

Dem Menschen im Sein und im Herzen begegnen

Die seinsorientierte Körpertherapie Orgontik

Wir leben in einer Kultur, die gehirndominiert und herzverleugnend ist. Eine Tendenz, die historisch eher zu- als abnimmt. Gleichzeitig wachsen innere Leere, Selbstentfremdung, Leid und Verlorenheit des modernen Menschen. Was er verloren hat, ist sein Wesenskern, sein Herz. Das Gehirn taucht unter im Informationsuniversum, wird wahl- und bindungslos.

Das Herz in seiner Wahrheit und Weisheit ist einfach, klar, eindeutig, direkt und verbunden. In verschiedenen Zusammenhängen habe ich den Prozess beschrieben, wie die Verleugnung der Stimme des Herzens im menschlichen Entwicklungsprozess ablaufen könnte. Summa summarum hat diese Verleugnung eine katastrophale Auswirkung: Der Mensch wird sich fremd gegenüber der Realität seiner organismischen und seelischen Wahrheit, Selbstentfremdung wird zur Normalität seiner Existenz. Er lernt, sich mit äußeren Ansprüchen, Normen, Erwartungen zu identifizieren, die in unserer Kultur deckungsgleich mit gehirndominierter Arbeit, Leistung, dem Machen und dem Repräsentieren gehandelt werden.

Die Ebene des Seins, der organismischen und seelischen Wahrheit, funktioniert nach eigenen Gesetzen. Das Grundgesetz ist das, was ein Kind von seinem biologischen Programm her erwartet (Jean Liedloff prägte den Begriff des Continuum: Wärme, Zuwendung, Körperkontakt, Halt, Geborgenheit usw..)

Die nachfolgende (überlebensnotwendige) Verleugnung dieser organismischen Wahrheiten schafft ein falsches Selbstsystem. Das Resultat: Der moderne Mensch sucht seine Identität in der Anerkennung durch die äußere Welt der Leistung und ihrer Repräsentationen. Tiefenpsychologisch wurde ähnliches als narzisstische Störung beschrieben. Ich bezeichne diese Symptomatik als Selbstbeziehungsdefizit.

Die narzisstische Wunde findet sich, wenn wir genau hinhören und hinschauen, auf der Seins-ebene des Menschen. Eine Beobachtung vieler Jahre der transformatorischer Arbeit zeigte immer wieder diese tiefe Verwundung: "Eigentlich wollte ich als Kind nichts anderes als so geliebt und angenommen zu werden, wie ich bin, und nicht, wie mich meine Eltern haben wollten.

Doch das habe ich niemals gefühlt. Das ist der tiefe Schmerz in mir."

Diese Identifizierung des Individuums mit dem Sein-Sollen bedarf der Abtreibung der Stimme des Herzens, seiner Verächtlichmachung, seiner Beschämung und Selbstbeschämung.

Herz und Halt

Die Instanz des Herzens ist jene, die der Seinsebene in uns am nächsten ist. Das Herz funktioniert nicht nach der üblichen Linearität von Zeit und Raum. Die Wahrheit des Herzens, die 30 Jahre zurück liegt, ist noch genauso präsent und wahr, wie diejenige vor 30 Sekunden. Das Herz ist die Instanz in uns, die seine Wahrheit ausspricht, auch wenn diese nicht immer angenehm ist. Aber um der Stimme meines Herzens zu lauschen, ihr (wieder) zu ver-trauen, gibt es eine Voraussetzung: ich muss mich sicher fühlen, gebor-gen, gehalten. Denn immer dann, wenn ich mich der Stimme des Herzens öffne, öffne ich mich auch einem tiefen Schmerz, der im Herzen verborgen ist. Herz und Schmerz sind nicht nur ein beliebter Reim für Schlager, sondern zwei Seiten einer Medaille. Jeder Mensch trägt den tiefen Schmerz eines früh gebrochenen Herzens in sich. Ein Schmerz, an den wir nur ungern rühren. Charakter, Persönlichkeit, sind das nicht die individuell ausgeprägtem Stilmittel, das Wiederleben dieses Schmerzes im Herzen zu vermei-

den? Der schizoide Kopfmensch, der sich nicht nur vom Herzen, sondern von den Gefühlen überhaupt abgeschnitten hat, die sexualisierende Hysterikerin, die panisch losrennt, wenn wirkliche Nähe zu entstehen droht, der phallische Narzisst, der zynisch lächelnd die gebrochenen Herzen anderer wie Trophäen in seine Selbstinszenierungen einflechtet?

Mit wachsendem Alter werden die entsprechenden charakterlichen und körperlichen Manifestationen rigider, starrer, das Herz auch kränker. Reich hat dieses Phänomen als chronischen Charakter- und Körperpanzer bezeichnet.

Die Orgontik interpretiert diesen Panzer über Reich hinausgehend als eine Funktion des Selbsthalts, den sich ein Organismus in frühen Entwicklungsphasen gibt, in denen realer, auch körperlicher Halt nur unzureichend gegeben war. "Zurückhaltung" und "Haltlosigkeit" sind nur zwei Polaritäten im Spektrum der Erfahrungen, die auf unzureichende frühkindliche Halterfahrung zurückgehen. Die tiefe Sehnsucht nach Halterfahrung bleibt im Organismus ein Leben lang präsent und dient der Orgontik als Ausgangspunkt. Deshalb sind Angebote körperlichen und systemischen Halts wesentliche Elemente der orgontischen Praxis.

Wir unterscheiden dabei zwischen mütterlichem und väterlichem Halt, die jeweils der Vorderseite und der Rückseite des Körpers zugeordnet sind. Der väterliche Rückhalt z. B. ermöglicht die Autonomie der Erfahrung, die Beweglichkeit im Raum, der mütterliche Halt Geborgenheitserfahrung, Einstimmung und Verbindung. Beide Varianten der Halterfahrung ermöglichen langfristig eine tiefe und erleichternde Entspannung in Körper und Seele des Menschen, die oft einher geht mit ersten Wahrnehmungen von Selbstversöhnung und innerem Frieden.

Organismische Wahrheit

Seinsebene, Herz und Halt berühren die Frage der unmittelbaren Erfahrung und Bewusstheit im Hier und Jetzt. Wenn wir mit unserer Wahrnehmung im Körper sind statt uns im Gehirn mit seiner endlosen Gedankenmaschinerie in Vergangenheit oder Zukunft zu verlieren, dann ist mit solcher Präsenz die Voraussetzung einer wirklichen Selbstbeziehung gegeben. Dann nämlich leben wir in der Selbstbeziehung zur organismischen Wahrheit, zur Wahrheit des Herzens. Selbstidentitäten, die an vergangenen Erfahrungen und Phantasien, am grüblerischen Wühlen im Gestern oder Morgen kleben, lassen sich letztlich als Mechanismen der Vermeidung von Selbstbeziehung und als Beziehungsvermeidung zu anderen Menschen interpretieren. Auch wenn die seinsorientierte Körpertherapie sich, vor allem in den ersten Phasen, mit der oft schmerzhaften Vergangenheit des Herzens befasst, so ist ihr - spiritueller - Weg schlussendlich die gelebte Beziehung und Präsenz des Herzens im Hier und Jetzt. Damit öffnet sie die Tore zu jenem inneren Reichtum, der verborgen in der Tiefe unseres Herzens schläft und eines Morgens erwacht.

Literatur:

Knapp-Diederichs, Volker (2000): Herz und Halt. Einführung in die seinsorientierte Körpertherapie. Edition Ströme, Berlin.

Knapp-Diederichs, Volker (2001): Ausdrucksbewegung und Berührung des Herzens.

Knapp-Diederichs, Volker (201a): Die Vertreibung aus dem Paradies.

Pearsall, Paul (1999): Heilung aus dem Herzen. Die Körper-Seele-Verbindung und die Entdeckung der Lebensenergie. Goldmann.