte sich fragen, ob er in der Lage wäre, auf einer Bühne frei und emotional zu agieren wie ein Schauspieler, der in verschiedene Rollen schlüpft, und alle Energien, vor allem emotionaler Natur, durch sich fließen zu lassen. Wenn ich das als Therapeut kann, bin ich bereit und offen, einem anderen Menschen



Dr. med. Gerlinde Laeverenz-Foti

ist seit Abschluss ihres Medizinstudiums 2005 zunächst als freiberufliche Ärztin, Dozentin und Redakteurin im Medizinbuchverlagswesen tätig. 2009 absolvierte sie die Ausbildung zum „Ganzheitlichen Coach“ bei Gundula Liebisch (www.if-eb.com), der Entwicklerin der „Arbeit mit dem Wesenskern“. Seither arbeitet sie zusätzlich in ihrer eigenen Praxis mit den Schwerpunkten „Ganzheitliche Medizin, Homöopathie, Körperarbeit & Ganzheitliches Coaching“.

Kontakt:

Am Schlossberg 1, D-93149 Stefling
info@gerlinde-foti.de

wirklich helfen zu können. Denn nur dann kann ich den anderen absolut projektionsfrei erkennen und ihm auf einer elementaren Basis begegnen.

Ganz eng verbunden mit dem Ausdruck sind Wahrhaftigkeit und Authentizität. Die Unterdrückung von aufrichtigem und spontanem Ausdruck bedeutet immer auch die unbewusste Unterdrückung unserer tiefen inneren Wahrheit. Wenn ich als Therapeut absolut authentisch sein, das heißt, mich meinem Klienten in meiner Wahrheit zeigen kann, auch an einem Tag, an dem es mir schlecht geht, mich etwas belastet, ärgert oder stört, wenn ich endlich meine Maske ablege, erst dann – und nur dann – wird der Klient Vertrauen setzen in ein menschliches Gegenüber.

Als Therapeut darf ich keine Scheu und Ängste haben, in offenen und ehrlichen Kontakt,

in eine Beziehung mit meinen Klienten zu treten.

Aus diesem Grund ist es unabdingbar, dass jeder (psycho-)therapeutisch tätige Mensch seine eigenen emotionalen Problematiken in der Tiefe geklärt hat – und zwar wirklich geklärt und nicht nur verstandesmäßig analysiert. Denn wie kann ein Klient sich seinen tiefsten Ängsten und Schmerzen öffnen, wenn der Therapeut selbst nicht frei, offen und mitfühlend, ja nicht mit sich selbst verbunden ist? Nur ein Mensch, der in der Lage ist, eine wahrhafte und liebevolle Beziehung zu sich selbst zu führen, kann eine echte Beziehung zu einem anderen Menschen aufbauen. Das geht nur mit Liebe und Annahme. Dadurch können Vertrauen und Öffnung entstehen. Und erst wenn der Klient dem Therapeuten in seinem Ursprung vertraut, kann die eigentliche Heilarbeit beginnen.

Die „Arbeit mit dem Wesenskern“ trainiert genau dieses Vertrauen und den Mut, sich wieder zu öffnen und aus sich selbst heraus auszudrücken, ohne in ständiger (bewusster oder unbewusster) Angst zu sein. Ausdrucksarbeit findet statt über Tanz, freie Bewegung, Schauspiel, Pantomime und Improvisation, gegebenenfalls auch Stimmarbeit. All das passiert ganz vorsichtig und Stück für Stück, damit der Körper aus Angst vor Kritik oder Ablehnung nicht sofort wieder „zumacht“.

Viele Klienten müssen erst wieder eine fokussierte interaktive Gesprächsführung erlernen.

„Fokussiert“ bedeutet, das und nur das auszusprechen, was wirklich empfunden wird. Nicht das, was man sich zurecht denkt, aber im Innersten nicht fühlt – aus welchem Grund auch immer. Dies muss vom Therapeuten erkannt werden. Nur so kann der Klient sich innerlich physisch öffnen, vor allem im Becken, in dem am meisten festgehalten wird. Die Atmung wird freier und die ureigene Energie beginnt zu fließen. Der Mensch wird gelöster und gewinnt an Kraft, Leistungsstärke und Lebensfreude, all dies mit positiver Auswirkung auf alle Aspekte des Lebens. Aus dieser neu gewonnenen Energie und Kraft entstehen eine ehrlichere Kommunikation und ein aufrichtigeres Miteinander.

In der täglichen Praxis sehe ich immer wieder bei Menschen, die mit der Diagnose einer Depression oder einem Burnout zu mir kommen, wie wichtig es ist, sie wieder zurück in ihren Körper zu bringen, dass sie sich wieder „in ihrem Körper“ fühlen und „von

innen“ erfahren. Diese Menschen wirken energetisch betrachtet unlebendig, wie tot. Sie sind buchstäblich von ihrem Körper und ihren Gefühlen abgeschnitten und finden den einzigen Halt in ihrem Verstand, ihren gedanklichen Konstrukten und Interpretationen. Dieser Verstand macht ihnen, wenn er nicht in Verbindung mit der Physis genutzt wird, einen Strich durch die Rechnung. Und genau das ist auch als die Ursache der Depression anzusehen: Eine Depression ist letztlich nichts anderes als zurückgehaltene, stark unterdrückte Energie. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass gerade Menschen mit einer großen inneren Kraft und einer starken Physis an Depressionen leiden. Und man müsste sie nicht medikamentös behandeln oder in Therapien schicken, sondern ihnen helfen, ihre Kraft zu nutzen. Nur wie will ein Mensch seine Kraft nutzen, wenn er gar nicht um sie weiß bzw. sie nicht an den Körper angebunden ist?

Durch die Körperarbeit, in der Gefühle, die über längere Zeit abgedrängt und im Körper eingesperrt wurden, wieder freigelegt und durchlebt werden, kommt Stück für Stück ein Gefühl für sich selbst und den eigenen Körper zurück. Und damit auch wieder Lebensenergie und -freude.

Wenn ein Patient sich wirklich einlässt, benötigt er aus meiner eigenen Erfahrung bereits nach kurzer Zeit keine Medikamente mehr.

Ähnlich verhält es sich bei Kindern mit diagnostiziertem AD(H)S: Auch hier liegt die Problematik darin, dass diese Kinder sich nicht mehr wirklich fühlen. Sie sind nicht in der Lage, ihre starke Energie – die gerade und vor allem diese Kinder zweifelsohne besitzen – auszuhalten, weil diese nicht in ihren Körper integriert und angebunden ist. Dadurch verlieren sie mehr und mehr den Boden unter den Füßen, und es entstehen Symptome wie Konzentrations- und Aufmerksamkeitsschwächen, Unruhe und Impulsivität. Wird mit diesen Kindern über einige Monate hinweg kontinuierlich mit den Methoden der „Arbeit mit dem Wesenskern“ gearbeitet, beobachte ich deutliche Verbesserungen in der Symptomatik. Erfreuliche Konsequenz ist auch hier die Reduktion der Arzneimittel sogar bis hin zur vollständigen Absetzung. Wenn man allerdings, wie so häufig, nur an den Symptomen ansetzt, wird man diesen Kindern nur bedingt helfen können.

Ich kann das Kind nur verstehen, wenn ich selbst meine eigenen Gefühle zulasse.

Habe ich aber davor Angst, werde ich mich gefühlsmäßig nicht in diese Kinder hineinversetzen können. Ich werde sie so nicht erreichen können, und sie bekommen keine Bindung, so wie die meisten Menschen keine Bindung erfahren haben.

Genau aus dieser nicht gelungenen Bindung resultieren Abhängigkeiten und Co-Abhängigkeiten in Beziehungen.

Wie also soll ein Mensch sich von einem anderen Menschen aus einer scheinbaren Bindung trennen, wenn er überhaupt keine Bindung zu sich selbst hat? Deshalb ist das A und O einer jeglichen Psychotherapie, dass der Klient erfährt, was eine Bindung ist, und zwar in sich selbst.

Wenn man als Therapeut wie auch als Patient all dies beherzigt – Offenheit, Präsenz, Fokus, Authentizität – bringt man sein Denken, Fühlen und Handeln in Einklang. So erhält man die Chance, seine Arbeit, seine zwischenmenschlichen Belange und letztlich sein eigenes Leben auf eine Plattform zu stellen, die einem selbst würdig ist und seinesgleichen sucht.

Voraussetzung ist allerdings die Bereitschaft, genau hinzuschauen, ein Bewusstsein zu entwickeln und Veränderungen zuzulassen. Das gilt für den Therapeuten ebenso wie für den Patienten.

Die „Arbeit mit dem Wesenskern“ verspricht deshalb eine große Nachhaltigkeit, weil sie aus dem Menschen selbst kommt. Er muss sich dafür bewusst entschieden haben, denn er arbeitet mit und durch sich. Es wäre eine Freude, wenn insbesondere die Medizin und die Psychologie die Größe hätten, dies zur Kenntnis zu nehmen und im Weiteren davon berichten würden, denn es würde unser gesamtes gesellschaftliches System in einen gesünderen Zustand versetzen und ein völlig neues Klima schaffen. Gerade dies sollte das höchste Ziel einer jeden Therapie sein: den Menschen nicht nur zu „versorgen“, sondern ihn in der Tiefe zu erreichen und zu heilen, so dass er in der Lage ist, seine Selbstbestimmung und Eigenverantwortlichkeit zurück zu gewinnen und in seinem vollen Potenzial ein angstfreies freundvolles Leben zu führen.

Literaturhinweis

Senf, Bernd: Die Wiederentdeckung des Lebendigen. Omega Verlag, 3. Aufl. 2010