

Orgontik: Seinsorientierte Körpertherapie — Weg des Herzens, Weg zum Selbst

Was bedeutet das eigentlich, seinsorientierte Körpertherapie? In unserer Kultur ist in der Regel das Gehirn gemeint, wenn man von der Seele spricht. Es ist das Gehirn gemeint, wenn man Leben und Tod definiert. Es ist das Gehirn gemeint, wenn man von "Vernunft" als der Basis unserer gesellschaftlichen Bestimmung seit der Aufklärung spricht. Wie das Gehirn in seinem Wesen auf das Tun, das Machen, die Intention des Gestaltens ausgerichtet ist, ("sich regen bringt Segen"), so sind die Antworten der sich daraus entwickelnden Therapien häufig die des Tuns, des Machens, des aktivitätsorientierten Veränderns.

Was aber, wenn die Seele in ihrer Substanz nicht dem Gehirn zuzuordnen wäre? Was, wenn die Seele im Herzen, nicht im Gehirn, ihren Sitz hat?

Neue Erkenntnisse aus dem Umfeld der Herztransplantationsforschungen (der sog. "Kardioenergetik") deuten darauf hin, dass das Herz nicht einfach eine austauschbare Pumpe ist, sondern auch Träger wesentlicher seelischer und zellulärer Informationen und eine fundamentale Quelle lebensenergetischer Vorgänge im Menschen.

Diese Auffassung stimmt mit der These der Orgontik überein, die grundlegend für ihr Menschenbild, ihre Theorie und Praxis ist: Wir begegnen dem Menschen in seinem Wesen nicht auf der Ebene des Gehirns und des Machens, sondern auf der des Herzens und des Seins.

Bürgerkrieg des Seelenlebens

"Meine orale Blockierung ist zwar gelöst, aber meine depressive Grundstruktur hat sich wenig verändert." Frau A. hantierte atemlos, aber verblüffend sicher mit allen Varianten der Psychosprache in diesem Erstgespräch, das wir führten. Sie erzählte, dass sie seit über 10 Jahren verschiedene Arten von wachstumsorientierten und psychotherapeutischen Methoden ausprobiert hatte, davon über die Hälfte Körpertherapie.

"Ich bin unzufrieden. Warum geht es allen gut, nur mir nicht?"

Ich fragte: "Was halten Sie eigentlich von sich selbst?"

Sie stutzte, ihr Gesicht veränderte sich als sie, langsam, aber mit leichtem Zittern in der Stimme antwortete: "Im Grunde mag ich mich nicht. Ich kann mich nicht ertragen, ich funktioniere nicht so, wie ich es will, also halten ... tu ich ... wenig von mir..."

"Und wie reagiert die Stimme Ihres Herzens, wenn Sie so über sich sprechen?" Sie blickte mich sprachlos an und schluckte. "Die hat sich verkrochen. Die sagt gar nichts."

Im weiteren Verlauf des Gesprächs stellte sich heraus, dass sie in ständigem Kampf mit bestimmten Persönlichkeitsanteilen in sich stand. Dieses Phänomen nennen wir in der seinsorientierten Körpertherapie den "innerseelischen Bürgerkrieg" (ISB). Im ISB manifestiert sich eine destruktiv-aggressive Grundhaltung gegen sich selbst, gegenüber Aspekten und Eigenschaften der eigenen Person, körperlich und seelisch. Diese autoaggressive Haltung findet sich körperlich u.a. in der

Neigung, "dem Körper seinen Willen aufzuzwingen", in chronischer Überbeanspruchung des Körpers, also Dauerstress, in Ausblendung und Missachtung von Körpersignalen. Seelisch zeigt sich der ISB in autoaggressiven Wiederholungszwängen gegenüber dem eigenen Selbst: Selbstverachtung, Scham und Selbstbeschämung, verzerrten Selbstwahrnehmungen, grüblerischen inneren Dialogen, Ignoranz gegenüber der Stimme des Herzens.

So tobt der ISB auf dem Schlachtfeld des Körpers und der Seele, erweist sich als konkretes Gegenteil von innerem Frieden und liebevollem Umgang mit sich selbst. Im ISB betritt der Sklavenhalter des eigenen körperlichen und seelischen Erlebens in offener, nachdrücklicher und gleichzeitig so selbstredender und vertrauter Gestalt die Bühne, dass man dabei oft den Wald vor lauter Bäumen nicht erkennt. Der Galeerentrommler des Bewusstseins sitzt ganz oben und hämmert seine Wahrheit dem Körper, der Seele, dem Herzen ein. Im ISB wendet sich wechselseitig ein bestimmter Teil der Persönlichkeit gegen einen anderen. Hauptrollen, die hierbei fast immer besetzt werden, spielen der innere Erwachsene und das innere Kind, die gleichzeitig als Stimme der Gehirns und Stimme des Herzens beschrieben werden können.

Weg des Herzens

Jede am Tun, am Machen orientierte Methode kann dem Leistungsdenken unterworfen werden, es besonders gut machen zu wollen, es besser machen zu wollen als andere usw. Wir sind es schließlich so gewohnt, etwas gut zu machen, etwas zu leisten, gewohnt daraus Anerkennung zu ziehen, in uns selbst und durch andere. Doch bringt uns das wirklich zu Frieden in uns selbst, macht es uns "zufrieden"?

Orgontik - seinsorientierte Körpertherapie ist ein neuartiger Ansatz, Körperbewusstseins- und Wachstumsprozesse auf der Seinsebene zu ermöglichen. Diese Orientierung auf die Seinsebene hat folgerichtig Konsequenzen bezüglich Theorie und Praxis der Körpertherapie.

Die Psychologie der Orgontik rückt die Selbstbeziehung, also die Art und Weise, wie sich ein Mensch sich auf sich selbst und bestimmte Aspekte seiner Persönlichkeit bezieht, in den Mittelpunkt ihrer Betrachtung. Ich habe oben erwähnt, dass hierbei die Stimme des inneren Kindes und die Stimme des Herzens von ihrer Funktion her als identisch angesehen werden können und sich häufig im Kriegszustand mit der Stimme des Erwachsenen und des Gehirns befinden. Das bedeutet auf der einen Seite, dass viele Menschen innerpsychisch genau das reproduzieren, was sie als Kind im Familiensystem erfahren haben: Beschämung, Kontaktlosigkeit, Ablehnung gegenüber ihrer kindlichen Natur durch die Umwelt. Genau das wiederholt der Erwachsene, wenn er bestimmte Aspekte seiner Persönlichkeit, bestimmte Gefühle oder Bedürfnisse von der Erwachsenenenebene her ablehnt oder ignoriert.

Ähnliches geschieht im Widerstreit von Gehirn und Stimme des Herzens. Vielleicht stutzen Sie, wenn in diesem Beitrag so häufig von der Stimme des Herzens oder vom Herz die Rede ist. Das ist ja ein Begriff, der gemeinhin in süßlichen Schlagern und bestenfalls in esoterischen spirituellen Richtungen noch thematisiert wird. Normalerweise betrachten wir i

n unserer gehirndominierten Kultur das Herz als wichtigen Muskel, der gut funktionieren muss, aber das ist meist auch schon alles. Soziale Herzlosigkeit kennzeichnet andererseits unsere Gesellschaft ebenso wie eine Tabuisierung des Herzens als seelische Instanz. Das Herz ist heute ein größeres Tabu als Sexualität, die zudem immer herzloser zu werden scheint. Gleichzeitig sind Herz- und Kreislaufkrankungen ein weit verbreitetes Leiden. Ob es da Zusammenhänge gibt?

In allen Kulturen und Epochen, soweit mir bekannt ist, wurde das Herz auch als Sitz der Seele, des Kerns der Persönlichkeit betrachtet. Nun haben neuere Forschungen aus den USA, die sich mit bestimmten psychischen Phänomenen von Herztransplantatempfängern beschäftigt haben, eine Neubestimmung der Bedeutung des Herzens für unsere körperliche und seelische Existenz vorgenommen, die unter dem Begriff "Kardioenergetik" seit einiger Zeit auch in deutscher Übersetzung vorliegt. Demnach ist das Herz diejenige fundamentale Instanz, die von der Embryonalphase bis zum Tod grundlegende Informationen an das gesamte psychophysische System überträgt. Diese sog. Herzcode-Informationen beeinflussen jede einzelne Zelle im Körper, ein Leben lang. Man hat gemessen, dass das elektromagnetische Feld des Herzens etwa 3000 mal stärker ist als das des Gehirns. Vieles deutet darauf hin, dass diese Herzcode-Informationen weit über die physischen Grenzen des stofflichen Körpers hinausreichen und dort als Information zur Verfügung stehen.

Die Orgontik betrachtet die Stimme des Herzens, in seiner psychischen und physischen Existenz als Kern der Persönlichkeit, der zudem leichter zugänglich ist als die tiefenpsychologische Instanz des Unbewussten. Aber diese Stimme bleibt auf der Ebene der Selbstbeziehung häufig leise oder sogar stumm. Obwohl verblüffenderweise jeder Mensch nach unseren Erfahrungen sofort weiß, was damit gemeint ist.

Halt und Halterfahrung

Die Orgontik hat sich u.a. der Frage zugewendet, was eigentlich gemeint ist, wenn wir von "Kontakt" reden und damit meinen, dass eine bestimmte Qualität von Verbindung zwischen Menschen existiert. Aus der modernen Säuglingsforschung wissen wir, dass es Phänomene in der Mutter-Kind-Beziehung gibt, in dem zwar Berührung, Halt usw. stattfindet, aber kein Kontakt. Bezogen auf das Feld der modernen Körpertherapien stellte uns das vor die Frage: Was qualifiziert eigentlich eine körpertherapeutische Intervention als wirkungsvoll? Dies führte zur Definition des Begriffes "orgontischer Kontakt" mit den Elementen: Einstimmung - Gefühlsanklang - vollständige Zuwendung, die vereinfacht gesagt, darauf hinauslaufen, dass in Kontaktprozessen immer das Herz beteiligt ist. Aus Platzgründen kann ich dies hier nicht ausführen, eine ausführliche Diskussion des Kontaktbegriffs findet sich in meinem Buch "Herz und Halt".

Erst im orgontischen Kontakt ist eine Berührung in der Lage, grundlegende Herzcode-Informationen zu übertragen und aufzunehmen. Die meisten Menschen, die einfache Versuche gezeigt, sind durchaus in der Lage, diese Informationen aus einer Berührung wahrzunehmen, also z.B. zu unterscheiden, ob eine Berührung aus dem Gefühl von Zuwendung oder von Ablehnung heraus erfolgt, auch wenn die rein taktile Qualität identisch ist.

Der körpertherapeutische Ansatz der seinsorientierten Körpertherapie ist weitgehend dadurch charakterisiert, dass der Therapeut nicht macht, kein technisches Feuerwerk am Körper des Klienten entfacht, sondern einfachen körperlichen Halt anbietet, in dem scheinbar nichts "passt". Dieses oberflächliche "Nichts" ist die Voraussetzung für subtile energetische Reorganisationsprozesse auf der Herzcode-Ebene.

Wie kann man sich das denn praktisch vorstellen, werden Sie sich fragen? Nun, z.B. hält der seinsorientierte Körpertherapeut mit den Händen den Rücken des Klienten in Herzhöhe, ohne dass etwas gemacht oder gesteuert wird. Dieses einfache "Nur-da-Sein", dieses einfache Halten und, von Klientenseite (Herz-)Haltspüren, hat über kurz oder lang verblüffende Resultate, deren auffälligstes darin besteht, dass der Klient über kurz oder lang in einen tranceartigen Zustand

gleitet, sich dabei tief entspannt, oftmals tiefer, als er sich je erinnern kann. Was dies zu bedeuten hat?

Die Orgontik sieht hier einen Zugang zu frühkindlichen, prä- und perinatalen Seinszuständen, in denen sich über grundlegende Herzcode-Informationen der Persönlichkeitskern des Menschen herausbildete, die das grundlegende Lebensgefühl bis heute bestimmen, sowohl auf der körperlichen als auch auf der seelischen Ebene. Halt im orgontischen Kontakt ist keine mechanistische, sondern ein ganzheitliche Erfahrung, sie knüpft an tiefe menschliche Bindungsbedürfnisse an, die in der frühkindlichen Entwicklungsphase beantwortet oder verneint wurden.

Die Verneinung führt zu bürgerkriegsähnlichen Konflikten in der Selbstbeziehung, wie wir sie oben skizzierten. Die Beantwortung allmählich zu Gefühlen von Selbst-Vertrauen, Vertrauen zu anderen, zu Frieden und Heimat in sich selbst.