

Selbst – Erkenntnis – Leib – Erfahrung

Eine psychotherapeutische Liebeserklärung

Rainer Dirnberger

Zusammenfassung

Im Folgenden geht es um Selbsterkenntnis durch Leiberfahrung – S-E-L-E oder kurz – SELE, einer Synthese aus der Kampfkunst Aikido und Psychotherapie. Dabei werden einige theoretische Überlegungen und deren praktische Umsetzung in einem psychotherapeutischen Setting dargelegt. Dies bedingt auch eine Erörterung der Begriffe „Selbst“ und „Leib“ aus der Sicht des psychotherapeutischen Praktikers, d. h. welche Vorstellung von Psychotherapie die Basis für diese Art von Arbeit ist. Damit soll verdeutlicht werden, inwiefern es sich hierbei um eine „psychotherapeutische Liebeserklärung“ handelt.

„Der Unterschied zwischen Theorie und Praxis ist in der Praxis weit höher als in der Theorie“
(Ernst Ferstl, Österr. Schriftsteller)

Ein Risiko, wenn man Praktiker zu Vorträgen einlädt ist, dass diese das Auditorium mit kleinen Übungen einzubinden versuchen. Das werden wir jetzt auch so tun. Für diese Übung bleiben Sie bitte auf Ihrem Sessel sitzen. Bitte legen Sie eine Ihrer eigenen Hände auf Ihren oberen Brustkorbbereich und schließen Sie die Augen. Erlauben Sie sich diese Berührung, jetzt, hier in diesem Saal, auf diesem Sessel sitzend, zu spüren, gut wahrzunehmen. Achten Sie dabei auf Ihren Atem ohne ihn zu verändern. Das ruhige Ein- und Ausatmen. Spüren Sie die kleine Bewegung in Ihrer Hand, die das Ein- und Ausatmen bewirken. In dieser ruhigen Entspannung erlauben wir uns, in der Erinnerung ein wenig zurückzugehen – zu dem Zeitpunkt des heutigen Frühstückes – vielleicht können Sie diese Szene erinnern, in sich wachrufen? Welches Getränk haben Sie heute Morgen, beim Frühstück zu sich genommen? – War es Tee oder Kaffee oder vielleicht etwas anderes? Und wenn Sie sich nun so erinnern fragen Sie sich innerlich: „Wer war es, der heute Morgen dieses Getränk zu sich genommen hat und wer hat die Entscheidung für genau dieses Getränk getroffen?“ – Im Nachklang dieser Fragen kommen wir nun wieder mit unserer Aufmerksamkeit in die Gegenwärtigkeit dieses Augenblickes. Hier in diesem Raum das Eigen-Gewicht auf dem Sessels registrieren, das über diesen und unsere Beine in den Boden geleitet wird, der uns verlässlich trägt – die Hand an unserem Körper spürend – erlauben Sie sich diese Berührung intensiv und bewusst wahrzunehmen – und auch jetzt können wir uns fragen: Wer ist es, der hier sitzt? Und wer wird hier von wem mit der Hand berührt? – Wer ist Berührer und wer Berührter? Lassen Sie diese Fragen einfach in sich nachklin-

gen, innerlich wirken – spüren Sie dabei nochmals intensiv die Berührung ihrer Hand. Jetzt bitte mit einem letzten tiefen Atemzug die Augen wieder öffnen.

Ich werde im Laufe des Vortrags auf diese Übung Bezug nehmen. Doch nun zu Selbsterkenntnis durch Leiberfahrung SELE. Ich habe diese Verbindung eine Synthese aus östlicher und westlicher Weisheit genannt und in meinem Buch folgendermaßen formuliert: (SELE S.184)

- SELE ist die „Verbindung der Weisheit von östlichem Wissen über Achtsamkeit, zentrierter Haltung und Umgang mit Energien und dem westlichen Wissen über Bewusstheit, Reflexion und entwicklungsförderndem Beziehungssetting. Kampfkunst ist die Weisheit, wie über die leibliche Erfahrung einer Angriffssituation, über eine physische Attacke, konstruktive Konfliktbewältigung möglich wird. Psychotherapie ist die Weisheit wie über Erfahrung in der Auseinandersetzung mit intrapsychischen Ich-Anteilen (Introjekten) und interpsychischen Beziehungsgestaltungen konstruktive Konfliktbewältigung erlernt werden kann.“

Mit den Worten weiser Männer des Osten und Westen klingt dies folgendermaßen; ich beginne mit dem Westen (SELE S.5): „Wir, die bewusst und würdig leben und Herren und nicht Sklaven im eigenen inneren Haus sein wollen, kommen nicht umhin, Kenntnis über uns zu erlangen“ aus Sicht des Psychotherapeuten und Psychiaters (Roberto Assagioli) im Unterschied zum Philosophen (Peter Bieri) „Es findet eine Entwicklung statt, die bisherige, erstarrte Strukturen auflöst und neue Formen des Erlebens und Wollens möglich macht, so wird Selbsterkenntnis zu Selbstbestimmung.“ In den Worten weiser, auch dieses Mal, Männer des Ostens, etwas prägnanter (Tseng Tse) „Erkenntnis lässt sich nicht von anderen lernen, sie muss aus dem eigenen Ich hervorgehen.“ Oder ganz kurz und bündig (Kungfutse): Nur die Allerweisesten und die Allerdümmsten ändern sich niemals.

Was aber ist Aikido? Oder besser, welches Verständnis von Aikido liegt der Arbeit mit SELE zugrunde?

Aikido

Aikido ist eine „Kampfkunst“ die von Morihei Ueshiba (1983–1969), einem Japaner, entwickelt und gegründet wurde. Sei-

nem Selbstverständnis nach ist Aikido kein Sport. Es gibt keinen Wettkampf und keine Trophäen oder Medaillen zu gewinnen. Wenn es aber keinen „Gegner“ gibt, der im Wettstreit zu besiegen ist, wer bleibt dann als Gegner? Im Übrigen ist das in unserer leistungs- und wettkampforientierten Zeit etwas, das Aikido für doch viele Menschen eher uninteressant macht. Praktisch bedeutet dies aber auch, dass es keine Leistungs- Alters- Gewichts- oder sonstige Gruppeneinteilungen gibt. Im Aikido trainieren alle miteinander, Anfänger und Fortgeschrittene, Männer und Frauen, Große und Kleine, Leichte und Gewichtige. Wenn aber Größe, Kraft und Gewicht keine Kriterien sind, wer in einer körperlichen Auseinandersetzung „gewinnt“, so muss es im Aikido andere Kriterien für das „Funktionieren“ geben. Einige möchte ich ihnen vorstellen. Ganz nebenbei, dass der Größere und Stärkere im körperlichen Wettstreit gewinnt, ist trivial, die Alternative dazu kann wirklich als „Kunst“ bezeichnet werden. Dass ein großer, keineswegs untergewichtiger Mann wie ich eine zarte Frau mit Aikidotechniken „umwerfen“ kann, ist ja wohl nicht wirklich überraschend. Wie sie (Abbildung 1) auf den Bildern sehen können, ist es aber die Frau, übrigens meine Ehefrau, die mich auf die Matte „wirft“.

Ganz praktisch wird Aikido auf Matten in der Regel in Paaren trainiert, wobei abwechselnd die Rolle des Angreifers mit der des Technik ausführenden Verteidigers geübt wird. Daraus lassen sich zwei „Künste“ ableiten, die des Angreifers der zu Fall gebracht wird, also eine Fall- und Roll-Schule und die des Bewegungsablaufes der Aikido-Techniken. Basis des Aikido ist somit die Situation oder Auseinandersetzung mit einem physischen Angriff mit dem Ziel, diesen in eine für beide sichere Bewegungsform umzuleiten.

An dieser Stelle möchte ich noch etwas Generelles klarstellen: Ich will mit meinen Ausführungen nicht den Eindruck erwecken, dass Aikido an sich Psychotherapie sei. Aikido ist keine Psychotherapie! Sehr wohl aber gibt es „Übersetzungsmöglichkeiten“ in ein psychotherapeutisches Verständnis. Das ist die Basis, auf der die Integration oder Synthese von SELE ermöglicht wird. Mein Bestreben bei der Formulierung der Prinzipien von SELE war es, diese so zu konzipieren, dass sie für KollegInnen Inspiration und Anregung sein sollen, auch ihre jeweiligen Bewegungskünste in ein therapeutisches Setting übertragen zu können. Pointiert könnte ich formulieren, mann/frau muss nicht Aikido können, um mit SELE (nach den SELE-Prinzipien) arbeiten zu können, sehr wohl müssen sie eine psychotherapeutische Basisqualifikation haben.

Das Wort Aikido setzt sich aus drei Silben, beziehungsweise japanischen Wörter zusammen: AI – KI – DO. DO bedeutet „Weg“, im weiteren Wortsinne: Lebensweg. Dabei impliziert DO – der Weg die Bedeutungen von Weg als Erlernen und Ausführen einer Kunst mit einem damit verbundenen inneren Wandlungs-, Reifungs- und Entwicklungsprozess, im weiteren Sinne eines spirituellen Weges. Die Japaner kennen viele Tätigkeiten, die durch rituelles und kontinuierliches Praktizieren zu einer Kunst des Weges in diesem Sinne werden. Vielleicht haben Sie schon von den Künsten der Teezeremonie (sado), des Blumenarrangierens, dem Ikebana kado) oder des Schönschreibens, der Kalligrafie (shodo) gehört, oder aus dem Bereich der Kampfkünste von der Kunst des Bogenschießens (kyudo) oder Schwertziehens (iaido).

KI kann mit „Energie“ übersetzt werden. Dabei deckt sich der asiatische Energiebegriff nicht mit dem westlichen physikalischen Energiebegriff. In der asiatischen Vorstellung ist diese westliche Definition lediglich Teil einer wesentlich umfassenderen Konzeption von Energie die darüberhinaus auch Lebensenergie als Vitalität und Wesen alles Lebendigen bis zu kosmischer, alles Seiende durchdringende Universalenergie, impliziert.

AI kann als „Harmonie“, „Verbindung (zur) Einheit“, im weiteren Sinne mit „Friede“ und „Liebe“ übersetzt werden. Der Wortkombination AIKI „Harmonisierung der Energien“ kommt besondere Bedeutung zu. Zwei Zitate sollen dies Veranschaulichen (SELE S. 228) „Letztendlich bedeutet AIKI die höchste Harmonie des bewussten Daseins überhaupt, die aus dem Gleichgewicht zwischen den Prinzipien Liebe (Bewahren, Achten, Vertrauen) und Energie (Streben, Erreichen, Wirken) besteht“ (Lind). Oder in den Worten des Gründers von Aikido, Morihei Ueshiba: „Aiki ist nicht die Kunst des Kämpfens mit dem Feind, es ist nicht eine Technik zur Zerstörung des Feindes, es ist der Weg zur Harmonisierung der Welt, der aus der Menschheit ein einziges Haus macht.“

Allgemein können wir sagen, dass Aikido auf verschiedenen Ebenen Entwicklungsangebote für eine Selbsterkenntnis durch Leiberfahrung bereithält. Dabei gehen Aikido wie Psychotherapie von einem ganzheitlichen Verständnisses des Menschen aus. Lassen Sie mich dies mit dem westlichen Modell der biopsychosozialen Einheit oder Seins-Dimensionen des Menschen beschreiben. Auf der biologischen Ebene könnten wir die körperliche Ertüchtigung und Befähigung beim Erlernen der zwei eben erwähnten Künste des korrekten und sicheren Fallens und Technikausführens verstehen. Psychisch gilt es, die emotionalen und kognitiven Implikationen der Situation



Abb. 1: (SELE S.205)

des angegriffen Werdens, der körperlichen Nähe und energetischen Kräfte zu verarbeiten. Sozial ist es eine Auseinandersetzung mit der ursprünglichsten Konfliktsituation einer physischen Bedrohung durch den Anderen. Ich werde dies am Beispiel des Aikidoprinzips „Haltung“ gleich konkretisieren. Auf diesem Abstraktionsniveau ließe sich eventuell auch eine philosophischen Ebene des Aikido definieren, unter anderem mit Überlegungen zu Ethik, Friedfertigkeit und Hingabe zum Weg sowie eine spirituelle Dimension des Aikido. – Betrachten wir die Angriffssituation als solche, so lassen sich verschiedenen Vorstellungsniveaus vergegenwärtigen und in der Folge in der Arbeit mit SELE nützen.

Begegnungsebene

Die Begegnung mit einem Gegenüber, einem „Du“, – zweier Menschen oder Leiber in Raum und Zeit im unmittelbaren Kontakt und aufeinander bezogen. Im AIKIDO im Trainingssetting auf der Matte, als Trainingspartner, Lehrer/Schüler, Kontrahenten usw. In der PSYCHOTHERAPIE im therapeutischen Setting und einer therapeutischen Beziehung.

Berührungsebene

Diese Begegnung ist auch ein „im Kontakt sein“ mit dem Du des Anderen, aber auch mit sich selbst. Im AIKIDO ist diese Berührung ein unmittelbares körperliches Angreifen, Erfassen, ein berührt Werden, berühren Lassen und berührt Sein. In der PSYCHOTHERAPIE kennen wir dieses Berühren, berührt Sein und berühren Lassen wörtlich in den Körper- und Leiborientierten Verfahren, aber auch sinnbildlich in den sprachgebundenen, verbalen Therapieformen. Ohne ein gewisses Maß an Berührung, im Sinne von sich auf berührt Sein einlassen, können weder Aikido noch Psychotherapie effizient arbeiten.

Energieebene

Wir können das in Beziehung Sein im lebendigen Prozess der Begegnung des Ichs mit dem Du als energetischen Austauschprozess betrachten. Im AIKIDO als energetische Auseinandersetzung zwischen einem „Energie-Geber“ und einem „Energie-Empfänger“ mit der Intention diese in einen harmonischen, dynamischen und sicheren Bewegungsablauf zu integrieren. In der PSYCHOTHERAPIE wörtlich in diversen Formen energetisierender Körperinterventionen, sinnbildlich als energetischer Begegnungsprozess im therapeutischen Kontakt oder als Beetzungsenergie diverser Ich-Anteile und Strukturen.

Konfliktebene

Begegnung als Austragung von Konflikten mit dem Gegenüber oder als intrapsychisches Phänomen. Im AIKIDO als der Umgang mit einer konfliktauslösenden, destruktiven (Bewegungs)-Absicht eines Angreifers und einer konstruktiven, sicheren konfliktlösenden Antwortreaktion. In der PSY-

CHOTHERAPIE wohl einer unserer täglichen Arbeitsinhalte. – Lassen Sie uns diese theoretischen Überlegungen an drei konkreten Aikido-Prinzipien veranschaulichen:

Haltung

Gewalt- Widerstandslosigkeit

Erfahrungsprozess von Aufnehmen – Verschmelzen – Lösen.

(a) Haltung:

Im psychotherapeutischen Setting gibt es die einfache, aber gut veranschaulichende Formulierung der „Ich bin O.K. – Du bist O.K.“ Haltung. Hinter dieser „flapsigen Formulierung“ steht eine umfassende und ausgefeilte Konzeption der psychotherapeutischen Haltung als Basis der psychotherapeutischen Beziehung. Im Aikido wird Haltung ebenso umfassend, durchaus im Sinne eines ganzheitlichen Verständnisses des Menschen, aufgefasst.

Auf der physischen, biologischen Ebene verstehen wir darunter die Körperhaltung. Ziel ist die Entwicklung einer entspannt-lockeren, wachen, zentrierten Haltung in einem dynamischen Gleichgewicht, das Stabilität und Flexibilität verbindet; im Unterschied zu einer angespannt-verspannten oder schlaff-laschen Haltung. Ein dynamisch-zentriertes Gleichgewicht ist ein äußerst energetischer körperlicher Zustand, der wie gesagt Stabilität in der Position und Flexibilität für die Bewegung verbindet. Die Kunst im Aikido ist es, diese Haltung auch im Moment eines Angriffes und im Ausführen der Techniken zu bewahren.

Auf der psychischen Ebene impliziert Haltung emotionale wie kognitive Aspekte. Für beide gilt das Ideal einer ausgeglichenen Gelassenheit. Denn in den Kampfkünsten heißt es: „Angst macht einen Gegner zu groß (zum Riesen), übertriebene Selbstsicherheit zu klein (zum Zwerg), Aggression macht meine Reaktionen zu groß, unangemessene Gedanken, Wunschdenken, Tagträumen etc. verstellen mir den Blick“.

Auf der sozialen Ebene spiegelt Haltung meine Einstellung zum Gegenüber – ebenso wie zu mir selbst – wieder. Sehe ich im Anderen einen Gegner, den ich besiegen will oder einen Trainingspartner, mit dem ich lernen will.

(b) Gewalt- und Widerstandslosigkeit:

Ein augenscheinlicher Unterschied zwischen Aikido und Psychotherapie liegt nicht nur im Setting, sondern im „Behandlungsansatz“! Im Aikido wird ausschließlich im konkreten Tun der leiblichen Erfahrung gearbeitet, im psychotherapeutischen Vorgehen hingegen mit Reflexion und bewusstseinsfördernder Interaktion. Lassen sie mich diesen Unterschied am Beispiel vom Umgang mit Gewalt konkretisieren. Wenn wir einen körperlichen Angriff auch als Akt intendierter Gewalt verstehen, so wird im Aikido die unmittelbare, angemessene Reaktion darauf trainiert. In der Psychotherapie versuchen wir, in den Ablauf von Empfinden/Denken (Ärger/Feind) und Tun/Handeln (zuschlagen) einen Zwischenschritt zu etablieren: Reflektieren und Bewusstheit. Im reflexiven Selbstbezug werden sowohl die Ausgangssituation, mögliche Verhaltensalternativen wie

deren zu erwartende Konsequenzen in einem Bewusstseinsprozess analysiert.

Gewaltlosigkeit ist eine psychotherapeutische Selbstverständlichkeit, Merkmal einer zivilisierten Kultur und Basis der Menschenrechte. Im Aikido findet sich der philosophische Grundsatz von Gewaltlosigkeit und Widerstandslosigkeit unmittelbar in der Technik wieder. Dies ist eine Besonderheit von Aikido, dass philosophische und psychologische Prinzipien in der Anwendung der Technik ihre leibliche Entsprechung finden und somit leiblich erfahren werden können. Eine Technik veranschaulicht das Prinzip von Gewalt- und Widerstandslosigkeit besonders anschaulich, wobei Widerstandslosigkeit keineswegs Unterwerfung, Selbstaufgabe oder das Einnehmen einer Opfer-Rolle bedeutet; vielmehr das Gegenteil davon.

Wie Sie in Abbildung 2 sehen können attackiert der Angreifer mit einem Schlag von oben Richtung Kopf sein Gegenüber. Die solcherart Angegriffene macht nun nichts anderes, als sich buchstäblich vor dem Angreifer zu verneigen, indem sie vor diesem auf die Knie geht. Es ist jedoch keineswegs eine Unterwerfungs- oder Demutsgeste, eine Form des Resignierens und Aufgebens, vielmehr verliert der Angreifer durch die Wucht und Energie seiner Bewegung sein Gleichgewicht und fällt über die Verteidigerin. Bei dieser Technik ist es offenkundig, dass weder Größe, Stärke noch Schnelligkeit des Angreifers und der Verteidigerin bedeutsam sind. Das Gelingen der Technik ist ausschließlich eine Frage von „Im rechten Augenblick die rechte Handlung setzen“. Das kennen wir auch in der Psychotherapie, – den rechte Zeitpunkt, in dem eine Intervention den gewünschten, heilenden Effekt erzielt bzw. wie wirkungslos diese sein kann, kommt sie zu früh oder in einem anderen ungeeigneten Moment.

Eine kleine Anekdote, die meine Frau erlebte, verdeutlicht dieses Prinzip von Gewaltlosigkeit/Widerstandslosigkeit in der

Praxis sehr anschaulich: Sie liest beim Warten auf die Straßenbahn ein Werbeplakat. Aus dem Augenwinkel sieht sie einen offensichtlich betrunkenen Mann auf sich zukommen, mit der Absicht, sie von hinten zu umfassen. In diesem Moment weicht sie seitlich nach hinten aus und er greift ins Leere. Der Mann dreht sich um, sieht sie voll Entsetzen an und eilt von dannen, offensichtlich zutiefst erschrocken, weil er sich nicht erklären konnte wie die Frau, die er eben umarmen wollte, plötzlich hinter ihm steht und seine Hände ins Leere greifen.

(c) Kommen wir nun zum Erfahrungsprozess im:
Aufnehmen – Verschmelzen – und Lösen

Verschmelzen ist bekanntlich ein absolutes psychotherapeutisches „NO GO“. In symbiotischen Verschmelzungen und neurotischen Verstrickungen sind unsere KlientInnen ohnehin in ihren Alltagsbeziehungen. Nicht selten ist dies ja Thema der Therapie. Dennoch ist dieser Prozessablauf sehr psychotherapiespezifisch: Aufnehmen und Einlassen auf (das) ein „Thema“ – um die Intensität einer existentiellen, ganzheitlichen, korrigierenden, neuen Erfahrung und dadurch Veränderung zu ermöglichen – und das Lösen aus diesem psychotherapeutischen Erfahrungsprozess und später aus der Therapie.

Wenn wir also „Verschmelzen“ mit „Durchleben“ für den Psychotherapiekontext ersetzen, haben wir einen zutiefst therapeutischen Erfahrungsprozess.

Im Aikido bezeichnet „verschmelzen“ sehr gut das Geschehen. Am „Höhepunkt“ der Technik kommt es tatsächlich zu einem Zusammenführungsprozess der beiden Leiber, der beiden Energien und des Bewegungsimpulses. Optisch sieht dies tatsächlich wie ein Verschmelzen von zwei Körpern zu einem aus, der eine – gemeinsame Bewegung vollführt. Sie können dies in den Bildern 3–5 in Abbildung 3 gut sehen. Wieder handelt es sich um einen Schlag von oben Richtung Kopf als Angriff. Die



Abb. 2 (SELE S. 195)



Abb. 3 (SELE S. 214)

Lösung aus der Verschmelzung ist mitunter, vor allem bei erfahrenen Trainierenden und dynamischen – energiegeladenen Bewegungen mit Rollen und Fallen der Angreifer spektakulär. In dieser Bilderfolge ist auch das bereits erwähnte Zusammenführen der Energie in eine gemeinsame, in diesem Falle, Drehbewegung deutlich zu erkennen.

Ich weiß nicht, ob Sie Aikido schon einmal „live“ gesehen haben. Auf Youtube finden Sie eine Vielzahl von Aikido Videos. Wenn Sie SELE und Aikido als Suchbegriffe eingeben, kommt auch ein Video von meiner Frau und mir (siehe Bilder oben).

In diesem Zusammenhang sei noch eine Anekdote gestattet. Eine befreundete Tänzerin wohnte dieser Aikido-Vorführung bei. Im anschließenden Gespräch drückte sie ihre Bewunderung dafür aus, vor allem, dass wir uns diese komplexen Choreografien so gut merken würden, wo wir doch weder musikalische Rhythmen noch refrainartige Wiederholungen zur Orientierung hätten. Sie war nicht wenig überrascht als sie erfuhr, dass es, abgesehen von der Art des Angriffes, (der manchmal erst in der Situation mit kleinen Gesten gezeigt wird, Sie können das im Video sehen), es keinerlei Verabredungen oder Informationen über Techniken und deren Abfolge gibt. Gutes Aikido sieht wie verabredete Bewegung aus. Auch das kennen

wir in der Psychotherapie, manches Mal wenn die Interaktionen und Interventionen harmonisch und effizient ineinander greifen, die Worte und Sätze zwischen TherapeutIn und KlientIn wie verabredet einander folgen, ihre Wirkung entfalten und den Prozess zunehmend vertiefen und intensivieren. Wenn Methoden wie in den Lehrbüchern beschrieben „funktionieren“. Wir wissen aber auch, wenn wir ehrlich sind, dass das oft nur in wenigen Sitzungsstunden gelingt und bei manchen KlientInnen gar nicht. Auch das gilt ebenso für Aikido.

Wie kann das therapeutische Arbeiten mit SELE konkret aussehen?

Dafür darf ich Sie zu einem letzten kleinen Übungsexperiment einladen: Entscheiden Sie sich für einen ihrer Nachbarn, um mit diesem die Übung zu absolvieren. Sie sollen auch dieses Mal auf ihrem Platz verbleiben. Nun fasst bitte Einer/Eine den/ die Andere/n am Handgelenk, so dass es zwei Rollen gibt: Einen der fasst und Eine die gehalten wird. Fein, genießen sie für einen Augenblick diese Berührung. Wir machen nun ein Gedankenexperiment, das heißt Sie sollen das, was ich Ihnen gleich sagen werde nicht tatsächlich tun, sehr wohl aber sollen

Sie dies so weit wie möglich im Sitzen verwirklichen und die weiteren Ausführungsschritte imaginieren. Klingt kompliziert ist aber ganz einfach. Wenn nun bitte alle die, die festgehalten werden zu mir nach vorne ans Podium herauskommen. Die, die festhalten, lassen ihre Partner jedoch weder los noch weg. Sehr gut. Erlauben Sie sich ruhig, das Geziehe zu spüren, wir könnten ja fast von Konflikt sprechen. Wenn wir die hier Anwesenden ausnehmen, so sollen solche Situationen ja durchaus vorkommen, wo Mann/Frau gehalten, zurückgehalten werden, sei es in einer Situation oder bei bestimmten Menschen, wo man/frau eigentlich schon längst weg sein sollte, wollte oder sich wünscht. Aber auch das Gegenstück kennen wir vielleicht, wo etwas oder jemand von uns weg will und wir versuchen diese mit aller Kraft zu halten, können uns ein Leben ohne dieser Person gar nicht vorstellen. Wie kann die/der nur weg wollen, wo wir sie doch so lieb haben? – Ich gratuliere, Sie haben den ersten Schritt für eine SELE Übung geschafft. Sie dürfen übrigens gerne Ihre Übungspartnerin weiter halten, wenn diese das auch möchte, sonst ist es wohl an der Zeit wieder los zu lassen. Mit einigem Augenzwinkern könnten wir darin bereits eine Kurzversion des beschriebenen Erfahrungsablaufes aufnehmen – Verschmelzen – Lösen erkennen.

Wie ich Ihrem Lachen entnehmen haben Sie gemerkt, SELE Übungen können durchaus lustvoll und unterhaltsam sein. Das ist auch wichtig und gut so. Spannend aber wird es, wenn es gelingt hinter dem freudvollen Tun weitere Gefühle dieser Angriffssituation zu ergründen, um Zugang zu diesen zu finden. Typisch sind „natürliche Gefühle“ im Sinne von gewohnten, vertrauten, alten Schemata entsprechenden wie Gegenangriff, Totstellen und Flucht. Das Problem dieser Reaktionsweisen liegt darin, dass sie in unserer hochkomplexen Lebensrealität zumeist ineffizient sind und sich oft kontraproduktiv oder schädlich auswirken. Gelegentlich führen diese aktualisierten Gefühle zu Erinnerungen an Konfliktbehaftetes, Vergangenes oder aus dem aktuellen Lebensalltag, der Alltagsrealität.

Sie kennen dieses Vorgehen – von einer Übung zur Lebensrealität – es entspricht dem typischen Umgang mit psychologischen Methoden im psychotherapeutischen Setting. Die Besonderheit bei SELE ist, dass in der therapeutischen Bearbeitung leibliche Alternativen und Lösungsmöglichkeiten unmittelbar und gegenwärtig erfahren werden können. Aus diesem leiblichen Erleben heraus werden im Weiteren konkrete Übertragungen in die Ursprungssituation des erinnerten Alltagsgeschehens erarbeitet. Eine etwas komplexere und für die TherapeutIn herausforderndere Möglichkeit besteht darin, ausgehend von einer konkreten Konfliktsituation deren Entsprechung in eine SELE Angriffssituation zu übersetzen. In dieser können dann bereits unternommene, vergebliche Lösungsversuche leiblich erfahren werden, um anschließend in der beschriebenen Vorgehensweise fortzufahren und neue Alternativen zu erleben.

Kurz zusammengefasst

1. Durch die Übungssituation aktualisierte Lebenssituation > leibliche Alternativen- und Lösungsmöglichkeiten Erarbeitung > Rückübersetzung in die Alltagssituation
2. Lebenssituation > Übertragung in eine leibliche Übungssituation > leibliches Erfahren gescheiterter Lösungsversuche

> Erarbeiten leiblicher Alternativen- und Lösungsmöglichkeiten > Rückübersetzung in die Alltagssituation

Kommen wir nun, wie angekündigt, zu der Betrachtung des Selbst.

Ich werde diese nicht in einer systematischen Analyse des Selbst – Begriffes vornehmen, sondern die Sicht des Praktikers der einer philosophischen, neurophysiologisch – naturwissenschaftlichen gegenüberstellen. Dabei werde ich mich auf die Ausführungen des Philosophen Metzinger und seine Erkenntnisse aus den neurophysiologischen Forschungsergebnissen, veröffentlicht im Buch „Der Ego-Tunnel“, beziehen, da er diese Position sehr klar und pointiert formuliert hat.

Erinnern Sie sich an die kurze Übung zu Beginn?

Wer ist es, der Sie berührt – wer wird berührt? Wer erinnert sich und wer ist es, an den erinnert wird? Die Antwort wird, vielleicht in verschiedenen Facetten „Ich-Selbst“ sein. Möglicherweise verschiedene Ich-Aspekte oder Ich-Anteile aber immer ein zugrundeliegendes Ich-Selbst. Und genau das ist dieses „Selbst“ unserer KlientInnen. Es scheint ein „selbstverständliches Selbst – Verständnis unserer Klientel zu geben.

Ein paar Zitate von KlientInnen aus meiner Praxis mögen das veranschaulichen:

„Ich weiß, ich stehe mir selbst im Weg!“ – oder drastischer: „Ich bin ja mit mir Selbst eingesperrt!“ Eine Erkenntnis formulierte ein Anderer mit: „Ich muss mich auf mich Selbst einlassen!“ – und die Conclusio aus einer tiefen, berührenden Erfahrung: „Das bin ja ich, Ichselbst, da ist kein Selbst dort und da bin ich, der Max, das bin Ichselbst und das ist wunderbar!“

Unabhängig von den unterschiedlichen psychologischen Theorien des Selbst gibt es ein „*allgemeinverständliches – selbstverständliches Selbst – Verständnis*“. Das Selbst wird dabei verstanden als der tiefste, innerste Wesenskern, der Erfahrung zugänglich, mit einer hohen identitätsstiftenden Funktion. Dies kommt nicht zuletzt in unseren Begrifflichkeiten wie Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Selbstkontrolle oder Selbstwirksamkeit treffend zum Ausdruck.

Ganz im Gegensatz dazu Metzinger (S. 291) als Conclusio neurowissenschaftlicher Erkenntnisse: „Im Moment sieht es so aus, als ob es so etwas wie ein „Selbst“ in irgendeinem stärkeren oder metaphysisch interessanten Sinne des Wortes schlichtweg nicht gibt. Es scheint, als müssten wir der Tatsache ins Angesicht schauen: Wir sind selbstlose Ego-Maschinen.“

Das Selbst ist dabei eine Illusion, erzeugt von unseren Gehirnen, tatsächlich sind wir Ego-Maschinen, wobei Ego, Ich und Selbst von Metzinger als Synonyme verwendet werden. Zwei Hauptargumente dieser Weltsicht sind (u. a.), dass das Selbst täuschbar ist und es im Gehirn nicht gefunden werden kann. Metzinger zitiert psychologische Experimente die gezeigt haben, dass das Selbstbild so weit getäuscht werden kann, dass Versuchspersonen eine Plastikhand fälschlicherweise als ihre eigene wahrnehmen. Noch schwerer wiegt, dass kein Selbst im Gehirn gefunden wurde. Weder wurde ein „Geist“, noch „ein kleines Männchen, das erzeugt, vergleicht und entscheidet“ entdeckt. Es sitzt kein Homunculus zwischen unseren Augen, hinten im Gehirn, der mittels dieses Gehirns unseren Körper steuert.

Richtig würden wir als PsychotherapeutInnen sagen, denn wenn es so einen „kleinen Mann/eine kleine Frau“ im Gehirn geben würde, der oder die von sich behauptete, des Selbst zu sein, so wüssten wir eines mit Sicherheit, was dieses Gehirnareal auch immer sein mag, Ichselbst ist es nicht. Und ja! Unsere Wahrnehmung und unsere Selbsteinschätzung können getäuscht werden, wir können irren und Fehler begehen. Diese sind in der Psychotherapie mitunter folgeschwer und schädigend, ich spreche von Projektion, Übertragung und Gegenübertragung, unaufgelöste historische Verstrickungen, Wunschen und Egoismen. Diese existieren und können Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis beeinträchtigen.

Das ist Teil unsers Jobs als PsychotherapeutInnen! Das ist auch Psychotherapie, diese Phänomene in Selbstreflexion zu erkennen und in Förderliches für den therapeutischen Arbeitsprozess zu verwandeln (zu transformieren).

Für die Psychotherapie gilt:

- Das Selbst ist das verkörperte, lebendige Sein. Es ist das, was *einen* Menschen zu diesem einen Menschen macht. Das Selbst unterscheidet uns von *den anderen* Menschen, macht uns einmalig und einzigartig und zugleich ist es das, was uns mit allen Menschen verbindet, vereint.

Und genau deswegen kommt unsere Klientel auch!

- Um als die, die sie ihrem innersten Wesen nach selbst sind, gesehen, gehört, angenommen und verstanden zu werden. Um im Du der TherapeutIn als Gegenüber, im therapeutischen Setting und der therapeutischen Beziehung das Ich, Ichselbst *erkennen und erfahren* zu können.

Kommen wir zur Frage: „Leib oder Körper“? – Bin ich mein Leib oder habe ich einen Körper?

Erinnern Sie sich an die Eingangsübung? Haben Sie einen Körper oder ihren Leib berührt? Wenn Sie überlegen, wie oft berühren Sie diese Stelle? Jeden Morgen beim Duschen und vielleicht beim Eincremen. Von welchen Menschen lassen Sie sich an dieser Stelle berühren? – Wenn wir einmal von Körperseminaren in Bad Gleichenberg absehen? Das sind vermutlich ganz wenige Menschen die Ihnen sehr nahe stehen, die LiebespartnerIn, Ihre Kinder und Eltern – aber auch der Hausarzt, etwa bei einer Lungenfunktionsuntersuchung. Ist das dieselbe Berührungsqualität? So wie zum Beispiel eben in der Übung? Selbst wenn all diese Sie an genau der gleichen Stelle mit genau derselben Intensität, dem gleichen Druck, berühren würden, wäre es bei weitem nicht dasselbe. – *Der Unterschied liegt im Erleben, in der „Sich-Selbst-Erfahrung“!*

Vielleicht erinnern sich einige von Ihnen noch an das Lied „1000 und 1 Nacht“ von Klaus Lage? Im Refrain heißt es: „Tausendmal berührt, tausendmal ist nix passiert, tausendund eine Nacht und es hat Zoom gemacht“. Nun, vielleicht weniger Zoom als eher auf, nämlich das Herz, die Herzen. Doch ich möchte Ihre Aufmerksamkeit nicht auf mehr oder weniger gelungene Romantik lenken, sondern auf Statistik. Tausendmal ist nichts passiert. Das ist hoch signifikant. Dieses eine Mal jenseits jedes Signifikanzbereiches, diese einmalige Ausnahme, Störfaktor vielleicht, statistisch immanente und unvermeidbare Notwendigkeit. Das veranschaulicht die ganze Trag-

weite des Dilemmas naturwissenschaftlicher Erkenntnis und Forschung mit Psychotherapeutischer Erkenntnis aus Erfahrung und Tun.

Die Naturwissenschaften interessieren sich für das statistisch Signifikante, das ist ihr Forschungsgegenstand. Natürlich interessiert uns Psychotherapeuten dies auch, aber nicht als Selbstzweck, vielmehr als Mittel zum Zweck unseres eigentlichen Interesses, der statistischen Ausnahme, dem tausend-und-einten Male, möglicherweise einem Einzigartigen, Einmaligen, wo Herzen zoomen, auf- oder zugehen.

Wo aus dem Menschen im statistischen Signifikanzbereich genau dieser Mensch als einmaliges, unverwechselbares Individuum wird, jenseits von Durchschnitt, Normierung und Kategorisierung. *Wo hinter dem Kollektiv das Individuum hervortritt entfaltet sich, jenseits von Signifikanz und Methodenorientierung, eine beziehungs-basierte, prozessorientierte Psychotherapie.* Der Mensch als Einmaliges, Einzigartiges! Nicht im Sinne von Getrenntem, Isoliertem! Ganz im Gegenteil! Verbunden in der „Gleichheit“, dass wir alle „individuelle Selbst“ sind und Anteil am Kollektiv teilen. Wir sind auch die 1000 mal wo nichts passiert. Verbundenheit aber in einem noch viel stärkeren Sinne einer positiven Abhängigkeit, denn *im Kontakt zu Dir im Gegenüber, in der Begegnung, Beziehung und Berührung kann ich Mich-Selbst erkennen!*

Hinter all diesen Ausführungen steht ein konkretes Selbstverständnis von Psychotherapie. Einer Psychotherapie unter einem beziehungs-basierten, individualisierten Paradigmata; in dem nicht, wie im medizinischen Paradigmata, auf Basis einer Diagnose die Behandlungsintervention erfolgt, die heilend wirkt, sondern Diagnose und Methoden Hilfswerkzeuge sind, um den Prozess des Erkennens des Selbst zu unterstützen, die therapeutische Beziehung das Heilende ist. – Meine Ausführungen mögen zu recht als Plädoyer für dieses Verständnis von Psychotherapie verstanden werden: Als Vertreter eines, diesen Beruf – und diese so verstandene Arbeit – liebenden, im Sog fortschreitender Vermaschinisierung und Vermechanisierung des Menschen. Aber auch im Gegenwind der medizinischen, methoden-basierten Behandlungsphilosophie in dem Psychotherapie als beziehungs- und prozess-basiertes, psychologisches Behandlungsverfahren steht.

So mögen sie mir die Formulierung erlauben: Die Liebe zur Psychotherapie als Methode eines verleblichten Selbst zu: *Selbst-erkenntnis, Selbst-entwicklung und Selbst-entfaltung*, oder eben als „Weg (DO) der Heilung“. Aus einer spirituell-psychotherapeutischen Perspektive ließe sich, etwas poetisch, formulieren:

*Der Weg ist nicht steinig, steil und schwer –
es sind unsere Spitzen, Ecken und Kanten –
die ihn so erscheinen lassen –
der Weg selbst ist offen, bereitet und schön!*

*„Bindung und Freiheit sind einander in der Liebe kein Feind.
Denn Liebe ist die größte Freiheit und doch
die größte Bindung“.*
(Buddhistische Weisheit)

Ich fasse zusammen:

Der PsychotherapeutIn sitzen keine selbstlosen Ego-Maschinen gegenüber, keine funktionsgestörten Gehirne oder Körper, keine Pathologie oder reparaturbedürftige biologische Maschine. Es sind Menschen, richtiger es ist genau dieser, individuelle Mensch, dem die Psychotherapeutin zu begegnen hat, ein verleblichtes, einmaliges Selbst. Und *der Mensch hat ein Recht darauf, in der Psychotherapie als genau dieser anerkannt, gesehen und behandelt zu werden.*

Geschichte vom kleinen Löwenbären, der wissen wollte: „Wer bin Ich?“

Es war einmal ein kleiner Löwenbär. Eines Tages verließ er heimlich die elterliche Höhle, um die Welt zu erforschen. Nachdem er eine Weile seines Weges gegangen war, sah er einen großen Elefanten, der Äste von einem mächtigen Baum brach und verspeiste. „Wer bist denn du? Was machst du denn da?“ staunte der kleine Löwenbär neugierig. „Ich bin ein Elefant, breche Äste und fresse ihre grünen Blätter“ antwortete der Elefant. „Oh, kann ich auch so stark und groß werden wie du?“ fragte der kleine Löwenbär. Da dachte der Elefant bei sich: „So groß wie ich bin kann mir kein anderes Tier gefährlich werden, aber einen Löwenbären als Bruder ...?“ und so sagte er: „Natürlich kannst du so stark werden wie ich. Wenn du älter bist, wirst du ein Elefant. Dann werden wir gemeinsam die dicksten Äste von den Bäumen brechen und die süßesten Blätter fressen!“

Voller Freude ging der kleine Löwenbär weiter. Schon bald traf er ein Eichkätzchen. Das hüpfte behende von Baum zu Baum. „Oh!“ sagte der kleine Löwenbär. „Wer bist denn du? Was machst du da?“ „Ich bin das Eichhörnchen. Ich springe von Baum zu Baum und sammle Nüsse. Die lass ich mir im Winter dann gut schmecken.“ kam die Antwort hoch oben aus den Bäumen. „Kann ich auch so flink und geschickt werden wie du?“ fragte der kleine Löwenbär staunend. Da dachte das Eichhörnchen: „Ich bin so geschickt, kein anderes Tier kann mir gefährlich werden, aber einen Löwenbären als Bruder ...?“ „Natürlich kannst du so geschickt werden wie ich es bin. Wenn du erwachsen bist, wirst du ein Eichhörnchen. Dann springen wir gemeinsam von Baum zu Baum und sammeln die größten Nüsse!“

Vergnügt wanderte der kleine Löwenbär weiter seines Weges. Da sah er eine Antilope. Anmutig und stolz sauste sie über die Wiesen und sprang leichtfüßig über Stock und Stein. „Oh“ rief der kleine Löwenbär. „Wer bist denn du? Was machst denn du?“ „Ich bin die Antilope und fresse Gras“ lautete die Antwort. Da fragte der kleine Löwenbär wieder: „Kann ich auch so schnell laufen wie du?“ Auch die Antilope dachte bei sich: „So flink wie ich bin kann mir kein anderes Tier gefährlich werden, aber einen Löwenbären als Bruder ...?“ daher sagte sie: „Natürlich kannst du so schnell werden wie ich. In ein paar Jahren, wenn du groß bist, wirst du eine Antilope. Gemeinsam werden wir über die Wiesen springen und uns die saftigsten Gräser schmecken lassen.“

Voller Stolz marschierte der kleine Löwenbär weiter. Da sah er einen Vogel hoch oben in den Lüften. „Oh, kann ich auch einmal so fliegen wie du?“ rief der kleine Löwenbär begeistert aus. „Aber ja“ zwitscherte der Vogel und flatterte herbei, „sicher kannst du das. Lass noch etwas verstreichen, dann bist du erwachsen und wirst ein Vogel. Zu zweit werden wir durch die Lüfte schweben und Körner picken!“ Bei sich aber dachte der Vogel: „Kein anderes Tier kann mir in den Lüften gefährlich werden, aber einen Löwenbären als Bruder ...?“

Beschwingt zog der kleine Löwenbär weiter. Da traf er die Hyäne. Die fraß gerade an einem großen Stück Antilopenfleisch. „Wer bist denn du? Was machst du denn da?“ fragte unser kleiner Löwenbär, gar nicht scheu. „Ich bin die Hyäne, ich jage und fresse saftiges Fleisch.“ „Oh, kann ich auch so ein großer Jäger werden wie du?“

fragte auch diesmal unser kleiner Löwenbär. Und auch die Hyäne dachte „Ich bin der geschickteste Jäger. Kein anderes Tier kann mir gefährlich werden, aber einen Löwenbären zum Bruder ...?“ daher antwortete sie ebenso: „Natürlich kannst du das, in wenigen Jahren schon wirst du eine Hyäne. Gemeinsam werden wir jagen und uns das zarteste Fleisch teilen.“

Voller Selbstvertrauen wanderte der kleine Löwenbär weiter. Da traf er eine Kaulquappe die fröhlich ihre Kreise im Wasser drehte. „Oh, wer bist denn du? Was machst denn du?“ staunte unser kleiner Löwenbär. „Ich bin der Wolf“ rief da die Kaulquappe laut „und ich fresse so kleine Löwenbären wie du einer bist!“ Voll Schreck und Angst rannte da der kleine Löwenbär, so schnell er konnte, nach Hause und versteckte sich im hintersten Winkel der Höhle.

Seit dieser Zeit vertragen sich Löwenbären und Wölfe nicht mehr so gut.

Als die Eltern nach Hause kamen fanden sie ihr Kind zusammengekauert, weinend im hintersten Höhlenwinkel. Voller Sorge näherten sie sich und der kleine Löwenbär berichtete schluchzend seine Erlebnisse. Liebevoll trösteten ihn seine Eltern. Der Vater sagte: „Mein Sohn. Wenn du groß bist wirst du ein Löwenbär wie ich es bin!“ „Ja“ bestätigte die Mutter „wenn du erwachsen bist, wirst du wie wir, ein Löwenbär!“ „Nein“ rief da der kleine Löwenbär erregt. „Ich will nicht so werden wie ihr! Ich hasse euch!“ Weinend stürzte er aus der Höhle. Und er wusste nicht, dass er nicht Hass, sondern Unsicherheit, Sehnsucht und Angst empfand.

Mit Tränen in den Augen lief der kleine Löwenbär tief in den Wald. Dort begegnete er der Eule. „Wer bist denn du?“ fragte er atemlos „Was machst denn du?“ „Ich bin die Eule. Ich jage in der Nacht. Bei Tag sehe ich, wer denn so des Weges kommt, wie du jetzt gerade.“ „Oh“ rief der kleine Löwenbär entzückt aus. „Du kennst den Tag und die Nacht! Du bist weise! Wenn ich groß bin, werde ich eine Eule und so weise wie du!“ „Soso“ lachte die Eule verständnisvoll, „eine Eule möchtest du werden. Aber beachte, selbst wenn du die weiseste aller Eulen wirst, so bleibst du im Herzen doch immer nur klein und dumm! Werde der Löwenbär, der in dir steckt! Werde der Löwenbär der du bist!“ Mit diesen Worten zwinkerte die Eule dem kleinen Löwenbär aufmunternd zu, breitete ihre Flügel aus und flog davon.

Da lief der kleine Löwenbär frohen Herzens und leichten Fußes nach Hause. Es gab dort etwas zu entschuldigen, etwas richtig zu stellen und viel Liebe zu genießen. – Ende.

(aus Dirnberger 2012, „Aufgeklärte Spiritualität“, S. 167–171)

Vortrag, gehalten am 28.4.2015, Bad Gleichenberg, Seminarreihe „Leib oder Leben“ vom 26.4.–1.5.2015 „Gegenwind-schmecken“

Literatur

DIRNBERGER, R. (2012). „Aufgeklärte Spiritualität. Spiritualität ohne Gott“ Norderstedt: Books on Demand Verlag.

DIRNBERGER, R. (2013). „SELE – Selbsterkenntnis durch Leiberfahrung, eine Synthese aus westlicher Psychotherapie (Transaktionsanalyse) und östlicher Kampfkunst (Aikido)“, Norderstedt: Books on Demand Verlag.

METZINGER, Th. (2012) „Der Ego Tunnel“ 5.Aufl. Berlin: Bloomsbury Verlag.

Korrespondenzadresse

Mag. Rainer Dirnberger, Peter-Rosegger-Siedlung 16,
A-8151 Hitzendorf, Tel. 0699 17 09 79 67
www.dirnberger.co.at
praxis@dirnberger.co.at