

Wie kann Berührung Bewusstsein verändern?

Arbeit am Kern in Individualpsychologie und Funktionaler Analyse

Der körperpsychotherapeutische Pionier Will Davis (*Funktionale Analyse*) beobachtet seit Jahrzehnten zusammen mit einer induzierten Reorganisation des Bindegewebes sowie einer tiefen Befriedung des vegetativen Nervensystems die spontane, autonome Neustrukturierung der Selbst- und Objektbeziehungen seiner Patienten.

Wie kann dieses Phänomen auch aus individualpsychologischer Sicht verstanden werden?

Wie einer sich bewegt, so ist der Sinn seines Lebens: Körperpsychotherapie

Alfred Adler führt uns eine fundamentale Wahrheit vor Augen: "Alle sich bewegenden Lebewesen (...) können vorausschauen und die Richtung, in der sie sich bewegen müssen, abschätzen. (...). Dieses Vorhersehen der Bewegungsrichtung ist das zentrale Prinzip des Geistes." (1931b, 30ff.) Alle motorischen, sinnlichen und Beziehungserfahrungen bilden im *impliziten Gedächtnis* den Untergrund und das Baumaterial zur Gestaltung des Lebens. "Mittels seiner Organe kommt der Mensch in Berührung mit seiner Umwelt und empfängt Eindrücke von ihr. Wir können deshalb aus der Art, wie er seinen Körper übt, auf die Art von Eindrücken schließen, auf deren Aufnahme aus der Umwelt er vorbereitet ist, und auf den Gebrauch, den er von seiner Erfahrung zu machen gedenkt." (Adler 1931 b, 37ff.). Der Körper ist buchstäblich "*die geronnene Gestalt der Existenz selbst*" (Merleau-Ponty 1966, 273). Oder: "Wie einer sich bewegt, so ist der Sinn seines Lebens" (Adler 1933 b, 77).

Im klassischen Modell von Beratung oder Psychotherapie geht man davon aus, dass zwei Individuen mit ihren Abwehrstrukturen, Übertragungen und Gegenübertragungen aufeinander treffen, quasi mit ihren Oberflächen, und sie sich dann Schicht für Schicht zum Kern durcharbeiten. In einem individual- und körperpsychotherapeutischen *Resonanzmodell* (Reich 1942; Heisterkamp 1993; Davis 2014) wird das Setting so verstanden, dass sich beide bereits unmittelbar in ihren organismischen Kernen begegnen und alles immer präsent ist. "Therapie ist Kommunikation von Selbst zu Selbst auf einer fundamental menschlichen Ebene" (Davis 2014). Es geht in körperorientierter Beratung und Therapie eher um spontane *Mitbewegung* (Heisterkamp 1993) und unmittelbare Einfühlung in den Körperzustand als um das Verstehen einer Erzählung; um Emotion, Energie und Intention. „Don´t get lost in the content“ (Davis).

Menschenkenntnis durch Form: Bindegewebe

Adler hatte festgestellt, dass menschliche Organismen in hohem Maße selbst-schöpferisch sind. "Das Individuum ist mithin sowohl Bild wie Künstler." (1930 a, 7) "Wir müssen hinzufügen, dass wir das Ich als eine Gebundenheit betrachten, die sich selbst-schöpferisch bildet, unter Gebrauch aller Möglichkeiten (...), und die unter Verwendung aller äußeren Eindrücke zu einer Form zu gelangen trachtet, die wir als geronnene Bewegung betrachten können." (Adler 1932 h, 242). Die Struktur unseres Körpers und unser Charakter sind also *geronnene Gewohnheiten*, die auch wieder verflüssigt werden können. "So ist Menschenkenntnis aus Form möglich, wenn wir die gestaltende Bewegung in ihr erkennen" (Adler 1933 b, 77f.).

Form folgt Funktion sagt die Biologie und Davis erklärt: "Dass eine Katze "katzen gleich" ist hat mit der Gestalt ihres Körpers zu tun. Dasselbe gilt für andere Lebewesen und auch die verschiedenen Menschen. Das Verhalten einer Patientin - ihre Überzeugungen, ihr Erleben von Emotionen, ihre Bewegungen - sind größtenteils beeinflusst durch ihre Form und Gestalt. Und Form und Gestalt sind

eine direkte Wirkung der Bindegewebsfunktionen." (Davis 2017, 7). Verschiedenste Arten von *Bindegewebe* (connective tissue CT) umhüllen und formen menschliche und tierische Körper. Ebenso schafft es alle Formen und Räume im Inneren, so dass jedes Organ, buchstäblich jede Zelle, ihren Platz hat. Auch das Nervensystem besteht zu einem großen Teil aus Bindegewebe. Viele neurotische Mechanismen, der *Charakterpanzer* (Reich) oder ein auf Dauer gestellter Alarmzustand des Nervensystems sind chronische vegetative Bereitschaften, muskuläre und fasziale Haltemuster aus der präverbalen Zeit.

Reich (2009, 226f.) berichtet folgendes: „Es überrascht immer wieder, wie die Lösung einer muskulären Verkrampfung nicht nur vegetative Energie entbindet, sondern darüber hinaus diejenige Situation in der Erinnerung reproduziert, in der die Triebunterdrückung sich durchgesetzt hatte. Wir dürfen sagen: Jede muskuläre Verkrampfung enthält den Sinn und die Geschichte ihrer Entstehung.“

Davis (2017, 3) erklärt die Zusammenhänge zwischen Aktivität und Körperstruktur wie folgt: "Wilhelm Reichs Konzept eines muskulären Charakterpanzers muss mit dem heutigen Wissen neu gedacht werden, denn Haltungen des myofaszialen Systems sind vor allem im Bindegewebe zu finden, nicht in der Muskulatur."

"Faszien sind die markantesten Formen von Bindegewebe und sind daran beteiligt, den Körper vor Eindringen, Verletzungen und Angriffen zu schützen, physisch wie psychisch. Fasziale Nervenendungen sind beteiligt an Propriozeption (Wahrnehmung des Körpers in der äußeren Welt), Nozizeption (Schmerz und gefährliche Reize) und erstaunlicherweise auch der viszeralen Introzeption (Wahrnehmung der inneren Organe)" (Davis 2017, 12f.; dt. MW).

Damit ergibt sich ein dreidimensionales, alles durchdringendes und alles verbindendes Bindegewebenetz im menschlichen und tierischen Organismus - und über das Cytoskelett bis hinein in jeden Zellkern.

Hinzu kommt, dass Bindegewebe elektrische *Halbleitereigenschaften* hat, und darum ist diese Matrix "ein Energiekontinuum durch den gesamten Körper, das als ein Informations-/Kommunikationssystem jenseits aller neuronalen Pfade wirkt" (Szent-Györgyi 1941).

Wenn man sich nun auch das *Zentralnervensystem* unter dem Aspekt der Beteiligung von Bindegewebe anschaut, findet man eine Art *duales* Nervensystem. "Robert O. Becker (1990; in Oschman 1997) hat gezeigt, dass es im Zentralnervensystems eigentlich zwei Nervensysteme gibt, ein digitales und ein analoges. Das eine ist das wohlbekanntes System aus Nervenfasern und Synapsen, das quasi digitale elektrische Impulse aus Wechselstrom (AC) überträgt. (...). Das Perineurale System ist ein klar getrenntes System. Es baut einen Niederspannungsstrom (DC) auf, der als Verletzungsstrom bezeichnet wird und der die Reparatur von Verletzungen steuert. Auch evolutionär frühe Lebewesen ohne Großhirnrinde wissen, wenn sie verletzt werden (Einzeller, Schleimpilze, Oktopusse u.ä.). Es gibt also ein selbstgesteuertes Verletzungsheilungssystem, das durch Bindegewebe arbeitet. Was es noch spannender macht, ist die Tatsache, dass dieser analoge Gleichstrom derselbe ist wie die Gehirnströme (!) (brain waves). Und noch dazu beeinflusst dieser Strom Wachheit, Schlaf, Hypnose sowie die Schmerzempfindung (Becker 1990)." (Davis 2017, 14f.; dt. MW)

Hier scheint ein Zusammenhang zu bestehen zum hypnagogischen oder tranceähnlichen Zustand (*Instroke*), den viele Menschen erleben, die mit der Points & Positions-Berührungstechnik behandelt werden.

Der Mensch weiß mehr, als er versteht: Selbstbeziehung, Unbewusstes und das Gehirn.

Funktionale Analyse zielt auf eine tiefere organische Ebene, auf die Ebene der primären vegetativen Energie, dort wo Psyche und Soma entspringen. Auf dieser Ebene kann man die Urform des Lebensstils nach Adler finden, den *Prototyp*. Es sind die frühesten *gefühlten* Fiktionen, das *implizite* Wissen. "Auch das nicht-begriffliche Denken, von dem wir jeden Moment unseres Lebens erfüllt

sind, ist bewusst im Sinne des Bewusstseins, weil wir es immer gegenwärtig haben, weil es niemals verschwindet." (Adler 1932 g, 85). Es ist das basale *Apperzeptionsschema* des Leibes, durch welches alles primäre Erleben von Ich, Welt und Anderen gesteuert wird.

Ein zweites wichtiges Merkmal funktionaler Arbeit ist die Betonung *intrapsychischer* Prozesse der Selbstbeziehung anstelle interpersoneller Beziehungsarbeit.

Nach der Auffassung der Funktionalen Analyse sucht das Kind nicht ein *Objekt*, sondern eine bestimmte *Selbsterfahrung* (mit dem Objekt), nicht einen Vater, sondern sich *bevatert* zu fühlen. Diese inneren Objektbeziehungen reorganisieren die Klienten ganz für sich allein. So wird es bei der Arbeit am Bindegewebe mittel *Points & Positions* beobachtet. Die Klienten erfahren sich selbst auf ein neue Weise, und finden manchmal unmittelbar Zugang zu ihrem *impliziten* Wissen. Davis Methode hilft den Klienten, in einen ruhigen, empfänglichen Zustand zu kommen, wo sie sich trotz traumatischer Kontraktion der einströmenden Phase der Lebensenergie hingeben können, dem sogenannten *Instroke*. "Der Instroke ist eine konzentrierende, organisierende Kraft, die den Organismus reguliert" (Davis 2020, 198).

Ein drittes Merkmal funktionaler Arbeit ist die *Gegenwartsbezogenheit* und der Verzicht auf das Durcharbeiten der Vergangenheit und der Probleme. In Jahrzehnten therapeutischer Arbeit hatte Davis nämlich immer wieder beobachtet: "Körperblockaden, emotionale und kognitive Probleme begannen zu 'verschwinden', ohne dass wir bewusst, direkt körperlich oder verbal, daran gearbeitet hätten!" (Davis 2020, 200)

Wenn Erinnerungen und Szenen spontan an passender Stelle auftauchten, so war das einfach Ausdruck einer tiefen vegetativen Neubewertung der eigenen Lebensgeschichte. Auch Adler hatte ja davor gewarnt, Erinnerungsbilder historisch zu nehmen (Adler 1912 a, 44). Innere Bilder sind eine *aktualgenetische* Schöpfungen des leibhaftigen Jetzt-Zustandes des Klienten, es enthält seine emotionale, intentionale und energetische Gegenwartsstruktur. Es geht um Tiefendynamik, um Energie.

Eine vierte Besonderheit der Funktionalen Analyse ist ihr Verständnis von *Bewusstsein* und *Unbewusstem*. Davis sieht die Freudsche Metapher vom Eisberg mit winzigem bewussten Ich über Wasser und riesigem Unbewussten unter Wasser, geradezu auf den Kopf gestellt. Er macht darauf aufmerksam, dass die Arbeit der Neuropsychologen Solms & Panksett (2012) - mit dem aufschlussreichen Titel "The Id knows more than the Ego admits"- plausibel zeigt, dass das subjektive Selbstgewahrsein unabhängig von der Großhirnrinde ist und mit den Primärprozessen des Hirnstammes korreliert, die sich auch bei Tieren finden.

Davis erklärt weiter: "Ich stimme insofern mit ihrer Position überein, dass das Kernselbst, das sogenannte Es ist - allerdings ohne all die negativen, destruktiven, chaotischen Eigenschaften (...). 'Kurz gesagt, das dumme Es weiß mehr, als es zugeben kann' (Solms & Panksett 2012, 168). (Davis 2020, 211). Und wieder Adler: "Der Mensch weiß mehr, als er versteht" (1933 b, 178). Adler hatte explizit festgestellt, dass dieses nichtkognitive, fundamentale Selbst-Bewusstsein bereits bei Tieren zu finden ist (Adler 1932 g, 85).

Phänomenologisch sind Bewusstsein und Unbewusstes ein einziger Erfahrungsraum, worin Leib und Welt durch die spontane Hintergrundlebendigkeit miteinander in Beziehung treten, ein Ganzes, dem seine Teile dienen.

Im Kern sind wir unverletzt: das Endoselbst.

Ein wichtiger Punkt ist die schützende Reaktion des Bindegewebes auf Belastungen und seine *plastische* Fähigkeit, unter bestimmten Bedingungen in seinen ursprünglich gesunden Zustand vor der Belastung zurück zu kehren (Thixotropie). Die *Points & Positions*-Berührungstechnik der Funktionalen Analyse wurde genau dazu entwickelt, diese Plastizität zu nutzen sowie die ursprüngliche bioenergetische Koordination des Organismus wiederherzustellen. Es ist ein

berührender Dialog mit einem antwortenden fühlenden Wesen. "Die Arbeit auf der plasmatischen Ebene ist die unmittelbare Arbeit am Leben selbst" (Davis 2020, 111f.).

Faszienarbeit ist quasi berührende Arbeit am phänomenalen Körper und wegen der dreidimensionalen Bindegewebematrix am gesamten erlebten Innenraum der Klienten. "Es ist eindeutig, dass jede Berührung Information induziert und einen energetischen Fluss im gesamten Körper produziert." Der Körper jedes Patienten *entscheidet*, wie er die durch Berührung oder Bewegung erlebte Information verwendet, lebensstiltypisch. Ein nicht unwesentlicher Aspekt ist auch das Erleben der eigenen Ausdehnung und Grenzen in Kontakt.

Es hatte sich in Davis' Arbeit immer mehr gezeigt, dass es über die Anregung des *Instroke* möglich ist, auch mit früh traumatisierten Charakterstrukturen effektiv energetisch arbeiten zu können, jedoch ohne die Grenzen und Gefahren von kathartischen Entladungsmethoden (die den *Outstroke* verwenden). Man aktiviert mit der sanften Berührung praktisch nie die Abwehrstrukturen der Klienten. Es ist Arbeit *unterhalb* der Verteidigungsmauern, Die Entspannung von *Points & Positions* geht u.a. auch über Muskelkompressionen bis in das plasmatische Bindegewebe. Diese Entspannung ermöglicht dem Klienten das probeweise *Aufgebens der Sicherung*.

Hilft man den Klienten sich zu sammeln und sich der pulsierenden Selbstbewegung des *Instroke* hinzugeben, erscheint das oben beschriebene interozeptive Hintergrundgewahrsein im Vordergrund: eine neue Gestalt, eine eigene Erlebensebene. "Mit der Mobilisierung der Einwärtsbewegung der Pulsation finden wir Zugang zu diesem Hintergrundzustand, den ich als das *Endoselbst* bezeichne." (Davis 2020, 208f.)

Davis' Endoselbst ist ein unversehrter und unzerstörbarer Bewusstseinsraum, der jeder Erfahrung voraus geht, eine primordiale Bewusstseinschicht. Winnicott (1988) beschreibt sie als *incommunicado core* und Eigen (2008) als *predependent aloneness*. Es entspricht dem Transzendentalen *Subjekt* bei Husserl (1996) oder der anfangslosen *Buddhanatur* aller fühlenden Wesen im Buddhismus. "Im Körper existiert das große ursprüngliche Bewusstsein, vollkommen frei von allen Begriffen. Es durchdringt alle Materie. Es verweilt im Körper, doch wurde es nicht vom Körper hervorgebracht" (Karmapa 2009, 119). Es werden unter anderem Wohlbefinden, Sicherheit, Annahme, Vergebung, Nichtbewertung, Zeitlosigkeit, Gedankenfreiheit oder Liebe erfahren.

Im *Instroke* offenbart sich die universale Fähigkeit des Leibbewusstseins zu nicht-begrifflichem Selbstmitgefühl und Selbsterkenntnis. "Die Basis von allem ist ungeboren und somit frei von den Schleiern der Gewohnheiten." (Karmapa 2009, 144)

Ein ausführlicher Text zu diesen Zusammenhängen ist in der körperpsychotherapeutischen Zeitschrift *körper - tanz - bewegung* erschienen:

Wenke, Matthias (2021). Im Kern sind wir unverletzt. Die Funktionale Analyse von Will Davis aus individualpsychologischer Sicht. *ktb* 4/2021, 170 – 182. <http://dx.doi.org/10.2378/ktb2021.art25d>

Literatur

- Adler, Alfred (1912 a).** Über den nervösen Charakter. Grundzüge einer vergleichenden Individual-Psychologie und Psychotherapie. 4. Aufl. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1928 k.
- Adler, Alfred (1930 a).** The education of children. Translated by Eleanore and F. Jensen. New York: Greenberg.
- Adler, Alfred (1931 b).** Wozu leben wir? Frankfurt am Main: Fischer, 1979 b.
- Adler, Alfred (1932 h).** Die Systematik der Individualpsychologie. Int. Z. Indiv. Psychol. 10, 241-244.
- Adler, Alfred (1932 g).** Persönlichkeit als geschlossene Einheit. Int. Z. Indiv. psychol. 10, 81-88
- Adler, Alfred (1933 b).** Der Sinn des Lebens. 23. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer, 1973 a. (englisch 1938 a).
- Becker, Robert O. (1990).** The machine brain and properties of the mind. *Subtle Energies* 113, 79-97.
- Becker, Robert O. (1991).** Evidence for a primitive DC electrical analog system controlling brain function. *Subtle Energies* 2 (1), 71-88.
- Davis, Will (2014).** The endo self: a self model for body-oriented psychotherapy? *International Body Psychotherapy Journal* 13 (1), 31-51.
- Davis, Will (2017).** The Role of Connective Tissue in Character and Armour Development. Paper Presented at XVème Colloque International de l'APPB Les Thérapies Psycho-corporelles: Essence et
- Davis, Will (2020).** Funktionale Analyse. Grundlagen und Anwendungen in der Körperpsychotherapie (Wissenschaft vom Lebendigen). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Eigen, Michael (2008).** Primary Aloneness. *Psychoanalytic Perspectives*, Vol. 5, pp. 63-68
- Heisterkamp, Günter (1993).** Heilsame Berührungen. Praxis leibfundierter analytischer Psychotherapie. 2. Aufl. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta, 1999 (Leben lernen, 89).
- Husserl, Edmund (1986).** Phänomenologie der Lebenswelt. Hrsg. Martin Held .Ausgewählte Texte II. Nr. 8085. Stuttgart: Reclam.
- Karmapa Wangtchug Dordje (2009).** Mahamudra. Der Ozean des wahren Sinnes. Münster: Monsenstein und Vannerdat OHG, 2009. Edition Octopus.
- Merleau-Ponty, Maurice (1966).** Phänomenologie der Wahrnehmung. Berlin: De Gruyter.
- Oschman, James L. (2016).** Energy medicine. The scientific basis. Second edition. Oxford: Elsevier.
- Reich, Wilhelm (1942).** Die Funktion des Orgasmus. Sexualökonomische Grundprobleme der biologischen Energie. 9. Aufl. 2 Bände. Köln: Kiepenheuer & Witsch, 2009 (Die Entdeckung des Orgons, 1)
- Solms, Mark & Panksepp, Jaak (2012).** The "Id" knows more than the "Ego" admits: Neuropsychanalytic and primal consciousness perceptives on the interface between affective and cognitive neuroscience. *Brain Sciences* 2, 147-175; doi:10.3390/brainsci2020147. ISSN2076-3425.
- Szent-Györgyi, A. (1941).** Towards a New Biochemistry. *Science*, 93, 609-611.
- Winnicott (1988).** Human Nature. London: Free Association Books.