

Stanley Keleman

Formen der Liebe

Das Gestalten von Beziehung
aus somatischer Sicht

Über den Autor:

Stanley Keleman, Direktor des Center for Energetic Studies in Berkeley, praktiziert und entwickelt seit über 35 Jahren somatische Therapie und ist Pionier in seinen Studien über das Leben des Körpers und seine Verbindung zu den sexuellen, emotionalen und imaginativen Aspekten menschlicher Erfahrung. Durch seine Veröffentlichungen und durch seine Praxis hat Keleman eine Methodologie und ein Konzept für das Leben des Körpers geschaffen. Diese haben ihren Niederschlag in seinen Büchern gefunden, u.a. in *Verkörperte Gefühle*. München: Kösel 1992 und *Forme Dein Selbst*. München: Kösel 1994.

Inhalt

Einleitung

Der Ursprung von Liebe

Die Stadien der Liebe

*Fürsorge und Begleitung - Fürsorge - Anteilnahme -
Austausch - Kooperation - Somatische Aspekte in den
verschiedenen Stadien der Liebe - Therapeutische
Folgerungen aus den vier Stadien der Liebe*

Liebe und Konstitutionstypen

*Mesomorphe - Ektomorphe - Endomorphe -
Konstitutionstypus und emotionaler Ausdruck*

Verformungen

*Die kollabierte Struktur - Die aufgeschwollene Struktur -
Die verdichtete Struktur - Die rigide Struktur -
Eine klinische Sicht der somatischen Charaktertypen*

Fallgeschichten

*Anmerkungen zur Arbeitsmethode - Lars -
Hannah - Rebecca - Max*

Geben und Empfangen:

Die immer währende somatische Liebesgeschichte 112

Nachwort:

Irène Kummer und Carola Butscheid zu
Methodik, Konzept und Begriffen Stanley Kelemans 116

Auszug aus:

Nachwort

***Irène Kummer und Carola Butscheid zu
Methodik, Konzept und Begriffen Stanley Kelemans***

Stanley Keleman, geb. 1931, gehört ursprünglich zu den Pionieren der Humanistischen Psychologie. Doch nach diesen Anfängen entwickelte er in jahrzehntelanger Arbeit seine eigene Richtung, die er *Formative Psychologie* nennt. Keleman hat ein umfassendes Konzept und eine differenzierte Methodologie entwickelt, die durch viele Publikationen dokumentiert ist, die in viele Sprachen übersetzt wurden. Er hat sich als Forscher, Lehrer und Therapeut einen Namen gemacht. Sowohl in USA, Lateinamerika und Europa sind seine Lehre und Arbeit verbreitet.

Das vorliegende Buch "Formen der Liebe" stellt ein Kernstück aus Kelemans Forschungsarbeit dar, in dem es um die genetisch konstitutionell gegebenen Aspekte von Liebe und um die zum Wachstum des Kindes bis zum Erwachsenenalter notwendigen Stadien der Liebe geht, die von den Eltern her zu formen sind.

Im Folgenden soll kurz der konzeptuelle Hintergrund des Buches skizziert werden, der in anderen Publikationen dargelegt worden ist.

Stanley Kelemans Konzept und Methodologie sind in der Biologie verankert und integrieren die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung. Anatomie ist unser Schicksal in dem Sinne, dass sie nicht mechanistisch, sondern dynamisch verstanden wird als der Gestalt gebende und gestaltete Lebensprozess. Leben strebt danach, Formen zu bilden und umzugestalten, strebt zu Morphogenese und Metamorphose.

Diese formende Dynamik ist allem Lebendigen angeboren. Schon Goethe hat aufgrund seiner naturwissenschaftlichen Forschungen von der Entelechie gesprochen, davon, dass Lebewesen genetisch Plan und Ziel ihrer formenden Prozesse von Anbeginn in sich tragen. Die Möglichkeit und Chance des Menschen besteht jedoch darin, nicht nur durch diesen universellen Prozess geformt zu werden, nicht nur Gestalteter, sondern auch Gestaltender zu sein.

In der Rückkoppelung an die biologische Basis im weitesten Sinn bedeutet dies jedoch auch, zu werden, als wer jeder Mensch gemeint ist zu sein. Damit wird die biologische Basis zugleich erfüllt und transzendiert. Denn um die Person zu werden, die jemand gemeint ist zu sein, bedarf es willentlicher Einflussnahme auf den eigenen Formungsprozess. Nur durch willentlichen Einsatz kann dieses konstitutionell Gegebene sein Potential erfüllen, das darin besteht, ein persönliches Leben zu formen. Der somatisch-emotionale Gestaltungsprozess, in dem durch diese willentliche Teilnahme die individuelle Gestalt entsteht, hat als Basis also die genetisch vorgegebenen universellen und menschlichen Wachstumsinformationen und die individuelle Konstitution aus dem familiären Erbe. Die persönliche Form ist also die leibhafte Antwort auf genetische Anlage und einverlebte Erfahrung. Wie ein Kind sein In-der-Welt-Sein formt, ist sein somatisch-emotionaler Organisationsprozess. Er zeigt sich darin, wie jemand sich als Erwachsener auf sich selbst und andere bezieht, Partnerschaft, Elternschaft, Beruf und gesellschaftliches Leben organisiert, instinktives, gesellschaftliches und persönliches Selbst ausformt oder unterdrückt, Liebesstadien und Fürsorge, Anteilnahme, Austausch und Kooperation lebt und die Lebensphasen gestaltet. Auf dem Hintergrund des formativen Anliegens lässt sich der Unterschied zwischen 'vom Leben gelebt zu werden' und es schöpferisch zu leben und zu gestalten, zwischen Fatalismus und freier Wahl formulieren. Nicht reflexartige Verhaltensweisen oder äußere Einflüsse sind bestimmend, sondern willentliche Einflussnahme. Dies ist das Persönlichmachen von Verhaltensweisen.

Doch hier zeigt sich die zentrale Frage: *Wie* kann der eigene Gestaltungs- und Umgestaltungsprozess beeinflusst werden? Die formative Psychologie bietet eine Methode an, mit der jemand seinen eigenen Gestaltungsprozess mit willentlicher Einflussnahme - das heißt mit Hilfe des Cortex - beeinflussen kann. Die 'Wie-Frage' und nicht das kausale 'Warum' steht im Mittelpunkt. Es geht darum, wie ein Mensch sich einsetzt, um sein Verhalten zu formen, zu modifizieren und zu differenzieren. So bleibt die einmal

verkörperte Gestalt nicht unabänderliches Schicksal, sondern der Hintergrund ständiger Metamorphose - die Chance für Wachstum.

“Die Wie-Übung ruft einen Dialog zwischen Gehirn und Körper hervor und schafft damit Beziehung zwischen den Puls- und Bewegungsmustern des Körpers. Die Übung verschafft uns eine nicht an Sprache gebundene Erfahrung unseres organisierenden Prozesses und die Erfahrung der Vertrautheit der bekannten körperlichen Form, welche die auftauchende unbekannte Form empfängt.” (S. Keleman)
Die Falldarstellungen von 'Formen der Liebe' zeigen auf diesem Hintergrund, wie auch die 'Muster der Liebe' und die aus ihnen entstehenden Einschränkungen beeinflusst und umgestaltet werden können. Leben ist immer Leben in Beziehung - mit sich selbst und mit anderen, ist ein intraorganismischer und interorganismischer Dialog. Das Herzstück von Beziehung fasst Keleman in die Formel: “Dasein ist Mit-Sein”.

Auszug Kapitel: Stadien der Liebe

Die Stadien der Liebe

Auf dem Weg erwachsen zu werden gehen Kinder durch bestimmte Phasen, die mit unterschiedlichen Formen von Liebe verbunden sind. Sie müssen das organismische Selbst und die Gefühle, die mit der jeweiligen Phase verbunden sind, organisieren. Die Stadien der Liebe sind: Fürsorge und Anteilnahme erfahren, sich austauschen, kooperativ sein. Auf der einfachsten Stufe muss der Organismus spüren, dass für ihn gesorgt wird. Für das Kind bedeutet dies einfach, nah genug an der Nahrungsquelle zu sein, um die Kontinuität des Wachstumsprozesses zu gewährleisten. Dieses Stadium erfordert nicht notwendigerweise eine tiefe, persönliche Interaktion, vielmehr jemanden, der verfügbar ist und für Essen und Wärme sorgt.

Die nächste Ebene geht tiefer. Eltern nehmen Anteil an ihren Kindern und daran, wie sie sich in die Lebenssituation einer größeren Gemeinschaft einfügen. Im Leben einiger Säugetiere sind die Jungen auf sich selbst gestellt, sobald sie eine gewisse Größe erreichen. Andere Lebewesen müssen bestimmte soziale Rituale vollziehen, ehe sie Unabhängigkeit erreichen. Anteilnahme erzeugt ein Gefühl von Zugehörigkeit, das Gefühl, Teil einer leibhaften Gemeinschaft zu sein.

Diese beiden Aktivitäten - Fürsorge und Anteilnahme erfahren - erschaffen eine Bindung oder Beziehung. Diese wiederum erzeugt Empfindungen, die im Zusammenhang mit einem bestimmten Verhalten stehen. Dies sind sehr wichtige Aktivitäten und Gefühle, und sie formen die körperlichen Zustände dessen, was Liebe genannt wird. Dies heißt: Teil sein von, verbunden sein mit. Dies bedeutet nicht, ein Anrecht auf etwas zu haben. Kinder verhalten sich nicht so, als hätten sie ein Recht auf ihre Mutter; sie verhalten sich so, als seien sie ein Teil ihrer Mutter. In den späteren Stadien dieses Entfaltungsprozesses der Liebe können Konflikte auftauchen, die diese frühen Gefühle von Zugehörigkeit auf die Probe stellen.

Austausch ist das dritte Stadium. Wenn der Organismus den Schritt vom Verbunden-Sein zum Wunsch nach Austausch macht, entsteht eine andere Art von Beziehung. In früheren Zeiten und in bestimmten Kulturen gehörten Kinder ihren Eltern. Eltern hatten die Macht über Leben und Tod ihrer Nachkommen, bis diese ein bestimmtes Alter erreicht hatten. Dann war ihnen erlaubt zu gehen. Die Beziehung war eine von Knechtschaft oder Eigentum, aber wenn es eine gute Beziehung war, wurde das Kind darauf vorbereitet, ein Individuum für sich zu werden. Das Kind wurde von einem Erwachsenen begleitet und lernte, was Begleitung ist. Diese Aktivität von Trennung und Nähe erzeugt eine andere Art von Gefühlen, nämlich das Gefühl dazuzugehören, begleitet zu sein - unabhängig von der Distanz.

In diesem dritten Stadium wird eine Beziehung zwischen Organismen geformt, die sich gemeinsam und miteinander koordiniert bewegen. Dies ruft Gefühle des Begleitet-Seins hervor. Wenn ein Tier seinem Jungen beibringt zu jagen, dann begleitet das jüngere das ältere beim Verfolgen, beim Töten und beim Fressen. Dadurch lernt das jüngere Mitglied, wie Begleiten geht.

Das vierte Stadium wird das kooperative oder gemeinschaftliche Stadium genannt. Dies bedeutet, sich etwas Größerem als sich selbst zu verpflichten. Beispiele sind: Familien, Arbeitsgruppen, Kriege und wissenschaftliche oder künstlerische Projekte. Diese Aktivitäten lassen Gefühle wachsen, aus denen heraus ein gemeinschaftlicher "Leib", ein "Miteinander-Körpern" geformt wird. Kooperation ist etwas anderes als Begleiten. Sie schließt Begleiten mit ein, formt aber eine andere Einheit. In diesem vierten Stadium hat jeder eine Rolle zu spielen, die es erforderlich macht, dass eine lang dauernde Verpflichtung aufrechterhalten wird.

Diese vier Stadien erzeugen die Aktivität und die Gefühle, die wir Liebe nennen. Sie haben etwas zu tun mit Umsorgen und Nähren, mit Gehalten-Werden, Laufen-Lernen, Aufwachsen und Dinge gezeigt zu bekommen, Teil von etwas Umfassenderem zu sein und nicht allein sein zu müssen. Diese Stadien formen eine Bindung und bringen Gefühle von Zugehörigkeit hervor.

Es gibt eine Beziehung zwischen der Art und Weise, wie wir in unserer Kindheit berührt, gehalten und liebkost wurden und wie wir gegenwärtig von uns selbst Gebrauch machen, wenn wir mit jemand anderem zusammen sind. Diese Aktivitäten erzeugen Gefühle, Bilder oder Vorstellungen; sie sind organisierte Handlungen und Gebärden, die darauf gründen, wie jemand Liebe erfahren und somatisch auf sie geantwortet hat.

Entsprechend dem somatischen Ansatz teilen zwei Menschen eine gemeinsame leibliche Realität. Sie sind verbunden, aber von Anfang an von einander abgegrenzt. Eine andere psychologische Theorie sagt, dass Mutter und Kind im Uterus verschmelzen, dass sie später ko-abhängig sind und dass noch später ihre Verbindung auseinander bricht. Aus dieser Sicht wird Ko-Abhängigkeit zu einer Krankheit, deren Heilung erst dann erfolgt, wenn beide voneinander getrennt sind.

Aus somatischer Sicht investieren von allem Anfang an der Embryo wie auch die Mutter in genau dieselbe Realität - nämlich in den Erwachsenen, der das Kind einmal sein wird. Andere Entwicklungsmodelle besagen, dass das Kind an der Mutter interessiert ist, weil das Überleben des Kindes von ihr abhängt, oder dass die Mutter am Kind interessiert ist, weil es ihren Bemutterungsinstinkt hervorruft. Oder sie besagen, dass die Mutter die Kulturvermittlerin sowie für die frühe Entwicklung des Kindes verantwortlich sei. Diese Modelle sprechen nicht von einer Investition in die Zukunft - einer Zukunft, die dem Kind durch den genetischen Code versprochen ist - nämlich das Erwachsensein. Die Stadien der Liebe - Fürsorge, Anteilnahme, Austausch und Kooperation - haben als ihr Ziel die Herausbildung eines Erwachsenen. Mutter und Kind formen eine erwachsene Realität, um den Fortbestand des menschlichen Organismus zu sichern.

Der Aufgabenplan der Natur, der auf die Formung eines unabhängigen Selbstes abzielt, kann falsch eingesetzt werden. Ist dies der Fall, dann entstehen Verformungen der Liebe. Hierzu gehört wesentlich, dass die unmittelbaren Bedürfnisse des sich entwickelnden Kindes so beantwortet werden, dass sein Funktionieren als Erwachsener beeinträchtigt wird. Verformungen der Liebe können auftreten, wenn Eltern an ihren Kindern als Objekten ihrer Zuneigung interessiert sind, wenn sie stellvertretend durch ihre Kinder leben oder sie für ihre eigenen Interessen benutzen.

Der formative Prozess bezieht zwei Individuen ein, die in eine dritte Einheit investieren. Zum Beispiel formen zwei Personen eine Ehe, in welcher das Ganze eine größere Einheit ist als die beiden Personen für sich. Die Teile formen das Ganze, aber das Ganze ist größer als die Teile. Wenn Kinder sich verraten fühlen, ist es nicht ihre Kindheit, die verraten worden ist, es ist ihr Erwachsensein.

Erwachsen zu sein heißt in seiner einfachsten Bedeutung: ein ausgewachsenes, erfahrenes, geformtes somatisches Selbst zu organisieren, das fähig ist, gemeinschaftsorientiert und partnerschaftlich im Gefüge des gesellschaftlichen Organismus zu handeln - lernend, arbeitend und reifend. Reife Erwachsene sind jene, die fähig sind, eine Struktur zu organisieren und aufrechtzuerhalten, welche die Kontinuität der sie umfassenden Struktur garantiert. Dabei sorgen sie für das Leben von Kindern auf ihrem Weg zum Erwachsensein. Erwachsensein formt einen "Lebensleib", der diejenigen einschließt, die der Fürsorge und Betreuung bedürfen - die Jungen, die Kranken, die Alten.