

Zentrieren, Erden und Anschauen *Embryologie und Therapie*

In der von mir entwickelten Form der körperzentrierten Therapie, die ich als Biosynthese bezeichne, arbeite ich unter der Annahme, dass es drei elementare Methoden gibt: das Zentrieren (»centring«), das Erden (»grounding«) und das Anschauen (»facing«).

Jede ist mit dem harmonischen Funktionieren der Organ-Systeme verknüpft, die aus den ursprünglichen Zellschichten der embryologischen Ausgestaltung des Fötus entstehen. Außerordentlicher Stress vor, während oder nach der Geburt unterbricht das Zusammenwirken und den Zusammenschluss der einzelnen Bereiche dieser drei Zellschichten. Therapie kann als das Bemühen definiert werden, diesen Zusammenschluss wiederherzustellen.

Die innere Keimschicht des Fötus, das Endoderm, produziert Gewebe, das für die Energieumwandlung gebraucht wird. Daraus entwickeln sich die Auskleidung der Darmröhren, alle Verdauungsorgane und das Lungengewebe. Das Energieniveau eines Menschen hängt davon ab, wie effektiv er Energie einsetzen kann, und der dazu nötige Stoffwechsel wird sehr stark von Emotionen beeinflusst. Wir können dies z. B. bei einer Person, die depressiv ist, gut beobachten. Der ganze Stoffwechsel ist verlangsamt, der Appetit weg, die Atmung drastisch reduziert.

Das emotionale Gleichgewicht eines Menschen ist mittelbar abhängig von den beiden großen Ästen des vegetativen

Nervensystems, des Sympathikus und des Parasympathikus. Der Sympathikus bereitet uns auf Notfälle vor, auf Handeln durch Kampf oder Flucht, und ist mit den Emotionen Zorn und Furcht verbunden. Der Parasympathikus bereitet uns darauf vor, nicht mehr zu kämpfen oder wegzulaufen; er ist mit einem anderen emotionalen Gegensatzpaar verbunden, nämlich angenehmer Entspannung und dem Loslassen in Trauer und Kummer.

Beide Zweige des vegetativen Nervensystems senden Verstärkungen zu allen inneren Organen, die Energie umwandeln. Die Kontraktion und Expansion der Lungen beim Atmen und die peristaltischen Bewegungen der Gedärme während der Verdauung reagieren auf die Signale der vegetativen Nerven. Dieser Rhythmus von Expansion und Kontraktion ist einer der fundamentalsten des Lebens überhaupt. Wir finden ihn schon bei primitiven Einzellern, d. h. er entstand bereits lange vor der Entwicklung eines Zentralnervensystems.

Wenn wir therapeutisch mit der Methode des *Zentrierens* arbeiten, versuchen wir, einen funktionierenden Rhythmus im Fluss der Stoffwechsellenergie und das Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus wiederherzustellen. Praktisch bedeutet das eine Hilfestellung, um ein emotionales Gleichgewicht und ein harmonisches Atmen wiederzuerlangen. Was dies im Einzelnen heißt, beschreibe ich im sechsten Kapitel.

Die mittlere Zellschicht des Fötus, das Mesoderm, bildet sich zu den Muskeln, zum knöchernen Skelett, zu den Blutgefäßen und zum Herzen aus, also zum Bewegungs- und Handlungssystem. Das Herz und die glatte Muskulatur werden wie die anderen inneren Organe durch das vegetative Nervensystem (VNS) gesteuert. Die Skelettmuskulatur wird jedoch durch drei verschiedene Instanzen kontrolliert: Großhirnrinde, Stammhirn und Rückenmark. Signale der Großhirnrinde laufen entlang der Hauptbahnen des willkürlichen Nervensystems, dem pyramidalen System; Reize des Stammhirns überträgt ein besonderes Nervensystem, das mit den Basalganglien, dem Mittelhirn

und dem Kleinhirn verbunden ist und als extrapyramidalmotorisches System bezeichnet wird. Es sorgt für das Gleichgewicht, den Muskeltonus und die Körperhaltung. Drittens werden die Aktivitäten des Körpers von den Reflexleitungen im Rückenmark gesteuert. Wer hat nicht schon mal die Hand von der heißen Herdplatte blitzartig weggezogen? Solche Reflexe gibt es im ganzen Körper. Sie treten als Geburtsbewegungen auf (Geburtsreflex), als frühkindliche Reflexmuster (Nackenreflex, Babinski-Zeichen u. a.) und in der Sexualität als Orgasmusreflex. Wie die drei Kontrollsysteme des Zentralnervensystems zusammenspielen, werde ich später genauer erörtern.

Beim *Erden* versuchen wir ein gutes Verhältnis zwischen willkürlichen, also von uns bewusst ausgelösten, halbwillkürlichen und unwillkürlichen Bewegungen herzustellen und wieder einen angemesseneren Muskeltonus zu erschaffen. Der Muskeltonus kann in zweierlei Hinsicht aus dem Gleichgewicht geraten. Hypertonisch bedeutet ein Übermaß an Spannung, mehr als für eine bestimmte Aktion gebraucht wird; der Muskel fühlt sich verspannt, knotig und rigide an. Hypotonisch bezeichnet einen Mangel an Spannung, weniger als für eine gewünschte Bewegung nötig wäre; der Muskel fühlt sich schlaff, schwammig und träge an.

Gut geerdet zu sein bedeutet, die unter bestimmten Bedingungen angemessene Muskelspannung zu haben. Ein Seemann ist auf seinem Schiff gut geerdet, wenn er sich den rollenden, wogenden Veränderungen seines Bodens, des Schiffsdecks, beständig gut anpassen kann. Ein schlafender Mensch ist in seinem Bett gut geerdet, wenn er den fürs Bett angemessenen Muskeltonus hat; er muss ihn von der Tagesanspannung befreien und seine Muskeln entspannen. Jemand, der sich im Wasser übermäßig anspannt, ist ein unfähiger Schwimmer; er ist im Wasser schlecht geerdet, schlecht gegründet. Auf dem Boden geerdet zu sein, heißt einen guten Muskeltonus in den Beinen zu haben, d. h. sie nicht zuviel, aber auch nicht zu wenig anzuspannen.

Beim Training in den Kampfkünsten werden ein dynamisches Gleichgewicht und entspannte Aufmerksamkeit betont, ohne Energie zu verschwenden. Das vermittelt ein ausgezeichnetes Verständnis der Prinzipien des Erdens.

Bei Menschen, die zur Therapie kommen, ist der Muskeltonus in die eine oder andere Richtung gestört. Dies zeigt sich in entsprechenden Haltungen, die sich im somatischen Ausdruck der Charakterstruktur widerspiegeln. Wie wir uns körperlich halten, enthüllt sehr viel darüber, wie wir in der Welt stehen, wie wir uns fühlen und wer wir sind. Eine Veränderung der Körperhaltung birgt die Möglichkeiten einer heftigen emotionalen Reaktion und des Aufdeckens von tief verwurzelten Charaktereinstellungen in sich.

Das Ektoderm ist die dritte und äußerste Zellschicht des Fötus. Es bildet alle Nervengewebe und Sinnesorgane, die Haut eingeschlossen. Es ist ein System, das Informationen über die Welt sammelt und verarbeitet. Das Nervensystem hat mit drei Arten der Wahrnehmung zu tun: der Interozeption, also Nachrichten von den inneren Organen; der Propriozeption, die Informationen vom Muskelsystem; der Exterozeption, die Wahrnehmungen durch die fünf Sinne. Diese Dreiteilung innerhalb des Wahrnehmungssystems spiegelt die dreiteilige Organisation unseres Körpers wider; die Nerven sammeln Informationen sowohl aus dem Endoderm, dem Mesoderm und dem Ektoderm.

Informationen erreichen uns vorwiegend über die Kanäle der Augen, Ohren und des Tastsinns sowie in geringerem Maß über den Geruchs- und den Geschmackssinn. Die Art unseres Denkens ist in diesen Wahrnehmungskanälen »geerdet«. Wir denken in visuellen Mustern, in Hörmustern (Sprache) oder in Berührungsmustern.

Typische Ungleichgewichte im Ektoderm sind Muster der Überempfindlichkeit oder solche der Unterempfindlichkeit. Beim überempfindlichen Menschen ist die Erregungsschwelle niedrig. Kleine Reize lösen bei ihm leicht Stress aus. Der Un-

terempfindliche oder Unsensible besitzt eine hohe Reizschwelle und sperrt vieles aus: er hat Augen, aber sieht nicht, hat Ohren, aber hört nicht. Menschen mit niedriger Reizschwelle sind zu wenig abgegrenzt, dünnhäutig, fühlen sich schnell bedroht und angegriffen von einem strengen Blick, einem lauten Geräusch oder einer plötzlichen Berührung. Eine hohe Reizschwelle findet sich bei Menschen, die übermäßig abgrenzen, dickhäutiger und gut gewappnet sind gegen Angriffe oder ein Eindringen.

Beim *Anschauen* beschäftigen wir uns daher mit dem Augen- und Stimmkontakt und bemühen uns darum, Sprache und Wahrnehmung mit dem Gefühl in Einklang zu bringen. Mehr darüber enthält das achte Kapitel.

Die Erfahrungsbereiche, die auf den embryonalen Zellschichten beruhen, sind die Bereiche des Atmens und Empfindens, der Aktion und Bewegung, von Gedanken und Wahrnehmung. So wie extremer Stress die Einheit von Empfindung, Bewegung und Denken unterbricht, so neigen auch die therapeutischen Systeme dazu, diese Trennung widerzuspiegeln. Es gibt also Therapieformen, die sich auf ein emotionales Freiwerden oder auf die Befreiung der Atmung spezialisiert haben, aber wenig oder nichts von Körperhaltung, Bewegung oder den Feinheiten der Sprache verstehen. Andere arbeiten mit heilenden Bewegungen und einer Haltungskorrektur, vernachlässigen jedoch das emotionale Leben und die Begriffsbildung. Eine dritte Gruppe zeigt große Fähigkeiten in der Analyse von Gedankenmustern, Erinnerungen und sprachlicher Erfahrung, ist aber blind für die in vegetativen Rhythmen und in Haltungsanpassungen bestehende organische Basis von Erfahrung.

Die drei psychoanalytischen Bezeichnungen für die psychischen Strukturen des Geistes, Es, Ich und Über-Ich, beruhen auf entsprechenden organischen Grundlagen. Das Es als Reservoir der primitiven Gefühle entspricht jener Ladung an emotionaler Energie, die verbunden ist mit den tiefen Organsystemen des Endoderms. Wenn sich Wut in unserem Bauch aufbaut oder

die Furcht uns auf den Magen schlägt, hat uns das Es in seinem Griff.

Das Ich ist zweigeteilt in einen wahrnehmenden und einen ausführenden motorischen Teil. Das Sinnes-Ich gibt den Wahrnehmungen Sinn. Es baut ein Gedankenbild der Welt auf, es zeichnet eine geistige Landkarte. Der andere Zweig des Ich, das motorische Ich, koordiniert Bewegungen so, dass eine wirkungsvolle Handlung entsteht. Das Sinnes-Ich ist eng dem Ektoderm verbunden, während das motorische Ich durch das Mesoderm ausgedrückt wird. Beide stehen in Verbindung zur Wirbelsäule, die man sich als »Ich-Kanal« denken kann. Wieder liegt ein Dreiermuster vor, das in diesem Fall Psychoanalyse und Embryologie verbindet.

Der Begriff des Über-Ich ist ein soziologischer Begriff ohne direkte Grundlage oder Herkunft aus den embryonalen Keimschichten. Das Über-Ich ist etwas über und jenseits des Ich. Es entspricht den internalisierten Eltern, also der Stimme, die uns sagt, wie wir sein sollten, die physiologisch in dem verankert wird, was Reich die »Panzerung« nannte. Dies ist ein System von Belastungen und Anspannungen, das dazu dient, das zu erreichen, was von außen erwartet oder gefordert wird, anstatt auf die inneren Gefühle und Wünsche unseres wahren Selbst zu reagieren.

Das Über-Ich wird zum Polizist, der mit einem Knüppel über uns steht. Durch meine therapeutische Arbeit versuche ich den Einfluss dieses Polizisten zu verringern, um den Geltungsbereich des Ich auszuweiten, das die Energien des Es am besten steuern kann. Die Vereinigung des Es mit den beiden Zweigen des Ich entspricht der harmonischen Zusammenarbeit zwischen den drei embryonalen Bereichen.

Zurück zur Embryologie: Mit den drei Ur-Zellschichten stehen drei Affektströme in Zusammenhang. Es gibt einen Erregungsprozess, der auf der Hautoberfläche abläuft und den Francis Mott¹⁵ als »fötalen Haut-Affekt« bezeichnet hat. Wir

erfahren ihn in der Reaktion auf Berührung als Wellen des Behagens oder des Unbehagens. Er besitzt also eine positive und eine negative Form, die widerspiegeln, wie das Baby behandelt wurde. Beim Einsatz von therapeutischer Berührung in den verschiedenen Arten von Massage müssen wir uns immer im klaren sein, mit welchem der Affektströme wir es gerade zu tun haben. Weil Auge und Ohr spezialisierte Ausformungen der (aus dem Ektoderm hervorgegangenen) Haut sind, sind die positiven und negativen Reaktionen des Auges auf Licht und des Ohres auf Klang gleichermaßen Ausdruck des »fötalen Haut-Affekts«. So können wir unsere Ohren mit Hilfe von Klang in der Musiktherapie und unsere Augen mit Hilfe von Farbtönen in der Farbtherapie gewissermaßen »waschen«.

Weiter gibt es den »kinästhetischen Affekt«; das ist der Empfindungsfluss, der unsere Bewegungen begleitet. Anmutige und freudige Bewegungen bringen einen angenehmen und positiven kinästhetischen Affekt mit sich, angespannte und eingengte Bewegungen einen schmerzhaften und negativen. Spontane Bewegungen besitzen eine tänzerische Qualität mühelosen Zusammenwirkens. Die Schwimmbewegungen des Embryo, das lachende Strampeln des Babys, die Lust am Rennen und Springen, die abgestimmten Bewegungsfolgen von Athleten und Sportlern enthalten ein hohes Maß an kinästhetischem Affekt. Daher gehört dieser Affekt zur Mesoderm-Ebene.

Der umbilikale oder Nabelschnur-Affekt bezeichnet jenen Strom von Empfindungen, der mit der Wahrnehmung von Leben und Energie verbunden ist, die durch die Nabelschnur (endodermal) in das Zentrum des eigenen Körpers gepumpt werden. Ein positiver Nabelschnur-Affekt bringt ein Gefühl des Wohlbefindens, der Vitalität und ein angenehmes goldenes Strahlen in der Magengrube mit sich. Ein negativer Affekt dagegen birgt ein Gefühl von Unbehagen, Angst, Verzweiflung und verlorengangenen Wohlbefinden – eine dunkle Ahnung, an der Quelle des Lebens vergiftet oder verraten worden zu sein.

Auch nachdem das Kind geboren und abgenabelt worden ist, bleibt der Nabelschnur-Affekt als somatische Erinnerung erhalten, die die Qualität des Fühlens und die Verteilung von Energie im Bauchraum stark beeinflussen kann. Die Art und Weise, wie ein Kind Essen verdaut, hängt eng damit zusammen, wie es Gefühle verdaut. Gerda Boyesen deckte diese Verbindung in ihrer Theorie von der Psychoperistaltik¹⁶ auf.

Der Affektfluss im Abdomen wird auch durch die Art, wie wir atmen, und durch die Aktivität des Zwerchfells gesteuert. Schon in der Anfangszeit der Psychoanalyse beschrieb Freuds Kollege Josef Breuer drei Erregungskanäle, die eine enge Verwandtschaft zu den drei embryonalen Lebensströmen aufweisen. Im Anhang gebe ich eine Beschreibung seiner Arbeit, die einige historische Wurzeln der hier vorgestellten dreiteiligen Auffassung von Therapie aufzeigt.

Therapie aus einem embryologischen Blickwinkel zu sehen, kann als eine der umfassendsten Arten gelten, unsere somatische Organisation zu verstehen. Im fünften Kapitel über den Aufbau des Körpers werde ich dieses Thema ausführlicher entwickeln. Dieser Ansatz kann durch seine Einsicht in die organischen Wurzeln des Es und die beiden Teile des Ich sowie durch seine Verbindung zu den energetischen Konzepten Breuers das Verständnis von der Psyche erhellen. Damit taucht eine weitere Verbindung auf, die es zu erforschen gilt.

Parapsychologen, die sich mit dem Energiefeld (der Aura) beschäftigen, haben einen vitalen, einen emotionalen und einen mentalen Bestandteil ausgemacht. Das vitale Feld hat mit der Energieladung des Blutes und deshalb mit dem Mesoderm zu tun, das emotionale mit dem Endoderm und das mentale mit dem Ektoderm. Ein Heiler, der die Energie dieser drei Felder ins Gleichgewicht bringen und dazu beitragen will, dass sie gut zusammenarbeiten können, tut auf einem feinstofflichen Niveau das, was wir mit Zentrieren, Erden und Anschauen auf der Organebene anstreben. So kann man entweder die drei Zell-

schichten als Erzeuger der drei Energiefelder ansehen oder die drei aufeinander einwirkenden Energiefelder als Organisatoren der embryonalen Keimschichten.

Der Heiler kann durch seine Arbeit an der Lebensenergie die somatische Energie beeinflussen und der Biosynthese-Therapeut kann auf die feinstoffliche Energie der Lebensfelder durch seine Arbeit mit der Atmung, den Bewegungen und der Wahrnehmung einwirken. Der embryologische Ansatz, um unsere somatische und psychische Organisation zu verstehen, ist die Grundlage der Biosynthese.