

# 3 Geschichte der Körperpsychotherapie

Ulfried Geuter, Berlin, Deutschland

Ulfried Geuter hat viele Jahre an der Freien Universität Berlin in der psychologiegeschichtlichen Forschung gearbeitet und später dort und an der Universität Innsbruck Körperpsychotherapie gelehrt. Einer seiner wichtigen wissenschaftlichen Beiträge zur Körperpsychotherapie besteht darin, in verschiedenen Publikationen historische Entwicklung und grundsätzliche Ansatzpunkte und Denkweisen der Körperpsychotherapie verständlich gemacht zu haben. Er gilt als Experte für die Geschichte der Körperpsychotherapie. In seiner eigenen Praxis verbindet er Psychoanalyse und Körperpsychotherapie und hat sich daher auch mit dem Bezug zwischen psychodynamischer Affektforschung und körperpsychotherapeutischen Konzepten und Interventionen befasst. Dr. Geuter war Mitherausgeber der Zeitschrift »Psychoanalyse und Körper« und hat selber stark an einer akademisch geführten Theoriebildung der Körperpsychotherapie mitgewirkt.

Ulfried Geuter ist Doktor der Philosophie, Diplom-Psychologe, Privatdozent sowie Wissenschaftsjournalist. Neben seiner Ausbildung in Biodynamischer Körperpsychotherapie verfügt er auch über Weiterbildungen in Gesprächspsychotherapie und Psychoanalyse. Heute ist er als Körperpsychotherapeut und Psychoanalytiker in eigener Praxis tätig, als Lehrbeauftragter für Körperpsychotherapie an der Universität Marburg sowie als Lehrtherapeut und Dozent an staatlich anerkannten Weiterbildungsinstituten für Psychotherapie. Zahlreiche Veröffentlichungen.

Die Körperpsychotherapie hat ihre Ursprünge in der Psychoanalyse und in den Reformbewegungen in Gymnastik und Tanz vom Anfang des 20. Jahrhunderts (Geuter 1996, 2000, 2000a). Freud (\*1856–1939) hatte anfangs Patienten massiert oder ihnen die Hand auf

die Stirn gelegt, um Assoziationen anzuregen (Breuer und Freud 1895). Später wollte er alle motorischen Impulse auf das Psychische lenken (Freud 1914, S. 213) und begrenzte die therapeutische Kommunikation auf das Hören. Die körperliche Abstinenz machte Sinn bei Patienten, die an so genannten Übertragungsneurosen litten, und bei denen es das Ziel der Behandlung war, verdrängte unerwünschte Vorstellungen ins Bewusstsein zu heben, die vielfach sexueller Natur waren. Der deutsche Arzt Georg Groddeck (\*1866–1934), von dem Freud den Begriff des Es übernahm, behandelte dagegen zur gleichen Zeit Patienten, die wahrscheinlich eher an funktionellen und psychosomatischen Beschwerden litten, und verband bei ihnen eine Art tiefer Bindegewebsmassage mit dem therapeutischen Gespräch. Groddeck kommunizierte mit den Worten und mit den Händen, er wollte Verspannungen lockern und die Atmung erweitern (Downing 1996, S. 346ff.). Freuds ungarischer Schüler Sándor Ferenczi (\*1873–1933), der häufig mit früh traumatisierten Patienten arbeitete, experimentierte seit den 20er Jahren mit einer »aktiven Technik«, bei der er Mimik und Gestik als Sprache des Unbewussten nutzte. Später bot er Patienten körperliche Berührung an, zum Beispiel in Form von Halt bei affektiven Erschütterungen in der Therapie-stunde (von Polenz 1994). Ferenczi suchte auch nach einer psychoanalytischen Behandlung für Borderline-Patienten und Psychotiker jenseits des Berührungstabus. Gemeinsam mit Otto Rank betonte er schon in den 20er Jahren die heilsame Wirkung einer Aktivierung des Erlebens gegenüber dem von Freud favorisierten »Durcharbeiten«. Unter dem vereinspolitischen

Druck der freudschen Psychoanalyse jedoch widerrief er zwischenzeitlich seinen erlebnis- und beziehungsorientierten Ansatz (Nagler 2003). Nach seinem Tod wurden Ferenczis Ideen von der Psychoanalyse so gründlich verschwiegen, dass sie über Jahrzehnte hinweg keine Wirkungen entfalteten.

Den größten Einfluss auf die Entwicklung der Körperpsychotherapie hatte Wilhelm Reich (\*1897–1957), ebenfalls ein Schüler Freuds (vgl. Kap. 5 von Büntig in diesem Buch). Er befasste sich als erster Psychoanalytiker eingehend mit der Borderline-Störung, die er damals »triebhafter Charakter« nannte (Reich 1925). Für Patienten, die keine stabile Ich-Struktur hatten und daher zur verbal-assoziativen Arbeit nicht in der Lage waren, suchte Reich nach einer neuen Behandlungstechnik. Wie später die Ich-Psychologie ging er in der therapeutischen Arbeit von den Trieb-Abwehr-Konfigurationen aus und räumte der Analyse der Charakterabwehr einen zentralen Stellenwert ein (Geuter und Schrauth 1997). Gegenüber der in der Psychoanalyse damals üblichen unmittelbaren Deutung unbewusster Konflikte gab Reich der Analyse der Widerstände den Vorrang. Als Folge chronifizierter Abwehrvorgänge bildeten sich nach seinen Beobachtungen charakterliche Haltungen aus, die oft mit Körperhaltungen einhergingen. Den Grund dafür sah er darin, dass der seelische Prozess der Verdrängung zugleich ein körperlicher Prozess der muskulären Unterbindung von Handlungs- und Triebimpulsen und daher mit Muskelanspannung verbunden sei, die bei einer chronifizierten Abwehr zu chronischen Spannungen führt (Reich 1933, 1942). Daher setzte er in der therapeutischen Arbeit auch an der körperlichen Abwehr an, z. B. an den verspannten Muskeln oder der zurückgehaltenen Atmung. Der körperliche Ausdruck der Patienten sollte den Weg in ihr Unbewusstes bahnen. Während Freud über die Erinnerung zum ursprünglichen Affekt vordringen wollte, ging Reich den umgekehrten Weg über die Lockerung der körperlichen Abwehr zum Affekt und so zur Erinnerung. Für seine Methode prägte Reich in den dreißiger Jahren den Begriff *Vegetotherapie*.

Reich ging 1930 von Wien nach Berlin, wo er weitere Impulse für seine Wendung von der Psychoanalyse zur Körperpsychotherapie bekam. Dort lernte er seine zweite Lebensgefährtin Elsa Lindenberg kennen, die als Tänzerin an der Berliner Staatsoper unter Rudolf von Laban arbeitete und – wie wahrscheinlich auch Reich selbst – Kurse bei der Körperlehrerin Elsa Gindler besuchte.

## Gymnastik, Körperkulturreform und die Erfahrung des Körperselbst

Von Laban war damals der wichtigste Theoretiker des Ausdruckstanzes. Der Ausdruckstanz war ein von vorgegebenen Schritten und Formen freier Tanz, in dem Tänzer ihre innere Bewegung ausdrücken oder, wie von Laban formulierte, »die Schleusen innerer Bewegtheit öffnen« sollten (von Laban 1926, S. 132). Isadora Duncan und Mary Wigman hatten diesen Tanzstil seit Anfang des 20. Jahrhunderts in Berlin geschaffen. Die Reform des Tanzes war Teil verschiedener zeitgenössischer Bewegungen zur Reform der Lebensweisen wie der Jugend-, Körperkultur- und Lebensreformbewegung. Zu ihnen gehörte die Bewegung zur Reform der Gymnastik, die ebenfalls in Berlin eines ihrer Zentren hatte. Hier befand sich auch das »Seminar für Harmonische Körperausbildung« von Elsa Gindler (\*1885–1961), das von allen Schulen der Gymnastikreform am meisten mit den Anfängen der Körperpsychotherapie verbunden war. Gindler vertrat einen leibpädagogischen Ansatz ohne psychotherapeutischen Anspruch: Menschen sollten durch Erfahren ihres Körpers diejenigen Übungen selbst finden, die es ihnen ermöglichen, von innen aus dem Körper heraus Veränderungen entstehen zu lassen, damit der Körper die ihm zugeordneten Funktionen wahrnehmen kann (vgl. Ludwig 2002). Gindler entwickelte keine Theorie. Von Heinrich Jacoby (1983), einem mit ihr zusammen arbeitenden Musiker, liegen indes einige