

## Übung: „Nicht nur den Weg, auch das Ziel erkennen“

Wenn Sie mit Ihrer derzeitigen Lebenssituation nicht zufrieden sind — was ist Ihr Ziel? Wie möchten Sie leben? Gibt es „alte“ Ziele und „alte“ Träume vom Leben, die sie aufgeben oder ändern können? Schildern Sie sehr genau und plastisch Ihren Ziel-Zustand (der anstelle des jetzigen Problem-Zustands sein soll) und schreiben Sie ihn auf. Dieser Ziel-Zustand soll weitgehend unabhängig von der Mitwirkung anderer erreicht werden. Malen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge Ihren Ziel-Zustand in den buntesten Farben aus! Welche Ihrer Fähigkeiten können Ihnen auf dem Weg zum Ziel-Zustand besonders dienlich sein?

---

Trotz mancher Kritik am NLP wird gleichermaßen erkannt, daß es ein vielfaches Instrumentarium liefert zur Selbsthilfe. Als psychotherapeutische Methode ist das NLP oft nur auf wenige Therapie-Stunden angelegt (als sogenannte Kurzzeittherapie). Man formuliert — gleich zu Anfang — das Therapieziel plastisch und klar und strebt nach einer schnellen Lösung der Probleme. Den in analytisch-orientierten Verfahren so geheiligten „Widerstand des Patienten“ gibt es für einen NLP-Therapeuten nicht. Nochmals V. Birkenbihl: „NLP sieht in dem Wort ‚Widerstand‘ lediglich eine Entschuldigung für Therapeuten, wenn sie nicht mehr weiterwissen. Denn es gibt keine unfähigen Klienten, wohl aber unfähige Therapeuten.“

## Körper, Biorhythmus und Sex

Sind Körper und Seele eine unzertrennliche Einheit? Wohin wandert die Seele, wenn der Körper stirbt? Wer empfindet einen Orgasmus — der Körper, die Seele oder beide? Und ist die Seele des Menschen auch dort, wo sein Leib *nicht* ist?

Wenn wir uns als körperlich-seelische Einheit empfinden, dann bedeutet es nicht, einen Körper zu *haben*, sondern im Körper zu sein. In körperlich-seelischer Einheit zu leben, ist nicht immer leicht zu verwirklichen. So erledigt man — zum Beispiel — eine körperliche Routinearbeit am Fließband und

ist mit seiner Seele weit weg und ganz woanders: Hier ist eine gewisse „Trennung“ von Körper und Seele wohl „gesünder“, als „mit Leib und Seele“ ganz in der Arbeit zu versinken. Für das Überleben und Wohlergehen der Seele kann also eine gewisse Spaltung zwischen Seele und Körper notwendig sein. So wird auch verständlich, daß so mancher seinen Körper als Gebrauchsgegenstand betrachtet und dabei manchmal andere Gebrauchsgegenstände, beispielsweise sein neues Auto, sorgfältiger, ja liebevoller pflegt als seinen eigenen Körper.

Eine artifizielle Trennung von Leib und Seele vollzieht sich auch — aus ganz anderen Gründen — in der klassischen Psychotherapie. Der klassische Analytiker wendet sich sogar vom „körperlich vorhandenen“, auf der Couch liegenden, Klienten ab, beschäftigt sich ganz mit der Seele und kriegt die Körpersprache (außer dem Tonfall der Stimme) gar nicht mit. Dabei gibt es glaubhafte Untersuchungen, die zeigen, daß nur etwa 10 % der Kommunikation zwischen Menschen durch Worte (als Wort per se) geschieht. Etwa 50 % der menschlichen Kommunikation lebt weitgehend durch Körpersprache, also Mimik, Gesten, Körperhaltung, Bewegungen, Atemrhythmus usw. Mehr als 30 % der Kommunikation vollzieht sich durch den Tonfall der Stimme. Hier sind die Mütter absolute Meister: Allein durch die Art und Weise, wie sie den Vornamen ihres Kindes aussprechen, weiß das Kind, was zu erwarten ist — Drohung, Rüge, Strafe oder Zärtlichkeit, Anerkennung, Aufforderung zu mehr Mut, Warnung etc.

Psychisches Leiden und innere Konflikte prägen sich in den Körper ein und führen zu Verspannungen, Verkrampfungen und Dysregulationen der Organe. Es ist uraltes Wissen, daß man auch über den Körper Zugang zur Seele finden kann; die 3 000 Jahre alte Ayurvedische Medizin Indiens und die moderne psychosomatische Medizin machen sich dies zunutze. Auch die psychotherapeutischen Verfahren, die über den engen Rahmen der klassischen Analyse hinausgehen, erkennen immer mehr die intensiven Wechselwirkungen zwischen der Physiologie des

Körpers und den Funktionen der Seele und nützen dies als Ansatzpunkte für therapeutisches Vorgehen. Ausgehend von den Alt-Vätern der „körperlich-orientierten Psychotherapie“, W. Reich und A. Lowen, haben sich allerlei somatisch ausgerichtete Therapierichtungen entwickelt.

Ein somatisches Mit-erkranken bei Störungen der Seele zeigt oft sehr spontan und direkt das vegetative Nervensystem, das Herzschlag, Atmung, Verdauung etc. regelt. Bei starken Gefühlen von Ablehnung und Abgrenzung unterstützt das vegetative Nervensystem gewissermaßen die Psyche durch parallel auftretende, *körperlich* spürbare Übelkeit, die sich zum Erbrechen steigern kann — „es ist zum Kotzen“, sagt man dann. Zum Aufgabenbereich des vegetativen Nervensystems gehören auch folgende psycho-somatische Regungen: Bei Angst und Panik sträuben sich die Haare, eine „Gänsehaut“ entsteht, ein kalter Schauer läuft über den Rücken. Die meisten Menschen haben es verlernt und müssen es erst wieder lernen, die Sprache ihres Körpers zu verstehen und als Wegweiser zu nehmen für ein besseres Wohlergehen der Psyche. Besonders wertvoll ist die Körpersprache dann, wenn einander widerstrebende Gefühle oder Gedanken in einem kreisen — und trotzdem eine Entscheidung getroffen werden muß.

Versuchen wir zu hören, was unser Bauch uns zu sagen hat. Der Bauch präsentiert die Gesamtheit des menschlichen Wesens, der Kopf ist ein Körperteil, der sich — entwicklungsge-  
schichtlich — später differenziert herausgebildet hat. Üben wir, mit dem Bauch das Wesentliche zu „denken“ und den Kopf für die kleinen Alltagserledigungen bereitzuhalten, dann fällt vieles leichter. *Bauch-Entscheidungen befreien aus der Gefangenschaft der Logik.*

Körperliche Beschwerden und Krankheiten lassen sich als psychosomatische Störungen erkennen. In der intensiven Beschäftigung mit der körperlichen Krankheit kann ich die seelischen (Mit-)Ursachen eruieren: Wer oder was nimmt mir — bei Asthma — die Luft weg? Was alles mußte ich — bei einem Magengeschwür — „runterschlucken“, um krank zu werden? Wer

oder was sitzt mir — bei einem HWS-Syndrom — „im Nacken“? Das Erkennen körperlich-seelischer Zusammenhänge bringt die Beschwerden — leider — nicht gleich zum Verschwinden, doch ist dies ein notwendiger, erster Schritt in die Richtung der Problemlösung.

Wer in gesunden Zeiten übt, mit seinem Körper in Kontakt zu kommen, die Regungen der Muskulatur, der Organe und des vegetativen Nervensystems wahrzunehmen, der kann auch besser mit eventuell auftretenden psychosomatischen Störungen umgehen.

---

#### Übung: „Spiegel-Übung“

Stellen Sie sich vor den Spiegel, am besten nackt, und beobachten Sie sich möglichst wohlwollend, beschreiben Sie sich mit freundlichen Worten, wie sehen Sie aus, wie sind Ihre Bewegungen . . . ?

#### Übung: „Psycho-somatische Selbstmassage“

Ein sehr intensives Kennenlernen des eigenen Körpers, dem Sitz Ihrer Seele, gelingt mit der Selbstmassage: Man kann sich den Nacken massieren, die Schultern, entlang der Wirbelsäule, den Bauch, die Genitalien, die Fußsohlen . . . Jede Körperregion läßt sich befühlen, mit den Fingern lockern, massieren und erspüren. Lebt Ihre Seele auch im Bauch, im Nacken, in den Fußsohlen? Läßt sich Ihre Seele mit Hilfe des Körpers erspüren?

---

Ob wir in der Stadt leben oder auf dem Lande, immer sind wir durch unzählige, rhythmische Vorgänge mit der Natur verbunden, Tag und Nacht, Wechsel der Jahreszeiten, Sonnenaufgang und Sonnenuntergang, Zyklus des Mondes, Ebbe und Flut, Wachsen und Sterben, Ruhe und Aktivität . . . Das Leben innerhalb der rhythmischen Abläufe in der Natur wird als Bio-rhythmus bezeichnet und beinhaltet auch die Erkenntnis, daß beim Menschen seelische und körperliche Eigenschaften bestimmten Grundperioden (z. B. von 30 Tagen) unterliegen. Jeder weiß, daß eine Störung des Schlaf-/Wachrhythmus (z. B.

durch Schichtarbeit) zu allerlei psychosomatischen Störungen führen kann. Ähnliches gilt für den Tagesrhythmus (Aktivität am Morgen/Siesta/Aktivität am Nachmittag, unterbrochen von Tee-trinken/abendliche Pause/ruhigere Aktivität am Abend), wobei jeder Mensch seine individuellen, rhythmischen Besonderheiten hat. Am besten läßt sich der eigene Rhythmus erforschen, wenn man einige Tage oder Wochen lang die Tage und Nächte ohne äußerliche Zwänge gestalten darf. Wer im Einklang mit dem Eigenrhythmus lebt, erhöht das harmonische Zusammenwirken von Körper und Seele.

---

#### Übung: „Mit dem Bauch denken“

Stellen Sie sich aufrecht, breitbeinig und voller Kraft auf den Boden, die Arme hängen entspannt, der Blick ist ins Unendliche gerichtet. Fühlen Sie Ihre Füße und das Gewicht, das auf Ihren Füßen lagert. Mit jedem Ausatmen sinken Sie tiefer in die Erde — immer mehr sind Sie geerdet . . . geerdet, um zu wachsen, zu wachsen wie ein Baum.

Atmen Sie tief ein und füllen Ihren Brustkorb. Beim Ausatmen lassen Sie Ihren Atem am Leib entlang nach unten fließen zu den Füßen und hinein in die Erde. Atmen Sie wieder tief ein und füllen Ihren Bauchraum . . . Atmen Sie erneut tief ein und füllen den Bauchraum und Ihr gesamtes Becken. Konzentrieren Sie Ihr Atmen ganz auf Bauch und Becken, wobei Lenden, Kreuz und Gesäß dazugehören. Atmen Sie ganz in den Bauch-Becken-Raum und schaffen dort die Erdmitte Ihres Mensch-Seins . . . Lassen Sie den Bauch-Becken-Raum immer größer werden . . . Wärme, Wohlbefinden und Weisheit verbreiten sich im Bauch . . . und nun versuchen Sie, mit dem großen, mächtigen Bauch zu intuieren, ahnen, spüren, denken, entscheiden, lieben . . .

---

Die hinduistischen Tempelanlagen von Khajuraho sind übersät von erlesenen Friesen mit Szenen voller Erotik, freizügiger Sinnlichkeit und sexueller Lust. Götter und Göttinnen in schöner Nacktheit begehren einander, berühren sich mit Fingern und Zunge. Das göttlich erregte Lingam ist eingedrungen in den Schoß der Geliebten, die mit akrobatisch geöffneten Beinen sich hingibt und mit den Blütenblatt-Lippen ihrer Yoni die männliche Wurzel umschließt. Zwei weitere, prall-erotische

Göttinnen spielen mit dem ewig vereinten Paar. Der dem Gott Shiva geweihte Tempel ist voll von solchen erotischen Ornamenten und phantasiereichen Positionen: auf einem Bein tanzend sexuell vereint und von anderen nackten Beinen und Armen umschlungen, gewölbte Brüste, erregte Glieder, geöffnete Scham und Gesichter, die in höchsten Wonnen strahlen . . . Sind die Götter den Menschen ein Vorbild?

Der moderne Mensch orientiert sich eher an der Glitzerwelt der Hollywood-Ideale, muskulöse Supermänner mit sanftem Draufgängerblick und erotisch-entschlossener Unterlippe, die Supersexfrau mit üppigen Brüsten, Wespentaille, langen Beinen und langen Haaren, halbgeöffnet die roten Lippen — millionenfach werden diese Idole nachgeahmt.

Angesichts der Relief-Orgien von Khajuraho und dem Sexappeal der Hollywoodstars wirken die Ausführungen des Wiener Arztes Dr. S. Freud über ungelöste sexuelle Konflikte während der Kindheit etwas spröde. Die Theorie der Ur-Freudianer über Psychosexualität ist mittlerweile deutlich modifiziert; es ist klar (und das war es schon vor S. Freud), daß Sexualität unser Seelenleben beeinflußt, negativ etwa durch unterdrückte Sexualität, durch leistungsorientierte Sexualität, durch erzwungene Sexualität (z. B. in manchen Beziehungen). Bestimmte sexuelle Erlebnisse können bei dem einen Minderwertigkeitsgefühle auslösen, bei einem anderen Minderwertigkeitsgefühle überwinden helfen.

Jahrhundertlang predigten die Bischöfe, Lust sei Sünde, und wer Selbstbefriedigung treibe, ver falle dem Teufel. Letzteres wurde — noch Anfang des 20. Jahrhunderts — pseudowissenschaftlich modifiziert: Es hieß, Onanie mache geisteskrank. Prüderie, Unaufgeklärtheit und falsche Verbote lassen bei manchen Heranwachsenden immer noch ein schlechtes Gewissen entstehen wie eine gestörte Beziehung zum eigenen Körper. Ein bei vielen Erwachsenen stattfindender Lustwandel — Fernsehen statt Sex, Arbeit statt Sex — fördert auch nicht gerade das natürliche Wachsen von Lust, es fehlt — für die Kinder — oftmals das erotische Vorbild innerhalb der