

# Transformation des gesamten Selbst

von Jack W. Painter, Ph. D. (1985)

## 1.1. Transformation des gesamten Selbst

Es scheint, dass sich die meisten von uns verändern wollen, dass wir entspannter, gesünder und lebendiger sein wollen, aber hier liegt das Grundproblem menschlicher Transformation. Obwohl wir sagen, wir wollen eine andere Art von Leben -und mögen dabei sogar vieles tun, um es zu verbessern- gibt es doch einen Teil von uns, der sich stur jeder tiefgehenden Richtungsänderung in unserem Leben widersetzt. Dieser Teil in uns, der sich weigert, loszulassen, ist unser Panzer. Wir nennen es Panzer, weil es der Aspekt von uns ist, der Angst vor möglichem Schmerz und Verwirrung hat, unsere Körper verhärtet und unempfindlich macht und unsere Gefühle und Gedanken vorsichtig unter Kontrolle hält.

Unser Panzer besteht aus all den gut entwickelten Haltungen, mit denen wir das Leben ertragen -steifer Nacken, eingezogener Bauch, Fett, Unförmigkeit. Er besteht aus all den gut behüteten Gefühlen - verdeckte Traurigkeit, zurückgehaltener Zorn, lähmende Angst. Er besteht aus den oft unausgesprochenen, aber kontrollierenden Glaubenssystemen - "wenn ich es versuche, werde ich erfolgreich sein; wenn ich nett bin zu dir, wirst du nett zu mir sein." Denke über dein eigenes Verhalten nach. Bemerke die kleinen Tricks, mit denen du durch den Tag kommst; wie du dich morgens in Schwung bringst; wie du dich oben hältst, um nicht negativen Gedanken nachzugeben; wie du deine Schokoladenseite zeigt, wenn du Leute beeindrucken willst.

Ein grosser Teil dieses Verhaltens wird zu unserer zweiten Natur, unbewusst angeregt, und es funktioniert gut für uns, weil es uns vor Schmerz und Verwirrung schützt. Jedoch schränken uns diese Verhaltensweisen auch ein und bilden früher oder später eine rigide Struktur, die dann unsere Spontaneität verhindert. Eine der Hauptschwierigkeiten in der Veränderung unserer Selbst ist, dass dieser Panzer weitgehend unbewusst ist aber sogar dann unter unserer Kontrolle bleibt, wenn wir versuchen, Teile von uns zu verändern. Jedesmal, wenn wir versuchen, unser Leben zu verändern, gebrauchen wir dafür tatsächlich unsere bereits entwickelte (und unbewusste) Haltung (posture) und Einstellung, mit denen wir unsere Probleme angehen.

Z.B.: wenn du deinen unteren Rücken überdehnt (Bananenstruktur) und damit ernsthafte Rückenschmerzen verursachst, versuchst du vielleicht, durch Yogaübungen u.ä. Erleichterung zu finden. Aber du wirst dich wahrscheinlich auf Übungen konzentrieren, die einfach auszuführen sind und sich im Moment gut anfühlen, z.B. solche, in denen du deinen Rücken in der Fisch oder Kobraposition noch mehr überdehnt. Auf die Länge werden solche Haltungen einfach dein körperlich-strukturelles Ungleichgewicht vergrössern und mehr Schmerzen verursachen. Hier treibt dich eine unbewusste Einstellung an, Erleichterung zu finden, aber in einer Art, die die alte Körperhaltung verstärkt.

Sogar, wenn du sehr diszipliniert bist und mit Yogahaltungen arbeitest, die deinen Rücken abflachen, wirst du durch die Haltung, die in deinem Körper gespeichert ist, einfach die Spannung verlagern und einen anderen Teil deines Körpers ins Ungleichgewicht bringen. In dem du deinen Rücken abflachst, wirst du deine Schultern runden und die Brustmuskulatur zu stark kontrahieren.

Oder nehmen wir ein anderes Beispiel. Wenn du eine eher harte Körperoberfläche hast, hast du wahrscheinlich gerne eine tiefe, entspannende Massage. Du magst durch häufige und sorgfältige Manipulation dieser harten Schale anfangen, weicher zu werden -d.h. äusserlich weicher. Viele dieser äusseren Spannungen würden nur zu tieferen Muskel- und Gewebeschichten verlagert werden. Du hast immer noch einen widerstandsfähigen Panzer, nur ist er jetzt nach innen verlagert.

Die Spannungen des Körpers sind voneinander nicht zu trennen, und sie sind Teil unserer allgemeinen Haltung und unseres Verhaltens. Arbeit an irgendeinem Teil des Körpers, der nicht die gesamte Struktur entspannt und damit die gewohnte Haltung berücksichtigt, ist keine Transformation, sondern nur ein einfaches Rearrangement unserer Probleme.

Aber wie können wir unsere grundlegenden Gewohnheiten und die zu Grunde liegende Struktur (Charakter- und Körperstruktur) beeinflussen? Wir mögen versucht sein, unsere grundlegenden emotionalen und mentalen Einstellungen als einen Schlüssel zur Veränderung zu betrachten, aber selbst, wenn wir weiter gehen und mit unsere Gefühle und Gedanken mit einbeziehen, die mit unserem physischen Schmerz und Ungleichgewicht verbunden sind, begegnen wir wieder einer subtilen Ausflucht. Wann immer ich sage, dass ich bereit bin, jeden Teil meines Körpers zu erforschen und meine Gedanken und Gefühle ebenfalls zu berücksichtigen, werde ich tatsächlich ebenso einen unbewussten Teil meines Panzers dafür einsetzen. Hier kann eine versteckte Botschaft enthalten sein: "Ich versuche es, aber nichts kann mir helfen". Eine Botschaft, die meinen Körper und Verstand sogar dann manipuliert, wenn ich überzeugt bin, beides loszulassen.

In unserem "befreiten" Verhalten sind solch fundamental unbewusste emotionale und mentale Einstellungen, die sich gleichzeitig mit unserer physischen Haltung entwickelt haben und die unsere wohlmeinenden Anstrengungen, unser Leben zu verbessern, steuern. An diesem Punkt magst du fragen: "Welcher Ansatz, welche Art von Prozess kann gegen solch tiefverwurzelte, unbewusste Abwehr helfen?"

In meiner Arbeit mit mir selbst und anderen habe ich herausgefunden, dass wir einen Weg finden müssen, das ganze Selbst zu erreichen, die Einheit jedes Teils unseres Körpers, das Äussere zusammen mit dem Inneren, die Einheit unseres Körpers mit unserem Verstand. Wenn wir alte rigide Körperhaltungen verändern, müssen wir gleichzeitig auch die begleitenden rigiden Gefühle und Gedankenprozesse verändern; oder wenn wir blockierte Gefühle und Ideen befreien, müssen wir gleichzeitig Muskeln und Gewebe für neue, flexiblere Bewegungen befreien.

Ich möchte Euch etwas über meine Methode mitteilen, die ich in über 15 Jahren Arbeit entwickelt habe. Es ist eine Art von "Körperarbeit" - eine Methode, die direkt mit den Muskeln, den Stellungen, den Haltungen und den Körperbewegungen arbeitet- aber Körperarbeit, die nicht nur Arbeit an diesen physischen Aspekten des Selbst ist, sondern auch direkte Arbeit mit der emotionalen und mentalen Haltung, die durch diese physischen Aktivitäten ausgedrückt wird. Ich nenne diese Methode oder diesen Prozess Postural Integration.

Falls dir Postural Integration als eine Arbeitsweise zur Transformation der gesamten Person unbekannt ist, wirst du überrascht sein, wenn du eine Session besuchst. Du wirst einen Therapeuten finden, der sich über einen Menschen beugt, mit Händen, Fingern oder Ellbogen an seinem Körper arbeitet, während die Person seufzt, klagt oder sogar schreit und schlägt. Du wirst den Therapeuten sehr sanft arbeiten sehen: den Menschen schaukelnd, wiegend und streichelnd, ihn zu tiefem Atmen ermunternd oder vielleicht in einem Dialog, um Gefühle und Ideen zu klären. Was würdest du bei all dem denken? Es kann aussehen wie ein Kult, ein Ritual oder sogar Perversion. Aber wenn wir erkennen, dass wir Veränderungen sowohl auf der Körperebene als auch auf der Verstandesebene verweigern, können wir die Notwendigkeit für verschiedene Strategien verstehen, um beides zu transformieren. Postural Integration ist eine Körperarbeit, in der der Therapeut Finger, Fäuste und Ellbogen benutzt, um zu greifen, zu drehen, Gewebeschichten zu verschieben und das Muskelsystem zu reorganisieren. Dieser Prozess ist keine Körperarbeit in dem Sinne, dass der Körper getrennt von Gefühlen und Verstand behandelt wird, sondern es ist Körperarbeit nur insoweit, als der Körper eine greifbares, momentan verfügbares Gefäß für Körper-Psyche darstellt.

Die aussergewöhnliche Kraft von Postural Integration liegt in der Bereitschaft von Klient und Therapeut, mit dem Klienten auf mehreren Ebenen gleichzeitig zu arbeiten. Wenn ich dem Körper mit meinen Händen begegne, die tiefen Muskelverspannungen löse, schaue ich in die Augen meines Klienten. Und wenn ich Druck einsetze, bitte ich die Person, durch Ton, Bewegung und Worte mitzuteilen, was passiert, was er empfindet, fühlt und denkt. Indem er diesen Kontakt, dieses offene Mitteilen aufrecht erhält, kann der Therapeut flexibel genug sein, die Betonung der Arbeit so zu verändern, dass er den sich verändernden Bedürfnissen der ganzen Person begegnet. Therapeut und Klient arbeiten nun zusammen, mal mit dem Gewebe, mal mit Worten, mal mit Tönen - sie erkennen die ganze Zeit die physische, emotionale und kognitive Einheit dieses Prozesses. Aber natürlich, wenn wir unsere Abwehr betrachten, so wird eine fundamentale Veränderung des Selbst mehr beinhalten, als dieses momentane Miteinander, egal wie vereint sie emotional und physisch sind.

Tatsächlich, Postural Integration ist kein vorübergehendes Loslassen. Es ist ein System, das mit dem ganzen Selbst arbeitet, ein Prozess, in dem wir von dem Therapeuten Schritt für Schritt geführt werden, um unsere Ganzheit, unsere Gesundheit, Flexibilität und Spontaneität wieder zu entdecken. Die Therapeuten

und Trainer von Postural Integration haben in mehr als 12 Jahren Erfahrung, Experimentieren, Beobachtung und Austausch entdeckt, dass es in dem Prozess einer Selbstvereinigung wichtig ist, dass 1. wir mit den verschiedenen Schichten von Körper und Geist (Body-mind) arbeiten, mit den äusseren Strukturen und Emotionen als auch mit der tiefen inneren Muskulatur und den dazugehörigen Gefühlen; 2. wir die Ebene unserer verfügbaren Energie ausgleichen und regulieren, sodass wir nicht in einem Muster von Schwäche und Unterernährung bleiben oder explosiv und übererregbar sind; 3. wir verstehen und uns die Veränderungen, die wir erfahren, zu eigen machen, indem wir realisieren, dass wir unser altes Selbst akzeptieren und trotzdem für neue Erfahrungen frei sein können.

## **1.2. Aussen und innen loslassen**

Unsere Entwicklung ist eine Geschichte erlernter Antworten, von denen wir viele in rigide (starre) Gewohnheiten umwandeln, um uns gegen Schmerz zu schützen, die uns aber auch daran hindern, ganzheitlich und spontan zu sein. Die früheste dieser Gewohnheiten formen den Kern unserer Abwehr. Während der Traumen, die wir ganz am Anfang unseres Seins erfahren -im Moment der Empfängnis, während wir uns in den Eileitern voran bewegen, wenn wir uns im Uterus einpflanzen und einrichten- etablieren wir bereits Muster, mit denen wir uns selber schützen. Wir verstärken diesen sich entwickelnden Kern, wenn wir gezwungen sind, mit dem Geburtsschock umzugehen, und dann kämpfen wir uns durch die orale, anale und genitale Phase unserer Kindheit. Im Alter von 3 oder 4 Jahren haben wir unsere charakteristischen Haltungen bereits voll entwickelt, unsere Art, Schmerz und ungewollte Veränderungen zu vermeiden.

Der Rest unseres Lebens ist gewöhnlich eine Verstärkung dieses Kerns, Jahre ähnlich angesammelter Schutzmechanismen. Aber wir machen unseren Panzer sogar komplizierter, indem wir mehr Schutz aufbauen, eine Kapsel, die um den Kern herum gebildet wird. Obwohl der Kern der am meisten resistente Teil von uns ist, ist er auch am verletzlichsten gegen intensiven Schmerz. Die Schale erlaubt uns, einige Risiken einzugehen. Wenn wir dort verletzt werden, ist es oberflächlich, und auf einer tieferen Ebene sind wir immer noch geschützt.

Wir erhalten diese grundlegende Teilung zwischen Kern und Schale in vielen Formen aufrecht. Auf der physischen Ebene mögen wir die äusseren Körpermuskeln entwickeln, die anatomisch die extrinsischen Muskeln genannt werden. Diese sind die grossen, starken Muskeln des Antriebs, die die Bewegung beim Laufen, Springen und Werfen bewältigen. Wir mögen diese äusseren Muskeln als Methode entwickeln, unsere Probleme durch schiere Kraft und Anstrengung zu überwinden, aber in diesem Prozess übergehen wir unsere inneren, intrinsischen Muskeln, die die äusseren Bewegungen initiieren und koordinieren. Dieses Ungleichgewicht zwischen einer harten Schale und einem weichen Kern macht uns im Extremfall plump und zu einem Muskelpaket.

Auf den emotionalen und mentalen Ebenen mögen wir glauben, dass, falls unser Leben äusserlich genügend aktiv ist, es innen auch aktiv genug ist. Wenn wir uns

der Überentwicklung des Äusseren bewusst werden, der harten, schützenden Schale, die wir aufgebaut haben, versuchen wir eventuell, diese Abwehr aufzuweichen, indem wir uns schrittweise von aussen zum Kern hin arbeiten. Eine der am meisten angewandten Strategien in tiefer Körperarbeit ist die Arbeit von der Schale hin zum Kern. In dieser Arbeit wird der Körper wie aus Zwiebelschichten bestehend angesehen, und um die inneren Schichten zu erreichen und zu beeinflussen, muss man das Äussere abschälen.

Wir können diese Annäherung an den Körper besser verstehen, wenn wir mal die Natur und Anordnung des Gewebes anschauen, das bearbeitet wird. Die Körpermuskeln sind in Hüllen eingebettet, die aus geschmeidigem Gewebe, genannt Faszien, bestehen. Dieses Gewebe organisiert und führt unsere Muskeln, indem es ein System von Gewebeschichten bildet. Am äusseren Körper haben wir eine große, übergreifend-verbindende Schicht, die alles wie eine grosse Einkaufsstüte zusammenhält. Sobald wir tiefer gehen, finden wir einzelne Hüllen für jeden Muskel. Wenn wir starre physische und emotionale Verhaltensmuster entwickeln, wird dieses Faszien-system weniger flexibel und schränkt unsere Bewegungen und die gesamte körperlich-geistige Einstellung ein. Die Strategie in dieser Arbeitsweise von aussen nach innen ist, diese Teile des faszialen Systems, die hart und blockiert sind, aufzuweichen und zu reorganisieren, und dieses wiederum, so glaubt man, gibt den Muskeln in der Faszie Beweglichkeit und Gleichgewicht.

Ich habe herausgefunden, dass, wenn wir mit unserem Äusseren zu arbeiten beginnen, im Glauben, unser Inneres mehr beeinflussen und freisetzen zu können, wir beobachten, wie unser Panzer subtil seine Abwehr verändert. Die Spannung, die wir oberflächlich loslassen, bewegt sich einfach zu einem tieferen, besser geschützten Bereich hin. Es ist natürlich wichtig, die Geschwindigkeit zu respektieren, mit der eine Person Veränderungen zulassen und integrieren kann, und oft wird der PI-Therapeut seine Aufmerksamkeit auf die äusseren faszialen Schichten richten und dann langsam tiefer gehen. Aber wenn wirkliche Transformation stattfindet, verändert sich nicht nur das Äussere. Das Innere macht gleichzeitig entsprechende Veränderungen durch.

Wenn ich mit den äusseren Gewebeschichte beginne, koordiniere ich diese Arbeit mit den Bewegungen der inneren Muskeln, z.B. mit leichtem Schaukeln des Beckens oder kurzen, feinen Bewegungen der Wirbelsäule. Auch wenn ich sowohl mit der äusseren Muskulatur als auch mit den oberflächlicheren Gefühlen und Einstellungen arbeite, arbeite ich z.B. gleichzeitig im Mund, der einige der tiefsten Strukturen, Gefühle und Haltungen des Körpers festhält. Anstatt die Körper-Psyche wie eine vielschichtige Zwiebel anzusehen, können wir sie mit Hilfe des Therapeuten als eine vibrierende formbare Masse fühlen, an manchen Stellen zäher als an andern, aber aus demselben Stoff zusammengesetzt, der alles von aussen nach innen und von innen nach aussen durchfließt. Wenn wir in irgend einer Schicht oder Tiefe berührt werden, können wir sofort antworten, indem wir uns in jeder anderen Dimension oder jedem anderen Bereich umwandeln können.

### 1.3. Laden und Entladen

Eine andere Art, an unserem gepanzerten, abwehrenden Selbst festzuhalten, ist, unsere Energie (unsere physische Stärke, unsere Gefühle und Gedanken) entweder zurückzuhalten oder sie zu zerstreuen. Einerseits spüren wir das Bedürfnis, unsere Energie zu erhöhen, ohne sie genügend anzuwenden oder auszudrücken. Wir mögen vielleicht muskulös sein, aber unfähig, im Fluss mit dieser potentiellen Kraft zu sein; wir mögen rigid sein und uns weigern, den Zorn auszudrücken, den wir angesammelt haben; oder wir mögen uns selbst mit vorsichtigen Meinungen schützen. Andererseits tendieren wir oft dahin, uns auszulaugen, ohne uns eine Chance zur Erholung zu geben. Wir können aus Erschöpfung kollabieren oder wir können unsere Gefühle und Gedanken ohne jede Kontrolle oder Gefühl für Grenzen ausdrücken. Nun können wir neue Bewegungen ausprobieren, neue Gefühle und Verhaltensweisen erforschen, bis auch sie uns zur Gewohnheit werden und durch spontanes Verhalten modifiziert, aber nicht aufgegeben werden.

Wir können diesen Prozess mit dem Auf- und Entladen einer Batterie vergleichen. Wenn wir unsere Kraft, Gefühle und Haltungen aufbauen und nähren, speichern wir Energie; wenn wir uns ausdrücken, lassen wir diese gespeicherte Energie los. Dieser Aufbau von Energie, seine Entladung und Wieder-Aufladung ist ein ständig sich wiederholender Kreislauf. Wenn wir uns weigern, uns selbst aufzuladen, bleiben wir schwach und wollen mehr Energie. Wenn wir uns weigern zu entladen, werden wir durch die starke, zurückgehaltene Energie angespannt.

Indem man dem Kreislauf von Ladung und Entladung erlaubt, in allen Aktivitäten unserer Psyche und unseres Körpers zu fließen, geben wir unserem Leben eine natürliche Richtung. Dieser Kreislauf von Ladung und Entladung beinhaltet das Alte und das Neue. Ich akzeptiere und gebrauche meine vergangenen Gewohnheiten und Haltungen, aber ich bin frei, spontan zu sein. Jede Bewegung, jede Emotion, jede Idee nimmt den nötigen Raum und die Energie, sich selbst zu vervollständigen, blockiert aber nicht die folgende Aktivität.

Z.B., wenn ich beginne, meinen Zorn zu fühlen, brauche ich Zeit, die Irritation wachsen zu lassen, Zeit, mich mit Energie aufzuladen. Und wenn mein Zorn wächst, brauche ich Zeit, ihn vollständig auszudrücken und ihn zu entladen. Wenn meine sich aufbauende Irritation oder der Höhepunkt meines Zorns abgebrochen wird, bleibe ich frustriert zurück. Oder ich drücke weiterhin meinen Zorn aus, bis er zur sinnlosen Wut wird und ich mich selbst blockiere und erschöpfe.

Unsere Atmung ist der Schlüssel, eine einfache Balance zwischen der Ladung und Entladung unserer Energie aufrecht zu erhalten. Wenn wir zuviel Luft aufnehmen, bauen wir unsere Energie auf, ohne das Angesammelte vollständig loszulassen. Wenn wir andererseits lange und ausgedehnt ausatmen, indem wir uns zusammenziehen oder die Ausatmung herausstossen, überdehnen wir uns

selbst. Eine Art, den Panzer mit Hilfe des Therapeuten loszulassen ist, die Aufmerksamkeit von diesem überbetonten Teil des Atemzyklus abzuziehen und sich auf den vernachlässigten Teil zu fokussieren. Wenn unsere Ausatmung zu stark ist, wenn zuviel Entladung da ist, ist es wichtig, die Ausatmung zu verlangsamen und weich zu machen, während man die tiefere Einatmung unterstützt, besonders in den vernachlässigten Bereichen von Brust, Bauch oder Rücken. Umgekehrt, bei zuviel Einatmung kannst du die Aufmerksamkeit vom tiefen Einatmen zu langem Ausatmen verschieben, oftmals durch Übertreibung von Ton und Kraftaufwand. Und sobald Ladung und Entladung unserer Energie sich auszugleichen beginnt, ermutigt der Therapeut zum sogenannten spontanen Atmen -eine vibrierende, unvorhersehbare Bewegung des gesamten Atemapparates und vielleicht des gesamten Körpers. Es ist diese Art von strömender Energie, die für das Finden und Aufrechterhalten von Gleichgewicht und Flexibilität essentiell ist. Wenn der Therapeut ins Gewebe eindringt, beginnen unsere Beine, Schenkel, Becken und Kopf zusammen mit vibrierendem Atem in der Brust zu schwingen. Und die Energie, die wir in jeder Ausatmung loslassen, kehrt mit der nächsten Einatmung zurück.

#### **1.4. Akzeptieren und verstehen**

Der PI-Therapeut ist verantwortlich dafür, zu spüren, wieviel Druck du im Moment vertragen kannst. Er muss an der Grenze zwischen entspannender Massage und einem tieferen und manchmal leicht schmerzhaften Eingriff in das Gewebe arbeiten. Wenn der Druck zu schwach ist, passiert nichts Neues; ist er zu tief oder zu schnell, wird sich dein Panzer nur verstärken. Du solltest mit deinem Panzer konfrontiert werden, aber in einem Grad, der dir nach und nach erlaubt, das, was passiert, anzunehmen und zu erforschen. Jedoch ist es an dir, für die Arbeit des Therapeuten empfänglich zu sein, die Bereiche deines Selbst zu erfahren, die vorher abgewehrt und unbewusst gemacht worden sind. Auf diesem Weg kann dir der Therapeut helfen, wichtige Schritte zu verstehen, die in diesem Prozess des Verstehens und der Erfahrung gemacht werden müssen. Egal, ob der Panzer die Form eines harten Widerstandes oder eines weichen Kissens annimmt, wurde er anfangs entwickelt, um Schmerz und Unlust zu vermeiden, aber er wurde zu einer Gewohnheit, durch die das Unbewusste den Schmerz festhält.

Diesen Panzer zu erfahren heisst für uns, uns von vergangenen Einstellungen und Haltungen zu befreien, aber dies ist keineswegs eine Vermeidung oder Zerstörung unserer einzigartigen persönlichen Geschichte. Unserem Panzer zu begegnen ist ein deutlicher Prozess, in dem wir von der Vergangenheit befreit werden, und doch ist er gleichzeitig ein Teil von uns. Um von unserem Panzer frei zu sein, müssen wir nicht nur Verbindung mit ihm aufnehmen und seine Rolle in unserem Leben erkennen, sondern wir müssen ihn auch als Teil von uns annehmen. Oft machen wir uns so taub, dass wir uns unserer Widerstände total unbewusst werden und ständig ein Umfeld kreieren, indem wir nicht mit Problemen konfrontiert werden. Alles wird vorsichtig, sicher und ereignislos gemacht.

Die erste Bedingung für Transformation ist, unsere Unvollständigkeit zu spüren und frustriert zu sein. Dann kommt ein Punkt, an dem du deinen Widerstand zur Veränderung merkst. Ohne diesen ersten Schritt kann keine Bindegewebsarbeit, tiefe Atmung, geführte Bewegung oder spirituelle und mentale Affirmation dir eine merkliche und anhaltende Befreiung deines Körper-Psyche-Panzers bringen. Der zweite Schritt in dieser Erfahrung des Loslassens ist die Erkenntnis, dass Frustration, dieses Gefühl von Unvollständigkeit, das Problem selbst ist.

Solange Papa, Mama oder die Gesellschaft als die Ursache unserer Probleme angesehen werden, werden wir stecken bleiben, auch wenn wir uns unseres Problems bewusst sind. Gleichermassen, falls es dieser "Rückenschmerz" ist oder dieser "schmerzende Fuss", der uns kontrolliert, haben wir noch nicht erkannt, wofür unser Panzer da ist, nämlich, um uns gegen uns selbst zu schützen. Die Erleichterung, die wir fühlen, wenn wir unseren Panzer los lassen, ist kein mysteriöses Ereignis, in dem uns unsere Last durch eine äussere Kraft abgenommen wird. Wenn der Therapeut meinen Körper berührt, muss ich bereit sein, zu sagen: "Ich wehre mich oder ich habe Widerstand." Mit dieser Erkenntnis spüre ich vielleicht meinen Kampf mit mir selber oder ich bemerke einfach meinen Widerstand.

Als ein letzter Schritt in diesem Prozess, den Panzer loszulassen, muss ich meine Unvollkommenheit, meinen Schmerz und meine Unlust als einen wichtigen und willkommenen Teil von mir anerkennen. Dass ich für meinen Schmerz selbst verantwortlich bin, akzeptiere ich auch als einen vitalen und wertvollen Teil von mir. Hier besteht anscheinend ein Widerspruch: indem Moment, indem ich meine unerwünschte Haltung wirklich akzeptiere, werde ich frei davon. Zum Beispiel, wenn ich meine Gehässigkeit gegenüber meinem Vater voll und ganz akzeptiere, wird der Hass vollständig, ganz und machtvoll, und ich bin für andere Gefühle bereit. Nun, wo ich meinen Vater hasse, kann ich ihn auch mehr lieben. Der Schmerz, der aus der tiefen Bindegewebsarbeit heraus freigesetzt wird, wird transformiert. Es ist nicht mehr länger reiner Schmerz, sondern ein akzeptierter, angenommener Teil von mir, der nicht mehr einfach Schmerz ist, sondern ein Loslassen einer alten Verletzung. Indem ich meine Vergangenheit zu einem Teil von mir mache, befreie ich mich von ihr.

Während des PI-Prozesses ermutigt der Therapeut uns, im Kontakt mit dem, was passiert, zu sein, uns selbst zu konfrontieren und jeden Teil von uns anzunehmen. Dann verwandeln wir unsere alten, festgehaltenen Schmerzen in neue Erfahrungen. Wir entwickeln ein Bewusstsein, mit dem wir unseren Körper nicht als Objekt behandeln, das analysiert und manipuliert werden muss.

In vielen der klassischen westlichen Modellen über Bewusstsein ist es an einem Ort lokalisiert, "hier", während das Objekt "da" ist, und wir versuchen unsere Aufmerksamkeit unter kontrollierten Bedingungen auszudehnen, indem wir verschiedene Teile des Objekts oder Ereignisses analysieren. Passend zu dieser Sichtweise, betrachte ich den Schmerz in meinem unteren Rücken als ein zu studierendes Problem, als die Wirkung von Ursachen, die ich hoffentlich verstehe und ausschliessen kann. Aber diese Trennung des Schmerzes von mir ist das



Problem. Wie schon gesagt, solange ich meinen Schmerz als etwas mir Fremdes betrachte, panzere ich mich gegen die Möglichkeit, ihn aufrichtig zu erforschen und mich davon befreien zu können.

Die Betrachtungsweise des Bewusstseins sowohl im Zen als auch in der Gestaltarbeit verdeutlicht, dass die Erfahrung des Loslassens ein Prozess ist, indem wir erst uns fremde Teile unserer Selbst annehmen. Wenn ich mit einem Teil von mir total in Verbindung bin, ihn erkenne und annehme, dann bin ich mir dieses getrennten Objekts nicht mehr bewusst, sondern ich werde dieses Objekt. Im Zen verschmelze ich total mit diesem Objekt, ich bin der Beobachter und das Beobachtete. In der Gestalttherapie beleuchte ich den teilweise unbewussten Hintergrund meiner Erfahrung, indem ich den unbewussten Teil von mir sprechen lasse.

Wenn der Therapeut auf den gut entwickelten Panzer meines unteren Rückens trifft, ich den Kontakt fühle und meine Abwehr zu dem erkenne, was tief in mir ist, dann nehme ich meinen unteren Rücken an, indem ich ganz in ihm bin, von dort zu mir selbst spreche. "Jack, ich bin verletzt, ich habe dich dazu gebracht, dein alltägliches Tempo zu verlangsamen und mir die Aufmerksamkeit zu geben, die ich brauche." Sogar wenn dieser Dialog nicht weiter geht, habe ich bereits begonnen, die unbewusste Abwehr, die ich in meinem Rücken gespeichert habe, aufzuweichen. Dieser Dialog kann weiter gehen. Ich kann nicht nur in meinen gepanzerten Bereichen loslassen, sondern auch durch den nun befreiten Teil mit anderen Aspekten meines Selbst kommunizieren, die zusammenarbeiten müssen, die neue Bewegungen, Gefühle und Gedanken ausprobieren müssen.

Diese Methode, uns selbst zu akzeptieren und zu verstehen, können wir auch auf einer mehr technischen Ebene ansehen. Wir betrachten den Schmerz, der während des Loslassens alter Haltungen und Einstellungen entsteht, wie ein besonderes transformierendes Ereignis im Nervensystem. Gemäss einer der am meisten akzeptierten Erklärungen der Natur des Schmerzes "Specificitytheorie", löst ein äusserer Stimulus an den Nervenenden im Muskelgewebe eine allgemeine Reaktion aus, die als Schmerz erfahren wird, aber dies gilt nicht für die direkte Einwirkung auf lokales Gewebe (und sein Muskelgedächtnis der Schmerzerfahrung). Was als Schmerz erfahren wird, hängt nicht nur von der Reaktion im Hirnstamm ab (und umgekehrt auf untergeordnete generalisierte Reaktionen im gesamten System), sondern auch davon, wie das lokale Gewebe den Stimulus im System aufnimmt. Die "Specificity Theory" (diese Theorie, wird noch heute von vielen Schulmedizinern vertreten) passt aber hinsichtlich der Reaktion auf den Stimulus nicht auf die Rolle, die der Panzer und das Loslassen des Panzers spielt. Eine moderner Art, Schmerz anzusehen, ist die "Gate Control Theory", die besagt, dass das Nervensystem als eine Einheit mit Wechselwirkung anzusehen, in der Veränderungen in irgendeinem Teil Wirkungen auf jeden andern Teil haben.

Demnach ist die gesamte nervöse Aktivität ist nicht nur durch den Gehirnstamm kontrolliert, sondern tiefere Zentren spielen auch eine kritische Rolle. Dementsprechend sagte ich vorhin, das Nervensystem bestehe aus einem

komplizierten Netz von "Toren" (gates), die sich öffnen und schliessen, sobald Stimuli lokale Rezeptoren durchlaufen. Was ich lokal fühle, hängt nicht nur allein von der Reaktion im Gehirn ab, sondern zusätzlich davon, wie das lokale Gewebe diese Tore kontrolliert. Es ist, als ob die Art und Weise, wie die Tore sich schliessen oder öffnen können in einem bestimmten Teil der Körper-Psyche durch frühere schmerzvolle Erfahrungen durch einen schützenden Panzer im Gewebe und um die Muskeln herum vorprogrammiert würden (Schiene). Wenn der Panzer als permanent und unveränderbar angesehen würde, könnte die "Specificity Theory" des einfachen Stimulus und der Reaktion darauf für viele unserer erstarrten Verhaltensweisen gültig sein, weil die Tore in ihren gewohnten Positionen bleiben würden und ihr Einfluss immer derselbe wäre.

Jedoch, während des Prozesses des Loslassens unseres Panzers durch tiefe Körperarbeit, sieht es so aus, als ob wir einige der Tore, die durch frühere Erfahrungen programmiert und fixiert wurden, wieder "eröffnen" könnten. Nach dieser Sichtweise wird das Gewebe neu stimuliert, wenn der Therapeut die Körperabwehr überwindet, und der Klient die Erinnerungen, die Ereignisse, die in den Muskeln festgehalten wurden, wieder erfahren kann. Es sieht so aus, dass, wenn wir zu einem vollen Wiedererleben unserer alten Schmerzen bereit sind, wir einen Prozess wirklicher dauerhafter Lösung sogar unserer ältesten und widerstandsfähigsten Panzerungen beginnen. Danach sind die Tore nicht länger durch unseren Panzer besetzt, sondern frei für neue Arten integrierender Erfahrungen

PI ist ein sorgfältiger, systematischer Prozess, durch den wir die Einheit unseres inneren und äusseren Selbstes entdecken können, eine Balance von Energieladung und -entladung finden können und unsere vergangenen und gegenwärtigen Erfahrungen annehmen. Es kann als ein 10-Schritte-Prozess (10 Basiseinheiten) verstanden werden, in dem jeder Teil der Körper-Psyche von seinem Panzer befreit und möglicherweise in die Gesamtstruktur integriert wird. Während der ersten 7 Schritte werden die Beine, das Becken, der Rumpf, die Arme und der Kopf jeweils sorgfältig und tief befreit und dann in den letzten 3 Schritten vorsichtig in eine harmonische Beziehung zueinander gebracht.

Sobald unser grundlegender abwehrender Panzer gelöst ist, entsteht ein bemerkenswertes Phänomen: das Körpergewebe wird spürbar weicher, fester, elastischer und geschmeidiger. Dies kann von der Oberfläche durch die Schichten der extrinsischen Muskulatur hindurch gefühlt werden, und sogar das tiefe Gewebe, das die intrinsischen Muskeln umhüllt, ist besser erreichbar und reaktionsfähiger. Mit dieser Befreiung beginnt der Körper neue Proportionen zu bilden. Breite Hüften werden schmaler, eine schmale Brust weitet sich, der Rumpf streckt sich, das Gesicht entspannt sich, das Gesäss füllt und rundet sich. In manchen Fällen können Menschen ein paar Zentimeter grösser werden und an Brustumfang deutlich zunehmen. Gleichzeitig sind Gefühle und Gedanken flexibler geworden. Man weint, schreit, lacht, singt und stöhnt oder seufzt leichter, und Gedanken überschreiten ihre alten Grenzen. Während der letzten Phase des Prozesses, der Integration, hilft der Therapeut uns, unseren Atem zu stabilisieren, Energie zu verteilen, uns zu harmonisieren und uns unserer

Körperbewegungen bewusster zu werden und unsere Emotionen und Gedanken in eine andere Richtung zu lenken. Die Befreiung und Integration des Selbst durch PI ist eine kraftvolle, neu ausrichtende Erfahrung. D.h. nicht, dass wir keine Schwierigkeiten mehr haben oder Spannungen fühlen. Wir haben weiterhin das Bedürfnis, Ängste und Frustrationen auszudrücken, aber wir können sie nun schneller erkennen, konfrontieren und sie loslassen.

Copyright: Jack Painter 1985  
Center for Release and Integration  
450 Hillside Avenue  
Mill Valley, CA 94941  
USA