

# Begegnung der Schattenseiten

## Arbeit mit Negativität im therapeutischen Prozess<sup>1</sup>

Vita Heinrich-Clauer

Forum Bioenergetische Analyse 2019, XXX-XXX  
<https://doi.org/10.30820/9783837982534-XXX>  
[www.psychosozial-verlag.de/fba](http://www.psychosozial-verlag.de/fba)

### 1 Einleitung

Die Anfrage zu diesem Vortrag/Workshop/Artikel hat mich zu neuen Erkundungen angeregt, hat mich beim Lesen und Stöbern in einen unerwarteten Flow befördert. Das hat mir Spaß gemacht und mich Neues entdecken lassen. Ich habe Erklärungen gesucht und gefunden für die Bedeutung der *Zunge* als kommunikatives Organ in der bioenergetischen Arbeit mit Negativität. Angeregt durch jahrelange Erfahrungen mit *Ben Shapiros* kreativer Art, die Stimme zu aktivieren und dem Spaß am Zungeherausstrecken, habe ich weiter geforscht. Ich möchte nun meine Begeisterung für faszinierende funktional-anatomische Zusammenhänge im Hinblick auf stimmlichen Ausdruck von Weh und Leid, Widerwillen, Würgeleust und Verachtung mit den Kollegen und anderen Interessierten teilen. Das heißt, ich beschäftige mich hier mit dem oralen Segment, dem Mund- und Rachenraum und den non-verbalen Ausdrucksmöglichkeiten für Negativität.

*Charles Darwin*, *Wilhelm Reich* und *Alexander Lowen* haben die anatomischen Strukturen untersucht, welche uns den körperlich-emotionalen Ausdruck von Widerwillen, Ekel, Negativität verstehen lassen. Darwin beschrieb die mimischen, vokalen Phänomene; Reich und Lowen zeigten, wie diese Emotionen blockiert sein, und durch welche Technik sie gelöst werden können.

Darwin hat schon Ende des 19. Jahrhunderts in seinem Buch *Vom Ausdruck der Gemütsbewegungen beim Menschen und beim Tiere* viele phänomenologisch präzise Beschreibungen unter anderem zur Mimik des Widerwillens, der Abwehr beschrieben. Reich und Lowen haben uns reichhaltige Schatzkisten hinterlassen, in denen sie – für ihre Zeit weit vorausschauend – kluge, detaillierte Schilderungen anatomischer und funktionaler Zusammenhänge gaben, was den Ausdruck von (negativen) Gefühlen und den bioenergetischen Umgang damit betrifft. Die Neurobiologie hat viel später die bereits von den reichianischen, bioenergetischen Pionieren beschriebenen und erklärten

---

<sup>1</sup> Vortrag und Workshop auf dem Studientag des NIBA am 3. März 2018 in Papenburg.

Phänomene des Körperausdrucks von Schock und sozialem Rückzug auf der vegetativen und muskulären Ebene untersucht und validiert (Porges' Polyvagaltheorie).

Auf der intuitiven, praktischen Ebene der Arbeit mit Klienten und Trainees beschäftigt mich dieses Thema schon lange und hat mich zu Abwandlungen der klassisch-bioenergetischen Vorgehensweise mit vokaler Expression bewegt. Am meisten angeregt hat mich hierbei die Figur des »Gollum« (*Smèagol*) in Tolkiens *Herr der Ringe* und die Stimmgebung für diese Figur von dem britischen Schauspieler Andy Serkis. Tolkien hat uns mit dem Gollum eine Ambivalenz auslösende, in erbarmungswürdiges Weh und Leid sowie abstoßende Gemeinheit gesplante Figur geschaffen. Diese liefert im Hinblick auf das Verständnis von Täter-Opfer-Dynamiken und für die Erprobung der vokalen Expression des Widerwillens eine gute Vorlage für die bioenergetische Arbeit mit körperlich blockierter destruktiver Aggression.

Ich habe Klienten, die innerlich mit Ekel und Widerwillen beschäftigt und im Ausdruck dieser Emotionen blockiert waren, vorgeschlagen, das Bild von Tolkiens Gollum zu nutzen, an die Boshaftigkeit und Schlechtigkeit sowie das unterwürfige Weh und Leid dieser Figur zu denken und die Stimme in dieser Weise zu aktivieren. Das Gollum pfeift, spuckt, krächzt, wimmert, greint, kollert, kreischt, schluchzt, flüstert, schnüffelt, gibt misstönende, zischende Schnaufer wie einen Fluch von sich, ist viel gefährlicher, als es aussieht, sanft aber entsetzlich stark – ein harter Brocken – spricht von sich selbst in der dritten Person »Wir sind so allein« und sagt »Mein Schatz« zu sich selbst (Tolkien, 1983). Wenn die Klienten dann ihre Abscheu mit dem Herausstrecken der Zunge und entsprechenden Rachenlauten zum Ausdruck gebracht hatten, egal ob in der erdenden Elefantenposition, im Bogen oder beim Treten auf die Matratze, zeigte sich schnell eine emotionale und körperliche Lösung. *Die emotionale Lösung geschieht, indem wir unsere Schattenseite (den Eltern-Teufel in uns) umarmen und energetisieren, um deren Kraft in unser bewusstes Selbst zu übernehmen.* Mich interessierte nun, warum zum Beispiel streckte sich dadurch der Hals bei masochistischen Charakteren? Warum wurde anschließend das Schauen in menschliche Augen leichter, das Wohlwollen in den Blicken der sozialen Umgebung besser wahrgenommen? Die Projektionen der eigenen Negativität auf die Blicke anderer waren reduziert. Der Augenblock löste sich? Warum vertiefte sich gleichzeitig die Atmung, und wurde die Stimme freier und variantenreicher?

Ein Bewusstsein davon zu haben, dass es destruktive Aggressionen und nicht nur eifrig-freundliches Bemühen und Opferhaltungen gibt, ist Voraussetzung dafür, an negativen elterlichen Introjekten in der Therapie zu arbeiten (Clauer, 2003). Wenn ein Klient in der Lage ist, mir mit einem kaum zu verbergenden Grinsen zu sagen »Es gefällt mir, Sie zu verwirren und schachmatt zu legen« oder »Ich mache hier heute gar nichts und habe Spaß daran, es Ihnen mit meinen Klagen schwer zu machen!«, dann ist ihm die sadistische Komponente seiner Aggression bewusstseinsnah und damit

für den therapeutischen Prozess schon viel gewonnen. Zu seiner eigenen Lust an der schadenfrohen, besserwässerischen, gar niederträchtigen, hämischen Widerständigkeit zu stehen, mit dem Ziel der Kontrolle anderer und zur Vermeidung eigener Hilflosigkeit. Das erfordert Mut und Humor vonseiten der Klienten und vom Therapeuten. Zum Beispiel können wir bei masochistischen Klienten häufig sehen, dass alle unsere scheinbar konstruktiven Vorschläge ins Leere laufen, und wir in der verkörperten Gegenübertragung sowohl Ohnmacht als auch sadistische Impulse erleben. Diese gilt es, bei uns selbst zu begrüßen und in einen Vorschlag an den Klienten zu wandeln, indem wir diesen bitten, eine energetisch geladene Position einzunehmen und dabei folgende Worte in unsere Richtung zu versuchen: »Ich quäle Dich mit meinem freundlich devoten Trotz, den Zweifeln, meiner Beflissenheit ... Deine Bemühungen werde ich alle sabotieren!« Dabei spielt der vokale Ausdruck eine wichtige Rolle. Die oft in ein klagendes Opfergewand gekleideten, versteckten, aggressiven Schattenseiten der Person im Kontakt zum Therapeuten motorisch und vokal expressiv zu aktivieren, dann zu verstärken, zu übertreiben und bioenergetisch zu energetisieren, zeigt auf mehreren Ebenen lösende Wirkung. Es ist ein Weg zur Lösung der durch Trauma bedingten Opfer-Täter-Dynamik mit der erlebten Wirkungslosigkeit und Ohnmacht im Kontakt zu anderen Menschen. Das Spiel hört auf, sich entweder unter- oder überlegen zu geben, den jeweils anderen Anteil der Person nur zwanghaft indirekt wirken lassen zu können. Es ist ein Ausweg aus dem falschen Selbst, der narzisstischen Fassade und befreit zu mehr authentischem Verhalten. Über das Tönen, die Aktivierung der Zunge und der Rachenlaute, die Widerwillen ausdrücken, finden wir eher zu einem wahren Selbstausdruck – in diesem Fall gehaltene, verkörperte Beziehungsaussagen mit destruktiven Impulsen – als über ausschließlich Sprechen, das linkshemisphärisch kontrolliert wird.

## 2 Negative Introjekte – Schatten

### 2.1 Hemmung des Aggredi – Abgespaltene destruktive Aggression

Bei den psychoanalytischen Autoren ist es insbesondere *Verena Kast*, die mit ihrem Verständnis der abgespaltene, destruktiven Aggression unserer bioenergetischen Perspektive eine Ergänzung bietet, metaphorisch erweitert um den Begriff des »Schattens« (nach C. G. Jung). *Ben Shapiro* hat das psychodynamische Konzept des Schattens aufgegriffen und mit einem ganzen Feuerwerk bioenergetischer Techniken die inneren Teufel auf energetische Weise begonnen zu bearbeiten.

*Kast* schreibt über die lebensbejahende Perspektive des Aggredi ganz im Sinne von *A. Lowen* (*Kast*, 1994, S. 149): »Aggression ist der Drang, an Menschen, an Dinge heranzugehen, um sie in Bewegung zu bringen, natürlich auch im Sinne des Anpackens.«

Bindungswünsche und die Angst vor Autonomie lassen uns jedoch oft den Ausdrück von Wut und Selbstbehauptung fürchten.

»Aggression bedeutet natürlich auch, dass wir uns in Gegensatz zu jemandem stellen können und dafür kaum geliebt werden. Ein Grund für viele Menschen, ihre Aggressivität nicht zu sehen und zu leben, dafür werden sie dann von ihr überfallen.«

Die verdrängte, abgespaltene Aggression meldet sich in der Folge indirekt umso heftiger, ich-fremd im Kontakt zu anderen oder uns selbst. Die Hemmung der natürlichen Aggression führt zur Destruktion und Angst vor der eigenen inneren Gewaltbereitschaft.

»Je gehemmter die natürliche Aggression ist, umso leichter wird sie destruktiv, umso mehr fürchten wir uns vor unserer eigenen Gewalttätigkeit.«

*Negative Introjekte* zeigen sich als unbewusste, destruktiv wirkende Beziehungsmuster im Kontakt zu sich selbst und anderen und sind hartnäckig (Kernberg, 1999). Sie sind zu unterscheiden von *Identifikationen*, die dem Bewusstsein zugänglicher sind und sich veränderbar anfühlen, wenngleich sie eine narzisstische Komponente aufweisen können. Auch *Parentifizierungen* sind eher auf der Ebene narzisstischer Selbstregulation zu sehen: die Unterstützung eines Elternteils im Sinne eines Selbstobjektes bzw. Rollen-Übernahme, welche ohne körperliche Eindringlichkeit und Gewalt meist auf der Basis von Verführung entstand.

Warum und auf welchem Wege übernehmen wir die unbewussten dämonischen Haltungen der Eltern? Das *Bindungsmotiv*, die emotionale, körperliche Nähe, die vom Kind aus vertrauensvoll gesucht wird, die definitive Abhängigkeit von den Eltern, sind die Gründe dafür, dass sich der Schatten unserer Eltern in uns niederlassen kann. Wir tun als Kinder alles für unsere Eltern, um geliebt zu werden. Wir lieben, imitieren und verinnerlichen auch diejenigen, die uns misshandeln. Wir entwickeln unsere dunklen Seiten, um uns vor bedrohlichen Kräften in unserer Ursprungsfamilie zu schützen, indem wir den Protest und unsere Hassgefühle nach innen verlagern, um nicht von den geliebten Menschen abgelehnt und verlassen zu werden. Bedauerlicherweise werden dabei auch genau die unbewussten dämonischen Haltungen des Elternteils, der uns bedrohte, verinnerlicht – introjiziert.

Dieser Prozess benötigt nach meiner Meinung eine *körperpsychotherapeutische Erklärung*:

Negative Introjekte entwickeln sich während Kindheit und Jugend infolge eindringlicher, zerstörerischer Handlungen, verbaler Gewalt, nachlässig-boshafter Unterlassungen der Eltern. Es sind *Grenzverletzungen körperlicher und/oder seelischer Art*. Hand-

lungen und Worte, welche meist hilflos machende, vernachlässigende, beschämende, feindselige Qualitäten aufweisen. Körperliche Gewalt wie Schläge, Zwangsfütterung, Eindringen in Körperöffnungen zum Zweck der Reinlichkeit mit verstecktem sexuellen Motiv, sexueller Missbrauch, Unterlassung von Hilfeleistung und Unterstützung mit traumatisierenden Folgen. Verbale Gewalt in Form von Abwertungen und Beschämung (z. B. Auslachen), sadistische Verhaltensweisen, Ansprüche, die im Vergleich zum Alter des Kindes übertrieben oder unverhältnismäßig sind, widersprüchliche oder unmögliche Verhaltensmaßregeln (vgl. Hirigoyen, 2002, S. 52). Es können Blicke, Worte, Berührungen, Unterlassung von Berührungen sein. Prinzipiell sind es solche Grenzverletzungen, die die Selbstregulation des Organismus (in Bezug auf Schlaf, Essen, Sexualität, Bewegung, Körperpflege, Kontakt, Spiel) unterbrochen bzw. unterbunden haben.

Im Rahmen der Ablösung von den Eltern im Jugendalter wenden wir uns gegen Abwertung und Strenge, wenn wir die körperliche, mentale, seelische Kraft und genügend soziale Unterstützung dafür haben. Häufig findet zunächst eine Gegenbewegung statt im Sinne von: »So – wie die Eltern – will ich auf keinen Fall werden!« Das bedeutet aber nicht, dass wir eine Tendenz zu Selbsthass und Selbstabwertung allein durch eine bewusste Entscheidung lassen könnten. Denn viele von uns erschrecken sich vor der Macht dieser unbewussten Anteile unserer selbst und leugnen deren Existenz. Die negativen Introjekte (wie auch im Übrigen die positiven) sind *im Körper verankert, inkorporiert, implantiert* (Clauer & Heinrich, 1999; Heinrich, 2003; Odgen et al., 2009), daher hartnäckig in ihrer Auswirkung auf Beziehungen (Freyd & Birrell, 2013). Sie werden häufig re-aktualisiert und zwanghaft in Gedanken, Bildern, Handlungen in Beziehungen wiederholt. Dann (zer)stört deren enorme Energie, die keine Lösung findet, den lustvollen bejahenden Kontakt mit sich und anderen Menschen. Die Ablehnung wird häufig auf das Gegenüber projiziert, welcher dann als bedrohlich empfunden wird. Das kann auch der Therapeut sein!

## 2.2 Schatten in der therapeutischen Beziehung

Die meisten Klienten und viele Therapeuten haben dunkle Seiten, die von ihnen oft nicht wahrgenommen werden und unbewusst auf die therapeutische Beziehung wirken. Ich sage absichtlich die »meisten« Klienten und »viele« (hoffentlich nicht alle) Therapeuten, weil ich davon ausgehe, dass wir in der Regel einen Vorsprung in Bezug auf Selbstwahrnehmung unserer Schattenseiten durch Eigenanalyse und Supervision entwickelt haben.

Die *Analytische Psychologie* nach C. G. Jung arbeitet hieran verbal an der Bewusstmachung, am Verstehen und an der emotionalen Haltekraft:

»Diese Aggression sehen, in allen Schattierungen, mit den Phantasien, die dazu gehören, sich zu entscheiden, was davon gelebt werden kann, was nicht, was einfach als psychische Spannung ausgehalten werden muss, das ist Arbeit am Schatten. Und diese Arbeit am Schatten macht uns erst konfliktfähig« (Kast, 1994, S. 149).

*Kernberg* geht noch weiter, indem er schreibt:

»Der Therapeut muss nicht nur fähig sein, sich mit dem Kommandeur eines Konzentrationslagers, mit dem Folterer in einer Diktatur, mit den sexuellen Gefühlen eines inzestuösen Vaters oder einer sadistischen Mutter zu identifizieren. Er muss ebenso das Vergnügen empfinden können, zu zerstören, eine Bombe zu werfen« (Kernberg, 1999, S. 9).

Wenn ein Therapeut sich seiner dunklen Seiten nicht bewusst ist, ist die Therapie in Gefahr. Je weniger er seine Schattenseiten kennt, umso weniger kann er diese bei den Klienten entdecken. Nicht nur Opfer brauchen Helfer, sondern auch Helfer benötigen oft Opfer. Solche blinden Flecken können entweder zu einem Zusammenstoß mit dem sabotierenden Unbewussten der Klienten führen (der Eisberg bringt die Titanic zum Sinken) oder zu einer Kollusion, wobei Therapeut und Klient gemeinsam tiefe und schmerzliche Therapieprozesse vermeiden (Kast, 1994, S. 150; Shapiro, 2000).

Selbst- und fremdabwertende Introjekte sind häufig Sprengstoff im therapeutischen Prozess und geeignet für Beziehungsabbrüche. So geschah es mir mit einer Klientin schon in der Interaktion der ersten Stunde bei einem Zusammenstoß.

### Beispiel 1: Narzisstische Kränkung in der ersten Stunde

Ich gebe ein Beispiel für einen Erstkontakt, der mir einen Ausrutscher auf der Gegenübertragung bescherte. Mein Schatten wurde in den ersten Minuten des Vorgesprächs mit einer Frau aktiviert, die von sehr vielen Kränkungen am Arbeitsplatz berichtete, die schon zwei Jahre zurück lagen. Ich merkte beim Zuhören gleich, dass mir bei ihr Humor und Robustheit fehlten. Auch mochte ich nicht lange in ihr gekränkt-verächtliches Gesicht schauen. Ich konnte mir nicht vorstellen, mit ihr zukünftig geduldig eine lange Therapiezeit zu überstehen. Ich fragte sie, ob sie für Kränkungen ein »Elefanten-gedächtnis« habe und ob sie nachtragend sei? Ich habe sie mit diesem Vergleich sofort verärgert, obwohl ich Elefanten mag und dachte, es vorsichtig formuliert zu haben. Sie erlebte es unmittelbar als Abwertung, mit einem Elefanten verglichen zu werden. Und ich bemerkte es bereits in den ersten Minuten der Begegnung, dass sie mir zu empfindlich war. Hier sind wohl ihr elterliches Introjekt und meines gleich aneinander gerasselt? – (Diese Äußerung »Du bist aber auch empfindlich!« gehört zu meiner Er-

fahrung in der Kindheit). Meine Lösung war, ihr zu sagen, dass ich für sie nicht sensibel genug sei, um auf Dauer mit ihr zu arbeiten. Ich wollte sie nicht weiter kränken.

Klienten aber gestehen wir das Recht auf ihre schattige Abwehr uneingeschränkt zu, denn sie suchen unsere Hilfe, weil ihnen ihre inneren Konflikte und Traumatisierungen zu Anfang der Therapie meist nicht bewusst sind, und sie infolgedessen Symptome entwickelt haben. Da negative Introjekte im Körper verankert sind, erfassen wir diese oft in der *komplementären Gegenübertragung* nur als subtiles Gefühl, unweigerlich zum strafenden, missachtenden Täter oder aber selbst zum gestraften Opfer durch unsere Patienten zu werden.

*Kast* spricht von den passiven, resignierten Opfern als Ausdruck für eine Situation, die zu lange stagniert. Die Aggression, welche die Situation in Bewegung bringen würde, ist abgespalten. »Auch diejenigen, die sich zum Opfer machen, wirken aggressiv in einer kraftlosen Verweigerung« – »Und keine Aggression ist destruktiver als die Aggression derer, die zu lange Opfer waren« (*Kast*, 1994, S. 151f.). Sie nennt als Beispiele für Blockierungen des Therapieprozesses: die Behauptung des Klienten, nicht mehr zu verstehen, was gerade gesprochen wird; Schweigen; »nichts geht« – kein Vorschlag ist passend; Vorschläge werden gefordert, aber nur um aufzuweisen, wie unsinnig sie sind. Ihr Vorschlag zur paradoxen verbalen Arbeit mit der Opfer-Identifizierung klingt im Grunde bioenergetisch konfrontativ und ist uns aus der Arbeit mit masochistischen Strukturen bekannt: die passiv-aggressiven »Opfer-Klienten« darin zu bestätigen, dass wirklich nichts geht! Als Therapeuten könnten wir dabei helfen, Gründe zu finden, warum es in dieser Lage keine Lösung geben kann. Warum nichts taugt. Wenn man Glück habe, so *Kast*, werde das »Opfer« wütend und finde plötzlich etwas, was geht. Der Helfer muss die abgespaltene Aggression hereinholen, werde aber auch leicht zum Opfer, rutscht in die Rolle des Angreifers oder Schuldigen hinein (ebd., S. 146f.).

Wie auch immer, wir fühlen uns nicht wohl in unserer Haut und wissen womöglich nicht weiter, weil wir es doch eigentlich »gut« mit den Klienten meinen. Rein affirmative therapeutische Haltungen führen hier nur begrenzt weiter. Es reicht nicht, wenn der Therapeut die Klienten ermuntert, doch ihre guten Seiten zu sehen, solange sie nicht ihre Aggression und negativen Introjekte bearbeitet haben. Auch reicht es nicht, wenn der Therapeut seine eigene narzisstische Haltung, zu helfen, beispielhaft wissend und stark aufzutreten, nicht infrage stellen kann.

### **3 Externalisierung destruktiver Person-Anteile**

Von abwertenden inneren Stimmen in Besitz genommen zu sein, überfallartig erfasst zu werden, oder aber ein Bild von einer gehassten Person dauernd vor Augen zu

haben, verursacht Ohnmachtsgefühle. Um aus diesem wechselnden selbst- oder fremdangreifenden Zwang in Beziehungen heraus zu kommen, bietet sich die Technik der *Externalisierung des gehassten, introjizierten Objekts* an. Diese Technik nutze ich gerne aber anders, als sie zum Beispiel in der Ego-State-Therapie genutzt wird (Shapiro, 2017), denn sie führt aus der Projektion heraus und bietet vielfältige Möglichkeiten der emotionalen, körperlichen Lösung. Und als Hausaufgabe für die nächsten Wochen gegeben, ist es ein Schritt in Richtung Autonomie für die Klienten. Die Vorgaben meinerseits sind nicht eng. Ich frage nur, welches Element für ein Begräbnis, die Reinigung und Zerstörung von etwas Altem sich *körperlich lösend* anfühlt: Feuer, Wasser, Erde oder Luft? Alle Klienten finden darauf eine spontane Antwort. Dann fordere ich sie auf, ein Objekt zu wählen und später zu gestalten, welches sie stellvertretend beerdigen möchten. Ich gebe ihnen ein paar Beispiele für solche symbolischen Gegenstände, Bilder, etc. Aber die Aufgabe, ein für sie zutreffendes zu finden, bleibt bei den Klienten. Deren Kreativität ist gefragt. Das Ritual selbst sollte ihnen die Möglichkeit bieten, sich *lustvoll* mit ihrer Destruktivität zu verbinden. Es soll Spaß machen!

Die Gestaltung startet einen *Prozess emotionaler und körperlicher Lösung*. Die gebundenen Emotionen der Trauer, Wut, des Ekels, Sadismus, der Freude am Böartigen werden ausgelöst, energetisch aufgeladen, wie es durch Worte nicht gelingen kann. Gleichzeitig wird in dem Prozess der Gestaltung und im Ritual der Beerdigung *Selbstwirksamkeit* erfahren.

## Beispiel 2: Bericht einer Patientin mit Inzesterfahrung

»Ich habe in der Zwischenzeit ein Aggressionsobjekt kreiert. War eine echte Herausforderung, und das Ergebnis war eine Figur fast in Lebensgröße mit einem Penis aus einem ausgestopften rosa Socken :- ) :- ) ... Ihre Anregung hat Früchte getragen.

Ich habe auch gar nicht viel gebraucht, um an dieser Puppe meine Aggressionen auszulassen.

Der eigentlich herausfordernde Prozess war, dass ich mir die Erlaubnis gegeben habe, sie zu erschaffen und damit ein konkretes Gegenüber zu haben, also meine Aggression objektbezogen zu sehen, zu spüren und auch auszuagieren. Und sie/er hat am Samstagabend im Steinbruch ihre/seine Transformation erlebt in einem Feuerritual mit Salbei, Lavendel, Leichentuch, Kerzen und Gesang und als sie/er fast verbrannt war, kamen Leute vorbei obwohl es schon stockdunkel war – 22 Uhr. Mein Partner war mit dabei, obwohl er echt Sorgen hatte, dass wir angezeigt werden könnten, falls uns jemand sieht; wegen Verbrennung von Sondermüll, denn das Objekt bestand aus einigen Kissenfüllungen, Klebeband, Mülltüten und Acrylfüllmasse :- ). War schon echt abenteuerlich und ich bin froh und erleichtert, es vollbracht zu haben. Mehr dazu in der nächsten Stunde.«

Über die aktive Arbeit mit den Händen werden *Hände und Augen energetisiert*. Das innere Bild wird *auf Armlänge aus sich selbst heraus verlagert*, anstatt intrusiv und machtvoll im Kopf und beeinträchtigend auf Körperempfindungen zu wirken. Bei traumatisierten Patienten sind Augen und Hände (speziell Handgelenke) meist energetisch eingefroren, vom Rest des Körpers abgespalten, sodass die Auge-Hand-Koordination während der Gestaltung ein *Durcharbeiten und Entladen der ursprünglichen Erfahrung sowie eine Re-Integration (eine sensumotorische Wiederaneignung)* bewirkt. Die Übertreibung einzelner Merkmale, durch Überformung und grelle Bemalung, das Gehässige, Penetrante, Penetrierende (Augen, Mund, Penis, Hände, Vagina), Auslaugende, Ausaugende, unangenehm Verführerische deutlich zu machen, gibt aggressiven Impulsen Raum. Insbesondere die eigene darin ausgedrückte Aggression kann als lustvoll und gleichzeitig stellvertretend, ungefährlich am Objekt gelebt werden, ohne selbst- oder fremdschädigend zu agieren. Dabei werden Hassgefühle und Ekel aus dem eigenen Körper herausgearbeitet. Material, Gestaltungsprozess (kneten, matschen, schmieren, malen, formen) und Art des Objektes sollen haptisch und optisch *Spaß* machen.

### Beispiel 3: Das negative Mutter-Introjekt beim Masturbieren

Herr L., Ende 40, hat kaum sexuelle Erfahrungen mit Frauen, keine Partnerschaft, keine Kinder. Er ist beruflich sehr aktiv und erfolgreich als freiberuflicher Psychologe. Seine Mutter war psychisch krank (depressiv) seit seiner Geburt. Er sei schon als kleiner Junge für die emotionale Befindlichkeit seiner Mutter zuständig gewesen. Sein Vater war viel abwesend, hatte ihm quasi die Mutter überantwortet. Wenn er aus dem Kindergarten/aus der Schule kam, habe sie häufig antriebslos im Bademantel vor dem Fernseher gesessen und habe sich eine Serie nach der anderen »reingezogen«. Er selbst ver falle, wenn er erschöpft sei, auch manchmal in übermäßiges Fernsehen mit Süßigkeiten-Konsum. Er finde häufig jüngere Frauen schön, ab dem Alter von 40 Jahren finde er Frauen nicht sexuell anziehend. Diejenigen wesentlich jüngeren Frauen, die er selbst sexuell attraktiv findet, erwidern sein Begehren in der Regel nicht. Er berichtet von »auslaugenden, destruktiven« Masturbationsfantasien, die ihn im Anschluss »leer, energielos, deprimiert« zurücklassen. Das seien selbstschädigende Rituale, die mit dem Gefühl des »Aussaugens« von Frauen (Mutterfiguren) zu tun hätten. – Die bioenergetische Therapie lief über 40 Stunden. Auf der Ebene des Verstehens deute ich ihm seine berufliche Überaktivität als Abwehr gegen den inneren Anteil (das mütterliche Introjekt), der wie seine Mutter antriebslos, regressiv, depressiv ist und zu viel fernsieht. Herr L. findet sich in dieser Deutung seiner energetischen Dynamik wieder. – Was war das Gefühl des Klienten, wenn er als kleiner Junge nach Hause kam und seine Mutter so vorfand? Zur Erkundung des Introjektes bitte ich ihn, mir ganz konkret sein inneres Bild von seiner Mutter, wie sie im Bademantel vor dem Fernseher saß, zu schildern. Ihre

Körperhaltung, ihren Gesichtsausdruck, wie sah der Bademantel genau aus? Welcher Stoff? Wie fühlte der sich an? – Mein Vorschlag zur weiteren Arbeit mit diesem Introjekt geht in die Richtung von *Externalisierung und Gestaltung des inneren Bildes*. Ich habe ihm die Hausaufgabe gegeben, eine Mutter-Figur aus Kleister und Zeitungspapier zu gestalten und nach einem Stoff Ausschau zu halten, der so wie der Stoff des roten Bademantels aussieht und sich so anfasst. Später erzählt der Klient, er habe diese Figur in der Nähe seines Elternhauses in einem Teich versenken wollen, der aber leider zugefroren war. So habe es sich »ergeben«, dass er diese in die elterliche Mülltonne vor dem Haus entsorgen konnte, was ihn sehr zufrieden gestellt habe. – Im Laufe der bioenergetischen Therapie hat er über Körperarbeit mit dem Becken diese Masturbationsbilder des Ausgesaugtwerdens weiter zu begrenzen gelernt und fühlt sich jetzt im Anschluss an Masturbation eher erfrischt.

#### **4 Körperlicher Ausdruck von Widerwillen, Ekel, Abneigung bei Darwin, Tolkien, Reich und Lowen**

In seinem Werk *Der Ausdruck der Gemütsbewegungen beim Menschen und den Tieren* aus dem Jahr 1872 befasst sich *Charles Darwin* mit der Ähnlichkeit der Ausdrucksformen sowohl innerhalb der Arten als auch zwischen verschiedenen Arten. Was ihn am Studium des Menschen besonders beeindruckte, war die Tatsache, dass die Formen des körperlichen, emotionalen Ausdrucks (besonders der Mimik), bei Menschen in der ganzen Welt ähnlich sind, ungeachtet ihres kulturellen Erbes. Mich interessierte, wie Darwin den universellen, non-verbalen Ausdruck von Widerwillen, Geringschätzung, Spott, Abscheu, Unlust, Ekel, Verachtung beschrieb? Folgende Zitate sind für die bioenergetische Perspektive von Bedeutung (Darwin, 2000, S. 287ff.):

»Da die Empfindung des Abscheus ursprünglich in Verbindung mit dem Akte des Essens oder Schmeckens entsteht, so ist es natürlich, dass die Ausdrucksformen für denselben hauptsächlich in Bewegungen rund um den Mund bestehen. Da aber Abscheu gleichzeitig auch Ärger verursacht, so wird er gewöhnlich von einem Stirnrunzeln begleitet und häufig auch durch Gebärden, als wollte man den widerwärtigen Gegenstand fortstoßen oder sich gegen denselben verwalten.«

»Äußerster Abscheu wird durch Bewegungen rings um den Mund ausgedrückt, welche mit denen identisch sind, die für einen Akt des Erbrechens vorbereitend sind. Der Mund wird weit geöffnet, die Oberlippe stark zurückgezogen, welches die Seiten der Nase in starke Runzeln bringt, und die Unterlippe vorgestreckt und so viel als möglich umgewendet.«

»Das Vorstrecken der Zunge, um einen widrigen Gegenstand aus dem Munde fallen zu lassen, dürfte es erklären, woher es kommt, dass das Ausstrecken der Zunge allgemein als ein Zeichen der Verachtung oder des Hasses dient.«

Am Ausdruck sind Mund und Nase beteiligt, die Verbindung zu Geruch- und Geschmacksinn spielt eine Rolle. Zum Beispiel durch Nase rümpfen, Eckzähne zeigen, mit dem Mund ausblasen, Zunge rausstrecken, spucken, gutturale Laute wie achch ..., uchch ..., puhh ..., phhh ...

Ein Klient antwortete zum Beispiel auf meine Frage »Lieben Sie Ihre Frau?« – »Phh ..., kann ich nicht sagen.« – »Und lieben Sie denn Ihre Kinder?« – »Phh ..., auch nicht. Aber die lieben mich. Weiß auch nicht, warum?« wobei es mehr Mimik seiner Nasenwurzel und vokale Äußerung gab als erklärende Worte.

Das Haka-Ritual der Maori zur Einstimmung auf den Gegner vor dem Kampf enthält viele solcher Gebärden, Laute und auch das weite Herausstrecken der Zunge.

Die Figur des *Gollum* im *Herrn der Ringe* inspirierte mich bei der Arbeit mit stimmlichem Ausdruck von Boshaftigkeit, Gemeinheit, Entrüstung, Weh und Leid, Ekel, Verachtung, Kriecherischem, Erbarmungswürdigem (Tolkien, 1983). Schlicht allem, was man/frau nicht gerne sein möchte, was jedoch zur Energetisierung der eigenen Negativität gut geeignet ist. Als Symbol des Schattens einer gespaltenen Person, die jedem bekannt ist und mit aller Hässlichkeit in Physiognomie und Stimme ausgestattet ist, bietet sie nach meiner Erfahrung ein gruselig-erfrischendes Potenzial für die *Lösung der ersten drei Segmente nach Reich*. Das Gollum selbst steht allerdings für die gehaltene Spaltung in Seele und Körper, die blockierte Energie in der Stimme: weder zeigt er die Zunge, noch würgt er wirklich etwas heraus.



Abbildung 1 und 2: Figur des Gollum in *Herr der Ringe* (Bildquelle: <http://ardapedia.herr-der-ringe-film.de>; Zeichnung rechts: Bente Schlick [CC-BY-SA])

Der Name Gollum wurde ihm gegeben, weil er bei Fresslust, Leid oder Entrüstung einen Laut von sich gibt, der sich wie »gollum« anhört. Der Name ist also als *Lautmalerei* gedacht, denn er erinnert stark an die *Würge- und Schmatz-Geräusche*, die Gollum von sich gibt. Andrew Serkis, ein britischer Schauspieler und Regisseur, gab dem Gollum/Sméagol im Film *Herr der Ringe* und *Der Hobbit* die Stimme. Serkis berichtet im Interview, dass er sich mit der Persönlichkeit des Gollum intensiv auseinandergesetzt und nach einer Stimme gesucht habe, die *Gollums Schmerz* zum Ausdruck bringen könnte. Dabei konzentrierte er sich auf die Laute, die aus dessen *Rachen/Kehle* kommen sollten. Während er damit gedanklich beschäftigt war, erhielt er die Inspiration dazu zufällig von einer seiner Katzen, die vor seinen Augen ein *Gewölle hervorwürgte*. Das geschehe mit einer unglaublichen Konvulsion und einer Wellenbewegung der ganzen Wirbelsäule von unten nach oben. Andy Serkis ist also nicht über das Studium von Anatomie- und Stimmtherapiebüchern oder der Bioenergetik zu der Entwicklung dieser Stimme gekommen. Er hat jedoch den Gollum-Charakter mit psychologisch treffsicherer Beobachtung, Einfühlungsvermögen sowie mit seiner enormen schauspielerisch-stimmlichen Fähigkeit verlebendigt.

Hier zwei vergnügliche Beispiele zu Parodien von Theresa May (1) und Donald Trump (2):

1. [https://youtu.be/6sGH\\_v1mDEE](https://youtu.be/6sGH_v1mDEE)
2. <https://youtu.be/64mWOoj68qo> (ab Minute 3.40)

*Wilhelm Reich (1942)* beschrieb die Körper-Panzerung in Segmenten, welche funktionell am emotionalen Ausdruck bzw. dessen Blockierung beteiligt sind. Wenn wir Darwins Phänomenologie des Widerwillens, unserer klinischen Erfahrung sowie der Neurobiologie folgen, dann sind die *ersten drei Segmente* entscheidend für den Ausdruck desselben (vgl. Reich, 2010):

1. Segment »okuläres«: Muskulatur von Stirn, Augen, Jochbeingegend
2. Segment »orales«: Lippen-, Kinn-, Rachen-, obere Nackenmuskulatur
3. Segment »Hals/Kehle« bedient sich der tiefen Halsmuskulatur und der Sternocleidomastoid-Muskeln (Halswender). Die emotionelle Funktion der Halspanzerung wird spürbar, wenn man Weinen oder Wut zu unterdrücken versucht.

Nach *Alexander Lowen* spielt im Hinblick auf die Gefühlskontrolle insbesondere der Kiefer eine große Rolle, von ihm als »*Fallgitter der Persönlichkeit*«, als Schlüssel für alle übrigen Sperrmechanismen im Körper gesehen. Alle kontraktionsfähigen Muskeln des Oberkörpers (Mund- und Kiefermuskulatur, Zunge, Nacken, Zwerchfell, Zwischenrippenmuskeln, etc.) sowie die Beckenmuskulatur sind beteiligt. Er betonte wie Reich den Würgereflex und den vokalen Ausdruck als bedeutsam für die Lösung der Blockierungen (Lowen, 1979, S. 241f.).

## 5 Therapeutische Ansätze

*Reich und Lowen* haben beide charakteranalytisch, biografisch gearbeitet, in der Tradition von Freud stehend. Das Modell hierfür war die Triebtheorie mit Fokus auf Hemmung von Aggression und Sexualität als Krankheit auslösend. Analyse und Körpertechniken basierten vornehmlich auf der Aktivität des Therapeuten (monadische Vorgehensweise), wobei beide jedoch eine große intuitive, interaktionelle Begabung aufwiesen. Die Gefahr der triebtheoretischen, klassischen bioenergetischen Perspektive besteht darin, die destruktiven Beziehungsmuster der Patienten in ihrer energetischen Eindringlichkeit in der Selbst- und Fremdwahrnehmung zu übersehen und sich auf lösende oder kathartische Technik zu beschränken, ohne diese Muster des Kontaktes zu sich selbst und in der Begegnung mit anderen zu bearbeiten. Traumafolgen wie Dissoziation, Intrusion, Schockstarre, Ausdrucksarmut und Misstrauen (Projektion/Introjektion) im zwischenmenschlichen Kontakt sind nur begrenzt über Interventionen wie Kicken und Schlagen mit dem Tennisschläger zu bearbeiten (Lewis, 2008). Neben expressiven motorischen und vokalen Techniken (Schlagen, Treten, Schreien) gehörten zum Behandlungsrepertoire auch Hands-on-Techniken zur Entblockierung, insbesondere zur Auslösung des Würge-Reflexes und zur Befreiung von Kehle und Zwerchfell. Diese Vorgehensweise dient dazu, Stimmblockaden zu öffnen und die unterdrückten Gefühle mit Druck auf die Scalenus Muskeln und den Sternocleidomastoid zu entladen (Heinrich-Clauer, 2015, S. 41).

»Das beste Mittel, das »Herunterwürgen« von Emotionen zu stören, ist die Auslösung des Würge-Reflexes« – »Ist der Brechreflex in Funktion gesetzt oder gelingt es gar, den Kranken zum Erbrechen zu bringen, so werden die Emotionen, die mittels der Halspanzerung festgehalten werden, freigelegt« (Reich, 2010, S. 492).

Der Sympathikus, der Teil des vegetativen Nervensystems, der Flucht- und Kampfreaktionen auslöst, steht in direkter Verbindung zur kurzen Nackenmuskulatur. Er versteift sie in Situationen von Stress, Wut oder Angst. Auch die direkte Reaktionskette zwischen Kiefergelenk, kurzer Nackenmuskulatur und Mundboden spielt eine zentrale Rolle. Ist eines dieser Teile hypertone, reagieren die anderen ebenfalls mit Überspannung. Verspannung in der kurzen Nackenmuskulatur oder in der Kaumuskulatur führt reaktiv zur Überspannung im vorderen Hals (Spiecker-Henke, 2013, S. 191). In diesem Zusammenhang ist wichtig zu wissen, dass der Psoas reflektorisch mit dem gegenüberliegenden Kopfwender (*M. Sternocleidomastoideus*) verknüpft ist. Eine einseitig anhaltende, sichtbare Verkürzung des Kopfwenders kann auf eine funktionelle Dysbalance – bedingt durch den kontrahierten Psoas – hinweisen (ebd., S. 179).

Während also Reich und Lowen an der Blockierung des vokalen Ausdrucks von

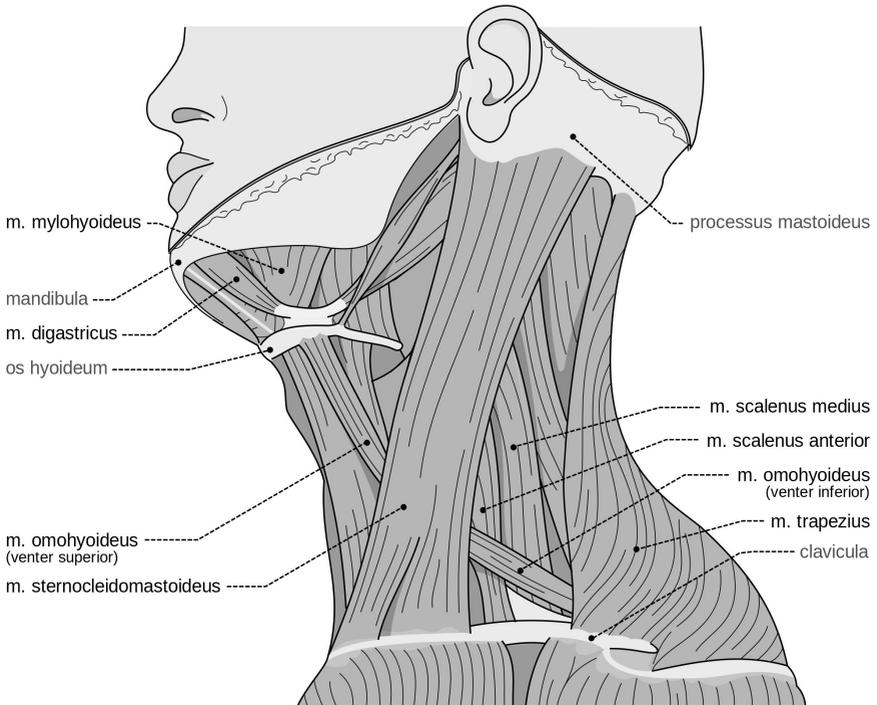


Abbildung 3: Scalenus Muskeln und Sternocleidomastoid (Grafik von Olek Remez, CC-BY-SA ver. 2.5, 2.0, 1.0, Quelle: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Musculi\\_coli\\_base.svg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Musculi_coli_base.svg); vgl. zu den anatomischen Strukturen auch Marcher & Fich, 2010)

Wut, Weinen, Widerwillen mit Hands-on-Techniken gearbeitet (oder zur vegetativen Auslösung des Brechreizes ein tägliches Ritual mit lauwarmem Wasser empfohlen), finden wir bei *Ben Shapiro* zahlreiche Übungsvorschläge zum Energetisieren unseres Schattens, die *ohne Hands-on-Techniken* des Therapeuten wirken und auf einem psychodynamischen Verständnis der verschiedenen dämonischen Anteile unserer Person beruhen. Von ihm habe ich am meisten über die Arbeit mit Negativität, dem eigenen Teufel/der Hexe auf der energetischen Ebene gelernt. Er zeigt uns auch, dass zum Beispiel bei Belebung des mimischen und stimmlichen Ausdrucks der »Dorf-Idiot« mit herausgestreckter Zunge ein geeignetes energetisierendes Mittel für narzisstische Strukturen ist, um den Kopf frei zu machen, die eigene Besserwisseri und Überheblichkeit zu bearbeiten, bzw. diese Haltung zu lösen (Shapiro, 1994, 2000, 2006).

Entladungstechniken, die den emotionalen Ausdruck fördern, sind wertvoll und

nicht grundsätzlich unangebracht. Es gilt nur, diese um die Verknüpfung mit inneren Bildern und – gerade bei Klienten mit Opfererfahrung – mit Charging-Containment-Übungen zu erweitern, um Selbstwirksamkeit zu fördern, damit sie nicht erneut in der passiven Haltung enden. Im Hinblick auf die Arbeit mit destruktiven Anteilen einer Person interessieren mich solche Konzepte zu negativen inneren Bildern, die eine Verbindung herstellen lassen zwischen Psychodynamik (Introjekte als psychischer Schutz-Mechanismus) und Mustern muskulärer Blockierung, welche sich *in der Begegnung* zwischen Therapeuten und Klienten entfalten. Konzepte, welche die in negativen Introjekten enthaltene abgespaltene Aggression in ihrer Beziehungsaussage achten und beachten – und die Diagnostik und Intervention nicht nur auf die vegetative, muskuläre, fasziale Ebene des Klienten-Körpers richten. Dabei lege ich den Fokus auf *vokalen Ausdruck*, um die weniger invasive Stimmarbeit zu nutzen, damit die Klienten selbstwirksam und autonom in der Beziehung zu mir werden können. Den Klienten sollte der Spielraum gegeben werden, eigene Bedeutungen anstelle einer Fremddeutung zu finden, ebenso die Möglichkeit, einen authentischen vokalen Ausdruck dafür zu entwickeln. Dabei spielt die *Zunge* eine besondere Rolle.

## **6 Bioenergetisch expressive Arbeit mit Negativität: Funktionelle energetische Aspekte (Rachen – Mund – Zunge)**

Nachdem ich mich schon länger mit Körper-Resonanz und Stimme beschäftigt hatte (Heinrich-Clauer, 2015), interessierte mich, wie diese Phänomene und funktionalen Zusammenhänge der vokalen Expression von Negativität anatomisch erklärbar sind?

Wieso lohnt es sich, über die bioenergetische Arbeit mit der Zunge genauer nachzudenken?

*Warum verlängert der guttural stimmliche Ausdruck von Ekel/Widerwillen und das Zungeherausstrecken den Hals?*

*Wieso wird dadurch der Augenblock geöffnet?*

*Warum verbessert sich das Hören?*

Wie sich *negative und positive primäre Emotionen* neurophysiologisch auf die vokale Expression und die auditive Wahrnehmung menschlicher Stimmen sowie die Mimik auswirken, lässt sich mit Stephen Porges' Polyvagal Theorie beschreiben. Es gibt demnach eine Kopplung des Ventralen Vagus Komplexes (VVC) zur Regulierung von Blick und Aufmerksamkeit, Mimik, Prosodie und der Fähigkeit des Zuhörens (Porges, 2010, S. 75f.; Heinrich-Clauer, 2015, S. 34f.; Winkler, 2018).

In einer äußeren oder inneren *Bedrohungssituation* wird der Klang menschlicher Stimmen undeutlicher wahrgenommen, verliert die Stimme an Modulationsfähigkeit, die Mimik verarmt und wechselt in negativ gefärbten Ausdruck, die Augenlider hän-

gen herunter. Der Tonus im gesamten VVC wird verringert mit dem Ziel, Kampf- oder Fluchtverhalten zu fördern und soziales Verhalten einzuschränken.

In *sozial sicheren Situationen* (hoher Tonus des VVC) kann der Mensch freundliche Mimik zeigen, Blickkontakt herstellen, sich mit einem ansprechenden Stimmklang und Sprechrhythmus äußern, und es werden die Muskeln des Mittelohrs so beeinflusst, dass menschliche Stimmen deutlich von Hintergrundgeräuschen unterschieden werden können. Im Innenohr wird der *Musculus Stapedius* innerviert und dabei das soziale Hören von Sprache verbessert (eine Art Orientierungsreaktion). Die *Tuba auditiva* (Ohrtrumpete oder Eustachi Röhre) wird geöffnet, wenn das Gaumensegel gespannt wird.

Das Herausstrecken der Zunge im Therapieprozess haben wir in manch bioenergetischer Intervention intuitiv genutzt, um Ekel und Widerwillen zum Ausdruck zu bringen. Das gehörte zu unserem Erfahrungshintergrund, ohne dass wir jedoch genauere Erklärungen der *anatomischen Zusammenhänge* bezogen auf die Wirksamkeit haben und wenig explizites Übungsrepertoire, außer bei Ben Shapiro (Heinrich-Clauer, 2015). Reich wies schon 1942 darauf hin: »Die Zungenmuskulatur setzt wesentlich an den Knochen der Halswirbel [...] an« (Reich, 2000, S. 492). Dies ist ein wichtiger Hinweis darauf, dass es funktionelle Zusammenhänge von der Zunge mit der Wirbelsäule, der Schädelbasismuskulatur, also mit dem okularen Segment und der Lösung des Augenblocks, gibt.

Die Zunge »ist ein grandioser Bewegungsakrobat« und »Die nahezu unbegrenzten Möglichkeiten der Zunge bestimmen wesentlich Lautbildung und Resonanz« (Spiecker-Henke, 2013, S. 277).

Zur Mundhöhle gehören der harte und weiche Gaumen, der Mundboden mit der Zunge. Das Zungenbein (*os hyoideum*) ist ein u-förmig gebogener Knochen unterhalb des Mundbodens, der nicht mit dem übrigen Skelett verbunden ist, sondern durch Muskeln und Bänder zwischen Schädelbasis und Mundboden einerseits und Brustbein andererseits schwebend aufgehängt ist. Zungenbein und Kehlkopf sind durch eine muskulär-fasziale Membran zu einer funktionellen Einheit verbunden. Der Zungengrund wird vom Vagus innerviert (Innervation der Zunge vom Nervus Hyoglossus). Wird das Zungenbein durch einen überspannten Mundboden angehoben, hebt sich gleichzeitig auch der Kehlkopf (ebd., S. 255). Deswegen steht die spastische Zungenmuskulatur in funktionellem Zusammenhang mit dem Herunterpressen des Adamsapfels und der Kontraktur der tiefen und oberflächlichen Halsmuskulatur. Die spastische Kontraktur des Halssegments bezieht also die Zunge mit ein. Das geschieht beim Herunterwürgen von Weinen und Wut! Der Kehlkopf (Sphinkter) schützt uns durch reflektorische Hustenstöße, falls über die Atemwege Fremdkörper eindringen, das heißt, er ist primär »Lebensretter« und erst in zweiter Linie für die Kommunikation zuständig (ebd., S. 254). Aber bei Unterdrückung der emotionalen Expressivität wird die Stimmvaria-

bilität eingeschränkt, indem unter anderem die Spannung in der Kehlkopfmuskulatur steigt. Hier gibt es über den Vagus eine neurale Verbindung vom limbischen System zur quergestreiften Kehlkopfmuskulatur. Die Unfähigkeit, spontan und adäquat auf die Umwelt zu reagieren, wird selbst zur Quelle von chronischem Stress (Sonntag, 2003, S. 56).

Als Andy Serkis nach einer Stimmgebung für die Gollum-Figur gesucht hat, richtete er seine Aufmerksamkeit auf den *Rachen/die Kehle*, um einen Raum für den Ausdruck von (gehaltenem) Schmerz im Körper zu identifizieren. Die Rachenlaute bzw. kehligen Laute sind dafür gut geeignet. Alle Ausdrucksarten von Lust und Unlust sind an die Rachenweite bzw. -enge gekoppelt. Die *Rachenweite* (parasympathische Innervierung) steht im Zusammenhang mit Gefühlen der Lust, der Freude, entsteht beim Lachen, dem Genießen köstlicher Speisen oder angenehmer Situationen. Die *Racheneenge* (sympathische Innervierung) begleitet Emotionen wie Trauer, Wut und Weinen, somatische Beschwerden. Jede Rachenenge geht mit einer Hochstellung des Kehlkopfs und Muskelkontraktionen im Kehl- und Mundraum einher (Spiecker-Henke, 2013, S. 130).

Der Rachen (Pharynx) ist ein lufthaltiger Hohlraum (genauer besteht er anatomisch gesehen aus drei Hohlräumen), der im Durchmesser stark verformbar ist. Aufnahme von Nahrung, Atmung und Kommunikation durchlaufen diese Hohlräume. Die Verformbarkeit ist für die vokale Expression von Bedeutung. Die Erklärung für Blockierung bzw. Öffnung der Stimme finden wir also unter anderem in dem System der Pharynxmuskulatur (Ringmuskeln). Der hintere Rachenstrakt wird von drei ringförmigen Muskelbündeln geformt, den Schlundsnürern (Mm. Constrictores pharyngis), die für das Schlucken wichtig sind. Der obere Schlundsnürer (M. constrictor superior) ist hinten an den Skelettteilen der Schädelbasis, vorne am Zungenbein und am Kehlkopf befestigt. – Die Konstriktoren hören unter der Schädelbasis auf und werden durch eine bindegewebeartige Membran ersetzt (Rohen, 1975). Der mittlere Schlundsnürer behindert das Zungenbein in seiner Beweglichkeit, wenn er überspannt ist. Dadurch wird Resonanz und Klangbildung beeinträchtigt.

Bei Aktivierung unterstützt er den weichen Gaumen bei der Abschottung des Nasen-Rachen-Raumes (Spiecker-Henke, 2013, S. 274f.). Der Nasen-Rachen-Raum kann durch Heben und Senken des weichen Gaumens gesperrt oder geöffnet werden, was bei ekligen Gerüchen bzw. Ekelgefühlen von Bedeutung ist. Die enge Verknüpfung von Wahrnehmung bzw. Ausdruck von Ekel und Widerwillen mit dem Geruchs- und Geschmackssinn wird hierdurch funktional erklärt (vgl. Darwin und Siegel).

Hier finden wir auch die für die bioenergetische Arbeit wichtigen funktionellen Erklärungen dafür, dass bei expressiver vokaler, motorischer Arbeit mit Gefühlen der Abwehr eine Lösung in die Richtung stattfindet, dass die HWS entblockiert, der Hals länger und die Augenblockierung gelöst wird.

## 7 Zusammenfassung

Darwin zeigte auf, wie der Ausdruck von Widerwillen mit Geschmacks- und Riechorganen verbunden ist und Mund, Nase, Rachen, Zunge daran beteiligt sind. Gebärden wie Zunge Herausrecken, Spucken, ärgerliches Stirnrunzeln, Lippen zurückziehen, Fortstoßen wollen sowie gutturale Laute gehören dazu. Reich entdeckte die emotionelle Funktion der Halspanzerung (drittes Segment). Er sprach vom »Herunterwürgen« der Emotionen, den »Ws« – wie Weinen, Wimmern, Weh leid, Wut, Widerwillen – und setzte dabei in seiner Arbeit zur Lösung der gebremsten vokalen Expression auf das *Auslösen des Würgereflexes*. Lowen betonte wie Reich den Würgereflex und den vokalen Ausdruck als bedeutsam für die Lösung der Blockierungen (Lowen, 1979, S. 241f.). Beide konzentrierten sich hierbei mit Hands-on-Techniken auf die Halspanzerung (Scalenus- und Sternocleidomastoid-Muskulatur) und weniger auf die Zunge und den Rachen. Diese Muskelgruppen haben per se keine kommunikative, soziale Komponente. Shapiro erweiterte die bioenergetische Methodik um charging-containing-Übungen für die Stimme, die Arbeit mit Introjekten (devils) sowie das lustvolle Herausrecken der Zunge. Er entwickelte dies intuitiv, kreativ, ohne die funktionellen Bezüge zu erläutern. Aber er integrierte auf diese Weise ein sozial-kommunikatives Organ, die Zunge, in die Arbeit mit unseren Schatten/Introjekten.

Wenn nun das Gollum die Zunge rausstrecken, offen seine Verachtung zeigen und kotzen oder aber sein Verlangen in den Ausdruck bringen könnte, wäre es wohl nicht mehr der gesplante Charakter. Denn gerade die gebundene Aggression führt bei ihm dazu, dass Weh Leid (Opferrolle) und Hinterhältigkeit (Täterrolle) sich wechselnd zeigen, die Integration seiner Person nicht gelingt (es spricht von sich in der dritten Person). Auch tritt er als asexuelles Wesen auf. Seine Stimme zeugt von der Bindung der Aggression in der Rachen- und Zungenblockierung. Wie auch das offene Weinen blockiert ist. Das Gollum stößt am Ende des Films einen fulminanten Schrei aus, während er ins Magma der Feuerhöhle stürzt und stirbt. Zu Lebzeiten konnte er sich nicht in der Stimme befreien. Die Öffnung der Kehle wäre hier wohl ein Weg der Lösung destruktiver Introjekte, so wie es in der energetischen Arbeit mit Klienten auch geschehen kann.

## Literatur

- Alavi Kia, R. (2001). *Stimme – Spiegel meines Selbst*. Bielefeld: Aurum.  
 Alavi Kia, R. (2009). *Die Musik des Körpers. Integratives Stimmtraining*. Bielefeld: Aurum.  
 Appel-Opper, J. (2018). *Relationale Körperliche Prozesse in Psychotherapie und Supervision*. In M. Thießen, A. von Arnim & A. Willach-Holzappel (Hrsg.), *Lebenszyklen – Körperrhythmen. Körperpsychotherapie über die Lebensspanne* (S. 313–323). Gießen: Psychosozial-Verlag

- Clauer, J. (2003). Von der projektiven Identifikation zur verkörperten Gegenübertragung. *Psychotherapie Forum*, 11, 92–100.
- Clauer, J. & Heinrich, V. (1999). Körperpsychotherapeutische Ansätze in der Behandlung traumatisierter Patienten: Körper, Trauma und Seelenlandschaften. Zwischen Berührung und Abstinenz. *Psychotherapie Forum*, 7, 75–93.
- Darwin, C. (2000). *Der Ausdruck der Gemütsbewegungen bei dem Menschen und den Tieren*. Frankfurt/M.: Eichborn.
- Freyd, J. & Birrell, P. (2013). *Blind to Betrayal. Why we fool ourselves. We aren't being fooled*. Hoboken: John Wiley & Sons.
- Geißler, P. & Heinrich-Clauer, V. (Hrsg.). (2009). *Bioenergetische Analyse im Dialog. Sonderheft Psychoanalyse & Körper*, 15(8). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Heinrich, V. (1997). Körperliche Phänomene der Gegenübertragung – Therapeuten als Resonanzkörper. Welche Saiten kommen zum Schwingen? *Forum der Bioenergetischen Analyse* 1997, 32–41.
- Heinrich, V. (1999). Bodily Phenomena of Countertransference. Therapists as Resonance Body. Which Strings come into Action? *Bioenergetic Analysis*, 10, 19–31.
- Heinrich, V. (2001). Übertragungs- und Gegenübertragungsbeziehung in der Körper-Psychotherapie. *Psychotherapie Forum*, 9, 62–70.
- Heinrich V. (2003). Fallvignette zur Trauma-Therapie – Beispiel Klientin Johanna. *Forum Bioenergetische Analyse* (Selbstdruck) 1/2003, 51–61.
- Heinrich-Clauer, V. (2008) (Hrsg.). *Handbuch Bioenergetische Analyse*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Heinrich-Clauer, V. (2009). Die Rolle der Therapeutin in der Bioenergetischen Analyse. Resonanz, Kooperation, Begreifen. In P. Geißler & V. Heinrich-Clauer (Hrsg.), *Bioenergetische Analyse im Dialog. Sonderheft Psychoanalyse & Körper*, 15(8), 31–55.
- Heinrich-Clauer, V. (2014a). Bioenergetische Selbstfürsorge für Therapeuten – Zwischen Öffnung und Abgrenzung. *Forum Bioenergetische Analyse* 2014, 9–33.
- Heinrich-Clauer, V. (2014b). Zur Wechselwirkung von emotionalen Schutzreaktionen und Muskeltonus. *SSG, Sprache – Stimme – Gehör*, 38, 1–6.
- Heinrich-Clauer, V. (2015). Körperresonanz und Stimme. *Forum Bioenergetische Analyse* 2015, 29–48.
- Heinrich-Clauer, V. (2016). Körperpsychotherapeutische Perspektiven zur Emotionsregulation. *Vortrag auf der 11. Grazer Psychiatrisch-Psychosomatischen Tagung »Erregung – Aufruhr in Körper und Seele«, 21.–23. Jänner* 2016.
- Heinrich-Clauer, V. (2017). Körperspannung als Schutzmechanismus. Eine Bioenergetische Perspektive der Emotionsregulation. *Psychotherapie-Wissenschaft*, 7(2), 29–35.
- Hirigoyen, M.-F. (2002). *Die Masken der Niedertracht. Seelische Gewalt im Alltag und wie man sich dagegen wehren kann*. München: dtv.
- Kast, V. (1994). *Sich einlassen und loslassen*. Freiburg: Herder.
- Kernberg, O. (1999). Persönlichkeitsstörungen, Theorie und Therapie. *Persönlichkeitsentwicklung und Trauma*, 3, 5–15.
- Krause, R. (2006). *Emotionen, Gefühle, Affekte – Ihre Bedeutung für die seelische Regulierung*. In A. Rimmel, O. Kernberg, W. Vollmoeller & B. Strauß (Hrsg.), *Handbuch Körper und Persönlichkeit* (S. 22–44). Stuttgart: Schattauer.
- Lewis, R. (2008). Der Cephalische Schock als Somatisches Verbindungsglied zur Persönlichkeit des Faltschen Selbst. In V. Heinrich-Clauer (Hrsg.), *Handbuch Bioenergetische Analyse* (S. 113–128). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Linklater, K. (1976). *Die persönliche Stimme entwickeln. Ein ganzheitliches Übungsprogramm zur Befreiung der Stimme*. München: Ernst Reinhard.
- Lowen, A. (1979). *Bioenergetik. Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper*. Reinbek: Rowohlt.

- Lowen, A. (1993). *Freude. Die Hingabe an den Körper und das Leben*. München: Kösel.
- Marcher, L. & Fich, S. (2010). *Body Encyclopedia. A Guide to the Psychological Functions of the Muscular System*. Berkeley/CA: North Atlantic Books.
- Odgen, P. et al. (2009). *Trauma und Körper*. Paderborn: Jungfermann.
- Porges, S. (2010). *Die Polyvagal Theorie. Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Emotionen, Bindung, Kommunikation und ihre Entstehung*. Paderborn: Jungfermann.
- Reich, W. (2010). *Charakteranalyse*. Köln: Anaconda.
- Rizzolatti, G., Fadiga, L., Fogassi, L. & Gallese, V. (1999). Resonance behaviors and mirror neurons. *Archives Italiennes de Biologie*, 137, 85–100.
- Rohen, J.W. (1975). *Funktionelle Anatomie des Menschen*. Stuttgart: Schattauer.
- Shapiro, B. (1994). Die Charakterstruktur lockern – Therapeutisches Arbeiten mit dem Widerstand, der Auflehnung und der Hingabe des Klienten. *Forum Bioenergetische Analyse* 1/1994, 76–82. (Selbstdruck)
- Shapiro, B. (2000). Will Iceberg Sink Titanic? *Bioenergetic Analysis*, 11(1), 33–42. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Shapiro, B. (2006). Bioenergetic Boundary Building. *Bioenergetic Analysis*, 16, 153–178. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Shapiro, R. (2017). *Ego-State-Interventionen leicht gemacht*. Lichtenau: Probst-Verlag.
- Siegel, D. (2011). Vortrag auf der 23. Internationalen Konferenz für Bioenergetische Analyse, San Diego/CA.
- Sonntag, M. (2003). Self-Expression versus Survival. Die grundlegenden Bioenergetischen Konzepte im Lichte der neueren psychobiologischen Erkenntnisse und der Affektforschung. *Forum Bioenergetische Analyse* 2003, 45–70.
- Spiecker-Henke, M. (2013). *Leitlinien der Stimmtherapie*. Stuttgart: Thieme.
- Tolkien, J.R.R. (1983). *Der Herr der Ringe. Bd. 2, Die zwei Türme*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Winkler, S. (2018). Neurogenes Zittern als neuer Baustein in der Traumabehandlung? Praktische Erfahrungen und theoretische Erläuterungen. *Psychotherapeutenjournal*, 17(3), Heidelberg: medhochzwei.

## Die Autorin

Vita Heinrich-Clauer, Dr., Dipl.-Psych., Psychotherapeutin, Supervisorin, Dozentin, Autorin. Bioenergetische Analytikerin (CBT seit 1991), Internationale Trainerin (IIBA Faculty). Tiefenpsychologische Praxis in Osnabrück seit 1989. Forschung/Lehre Universität Osnabrück, Fachgebiet Psychologische Diagnostik und Entwicklungspsychologie 1981–1988; 1995–2000. Herausgeberin des *Handbuchs Bioenergetische Analyse* (2008); engl. *Handbook Bioenergetic Analysis* (2011).

## Kontakt

Dr. Vita Heinrich-Clauer  
 Krahnstr. 17  
 D-49074 Osnabrück  
 kontakt@vita-heinrich-clauer.de  
 www.vita-heinrich-clauer.de