

Einleitung

Ich war bereits ein volles Jahrzehnt im Bereich der Psycho- und Körpertherapie mit großem Elan und voller Überzeugung tätig, als sich zunehmende Zweifel über die Tiefenwirksamkeit und Nachhaltigkeit der mir bekannten Methoden bemerkbar machten. In der Folge begann ich mich mit methodenübergreifenden Fragen zu beschäftigen, die mich nicht mehr losließen:

Welche Auswirkungen haben frühe Systemdynamiken und Prägungsmuster auf unsere innerste, psychosomatische Identität und unser Verhalten im Alltag?

Warum landen Menschen wiederholt in ihren alten Prägungsstrukturen, trotz bestem Wissen über die systemischen Zusammenhänge mit ihrer Herkunftsfamilie und den damit verbundenen dysfunktionalen Grundüberzeugungen?

Wie und in welchen Bereichen der Körpersensorik äußern sich unsere Aggressionen und Emotionen? Woraus entstehen sie, beziehungsweise gibt es eine energetische Basis, aus denen sie sich formen? Wäre es möglich, anstatt sie zu verdrängen oder zu besänftigen, vom Inhalt, der sie aktivierte, zu befreien, um dann ihr enormes und bereinigtes Energiepotential als konstruktive Lebenskraft einzusetzen? Brennend waren auch Überlegungen, warum die wichtigen Unterschiede zwischen Empfindungen, Gefühlen, Emotionen und Stimmungen in Therapiemethoden kaum Beachtung finden und meistens synonym als Gefühle bezeichnet werden. Oder warum noch immer ein so großes Gefälle besteht zwischen den drei Bereichen:

Kognition und geistiges Bewusstsein ↔ Körpersensorik ↔ Energiewahrnehmung.

Solche und ähnliche Fragen gingen mir nicht mehr aus dem Kopf und damit begann eine lange, lange Suche nach befriedigenden Antworten und damit einhergehenden, neuen Möglichkeiten und therapeutischen Ansätzen. Den Rahmen meines Frage- und Antwortrasters bildeten vor allem meine Klient:innen und Supervisand:innen. Viele von ihnen steckten in ihren sich immer und immer wiederholenden Prägungsmustern fest und sassen damit in einer ähnlichen Falle wie ich in meiner, als Therapeut.

Nach über 20 Jahren des Suchens, Ausprobierens, wieder Verwerfens und Dranbleibens ist dieses Buch entstanden. Darin werden fundierte Ergebnisse auf drängende

Fragen in der psychotherapeutischen und psychosomatischen Arbeit präsentiert und Lücken geschlossen zu jenen Antworten, die während Jahrzehnten für mich unbefriedigend geblieben sind. Die praxisrelevanten Erkenntnisse beziehen sich auf:

- Die Folgen prägender Muster der Kindheits- und Sozialisationserfahrungen auf unsere Grundidentität und Lebenseinstellungen als Erwachsene.
- Die Verstrickung der Prägungsmuster auf unterschiedlichsten Ebenen mit Aggressionen, Angst und inneren Machtstrukturen.
- Die Vereinnahmung unserer Körpersensorik, Gefühle und Energien durch verborgen agierende Schattenbereiche.
- Die Möglichkeiten, das enorme Kraftpotential der Aggressionen als Ressource zu nutzen, ohne uns und anderen dabei zu schaden.

Aggressionen besitzen eine hohe Fähigkeit zur Anpassung und Tarnung. Ihr breites Spektrum zieht sich im Buch als durchgehendes Element durch alle Lebens- und Systembereiche und umfasst die kompensatorischen und verdeckten Formen sowie deren offene Varianten. Demgegenüber stehen die transformierenden Kraftpotentiale konstruktiver Aggressionsformen, wenn sie zuvor von ihren destruktiven Inhalten befreit wurden.

Anhand von 15 repräsentativen Fallbeispielen aus der eigenen Praxis werden, auf der Grundlage meines integralen Therapieansatzes „Energetische Körper-Psychotherapie“, die Entwicklungsfolgen von dominierenden Steuerungsmechanismen im Erwachsenenleben eindrucksvoll beschrieben, die auf der Basis von aggressiven Machtstrukturen funktionieren. Ihr ungebrochener Einfluss zeigt sich in Automatismen manipulierten Wahrnehmungs- und Bewusstseinsverzerrungen, blockierenden Denkschablonen und stereotypen Handlungsmustern. Dabei werden bestimmte Bereiche der Gefühle und Körpersensorik abgeschaltet und essenzielle Lebensressourcen verdrängt.

Die Beispiele zeigen auf, wie aggressive Energiesysteme aus tiefen Kränkungen und Traumata heraus entstehen und getarnt durch Inhalte, das innere Befindlichkeitsmilieu beherrschen. Als Folge daraus resultiert der Teufelskreis an Verhaltensmustern, die einen zwanghaften Charakter aufweisen.

Seit jeher besitzen die Ebenen der Körperübertragung und Gegenübertragung einen großen therapeutischen Wert. Für Aggressionsformen, Prägungsmuster und Schattenbereiche bieten sie ein perfektes Projektionsfeld. In mehreren Darstellungen werden ihre Erscheinungsformen aufgezeigt und wie sie für Interventionen oder Ressourcenaufbau genutzt werden können. Fundierte Vorgehensweisen im Umgang den fünf Bereichen der Körpersensorik werden ebenfalls in Praxisbeispielen ausführlich erläutert.

Um eine nachhaltige Veränderung der dominanten Verhaltens- und Identifikationsmuster herbeizuführen, ist ein breites Wahrnehmungs- und Bewusstseinsspektrum erforderlich. Dafür wurde eine Methode zur Erweiterung der sensorischen Körperwahrnehmung, mit den Techniken des vertieften Spürbewusstseins und der Empfindungskognition, entwickelt. In allen Falldarstellungen ist die therapeutische Arbeit darauf aufgebaut und wird theoretisch erläutert. Zur Selbsterfahrung und praktischen Erprobung stehen sechs ausgewählte Übungsanleitungen zur Verfügung.

Eine wichtige Ergänzung zum Aggressionsthema sind die erstmalig veröffentlichten Fachbeiträge der Expertin für energetische Therapie Maja Bandelier. Durch ihr fundiertes Wissen zeigen sich bislang unbekannte Parallelen zwischen modernen neurobiologischen Erkenntnissen und denen der Energiearbeit. Zudem präsentiert sie ausführlich die zwei großen menschlichen Schattenbereiche „Mentaler Schatten und Herz-/Liebesschatten“ und deren energetische Bildung.

