

Von der Bioenergetischen zur Holographischen Analyse

Über die Kraft innerer Energiebilder

Dr. Ulla Sebastian

Einleitung

Ich erinnere mich noch gut an jene Sitzung im ersten Jahr meiner Bioenergetik-Ausbildung, als Ed Svasta uns Reich's Energiemodell vorstellte. Ich starrte verblüfft auf dieses U mit dem Stab daran, was die Einheit von Körper und Geist ausdrücken sollte, die beide von derselben grundlegenden Energie genährt wurden. So recht verstand ich es nicht, und so recht konnte Ed es mir auch nicht erklären.

Das Konzept blieb in mir lebendig. Doch sollten noch viele Jahre vergehen, bis es sich mir über die praktische Arbeit und neuere wissenschaftliche Erkenntnisse erschloss.

Während der Jahre in Findhorn arbeitete ich mit vielen Menschen an sexuellem Missbrauch. Da die Körperarbeit alleine nicht reichte, um die Folgen aufzuarbeiten, begann ich, mit inneren Bildern zu experimentieren. Sie tauchten in den Sitzungen als innere Gestalten, Symbolbilder und autonome Instanzen auf, die die Klienten zu den Geschehnissen zurückführten, die ihr Erleben und Verhalten weiterhin bestimmten.

Ich stellte fest: wenn meine Klienten körperlichen Symptomen und Verhaltensweisen Gestalt gaben, wurde deren Bedeutung und Funktion für ein bestimmtes Geschehen verständlich. Außerdem verloren sie ihre Macht über den Klienten, wenn es uns gelang, ihre positive Funktion in einer gesünderen Form zu bewahren.

Nehmen wir als Beispiel ein körperliches Symptom wie Kopfschmerzen. Als inneres Bild kann dabei ein großer schwarzer Block oder ein Raum auftauchen. Ich erkundete gemeinsam mit der Klientin, welches 'Geschenk' dieser schwarze Block oder Raum für sie bereithielt. Oft schützte er sie vor Ansprüchen von außen. Im positiven Sinne gab der Block oder Raum Erlaubnis, sich in die eigenen vier Wände zurückzuziehen oder Handlungen zu verweigern, zu denen sie sich von anderen gedrängt fühlte.

Ich war überrascht, wie wirkungsvoll diese inneren Bilder und Metaphern das Erleben ausdrückten, und wie die Verwandlung dieser Bilder im Inneren auch im Äußeren neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten erschlossen. Ich entwickelte eine Reihe von einfachen Techniken zur Gestaltung und Umwandlung dieser inneren Anteile, die ich 'Holographische Analyse' nenne und die ich in meinem Buch Prinzip Lebensfreude beschrieben habe.

Reichs Einheit von Körper und Geist aus holographischer Sicht

Während der Arbeit mit diesen inneren Energiebildern suchte ich nach Erklärungsmodellen, um die erstaunliche Wirkung zu verstehen, die schon wenige Sitzungen bei den Klienten erzielten. Anfang der Neunziger Jahre stieß ich auf ein Buch von Vernon Woolf: Holodynamics. Darin wendet er die Erkenntnisse der Quantenphysik auf die Arbeit mit unseren inneren Anteilen an. Das Buch faszinierte mich, obwohl ich damals nicht viel davon verstand. Eine Idee jedoch blieb hängen: die Möglichkeit, unreife Anteile nachreifen zu

lassen. Woolf nannte diese Anteile 'holodynes'. Diese mit einem Eigenleben ausgestatteten 'Wesen' innerhalb des neuronalen Netzwerks des Gehirns sind Komplexe von bewussten und unbewussten Informationen des persönlichen Lebens sowie Symbolbilder des kollektiven Unbewussten, wie sie C.G.Jung in seinen Archetypen beschrieben hat.

Nehmen wir als Beispiel eine verstorbene Großmutter. Vielleicht fällt uns zunächst ihr Gesicht ein, dann treten andere Merkmale hinzu: die Art des Sprechens, bestimmte Worte, die zu ihr gehören, Gefühle und Körperempfindungen, die das Bild in uns auslöst. Vielleicht verbinden wir mit dieser Frau auch eine fürsorgliche Gestalt, die uns umsorgt und geschützt hat wie eine gute archetypische Mutter. Alle diese Elemente zusammen formen eine 'Gestalt'. Mit der Erinnerung an nur ein Element taucht oft das ganze Bild auf. Jedes Teil enthält das Ganze.

Wenn wir dieses Phänomen auf unsere Alltagserfahrung anwenden, bedeutet dies, dass jeder Sinneseindruck ein ganzes Bild oder eine ganze Erinnerung hervorrufen kann. Der Geruch von Kaffee beispielsweise löst für viele Menschen ein Gefühl von Gemütlichkeit und Wohlbehagen aus, da der Geruch verbunden ist mit Kaffeerunden im Kreis von lieben Freunden oder der Familie. Ein Tisch draußen vor einem Restaurant in der Sonne ruft Bilder an schöne Urlaubstage im Süden hervor. Eine Bemerkung lässt alten Schmerz in uns aufflammen oder wir begegnen einem Menschen, dessen Bewegungen uns an einen lieben Bekannten erinnern.

Diese bemerkenswerte Eigenschaft, dass jedes Teil das Ganze enthält, ist auch Hologrammen zu eigen. Ein Hologramm ist ein dreidimensionales Bild, das aussieht wie ein realer Gegenstand. Man kann jedoch durch ihn hindurchgehen. Er hat keine körperliche Begrenzung.

Ein Hologramm wird von einer Lichtquelle erzeugt, einem Laser, der in zwei getrennte Strahlen aufgespalten wird. Der erste Strahl wirft ein Bild von dem Aufnahmegegenstand, beispielsweise einem Apfel, auf eine Fotoplatte. Der zweite Strahl wird über Spiegel gebrochen und reflektiert sein Licht ebenfalls auf die Fotoplatte. Beide Strahlen zusammen erzeugen sich überschneidende Wellen, die als Interferenzmuster bezeichnet werden.

Wir können uns dies so vorstellen, als würden wir zwei Steine in ein Wasser werfen, deren Wellenbewegung sich ausweitet und einander schneidet. Sie erzeugen ein Muster von Wellenbergen und -tälern. Dies entspricht dem Interferenzmuster der zwei Laserstrahlen.

Wenn wir einen dritten Laserstrahl von unten durch das Interferenzmuster auf der Fotoplatte scheinen lassen, erscheint oben die dreidimensionale Abbildung des Objektes, das Hologramm.

Das Interferenzmuster auf der Platte enthält beliebig viele Ausschnitte des abgebildeten Gegenstandes oder der fotografierten Situation. Je nach dem Winkel, mit dem der dritte Laserstrahl auf die Platte gerichtet wird, erscheint das Objekt oder das Ereignis in verschiedenen Bildern.

Wenn wir dieses Phänomen auf den Menschen anwenden, entspricht der Laserstrahl unserer Absicht. Je nach unserem Blickwinkel, Bestreben oder Wunsch erzeugen wir eine andere Realität. Ist der Blickwinkel von Leiden geprägt, entsteht für uns eine andere Wirklichkeit als wenn wir dieselbe Situation unter dem Blickwinkel der Freude wahrnehmen. Der Volksmund

drückt dies in dem Bild eines halbgefüllten Glases aus. Der Pessimist beschreibt es als halbleer, der Optimist als halbvoll.

Der Quantenphysiker David Bohm geht davon aus, dass das Universum holographisch geordnet ist: alles ist in allem enthalten. Das, was wir sehen und als real erleben, ist im Grunde eine Illusion, vergleichbar einem holographischen Bild. Ihr zugrunde liegt eine tiefere Seinsebene, die sich jenseits von Zeit und Raum erstreckt.

Zwischen beiden Wirklichkeitsebenen besteht eine beständige Wechselbeziehung, ein konstanter, fließender Austausch. Der Beobachter entscheidet durch seine Sichtweise, Absicht und Interaktion, welche Facetten dieses kontinuierlichen Flusses sichtbar werden oder unsichtbar bleiben. Die uns getrennt und einzeln erscheinenden Dinge sind nichts anderes als kurzzeitige Erscheinungsformen innerhalb einer unteilbaren Ganzheit, in die sie wieder zurücksinken, wenn ihre Zeit erfüllt ist. David Bohm nennt dieses Kontinuum eine Holobewegung, einen ständigen Fluss, der sich unaufhörlich gestaltet und wandelt. Innerhalb dieses Flusses nehmen Gebilde eine einzigartige Form an, ohne deswegen aus dem Fluss herauszufallen. Es ist wie ein Strudel im Fluss. Jeder Strudel hat seine besonderen Merkmale wie Größe, Richtung oder Drehgeschwindigkeit und doch könnten wir nicht sagen, wo der Strudel aufhört und der Fluss anfängt.

Reich spricht mit seinem Konzept der Bioenergie für mich eine ähnlich profunde Ebene an wie David Bohm mit der Holobewegung. Aus dem ungeteilten Ganzen der Bioenergie tauchen Komplexe auf, die sich zugleich auf der körperlichen, mentalen und seelischen Ebene manifestieren. Die Bioenergetische Analyse befasst sich in der Charakteranalyse mit der Korrespondenz zwischen diesen Ebenen, ohne jedoch auf die darunter liegende Ebene der Bioenergie gezielt einzuwirken, die sich im Organismus zunächst als Informationsmatrix des Gehirns manifestiert, deren Auswirkungen wir dann in den Denkstrukturen, Gefühlen und Körperhaltungen wieder finden.

Erinnerungen, so die Erkenntnis des Gehirnforschers Karl Pribram, sind nicht an einem bestimmten Ort des Gehirns gebunden. Die Hirnzellen, Neurone, haben winzige Verzweigungen, über die Botschaften als elektrische Impulse weitergeleitet werden. Am Ende der 'Leitung' verteilen sie sich wie Wellen, die sich mit anderen überschneiden. Sie bilden Interferenzmuster, die ein Hologramm erzeugen. Sie können durch jedes unserer Sinne aktiviert werden und in unser bewusstes Denken eintreten.

Das Gehirn kann wie ein Hologramm Illusionen erzeugen, z. B. Schmerzen an Gliedern, die gar nicht mehr da sind. Aus der psychologischen Forschung wissen wir, dass das, was wir als Wirklichkeit wahrnehmen, gar nicht in dieser Weise in der Außenwelt existiert, sondern von unserem Gehirn gemäß unserer Programme zusammengestellt wird. Da unsere Wirklichkeit also eine Schöpfung der Organisationsstruktur unseres Gehirns ist, können wir diese entsprechend verändern.

Diese Veränderung geschieht in einem Prozess der Selbstorganisation. Prägende Erfahrungen verankern sich nicht nur in der Körperhaltung oder den Spannungsmustern des Körpers, sondern werden zugleich in der Informationsstruktur des Gehirns gespeichert. Von daher lassen sich frühere Geschehnisse nicht nur aus der Körpersprache ableiten, sondern zeigen sich auf inneren Reisen als bildhafte Sequenzen, in denen sich persönliche Erinnerungen mit Symbolen und Metaphern des persönlichen wie des kollektiven Unbewussten mischen.

Diese Sequenzen eröffnen einen Zugang zu Informationen, die nicht nur das tatsächliche Geschehen abbilden, sondern auch die Bedeutungsmuster, die dem Geschehen zugeordnet wurden. Wie bei einer starren Körperhaltung sind auch diese Muster auf der neuronalen Ebene des Gehirns 'erstarrt'. Dadurch, dass sie ins Bewusstsein gehoben werden, geraten sie in 'Unordnung' und werden dadurch gezwungen, sich neu zu organisieren. Dabei tendiert der Organismus von sich dahin, die Informationen in gesünderen Mustern neu zu ordnen, so wie bei der gezielten bionergetischen Auflockerung erstarrter Körperhaltungen, bei der die frei werdende Energie sich in gesünderen Körperbahnen neu organisiert.

Statt sich also nur auf eine Aufarbeitung und Veränderung der Inhalte zu konzentrieren wie bei den meisten traditionellen Therapieverfahren geht es hier um eine Neustrukturierung der Informationsmatrix des Gehirns selber. Die neuronalen Verknüpfungen des Gehirns sind im entspannten Zustand als innere Bilder wahrnehmbar, die mit bestimmten Gefühlen und Körperreaktionen verbunden sind. Körper, Geist (Denken) und Seele (innere Bilder) stehen dabei in Wechselwirkung miteinander. Um körperliche Symptome oder fest gefügte Verhaltensmuster aufzulösen, genügt es, die ihnen übergeordnete Informationsebene, die neuronale Matrix des Gehirns in einen höheren Ordnungszustand zu überführen. 'Höher' ist hier kein Wertmaßstab, sondern Ausdruck für eine größere Kohärenz der neuronalen Matrix. Kohärenz bezeichnet ein harmonisches Zusammenwirken. Größere Kohärenz auf der Informationsebene des Gehirns schlägt sich entsprechend in körperlichen und Verhaltensänderungen nieder.

Das Auftauchen und Verstehen innerer Bilder kann zu einer spontanen Selbstheilung führen oder durch den Therapeuten und den inneren Heiler des Klienten unterstützt werden, in dem die Bilder auf ihre positive Funktion, ihr "Geschenk" hin abgeklopft werden. Dieses 'Geschenk' ist in der Regel ein Überlebensmechanismus, der zur Zeit seiner Entstehung notwendig war, vom Stand des Erwachsenenbewusstseins aber mit einem hohen Preis versehen ist. Wenn die Funktion richtig erkannt ist, kann die Überlebensstrategie in eine Form höherer Ordnung transformiert werden, die denselben Zweck ohne den Preis erfüllt.

Dazu zwei Beispiele.

1. Eine Frau, die zu mir kam, weil ihre Beziehungen zu Männern scheiterten, sah sich in einem inneren Bild als fleischfressende Pflanze. Ihre geheimnisvolle trichterförmige Röhre zog vor allem Männer in ihren Bann. Sie wanderten scharenweise in diese fluoreszierende Öffnung mit den schwebenden Lockfäden. Doch wehe, sie waren drin. Der Eingang verschloss sich, Haifischzähne wurden ausgefahren und schlugen blutige Wunden, bevor ein Zersetzungsprozess mit ätzenden Verdauungssäften einsetzte. Dieses Pflanzenwesen lebte unter Wasser in tiefer Dunkelheit ohne Zeit. Es wollte nichts Böses. Es wollte nur überleben. Es kannte keine andere Nahrung als Menschen. Das war seine Natur. Ohne Nahrung musste es sterben.

Die Transformation dieses Organismus war überraschend einfach: Er stülpte sein Innerstes nach außen. Die lange Verdauungsröhre wurde zu einem Stiel, fest verwurzelt im Grund des Wassers, und der Trichter wurde zu einer weißen Seerose mit leuchtendgelbem Fruchtstand. Die Lockfäden verwandelten sich in breite tragende Blätter, auf denen kleine Lebewesen verweilten. Nach der Transformation lebte dieser Organismus in einem Seerosenfeld auf einem flachen Teich in einem kleinen Park. Er ernährte sich von Licht statt Dunkelheit, und seine Schönheit erfreute die Betrachter.

Damit einher ging die Aufweichung eines starren Körperpanzers. Die zuvor festgehaltene Energie begann zu fließen und ließ Freude, Verbindung und Nähe zu. Die Klientin unterstrich die Neugewonnene innere Freiheit durch Unterricht in Ausdruckstanz. Statt der verschlingenden Männerbeziehungen entwickelte sie Freundschaften zu Männern, die Bestand hatten. Dieser Prozess verlief nach dieser einschneidenden Sitzung während eines Workshops ohne weitere therapeutische Begleitung.

2. Eine andere Klientin beklagte sich, dass sie von ihrem inneren Bild her eingezwängt war in eine Holzkiste, in der sie sich kaum bewegen konnte. Sie hockte geduckt mit gesenktem Kopf in der Holzverschalung und hatte die Hände um die angewinkelten Beine geschlungen. Diesem inneren Bild entsprach ein eingezwängter Brustkorb, der ihr wenig Raum zum Atmen gab.

Als wir probeweise in ihrem inneren Bild die Holzkiste entfernten, fühlte sie sich schutzlos dem Außen ausgeliefert. Ihr wurde deutlich, dass die enge Kiste ihr Schutz und Geborgenheit gab, und dass sie sie nicht einfach entfernen durfte, ohne sie durch einen anderen Schutzraum zu ersetzen. In einem längeren Prozess erweiterten wir erst die Kiste, damit sie darin stehen konnte, gaben ihr Fenster, damit sie Kontakt zur Außenwelt aufnehmen konnte und verwandelten sie am Ende in ein Haus, das sie nach eigenem Gutdünken aufsuchen und verlassen konnte.

Dieser Prozess verlief über einen längeren Zeitraum therapeutischer Begleitung, in der parallel zu der Arbeit mit den inneren Energiebildern fehlende Grundfunktionen über Körperarbeit, Gespräch und soziales Kompetenztraining entwickelt und aufgebaut wurden.

Schritte der Transformation

In Fällen, in denen traumatische Ereignisse oder schwerwiegende Krankheiten zur Behandlung anstehen, sind oft eine Reihe von Schritten notwendig, bevor ein inneres Energiebild mit den dazu gehörigen Gefühlen und Körperreaktionen so grundlegend transformiert werden kann, dass sich der Prozess aus sich selbst heraus, auch ohne weitere therapeutische Begleitung, auf die höhere Form hin entfaltet.

Ich-Stärkung, Stabilisierung und Schutz

Traumatisierte Klienten brauchen zu Beginn der Arbeit zunächst eine Phase der Ich-Stärkung und Stabilisierung, die ihnen Halt und Vertrauen in sich selber gibt. Gerade in Fällen von sexuellem Missbrauch fühlen sich Klienten von inneren Bildern, die unverhofft auftauchen, eher überwältigt und bedroht. Für solche Klienten ist die Erfahrung wichtig, dass sie selber Bilder finden können, die ein Gegengewicht gegen Schreckensbilder herstellen. Solche Bilder können sich auf Naturereignisse wie Sonnenuntergänge oder auf gute Gestalten, die Schutz und Sicherheit bieten, beziehen. Die Klienten stellen oft überrascht fest, dass solche Bilder andere Körperreaktionen hervorrufen wie die Schreckensbilder, und dass sie zu solchen Bildern Zuflucht nehmen können, um Ruhe und inneren Frieden zu finden.

Die Erfahrung, dass sie selber 'gute' Bilder herstellen können, gibt den Klienten auch die Macht über sie bedrohende Bilder zurück. Bilder lassen sich nicht abstellen. Sie tauchen nach eigenen Gesetzmäßigkeiten auf. Wenn die Klienten ein positiv besetztes Gegenbild für sich gefunden haben, das ihnen Schutz und Sicherheit gibt, haben sie jedoch die Wahl, zwischen beiden Bildern zu pendeln. Allein dieses Gefühl der Wahl trägt dazu bei, ein Stück Kontrolle

über das eigene Leben zurückzugewinnen, das gerade bei Missbrauchspatienten bedroht und untergraben wurde.

In diesen Bildern spielen innere Begleiter eine wichtige Rolle. Sie bilden ein Gegengewicht gegen die monströsen und erschreckenden Gestalten, die oft die innere Welt bevölkern. Dies ist besonders dann der Fall, wenn eine Klientin sich über längere Zeit ihres Raumes nicht sicher sein konnte, weil der 'Täter' jederzeit in ihn eindringen konnte. Solche Menschen baten oft intuitiv einen Schutzengel oder eine gute Fee um Hilfe, und es ist für sie befreiend zu hören, dass solche Gegenbilder eine gesunde Reaktion in unmöglichen Verhältnissen darstellen.

Prinzip Lebensfreude

Therapeutische Prozesse haben traditionell den Ruf, dass es dabei um Probleme und Leiden geht. Veränderungen sind jedoch nur dann nachhaltig zu erreichen, wenn es genügend Gegengewicht auf der Seite der Freude und Hoffnung gibt.

Der Veränderungsprozess entspricht einer Doppelleiter. Es geht darum, auf der einen Seite den alten Strukturen des Leidens ihre Energie zu entziehen und auf der anderen Seite diese Energie zur Nahrung des Sprösslings Freude einzusetzen. Je kräftiger die Freude gedeiht, umso tiefer können wir in die alten Reaktionsweisen eindringen und deren Kraft in positive Strategien umwandeln. Dieser Prozess verläuft stufenweise.

Manchmal braucht es viel Zeit und Aufmerksamkeit, diese Momente der Freude und des Glücks im Leben der Klienten aufzuspüren, besonders wenn die Informationsmatrix des Gehirns auf Leiden programmiert ist. Doch habe ich bei noch keinem erlebt, dass es solche Momente nicht gab, ganz gleich wie schrecklich die Geschichte war. Ich fordere die Klienten auf, solche Momente der Freude und der Sinnhaftigkeit sich im ganzen Körper ausdehnen zu lassen und jede Zelle damit zu imprägnieren, um dadurch ein neues Informationsmuster im Körper zu verankern.

Auch dieser Schritt braucht oft Vorbereitung, besonders wenn durch die Aufmerksamkeit, die dem Körper plötzlich zuteil wird, zunächst die Schmerzen körperlicher und seelischer Art, die im Körper festgehalten werden, ins Blickfeld geraten. Um sich mit diesen Schmerzen nicht auseinandersetzen zu müssen, versuchen solche Klienten, Körperarbeit überhaupt zu vermeiden. Hier helfen Körperwahrnehmungsübungen, in denen sich die Klienten bewusst werden, welche Freuden Ihnen Ihre Körperteile bereiten. Unsere Augen erlauben uns beispielsweise, Farben zu sehen, unsere Arme, nach Dingen auszugreifen, die wir möchten und unsere Beine, uns auf das zuzubewegen, was uns anspricht und inspiriert.

Distanzierungen

Im traditionellen therapeutischen Prozess herrscht die Meinung vor, dass es wichtig sei, noch einmal im Detail in die alte Situation zurückzukehren. Doch ist es gerade bei schweren traumatischen Ereignissen gar nicht sinnvoll und nach meiner Erfahrung auch nicht notwendig, solch eine Situation noch einmal zu durchleben. Von daher sage ich meinen Klienten:

"Denken Sie daran: Sie sind Beobachter und Zeuge des Geschehens. Identifizieren Sie sich nicht mit dem Kind in diesem Stadium. Der Sinn dieser Übung ist nicht, mit dem Leiden des Kindes zu verschmelzen. Es geht darum, zu verstehen und nachzuempfinden, wie es dem

Kind damals ergangen ist. Alles, was Sie brauchen, ist die Information. Diese Information schließt das körperliche Empfinden, die Gedanken und die Gefühle mit ein, nicht aber Ihre Identifikation mit dem Ereignis."

Die Position des Beobachters braucht oft vorbereitendes Training. Der Klient muss lernen, sich von den Affekten zu distanzieren. Ich nutze dazu sowohl Körpertechniken wie mentale Strategien. Eine einfache, aber effektive Form der Distanzierung ist gleichmäßiges tiefes und kontinuierliches Atmen. Wenn der Atem ruhig und gleichmäßig dahinfließt, scheint sich unser Blickfeld zu erweitern und wir können die Situation aus einer neutralen Position begutachten.

Wenn die Affekte sehr stark sind, hilft die Kästchentechnik. Ich erkläre den Klienten, dass sie belastende Erinnerungen in ein sicheres Kästchen einschließen können, was sie auf einem Seitenbord aufbewahren. Mit der Sicht auf das Kästchen erhalten sie die Kontrolle über die Affekte und sind zugleich vor ihnen geschützt. Dies gibt uns Zeit und Raum, belastende Situationen aus der Perspektive des neutralen Zeugen anzuschauen und deren Dynamik zu verstehen. Dazu bitte ich meine Klienten, in den Körper der beteiligten Person(en) hineinzugehen und mir im Detail das Spannungsmuster, Gedanken und Gefühle jener Person(en) mitzuteilen.

Auflösung energetischer Übertragungen

Es mag Ihnen merkwürdig vorkommen, dass Sie in der Lage sein sollen, in den Körper einer anderen Person hineinzugehen und wahrzunehmen, was sich in dieser Person abspielt oder in welchen Lebensumständen sie sich befindet. Zu Anfang dieser Arbeit war ich selber erstaunt, wie einfach der Zugang für meine Klienten war und wie viele Informationen sie gewannen. Das ist nicht verwunderlich, wenn Sie bedenken, dass Kinder sich vor den Erwachsenen dadurch schützen, dass sie deren Stimmungen und Absichten 'lesen', besonders in Situationen, in denen sie sich bedroht fühlen.

Anfangs überraschte mich die Tatsache, dass fast alle Klienten das Spannungsmuster der Personen, die an der damaligen Situation beteiligt waren, auch in sich selber kannten. Doch ist diese Tatsache dann nicht verwunderlich, wenn wir das Universum als holographische Einheit verstehen. Danach ist alles mit allem energetisch verbunden. Das heißt, dass Kinder energetisch die Haltungen der Eltern übernehmen, besonders in Situationen, die für sie einschneidende Erlebnisse darstellten.

Aus der Psychologie kennen wir den Begriff der 'Identifikation mit dem Aggressor'. Er besagt, dass wir uns mit jemandem, der uns angreift, identifizieren. Dieser Prozess ist nicht nur ein psychischer Mechanismus. Er ist ein energetisches Geschehen. Er bewirkt, dass wir dieselben Muster von Generation zu Generation weitertragen. So entstehen ganze Generationenketten oder Familiengeschichten, in denen dieselben Vorgehensweisen 'vererbt' werden. Ich benutze hier bewusst den Begriff 'Vererbung', da diese Programme energetisch in der Organisationsstruktur des Gehirns und damit in unserer Körperlichkeit verankert sind. Doch ist es möglich, diese Generationenketten zu unterbrechen, indem wir die energetische Verknüpfung auflösen.

Im Bild einer jungen Frau stellte sich diese Generationenkette als ein Bandwurm dar, der sich im Herzen festgefressen hatte und sich um Teile des Magens und der Leber schlang. Er hatte die innere Quelle und alles, was in seiner Reichweite lag, vergiftet. Jedes einzelne Stück

haftete mit Widerhaken und musste vorsichtig abgelöst werden, damit keine Faser zurückblieb. Nach der mühsamen 'Operation' sprudelte die innere Quelle klar.

Kohärenzsinn

Das Betrachten der Zusammenhänge aus der Position des neutralen Zeugen ermöglicht es den Klienten, sich von übermäßiger Schuld zu entlasten, die sie in der Regel von den 'Tätern' übernommen haben. Stattdessen sehen sie über die Arbeit mit den inneren Energiebildern, welche Position sie in dem Geschehen tatsächlich innehatten.

Mit der Entlastung von übermäßiger Schuld geht das Annehmen solcher Situationen einher, die es ihnen ermöglicht, auch zu sehen, was sie aus solchen Ereignissen für sich an Positivem gewonnen haben. Dabei geht es oft um eine Anerkennung der Leistung, dass sie solche Eingriffe in den körperlichen und seelischen Raum überhaupt überstanden haben und eine Anerkennung der inneren Stärke und der Erfahrungen, die zur Bewältigung der traumatischen Situationen nötig waren.

Das Verstehen von Zusammenhängen erzeugt Kohärenz innerhalb der Organisationsstruktur des Organismus. Kohärenz bedeutet, dass wir auch schwierigen Lebensumständen einen Sinn geben können. Über den Sinn werden sie verarbeitbar und annehmbar. Kohärenzsinn fördert das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit, stärkt den Selbstwert und verändert den Blickwinkel von der Opferhaltung zu einem Menschen, der die Herausforderungen des Lebens konstruktiv und kreativ bewältigen kann. Kohärenz, das Zusammenwirken aller Teile in einer einheitlichen, harmonischen Matrix, ist ein Schlüsselfaktor für seelische und körperliche Gesundheit.

Integrative Praxis

In Fällen massiver Eingriffe in den Entwicklungsprozess eines Menschen bleiben Störungen und Schäden zurück, die auch mit der Arbeit an den inneren Energiebildern allein nicht zu lösen sind. Von daher strebe ich mit meinen Klienten an, dass sie eine integrative Praxis entwickeln.

Integrative Praxis bedeutet, dass es sich um eine langfristige, regelmäßige und disziplinierte Arbeit handelt, die alle Ebenen anspricht. Dabei geht es nicht um das Erreichen bestimmter Ziele. Das gewohnheitsmäßige 'sich etwas Gutes tun' ist in sich selber lohnend genug und bewirkt positive Veränderungen im Körper und im Wesen. Eine disziplinierte Praxis ist wie ein Heimathafen. Er gibt uns eine stabile Basis angesichts der Instabilität von Veränderungen.

Welche Techniken jemand im Einzelnen wählt, hängt von persönlichen Präferenzen ab. Wichtig ist jedoch, dass alle Ebenen angesprochen sind: die energetische und körperliche Ebene für Stärkung und Integration, die mentale Arbeit mit positiven Zielsetzungen, Visualisierungen und der Kultivierung des unbeteiligten Beobachters und soziale Kontakte für die gefühlsmäßige Stabilisierung.

Für die energetische Arbeit empfehlen sich Sequenzen aus den östlichen Traditionen, seien es Yoga, Chi Gong, T'ai Chi, die fünf Tibeter, die Meridiandehnungen oder die Heilenden Laute. Sie alle wirken auf die Harmonisierung und Stärkung des gesamten Organismus hin.

Als Begleitung auf der körperlichen Ebene hat sich Reichs Orgasmusreflex bewährt, den ich unter dem Namen: Grundpulsation des Lebens in meinem Buch Prinzip Lebensfreude

ausführlich dargestellt habe. Die Grundpulsation mit ihrer Ausdehnung und Kontraktion liegt allem Leben zugrunde. Unsere körperlichen Prozesse, Organe und Systeme schwingen ebenso darin mit wie unsere Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen. Wenn wir im Fluss des Lebens sind, fühlen wir uns mit der Erde, den Menschen und dem Universum verbunden und erleben das als Liebe, Freude und Erfüllung.

Atem ist die Quelle der seelischen und körperlichen Kraft. Atem ist Rhythmus, Rhythmus ist Polarität, und Polarität durchdringt alle Aspekte des menschlichen Seins. Der Grundfunktion des Ein- und Ausatmens entspricht auf der körperlichen Ebene das Ausdehnen und Zusammenziehen unserer Muskeln, auf der emotionalen Ebene die Polarität von Liebe (Ausdehnung) und Furcht (Zusammenziehen) und auf der sozialen Ebene die Balance zwischen Mit-mir-Sein und Mit-anderen-Sein.

Viele Menschen müssen erst wieder lernen, diese Grundpulsation zuzulassen. Sie entspricht unserem natürlichen Atem- und Lebensrhythmus, den wir jedoch aufgrund von frustrierenden und belastenden Lebensumständen unterbrochen, eingeschränkt oder umgekehrt haben.

Die Arbeit mit positiven Zielsetzungen, auch Affirmationen genannt, beschleunigt den Prozess der positiven Veränderung, da Affirmationen die Richtung angeben, auf die sich die Ordnungsmatrix des Organismus hin neu organisiert. Ganzheitliche, mentale Bilder, auch Visualisierungen genannt, stellen dabei das detaillierte, klare und anschauliche Muster bereit, auf das sich die Wirklichkeit hin entfaltet. Die Position des unbeteiligten Beobachters oder Zeugen schärft unsere Wahrnehmung für das, was tatsächlich geschieht, ohne dass dieses Geschehen durch Affekte verzerrt oder gleich verurteilt wird. Damit eröffnen sich Verständnis- und Handlungsmöglichkeiten jenseits der Tunnelvision, aus der heraus die meisten Menschen Situationen beurteilen.

Im sozialen Bereich geht es um die Erfahrung, dass wir Menschen anziehen können, die uns auf dem positiven Weg der Selbstentfaltung unterstützen und mit denen wir Erfahrungen austauschen können, die uns wirklich berühren und erfüllen. Solche Beziehungen sind ein wichtiger Faktor für seelische Gesundheit. Sich verstanden und angenommen zu fühlen trägt wesentlich dazu bei, dem Stress und den Herausforderungen des Alltags gelassen zu begegnen, was wiederum unser Immunsystem im Kampf gegen Krankheiten stärkt.

All diese Faktoren zusammen, die Holographische Analyse mit ihren verschiedenen Facetten und die begleitende integrative Praxis, befähigen den Menschen zu einem aktiven Lebensstil, Kohärenzsinn und geerdeten Selbstwertgefühl, die die besten Voraussetzungen für ein erfülltes und gesundes Leben sind.