
Herwig Geister

Aspekte des Realitätskontakts

Die Verankerung in der Realität aus bio-energetischer Sicht

Im Zusammenhang mit bio-energetischer Arbeit wird oft von „Kontakt zur Realität“ gesprochen. Vorab würde ich gerne klären, was damit gemeint ist; jedoch ist das, was darunter verstanden wird, nicht eindeutig – vielmehr existieren im wesentlichen zwei (und mehr) verschiedene Konzepte. Diese scheinen sich bei oberflächlicher Betrachtung zu widersprechen.

Das eine Konzept ist das von Alexander Lowen entwickelte sog. „Grounding“, zu deutsch „Erdung“. Dieses Konzept betont den energetischen Kontakt mit dem Boden, mit der Erde, auf welcher wir stehen: Wenn wir mit unseren beiden Beinen fest auf dieser Erde stehen, sind wir in der Realität verankert, dann haben wir „Standfestigkeit“, können nicht so leicht umgeworfen werden.

Dies ist in gewissem Sinn wortwörtlich zu verstehen, denn die Art, wie wir in der Welt „stehen“, auf festen oder auf unsicheren Beinen, hat zweifellos Bedeutung. Aber natürlich geht es nicht um das Stehen schlechthin, vielmehr ist damit eine energetische Verbindung mit der Erde gemeint. Ob wir das Fließen unserer Energie in den Beinen zulassen oder uns verkrampfen und den Energiefluß damit blockieren, ob wir ängstlich, mit verhaltenen

Schritten, in die Welt gehen oder kräftig ausschreiten, ob wir fest und zugleich beweglich *stehen* oder steif und hölzern.

Dieses Konzept hat in der Alexander Lowen folgenden Arbeit zentrale Bedeutung. Es steht dem Konzept Wilhelm Reichs gegenüber, in der körpertherapeutische Arbeit von oben nach unten, also vom Kopf beginnend, vorzugehen. Man könnte annehmen, dabei fehle die wichtige Bezugnahme der Verankerung in der Realität; es sieht aus, als ob sie eine Entdeckung von Lowen sei, die Reich und die seiner Arbeitsweise folgenden Körpertherapeuten nicht erkannt hätten. Kann aber das Konzept der „Erdung“ den alleinigen Anspruch auf Schaffung des Kontakts zur Realität erheben?

Reich begann die körpertherapeutische Arbeit oben, bei den Augen. Die Augen haben unmittelbaren Kontakt zum Bewußtsein (sie sind ja eigentlich ein exponierter Teil unseres Gehirns). Mit den Augen sehen wir in die Welt, sehen wir, wie unsere Realität aussieht. Es gibt die Sprichwörter: „Die Augen vor etwas verschließen“ oder „Jemandem die Augen öffnen“, die die Wichtigkeit der Augen in dieser Hinsicht beschreiben.

Die Augen eröffnen somit einen anderen Zugang zur Realität – den für uns wichtigsten, ermöglichen sie uns doch, die Umwelt schon auf Entfernung erkennen zu können.

Bei der Arbeit mit den Augen geht es darum, daß wir befähigt werden, sie wirklich zu „öffnen“, wirklich *sehen* zu können. Wiederum ist dies sowohl wortwörtlich als auch in einem energetischen Sinn zu verstehen. Es macht einen Unterschied aus, ob wir mit halboffenen Augen durch die Welt gehen oder die Augen weit aufmachen, um die Welt in uns aufnehmen zu können. Ob wir bereit sind, das, was uns gegenübertritt, wirklich anzusehen, bewußt wahrzunehmen, oder ob wir daran vorbeisehen. Wie viele Menschen scheuen sich, Blickkontakt zu jemand anderem aufzunehmen, dem Gegenüber in die Augen zu sehen? Wie viele Menschen blicken zur Seite, wenn wir selbst angesehen werden? Wir oft starren wir ins Leere, vielleicht in Gedanken versunken, und wir nehmen dabei die Welt, die uns umgibt, nur am Rande, nur umrißhaft wahr? Wir sind dann nicht wirklich, innerlich, anwesend.

In energetischer Sicht deutet dies darauf hin, ob wir unsere Augen fühlen können, ob in ihnen Energie fließt, die wir als Kraft spüren, als Wärme in den Augen, mit welcher wir letztlich in die Welt sehen; oder ob wir mit unsere Augen als stumpf empfinden. Letztlich bedeutet dies auch, wie die Dinge, die wir sehen, uns gefühlsmäßig berühren, und wie wir unsere eigenen Gefühle durch unseren Blick der Umwelt mitteilen.

Zur bio-energetischen Arbeit an den Augen gehört insbesondere die Lockerung der verspannten Augenmuskeln und der Muskeln um die Augen herum, damit sie ihre volle Beweglichkeit wiedergewinnen können.

Bei diesem Kontakt zur Realität geht es um Bewußtheit: bewußt werden bzw. zu „sehen“, was ich selbst tue und was andere in meiner Umgebung tun. Fähig zu werden, zu erkennen, was geschieht, in mir und außerhalb von mir, fähig zu werden, mir über meine Realität voll bewußt zu werden. Im Konzept Reichs steht dies am Anfang der körpertherapeutischen Arbeit.

Stellen wir die beiden Konzepte des Kontakts zur Realität in ihrem *Extrem* einander gegenüber: Ein Mensch, der mit offenen Augen in die Welt geht, aber nicht die Beine auf dem Boden hat, keine „Standfestigkeit“ besitzt, mag erkennen, was in ihm und um ihn herum vorgeht, aber manche Ereignisse, die von außen auf ihn zukommen, werden ihn erschüttern, ihn „umwerfen“. Er wird sich darüber bewußt sein, trotzdem hilft diese Bewußtheit alleine noch nicht, stabil zu werden. Bei aller Bewußtheit treibt er wie ein Blatt im Wind, unfähig, wirklich voll im Leben zu stehen und seine Bedürfnisse durchzusetzen. Andererseits kann sein Bewußtsein ihm helfen, Wege zu finden, sich mit seinen Schwierigkeiten zu konfrontieren, um „Standfestigkeit“ zu erreichen.

Demgegenüber wird ein Mensch, der mit beiden Beinen auf der Erde steht, aber mit geschlossenen Augen durch die Welt geht, nicht so leicht zu erschüttern sein, er versteht es, sich durchzusetzen. Aber er ist sich nicht bewußt darüber, was eigentlich um ihn herum vorgeht, er wird Ereignisse falsch interpretieren, er wird Angriffen zwar begegnen können, sobald er sie als solche wahrnimmt, aber er wird möglicherweise auch bei vermeintlichen Angriffen um sich schlagen. Er mag sein reales Leben durch seine

„Standfestigkeit“ bewältigen können, dennoch muß er nicht sehen, was er eigentlich tut und was andere tun. Er mag sich seine eigene Vorstellung von der Wirklichkeit zurechtzimmern, ohne sie wirklich erkennen zu können. Er ist wie ein Fels im Meer, fest und schwer zu erschüttern, aber unbewußt und nicht fähig, grundsätzlich neue Wege zu entdecken.

Diese beiden Darstellungen sind Extreme. Aber sie zeigen, daß es nicht um das eine oder andere Konzept geht, sie sind beide wichtig – sie schließen einander nicht aus, sondern ergänzen einander. Deshalb ist es müßig, ein Konzept dem anderen in einer Ausschließlichkeit gegenüberzustellen. Die Erkenntnis der Wichtigkeit des einen bedeutet keine notwendige Abgrenzung vom anderen Konzept.

Kopf (Augen) und Beine sind natürlich nicht die einzigen Kontakte, die wir zu Realität haben; vielmehr haben wir ihn mit unserem ganzen Körper. Dies wurde u.a. von Charles Kelley („Radix“) betont: nach Kelley geht die Körperarbeit (er nennt sie ja „Gefühlserziehung“) nicht einfach nur „von oben nach unten“, sondern eigentlich „von außen nach innen“.

Auch die Hände bringen uns mit der Realität in Berührung. So sprechen wir von „begreifen“ und verwenden damit einen Ausdruck, der die Aneignung der Realität durch unsere Hände deutlich macht. Unsere gesamte Körperoberfläche bringt uns in Kontakt mit der Außenwelt – für das ungeborene Kind ist dieser Kontakt noch undifferenziert und auch nach der Geburt ist Hautkontakt an sich, ohne Hervorhebung eines bestimmten Körperteils, von zentraler Bedeutung. Dies sei hier am Schluß noch angedeutet.