

"Den Dämonen Nahrung geben." Eine körperpsychotherapeutische Methode buddhistischen Ursprungs (Matthias Wenke).

Von Freud bis Rogers gilt für jede nichtdirektive Beratung, dass der Berater auf das *implizite Körperwissen* des Klienten reagiert und es an seiner Stelle *explizit* macht, in den intersubjektiven Raum des *common sense* hinein holt und damit durch Gemeinschaftsgefühl "segnet".

"Mit dem Unbewußten will man auf etwas hinweisen, was nicht in Worten gesagt wird" (Adler 1937 i, 55f.). Auch Adler unterscheidet *nichtbegriffliches Wissen* (man könnte auch sagen: Erfahrungs- und Körperwissen) von *begrifflichem Verstehen*. "Der Mensch weiß mehr, als er versteht" (Adler 1933 b, 178).

Es gibt nun verschiedene mögliche Zugänge zu diesem impliziten Wissen:

1. Erinnerungen, Träume
2. Fokussierung auf Körperzustände und Zuschreibung von Aussagen
3. Innere Bilder von Körperzuständen und deren Personifizierung

Der letztere ist der Weg einer aus dem tibetisch-buddhistischen *Chöd* (Machig Labdrön 1055-1145) adaptierten Methode einer gezielten Wiederherstellung der Selbstbeziehung zum abgetrennten somatischen Selbst, das archetypisch in Erscheinung treten kann – oder buddhistisch: als *innere Dämonen*. Statt sie vernichten zu wollen, werden sie liebevoll mit allem gefüttert, dessen sie bedürftig sind und können sich so in etwas Hilfreiches verwandeln.

Jedes innere Bild spiegelt als *szenisches Symbol* immer die *Gegenwartsstruktur* des Erlebens wider, emotional, energetisch und intentional. Auch Adler war es wichtig zu betonen, dass es quasi um die Energie- bzw. Bewegungsstruktur geht: "Jede der abstrakten Leitlinien der Neurose und der ihnen zugrunde liegende psychische Mechanismus kann dem Bewußtsein in einem Erinnerungsbild zugänglich sein. Dieses Bild [...] ist [...] nie als Inhalt bedeutsam, sondern bloß als abstraktes Schema oder als Rest eines psychischen Geschehens. *Nie ist diese schematische Fiktion, mag sie sich auch noch so konkret geberden, anders als allegorisch aufzufassen*" (Adler 1912 a, 44).

Und was für das Lesen eines körperlichen Habitus gilt, das gilt auch für das innere Universum von Bildern und Gestalten: "Bewegung wird gestaltete Bewegung: Form. So ist Menschenkenntnis aus Form möglich, wenn wir die gestaltende Bewegung in ihr erkennen" (Adler 1973 a, 77f.).

Und der Lebensstil bzw. Prototyp ist in Gestalt von archetypischen Bildern von lebendigen Wesenheiten erschließbar: "Prototypen sind in der Tat wie Tiercharaktere, die alle in ihrem eigenen Interesse auf ihre eigene Art und Weise ihrem jeweiligen Ziel zustreben" (Adler 1981a, 72).

Übrigens gibt es eine dazu strukturparallele, aber mehr kognitive Übung im System des NLP, dort heißt sie "*Six-Step-Reframing*" (Migge 2007, 115f.).

Literatur:

Allione, Tsültrim (2009). Den Dämonen Nahrung geben. Buddhistische Techniken zur Konfliktlösung. München: Goldmann Arkana.

Gendlin, Eugen T. (1981). Focusing. Technik der Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. 8. Auflage 1998 in Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.