



Bild von Van Long Bui auf Pixabay

Pocken, Pandemien und Körpertherapie

8 Körperpsychotherapeutische Wege den (wiederkehrenden) infektiösen Umständen der Gegenwart mit Zuversicht zu begegnen

Die folgenden Zeilen wurden für KollegInnen und Lernende im Feld von Körperpsychotherapie geschrieben. Sie sind ohne jeden Abstrich ebenso für alle Heil- und GesundheitspraktikerInnen aktuell.

In der Geschichte der Menschheit wiederholen sich Ereignisse und **meine Generation hatte ungefähr mit folgenden Viruserkrankungen bewussten Umgang:**

- Gegen die Pocken- und gegen Polio-Viren bekamen wir eine Impfung.
- Die Masern und den Eppstein-Barr-Virus (Herpes) hat unser Immunsystem nach Kräften selbstständig bewältigt.
- Malaria (die korrekterweise nur einem Virus ähnlich ist) und HIV haben unsere Freunde gehabt (und wie wir Jack Painters 30 Jahre altes Schreiben über den Umgang mit Aids lesen, hatten wir damals Angst davor, unsere eben begonnene körperorientierte Arbeit nicht weiterführen zu können).
- Die Schweine- und Vogelgrippe der 0er Jahre wurden wohl im gesellschaftlichen Dialog ihrer Zeit hysterisch überbewertet.
- Covid 19 und seine Mutanten werden uns vermutlich für den Rest unseres Lebens weiter beschäftigen.

Ich habe Anlass zu der Annahme, dass es auch in Zukunft Viruserkrankungen gibt, unabhängig davon, ob sie in einem Labor geschaffen worden sind (wie manche unbeirrbar meinen), oder ob ihre Verbreitung die Folge von Massentierhaltung und Umweltzerstörung ist. (Wie andere ebenso unbeirrbar meinen) im Gegensatz zur allgemein gewählten öffentlichen Darstel-

lung, sind Viren keine runden Böller mit Noppen dran. Genommen sind Viren nicht einmal Einzeller, haben keinen eigenen Stoffwechsel und sie bedienen sich unserer Erbsubstanz um sich zu vermehren. (Das tun sie im Falle eines injizierten mRNA-Impfstoffes genauso, wie im direkten Infektionskontakt - auch wenn es zwischen beiden Vermehrungsarten entscheidende Unterschiede gibt.)

Und vielleicht magst du dich mit deiner Beziehung zu Viren einmal in einem Gestaltdialog beschäftigen: Sind es Dämonen, multifunktionsfähige Ausgaben der Comicfigur „Batman“, wilde Tiere, oder giftige Pflanzen für dich!? Die Phantasie der Menschen ist großartig. Und dann folgen daraus auch Formen des Umgangs mit ihnen: Bedenke, wieviel Schutz für dich im Umgang mit diesen Wesen wichtig ist; wie viele Verhaltensweisen zum Schutz du langfristig aufrechterhalten kannst; und welche Bedürfnisse nach Unbeschwertheit und Freiheit zu atmen du hast; als die Aids Pandemie ausbrach, war es für manche Zahnärzte unvorstellbar, mit Handschuhen ihre Geräte zu bedienen und für Liebende erschien der Gebrauch von denselben Handschuhen für Genitalmassagen liebtestörend. Das persönliche Bedürfnis an Sicherheit mag sehr verschieden sein. Und erinnere dich, dass die Wahrscheinlichkeit einen durch Corona-Viren verursachten Krankheitsverlauf zu bekommen, der dich ins Krankenhaus bringt, ähnlich jener Wahrscheinlichkeit ist, beim Wohnungsputz von der Leiter zu fallen - manche haben in der gegenwärtigen Lage schon eine Putzfrau eingestellt - andere putzen auch freihändig stehend auf dem Fensterbrett in der 3. Etage.

Und spiele dann auch den Gestaltdialog mit dem wichtigsten Gegenspieler der Viren, deinem Immunsystem durch: Ist es ein schlapper Haufen, der mühsam mit Spritzen gepimpft werden muss; ist es von Milchprodukten verschleimt oder nimmst du viele Schadstoffe zu dir, so dass dein Immunsystem im Sumpf von Alkohol, Zucker und übermäßigem Fleischkonsum ertrinkt; oder ist es spannungsbereit und hoch motiviert, sich mit eindringenden Halbwesenheiten auseinander zu setzen.

Solltest du dich dafür entscheiden, dein Immunsystem durch eine Impfung zur Bildung von Antikörpern anzuregen, mache dir bewusst, dass entgegen der Vorstellung der vieler Menschen der Gegenwart dieser Schutz nicht final wirkt, sondern nur der Anfang einer Reihe von Impfmaßnahmen sein wird, der voraussichtlich alle 6 Monate aufzufrischen ist und derzeit eine Wahrscheinlichkeit von 0,2 % für erworbene Impfschäden beinhaltet. Du kannst dich über diesem Weg auch aktuell über dieses Buch informieren: Clemens G. Arvay: Corona Impfstoffe: Rettung oder Risiko; Quadriga Verlag 2021 oder dich beim Bundesinstitut für Impfnutzenwirkungen, dem Paul-Ehrlich-Institut, über die aktuellen Impffolgeerscheinungen informieren.

Entscheide für dich, ob du bereit bist, mit Menschen zu arbeiten, die Erkältungssymptome, oder ein positives Testergebnis für eine Covid-19 Erkrankung haben. Diese Menschen brauchen ebenso Hilfe, wie deine anderen KlientInnen, aber dein Sicherheitsbedürfnis mag dir Vorsicht nahelegen. Und überlege, ob du in Betracht der zukünftig sich wiederholenden Entwicklung einen Virenfilter in deinem Praxisraum aufstellen möchtest.

Sei dir bewusst darüber, welche Einschränkungen der körperpsychotherapeutischen Arbeit daraus entstehen, wenn du wegen dem Tragen der Mund-/Nasenmaske die emotionalen Reaktionen der Mimik deiner KlientInnen nicht mehr einschätzen kannst # bedenke die große Chance, mehr und deutlicher mit körperpsychotherapeutischen Elementen arbeiten zu können, die den Augenausdruck betreffen. Einer der körpertherapeutischen Gründerväter, Wilhelm Reich, hat darauf hingewiesen, dass gerade die Augenarbeit hilfreich für die Bewältigung aktueller Angstgefühle sein kann. (Reich 1989 - im Sommer wird zu diesem Thema ein Artikel von mir in einem körperpsychotherapeutischen Fachmagazin erscheinen)

Jack Painter schrieb 1992: „...die Gesellschaft hat bereits (...) mit einer weiteren Verstärkung ihres ohnehin gut entwickelten Panzers gegen orgiastische Freuden (begonnen). Damit erhält eine alte, tief verwurzelte Lustangst neue Nahrung. Tatsächlich aber machen wir uns für eine Infektion anfälliger, wenn wir dieser Angst nachgeben und uns vor all jenen trügerischen Freuden hüten. Denn wir machen uns damit selbst rigider und somit unser System reaktionsunfähiger, wenn es dem Virus einmal ausgesetzt ist. (...) Je weicher und je reaktionsbereiter unser gesamter Organismus ist, umso eher können wir dem eindringenden Virus direkt aus unseren Gefühlen und unserem Bewusstsein heraus begegnen, umso weniger kann es in uns Eingang finden. Je mehr wir unserem Bedürfnis nach vollständigen, lustvollen Organismen nachgeben, umso weniger Platz gibt es für jene einengenden Voraussetzungen, die der Nährboden für die Krankheit sind. Wir müssen durch kontinuierliche Arbeit und spielerische Auseinandersetzung in uns selbst und im Austausch mit unseren Klienten und Freunden der Kraft und die Voraussetzungen für dieses Vertrauen entwickeln.“

Wilhelm Reich hat diese Situation zu seiner Zeit „die emotionale Pest“ genannt und ihre vielfältigen, auch heute erlebbaren Auswirkungen im Verhalten der Menschen beschrieben: Die soziale Spaltung und die auftauchende tiefe anale Wut und Frustration, die unsere Beziehungen zu vergifteten scheinen und jene, auf die Verunsicherung folgenden Selbstzweifel und Abhängigkeitsgefühle von Autoritäten.

Schließlich wähle aus dem reichen methodischen Spektrum körperorientierter Psychotherapie jene aus, die für dich unter den gegebenen Umständen einfach und mit einem Gefühl von Freude und Inspiration auszuüben sind. Als da wären:

- Dich auf den unbewussten Dialog im Bindungsgefühl mit KlientInnen einschwingen und diesen durch Pacen/Leaden von Stimmklang, Mimik und Gestik im Kontakt stärken.
- Die Begegnung mit den KlientInnen verkörperlichen und Methoden wählen, die den Körperbezug, also das Embodiment, wieder stärken.
- In Ruhe, mit Interesse und Neugierde die auftauchenden psychischen Phänomene in der Begegnung zu pirschen und...
- mit emotionaler Ladung zu intensivieren - im Affektzyklus weiter zu entwickeln.
- Die KlientInnen durch Sprache, Haltung und Berührung in ihren Fähigkeiten, Gefühle zu modulieren und zu regulieren unterstützen.
- Durch Berührung und Halten das Containment für Gefühle der Gegenwart verbessern.
- Diese Erfahrungen auch aneignen und neue Verhaltensmuster ausprobieren.
- Die Reorganisation und Integration der neuen Erfahrungen im Leben der KlientInnen unterstützen.

Ich wünsche allen PraktikerInnen Freude und Inspiration in diesen transformierenden Zeiten...

Bernhard Schlage
im Mai 2021

Referenzen

- Geuter, U. (2019). Praxis Körperpsychotherapie 10 Prinzipien der Arbeit im therapeutischen Prozess. Springer Verlag Berlin.
Painter, J. (1992). Dem AIDS-Problem mit Zuversicht begegnen. Sonderband Der Zeitschrift Integration, 53–55.
Reich, W. (1989). Charakteranalyse. Kiepenheuer u. Witsch Köln.



Bernhard Schlage

Körperpsychotherapie, Schriftstellerei
Gemeinschaftspraxis Kugel e.v.,
In der Steinriede 7, Hofgebäude
30161 Hannover, Tel.: 0511/1614211
e-mail: post@bernhardschlage.de
www.bernhardschlage.de