

## „INSTROKE“ - ein energetisches Verständnis von Integration

Integration ist sowohl Eigenschaft als auch Zustand einer gesunden Pulsation der Lebensenergie und bedeutet Ganzheit, etwas zu einem Ganzen zusammenfügen und verbinden. In der energetischen Arbeit bedeutet dies nicht nur, mit dem „Outstroke“, der Auswärtsbewegung der Pulsation, sondern insbesondere auch mit dem „Instroke“, der Einwärtsbewegung der Pulsation, zu arbeiten. Der „Instroke“ ermöglicht uns, Kontakt zum Zentrum, zum Kern, - zum Wesen eines Menschen und zu seiner Integration.

### Vorbemerkung

Reich entwickelte Konzepte, die in den verschiedensten Lebensbereichen (Therapie, Politik, Medizin, Pädagogik, Religion und Sexualität, etc.) kongruent angewandt werden können. Die Möglichkeit Gesetzmäßigkeiten zu finden, die „im Großen und im Kleinen“ stimmen, die sowohl den Kosmos als auch winzigste Organismen betreffen, die universell und doch spezifisch sind, hat mich tief beeindruckt. In meiner Ausbildung in klassisch Reich'scher Arbeit bei Charles Kelley, stellte ich jedoch bald fest, daß das Heilende, das Integrative der Lebensenergie weit hinter den starken emotionalen Entladungen und deren Bewältigung zurückblieb. Integration wurde damit zu einem notwendigen Teil der Arbeit, einem Versuch, das, was vorher ausgedrückt worden war, zu verstehen und anzunehmen. Obwohl im Zentrum der Aufmerksamkeit, schien es oft nur für den Bruchteil von Sekunden zu gelingen, den Body/Mind-Split zu *überwinden* und genau das war das Problem. An Integration im eigentlichen Sinne des Wortes war nicht zu denken. Je mehr Erfahrung ich in der klinischen Arbeit hatte, um so deutlicher wurde: das Wesentliche fehlte. Manche Klienten waren nicht in der Lage, auf eine Katharsis hinzuarbeiten, sie wurde als zu angstvoll erlebt. Andere wiederum erlebten starke Emotionen oder auch viele Entladungen, aber sie veränderten sich nicht wirklich und litten im Wesentlichen unter denselben Schwierigkeiten, mit denen sie die Arbeit begonnen hatten.

Doch immer dann, wenn wirklich etwas integriert worden war, trat ein besonderer Zustand ein, den ich sonst nur aus der „Instroke“-Arbeit kannte (siehe den Artikel „Instroke – Störungen und Neuordnung“, von Will Davis). Es stellte sich eine tiefe Ruhe ein, der Organismus schien nach innen gerichtet, auf eine besondere Art gleichzeitig offen und erfüllt, in sich begrenzt und befriedet. Kein weiteres Gespräch war mehr nötig, keine Fragen blieben offen, keine weiteren Interpretationen und Erklärungen waren notwendig. Die Klienten waren ruhig und bewußt und fühlten sich befriedigt und sicher. Veränderung hatte stattgefunden: der vorherige Zustand war gelöst und etwas Neues war entstanden. Integration wurde so ein wesentliches Kriterium für echte Veränderung.

Anfangs stellte ich noch einen zeitlich-kausalen Zusammenhang her: „weil“ ein Klient z.B. seine Angst angenommen, akzeptiert und integriert hatte, stellt sich jetzt dieser Zustand ein. Je länger ich mich jedoch damit beschäftigte, umso deutlicher wurde, daß es hier um einen gleichzeitigen, einen funktionalen Zusammenhang ging. *Während* der Einwärtsbewegung, fand ein „ganz-machender“, heilender Prozeß statt: Integration.

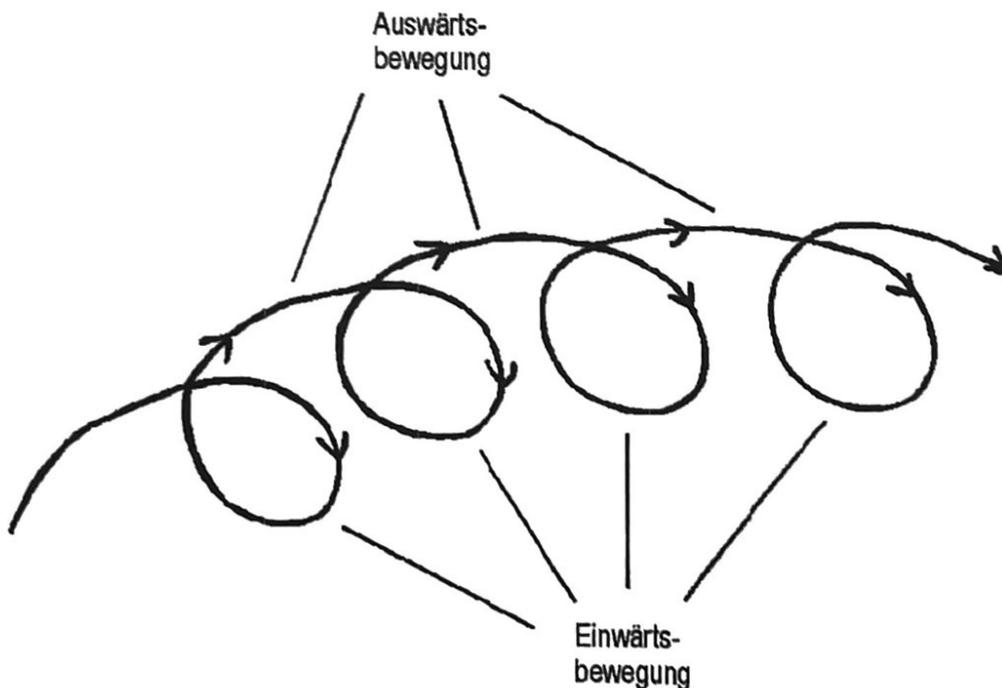
Dieser Artikel ist der Versuch ein funktionales Verständnis und einen ganzheitlichen Arbeitsansatz von Integration zu entwickeln. Ich habe mich zugunsten des Konzeptes für möglichst einfache Beispiele entschieden und habe mich auch in der Sprache - weg vom Fachjargon - um kognitive Kongruenz bemüht.

### *Einige wesentliche Reich'sche Grundbegriffe*

Auch wenn sie eigentlich hinreichend bekannt sind, möchte ich hier kurz die wichtigsten Reich'schen Erkenntnisse erwähnen, die für meinen Ansatz von Bedeutung sind.

1. Alle psychischen oder somatischen Erscheinungen, also auch jedes emotionale oder körperliche Verhalten, jede Bewegung und jede Empfindung sowie alle kognitiven oder mentalen Prozesse sind (Erscheinungs-) Formen eines tieferen, darunterliegenden energetischen Prozesses. Funktional sind sie identisch, d.h. sie sind Ausdruck desselben pulsatorischen Geschehens.
2. Lebensenergie pulsiert. Sie bewegt sich gleichzeitig und spontan sowohl nach innen und außen, als auch in rhythmischen, spiralförmigen Kreisbewegungen vorwärts. Reich bezeichnet diese Bewegung als „Kreiselwelle“.

Abb.1



Die Kreiselwelle repräsentiert sowohl die Pulsation mit ihrer Ein- und Auswärtsbewegung, so wie wir sie aus geschlossenen Systemen oder Organismen kennen, als auch die grundlegende Eigenschaft der Lebensenergie, sich vorwärts durch Raum und Zeit zu bewegen, sich zu entwickeln, zu wachsen. Die Auswärtsbewegung beschreibt den „Outstroke“, die Einwärtsbewegung den „Instroke“ der Pulsation. Die Bewegung greift aus, geht über sich selbst hinaus, kommt dann sozusagen *zurück zu sich selbst* und vervollständigt sich, um wieder auszugreifen.

Die Kreiselwelle ergänzt die herkömmlichen Darstellungen von Pulsation um eine dritte Dimension, die für jede Prozeß-orientierte Arbeit von großer Bedeutung ist. Sie berücksichtigt nicht nur die intra-organismische Pulsation, sondern auch das energetische Geschehen im Sinne von Raum und Zeit. Sie berücksichtigt nicht nur system-immanent die energetischen Verhältnisse, wie z.B. eine Überbetonung von In- oder *Outstroke*, Overcharge versus Undercharge, Blocks etc., was schnell zu statischen Vorstellungen und dementsprechenden Bewertungen führt, sondern sie bezieht den Ver-Lauf, den lebendigen Prozeß an sich mit ein.

### *Entwicklung und Prozeß*

Bei den Kriterien zur Betrachtung eines Lebens(ver-)laufs werden häufig Entwicklungsschritte mit Fortschritten verwechselt. Ein Fortschritt ist ein abgeschlossener Entwicklungsabschnitt der im Lebensverlauf anhand bestimmter Ereignisse erkannt oder nachgewiesen werden kann. Auch die therapeutische Diagnostik und Betrachtungsweise eines Klienten orientiert sich meist an diesen, eher markanten Ereignissen (z.B. Schulanfang und Schulabschluß, erste geschlechtliche Begegnung, Berufsbeginn, Heirat, Geburt etc). Wenn man nachfragt, beschreiben auch die meisten Menschen ihr Leben in einer solchen Sequenz von Ereignissen, fertige Ergebnisse vieler kleiner, einzelner Schritte oder die Höhepunkte einer Entwicklungsphase.

Tatsächlich verläuft aber der Lebensfluß nicht linear, von A gerade nach B usw. bis nach Z, sondern langsam in spiralförmigen Bewegungen vorwärts. Die Kreiselwelle scheint mir auch hier besonders repräsentativ, da sie - wie übrigens auch das Wort ent-wickeln - die kreisende Vor- und Rückwärtsbewegung, die dabei stattfindet, beschreibt. Immer wieder scheint es, als wüchsen wir über uns hinaus, wenn wir neue Fertigkeiten erlernen, etwas vorher Ungedachtes erreicht haben, bis wir dann mit der neuen Fertigkeit - noch staunend - zu uns selbst *zurückkommen*, um sie uns wirklich zu eigen zu machen etc. In der Kinderentwicklung gibt es hierfür unglaublich viele Beispiele: die ersten eigenen Schritte, die ein Kind macht, noch etwas wackelig und staunend, aber stolz und strahlend, um dann doch noch einmal wieder genüßlich an Mutter's Rockzipfel zu hängen. So geht es vor und zurück, etwas Neues erfahren, um dann erst noch einmal in den alten Status zurückzukehren, um es sich zu eigen zu machen, die Fertigkeiten vervollständigend, integrierend. Kinderkrankheiten, die manchmal vor neuen Reifeschritten auftreten, sind ein ähnliches Beispiel für den scheinbaren „Rückschritt“, der passiert, damit eine Entwicklung abgeschlossen werden kann.

Während oft äußerlich nichts weiter wahrzunehmen ist, finden innerlich Vernetzungsprozesse statt, mit denen das neu Erfahrene, Erlernte aufgenommen, organisiert und verankert wird. Die Beschreibungen von Assimilation und Akkomodation bei Piaget stellen hervorragende Beispiele für diese Organisationsprozesse statt. Für die Arbeit mit der Pulsation ist es wichtig, zu begreifen, daß alle diese Prozesse auf dem *Instroke* der Pulsation stattfinden. Aufnehmen, Lernen, Integrieren sind *Instroke*-Prozesse. Ohne diese Einwärtsbewegung der Pulsation würden unsere Erfahrungen zusammenhanglos und bedeutungslos nebeneinanderstehen. Sie würden nicht dazu beitragen, daß wir uns entwickeln, uns verändern und wachsen können. Im Gegenteil: Störungen in diesen Organisationsprozessen führen zu schweren Entwicklungs- und Identitätsstörungen. Die Remobilisierung des *Instroke* und einige der Prozesse, die dann

für eine mögliche Heilung nachgeholt werden können, möchte ich im Folgenden etwas genauer beschreiben.

### *Exkurs*

In ihrer Tradition waren die streng klassischen Methoden der Körperpsychotherapie von Reich's Konzept bestimmt, daß es Blockaden (den Panzer) gibt, die durchbrochen und überwunden werden müssen, damit die Lebensenergie wieder „frei“ fließen kann. Die Lebensenergie wurde aufgeteilt, gespalten in den kontraktiven, „panzernden“ und den fließenden, den „expansiven“ Teil. Selbst wenn die meisten Methoden heute dem nicht mehr entsprechen, ist die Haltung, mit dem wir uns einem Block oder Widerstand nähern, doch häufig ähnlich geblieben. Der *Outstroke* wurde als befreiend oder expansiv beschrieben und deshalb positiv bewertet. Der *Instroke* wurde mit Angst und Kontraktion assoziiert, und die sich verdichtende, bildende, „ganz-machende“ oder integrierende Kraft des *Instroke* wurde übersehen.

Die Pulsation wurde nicht so sehr als Prozeß gesehen, wie in der Kreiselwelle, sondern eher als - innerhalb eines Organismus - gegeneinander gerichtete Kräfte. „Expansiv ist gut und kontraktiv ist schlecht“ und - vereinfachend gesagt - ist die klassische Bewertung bis heute als Spaltung im Verständnis erhalten geblieben. Störungen werden als Blockaden bzw. als Widerstand und nicht als notwendiges Innehalten im Verlauf, als Teil der Pulsation und Chance zur Integration verstanden. Solange wir lediglich mit der Auswärtsbewegung der Pulsation, mit dem Ausdruck von Gefühlen und dem Analysieren (wörtlich: dem Zersetzen) eines Widerstandes arbeiten, bleibt die Dichotomie von Lebensenergie und Panzerung, von Fluß und Mauer, von Expansion und Kontraktion als gegensätzliche Seinszustände und nicht als Funktion und somit als Teil eines lebendigen Ganzen bestehen. Ziel dieser Arbeit ist, dafür Bewußtsein zu schaffen, wo wir diesem uralten, menschlichen Verlangen nach Trennung nachgeben und damit gleichzeitig unserem Wunsch nach ihrer Aufhebung im Weg stehen.

### *Pulsation und Prozeß*

Wenn wir noch einmal zurückkehren zum Bild der Kreiselwelle, dann ist es leichter, aus dem zweidimensionalen Geschehen innerhalb eines Organismus herauszutreten und sich die Pulsation als erweiterte Spiralbewegung vorzustellen. Die zweidimensionale, eher polarisierende Vorstellung weicht einer, in der die spiralförmige Vorwärtsbewegung stark an Bedeutung gewinnt. Wir beginnen uns mehr mit der Dynamik, der Funktion eines Blocks oder Problems zu beschäftigen, als mit seiner Statik. Aus der veränderten Perspektive ergeben sich sowohl für den Klienten als auch für den Therapeuten ein neues Verständnis für die Probleme, denen wir in unserer Arbeit begegnen und auch neue, andere Lösungsansätze.

Wenn wir z.B. der Bewegung eines Flußes folgen, dann sehen wir, daß das Wasser sich nicht einfach irgendwann spaltet, um dann „gegeneinander“ zu fließen. Stattdessen wird, wenn wir etwas weiter zurücktreten, deutlich, daß es Kurven, Sammelbecken und Wasserfälle, Seitenarme, Staus und Überläufe gibt, die die Veränderung der Geschwindigkeit, Dynamik etc. bewirken - je nach Flußverlauf. Der Fluß formt das Flußbett und das Flußbett bestimmt die Bewegung. Es ist der Ver-Lauf, der das Fließen

und damit auch zu einem großen Teil die Qualität des Wassers bestimmt. „Form follows function“, schrieb Reich, und wenn wir unsere Perspektive in dieser Hinsicht erweitern, dann öffnet sich uns also der Verlauf oder - in Bezug auf unsere Arbeit - der Prozeß als ein wesentliches, neues Element.

Es geht hier nicht darum, strukturelle Aspekte zu leugnen oder zu behaupten, es gäbe keine gravierenden Zustände von Stase und Blockierung. Aber es geht darum, nicht in zwei Dimensionen stecken zu bleiben, wenn wir drei und damit Entwicklung und Wachstumsmöglichkeiten zur Verfügung haben! Stase oder Blockierung erfahren so eine andere Bewertung. Nämlich als das Flußbett, die Struktur, die sich in ständigem Wandel befindet. Die Arbeit mit der Pulsation wird so zur Arbeit am Fluß, der die Form gestaltet und so seine Kontinuität erhält. Das Problem und seine Statik erfahren so einen anderen Stellenwert im gesamten Arbeitsprozeß. Es ist ein bißchen so, als würde man, wenn die Gefahr besteht, daß eine Überschwemmung bevorsteht, statt sich lediglich mit der Statik des Dammes und der Wassermenge zu beschäftigen, weiter unten am Fluß eine Drainage anlegen, bevor es zum bedrohlichen Stau kommt. Mit anderen Worten, die Arbeit zur Verbesserung der Statik des Dammes ist zwar auch wichtig, aber unter Umständen unmöglich oder kaum zu leisten unter dem enormen Druck der pressenden Wassermassen. Und das Problem *an sich* wird dadurch ja auch nicht gelöst.

Lebensenergie pulsiert. Sie bewegt sich gleichzeitig spontan nach innen (*Instroke*) und außen (*Outstroke*), sowie in rhythmischen, spiralförmigen Kreisbewegungen vorwärts. In der Auswärtsbewegung erforscht der Organismus Neues, er expandiert, dehnt sich aus und wächst über sich selbst hinaus. So besteht im Ausgreifen eine stetige Vorwärtsbewegung. Wenn sie sich vervollständigt hat, geht die Bewegung spiralförmig zurück zu sich selbst. Erst dann beginnt die nächste Auswärtsbewegung.

Dieses wieder *zu-sich-selbst-zurückkommen* ist der *Instroke*. Ein Schritt wird gemacht und vervollständigt, erst dann kann und wird mit dem nächsten begonnen. So findet Wachstum statt. Die Einwärtsbewegung der Pulsation repräsentiert das Annehmen, *sich-etwas-zu-eigen-machen* und *tief-in-sich-aufnehmen*. Das neu errungene *Er-innern* oder *Ver-innerlichen*. Ein einfaches Beispiel hierfür ist die Nahrungsaufnahme. Ich muß zwar meine Hand ausstrecken und die Nahrung ergreifen, aber damit alleine ist es nicht getan. Um wirklich genährt zu werden, muß ich die gefüllte Hand wieder zu mir zurückbringen und mir die Nahrung *einverleiben*. Dieser pulsatorische Prozeß findet auf verschiedene Ebenen gleichzeitig statt (Stoffwechsel, Blutkreislauf, Atmung etc.). So entwickelt sich eine Vorwärtsbewegung, die sich spiralförmig immer wieder aufs Neue ergänzt und integriert.

Wenn wir nun unsere Aufmerksamkeit mehr auf den Fluß der Pulsation - den Prozeß - richten und mehr auf die Entwicklung eines solchen Flußes hinarbeiten, dann ändert sich unser Arbeitsstil - von der Statik zur Dynamik -grundsätzlich. Nun mehr mit der Dynamik und Funktion des Problems beschäftigt, können wir mit der Einwärtsbewegung der Pulsation und so *mit* Integration arbeiten. Integration wird zur Art und Weise, wie wir arbeiten, - zum *Arbeitsstil*, nicht zum Arbeitsziel.

Abgesehen von einer sorgfältigen Anamnese und der akuten Besprechung oder Analyse der Schwierigkeiten, die zum Beginn der Therapie geführt haben, werden wir die problemorientierten Lernschritte kleinhalten, vielleicht sogar meiden. (Das gilt insbesondere auch für den Therapeuten, der viel zu oft den vermeintlichen Erwartungsdruck fühlt, alles sofort

lösen zu müssen.) Stattdessen können wir mit besonderer Sorgfalt darauf achten, daß zuerst die Pulsation wieder angestoßen wird. Wir erarbeiten also sozusagen „quantitativ“ nur wenig, aber das mit der Gewißheit, daß der Klient das, was er erfahren hat, ganz integriert. Es geht überhaupt anfangs eher darum, daß der Klient annehmen kann, daß er nicht in der Lage war, einen (weiteren) Fortschritt zu machen. Er steht unter Druck und braucht Zeit um sich (zu-recht) zu finden. Es ist wichtig, sich zu vergegenwärtigen, daß der Klient ja gerade dann zu uns kommt, wenn er sich von seinen Problemen überfordert und erschöpft fühlt. Er kommt, weil er Entlastung und Hilfe braucht und seine vertrauten Ressourcen erschöpft hat. Wenn wir ihm (und uns) erlauben können *innezuhalten* oder ein Stück *zurückzutreten*, wenn wir ihn dazu bewegen können, wieder *zu sich* zu kommen, dann ist ein scheinbar winziges, aber absolut notwendiges Moment an Entwicklung schon geleistet.

So beginnt die Arbeit mit dem *Instroke*, und jetzt - im Wechselspiel verbaler oder Körperarbeit - können wir feststellen, daß langsam ein bestimmter Rhythmus in der Arbeit entsteht. Es entwickeln sich Kontakt und Vertrauen in die Einwärtsbewegung der Pulsation. Der Klient erlebt *sich*, und er erlebt sich als (wieder) entwicklungsfähig. Eine oft versteckte Resignation kann aufgegeben werden und Bewegung und Veränderung werden wieder möglich. So wird der Weg zum Ziel, und wir verlieren nicht nur die Angst vor ihm, sondern gewinnen an Gewißheit um Veränderung im Sinne echten Wachstums.

Auch die Entwicklung eines Menschen können wir uns in Form der Kreiselwelle vorstellen. *Instroke* und *Outstroke*, beide Bewegungen bestimmen unseren Entwicklungsverlauf - physisch wie psychisch - und sollten insofern auch den Prozeß bestimmen. Folgen wir also sowohl der Einwärts- als auch der Auswärtsbewegung, der Pulsation, so wird sich Entwicklung einstellen, die sich immer wieder auf's Neue verdichtet, ergänzt, d.h. integriert und vervollständigt, um dann gemächlich und rhythmisch weiter aus- und fortzuschreiten. Die Kreiselwelle stellt Entwicklung als Integration, als Eigenschaft und Zustand der Pulsation auf hervorragende Weise dar.

Ein besonderes Augenmerk möchte ich noch auf den Moment legen, in dem die Energie *zu sich selbst* zurückkommt. Im Moment der stärksten Verdichtung organisiert und bildet sich etwas: Form entsteht. Dies ist für uns insbesondere dort von Bedeutung, wo es um Nachreifung geht. Klienten mit Frühstörungen konnten z.B. bestimmte Entwicklungsschritte nicht vollziehen. Oft sind sie nicht in der Lage, sich in Gegenwart anderer zu zentrieren und verlieren schnell den Kontakt zu sich selbst. Die meisten dieser Klienten sind auf die eine oder andere Art und Weise *form-los* und *halt-los*. In solchen Fällen ist *In-tegration* auch *In-form-ation*. Ein Zentrum haben, eine Form finden, die auch Konturen oder Grenzen hat, ist oft überhaupt erst die notwendige Voraussetzung, bevor diese Menschen in der Lage sind, ihre oft schweren Probleme zu lösen. Erwarten wir Konfliktlösung, bevor die entsprechende Entwicklung oder Nachreifung stattgefunden hat, so überfordern wir den Klienten genauso, wie er sich von seiner Umwelt überfordert fühlt.

### *Transformation und Identität*

Wenn wir uns die Vorgänge in einer Sitzung genau anschauen, dann können wir oft Folgendes beobachten: während sich die Lebenskraft im Organismus bewegt oder sammelt, produziert sie eine Erregung, die sich in einer spontanen Bewegung ausdrückt. Diese Bewegung ist funktional identisch mit der Pulsation. Die Wahrnehmung und Empfindung dieser Bewegung, selbst wenn sie nur ganz subtil ist, ist Erfahrung. Ist die

Bewegung weich, so erfahre ich etwas anderes, als wenn sie hart ist (die Arme weich ausstrecken, geht mit der Empfindung von Sehnsucht einher, die Fäuste ballen hingegen, geht mit einer Empfindung von geballter Kraft und Widerstand einher). Die Qualität der Bewegung macht die Erfahrung. Ist die Erfahrung verbunden und dehnt sich weiter im Körper aus, dann kommt es zu einer Emotion, Emotion ist die Erfahrung des Fließens des Orgons durch das Plasma. Dehnt sich die Pulsation noch weiter in das okulare Segment aus, dann entstehen - funktional identische - kognitive Verbindungen, Bewußtheit und Verständnis. Das Verstehen und Anerkennen, daß es sich um „meine,, innere Regung handelt, führt zu Verantwortungsbewußtsein, und jetzt kann auch entsprechend gehandelt werden. Spüren, Fühlen, Denken und Handeln sind verbunden und kongruent mit der Pulsation, - integriert.

Wir könnten den Transformationsverlauf mit folgenden Phasen darstellen :

Abb.2

energy - spont.phys.movement - experience - emotion - awareness - action - relaxation  
(spontaneous physical movement)

spüren

empfinden

fühlen

denken

handeln

Getragen von der Pulsation erhält der (Lebens-) Prozeß seinen Schwung, sein Momentum, und setzt sich rhythmisch, zyklisch fort, wie in der Kreiselschleife. Eine Phase geht, wenn sie in Verbindung mit der Pulsation steht, fließend in die andere über, vervollständigt sich und wird integriert. Wenn alle Phasen eines solchen Zyklus' durchlaufen sind, folgt Entspannung. Je mehr Kongruenz wir innerhalb solcher Zyklen haben, umso mehr Kontinuität und Einheit, d.h. Identität (*idens*, lat., bedeutet „dasselbe“) hat ein Mensch.

Ist die Verbindung zur Pulsation jedoch unterbrochen und/oder der Prozeß kann sich nicht vervollständigen, fehlt uns etwas und wir sind un-eins mit uns selbst. Desintegration hat stattgefunden, die Entwicklung ist unterbrochen. Spontan erleben wir hier Frustration; wird sie chronisch, dann kommt es zu tiefem Mangel. Der Verlust an Identität und Integrität wird oft als so schmerzhaft oder beschämend empfunden, daß er mit Abwehr belegt wird. Ich möchte betonen, daß die Abwehr hier erst als sekundärer Prozeß entsteht. Dennoch: je mangelhafter wir uns erfahren, umso mehr Bedeutung erhält die Abwehr.

Die meisten Menschen, die zu uns kommen, kommen mit einer Störung dieser Identität, einem Mangel an Verbindung mit ihrer Pulsation. Je nach Schwere der Störung, ist die Wahrnehmung der Person und ihrer Intention gestört. Je weniger jemand mit seiner Lebenskraft und Pulsation verbunden ist, umso mehr wird er sich als kraft- und kontaktlos, als bloße Reflexion, Spiegelung seiner Außenwelt oder als leer, unerfüllt, hoffnungslos etc. empfinden. Kann sich der Mensch chronisch in bestimmten Phasen nicht weiterentwickeln, dann wird er sich als unfähig erleben, zu empfinden, zu fühlen, zu denken oder zu handeln. Die meisten Menschen leiden daran, wenn sie keine Übereinstimmung oder Kongruenz

feststellen können. Sie sind verstimmt und fühlen unterschiedliche Strebungen, den Konflikt zwischen dem, was sie denken und tun oder dem wie sie denken und fühlen oder dem was sie fühlen und wie sie handeln etc. Wer von uns hat nicht schon Situationen erlebt, in denen er klare, eindeutige Ablehnung gespürt hat und dann trotzdem „Ja“ zu etwas gesagt hat, obwohl er es eigentlich nicht wollte?

## Der Arbeitsansatz

Theoretisch ist es nun natürlich möglich in jeder Phase mit der Arbeit anzusetzen. Nachdem alle Phasen der Transformation miteinander verbunden sind und sich in einem pulsatorischen Zyklus immer wiederholen, wird jede Intervention eine Auswirkung auf „das Ganze“, haben. In der Geschichte der Psychotherapie wurden viele verschiedene Ansätze entwickelt. Die meisten haben sich auf die Arbeit mit einer bestimmten Manifestation oder Ausdruck im Transformationsprozeß spezialisiert. Beispiele:

Abb.3

life energy	-	phys.movement	-	experience	-	emotion	-	awareness	-	action	-	relaxation
I		I		I		I		I		I		I
Reich'sche Arbeit		Rolfing		Feldenkrais		Psychodrama		Psychoanalyse		Verhaltensth.		autog.Training.

Jeder dieser Ansätze beansprucht für sich, nicht nur Teillösungen zu erzielen, sondern den Gesamtprozeß zu beeinflussen und das ist sicher richtig. Wann immer wir einen Teil eines funktional identischen Systems verändern, so verändert sich auch das Ganze. Aber - je weiter von der Quelle entfernt wir uns in den Zyklus einschalten, umso mehr spezifische Arbeit ist nötig, um Integration zu schaffen. Beginnen wir jedoch mit unserer Arbeit so direkt wie möglich an der Quelle, dann können wir uns die Eigenschaften dieser Quelle und ihres Flusses zunutze machen. Die natürliche Vorwärtsbewegung der Lebensenergie, die in der Kreiselwelle dargestellt wird, erlaubt uns nämlich auch, ihre natürliche Integrationskraft zu mobilisieren.

Weiterhin gilt es zu berücksichtigen, daß die „späteren“ Manifestationen auch Ausdruck des Charakters und damit auch Ausdruck der Panzerung bzw. Abwehr sind. Wie schon vorher erwähnt, findet in jeder Störung, wie z.B. in neurotischem Verhalten, eine chronische Desintegration statt. Erfahrung und Emotion oder Verhalten sind unverbunden, nicht kongruent. Ein chronischer Verlust der Verbindungen führt zur Bindungsunfähigkeit im weitesten Sinne. Je nachdem wie stark oder früh die Unterbrechung war, übernimmt eine spätere Manifestation ihre Funktion und versucht für sie zu kompensieren. Sie wird Teil der Abwehr. Ein Split entsteht. Energie wird nun gebraucht, um die Abwehr und den Split zu erhalten. Rein physisch wird eine Gegenpulsation mobilisiert.

Wenn wir nun versuchen, mit unserer Arbeit da anzusetzen, wird sofort auch die Abwehr mobilisiert, der psychische Counterpart zur Gegenpulsation, der „Widerstand“. Der Klient fühlt sich angegriffen oder zu schnell mit der Angst konfrontiert, die er vorher schon nicht „händeln“ konnte. Seine Ver-Bindungslosigkeit wird offensichtlich und nun braucht er seine Abwehr, seinen Schutz. Oft bleibt kaum genügend Zeit, um dann noch eine tragfähige Arbeitsbeziehung zu etablieren.

Die Lebensenergie da zu kontaktieren, wo sie noch im Fluß ist und wir ihr Momentum nutzen können, scheint mir deshalb nicht nur sinnvoller, sondern auch sicherer! Je früher wir also ansetzen, desto leichter ist es die Pulsation anzustoßen und ihre Einwärtsbewegung, ihre Integrationskraft zu nutzen. Hier liegt die Möglichkeit, dem Klienten da zu begegnen, wo er offen ist, bereit, *in sich* zu gehen und sich zu spüren. Hier vermag er sich zu entwickeln. Hier können wir Schritt für Schritt gehen und auf seinen tiefen Wunsch, „ganz“ zu sein und zu wachsen, vertrauen.

### *Integration ist Kongruenz*

Jemand, der nicht in der Lage ist, seine Arme und Hände, sein Herz und Becken zu fühlen, wird auch nicht in der Lage sein, sich auszustrecken nach dem Kontakt, den er sich wünscht. Die Transformationskette ist unterbrochen, das Fühlen ist nicht mit der eigentlichen Empfindung verbunden, das Denken nicht mit dem Fühlen und das Handeln ist unverbunden und kontakt- bzw. bezuglos. Es kann nicht wirken, da es nicht von innen, von Herzen kommt. Auch die Wahrnehmung ist nur bruchstückhaft und unvollständig. Er wird sich nach etwas sehnen, was er eigentlich weder geben noch nehmen kann. Wenn jemand (ver-wirklich-t) liebt, dann vermag er den Geliebten mit den Händen zu halten und an sich zu ziehen, ihn zu umarmen und sich ihm hinzugeben. Sein Handeln ist in allen Schritten übereinstimmend, kongruent und mit sich selbst verbunden. Er handelt authentisch und ... wirkt auch so. (Auch umgangssprachlich wird Integration beobachtet. Jemand der kongruent handelt wird als „integer“ bezeichnet und positiv bewertet.) Erst wenn die Kongruenz zwischen Bewegung und Empfindung, Gefühl und Denken/Handeln etc. hergestellt ist, vermag er den Liebenden zu verkörpern. Erst dann ist seine *Er-Füllung* möglich. Wenn wir die Beispiele anhand der oben beschriebenen Transformationskette anschauen, dann finden wir symptomatische Desintegration. Immer wieder wird deutlich, daß etwas fehlt. Ganz wörtlich genommen, fehlt die *Ein*-fühlung, die *Ein*-sicht, *Ein*-verständnis, das *Eins*-sein mit sich selbst: die Einwärtsbewegung der Pulsation. Es geht also nicht nur darum, Blockierungen und Widerstände zu lösen, um aus sich *heraus* zu kommen. Meistens ist die Schwierigkeit schon da, bevor es um den Ausdruck geht: sie liegt gar nicht beim *Outstroke*, sondern beim *Instroke*! Das Konzept der Kongruenz entspricht Reich's „Bioenergetischer Koordination“.

### *Instroke und Prozeß*

Wenn wir uns noch einmal den Transformationsprozeß anschauen, können wir einige Schlußfolgerungen für unsere konkrete Arbeit ziehen. Erstens: ohne Anbindung an die Pulsation gibt es keine echte Veränderung oder Entwicklung. Zweitens: Pulsation beinhaltet zwei Bewegungen: die Auswärts- und die Einwärtsbewegung, die in einem Fluß vereint werden bzw. ineinander übergehen, wenn die Einwärtsbewegung sich vervollständigen darf. Und drittens: Lernen und Entwicklung findet immer mit dem *Instroke* statt. Die verschiedenen Phasen des Prozesses bauen immer aufeinander auf. Das bedeutet, ohne eine Empfindung kann es keine integrierte Emotion geben oder ohne ein bestimmtes Maß an Wahrnehmung und Selbstverständnis wird sich kein Verantwortungsbewußtsein entwickeln oder bis es zu einer integrierten Emotion und damit Entladung kommen kann, müssen schon einige Schritte verbunden sein. Dies gilt nicht nur in Bezug auf die verschiedenen Gefühlsprozesse, wie z.B. Vertrauen, Liebe, Wut oder Freude, sondern natürlich auch strukturell, d.h. solange jemand nicht in der Lage ist, seine

Augen zu erleben, solange wird er sich als nicht „gesehen,, empfinden. Solange jemand nicht in der Lage ist, seine Brust zu fühlen, wird nichts von seinem Herzen kommen oder fehlt ihm die Fähigkeit zu spontanen Bewegungen im Beckenraum, so wird er/sie keinen Orgasmus erleben können. Wenn wir uns aber der energetischen Entwicklung und ihrem spiralförmig verlaufenden Fluß anvertrauen, folgen wir einem natürlichen Prozeß: ist jemand erst einmal in der Lage, seine Brust zu fühlen (experience), dann wird er, sobald er diese Phase vervollständigt hat, mit dem nächsten Outstrole fließend in die nächste Phase gehen (emotion) – automatisch und ohne große Anstrengung. Getragen von der Lebensenergie und ihrem wachstumsorientierten Fluß, folgt dann eine Phase organisch der nächsten.

Hier geht es insbesondere darum, zu begreifen, daß der Fluß immer wieder *zurück zu sich selbst* kommen muß, um sich weiterentwickeln zu können. Jemand, der nicht genug mit seiner Energie verbunden, d.h. zentriert ist, ist schwer zu kontaktieren. Er ist unkon-zentriert, und es wird schwer sein, etwas Wesentliches mit ihm zu erarbeiten. Zuerst werden wir daran arbeiten müssen, daß er *zu sich* kommen kann. Dann erst wird er in der Lage sein, zu prüfen, wie er eine Beziehung eingehen kann und möchte und welcher Art diese Beziehung sein soll, was er braucht, um sich sicher genug zu fühlen, um sich weiter zu öffnen etc. Vor allem anderen wird es darum gehen, daß er einen Zugang zu sich findet, in Kontakt mit sich kommt. Kommt dieser innere, zentrierte Kontakt nicht zustande, so werden alle anderen Phasen in der Transformation kontaktlos und unverbunden bleiben, mehr oder weniger hilflose Versuche, sich zu fühlen und Probleme zu lösen, die angestrengt, vielleicht sogar verzweifelt bleiben.

Leider wird diese „Zurückbewegung“ oft als Rückschritt verstanden oder als Widerstand gedeutet. Die Umkehr der Pulsation und ihrer Ladung, die in solchen Momenten in einer Sitzung entsteht, wird oft sowohl vom Klienten als auch vom Therapeuten als bedrohlich erlebt. Der Kontakt ändert sich. Der Klient geht aus der Auswärtsbewegung zurück zu sich selbst in die Einwärtsbewegung. Der Klient wird still, auf sich selbst bezogen, vielleicht sogar einen Moment *in-sich-selbst*-versunken. Ist der Therapeut nicht in der Lage, dem Geschehen energetisch zu folgen, dann wird die *Instroke*bewegung frühzeitig abgebrochen. Der Klient strengt sich dann an, um sozusagen wieder aus sich *heraus*-zukommen und der Therapeut glaubt, ihm dabei helfen zu müssen. Es mag paradox klingen, doch erst in der Einwärtsbewegung, der Möglichkeit, *in sich zu gehen*, liegt die Chance zur Entwicklung. Hier entsteht neuer schöpferischer Kontakt. Hier ist es möglich, sich selbst und seine Lebenskraft zu spüren, *Selbstheilungskraft* wirken zu lassen.

Wenn wir nun typische Probleme in der Körperarbeit betrachten, dann wird schnell deutlich, daß der *Instroke*, der den Übergang zur nächsten Phase herstellen würde, nicht genügend entwickelt ist.

Abb. 4

<u>energy</u> not con- tactable, uncentered	<u>action</u> lifeless or repetitive, non- expressive, immobility	<u>spont.phys.mov.*</u> unconnected, isolated or too segmentalized, mechanic	<u>experiences</u> overwhelmed by emotions, not acceptable emotions or emotions with- out meaning	<u>emotions</u> no awareness, cogn. disfunction, self concept bad, projections, judgements	<u>awareness</u> no sense of power, of self and others, lack of responsability,
--	--	--	---	---	--

Der ausdrucksorientierte Teil der Pulsation macht also nur einen Teil unserer Arbeit aus. Die Transformation ist nur das Ergebnis eines tieferliegenden Prozesses. Genauer gesagt: sie ist der *Aus*-druck der Lebenskraft, nicht die Kraft an sich. Bewegung, Emotion und Gedanken sind, wenn man so will der *Aus*-Druck oder das Symptom eines tieferen Prozesses. Erhöhen wir also - wie in der klassischen Arbeit - lediglich die Ladung, um den Widerstand oder die Blockade zu überwinden, so verstärken wir zwar einerseits den Fluß bzw. seine Geschwindigkeit, aber wir erhöhen auch den Druck. Wird die Ladung erhöht, dann werden auch Bewegung und Gegenbewegung verstärkt und zum „Konflikt“. Katharsis mag uns einen Moment aus dem Konflikt befreien, aber gelöst ist er damit nicht! Dann wird Integration zum wieder-*Zusammenfügen*. Die Tendenz der letzten Jahre, langsamer oder bedächtiger zu arbeiten, die Wiederbelebung der verbalen Arbeit in der Körperarbeit und die Versuche, Verbindungen mit anderen therapeutischen Disziplinen zu schaffen, stammen aus der Erfahrung, daß die ausdrucksorientierte Arbeit viele Probleme unberührt gelassen hatte. Der Energiebegriff war in der Vergangenheit auf den *Outstroke* reduziert und das war und ist so ungenügend!

### *Der Instroke und seine integrative Funktion*

Aber das Leben besteht nicht nur aus Expansion, eine Jahreszeit explodiert nicht in die andere, Schwung und die Lust auf Expansion entstehen nicht aus Druck. Der Organismus schöpft nicht aus dem Außen, sondern genau das Gegenteil ist der Fall: der Organismus schöpft aus dem Inneren. Es ist die Einwärtsbewegung, die uns unsere Kapazitäten, unser Volumen spüren läßt und uns die *Er-füllung* unserer Potenz ermöglicht.

Wenn wir uns die Pulsation noch einmal verdeutlichen und uns der Einwärtsbewegung der Energie öffnen, dann wird sowohl konzeptionell als auch in der praktischen Arbeit ein anderer Prozeß möglich. In der praktischen Arbeit wird schnell deutlich, daß meist der *Instroke* fehlt. Zu oft ist die *Energie* un-zentriert, sie kann nicht nach innen fließen, sich verdichten und so Intensität gestalten. Es entsteht kein *Kerngefühl* oder Gefühl für Wesentliches. Der *Instroke* ist notwendige Voraussetzung für jede Art von Zentrierung und verbundene Selbst-Erfahrung (centering).

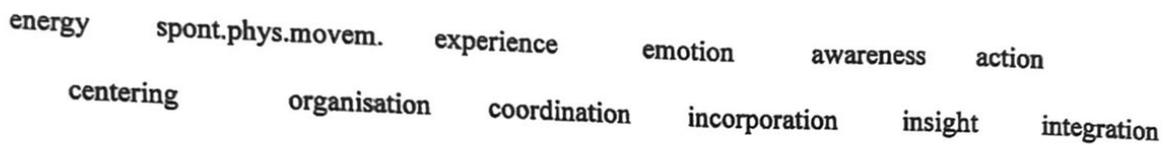
Ist der Klient nicht zentriert, so bleiben die Bewegungen mechanisch, die Erfahrungen gehaltlos. Er-leben findet nicht statt. Zur Emotion, zur Be-wegt-heit, kommt es dann meist gar nicht erst. Auch die Möglichkeit Bindungen zu schaffen - physisch, wie psychisch - fehlt. Die Energie bewegt sich, bildet aber nichts, sie verläuft sich. Auch im Kognitiven fehlt die Möglichkeit, sich „ein Bild“ zu machen. Erst in der Anbindung der Lebensenergie entstehen Erfahrungen (und andere komplexere Gebilde wie z.B. Grenzen). Haben wir jedoch diesen Schritt - eine gewisse Organisation - erreicht, dann scheint der nächste sich fast von alleine zu ergeben. Um eine Erfahrung machen zu können, die uns im Wesen(-tlichen) bewegt, eine Emotion, benötigen wir noch mehr: die Fähigkeit, uns zu erregen oder zu bewegen, ohne uns selbst - unser Zentrum und unsere Struktur - zu verlieren: Koordination (coordination).

Aber selbst eine Emotion ist nur dann von (Ge-)Halt, wenn sie nicht nur flüchtig durch uns durchhuscht oder -stürmt. Es geht darum, sie sehen, an-nehmen, akzeptieren zu können. Es ist wichtig für unsere Kontinuität, das Verständnis unserer Person und Geschichte

einbinden und wahr-nehmen zu können. Damit erhält es Bedeutung, und wir sind in der Lage, es zu tragen und zu verkörpern (incorporation).

Die Spirale setzt sich fort, wenn wir uns der Bewegung der Pulsation anvertrauen und so feststellen, daß In- und *Outstroke* sich immer wieder von Neuem ergänzen : ein getragenes Gefühl ist von Bedeutung oder Gehalt, da es zu Einsicht (insight) führt und nicht mehr gedeutet, interpretiert werden muß . Und hier liegt auch sein „Momentum“: wenn etwas *ein*-deutig , klar und *ein*-sichtig ist, dann ist es ganz und stimmig und erlaubt mit der Kraft von Kongruenz und Einstimmigkeit zu handeln. Hier wird Handeln, Tun im Sinne von Aktion nicht Re-Aktion, „acting on“ statt „acting out“. Das Handeln füllt uns aus und wirkt auch so. Wenn es fertig (*voll*-bracht) ist, dann stellt sich *Er-Füllung*, Befriedigung, Entspannung ein. Die gleichen Prozesse finden übrigens auch im Kognitiven statt (siehe M. Munzel, Lebendige Erkenntnis - über den Zusammenhang von Pulsation und kognitiven Funktionen, 1998).

Abb.5



Alle Begriffe des Integrationszyklus beschreiben eine Bewegung nach innen. Verdichtung, Bildung und Füllung des Selbst: das ist der *Instroke*, die Wirkung der Einwärtsbewegung der Pulsation. Sie ermöglicht uns nicht nur Bildung und Organisation eines Zentrums, sondern auch Zugang und Intensität des Erlebens, die Möglichkeit das Selbst wahr-zu-nehmen und so Auffassungsvermögen und Einsicht zu entwickeln. Handeln wird so als folgerichtig und befriedigend erlebt. Die Funktion des *Instroke* ist die Integration. Damit zu arbeiten, ermöglicht uns also, seine integrative Dynamik zu nutzen. Das Modell der Kreiselschleife ist prozess-orientiert und bezieht einen Verlauf durch Raum und Zeit mit ein. Die Arbeit wird ruhig und konzentriert. Es geht mehr um Verbindung und Bindung, als den Ausdruck; mehr um Annehmen, als Ausdrücken; mehr darum, zu sein, präsent zu sein, als etwas zu tun. Viele Klienten (übrigens auch viele Therapeuten) haben verlernt, sich einer Einwärtsbewegung anzuvertrauen. Die meisten sind durch die Belastungen und Konflikte, die sie erlebt haben, erschöpft und bis zum „Äußersten“ in Ihrer Kraft gegangen, bevor sie in die Therapie kamen.

Da nun in der *Instroke*-orientierten Arbeit zuerst „nichts Offensichtliches“ passiert, erfordert es Vertrauen, Geduld und einen grundsätzlich anderen Arbeitsstil, damit die Klienten lernen können, sich der Pulsation wieder anzuvertrauen. Auch für die Therapeuten ist es wichtig zu lernen, ihre Wahrnehmung auf die energetische Ebene zu bringen. Diesen Vorgang hier genauer zu beschreiben, sprengt den Rahmen dieses Artikels, aber ich möchte trotzdem darauf hinweisen, wie wichtig die eigene Fähigkeit ist, den *Instroke* bewußt und wahrnehmend zu erleben, um damit arbeiten zu können.

## *Integration in der Praxis*

Die Kreiselwelle verdeutlicht, daß wir insbesondere für die Entwicklungen in der therapeutischen Arbeit Zeit brauchen und erklärt, warum Prozesse oft rückläufig erscheinen, es aber tatsächlich nicht sind. Immer dann, wenn es uns nicht so recht weiterzugehen scheint, sollten wir uns fragen, ob wir nicht viel zu schnell sind...was wir erwarten...ob es nicht etwas gibt, was wir übersehen haben im Integrationszyklus des Klienten...ob der Klient noch in gutem Kontakt mit sich selbst ist oder ob er sich selbst drängt und sich keine Zeit lassen kann bzw. sich vielleicht schon verloren hat. Häufig gibt es kaum Zeit und Raum für die Einwärtsbewegung. Im Alltag zwingen uns Druck und Belastung meist viel zu früh nach Außen.

Dies gilt für unsere Klienten, aber auch grundsätzlich für viele von uns Therapeuten, die wir Menschen in Wachstums- oder Entwicklungsschritten begleiten. Jemanden empfangen oder annehmen zu können, ohne sich selbst zu verlieren, lebendig seinen Platz einnehmen, anstatt sich abgrenzen zu müssen und Menschen in schwierigen Lebenssituationen kontaktpoll begleiten zu können, erfordert Centering und eine gesunde *Instroke*-Bewegung.

Je mehr uns bedrückt, umso mehr Streß und Druck entsteht, von außen und innen. Hier ist ein Platz und Begleitung, ein Stück Ent-Spannung und sich-sammeln-können erforderlich, bevor sich etwas lösen läßt. „Ich finde wieder Halt!“ sagte neulich eine Klientin zu mir, sie meinte beides: sowohl, daß sie wieder an-halten kann, als auch, daß sie sich wieder fest-halten kann.

In der Sprache gibt es viele Begriffe, die die Einwärtsbewegung sehr treffend bezeichnen: etwas an- oder aufnehmen; das Auffassungsvermögen von jemanden ist von seiner Fähigkeit, etwas aufzunehmen und *drinnen* zu behalten, geprägt. Auch in dem Begriff der Wahr-nehmung ist das Nehmen als Einwärtsbewegung enthalten. *In sich* gehen, *zu sich* kommen, nach dem man *außer sich* war, sind Begriffe, die emotionale Zustände im Sinne der Pulsation beschreiben. Gerade hier wird auch deutlich, wie wichtig es nach großen Auswärtsbewegungen für uns ist, wieder zurück - nach Hause - zu kommen, um das, was wir erlebt haben, auf uns wirken lassen zu können. Die Wirkung findet nämlich nicht während eines Erlebnisses statt, sondern danach. Erst hier - in uns - erleben wir die Wirkung und nehmen sie tief in uns auf. Alle Lernprozesse sind deshalb Aufnahme- und insofern *Instroke*-Prozesse. Kein Wunder also, daß jede Entwicklung blockiert ist, wenn die Einwärtsbewegung der Pulsation blockiert ist.

Für die praktische Arbeit bedeutet dies, sich immer wieder grundsätzlich über die Funktion der Pulsation von Ein- und Auswärtsbewegung klar zu werden. Dann sollten wir eine Hypothese über die Gesamtpulsation eines Menschen stellen, um entscheiden zu können, wo wir in der Arbeit ansetzen können. In vielen Supervisionen, die ich gegeben habe, erstellen wir am Anfang gemeinsam ein Diagramm. Als Vorlage können die obigen Zyklen genommen und ausgefüllt werden. Anhand unserer Aufzeichnungen bilden wir eine Arbeitshypothese, die es dann in der Arbeit immer wieder zu überprüfen und ergänzen gilt. Hierbei hilfreich sind etwa folgende Fragen: Welche Richtung in der Pulsation ist überbetont? Ist der Klient in seinem Leben eher auswärts oder eher einwärts gerichtet? Ist er in der Lage beide Richtungen zu erleben? Welche Phase hat sich schon vervollständigt? Ist er gerade stark mit bestimmten Empfindungen oder mit Emotionen beschäftigt, sind sie integriert oder werden sie nur unvollständig erlebt und der Klient bleibt „stecken“. Ist er in der Lage sich zu koordinieren oder ist sein Körper so steif und immobil, daß er sich nicht

bewegen kann? Kann er seine Emotionen er-tragen, annehmen oder steht er mit ihnen im Konflikt? Handelt es sich um Emotionen aus der Abwehr oder sind sie kernverbunden? Was muß hier vielleicht noch gebildet werden, bevor sich die nächste Phase entwickeln kann? Ist es jemand, der eine Präferenz und so eine Kompensation entwickelt hat, z.B. ein Hysteriker, der viele Gefühle hat, sie aber nicht versteht, sich schlecht ein Bild machen kann (siehe auch die Aufsätze von M.Munzel über Narzißmus und von W.Davis über den Schizoiden)? Anhand dieser Fragen wird meist schnell deutlich, wo sich eine Bewegung nicht vervollständigen konnte und die Entwicklung aufgehört hat. Die äußere Situation präsentiert einen fraktalen Ausschnitt des pulsatorischen Geschehens innerhalb des Organismus. Nun können wir bestimmen, wo und wie wir dem Klienten helfen können, sich weiter zu entwickeln.

Der obige Zyklus kann in der praktischen Arbeit als diagnostisches Mittel angewandt werden, um zu überprüfen, wo im Prozeß wir uns befinden: ob die Phasen sich im Einzelnen vervollständigt haben oder bestimmte Schritte erst noch besonderer Aufmerksamkeit bedürfen, bevor wir uns an den nächsten Teil der Entwicklung wagen sollten. Er gilt sowohl strukturell als auch funktional, d.h. bevor jemand in der Lage ist, sein Herz zu fühlen, bedarf es einer gewissen Mobilität im Brustsegment. Diese wiederum ist Voraussetzung dafür, Bewußtsein über eine Blockierung des Zwerchfells zu haben. Hier wird deutlich, daß Veränderung in einer bestimmten, eigentlich sehr klar erkenntlichen, organismischen Ordnung vor sich geht.

Sie brauchen Zeit - so wie jedes Wachstum - und es gilt, sich davor zu hüten, mehr zu erwarten und zu erfordern als möglich ist. Es ist wichtig zu wissen, daß es wahrscheinlich für einen Schizoiden eine Weile dauern wird, bis er ein herzliches Gefühl empfinden und erleben, geschweige denn ausdrücken kann.

Andererseits bedeutet dies jedoch auch, daß Erinnerungen und Bilder von Erlebnissen, die den Klienten vielleicht in entscheidender Weise geprägt haben, von alleine auftauchen, wenn wir in der entsprechenden Phase (awareness) sind. Sie tauchen deutlich und eindeutig auf. Der Klient kommt im wahrsten Sinne des Wortes zu *Bewußtsein*. Die innere Ordnung der bisher stattgefundenen Entwicklung entfaltet sich mit dem kernverbundenen Fluß der Pulsation. Wenn wir uns an die Funktion und die Dynamik der Pulsation halten, dann kann man sich Stunde für Stunde an sie erinnern und die Arbeit immer wieder überprüfen. Sie sind sehr hilfreich dabei, das Wesentliche im Auge zu behalten und die Arbeit in längeren Prozessen zu überprüfen.

Auch der Klient lernt in dieser funktionalen Arbeit. Er lernt sein Potential und seine Grenzen kennen. Er lernt zu erkennen, wie er funktioniert und wie er sich fühlt, wenn er sich nicht beachtet. Er lernt sein Bedürfnis nach Ein- oder Auswärtsbewegung kennen und sich daran zu orientieren, sich der Bewegung anzuvertrauen, sich ihr hinzugeben. Sein Verständnis für seine Funktion gibt ihm Halt und Orientierung. Hier mag man vielleicht einwenden, daß damit noch lange nicht alle Probleme gelöst sind und das ist richtig, aber auf einer tieferen Ebene fängt er wieder an, sich selbst zu vertrauen, an seine Entwicklungsfähigkeit zu glauben, und so wird er dann auch seine Probleme lösen.

Die meisten Menschen haben sich im Laufe der Zuspitzung ihres Leidens daran gewöhnt, mit ihren Schwierigkeiten umzugehen. Sie haben gelernt, damit zu leben und gelernt zu leiden. Die Meisten hatten sich mehr oder weniger damit „abgefunden“, daß sie dieses oder jenes nicht gelernt hatten und nicht mehr lernen könnten. Ihr Leben ist ein Ergebnis

des Versuchs, sich damit zu arrangieren. Viele von ihnen versuchen schon seit Jahren, ihre „Schwächen“ zu überwinden und strengen sich über alles an, um anders zu sein und zu werden, als sie eigentlich sind. Bekannterweise sind sowohl die Haltung, die sie erlernt haben als auch ihre Anstrengungen ein Teil ihrer Funktion und/oder ihrer Abwehr und erschweren so die Lösung der Probleme. Meist ist eine Lösung unmöglich, es sei denn, die Funktionsweise des Organismus vermag sich zu ändern. Funktional gesehen bedeutet dies, daß wir uns zwar lange mit der Statik beschäftigen können, aber um eine wirkliche Lösung zu bewirken, muß sich etwas an der Dynamik verändern: die Statik eines Problems ändert nicht seine Dynamik, aber die Statik ändert sich, wenn wir die Dynamik verändern!

Langfristig geht es für die meisten Klienten darum, eine tiefe Resignation aufzugeben. Die meisten gehen davon aus, daß sie zusammenbrechen, wenn sie nur ein bißchen nachgeben und vermeiden dies unter allen Umständen. Sie halten sich krampfhaft aufrecht, strengen sich an oder halten durch und verstärken dadurch die tiefe Kontraktion. Die Problematik, Dramatik verschärft die Angst und dadurch den Teufelskreis. Durch das sanfte Anstoßen der Pulsation kommt ein bißchen Bewegung ins System. Und die meisten Klienten sind überrascht, daß sie für einen Moment Aufatmen können, obwohl sie doch so viele Schwierigkeiten haben.

In der *Instroke*-Arbeit vermeiden wir es, direkt am Problem anzusetzen, die Abwehr herauszufordern und so den Organismus noch stärker zu belasten. Im Gegenteil, es geht uns darum, tiefer - sozusagen *unter* dem offensichtlichen Problem - anzusetzen und so langsam die Pulsation wieder in Gang zu bringen. Die Arbeit mit dem *Instroke* entkrampft, entspannt, führt nach Innen, statt in den Konflikt und den Druck nach Außen. Manche Klienten fühlen sich nach den ersten *Instroke*-Sitzungen sehr müde. Hier kann gelernt werden, sich einzulassen, ohne daß die hohe Ladung eines Konflikts den Klienten unmittelbar bedroht.

Sich auf den *Instroke* einzulassen, bedeutet auch, sich mit seiner Schwäche, Müdigkeit und Erschöpfung, kurz: sich mit seiner Unvollständigkeit einzulassen. Es bedeutet, ihr nachzugeben, aufzuhören, sie zu verteidigen, sie anzuerkennen. Auch hier hat sich Integration als Arbeitstil bewiesen. Nach jeder vollständigen Einwärtsbewegung entsteht von alleine auch wieder eine Auswärtsbewegung.

Und wenn wir feststellen, daß wir in der Lage sind, Entwicklung nachzuholen; wenn wir am eigenen Leib erleben, daß „Ganz-werden“ - Integration - möglich ist und Veränderung nicht bedeutet, daß wir anders sein, anders werden müssen, als wir sind, verliert die Abwehr erheblich an Bedeutung für den Klienten. Er beginnt sich selbst-verständlicher zu begegnen; mehr noch, er beginnt, sich für sich und seine Entwicklung zu interessieren. Dieses Interesse ist kein narzistisches, egozentrisches Interesse. Im Gegenteil, es ist das tiefe, lebendige Bedürfnis, die Sehnsucht danach, auszugreifen und einmal mehr über sich selbst hinauszuwachsen, so wie der Lebensprozeß in der Kreiselwelle beschrieben ist.

Deshalb ist es sinnvoll, die Arbeit auch immer wieder mit der Frage zu begleiten, ob der Klient etwas mit Befriedigung abschließen konnte. Hier geht es nicht um die Quantität, sondern um die Qualität in der Arbeit. In gewisser Weise ist es unwichtig „wie weit“ er gekommen ist auf seinem Weg. Wichtig ist, daß er nun in der Lage ist, immer wieder *zu sich selbst* zu finden, dann wird er ihn auch gehen können, - gemächlich und nicht nur ausschreitend, sondern immer wieder mit der Sicherheit und Gewißheit, die sich jemand zu eigen machen kann, der *inne*-halten darf, um *Eins* mit sich zu sein.