

Manfred Thielen (Hg.)

Körper - Gruppe - Gesellschaft

Neue Entwicklungen in der Körperpsychotherapie

Mit Beiträgen von

Angela von Arnim, Mona Lisa Boyesen, Jörg Clauer, Paula Diederichs, Marianne Eberhard-Kaechele, Werner Eberwein, Marion Esser, Thomas Harms, Thomas Haudel, Michael Hayne, Vita Heinrich-Clauer, Peter Joraschky, Helga Krüger-Kim, Verena Lauffer, Hans-Joachim Maaz, Tilmann Moser, Konrad Oelmann, Karin Pöhlmann, Dirk Revenstorf, Anne Schmitter-Boeckelmann, Karin Schreiber-Willnow, Bettina Schroeter, Ulrich Sollmann, Claudia Theil, Manfred Thielen, Ralf Vogt, Halka Weiss, Anna Willach-Holzapfel und Benajir Wolf

Psychosozial-Verlag

Revision des ödipalen Phänomens aus biodynamischer und erogenetischer Sicht

Mona-Lisa Boyesen

Die Biodynamische Psychologie

Bios bedeutet Leben. Dynamik heißt Bewegung; die Dynamik des Lebens. Biodynamische Psychologie ist also die Psychologie der Lebensenergie.

Neurose dagegen ist eine Stagnation der Lebensenergie, die Begrenzung des Flusses, die Einschränkung der Lebensfreude, der Vitalität und des Potenzials.

Biodynamische Körperpsychotherapie bewirkt die Freisetzung der Lebensenergie, die Wiederentdeckung der Lebensfreude und die Verwirklichung von Lebensqualität¹.

Die Erogenetik

Eros ist die Liebesquelle unseres Wesens. Ein genetisches Geschenk vom Ursprung unseres Seins. Eros ist die Sinnlichkeit unserer Seele, die uns in der Biodynamik des Lebens bewegt.

Erogenesis bezeichnet den Zustand innerer Harmonie, das Gefühl des Eins-Seins, das entsteht, wenn sich die instinktiven Impulse mit den spirituellen Eigenschaften vereinigen und die Gegensätze der Natur in eine dynamische Balance eintreten. Dieses erogenetische Prinzip ist die Grundlage aller Lebensformen, die sich durch Anregung und Anziehung des fehlenden Elementes ergänzen.²

¹ Die Urheberin der Biodynamischen Psychologie" ist Gerda Boyesen. ihre Mitbegründer sind Ebba Boyesen, Mona Lisa Boyesen

² Das Konzept wurde entwickelt von Mona Lisa Boyesen und G. Grace Wallern im Herbst 1987 in Dänemark. Es bezieht sich auf Eros in den Genen.

Die Libido

Libido ist die zentrierte Dynamik des Eros, unsere Lebens- und Liebesenergie pur. Sie steuert unsere psychosexuellen Entwicklungsschritte und ist darauf ausgerichtet, jede dieser Phasen in der Kindheit (möglichst) zu vollenden. Libido ist eine schöpferische Kraft, die sowohl unsere Lebensfreude und Lebensqualität als auch den Sinn unseres Lebens beinhaltet und die dafür sorgt, dass wir unser Leben sinnvoll und voller Wohlbefinden erleben können.

Die ödipale Liebe

Die libidinöse Entwicklung durchläuft während der Kindheit verschiedene psychosexuelle Stadien erogener und erotischer Reize, die als eine Serie von inneren »Schwärmereien« betrachtet werden können. Ein frei entfaltetes (primäres) Kind ist ständig verliebt; es hat immer eine Art erogenen Befindens. Das ist die Ursache dafür, dass die meisten kleinen Kinder einen permanenten Zustand gefühlsmäßigen Wohlbefindens erleben, der ihnen emotionale Positivität und Optimismus ermöglicht. Sie haben Freude am Leben, am Spielen, an der Bewegung. Das ist der Jungbrunnen unserer Natur: Wir sind als erogene Wesen geboren, mit der Fähigkeit, uns als Teil des Lebensstromes zu empfinden und daran zu erfreuen.

Eine unserer größten Ressourcen für unsere Leidenschaft und Liebesfähigkeit ist dabei die ödipale Entwicklung. Sie ist die erste nicht-symbiotische Romanze. Das Kind erfährt, dass seine Liebe auf einer Beziehung mit den Eltern beruht und nicht auf einer Verschmelzung. Psychologen nennen für dieses Stadium das Alter von drei bis fünf Jahren, aber tatsächlich kann es — wie alle Liebesbeziehungen — in unterschiedlicher Intensität länger andauern.

Während der ödipalen Phase erlebt das Kind starke erotische Gefühle für den gegengeschlechtlichen Elternteil. Sie sind durch zärtliche und charismatische Gefühle zwischen diesen beiden gekennzeichnet, aber die Erotik und das psychosexuelle Erwachen sind ein rein innerer emotionaler und libidinöser Prozess. Sogar ohne den Ausdruck von Zärtlichkeit (in den Fällen, in denen die Eltern nur wenig oder gar keinen physischen Kontakt mit dem Kind haben) bahnt sich die innere Romanze der ödipalen Sehnsucht als Ausdruck eines vitalen Entwicklungsstadiums seinen Weg.

So wie das Baby eine instinktive Begierde nach der erogenetischen Erfüllung der Symbiose hat, hat das heranwachsende Kind die gleiche instinktive Kraft, sich durch seine ödipalen Wünsche seine psychische und erogene Sehnsucht zu

erfüllen. Alles, was das Kind dazu braucht, ist die Akzeptanz seiner Liebe durch die Eltern und dass es die Liebe eines Elternteils nicht verliert, wenn es sich gerade mehr zum anderen Elternteil hingezogen fühlt. Durch diese ödipale Erfüllung kann das Kind harmonisch die pubertäre Phase erreichen, in der die instinktive Libido erotische und psychosexuelle Reife erreicht.

In der ödipalen Phase beginnt das Kind, seine Geschlechtsidentität wahrzunehmen, und entdeckt den Unterschied zwischen Mann und Frau, Mutter und Vater oder Schwester und Bruder, sowohl in der physischen Erscheinung als auch in der männlichen bzw. weiblichen Ausstrahlung. Das Kind wird sich zunehmend bewusster, ein Mädchen oder ein Junge zu sein. Es möchte diese Tatsache von außen bestätigt haben und von den Eltern in seiner Geschlechtsidentität anerkannt werden. Daher entsteht die gewisse Idealisierung der Eltern, besonders in Bezug auf den gegengeschlechtlichen Elternteil. Die Kinder leben diese Schwärmerei in ihrer Fantasie und ihrem Spiel aus. Die Tochter sagt zum Beispiel zum Vater: »Papa, wenn ich groß bin, heirate ich dich!«. Oder der Sohn sagt zur Mutter: »Mama, du bist die schönste Frau der Welt!« — gefolgt von einem Heiratsantrag.

Diese Liebeserklärungen sind ein natürlicher Teil der kindlichen Romantik in dieser Phase. Es ist wichtig, dass die Eltern sie einerseits nicht wörtlich nehmen und andererseits auch nicht abwehren. Idealerweise nehmen sie sie als unschuldigen Ausdruck tiefer Liebesgefühle und zärtlicher Zuneigung an und schätzen sie wert, denn diese Schwärmerei ist eine wichtige Quelle für die spätere Beziehungsfähigkeit und reife Identität des Kindes. Tatsächlich ist die ödipale geglückte Erfüllung der Schlüssel zu Integrität und Leidenschaft im Erwachsenenalter und auch eine wesentliche Voraussetzung für eine gesunde, d. h. nicht-neurotische Partnerwahl.

Die essenzielle Frage lautet daher: Wie kann eine so gesunde und lebensbejahende Entwicklungsphase zu einem »Komplex« werden?

Der Ödipuskomplex

Ursprünglich geht der Ausdruck »Ödipuskomplex« auf die antike Tragödie »Ödipus Tyrannus« von Sophokles zurück. Ein König erschlägt ohne sein Wissen seinen Vater und heiratet die eigene Mutter. Als er die Wahrheit erfährt, blendet er sich.

Im Lexikon wird der Begriff wie folgt beschrieben:

»*Ödipuskomplex* (m) (S. FREUD, 1910). Die innerhalb eines Gesamtkomplexes auftretenden Gefühle von Liebe und Hass, die ein Kind seinen Eltern gegenüber empfindet.

Nach der psychoanalytischen Lehre werden die frühkindlichen Beziehungen zu den Eltern in der frühen genitalen Phase (zwischen 3. und 4. Lebensjahr) in Analogie zur antiken Ödipus-Sage gestaltet, indem es zu Liebe und Inzestwünschen gegenüber dem gegengeschlechtlichen Elternteil kommt, während sich dem gleichgeschlechtlichen Elternteil gegenüber Hass- und Eifersuchtsgefühle entwickeln (positive Form). Es kann jedoch auch zu Liebesgefühlen gegenüber dem gleichgeschlechtlichen und Hass gegenüber dem gegengeschlechtlichen Elternteil kommen (negative Form). Häufig mischen sich beide Formen. Normalerweise gelingt in der Identifikation mit dem gegengeschlechtlichen Elternteil die Verdrängung der Wünsche und der damit zusammenhängenden (Kastration-)Ängste und damit die Beendigung der ödipalen Situation, wodurch die Latenzperiode eingeleitet wird. In der Pubertät kann es zu einer Wiederbelebung kommen, ist die Bewältigung unzureichend, können Neurosen entstehen. Der Ödipus-Komplex ist das grundlegende psychoanalytische Modell für die Persönlichkeitsentwicklung. Viele Persönlichkeitsstörungen werden auf den Ödipus-Komplex bezogen und als Formen seiner Nichtbewältigung interpretiert.«³

»Elektra-Komplex (w) (Nach Elektra, Gestalt der griechischen Mythologie, Tochter des Agamemnon). (C. G. Jung, 1913). Exzessive Bindung der Tochter an den Vater. Feindseligkeit gegenüber der Mutter. Bezieht sich analog zum Ödipus-Komplex auf die erotischen Beziehungen zwischen Vater und Tochter. Spielt eine bedeutende Rolle in den psychoanalytischen Theorien. Wegen der vollständigen Analogie zum Ödipus-Komplex wird aber auch bei weiblichen Individuen gewöhnlich vom Ödipus-Komplex gesprochen.«⁴

Wohingehört der »Komplex«?

Ebba Boyesen und ich deuten das ödipale Phänomen völlig anders. Die Energie, die in der ödipalen Liebe steckt, verursacht »heiße« Gefühle und ist ein Schlüssel für die spätere Leidenschaft. Im klassischen Sinne: Die Tochter wendet sich zum Vater als Objekt für ihre Schwärmerei und der Sohn zur Mutter.

In all unserer über 40-jährigen Erfahrung mit Einzelpsychotherapie und Gruppentherapie, ob nun in Regression, bei Abreaktionen, mit psychodynamischem Rollenspiel oder Familienaufstellung haben wir nie erlebt, dass eine Tochter in einer therapeutischen Arbeit ihre Mutter »beseitigen« wollte, um die Zuwendung ihres Vaters zu bekommen oder umgekehrt. Das Gleiche zwischen Sohn und Vater. Es geht zwar um einen starken Fokus auf den gegengeschlechtlichen Elternteil,

aber diese Resonanz kann nicht zu Lasten des anderen Elternteils stattfinden.

Das ist das Hauptthema des ödipalen Komplexes! Die Angst des Sohnes: Vater wird eifersüchtig, wenn er seine Schwärmerei für seine Mutter zeigt. Oder der Elektra-Komplex: Die Tochter hat Angst davor, dass Mutter eifersüchtig wird, wenn sie sich mehr ihrem Vater zuwendet.

Daher sagen wir: Die größte Angst des Kindes in dieser Phase ist, die Beziehung der Eltern zu stören. Oder gar der Grund dafür zu sein, dass die Eltern sich nicht mehr lieben oder sogar trennen. Basis für diese Ängste und die dazugehörigen irrationalen Schuldgefühle ist eine neurotische Beziehung der Eltern, die ihre Schwierigkeiten mit sich selbst oder miteinander auf das Kind übertragen bzw. sie über das Kind austragen. Auch wenn eine Dissonanz zwischen den Eltern oder das eigene Leid eines Elternteils mit kindlichem Mangel, nicht offen zum Ausdruck gebracht wird, spürt das Kind diese doch und hält seine libidinösen Impulse vorsichtshalber zurück. Auch Gedanken und Fantasien sind »gefährlich«, weil ein Kind spontan nach seinen Gefühlen handelt. So kann Angst vor der eigenen Libido entstehen und sich auf lange Sicht in Form von Lustangst, Libidofixierung, Obsession usw. etablieren.

Die Zurückweisung durch die ödipale Bezugsperson oder ein eventueller Liebesentzug durch den gleichgeschlechtlichen Elternteil ist also die grundlegende Problematik, die zum ödipalen Thema gehört. So ist dann tatsächlich das ödipale Phänomen ein Komplex — aber nicht vom Kind aus, dessen Schwärmerei voller Herzlichkeit, Unschuld und Anmut ist. Der Komplex gehört zu den Eltern, die entweder selbst in ihrer Kindheit Verletzungen davon getragen haben oder/und die die Dissonanz in ihrer Beziehung unbewusst auf ihr Kind übertragen. (Das Kind lebt ja oft das Unbewusste der Eltern)

Wenn die Eltern mehr in sich selbst integriert sind und auch die Resonanz zwischen ihnen stimmt, dann gibt es keinen Konflikt im Kind. Es kann seinen romantischen Gefühlen folgen und sein Libidofluss kann sich auf natürliche Weise entfalten. Es darf sich seiner Fantasie und seiner erogenetischen Magie hingeben.

Wenn das Kind diese Zeit ohne emotionale Intrigen und gefühlsmäßige Verletzungen erleben kann, reift es in seiner Identität und seiner sozialen Interaktion. Es wächst mit einem natürlichen Empfinden für seine Geschlechterrolle auf. Diese Menschen haben eine zuvorkommende und attraktive Ausstrahlung, sind kreativ, flexibel und logisch denkend mit einem hohen Niveau an innerer Integration. Sie verfügen über einen guten Realitätssinn, innerlich und äußerlich behalten sie ihre angeborene Lebendigkeit und zeigen in ihrer Bewegung und in ihrer körperlichen Haltung Stolz und Würde.

³ Aus: Psychiatrie und medizinische Psychologie von A bis Z. Wörterbuch München/Wien/ Baltimore ;Urban & Schwarzenberg), 5.382.

⁴ ebd., 5. t 55

Konflikt

Störungen entstehen in dieser Zeit meist durch die Zurückweisung des kindlichen Liebesausdrucks durch die Eltern: Die Tochter fühlt sich vom Vater abgelehnt oder der Sohn von der Mutter. Oder: Vater und Tochter haben eine positive Beziehung miteinander, aber die Mutter ist eifersüchtig auf die Tochter. Oder Mutter und Sohn haben einen guten Kontakt, aber im Vater entsteht Eifersucht auf den Sohn.

Streit und Unklarheiten in der Beziehung der Eltern zueinander wirken ebenfalls negativ auf das Kind, das oft den unbewussten Teil dieser Last mitträgt. Das stört die emotionale Sicherheit des Kindes und beeinflusst sein Vertrauen in seine eigene Identität und Liebesfähigkeit. Spätere Folgen von Störungen in dieser Entwicklungsphase sind u.a. Angst- und Unruhezustände, Reizbarkeit, Phobien, heftige Stimmungsschwankungen bis hin zur Hysterie. Auch neigen die Betroffenen zu unterschwelliger Aggressivität, verbunden mit Scham- und Schuldgefühlen.

Im psychologischen Sinne geht es in diesem Entwicklungsstadium darum, von beiden Elternteilen in seiner eigenen Geschlechtsidentität angenommen und geschätzt zu werden und die Zuneigung zum gegengeschlechtlichen Elternteil zeigen zu dürfen ohne, dass der andere Elternteil beleidigt oder verletzt ist oder die Situation dazu führt, dass das Kind zwischen die Eltern gerät und Anlass zu Streit, Zerrissenheit und Spaltung in der Familie ist.

Am Ende der ödipalen Phase finden wir ein zweites Stadium im Alter von etwa sechs bis acht Jahren, in dem die Tochter die Mutter umwirbt und der Sohn den Vater. Dabei geht es um eine konkrete Widerspiegelung des eigenen Selbst und auch um eine emotionale Wiederannäherung an das gleichgeschlechtliche Elternteil, das in der Phase zuvor zu kurz gekommen ist.

Dies dient einem weiteren Aspekt der Stabilisierung der eigenen Geschlechtsidentität. Beide Phasen sind geprägt von Fantasie und Schwärmerei in Gefühlsausdruck und Spiel. Das Kind möchte sich durch die Idealisierung beider Elternteile nacheinander Vorbilder für eine eigene Vorstellung vom Erwachsensein schaffen. Wenn das Kind in diesem Bemühen abgelehnt oder lächerlich gemacht wird, verursacht das in ihm einen vehementen Schmerz, der selten konkret zum Ausdruck kommt, aber wie Liebeskummer der Seele wirkt.

Die ödipale Verletzung ist daher die größte Schwierigkeit in der Persönlichkeitsentwicklung im Hinblick auf spätere Partnerwahl und Beziehungsfähigkeit.

Conflirt

Dagegen ist die Erfüllung der kindlichen Bedürfnisse in der ödipalen Phase ein Schlüssel zu unserer eigenen Reife und begünstigt ein gut integriertes und erfülltes Beziehungsleben.

Innerhalb der Psychotherapie haben wir hier also eine wichtige Ressource an Liebesfähigkeit und möglicher Lebensqualität, mit der wir sehr sinnvoll arbeiten können. Es ist nicht nötig, uns dabei in der therapeutischen Arbeit immer auf den ödipalen Konflikt zu konzentrieren, sondern wir können unsere Aufmerksamkeit besser darauf richten, den »ödipalen Conflirt« wieder in das Gefühl zurück zu bringen. Dann arbeiten wir nämlich mit einer positiven Ressource: der inneren Wahrheit und der tiefen Sehnsucht unserer Klienten nach ödipaler Erfüllung und Lösung.

Denn ursprünglich geriet das Kind in Konflikt mit der elterlichen Reaktion auf seine Zuneigung und der Konflikt der Eltern übertrug sich auf das Kind.

Dabei ist die kindliche ödipale Liebe pur und unschuldig in seinem Ausdruck und gleichzeitig heftig und leidenschaftlich. Ihre Grundlage ist die instinktive Libido; und es sind die Verletzungen sowie die daraus resultierenden Verdrängungen dieser Kraft, die das ödipale Phänomen so kompliziert machen. Als Folge davon entsteht dann eine entsprechend komplizierte psychotherapeutische Theorie, Analyse und Diagnostik.

Die Psychologie des Kindes — oder wie man es auch nennen könnte — die »Psychologik« des Kindes ist jedoch ganz einfach: Es braucht nur die Erlaubnis, für die ödipale Bezugsperson zu schwärmen und sich in seinem kindlichen Wesen dieser Romanze zu widmen. Das heißt auch, in erogenetischer Resonanz und im Einklang mit sich selbst zu bleiben, dieses Gefühl genießen zu dürfen und nichts unterdrücken zu müssen. Wenn dies geschehen darf, öffnet die ödipale Erfüllung viele Türen zu kreativen Qualitäten und Ressourcen. Bekommt dagegen der ödipale Konflikt die Oberhand, werden folgerichtig diese positiven Effekte eingeschränkt.

Deswegen ist es so wichtig in der Psychotherapie mit der ödipalen Situation und der damit zusammenhängenden Familienstruktur zu arbeiten, besonders in Bezug auf die kindliche Liebe zu den Bezugspersonen. Die Heilung des ödipalen Konfliktes ist oft harte Arbeit. Viel Schmerz, Verwirrung, Enttäuschung, Wut und Angst können ins Bewusstsein gelangen und daher auch viel Widerstand hervorrufen. Aber weil wir therapeutisch mit den positiven Aspekten, nämlich der eigentlichen Wahrheit dieser Entwicklungsphase arbeiten, ist die Sehnsucht nach Erlösung des ödipalen Konfliktes größer als die Abwehr, und die Lust der Klienten auf Erfüllung meist stärker als ihre Angst.

Wenn der ödipale Konflikt identifiziert ist und die irrationale Scham und die Schuldgefühle therapeutisch bearbeitet sind, ergeben sich neue Zugänge zu der damaligen kindlichen und doch leidenschaftlichen Anziehung zum gewählten Elternteil. Die ursprüngliche Schwärmerei taucht aus der Verdrängung auf und kann sich neu entfalten. Dann kommen die erogenen Strömungen wieder in Bewegung und befördern enorme bisher schlummernde positive Kräfte ans Licht. Diese Energie ist anziehend, ansteckend und aktuell; ein ganz ursprünglicher Lebens- und Liebesstrom aus der Tiefe unseres Seins.

In ihrem Ursprung waren diese Gefühle romantisch geprägt und das bleiben sie auch. Danach geht es nicht mehr um ödipale Liebe zu Mama oder Papa, sondern um die Liebe zu sich selbst sowie die Lust, das eigene Leben zu steuern und sich mit all seinen wesentlichen Qualitäten zu verwirklichen. Im Hier und Jetzt die tiefe Sehnsucht zu spüren, ihr zu folgen und sich diesen Kräften hinzugeben. Dieser erogenetische Zustand inspiriert eine Frau, weiblicher zu sein und einen Mann, sich intensiver mit seiner Männlichkeit zu identifizieren; die Attraktivität zwischen beiden Geschlechtern und das Angezogenensein vom Gegenpol wahrzunehmen. Ebenso geht es dabei um die Anziehung und das dynamische Wechselspiel innerhalb sich selbst: Die Frau wird von ihrem »Animus« inspiriert und der Mann von seiner »Anima«. Hier nähern wir uns dem Konzept von C.G. Jung. Ich meine es jedoch ganz buchstäblich, es geht dabei um das Gefühl, geliebt zu werden, sogar »verliebt« zu sein. Das Niveau von Ausstrahlung, Vitalität und Wohlbefinden erhöht sich, so als ob eine verliebte sinnliche, fast schon übersinnliche Essenz um jemanden wirbt. Unabhängig vom Alter entsteht ein Gefühl des »Umschwärmtseins«. Dies kann als »elektrifizierend« bzw. »magnetisch« bezeichnet werden und auf ältere Menschen sichtbar verjüngend wirken. In diesem Zustand entdeckt man ein Gefühl von tiefer Geborgenheit und Vertrauen zu sich selbst, der Zukunft und dem Leben. Selbst als Single strahlt man diese erogenetische »Verliebtheit« aus und fühlt sich verbunden. (Spirituelle Meister sprechen hier von »the inner beloved« oder dem/der »inneren Geliebten«..)

Aus meiner Sicht ist deshalb die therapeutische Arbeit mit der ödipalen Sehnsucht nach Erfüllung im Sinne des »ödipalen Conflirts« eine besonders wesentliche Voraussetzung für die Lösung des ödipalen Konflikts und für die Heilung seiner romantischen Wunden. Ich hoffe, dass meine Sichtweise andere Psychotherapeuten inspirieren kann, sich einmal jenseits der ödipalen Komplexität damit zu beschäftigen.

In the middle of the night

I go walking in my sleep through the valley of fear

to a river so deep

I've been searching for something taken out of my soul

something I'd never lose

something somebody stole

I don't .know why I go walking at night but now I'm tired

and I don't want to walk anymore

And I hope it doesn't take the rest of my life until I find

what it is that I've been looking for

In the middle of the night

Billy Joel: »River Of Dreams«

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe
© 2013 Psychosozial-Verlag
Walltorstr. 10, D-35390 Gießen
Fon: 06 41 - 96 99 78 - 18; Fax: 06 41 - 96 99 78 - 19
E-Mail: info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Bettina Schilling: »Figuren« ©, www.bettina-schilling-art.de

Umschlaggestaltung & Layout: Hanspeter Ludwig, Weizlar

www.imaginary-world.de

Satz: Andrea Deines, Berlin

Druck: CPI books GmbH, Leck



Printed in Germany
ISBN 978-3-8379-2236-3