

Editorial

„Bei Kollegen und Kolleginnen, die körperliche Berührungen ... mit ihren Patienten für die Methode der Wahl ansehen, ist ... (ein) Unrechtsbewußtsein in den seltensten Fällen zu erwarten. Ich bin deshalb der Meinung, daß sich die psychoanalytischen Fachgesellschaften eindeutig von solchen Theorien und Methoden distanzieren müssen. Psychoanalytikerinnen und Psychoanalytiker müssen eindeutig wissen, daß sie standesrechtliche und eventuell strafrechtliche Konsequenzen zu befürchten haben, wenn sie ihre Patienten und Patientinnen mißbrauchen.“

Droht also in Zukunft, wie es Thea Bauriedl andeutet, die Gefahr, dass der Staatsanwalt in der Praxis von körperpsychotherapeutischen Kollegen auftaucht?

Das Zitat von Thea Bauriedl, das dem Forum der Psychoanalyse (14/1998) entnommen ist, bringt die Zuspitzung eines brisanten Spannungsverhältnisses zwischen der Psychoanalytikerin Thea Bauriedl und dem körperorientierten Psychoanalytiker Tilmann Moser auf den Punkt. Gleichzeitig spiegelt sich hierin ein tiefgreifender psychotherapeutischer Schulenstreit wider. Während Bauriedl fordert, dass die Psychoanalyse ohne (körperliche) Abstinenz sterben würde, meint Moser, gerade diejenigen Patienten therapeutisch erreichen zu können, sie sogar so erreichen zu müssen, die nach dem Leiden jahrelanger körperlicher Abstinenz auf der psychoanalytischen Couch zu einem Körperpsychotherapeuten in die Praxis kommen, um sich gerade mit diesem Leidensaspekt zu befassen.

Schließlich drückt sich in der Radikalität der fachlich anmutenden Diskussion ein zentrales gesellschaftliches Phänomen aus. Während einerseits der Körperkult durch Fitness-Studios, Schlankheitswahn, Schönheitsoperationen, das medial inszenierte Ideal der ewigen Jugendlichkeit u.a. lockt, hierdurch ein gutes Selbstgefühl einzusuggerieren versucht, nehmen andererseits körperlich-seelische Beschädigungen rapide zu, sei es sexueller Missbrauch, Gewalt an Kindern und Fremden, Beliebigkeit im Austausch von Partnern und Beziehungen, sei es der rasante Anstieg psychosomatischer Erkrankungen wie Allergien, Herz-Kreislaufsystem u.a.

Sich mit dem Thema: „Der Körper in der Psychotherapie“ auf der kollegialen Bühne zu befassen, ist also aus verschiedenen Gründen, meines Erachtens, dringend erforderlich. Erstens ist die körperorientierte Psychotherapie (Bioenergetische Analyse, konzentrierte Bewegungstherapie, analytische Körperpsychotherapie, Biosynthese, Biodynamik u.a.) nicht mehr aus der Welt qualifizierter und professionell angewandter Psychotherapie wegzudenken. Sie ist beispielsweise in psychosomatischen Kliniken das zweitwichtigste Verfahren.

Von einigen wird die Körperpsychotherapie dabei kritisiert, in ihr gäbe es zu viele unterschiedliche, d.h. divergierende Ansätze. Die Praxis zeigt jedoch, dass man gerade durch die unterschiedlichen Ansätze der Vielschichtigkeit und Vielfältigkeit des Menschen am ehesten gerecht werden kann. Schaut man genau hin sind sie gar nicht so konträr. Bilden sie doch unterschiedliche Blickwinkel auf ein und denselben Gegenstand.

Zweitens suchen mehr und mehr PatientInnen eine Psychotherapie, in der mit dem Körper gearbeitet wird. Ganz zu schweigen von der Nachfrage nach Literatur zur Körperpsychotherapie. Bücher beispielsweise des Begründers der Bioenergetischen Analyse, Alexander Lowen, erscheinen in millionenfacher Auflage.

Drittens geht es darum, einen Paradigmenwechsel in der Psychotherapie anzuzeigen, der sich gerade über die jetzige Debatte des Für und Wider (der Körper in der Psychotherapie) entzündet hat. Viertens schließlich wird man durch die Berücksichtigung des Körpers in der Psychotherapie einem bedeutsamen gesellschaftlichen Phänomen gerecht. Es ist nämlich so, dass durch die Komplexität, Globalisierung, die Beschleunigung und Austauschbarkeit gesellschaftlicher Prozesse das Gefühl von tiefer, diffuser Unsicherheit entsteht, dem durch soziale, Beraterische oder therapeutische Handlungsentwürfe oft nur bedingt Rechnung getragen werden kann. Handlungsempfehlungen suggerieren dann nicht selten die Illusion von der individuellen Machbarkeit, würde man nur den entsprechenden Rezepturen folgen. Der in den Medien jüngst entwickelte Begriff der „Ich-AG“ bringt diese gesellschaftliche Verführung auf den Punkt. Beschreibt doch der Begriff einen nicht zu übersehenden Trend in der Gesellschaft, Selbstreflexion und Bedürfnisbefriedigung mit Selbsterfindung zu verknüpfen. Das Ich wird dabei zum Voyeur der eigenen Performance.

So geht es beispielsweise der Jugend heute vielfach nur noch um die Frage, bin ich angeschlossen oder ausgeschlossen. Sicherheit entsteht dann nicht durch die Bewältigung verunsichernder, komplexer, gesellschaftlicher Prozesse sondern durch den Zwang, die eigene Performance unmittelbar zu aktivieren um eben jetzt dazuzugehören. Je besser diese Performance gelingt, desto eher kann es aber auch zum Zusammenbruch kommen. Die Entwicklung der Unternehmen des Neuen Markts an der Börse hat die Gefahren, welche durch eine Überbetonung der Performance, (um den Anlegern) Sicherheit zu suggerieren, jüngst eindrücklich unter Beweis gestellt. Der Börsenkurs all jener Unternehmen, die keinen sicheren inneren Wert besaßen, sind radikal abgestürzt.

Sich auf den Körper zu beziehen, den Körper wahrzunehmen und zu erleben, führt aber u.a. zu der Erfahrung (halb)autonomer Prozesse, wie z.B. der Muskelvibration unter hoher Belastung. Diese ist u.a. eine körperliche Reaktion, die immer bei Unsicherheit in hoch komplexen Prozessen gegeben ist. Solche körperlichen Prozesse treten auch in der körperorientierten Psychotherapie auf. Sei es in bestimmten Übungen, sei es bei starker emotionaler Involvierung („Zittern vor Angst“). Diese teilautonomen Prozesse zuzulassen weckt bei Klienten/Patienten aber oft die tiefe Angst, ins Bodenlose zu fallen, die Kontrolle über sich und das Geschehen zu verlieren. Viele versuchen daher unmittelbar (aus Abwehr dieser Angst) die kognitive Kontrolle zu mobilisieren und körperlich gegen diese teilautonomen Prozesse anzusteuern. Diese sind aber in solch hoch belastenden Situationen eine normale Reaktion des Organismus, mit eben dieser Belastung klarzukommen. Das Zittern selbst zeigt dabei an, dass die hohe Belastung vorliegt, ist aber zugleich bereits Zeichen der beginnenden Entspannung. Diesen halbautonomen Prozessen kognitiv gegenzusteuern erfordert viel Energie. Einerseits „verausgibt“ man sich, andererseits verlagert man die Spannungsreaktion auf tiefere Schichten im Organismus (z.B. Organverspannung).

Sich auf diese körperlich erfahrbaren Prozesse von Unsicherheit (in diesem Fall das Muskelzittern) einzulassen, kann eine tragfähige Basis werden, Spannungen und Unsicherheiten überhaupt aushalten d.h. in der Schwebelage halten zu lernen. Diese Fähigkeit, in der Sozialpsychologie als Ambiguitätstoleranz bezeichnet,

stellt eine der wichtigsten Eigenschaften dar, persönliche, kommunikative, gesellschaftliche und globale Herausforderungen anzugehen, ohne vorschnell kognitiv zu kontrollieren.

Die Ambiguitätstoleranz ist inzwischen zu einem wichtigen Merkmal geworden, das viele Unternehmen von ihren Führungskräften einfordern. Sie tun dies aus der Überzeugung, dass gerade die Ambiguitätstoleranz helfen kann, um Sicherheit in den komplexen, rasant sich entwickelnden Märkten zu behalten oder wiederzugewinnen.

Warum soll es in der Psychotherapie anders sein?

Das vorliegende Themenheft „Der Körper in der Psychotherapie“ möchte helfen, die Bedeutung des Körpers in der Psychotherapie (wieder) zu entdecken. Es will ebenso aufzeigen, wie im einzelnen mit dem Körper in der Psychotherapie gearbeitet wird, welches einige zentrale Konzepte sind. Es will schließlich auch eine Anregung sein, Psychotherapie als gesellschaftliches Handeln zu begreifen. Die Menschen, die im Therapiezimmer auftauchen, sind nämlich dieselben Menschen, die die Gesellschaft ausmachen. Ihnen gerecht zu werden, kann man durch die Analyse und Aufarbeitung der Lebensgeschichte, die Bearbeitung d.h. Bewusstmachung der eigenen Psychodynamik und durch den Einbezug der materiellen Basis, nämlich den eigenen Körper.

Ulrich Sollmann

Korrespondenz: Dipl.-Soz. Ulrich Sollmann, Höferstraße 87, D-44801 Bochum, Bundesrepublik Deutschland, E-mail: sollmann.ulrich@cityweb.de

Editorial

« On ne peut que très rarement s'attendre à ce que des collègues qui considèrent les contacts physiques ... avec leurs patients comme la meilleure des méthodes soient conscients des moments où ils sont injustifiés. Je pense donc que les sociétés professionnelles de psychanalyse devraient se distancer de ce genre de théories et de méthodes. Les psychanalystes doivent clairement savoir qu'un abus de leurs patient/es aura des conséquences au niveau du droit civil ou même pénal. »

Ceci veut-il dire – comme le suggère ici Thea Bauriedl – qu'à l'avenir le procureur va devoir s'intéresser au travail des collègues pratiquant des formes corporelles de psychothérapie ?

La citation ci-dessus est empruntée au *Forum der Psychoanalyse* (14/1998). Elle reflète l'escalade des tensions ayant opposé deux psychanalystes : Thea Bauriedl et Tilmann Moser qui, lui, utilisait des techniques corporelles. Simultanément, elle renvoie à un conflit plus profond au sein du courant psychanalytique. Alors que Bauriedl juge que la psychanalyse cesserait d'exister si l'on ne respectait plus la règle d'abstinence (corporelle), Moser pense pouvoir engager un processus thérapeutique avec ces patients qui, juste-

ment, ont passé des années d'abstinence et de tourment sur le divan et s'adressent à un thérapeute travaillant sur le corps pour faire face à cet aspect de souffrance.

Finalement, les dimensions radicales qu'adopte un débat en apparence théorique renvoient à un phénomène sociétal. D'un côté existe un culte du corps, avec offres de mise en forme, minceur obsessionnelle, opérations de chirurgie esthétique, idéal de l'éternelle jeunesse mis en scène par les médias, etc., qui tente de suggérer que c'est ainsi qu'on peut se sentir bien. De l'autre, les atteintes corporelles et psychiques sont en augmentation : abus sexuel, violence envers les enfants et les étrangers, échanges n'importe comment de partenaires et de relations, augmentation rapide du nombre de troubles psychosomatiques (allergies, maladies cardio-vasculaires, etc.).

A mon avis, il est donc urgent que le thème du « corps en psychothérapie » soit débattu entre collègues. Ceci pour plusieurs raisons. D'abord les psychothérapies corporelles (analyse bioénergétique, thérapie centrée sur le mouvement, thérapie corporelle analytique, biosynthèse, thérapie biodynamique, etc.) ne

peuvent plus être éliminées du groupe des psychothérapeutes qualifiées et pratiquées de manière professionnelle. Elles sont, par exemple, la seconde méthode de choix dans les cliniques traitant les troubles psychosomatiques. D'aucuns les critiquent, disant qu'il y a trop d'approches différentes et divergentes. La pratique montre toutefois que c'est justement la diversité des approches qui permet de tenir le mieux compte de la complexité et de la diversité de l'humain. Si on les examine, on se rend compte qu'elles ne sont pas si divergentes : elles reflètent simplement une perception variée d'un même objet.

Ensuite, de plus en plus de patients cherchent une psychothérapie dans laquelle est effectué un travail sur le corps. Sans parler de l'intérêt manifesté pour les ouvrages publiés dans ce domaine ; par exemple, ceux du fondateur de l'analyse bioénergétique, Alexander Lowen, sont publiés à des millions d'exemplaires.

Troisièmement, il s'agit de mettre en évidence un changement de paradigme en psychothérapie, qui s'est exprimé plus violemment dans le présent débat concernant le pour et le contre du travail corporel. Et quatrièmement, la prise en compte du corps dans le cadre psychothérapeutique rend justice à un phénomène sociétal. Il est de fait que la complexité, la globalisation, l'accélération et l'interchangeabilité des processus sociaux provoquent un profond sentiment de désécurisation diffuse ; les projets sociaux, les consultations et les thérapies ne peuvent souvent que mal en tenir compte. Les conseils qui sont donnés se réfèrent assez souvent à une capacité qu'aurait l'individu de tout faire, à condition qu'il mette en œuvre les bonnes recettes – il s'agit d'une illusion. Un nouveau concept apparu récemment dans les médias, celui du « *Moi-S.A.* » montre bien où se situe la corruption. En effet, il décrit une nette tendance de la société à associer autoréflexion et satisfaction des besoins avec une « invention de soi ». Le *Moi* devient un voyeur observant sa propre performance.

C'est ainsi par exemple, qu'aujourd'hui les jeunes ne se préoccupent plus que de la question de savoir s'ils font partie du groupe. Ce n'est pas en gérant des processus déstabilisants, complexes et sociaux qu'ils acquièrent une certaine sécurité, mais en se soumettant à la contrainte qui leur dit de performer tout de suite pour obtenir d'être accepté maintenant. Or, mieux ils réussissent dans cette démarche et plus ils courent le risque de tomber dans la dépression. L'évolution du cours des actions des entreprises de la nouvelle économie a montré qu'il est dangereux de trop souligner la performance et de suggérer (aux actionnaires) que leur capital est en sécurité. Les actions de toutes les entreprises qui n'étaient pas dotées d'une valeur interne sûre ont radicalement baissé.

Etablir une relation avec le corps, le percevoir et le vivre, peut toutefois également provoquer une prise de conscience de processus (semi-)autonomes comme par exemple la vibration des muscles lorsque l'individu est soumis à une lourde charge. Il s'agit d'une réaction

somatique qui se produit toujours dans le cadre de processus très complexes accompagnant un manque de sécurité. Ce genre de processus se produit aussi en psychothérapie corporelle, soit durant des exercices spécifiques, soit au moment où la personne est fortement investie sur le plan émotionnel (« trembler de peur »). Accepter ces processus semi-autonomes provoque toutefois chez les clients/patients une profonde angoisse de tomber dans un abîme, de perdre le contrôle d'eux-mêmes et des événements. Nombreux sont ceux qui tentent alors (pour se défendre contre cette peur) de mobiliser une forme cognitive de contrôle et de contrer au niveau somatique ces processus en partie autonomes. Or, dans une situation aussi difficile ceux-ci représentent une réaction normale de l'organisme, qui tente justement de gérer les sollicitations auxquelles il est soumis. Le tremblement montre qu'il y a une forte tension mais, simultanément, il est un premier signe de détente. Contrer ces processus semi-autonomes en leur opposant une démarche cognitive demande beaucoup d'énergie. D'une part on « s'épuise », d'autre part on provoque un transfert de la réaction de tension vers des couches plus profondes de l'organisme (tension organique, par ex.).

La capacité à se laisser aller à des processus somatiques exprimant le manque de sécurité (dans le cas présent, le tremblement des muscles) peut se transformer en une base stable à partir de laquelle il devient possible de supporter tensions et émotions désécurisantes, c'est-à-dire d'apprendre à garder un certain équilibre. Ce qu'en psychologie sociale on appelle la tolérance à l'ambiguïté constitue l'une des qualités les plus adéquates pour aborder des défis personnels, communicatifs, sociaux et globaux sans chercher trop rapidement à les contrôler par la cognition.

La tolérance à l'ambiguïté est devenue une aptitude que de nombreuses entreprises exigent de leurs cadres. Elles le font parce qu'elles sont convaincues que cette qualité peut permettre à ces derniers de maintenir ou de retrouver un sentiment de sécurité dans le contexte de marchés complexes qui évoluent extrêmement rapidement.

Pourquoi en irait-il autrement en psychothérapie ?

Le présent numéro, « *Le corps en psychothérapie* », devrait permettre au lecteur de (re)découvrir l'importance du corps en psychothérapie. Nous souhaitons également montrer comment des psychothérapeutes travaillent sur le corps et quels sont les concepts centraux à cette démarche. Finalement, le débat sur ce thème doit servir à encourager une perception de la psychothérapie en tant qu'acte social. Les personnes qui fréquentent les cabinets de thérapie sont en effet celles même qui forment la société. Pour leur offrir ce dont elles ont besoin, on peut utiliser l'analyse et le travail sur leur propre biographie, mais aussi une prise de conscience de la dynamique gouvernant leur propre psyché, y compris son fondement matériel – le corps.

Ulrich Sollmann