

Vortrag bei dem WCP-Weltkongress in Wien 07.2002 zur Psychoorganischen Analyse nach Paul Boyesen

Michael Klein: Grundzüge der Psychoorganischen Analyse und ihre praktische Bedeutung im Therapiealltag

Ziele des Vortrags:

Er soll die Eigenständigkeit der Psychoorganischen Analyse deutlich machen, Neugier und Interesse für die Psychoorganische Analyse wecken und Grundkonzepte- und Gedanken aufzeigen zum Mitnehmen in die eigene therapeutische Arbeit.

Wie bin ich an diese Methode geraten?

Nach Medizinstudium und Facharztweiterbildung habe ich mich auf Psychosomatik spezialisiert und wurde ein tiefenpsychologisch orientierter Gesprächstherapeut. Obwohl ich den Sinn und Nutzen dieser Arbeit sah, hatte ich immer das Gefühl, dass noch etwas Wichtiges dabei fehlt, ohne genau zu wissen was. Ich ging auf die Suche nach einer integrativen Methode, stellte aber für mich fest, dass ich zwar anders geartete Ansätze fand, die ihrerseits aber wiederum einseitig waren.

Nach 3 Jahren Suche fand ich dann in der Psychoorganischen Analyse eine für mich wirklich integrative Methode, in der ich meine gesprächstherapeutische Kompetenz weiterführen und durch vielfältige Möglichkeiten emotionaler, körperbezogener und visualisierender Arbeit vertiefen und ergänzen konnte. Je nach Öffnung der Klienten mit Worten, inneren Bildern, Gefühlen, Atmung, Körpersprache- und Wahrnehmung flexibel arbeiten zu können hat sowohl meine therapeutische Effizienz als auch meine eigene Arbeitszufriedenheit wesentlich erhöht.

Mit der Psychoorganischen Analyse kann ich sowohl vom Wort aus zum Körper als auch vom Körper zum Wort arbeiten, wodurch die Psychoorganische Analyse eine eigenständige Position neben Psychoanalyse und Körpertherapien einnimmt, was auch in der Namensgebung deutlich werden soll.

In meiner täglichen therapeutischen Arbeit als niedergelassener Kassen-Facharzt für Psychotherapie in Deutschland zeigt sich das darin, dass ich neben zwei Sesseln für die Gesprächsanteile auch eine Matratze für die tiefende, emotionale und körperbezogene Arbeit in meinem Therapiezimmer habe. Das Angebot dieser Tiefenarbeit ist natürlich freiwillig, wird aber im Verlauf einer Therapie immer häufiger angenommen. Die Klienten treffen in jeder Therapiestunde ihre Entscheidung, was für sie gerade dran ist, wodurch ein sich gegenseitiges Befruchten von tieferer und regressiver Erfahrungsarbeit und Gesprächsstunden zur verbalen und kognitiven Integration des Erfahrenen stattfindet.

Meine Haltung bleibt dabei strikt begleitend und akzeptierend aber nicht provozierend, um die Belastungsgrenze bei regressiver Arbeit und die Authentizität zu sichern. Psychotische Entgleisungen lassen sich so erfolgreich vermeiden. Durch die Psychoorganische Analyse hat sich meine therapeutische Kompetenz wesentlich erhöht. Ich erreiche tieferes emotionales Verarbeiten und loslassen von Blockaden, tieferen und intensiveren Kontakt zu Lebensenergie, Stärke, Selbstwert und dem ungelebten Leben, damit neben Verständnis auch

mehr emotionales Erleben sich verändert in Richtung Lebendigkeit und Lebenszufriedenheit. Ich möchte die gesprächsorientierten Kollegen ermuntern und neugierig machen, ebenfalls den Körper mit einzubeziehen, mit Hilfe der Psychoorganischen Analyse oder einer ähnlich integrativen Methode. Ich hoffe, meine Begeisterung dafür hat sie erreichen können.

Doch jetzt zur Methode an sich:

Die Psychoorganische Analyse wurde von Paul Boyesen in den 70er Jahren, aufbauend auf der von seiner Mutter Gerda Boyesen begründeten Biodynamischen Psychologie, als eine integrative Psychotherapiemethode entwickelt, die psychoanalytische Tradition nach Freud und C.G.Jung und die organisch-energetischen Therapiekonzepte ausgehend von W.Reich in einem Gesamtkonzept vereint. Körperliches und Sprachliches sollen wieder miteinander verbunden werden, weshalb die Psychoorganische Analyse sowohl analytisch-bewusst machend, als auch körperlich-energetisch-spürbar machend arbeitet. Die Lebensenergie wird dabei als das auf einer tieferen Ebene verbindende und letztlich heilende angesehen.

Dies findet in einem klar strukturierten Gesamtkonzept statt auf der Basis eines von Paul Boyesen entwickelten Theoriemodells zur Lebensenergie und ihren verschiedenen Formen, zu ihren inneren Quellen, ihrer Zirkulation und den seelisch-körperlich heilenden Auswirkungen. Paul Boyesen wurde 1948 in Oslo geboren und absolvierte sowohl eine psychoanalytische als auch körpertherapeutische Ausbildung. Seine Methode ist inzwischen europaweit und auch in Kanada, Brasilien, Libanon, Russland und Australien vertreten.

Je nach Öffnung der Klienten findet die Arbeit auf 4 verschiedenen Achsen statt:

- analytisch, körperbezogen, humanistisch und sinnbezogen –

Analytisch:

Hier geht es um Bewusstmachung, analysieren von Verhaltensmustern, Charakter und Träumen, Arbeit mit Resonanz, Übertragung und Gegenübertragung. Die wechselnde Arbeit mit Gefühl, Situation (innere Bilder) und Ausdruck ist dabei sehr hilfreich. So können Träume in der Sitzung weitergeträumt werden, um die zugrundeliegenden Impulse deutlich werden zu lassen.

Körperbezogen:

Heißt nicht den Körper behandeln, sondern mit ihm arbeiten, Vertrauen in ihn stärken, nicht zu provozieren, sondern begleiten und unterstützen was von den Klienten kommt. Bedeutet dem Körper, in dem die persönliche Geschichte eingraviert ist, wieder Worte zu geben, d.h. vom Körper zu Körpersprache, Gefühl, inneren Bildern und Leitsätzen zu arbeiten.

Bedeutet auch, das was ich sage auch leibhaftig zu spüren und zu verkörpern: d.h. den Worten wieder Körper geben.

Humanistisch:

d.h. beziehungsbezogen, also die therapeutische Beziehung an sich als therapeutisches Medium, Lern- und Übungsfeld für die Klienten zu nutzen. Hier spielen Empathie, Einhaltung von Absprachen und Grenzen sowie Integration von positiven und negativen Persönlichkeitsanteilen durch die direkte Auseinandersetzung eine besondere Rolle.

Sinnbezogen:

Heißt Sinn und Sinnlichkeit der Erfahrung deutlich werden zu lassen, die Klienten ihren Sinn finden zu lassen – im Leben, in Symptomen, in Ereignissen – und ihr Empfinden dazu spürbar werden zu lassen: die Sinnlichkeit. Sinn ist mit dem Konzept und Sinnlichkeit mit dem Körper verbunden.

Dabei arbeitet man nicht durch die Widerstände zum Selbst, sondern berührt unter den Widerständen den gesunden Kern und unterstützt ihn.

Der Therapeut hat dabei nur vermutetes Wissen und unterstützt die Klienten, ihr Problem und Thema in Besitz zu nehmen, sich als Besitzer des Wissens zu sehen, zu ihrem eigenen Experten zu werden und ihre eigenen Lösungen zu finden. Der Therapeut fördert dabei den Selbstkontakt und authentischen Ausdruck der Klienten. Die Grenzen des Therapeuten sind dabei auch die Grenzen der Therapie.

Ziel ist es dabei, sowohl die Beziehung der Klienten zu sich selbst zu verbessern bezüglich Selbstwahrnehmung- und Umgang, als auch ihre Beziehungsfähigkeit zu Anderen zu stärken i.S. aktiver und flexibler Beziehungsgestaltung in Co-Existenz.

Real-Symbolisch:

Die Art des Umgangs, des Erlebens und der Reaktionen ist in der Tiefe bestimmt durch das Spannungsfeld zwischen den gemachten Vorerfahrungen- gespeichert als reale innere Bilder- und den eigenen Wunschvorstellungen- die symbolischen inneren Bilder. Die reale innere Welt verankert uns in der Realität, entspricht ihr aber nicht, sondern unserem subjektiven Erleben der Realität. Die symbolische innere Welt stellt unseren Ursprung, unseren ureigenen inneren Kern dar, der von Beginn an in uns ist und uns unsere Bestimmung und Orientierung im Leben gibt, von dem unsere Lebensenergie, unsere Potentiale und unser Wachstum ausgehen.

Die Co-Existenz und Reibung der realen und symbolischen inneren Bilder beeinflussen ständig von innen her unser Handeln, welche Erfahrung wir wählen, wie wir verinnerlichen und unser Ziel.

Neben der Verarbeitung des Erlittenen entsteht somit ein neuer weiter therapeutischer Raum der symbolischen inneren Welt und der daraus erwachsenen Möglichkeiten und heilenden Kräfte.

Die Neurose kann so ihren angemessenen Platz finden und verliert ihre Macht, da ich die Wahl habe zwischen ihr und meiner symbolischen Welt, die mir meine eigentlichen Werte, Wünsche und Sinn zeigt.

Es ist als hätte ich einen Bauchladen vor mir mit ganz vielen realen und symbolischen Anteilen von mir, die ich nach und nach in der Therapie kennen lerne. Nichts davon ist grundsätzlich gut oder schlecht, alles hat seinen Wert. Entscheidend ist, ob ich jetzt für mich das richtige davon heraushole und verwirkliche, das was jetzt gerade für mich dran ist, ob ich dabei bewusst und flexibel bin oder auf bestimmte Anteile fixiert bin.

Die Neurose ist also nicht das Problem, sondern meine Fixierung auf sie, und die symbolische innere Welt ist wie ein Notausgang aus ihr heraus, weil sie mir die Möglichkeit der Wahl gibt.

Die wesentlichen Bilder in der symbolischen Welt sind die der symbolischen Mutter und symbolischen Vaters -sie zeigen mir den guten Umgang mit mir selbst- der idealen Liebenden -sie zeigen mir wie ich Beziehung leben möchte- und des idealen Selbst: das was ich eigentlich sein möchte.

Der Zugang zu diesen Bildern mit körperlichem Erleben der damit verbundenen Energien stellt eine ganz entscheidende therapeutische Möglichkeit dar. Das ist Tiefenarbeit mit dem gesunden Kern, der nach Selbstverwirklichung drängt.

Es ist keine Änderung der Vergangenheit aber eine Rückreise dorthin möglich, die neue Verknüpfungen z.B. mit symbolischen Bildern schaffen, und damit Sichtweisen, Umgangsformen und Erleben verändern kann. Eine neue Wahl der Erfahrung wird getroffen.

Gegenwärtiges Erleben kann so verändert und neue Perspektiven für die Zukunft verwirklicht werden. Ich kann so einen neuen Umgang mit den verschiedenen Formen meiner Lebensenergie entwickeln.

Drei Formen der Lebensenergie:

Aufbauend auf das Freud'sche Modell von Lustprinzip und Aggressionstrieb geht die

Psychoorganische Analyse von drei Grundformen der Lebensenergie aus:

Die primäre Lebensenergie und die Primärimpulse zeigen was ich wirklich leben möchte, was mir wirklich wichtig ist, was ich mit Leib und Seele tun möchte, meine Leidenschaft. Es ist die Wunschenergie der Herzenswünsche, die wir als starke, positive Energie seelisch und körperlich erleben und ausstrahlen. Sie ist mit Lebendigkeit und Lebensfreude verbunden und stellt unsere innere Heilkraft dar.

Da wir nicht im Paradies leben, stoßen wir in der Welt auf Hindernisse und Widerstände. Dies löst sekundäre, aggressive Energie in uns aus und stellt unsere kämpferische Energie dar, unsere zweite Energiequelle in uns. Entscheidend ist jetzt, wie wir auf die Widerstände reagieren, ob wir unsere kämpferische Energie für uns oder gegen uns einsetzen. Versuchen wir unseren Primärimpuls doch so weit möglich zu verwirklichen und bleiben wir uns treu, oder gehen wir gegen unsere eigenen Wünsche vor, entmutigen uns selbst und reden uns unsere Wünsche selbst aus: ich habe keine Wünsche, ist mir egal, ich weiß nicht.

Damit komme ich in die Kompromissenergie, in der die Lebensenergie versickert. Der Kompromiss tut nicht weh, aber ich lebe nicht, was ich wirklich leben möchte. Das ungelebte Leben macht innerlich unzufrieden und unruhig, der Energiemangel schwächt die seelischen und körperlichen Kräfte. Chronische Kompromissenergie fördert die Entwicklung von seelischen und körperlichen Erkrankungen.

Es geht also darum, nicht schon innerlich Kompromisse zu schließen, sich nicht innerlich schon selbst auszubooten, bevor man überhaupt mit seinem Wunsch nach außen getreten ist. Bei der konkreten Realisierung sind dann sowieso noch Kompromisse mit der äußeren Welt nötig. Ob ich letztlich dann einen guten oder einen faulen Kompromiss mit der Welt geschlossen habe hängt davon ab, ob ich darin genug meiner primären Energie leben kann, oder ob das ungelebte Leben überwiegt.

Das Mischverhältnis der drei Energieformen ist das entscheidende. Die zentralen Fragen sind: Wie und wie viel lebe ich jede der drei Energien, was lebe ich dafür nicht. Hier kann die Therapie an der Wurzel ansetzen und grundlegende Veränderungen in der Art, die eigene Energie zu leben, bewirken. Das bedeutet Transformation von neurotischen Fixierungen in Richtung des Höheren Selbst. Der Zugang zur symbolischen Welt und zum körperlichen Erleben geben dabei wesentliche Impulse. Daher ist ein integrativer methodischer Ansatz in der Therapie besonders wichtig.

Der Psychoorganische Kreis:

Zur Diagnostik der neurotischen Fixierungen auf psychodynamischer und körperlicher Ebene hat Paul Boyesen den Psychoorganischen Kreis entwickelt. Er stellt das wichtigste Arbeitsmittel in der Psychoorganischen Analyse dar und ist eine Weiterentwicklung von Reich's Modell von Spannung-Ladung-Entladung-Entspannung. Er beschreibt energetisch und psychodynamisch den Weg vom Entstehen eines Bedürfnisses bis zur Zufriedenheit, d.h. wie die primäre Energie in uns zirkulieren könnte. Die Bewegung von Innen nach Außen

einerseits und die innerlichen Hindernisse, Fixierungen und Blockaden andererseits werden dabei deutlich. Dies ergibt eine differenzierte Charakterdiagnostik.

Der Psychoorganische Kreis besteht aus neun Punkten:

Bedürfnis – Akkumulation/Sammeln – Identität – Stärke – Kapazität/Möglichkeiten – Konzept – Ausdruck – Gefühl – Orgonomie/Zufriedenheit.

Wie sind die Klienten mit den einzelnen Punkten in Kontakt? Wo sind sie zuviel und wo zuwenig? Wo sind Fixierungen und was wird vermieden? Wo ist die Öffnung?

Diese Diagnostik bietet eine gute Grundlage dafür, verbale oder körperbezogene Interventionen gezielt und nachvollziehbar einzusetzen. Sie ist wie ein Kompass in der therapeutischen Arbeit. Die Anwendung im Einzelnen zu erlernen, ist ein wichtiger Teil der Ausbildung zum Psychoorganischen Analytiker und kann in diesem Rahmen nicht weiter vertieft werden. Die Abbildung des Psychoorganischen Kreises soll Fragen aufwerfen und neugierig machen.

Ich hoffe, ich konnte die Bedeutung integrativer Gesprächs- und Körpertherapie im allgemeinen und einige wesentliche Strukturen und Besonderheiten der Psychoorganischen Analyse deutlich machen.

Ich bedanke mich ganz herzlich für ihre Aufmerksamkeit!

Dr. Michael Klein

Vortrag beim 3. Weltkongress für Psychotherapie

Wien, Juli 2002

Der Psychoorganische Kreis

