

**Gespräche mit Raja Selvam, PhD, über Integrale Somatische Psychotherapie (ISP) Somatic Perspectives in Psychotherapy (<http://www.somaticperspectives.com>).**

**Interview: Serge Prengel. Mitschrift: Cornelio. Deutsche Übersetzung: Silvia Autenrieth**

(Hinweis: Der vorliegende Text weicht stark vom Originalinterview ab. Er wurde im Sinne der Klarheit und des Informationsgehalts nachträglich von Raja Selvam überarbeitet.)

*Serge Prengel: Ich unterhalte mich hier mit Dr. Raja Selvam. Guten Tag, Herr Selvam.*

Raja Selvam: Guten Tag, Herr Prengel.

*Serge Prengel: Herr Selvam, Sie haben also einen Therapieansatz entwickelt, den Sie ISP nennen. Möchten Sie uns hierzu zunächst einmal etwas erzählen?*

Raja Selvam: Gerne. ISP steht für Integrale Somatische Psychotherapie. Ich werde kurz schildern, worum es sich handelt.

Ich unterrichte schon seit langem verschiedene körperorientierte Herangehensweisen an die psychologische Arbeit. Es geht mir darum, wie man diese effektiver gestalten kann, indem man den Körper und die Wahrnehmung des Körpers stärker einbezieht als im psychologischen Mainstream üblich. Durch meine Auseinandersetzung mit diesem Thema und die Erfahrungen, im Rahmen meiner Arbeit mit Klienten in vielen Ländern und als Dozent, der klinische Weiterbildungen anbietet, sind mir irgendwann ein paar Punkte klar geworden, die für mich ganz entscheidend sind.

Zum einen gibt es jede Menge an wissenschaftlichen Informationen zur physiologischen Seite der Emotionen sowie zum Selbstregulierungsprozess, nur hat sich dieses Wissen bislang nicht in der klinischen Praxis niedergeschlagen. Informationen, die sich nutzen lassen, um die Integration des Körpers in die psychologische Praxis welcher Art auch immer zu vereinfachen.

Zum anderen reicht es nicht, sich nur dem physischen Körper zuzuwenden (dem einzigen Körper, den die Wissenschaft als Ursprung unserer gesamten Erfahrungen anerkennt – dem Körper, den wir im Sarg zurücklassen oder der verbrannt wird, wenn wir sterben). Vielmehr ist es auch wichtig, den feinstofflichen Körper im Blick zu haben. Und dieser lässt sich mit wissenschaftlichen Methoden nicht messen. Oder zumindest nur mit enormem (Kosten)-Aufwand, wie etwa im Rahmen von Forschungsprojekten aus der Quanten- oder Teilchenphysik möglich.

Diesen Körper bezeichnet man im Osten als den feinstofflichen Körper. Er ist das Gegenstück zu dem Körper, der irgendwann im Sarg landet und den ich in diesem Interview den grobstofflichen oder physischen Körper nennen werde. Wie alle Objekte auf dieser Welt hat auch der grobstoffliche Körper eine Quantenebene. Der feinstoffliche Körper dagegen existiert *nur* auf der Quantenebene. Im Westen wird er auch oft der "Energiekörper" genannt. Dieser Begriff kann

allerdings irreführend sein, da *alle* Körper, ob grob- oder feinstofflich, aus Energie bestehen. Sie unterscheiden sich nur in ihrer Frequenz.

Der grob- und der feinstoffliche Körper interagieren auf der Quantenebene. Ich habe mich gleichzeitig auch mit der östlichen Psychologie befasst und entdecke in der modernen Quantenphysik Parallelen zu Aspekten, von denen dort schon seit uralter Zeit die Rede ist.

Auch die westliche Kraniale Osteopathie arbeitet mit einem feinstofflichen Körper. In diesen Kreisen bezeichnet man ihn als den fluiden Körper. Über diesen sucht man die Regulierung im physischen Körper zu verbessern. Ein Unterschied zwischen den beiden Sichtweisen ist allerdings der, dass die östliche Psychologie behauptet, der feinstoffliche Körper würde den grobstofflichen überleben und sich reinkarnieren, während die Kraniale Osteopathie zu diesem Thema schweigt. Ich finde es effektiver, mit dem grob- und dem feinstofflichen Körper gleichzeitig zu arbeiten. Schließlich sind sie der Ursprung unserer gesamten Erfahrungswelt: Wahrnehmen, Denken, Fühlen, Erinnern, Handeln, Verbindung herstellen, in Beziehung treten etc. Bei näherer Betrachtung ist die Arbeit mit dem feinstofflichen Körper auch gar nicht so schwierig wie gemeinhin angenommen.

Aber wenn wir schon den *individuellen feinstofflichen Körper* einbeziehen, könnten wir auch gleich noch den umfassenderen, den *kollektiven grob- und feinstofflichen Körper* mit betrachten, der wir je nach Sichtweise entweder ebenfalls sind oder dem angehören. Und dann nehmen wir noch die Dimension des reinen Bewusstseins hinzu, den *absoluten Körper* oder Urgrund aller Körper, wie ihn die östliche Psychologie voraussetzt.

In der westlichen Psychologie gibt es etliche Ansätze, bei denen der grobstoffliche Körper in die psychologische Arbeit einbezogen wird. Ferner gibt es Richtungen, wo man den (individuellen) feinstofflichen Körper einbezieht, etwa in der Energiepsychologie, die sich auf die Existenz der Meridiane stützt. Einige transpersonale Schulen der Psychologie bringen einen kollektiven grob- und feinstofflichen Körper ins Spiel, der jeweils starke Auswirkungen auf unsere Psyche habe.

Daneben findet man Ansätze, die als weitere Instanz das *Bewusstsein* in die psychologische Arbeit einbinden. Dies ist bei fast allen Achtsamkeitsansätzen auf die eine oder andere Weise der Fall.

Meines Erachtens wäre es von daher am effektivsten, möglichst viele Körper einzubeziehen. Daneben gilt es simple Wege zu finden, um klinisch Tätigen unterschiedlichster Orientierung zu vermitteln, wie sie vorgehen können, um in ihrer Praxis eine stärkere Verkörperung der einzelnen Körper oder Dimensionen zu unterstützen, ohne etwas an der theoretischen Ausrichtung ändern müssen, an der sich ihre Arbeit mit Klienten orientiert und in der sie sich auskennen. Der Hauptfokus der Integralen Somatischen Psychotherapie oder ISP richtet sich darauf, einfache Möglichkeiten zu finden, wie der individuelle grobstoffliche Körper in psychologische Arbeit welcher Form auch immer integriert werden kann. Und zwar unter Nutzung der verfügbaren Erkenntnisse der neueren Forschung zur Physiologie der Emotionen,

zur Selbstregulation und zur Integration des individuellen feinstofflichen Körpers und seiner Schichten unter verschiedenen klinischen Rahmenbedingungen. Zum Beispiel ...

*Serge Prengel: Lassen Sie mich nach diesen sehr komplexen Ausführungen vielleicht einmal kurz unterbrechen.*

Raja Selvam: Selbstverständlich.

*Serge Prengel: Wir sprechen hier also von der Integration oder Beachtung des Körpers als Tor zum Umgang mit psychologischen Phänomenen. Ich möchte noch einmal zurückkommen auf den Punkt, wo sie vom Körper sprachen und zwischen dem feinstofflichen Körper und dem Körper unterschieden, den wir im Alltagsverständnis als unseren Körper verstehen. Vielleicht können wir noch etwas länger bei diesem auf der Quantenebene angesiedelten feinstofflichen Körper verweilen.*

Raja Selvam. Gut. Anders als im Allgemeinen von westlichen Wissenschaftlern und Psychologen angenommen, geht man in der östlichen Psychologie davon aus, dass nicht nur der physische Körper über unsere Erfahrungen entscheidet. Da ist auch noch der feinstoffliche Körper, und dieser hat enormen Einfluss auf sie. Man glaubt, dass wir den feinstofflichen Körper von einem Leben zum nächsten mitnehmen, aber dieser Punkt ist umstritten – was wollten wir messen, um zweifelsfrei zu beweisen, ob dies stimmt? Von einigen Seiten wird auf durchaus sehr glaubwürdige Erkenntnisse aus der Erforschung der Reinkarnation verwiesen, die dafür sprächen. Aber die Frage, die sich aus der praktischen, der klinischen Perspektive stellt, lautet ja lediglich: Ist der feinstoffliche Körper etwas, das bewusst wahrgenommen werden kann oder mit dem wir anderweitig arbeiten können, um Menschen anzuleiten, wie sie ganz gewöhnliche Probleme besser lösen können? Und genau das hat man bei Ansätzen der Energiepsychologie versucht.

Weiter können wir fragen: Was ist der feinstoffliche Körper eigentlich? Ist er ein Körper, der aus Materie besteht? Natürlich ist er das, denn alles ist ja schließlich Materie. Aber es handelt sich um eine feinstoffliche Materie, die auf der Ebene der Quantenphänomene angesiedelt ist. Eine Materie, die Gegenstand der Teilchen- oder Quantenphysik ist. Wenn Menschen aus dem Osten von Chakren, von Meridianen oder von grob- und feinstofflichen Elementen und Körpern reden, spiegelt sich darin ihr intuitives Verständnis eines von ihnen wahrgenommenen Körpers im Sinne der newtonschen Nichtquantenebene der Realität einerseits und eines Körpers im Sinne der modernen Quantenebene andererseits. Sie differenzieren zwischen einem grobstofflichen Körper, der aus grobstofflichen Elementen besteht und durch Kombination feinstofflicher Elemente zustande kommt, und einem feinstofflichen Körper, der nur aus feinstofflichen oder Quantenelementen besteht. Für unsere Zwecke ist es aber auch nicht weiter wichtig, ob wir es hier mit verschiedenen Körpern zu tun haben oder nur mit verschiedenen Dimensionen ein- und desselben Körpers. Hauptsache, wir können diese Modelle dazu benutzen, bislang unbeachtete

Phänomene zu beobachten, ihre Verkörperung zu unterstützen und mit ihnen so zu arbeiten, dass unsere Arbeit und die Welt besser werden.

*Serge Prengel: Es geht hier also nicht darum, zu debattieren, ob dieser auf der Quantenebene angesiedelte feinstoffliche Körper theoretisch existiert. Vielmehr sprechen wir davon, ihn zu erfahren und wahrzunehmen, um ihn sich zunutze zu machen?*

Raja Selvam: Genau. Das ist leichter getan als man glauben mag. Vorausgesetzt, wir wissen, wie wir Klienten auf das Phänomen aufmerksam machen können.

*Serge Prengel: Ach ja?*

Raja Selvam: Ja. Sagen wir etwa, jemand berichtet, unterhalb des Knies, also im Unterschenkel, absolut nichts wahrzunehmen.

*Serge Prengel: Ja?*

Raja Selvam: Wenn die Betroffenen dazu nicht in der Lage sind, können sie sich auch nicht tiefer in Gefühle hinein begeben. Umgekehrt können wir allerdings auch feststellen, dass der Unterschenkelbereich in dem Moment, wo sich jemand tiefer auf ein Gefühl einlässt, offener ist und eher wahrgenommen wird. Und das Gefühl ist auch stabiler. Gleichzeitig kommt es zu einer Veränderung im physischen Körper, was den Muskeltonus angeht. Aber wir stellen auch fest, dass die Energie in den Beinen, von der oft beschrieben wird, dass sie eine wasser- oder luftartige Qualität hätte, besser fließen kann. Und das wäre aus östlicher Perspektive auch zu erwarten.

Bei der Arbeit an Gefühlen, mit denen Klienten sich schwer tun, ist es sehr sinnvoll, eine Öffnung in die Beine hinein herzustellen. Die Energie, die vom Herzchakra her fließt, entscheidet über unsere Gefühle uns selbst und anderen gegenüber. Diese Energie muss auch durch die Unterschenkel zirkulieren, damit die Gefühle tiefer erlebt werden können, leichter zu ertragen sind und sich ihr Sinn erschließt. Übrigens hat die Unterschenkelmuskulatur nach der Bodydynamic Analysis, einem dänischen Psychotherapieansatz, der auf ausgiebiger empirischer Erforschung der psychologischen Funktionen verschiedener Muskeln basiert, auch damit zu tun, ob jemand in der Lage ist, beim Umgang mit den eigenen Gefühlen geerdet zu bleiben oder ob seine Beziehung zu ihnen allzu abstrakt bleibt.

*Serge Prengel: Wie geht man vor, um sicherzustellen, dass die Energie in die Beine hineinfließt?*

Raja Selvam: Dazu arbeiten wir mit dem physischen Körper, der Muskulatur, den Bändern und Knochen, und zwar durch Anleitung der Klienten zu einfachen Bewegungen, wie sie so ziemlich allen Klinikern glücken dürfte. Was hier helfen kann, ist die Lenkung der Wahrnehmung auf das Fließen von Energie in den Beinen und der Auftrag, einmal auf Qualitäten wie die von Wasser oder Luft zu achten. Sobald wir auf etwas achten, verstärkt es sich im Allgemeinen. Ob es tatsächlich stimmt, dass sich hierin etwas zeigt, was feinstofflicher Körper oder Energie oder was

auch immer genannt wird, spielt überhaupt keine Rolle. Was zählt, ist die Tatsache, dass es Klienten, wenn sie sich darauf einlassen, solche Phänomene zu verfolgen und zu unterstützen, offenbar schnell viel besser geht.

*Serge Prengel: Hier möchte ich Sie noch einmal ein wenig ausbremsen. Wenn ich Sie recht verstehe, bewirkt die Beachtung dieses feinstofflichen Körpers unter anderem zum Beispiel, dass Emotionen, dass Gefühle besser fließen. Diese Wahrnehmung aber vollzieht sich über die physischen Gegebenheiten des Körpers. Also könnte ein Außenstehender, der das Ganze beobachtet, sagen, hier würden physische Vorgänge im Körper verfolgt, und das setze dann etwas in Gang. Aber das ist ja anscheinend nicht alles. Es geht ja offenbar nicht nur um den physischen Körper, sondern darum, hierdurch irgendwie auch auf den feinstofflichen Körper einzuwirken.*

Raja Selvam: Nun, die Antwort auf Ihre kluge Frage ist etwas komplizierter. In der östlichen Psychologie ist der feinstoffliche Körper letztlich Ursprung aller Erfahrungen und der Regulation im grobstofflichen Körper. Nach dieser Logik müssen wir, wenn wir mit dem grobstofflichen Körper arbeiten und dort eine Veränderung auslösen, gleichzeitig auch den feinstofflichen Körper in die Arbeit einbeziehen und auch in ihm eine Veränderung einleiten. Dem Gewahrsein steht es frei, sich mit den einzelnen Körpern, die unser Dasein ausmachen mehr oder weniger zu identifizieren, da es der Urgrund der Existenz all unserer Körper ist.

Es gibt Menschen, die mit ihrer Wahrnehmung des feinstofflichen Körpers arbeiten, um eine Veränderung im grobstofflichen Körper herbeizuführen. Aber weil wir dazu neigen, uns stärker mit unserem physischen Körper zu identifizieren, der im Osten der grobstoffliche Körper genannt wird, ist es sinnvoller, bei unserer Arbeit zunächst einmal damit anzufangen, dass wir *ihn* wahrnehmen. An irgendeinem Punkt wird es aber auch wichtig, die Bewegungen unseres feinstofflichen Körpers nachzuvollziehen und auf sie einzugehen, um den positiven Nutzen abzugreifen, der damit verbunden sein mag.

Einige halten dagegen, dass die Fähigkeit, den Vorgängen im feinstofflichen Körper nachzuspüren und mit ihnen zu arbeiten, größere und schnellere Veränderungen mit sich bringen könne als das Nachspüren im feinstofflichen Körper und die Arbeit mit ihm. Die Qualitäten des feinstofflichen Körpers unterscheiden sich von denen des physischen Körpers. Und wenn wir nicht auch auf diese Qualitäten bedacht sind, beobachten wir am Ende nur die Empfindungen des grobstofflichen Körpers über das Gehirn. Allerdings müssen wir hier anmerken: solange Leben im grobstofflichen Körper ist, ist es für die meisten Menschen so gut wie unmöglich, die Wahrnehmung des feinstofflichen Körpers so eindeutig von der des physischen Körpers zu trennen, es sei denn bei so seltenen Erfahrungen wie Nahtoderlebnissen oder außerkörperlichen Erfahrungen.

*Serge Prengel: Interessant.*

Raja Selvam: In der Tat. Um darauf noch weiter einzugehen: Wenn wir psychotherapeutisch arbeiten, stehen die Gefühle ja oft an erster Stelle. Die althergebrachte Sichtweise in Psychologenkreisen besagt, dass weitgehend alle pathologischen Phänomene darauf zurückgehen, dass jemand nicht in der Lage ist, bestimmte Zustände – oft affektiver Natur – zu fühlen und auszuhalten. Affektive Befindlichkeiten sind komplexe Sinneswahrnehmungen in dem, was wir den physischen Körper nennen und was im Osten als der grobstoffliche Körper bezeichnet wird. Daneben haben wir es dabei mit komplexen energetischen Zuständen auf der Ebene des feinstofflichen Körpers zu tun. Und die Interaktion zwischen diesen beiden ist das, was ein Gefühl oder einen Affekt hervorruft. Es handelt sich um eine komplexe, auf vielen Ebenen ablaufende und interaktive Erfahrung, bei der mindestens zwei Körper beteiligt sind.

Wenn Menschen affektive Zustände mit Hilfe von Wahrnehmungsstrategien zu regulieren suchen, bei denen nur beobachtet wird, was sie auf der Ebene des grobstofflichen Körpers spüren, sehen sie oft den Wald vor Bäumen nicht. Das ist einer der Schwachpunkte bei Ansätzen, die auf dem Beobachten der eigenen Sinneswahrnehmungen basieren, so wertvoll jeder dieser Zugänge in Verbindung mit bestimmten Zwecken auch sein mag. Wenn wir unsere psychischen Erfahrungen sinnvoller beobachten und regulieren wollen, müssen wir an unserer Fähigkeit arbeiten, mehr und mehr Systeme oder Körper samt ihren Interaktionen sowie immer komplexere Erfahrungen gleichzeitig zu im Blick zu behalten, ohne sie in allzu minutiöse Wahrnehmungen oder Energien aufzuspalten.

*Serge Prengel: Richtig, genau. Wenn man sich also ganz darauf konzentriert, Sinneswahrnehmungen nachzuspüren, könnte man am Ende den Wald vor Bäumen nicht sehen. Wie sieht das also in der Praxis aus, in einer Sitzung? Wie stellt man es an, tatsächlich diesen komplexeren Strom von Erfahrungen zu verfolgen?*

Raja Selvam: Die Fähigkeit, Einzelempfindungen nachzuspüren, ist schon einmal ein wichtiger Schritt. Dabei lernt man sozusagen das Einmaleins der Körpersprache. Dinge wie Hitze oder Kälte, Kontraktion oder Expansion in bestimmten Körperregionen. Allein schon solche einfachen Sinneswahrnehmungen zu spüren, wird über die afferenten und efferenten Bahnen des autonomen und somatischen Nervensystems eine bessere Feedback-Schleife zwischen Gehirn und Körper herstellen, was wiederum die Regulierung des Körpers verbessert. Das wiederum kann helfen, emotionale Erfahrungen besser zu regulieren.

Wenn ich zum Beispiel Trauer oder Angst empfinde und gleichzeitig darauf achte, wo im Körper diese Gefühle gerade sitzen und wie sie sich dort anfühlen, kann das helfen, gleichzeitig die emotionalen Erfahrungen und den Körper zu regulieren. Wenn es uns gelingt, verschiedene Teile des Körpers detailliert zu spüren, alles, was wir dort wahrnehmen, schafft das zwar die Voraussetzung dafür, komplexere emotionale Phänomene wie etwa Liebe und Enttäuschung hervorzubringen, zu spüren und zu regulieren. Bei Menschen aber, die sich angewöhnt haben, in allen erdenklichen Situationen nachzuspüren, was in ihrem Körper vor sich geht, können sozusagen in die Geiselhaft eines Gehirns geraten, das unterschiedslos die kleinsten

Empfindungen oder Bewegungen konstatiert [ohne zu fragen, inwieweit diese wichtig sind, Anm. d. Übers.]. Von daher frage ich Menschen, die ohnehin ständig in ihrem Körper hineinspüren, in einer Sitzung zunächst einmal nicht, was sie dort wahrnehmen, weil sie sich sonst darin verlieren, Hitze oder Kälte, Enge oder Weite, Kribbeln und ähnliches zu beobachten. Stattdessen erkunde ich erst einmal, was psychisch in ihnen vorgeht – den Wald, wenn man so will. Ich versuche etwas zu ermitteln, das gerade psychisch von Bedeutung ist. Wenn sich das emotionale Erleben nicht auch im Gesicht spiegelt oder wenn nicht davon berichtet wird, erkunde ich mit dem Klienten, welche Gefühle man in einer solchen Lage erwarten könnte. Dann lasse ich diese Gefühle oder sonstigen Zustände im Körper wahrnehmen – wo sie erlebt werden und wie, ohne feinere Details zu erfragen.

Um eines klarzustellen: die ganzen Ansätze, bei denen es darum geht, Empfindungen und Bewegungen nachzuspüren – etwa Vipasana, Focusing, Continuum oder Authentic Movement – sind wunderbare Systeme, von denen man in vieler Hinsicht profitieren kann. Aus diesem Grund sind sie ja auch heute noch populär und haben nichts von ihrer Relevanz eingebüßt. Man muss nur kritisch prüfen, ob es sinnvoll ist, sie zur psychischen oder sogar physiologischen Regulation einzusetzen, indem man Klarheit über ihre Vor- und Nachteile, ihre Stärken und Schwächen gewinnt.

*Serge Prengel: Verstehe.*

Raja Selvam: Und je intensiver das Gefühl – das wissen wir aufgrund der Arbeit der Molekularwissenschaftlerin Candace Pert, die für ihre Entdeckung der Opiatrezeptoren im Gehirn beinahe den Nobelpreis erhalten hätte – desto mehr ergießt sich eine Kaskade emotionaler Erfahrungen in Sekundenschnelle durch sämtliche Körperzellen beziehungsweise wirkt auf sie ein. Je intensiver die Erfahrung, desto größer ihre Wirkung auf den gesamten Organismus. In der Therapie berichten Klienten oft von Gefühlen im Herzen und oberhalb des Zwerchfells, und der Ausdruck dieser Gefühle erfolgt über die Kopf-, Hals-/Nacken- und Gesichtsregion. Nur allzu oft bleibt sowohl die Erfahrung einer Emotion als auch ihr Ausdruck irgendwo oberhalb des Zwerchfells stecken. Und eine Möglichkeit, mit dem erlebten Gefühlszustand zu arbeiten, ihn überhaupt hervorzurufen, ihn umfassender zu spüren und sogar in sich halten zu können, besteht darin, über Wahrnehmung, Bewegung, Atmung oder Selbstberührung den gesamten Körper möglichst weit in unterschiedliche Richtungen zu öffnen. Wenn wir das tun, können wir das Gefühl umfassender erfahren. Wir sind eher in der Lage, ihm Raum zu geben und spüren kohärenter seine Bedeutung. Wenn die Region unterhalb des Zwerchfells nicht mit erfasst wird, ist es sehr schwer, an die unbewussten Wurzeln von Gefühlen heranzukommen.

In der östlichen Psychologie sagt man, dass das zweite Chakra mit dem Element Wasser zusammenhängt und dass es das Tor zum Unbewussten und zu unserer Kreativität sei. Wenn Emotionen nur in der Herzgegend oberhalb des Zwerchfells gespürt werden, tun sich die Betroffenen oft sehr schwer mit ihnen, da sich ihre gesamte Energie in einem sehr begrenzten

Bereich ihres grob- und feinstofflichen Körpers konzentriert, ohne dass die Energie des Herzchakras auch unterhalb des Zwerchfells zirkulieren kann. Außerdem verhindert die fehlende Anbindung an die Energie des zweiten Chakras im Beckenraum und das nicht stattfindende Zirkulieren durch die unteren Körperregionen ein volleres Erleben der Gefühle, sie verhindert, dass sich ihre unbewussten Ursprünge und nicht ganz so offenkundige kreative Lösungen für ihre Auflösung erschließen. Was bleibt, ist ein Prozess, der wie ein Pingpongball immer wieder zwischen dem Gehirn und dem Oberkörper oberhalb des Zwerchfells hin und her wechselt, ein langatmiger Prozess mit Assoziationen über Assoziationen, der nicht wirklich tief in die relevanten Gefühle sowie die Muster und Beweggründe eintaucht, die diesen zugrunde liegen.

*Serge Prengel: Das ist ja alles hoch interessant. Aber ich werde auch hier wieder einmal einen Gang zurückschalten, um nochmals auf einen Punkt zurückzukommen, den Sie vorhin angesprochen haben. Ich möchte da etwas klären. Wenn ich sie recht verstehe, fangen sie nicht mit dem an, was im Körper gespürt wird, sondern bei etwas Umfassenderem, etwa einem Gefühl?*

Raja Selvam: Ja, beim Erleben.

*Serge Prengel: Beim Erleben?*

Raja Selvam: Beim psychischen Erleben und dabei, wo im Körper es wahrgenommen wird beziehungsweise wie es sich auf den Körper auswirkt. Ein Gefühl etwa oder der Impuls, etwas zu tun oder nicht zu tun.

*Serge Prengel: Und dann?*

Raja Selvam: Und wohin im Körper diese Erfahrung nicht vordringt und warum.

*Serge Prengel: Statt bei dem anzufangen, was im Körper gespürt wird, da man sonst womöglich den Wald vor Bäumen nicht sieht?*

Raja Selvam: Ja, genau dazu könnte es nämlich führen. Vor allem bei Menschen, die besonders gut darin sind im Körperwahrnehmen und sich darin verlieren, ohne das Gespürte in einen umfassenderen und psychologisch sinnvollen Erfahrungskontext einzuordnen. Nun kann es allerdings auch sein, dass in dem Moment, wo differenziert in den Körper hineingespürt wird, eine Feedback-Schleife zwischen Gehirn und Körper in Gang kommt, die jene Ausdehnung im physischen und feinstofflichen Körper erlaubt, die zuvor zurückgehaltene Aspekte des Erlebens zum Vorschein kommen lässt oder überhaupt erst erzeugt. Aber es ist nicht garantiert, dass das geschieht. Es hängt davon ab, ob die Person aus diesen Erfahrungen – eigenständig oder mit Hilfe anderer – einen Sinn ableiten und sie entsprechend deuten kann. Inwieweit jemand hierzu in der Lage ist, hängt stark davon ab, ob er in seiner Vergangenheit von anderer Seite Unterstützung erfahren hat, wenn es darum ging, Erfahrungen zu generieren und zu interpretieren.

Sind die Betroffenen dazu nicht in der Lage und nur gut im Verfolgen körperlicher Wahrnehmungen und Bewegungen sowie darin, Energie nachzuspüren, könnte ein solcher Prozess einfach nur bewirken, dass ihr Körper soweit herunterreguliert wird, dass er wieder ruhiger ist oder ein gewohntes Gleichgewicht erreicht, ohne dass eine nennenswerte psychologische Transformation stattfindet oder es viel bewirkt.

*Serge Prengel: Verstehe.*

Raja Selvam: Ich gebe Ihnen einmal ein Beispiel. Ich habe schon Klienten gehabt, die sich jahrelang darin geübt hatten, körperlichen Empfindungen nachzuspüren und die nun wegen Angstsymptomen an mich herantraten. Wenn Angstzustände auf Furcht oder der Furcht vor etwas basieren, für das es in der aktuellen Realität keinen Anlass gibt, gilt es die Angst möglichst umfassend zu spüren, auszuhalten und in sich präsent sein lassen, bis sie wieder abnimmt, ohne dass sie an einer äußeren Ursache im heutigen Leben der Betroffenen festgemacht wird. Klienten werden soweit Zugang zu ihrer Angst haben und sie bewältigen, wie sie sich von Ihnen darin unterstützt fühlen. Zudem hängt es von dem Umfang ab, in dem der grob- und der feinstoffliche Körper ausgedehnt werden kann, damit die Angst in ihm Platz hat.

Sobald die Betroffenen jedoch von mir angeleitet ein Gespür dafür entwickelt hatten, wo im Körper die Angst saß, gingen sie schnell dazu über, ihre Aufmerksamkeit wie gewohnt schnell wieder auf Empfindungen wie Kribbeln, Wärme und so weiter zu lenken. Dabei entfernten sie sich von der psychischen Situation und von ihren Gefühlen, bei denen es sich letztlich um höchst komplexe Spektren an körperlichen Empfindungen in unterschiedlichsten Körpersystemen handelt. Auf diese Weise hatten sie nicht komplexere Empfindungen im Blick und entwickelten keine Kapazität für sie. Sie hatten einfach nur gelernt, sinnvolle Erfahrungen zu verwässern, indem sie Mikro-Empfindungen und -Bewegungen verfolgten.

Vor diesem Hintergrund habe ich im Laufe der Zeit gelernt, in meinen Trainings nur dann nach Körperwahrnehmungen zu fragen, wenn es darum geht, den Körper zu öffnen oder einen Zugang zu ihm zu finden, damit man den Erfahrungen in ihm auf die Spur kommt, die psychologisch nachvollziehbar sind. Wer sich für die Teilnahme an meinen ISP-Ausbildungen bewerben will, muss praktische klinische Erfahrung mitbringen und schon lange psychologisch tätig sein. Außerdem Voraussetzung ist ein ausreichendes Wissen über den Körper, sei es durch Somatic Experiencing, Sensomotorische Psychotherapie, Bioenergetik oder eine Ausbildung oder Praxis in irgendeiner Form von Körperarbeit oder Körperwahrnehmung. Die Betroffenen sollen den eigenen Körper gut kennen, so dass es ihnen vertraut ist, in ihn hineinzuspüren und zumindest in einigen Regionen, wenn nicht sogar umfassend, wahrzunehmen, was in ihm vorgeht.

*Serge Prengel: Ah ja.*

Raja Selvam: Nehmen wir ein konkretes Beispiel: Trauer. Ich frage dann: "Wo ist die Trauer denn alles in Ihrem Körper? Und wo ist sie nicht? Vielleicht legen Sie sich einmal die Hand auf die Stelle, an der Sie, wie Sie sagen, kaum auszuhalten ist (oder wo sie nicht präsent ist), damit

diese Region sich mehr öffnen kann (beziehungsweise damit die Wahrnehmung auf diesen Teil des Körpers ausgedehnt werden kann)." Wenn die Trauer nicht bis unterhalb des Zwerchfells reicht: "Schauen wir einmal, ob wir das Zwerchfell öffnen können, damit das, was Sie gerade durchleben, auch von der unteren Hälfte Ihres Körpers mitgetragen werden kann." Oder: "Wie wäre es, wenn Sie etwas den Kopf bewegen würden, damit die Trauer auch in Ihr Gesicht treten kann? Und dann bewegen Sie Ihre Arme (oder nehmen bewusst auch Ihre Arme wahr), damit sie in das, was Sie erleben, mit einbezogen sind." "Vielleicht legen Sie einmal eine Hand auf Ihr Herz und die andere hinten auf die Niere oder bewegen den unteren Teil der Beine, so dass die Energie aus Ihrem Herzchakra leichter durch Ihren Körper strömen kann. Sie werden die Trauer dann umfassender erleben, sie aber gleichzeitig auch eher in sich halten können."

Auf diese Weise leite ich dazu an, Vorgänge im eigenen Körper zu verfolgen, die angesichts des stattfindenden emotionalen Erlebens nachvollziehbar sind, statt einfach isoliert und zweckfrei Körperwahrnehmungen zu beobachten. Gleichzeitig lenke ich dabei die Expansion des physischen Körpers in Richtungen, in die eine Ausdehnung sinnvoll ist, um die Selbstregulierung im physischen Körper zu erhöhen und dafür zu sorgen, dass besser auf die Energien des feinstofflichen Körpers zugegriffen werden kann.

*Serge Prengel: Sie sprechen also von der Gesamtheit des Erlebten und schüren von diesem Ausgangspunkt aus die Neugier, wo die Betreffenden diese Erfahrung wahrnehmen und wo nicht. Und das ist der Kontext, in den das Hineinspüren in den Körper hier eingebettet ist.*

Raja Selvam: Ja. Und dann geht es darum, zu wissen, wie wir Klienten helfen können, so in die einzelnen Körper – den grobstofflichen und den feinstofflichen – hineinzuspüren und so mit ihnen zu arbeiten, dass sie möglichst offen und miteinander verbunden sind, damit sie die neu entstehende Erfahrung mittragen, die an einem bestimmten Punkt entspringt. Der grobstoffliche Körper besteht aus verschiedenen Schichten, die unter dem Ansturm überwältigender Erfahrungen "dicht machen" können. Das Gewebe der Muskeln, der Organe und des Zentralnervensystems zieht sich allesamt bei schwierigen Erfahrungen zusammen. Hier muss man wissen, wie man Klienten anleiten kann, die verschiedenen Schichten des physischen Körpers zu öffnen und wie sich der Austausch zwischen seinen verschiedenen Schichten erleichtern lässt, so dass die Dysregulation auf ein Minimum beschränkt werden kann und gleichzeitig Unterstützung bei einer dysregulierenden Erfahrung wie etwa Angst geboten wird.

Darüber hinaus muss man wissen, wie Klienten dabei begleitet werden können, verschiedene Schichten des feinstofflichen Körper in ihrer Beziehung zueinander wahrzunehmen und mit ihnen zu arbeiten. Und wie man sicherstellt, dass die Energien des feinstofflichen Körpers möglichst umfassend mit denen des Grobstofflichen Körpers in Interaktion sind.

Der Polarity-Therapie zufolge können unterschiedliche Zonen des physischen Körpers, die sich kontrahiert haben, den Energiefluss verschiedener Elemente des feinstofflichen Körpers aus verschiedenen Chakren davon abhalten, durch den physischen Körper zu wandern und so eine

umfassendere Manifestation unumgänglicher Lebenserfahrungen verhindern. So zum Beispiel wird die Herzchakraenergie nicht durch den Körper fließen, wenn die Dickdarm-, Nieren- und Unterschenkelregion auf irgendeine Weise blockiert ist. Wenn wir uns also bei der Arbeit mit einer überwältigend heftigen Trauer in der Brust beschäftigen, befassen wir uns zunächst einmal mit den Schichten des physischen Körpers selbst. Wir arbeiten am Brustraum (indem wir die Wahrnehmung dorthin lenken, mit Selbstberührung des Klienten und vielleicht auch noch über die Atmung), um die Region offen für die Erfahrung zu halten und die dortige Dysregulation zu minimieren. Wir beziehen die Arme, das Gesicht und die Hals- und Nackenregion in die Arbeit mit ein (durch Wahrnehmen, Bewegen oder Selbstberührung), damit das, was der Klient oder die Klientin erlebt, sich auch in diese Bereiche hinein ausdehnen kann, um so die Dysregulation oder übermäßige Belastung im Brustbereich möglichst gering zu halten. Das wird möglich, sobald diese benachbarten Regionen – Brust, Kopf und Arme – offener und aufgrund einer verbesserten Durchblutung und Reizweiterleitung im Nervensystem besser miteinander verbunden sind. Der physische Körper ist dann nicht nur weniger dysreguliert, sondern auch in einer besseren Ausgangsposition, um eine schmerzhaft Erfahrung wie etwa Trauer aufkommen zu lassen, mit anderen zu teilen und in sich halten zu können.

Außerdem befassen wir uns bei der Arbeit durch Wahrnehmen, Bewegen oder Selbstberühren mit dem Dickdarm-, Nieren- und Unterschenkelbereich, wo Blockaden im Fluss der Energie des feinstofflichen Körpers vom Herzchakra her verhindern können, dass diese durch den grobstofflichen Körper strömen kann. Wenn wir das tun, können wir feststellen, dass Klienten besser in der Lage sind, sich tief auf ihre Gefühle – etwa auf Trauer – einzulassen. Außerdem bleiben sie dabei körperlich und emotional besser reguliert.

Die östliche Psychologie, auf der auch die Polarity-Therapie aufbaut, geht von der Theorie aus, dass physiologische und psychische Erfahrungen und Regulation letztlich dem feinstofflichen Körper entspringen. So betrachtet, sind diese positiven Wirkungen absehbar. Die Psychologie des Westens dagegen geht von der Annahme aus, dass alle psychischen und physiologischen Erfahrungen und die gesamte Regulation vom Gehirn ausgehen. Damit verkennt sie eine bedeutende Quelle von Erfahrungen und Regulation, die von einer höheren Instanz in der menschlichen Psyche kommt. Mit der Integralen Somatischen Psychotherapie, dem ISP-Ansatz, bringe ich die Vorzüge beider Sichtweisen zusammen, um die Wirksamkeit von Behandlungen zu maximieren.

Den Körper zu öffnen und zu beachten, wie psychologische Erfahrungen sich in ihm niederschlagen, kann heftige Erfahrungen mit sich bringen. Wir können ihn aber so öffnen, dass er besser reguliert beziehungsweise weniger dysreguliert ist, wenn Unangenehmes durchlebt wird, indem wir dafür sorgen, dass die Schichten des physischen Körpers (einschließlich des Gehirns) offener und regulierter sind und miteinander kommunizieren. Wir können die Schichten des feinstofflichen Körpers so öffnen, dass ein ungehinderter Fluss möglich wird, sie in einem ausgewogeneren Verhältnis stehen und ihre Interaktion mit dem physischen Körper besser

funktioniert. Es steckt also eine gewisse Theorie und Logik dahinter, in welche Richtungen wir den physischen Körper bei der psychologischen Arbeit ausdehnen.

Wenn wir klug an diese Aufgabe herangehen und uns bei der Arbeit mit dem physischen oder grobstofflichen Körper wissenschaftliche Erkenntnisse zur Selbstregulation und zu den physiologischen Grundlagen menschlicher Erfahrungen zunutze machen (und daneben Wissen aus der östlichen Psychologie, um mit dem feinstofflichen Körper zu arbeiten), stellt sich vielleicht heraus, dass die schwierige Erfahrung so paradoxer Weise weniger schwer zu verarbeiten ist. Damit reduziert sich der bewusste und unbewusste Widerstand, den wir alle gegen unangenehme Erfahrungen haben. Wir können schwierige Erfahrungen ablaufen lassen und sie in dem Moment und dann auflösen, wenn sie sich zeigen, ohne in der Vergangenheit stecken zu bleiben und uns ständig vor ihrem erneuten Auftauchen zu schützen und deshalb psychosomatische oder psychophysiologische Symptome wie etwa chronische Erschöpfung oder eine Fibromyalgie zu entwickeln.

Bei den ISP-Ausbildungen wird die persönliche Erfahrungsebene betont, da Menschen, die bereits mit dem Körper vertraut sind, sich von vertrauten und für sie gewohnten Wege, in ihren Körper hineinzuspüren und mit ihm zu arbeiten, erst einmal lösen lernen müssen, um wirklich zu erleben, was hieran anders ist. In einem Training neulich berichteten drei Gruppenmitglieder, die schon seit langem Fibromyalgie gehabt hatten, von einer Auflösung ihrer Symptome, als sie an der psychologischen Regulierung einer schwierigen Erfahrung arbeiteten und gleichzeitig auf Verfügbarkeit und Regulation des grob- und feinstofflichen Körpers bedacht waren.

Natürlich wird man sich ansehen müssen, ob sie langfristig symptomfrei bleiben, um hier einen Zusammenhang behaupten zu können. Und doch ist das, was in diesem Kurs geschah, ein Hoffnungszeichen. Außerdem wird mir schon nach einer einzigen Sitzung so oft zugetragen, wie langfristige Symptome – etwa Migräne oder Asthma – sich danach auf bemerkenswerte Weise in Nichts auflösten, dass es mich auch nicht mehr erstaunt, das zu hören. Psychologische Regulation, Regulation des grobstofflichen Körpers und Regulation des feinstofflichen Körpers sind die drei Säulen der Integralen Somatischen Psychotherapie (ISP). Erfolgt alles gleichzeitig und aufeinander bezogen, sind derartige Erfolge meiner Erfahrung nach durchaus möglich.

*Serge Prengel: Sie beschreiben also, wie Energie in bestimmten Bereichen stecken bleiben kann und so psychische wie auch physiologische Prozesse hemmt. Sie erklären, wie man mit der Energie so arbeiten kann, dass sie wieder in Fluss kommt, und wie dieses In-Fluss-Sein psychisch wie auch physiologisch mehr Regulation ermöglicht. Und dass man, um diesen Prozess gut unterstützen zu können, eine Landkarte braucht, die einem sagt, wo die einzelnen Regelkreise angesiedelt sind, in welche Richtungen und wohin die Energie fließen muss und was es zu tun gilt, um dies zu erleichtern.*

Raja Selvam: Ja, genau. Und gleichzeitig maximieren wir im physischen Körper selbst die physiologische und psychische Regulation. Dabei orientieren wir uns an wissenschaftlichen

Erkenntnissen aus der Neurophysiologie der Selbstregulation, der Physiologie der Emotionen, der Beziehungen und anderer psychischer Erfahrungen. Die angewandte Methode muss einfach genug sein, sonst wäre sie für Psychotherapeuten unterschiedlichster Richtungen nicht ohne weiteres zu verstehen. Und sie muss so präsentiert werden, dass sie sich problemlos in die unterschiedlichen therapeutischen Bezugsrahmen und Ausrichtungen integrieren lässt.

*Serge Prengel: Verstehe.*

Raja: Erfahrene Kliniker mit den unterschiedlichsten Schwerpunkten können diesen Ansatz also in ihre Praxis integrieren, um ihren Klienten zu mehr Verkörperung zu verhelfen. Um es noch einmal zu sagen: wir sprechen hier nicht nur davon, wie sich der feinstoffliche Körper dazu einsetzen lässt, bessere Resultate zu erzielen. Wir sprechen auch davon, mit dem feinstofflichen Körper zu arbeiten und seiner Verbindung mit dem physischen Körper. Und über die Möglichkeiten der Arbeit mit dem physischen Körper selbst. Je mehr wir den Fluss im autonomen Nervensystem in beide Richtungen unterstützen können, damit die Informationen von der Region, die an das autonome Nervensystem angeschlossen ist – den Organen, Drüsen und Blutgefäßen – zum Gehirn gelangen und umgekehrt die Informationen vom Gehirn dorthin, desto besser kann das Gehirn diese Regionen regulieren. Und nicht nur das: es kann sie zudem auch besser dazu nutzen, psychische Erfahrungen hervorzurufen und diese zu regulieren. Je mehr wir die Informationsweiterleitung über die afferenten und efferenten Bahnen des somatischen Nervensystems unterstützen können, desto besser kann das Gehirn die Muskeln regulieren und dazu nutzen, psychische Erfahrungen zu erzeugen und zu regulieren.

Wie wir hier also im physischen Körper selbst verfahren, von seiner Unterteilung in drei Schichten ausgehend, ist eine vereinfachte Sicht der Dinge und kam sehr effektiv zum Einsatz, als es darum ging, indischen Überlebenden des Tsunami 2004 zu helfen. Die hierbei gewonnenen Erkenntnisse haben wir 2008 in der viel zitierten Trauma-Fachzeitschrift *Traumatology* veröffentlicht.

*Serge Prengel: Ja.*

Raja: Derzeit führen wir ein mehrjähriges Projekt in Sri Lanka durch. Wir sind dabei involviert, 160 Beratungskräfte im ehemaligen Kriegsgebiet im Norden Sri Lankas dafür auszubilden, symptomatische Menschen zu behandeln, die posttraumatische Belastungsstörungen infolge von Traumata durch Krieg, Verlust, Gewalt und Vertreibung aufweisen. Der dreißigjährige Bürgerkrieg dort ist erst wenige Jahre vorbei. Wir verwenden dort ganz einfache Orientierungshilfen. Hier geht es nicht unbedingt darum, mit dem feinstofflichen Körper zu arbeiten, sondern eher um den physischen Körper: wie man die einzelnen Schichten des physiologischen Systems öffnet und wie sich Durchblutung und Reizweiterleitung über das Nervensystem durch die verschiedenen Körperschichten hindurch verbessern lassen, während wir die schrecklichen Erfahrungen bearbeiten, die die Betroffenen erlebt haben.

Was wir immer wieder feststellen, das ist, dass sich diese grauenvollen Erlebnisse vor Augen zu führen, sich ihnen auszusetzen und mit ihnen zu arbeiten, bei diesem Vorgehen besser funktioniert als bei Beratungsansätzen, die die Betreuungskräfte bislang erlernt hatten.

*Serge Prengel: Ja, den Fluss durch die Schichten des physischen Körpers hindurch wiederherzustellen, ist eine Tür, die ja oft nutzen.*

Raja Selvam: Ja. Beziehungsweise *eine* der Türen, wenn Sie so wollen. Es so auszudrücken, kann die westliche Psychotherapie mit ihrem Wissenschaftlichkeitsanspruch eher akzeptieren. Aber wenn wir Menschen helfen, greifen wir – direkt oder indirekt – auch auf den feinstofflichen Körper des Individuums sowie den kollektiven grob- und feinstofflichen Körper zurück, aus dem der einzelne Mensch ja ebenfalls besteht. Ich nenne Ihnen einmal ein, zwei Beispiele, damit solche Vorstellen eher Hand und Fuß bekommen.

*Serge Prengel: Okay.*

Raja Selvam: Nach dem Tsunami 2004 kam ein zehnjähriger Junge auf uns zu, als wir unsere Arbeit in einem südindischen Dorf schon beendet hatten und im Begriff waren, die Sachen zu packen. Er nahm die Hand einer Therapeutin aus unserem Team, legte sie sich auf die Brust und sagte nur: "Tsunami, bumm, bumm, bumm." Immer wenn er an den Tsunami dachte oder wenn jemand oder etwas ihn daran erinnerte, schlug sein Herz wie wild und die Angst war da. Seine Angst war unübersehbar, als er über sie sprach. Wir gaben ihm eine Kurzbehandlung und brachten ihm bei, was er als Selbsthilfemaßnahme tun könnte, wenn er wieder diese Symptome hätte. Mehr oder weniger war es das auch schon. Wir sagten: "Ja, so ein Tsunami ist sehr beängstigend. Der Körper kann davon so aufgeladen sein, wie wenn man sehr schnell gerannt ist. Der Körper kann sich ganz hart machen, um mit der ganzen Ladung und Angst im ihm klarzukommen. Der Körper versucht diese Erfahrung auf eine möglichst kleine Stelle zu begrenzen und dann 'Deckel drauf'. So kann die ganze Angst und Aufregung in der Brust stecken bleiben, die sich jetzt verhärtet hat. So viel Angst und Aufregung, die da im ganzen Körper vorhanden war und sich jetzt in einer einzigen Gegend zusammenballt, nämlich in deiner Brust, kann dieser Körperregion ziemlich viel abverlangen und Probleme wie Ängste, Atemnot und einen unregelmäßigen Herzschlag hervorrufen."

Wir brachten dem Jungen bei, sich nicht von der Angst und der Aufregung abzulenken. Stattdessen solle er eine Möglichkeit finden, mehr Platz für sie in seinem Körper zu schaffen. Dann müsste sich nicht mehr alles in seinem Körper zusammenziehen und verhärten, um die ganze Angst und Aufregung in Schach zu halten, was dann sein Herz so heftig pochen ließ. Konkret brachten wir ihm bei, sich die Hand auf die Brust zu legen, den rechten Arm zu bewegen und dann den linken, und zu spüren, wie sich diese ganzen Regionen öffneten. Daraufhin hatte er mehr Angstempfindungen in seinen Armen. Und das entlastete zunehmend den Brustraum, was sich in einer freieren Atmung äußerte. Langsam breitete sich die Angst auch noch in andere Regionen hinein aus. Nicht einmal in viele – sie wanderte ein wenig in die Beine

hinein – aber er war angenehm überrascht, welche Last von ihm abfiel. Wir sagten zu ihm: "Genau das tust du, wenn du wieder an den Tsunami denken musst und dein Herz verrücktspielt. Du legst dir die Hände auf das Herz, auf die Brust, und du bewegst die Arme und vielleicht auch noch die Beine und schaust dir an, wie diese Angst sich vielleicht ausbreiten kann, durch möglichst viel Raum in deinem Körper, so dass dein Herz nicht mehr so viel Angst bekommt, dass es aus dem Takt kommt."

Wir erkundigten uns vier Wochen später noch einmal nach ihm und ein weiteres Mal sechs Wochen später, und es ging ihm gut. Er sagte, er hätte die Symptome seitdem nicht mehr gehabt und schaffe es, seine Angst im Zaum zu halten, damit sie nicht zu viel würde. Ich hoffe, dieses Beispiel vermittelt eine Idee davon, wie man in einem simplen Fall wie hier vorgehen könnte.

Betrachten wir uns dieses simple Beispiel mit Blick auf die zuvor angesprochenen Prinzipien, erleben wir die Arbeit mit dem physischen Körper in Aktion. Wir dehnten die Brust- und Armregion aus und sorgten dafür, dass sie besser funktionieren konnten. Wir verstärkten die kardiovaskulären Verbindungen zwischen den drei Schichten des physiologischen Systems – Muskeln, Organe und Nervensystem – und die Weiterleitung neuronaler Impulse durch sie hindurch mit Hilfe von Wahrnehmung, Berührung und Bewegung. Das also erlaubte, dass Furcht und Angst, die ja als Erfahrungen nicht einfach sind, in einem größeren Areal des physiologischen Systems hervorgebracht, gehalten und ertragen werden konnten, so dass nicht ein einziger begrenzter Bereich, das Herz, einer Dysregulation entgegenging, indem es unregelmäßig schlug.

Das Beispiel zeigt auch die indirekte Arbeit mit dem feinstofflichen Körper. Damit die Herzchakraenergie besser fließen und innerlich besser gehalten werden kann, muss der ganze Bereich der Rippenbögen von der Schulter bis zum Zwerchfell sowie die Oberarmregion von der Schulter zum Ellbogen offen und in Verbindung sein. Das ist ein Punkt, den man bei den hier angewandten Interventionen als Möglichkeit sehen kann.

*Serge Prengel: Das ist ein ganz wunderschönes Beispiel, und ich würde die Situation jetzt gerne mit Ihnen noch einmal durchspielen, als hätten wir eine Videoaufnahme von ihr. Da wir aber kein Video haben, ist ja auch nicht möglich, es zu kommentieren. Deshalb werde ich jetzt einmal vorschlagen, dass die Zuhörer es noch einmal Stück für Stück hören und zwischendurch immer stoppen, um auf die einzelnen Schichten zu achten, von denen Sie jeweils gerade sprechen. Sie können dann auch versuchen, dieses Vorgehen auf eine Erfahrung anzuwenden, die ihnen selbst Schwierigkeiten macht. Man weiß, dass man an einen Punkt geraten ist, an dem es zu arbeiten gilt, wenn sich unterschwellig das Gefühl einstellt: "Diese Erfahrung überfordert mich jetzt ziemlich." So können sie lernen, dass es eine Möglichkeit gibt, damit und mit ähnlichen Erfahrungen umzugehen, indem sie den Container vergrößern, der sie in sich fassen muss, so dass sie leichter zu verdauen sind.*

Raja Selvam: Großartige Idee. Aber sie müssen darauf achten, dass sie mit etwas Kleinem anfangen. Sie sollten das Ganze nicht gleich anhand der schlimmsten Erfahrung ihres Lebens testen. Außerdem dürfen sie nicht vergessen, dass die Bereitschaft da sein muss, kurzfristig ein wenig zu leiden, damit sie auf lange Sicht nicht unnötig unter Symptomen leiden. Und dass es immer einfacher ist, eine schwierige Erfahrung mit Unterstützung von anderen zu verarbeiten statt sich dabei selbst überlassen zu sein.

Tatsache ist, dass wir bestimmte Erlebnisse ohne die Unterstützung anderer gar nicht verarbeiten können. Zu den wichtigen Tools, die im ISP-Training vermittelt werden, gehört die interpersonale Resonanz. Wir sind alle so angelegt, dass wir ein Gespür für den anderen haben und einander von Körper zu Körper regulieren können. Das funktioniert über die Frequenzen des elektromagnetischen Spektrums im physischen Körper wie auch über höhere energetische Frequenzen des feinstofflichen Körpers und lässt sich wirksam einsetzen, um Klienten in einer Sitzung zu unterstützen.

Das Tragische an einer psychologischen Praxis, die nicht das Gewahrsein des physischen und feinstofflichen Körpers mit einbezieht, ist unter anderen die Tatsache, dass dieses außergewöhnliche Zusatzhilfsmittel so nicht recht zum Einsatz kommt. Dabei ist es gar nicht schwer, von ihm Gebrauch zu machen. Nur ist dazu in der westlichen Psychologie ein Umdenken erforderlich. Wie der brillante intersubjektive Psychoanalytiker Robert Stolorow konstatierte, geht in der westlichen Psychologie vieles hiervon verloren, da im Denken das Paradigma herrscht, dass die Psyche des Einzelnen isoliert und mit festen Grenzen ausgestattet sei, und wie ein Roboter funktioniere, der über seine Sensoren wahrnimmt und mit Hilfe seiner CPU (zentralen Recheneinheit) ein Resultat ableitet. Auch alle sonstigen Erfahrungen kämen so zustande. Die angesprochene interpersonelle Resonanz ist oft die primäre Erfahrung bei Bindungs- und sonstigen Beziehungserfahrungen. Von kann ich mir schwer vorstellen, an Bindungs- und Beziehungserfahrungen zu arbeiten, ohne dass wir dabei durch unseren physischen und feinstofflichen Körper der Dimension der interpersonellen Resonanz hierbei wahrnehmen.

*Serge Prengel: Faszinierend! Wenn wir uns noch einmal dem Beispiel von eben zuwenden – mir geht es noch weiter durch den Kopf: was ich auch noch bemerkenswert fand war, dass Sie ja nicht nur im Blick zu haben, was sich bei Ihrem Klienten abspielt. Sie tragen dem Kind auf, den Arm zu bewegen und seine eigenen Beobachtungen anzustellen. Und das tun Sie auf eine einfache Weise und indem Sie ihm signalisieren, dass es machbar ist. Ich würde Sie gerne einladen, dieses Beispiel vielleicht noch einmal kurz umreißen, damit wir es noch einmal hören und die zahlreichen Schichten erkennen können, die hier eine Rolle spielen.*

Raja Selvam: Ja. Klienten Dinge zu erklären, ist ein wichtiger Bestandteil dieses Ansatzes. Die meisten sind ja nicht körperorientiert. Die meisten Therapeuten übrigens ganz genauso wenig. Von daher verstehen sie nur begrenzt, welche Rolle des Körpers bei psychischen Erfahrungen spielt und wie man im Kontext psychischer Erfahrungen mit dem Körper arbeiten kann. Von

daher ist es wichtig, Klienten möglichst einfach aufzuklären, warum der Körper wichtig ist, wie man mit ihm arbeiten kann und welche Vorteile es verspricht. Nur dann werden Klienten motiviert sein und die Sitzung kann gut laufen. Darf ich Ihnen hierzu einmal ein komplexeres Beispiel geben statt das von eben nochmals durchzugehen? Ich gehe dann in diesem Zusammenhang darauf ein, welche zugrunde liegenden Prinzipien hier wirksam sind.

*Serge Prengel: Sicher, gerne.*

Raja Selvam: Eine junge Frau kam in den Niederlanden zu mir, während dort eine Fortbildung von mir lief. Sie hatte schon mit sieben unter Panikattacken gelitten. Als kleines Mädchen hörte sie immer eine Stimme aus ihrem Bauch, die sich vor einer Panikattacke meldete und ihr sagte, jetzt sei es Zeit, zu sterben. Es machte ihr so große Angst, dass sie nicht einmal ihren Eltern davon erzählte. Sie war das einzige Kind, und erst mit zehn Jahren brachte sie es schließlich über sich, den Eltern davon zu berichten. Als sie sich schließlich dazu durchrang, bemühten sich die Eltern um bestmögliche professionelle Hilfe – Ärzte, Psychiater, Psychologen ... Als sie zu mir kam, war sie 21. Sie nahm diverse Medikamente. Sie hatte zwei psychoanalytische Analysen durchlaufen. Die Panikattacken kamen noch immer. Sie schlief viel, brach ihre Collegeausbildung ab, nahm einen schlecht bezahlten Job an, wohnte bei den Eltern und konnte es nicht ertragen, wenn diese sie alleine zu Hause zurückließen. Sie war depressiv und ohne jede Hoffnung, dass sich das alles noch einmal etwas ändern würde.

Ihr Onkel assistierte mir bei dem Training dort und klärte mich über ihre Vorgeschichte auf. Er berichtete von zwei Operationen wegen einer Fehlbildung im Verdauungstrakt unmittelbar nach der Geburt. Vor diesem Hintergrund stellten wir sofort die Hypothese auf, dass der Sitz dieser Stimme im Bauchraum hiermit zusammenhängen könnte. (Wie sich herausstellte, war auch schon ein Psychoanalytiker zu dieser Deutung gelangt.)

Die junge Frau stellte von vorn herein klar, dass sie mit Psychotherapie nichts mehr zu schaffen haben wolle. Ich bot ihr an, ihr einen Weg zu zeigen, wie sie verhindern konnte, dass ihr Stresspegel die Schwelle überstieg, jenseits derer die Panikattacke ausgelöst würde. Dafür war sie anscheinend offen. Ich erklärte ihr, wie belastend schwierige psychische Erfahrungen wie etwa unangenehme Emotionen oder Gedanken für unseren Körper sind. Der Körper "nimmt sich zusammen", indem er kontrahiert, um den Stress zu bewältigen. Hält die schwierige physiologische oder psychologische Erfahrung an, baut sich Druck auf, vor allem wenn der ausgelöste Stress sich in einer eng begrenzten Körperregion konzentriert. Die Lösung besteht darin, einen Weg zu finden, den Körper auszudehnen und die schwierige physiologische oder psychische Erfahrung oder den aus ihr resultierenden Stress auf ein größeres Areal zu verteilen, damit sie besser im Körper gehalten werden kann und nicht Symptome wie etwa eine Panikattacke auslöst.

Ich ließ die junge Frau dann über etwas sprechen, was in ihrem Leben oft bewirkte, dass sie sich schlecht fühlte. Sie erwähnte daraufhin Interaktionen mit ihrem Chef am Arbeitsplatz. Ich trug

ihr auf, wahrzunehmen, wo ihr Körper den Stress und die mit ihm verbundene Einschnürung zuerst erlebte. Wenig überraschend zeigte sie daraufhin auf ihren Bauch. Bei jeder Person gibt es ein, zwei Stellen im Körper, die hierfür besonders prädestiniert sind, ganz unabhängig von Ursprung oder Ursache. Ich trug ihr auf, sich eine Hand dorthin zu legen, um das unangenehme Gefühl dort und die Enge zu reduzieren und ließ sie verfolgen, wohin sich der Stress von dort aus ausbreitete. Er wanderte tiefer in ihren Bauchraum, tat sich jedoch schwer damit, tiefer in Richtung Beine und Füße vorzudringen.

Daraufhin ließ ich sie etwas Bewegung in ihre Beine bringen, indem ich ihr auftrug, die Füße und Knöchel zu bewegen und zu beobachten, was als nächstes geschehen würde. Anfangs berichtete sie von kribbelnden Empfindungen in den Unterschenkeln und dann schließlich von ihrer Wahrnehmung, wie etwas in ihre Beine hinein mehr in Fluss kam. Gleichzeitig löste sich das eingeschnürte Gefühl in ihrem Bauch ein wenig und ihre Brustatmung wurde dementsprechend leichter. Überraschender Weise war da keine Angst. Aber das spiegelten wir gar nicht gleich.

Ich sagte ihr, sie solle diese Übung eine Woche lang immer dann durchführen, wenn sie unter Stress geriet. Und dann solle sie am Ende des gerade begonnenen Trainings noch einmal zu mir kommen. Die gleiche Übung solle sie durchführen, wenn in ihrem Leben Furcht oder Angst auftauchten, und sei es bei der Übung selbst.

Als sie eine Woche später zurückkehrte, wirkte sie nicht nur hoffnungsfroh, sondern sagte auch, sie hätte sich in dieser einen Therapiesitzung mehr verstanden gefühlt als in allen Therapiesitzungen davor. Doch die große Überraschung kam erst noch. Sie berichtete nämlich, dass sie ihr ganzes Leben lang heftig unter Verstopfung gelitten habe – einmal Stuhlgang pro Woche, und auch das unter großen Schwierigkeiten, sei bei ihr die Norm. Und seit sie mit der Übung begonnen hatte, die wir ihr empfohlen hatten, sei ihre Verstopfung wie weggeblasen! Sie wollte uns nachdrücklich klar machen, was für eine Erleichterung das war. Und sie war bereit, weiterzumachen.

Beschreibungen wie 'Übertragungskur' (Suggestion) und 'außerordentlich positive Übertragung' kamen mir in den Sinn. Andererseits hatte ich eine derart rasante Auflösung von Symptomen schon öfter erlebt – einfach durch die Fähigkeit des Körpers, sich selbst zu regulieren, wenn ihm erst einmal gezeigt wird, wie. Vor allem, wenn auch der feinstoffliche Körper mit in Fluss kommt und mehr mit dem grobstofflichen zu interagieren beginnt. Dennoch hatte ich zu diesem Zeitpunkt schon genug erlebt, um derart kurzfristige Veränderungen, so wundersam sie auch sein mochten, gleich als Erfolgsindikatoren zu verstehen. Das Symptom muss auch auf lange Sicht verschwinden, nur dann kann man davon ausgehen, dass derartiges etwas zu sagen hat. Also wandten wir uns der zweiten Behandlung zu.

Die Angst ließ nicht lange auf sich warten. Aus ihr wurde eine massive Furcht, die den Brustraum überwältigte und die junge Frau bis an die Grenze zur Panik brachte. Hätten wir

einfach da gesessen und validiert, was sie da erlebte, wäre sie dekompenziert und hätte eine Panikattacke bekommen. Aber wir wussten ja, was es zu tun galt. Auch sie selbst wusste es dank der Erfahrung, die sie die ganze Woche über immer wieder machen konnte: dass es das aufgestiegene Gefühl in verschiedene Richtungen zu verteilen galt. Wir baten sie, die Arme und Schultern zu bewegen, um eine Ausdehnung in diese Richtung zu erleichtern. Wir ließen sie den Hals bewegen, den Kopf und das Gesicht und trugen ihr auf, die Angst auch in ihr Gesicht treten zu lassen. Wir ließen sie zunächst sagen, dass sie Angst hatte und danach, dass ihr Körper und ihr Gehirn Angst hätten, sie aber nicht. Es ging darum, ein gewisses Maß an Achtsamkeit in ihr Erleben einzubinden.

Wir trugen ihr auf, sich eine Hand auf das Herz zu legen, um es zu regulieren. Es war heftig. Schwerstarbeit. Aber sie schaffte es, durchzuhalten und mit dem hohen Maß an Erregung und der entsetzlichen Angst zu arbeiten, die als Auslöser von Panikattacken die üblichen Verdächtigen sind. Sie stand das Ganze durch, ohne dass es wirklich zu einer Panikattacke kam. Ich sagte ihr am Ende der Sitzung, sie sollte das, was wir da gerade gemacht hatten, möglichst als Übung weiterpraktizieren wann immer sie Stress, Angst oder Panik erlebe. Zudem solle sie mit ihrem Onkel in Kontakt bleiben und ihn über ihre Fortschritte auf dem Laufenden halten. Außerdem rieten wir ihr, eine bei uns ausgebildete Psychotherapeutin (oder einen Psychotherapeuten) zu kontaktieren, falls sie sich überfordert fühle, aber dem konnte sie anscheinend wenig abgewinnen.

Am nächsten Tag reiste ich ab. Sechs Wochen später hörte ich von ihrem Onkel, es ginge ihr großartig. Sie hatte in der Zwischenzeit keine einzige Panikattacke gehabt. Durch das, was sie bei uns gelernt hatte, gelang es ihr, aus sich anbahnenden Panikattacken wieder herauszukommen ohne tatsächlich eine zu erleiden. Ich war erleichtert. Das nächste Mal sah ich sie sechs Monate später während des nächsten Ausbildungsblocks in den Niederlanden. Diese Sitzung hatte nichts Dramatisches. Sie ging eher in die gleiche Richtung wie die erste und die zweite, nur dass ihr Prozess jetzt mehr Expansion erlaubte und viel weniger flüchtig war. Sie schien auch besser in der Lage zu sein, ihre innerlichen Erfahrungen differenziert wahrzunehmen und zu benennen. Ich deutete ihre Angst für sie als etwas, das möglicherweise mit ihrer Todesangst vor, während und nach den medizinischen Eingriffen unmittelbar nach ihrer Geburt zusammenhing. Außerdem gab ich ihr zu bedenken, dass ihre Angst, sterben zu müssen, auch mit einem hohen Angstpegel bei ihrer Mutter zusammenhängen könnte. Sie konnte diese Ängste von ihren Eltern geerbt haben könnte, die noch unmittelbar den Zweiten Weltkrieg erlebt hatten. Einen Punkt hatte ich noch zu erwähnen vergessen: sie war in Zusammenarbeit mit ihrem Psychiater bereits dabei, die diversen Medikamente auszuschleichen, und dieser Psychiater wollte genau wissen, welche Übung ihr da beigebracht worden war, die zu einer derart bemerkenswerten Abnahme ihrer Symptome geführt hatte. Nicht genug damit, dass sie ihren alten Job gegen einen neuen getauscht hatte – sie hatte auch einen neuen Freund. Sie schlief nicht mehr so viel und ging mit ihrem Vater Joggen. Und sie behauptete sich gegenüber dem

Rest der Familie und konnte auch durchaus wütend werden, wie ihr Onkel später berichtete, hocheifrig über diese Entwicklung.

Meine letzte Sitzung mit ihr fand dann wiederum sechs Monate später telefonisch statt. Ihr Lieblings-Großvater war gestorben, und es fiel ihr schwer, damit fertig zu werden. Während wir darüber redeten, spiegelte ich ihre tiefe Trauer und regte sie dazu an, mit der Trauer genauso zu arbeiten und sie in sich da sein zu lassen, wie sie das bereits mit Stress, Angst und Furcht kannte. Sie hatte mittlerweile bereits alle Medikamente abgesetzt. Am Ende der Sitzung sagte sie, es gäbe da etwas, was sie störe und irritiere.

Sie wurde nämlich immer energiegeladener, je länger sie die Übung machte. Je mehr sie die Energie zu verteilen beziehungsweise sogar durch Bewegung loszuwerden suche, desto hartnäckiger blieb sie. Da wurde mir klar, dass ihr Organismus immer mehr von der Lebenskraft beseelt wurde, wo diese jetzt nicht mehr gezügelt werden musste, damit keine unangenehmen und sogar gefährlichen Symptome in ihrem Körper ausgelöst würden. Ich erklärte ihr, dass sie sich jetzt daran machen müsse, diese Lebensenergie konstruktiv einzusetzen, um auch in ihrem Leben Neuland zu erobern.

Sie gab daraufhin zurück, sie hätte de facto schon darüber nachgedacht, auf Teilzeitbasis wieder an die Uni zurückzukehren, um ihren Abschluss zu beenden. Ich empfahl ihr, das ruhig zu tun und neckte sie sogar, wenn sie es nicht täte, könnten womöglich ihre Symptome zurückkehren!

Nach den neuesten Rückmeldungen von Seiten ihres Onkels hat sie mittlerweile ihr Examen abgelegt, wohnt in einem eigenen Apartment in der Stadt und hat mit ihrem Freund zusammen einen Motorradtrip durch Asien unternommen. Ich muss sagen, dass ich so etwas wie Vaterstolz verspürte, als ich das hörte und dass ich mich freute, auf ihrem Weg ebenfalls eine kleine Rolle gespielt zu haben.

Das eigentlich Wichtige war ihre Entschlossenheit, ihr Leben zu ändern und sich dem zu stellen und das zu ertragen, was es für sie zu fühlen galt, damit sie Heilung finden würde. Und es war die Fähigkeit ihres physischen Körpers, sich mit minimaler Hilfestellung selbst zu regulieren. Es war die Fähigkeit ihres feinstofflichen Körpers, mit ein klein wenig Hilfe nicht nur zu ihrer physiologischen und psychischen Regulierung beizutragen, sondern sie auch davon profitieren zu lassen, dass so die Anbindung an den kollektiven grobstofflichen und feinstofflichen Körper hergestellt würde – mitsamt seiner immensen Weisheit im Hinblick auf die Regulierung des Lebens selbst.

*Serge Prengel: Das ist in der Tat ein komplexerer Fall als der erste.*

Raja Selvam: Ja, Betrachten wir ihn doch einmal aus der Warte einiger der Grundprinzipien, von denen wir gesprochen haben.

*Serge Prengel: Okay.*

Raja Selvam: In der ersten Sitzung dehnten wir ja mit Selbstberührung den eingeschnürten Bauch aus und ließen die Beine – vor allem die Füße und Knöchel – bewegen. Sie sollten mit einbezogen sein bei dem, was sich in ihrem Bauch tat. Wir unterstützten das, was an beiden Stellen geschah, mit der Wahrnehmung. Bei all dem ging es darum, zu einer besseren Selbstregulierung in diesen Regionen quer durch die drei Schichten des physischen Körpers (Muskeln, Organe und Nervensystem) beizutragen. Zudem halfen wir dabei, dass die im Bauch erlebten Schwierigkeiten in größeren Teilen des physiologischen Systems generiert, verteilt und gehalten werden konnten, damit sie leichter zu ertragen wären, wie man es nach dem Stand der Forschung zur Physiologie der Emotionen erwarten würde.

Daneben halfen wir, die Zonen im physischen Körper zu öffnen, die der Polarity-Therapie zufolge den Fluss der feinstofflichen Energien durch die Chakren in den physischen Körper hemmen können. Die Unterschenkel von unter dem Knie bis zum Knöchel können den Fluss der Herzchakraenergie bremsen, die mit Gefühlen uns selbst und anderen gegenüber zu tun hat. Die Region von den Knöcheln bis zu den Füßen kann den Fluss der Energie des zweiten Chakras hemmen. Dieses Chakra erleichtert Verjüngung und Kreativität sowie den Zugang zu unbewussten Gefühlen und ihrem Ursprung. Auf eine gewisse Weise könnte das ein Stück weit das enorme Maß an Angst und Schrecken erklären, das sich in der zweiten Woche zeigte, nachdem sie die Übung, die Knöchel- und Fußregion offen zu halten, eine Woche lang durchgeführt hatte.

Als wir in der zweiten Sitzung (a) durch Bewegung halfen, mehr Ausdehnung im Arm- und Hals-/Nacken- bzw. Kopfbereich zu bringen und (b) das gleiche in der Brust mit Eigenberührung förderten, wobei wir gleichzeitig Unterstützung in Verbindung mit der erlebten massiven Furcht und Empfindungen wie etwa Kribbeln in diesen Regionen boten. Hierbei hielten wir uns an die Erkenntnisse zu den physiologischen Vorgängen bei der Selbstregulation und halfen dem physischen Körper ein weiteres Mal, seine Selbstregulierungsfähigkeit zu erhöhen, indem wir den freien Fluss im kardiovaskulären System und im Nervensystem quer durch die drei Körperschichten verbesserten.

Zudem halfen wir, physiologisch mehr Raum zu schaffen, um schwierige Erfahrungen wie massive Furcht, Stress und Ängste entstehen zu lassen, in sich sein zu lassen und auszuhalten. Dabei orientierten wir uns am Stand der Erkenntnisse zu den physiologischen Abläufen in Verbindung mit Emotionen. Durch größere Öffnung der Brustregion in Form von Selbstberührung, Lenkung der Wahrnehmung dorthin und Bewegung der Arme und vor allem der Schultern wurde ein Areal geöffnet, das für den Energiefluss vom Herzchakra sowie dem zweiten oder Kreuzbeinchakra entscheidend ist. Diese beiden Chakren stehen am stärksten mit einem tieferen Eintauchen in bewusste wie auch unbewusste Gefühle in Verbindung, in diesem Fall also massive Furcht, Stress und Angst.

Die Bewegung der Arme – aus Polarity-Sicht sind diese entscheidend für den Energiefluss vom Kehlkakra in den Körper – hätte helfen können, den Energiefluss vom Kehlkakra zu erhöhen.

Zum einen kann der bessere Fluss des mit dem Kehlchakra zusammenhängenden Elements Äther allgemein mehr Platz im physiologischen System schaffen. Zum anderen kann so auch konkret mehr Raum für alle Gefühle entstehen, wodurch die Gefühle, die bei der Sitzung eine Rolle spielen, leichter fließen können. Bewegung in Hals und Nacken zu bringen – eine wichtige Zone für das Wurzelchakra, das für derart Existenzielles wie etwa Todesangst zuständig ist – hätte vielleicht eher erlaubt, dass der Kernaffekt ins Bewusstsein gedrungen wäre: die massive Furcht, sterben zu müssen, die wir als die treibende Kraft hinter dem Symptom der Klientin betrachten können.

Hals und Nacken zu bewegen, hätte ihr auch helfen können, das mimische Affektsystem mit dem viszeralen zu verbinden, zumindest vertrat die ältere psychoanalytische Affekttheorie diese Haltung.

Ein wichtiger Aspekt der zweiten Sitzung ist die Entwicklung der Fähigkeit, ein hohes Maß an Erregung und massiver Furcht erleben zu können, ohne dass eine Panikattacke entsteht oder ein weiterer "Shutdown" des physischen und feinstofflichen Körpers.

Die Zustandsabhängigkeitstheorie besagt, dass man zu einem Symptom, das in bestimmten intensiven Erfahrungszuständen entstanden ist, nur dann eine neue Haltung finden und es auflösen kann, wenn man dabei in etwa die gleiche Intensität provoziert. Das könnte erklären, warum es der Klientin nach dieser Sitzung gelang, keine weitere Panikattacke mehr zu erleben und eine solche, wenn sie sich anbahnte, noch abzuwenden, bevor sie voll ausbrach.

Wenn der physische und der feinstoffliche Körper nicht mehr "dicht macht", wie er zuvor tat, um eine unerträgliche Erfahrung zu bewältigen, ist er auch offener dafür, mit dem kollektiven grob- und feinstofflichen Körper in Beziehung zu treten, der uns rundum umgibt und von ihm zu profitieren. Die östliche Psychologie sagt sogar, dass wir ein Teil von ihm seien. Dass die Klientin vermehrt in der Lage war, bei der Arbeit, zu Hause und in ihrem persönlichen Leben funktionierende Beziehungen aufzubauen und sich wieder gezielt ihrer Weiterbildung widmete und diese Lebenskraft erlebte, über die sie selbst staunte – alles das verweist darauf, dass es ihrem individuellen grob- und feinstofflichen Körper nun besser gelang, eine Verbindung zum kollektiven grob- und feinstofflichen Körper herzustellen. Und dessen Weisheit ist der des individuellen Körpers schlichtweg überlegen. Man könnte sagen, dass die Klientin an sich selbst Reiki praktizierte, als sie es schaffte, ihren individuellen feinstofflichen Körper an den kollektiven feinstofflichen Körper anzuschließen – den der universellen Lebenskraft mit ihrer immensen Intelligenz. Anders lassen sich die bemerkenswerten Veränderungen bei ihr nicht erklären.

Um der Vollständigkeit willen soll hier auch noch angemerkt werden, dass die psychotherapeutische Vorarbeit in Form ihrer beiden Analysen zweifellos eine Menge mit ihrer bemerkenswerten Gesundheit zu tun hatte. Die Analysen allein hatten es allerdings nicht geschafft, die Symptome aufzulösen. Diese Tatsache verweist auf die potenziell größere

Effizienz psychoanalytischer Behandlungen, die den individuellen grob- und feinstofflichen Körper in ihre Arbeit einbeziehen.

*Serge Prengel: Richtig.*

Raja Selvam: Die meisten nicht körperorientierten Therapieansätze verfallen in ein Muster, das ich einmal als "Therapie oberhalb des Zwerchfells" bezeichnen würde. Die im Brustraum entstehenden Erfahrungen werden sofort kognitiv angegangen. Nicht, dass hiergegen prinzipiell etwas einzuwenden wäre – das Verstehen ist ein ganz genauso wichtiger Bestandteil des Heilens von Erlebtem wie das tiefe Fühlen. Dominiert das Verstehen im Prozess aber zu sehr, beschränkt es die Kapazität im Hinblick auf diese Erfahrung. Diese bleibt dann schwierig und die Betroffenen tun sich irgendwie schwer, sie hinter sich zu lassen. Währenddessen treiben die Assoziationen und Bedeutungen ständig neue Blüten. Es fehlt nicht mehr viel, und wir befinden uns mitten in einem Woody-Allen-Film.

Bei solchen Prozessen fehlt das Verständnis, dass umso mehr vom physischen Körper herangezogen werden muss, diese Erfahrung zu erzeugen und innerlich zu halten, je heftiger sich die Erfahrung dort auswirkt. Zudem erhöht ein Verstehen, das auf eine mit tiefem Fühlen verbundene Erfahrung zurückgeht, die Wahrscheinlichkeit, dass das Verstandene für die Situation überhaupt relevant ist. Und wenn das physiologische System bei einer schwierigen Erfahrung weniger dysreguliert ist und weitere Teile davon diese Erfahrung mittragen, wächst die Toleranz für alles, was mit der Erfahrung verbunden ist, während wir sie näher untersuchen, um neue Einsichten zu gewinnen oder über die entsprechenden Maßnahmen zu entscheiden.

Nähern wir uns dem Prozess vom feinstofflichen Körper her, so können wir sagen, dass sich die meisten Chakren, die eine Verbindung zu tiefen existenziellen und unbewussten Prozessen aufweisen, unterhalb des Zwerchfells liegen. Und auch die meisten Zonen, die für den Energiefluss vom Kehl- und Herzchakra her entscheidend sind, liegen unterhalb des Zwerchfells. Demzufolge besteht bei Prozessen oberhalb des Zwerchfells tendenziell eher die Wahrscheinlichkeit, dass sie a) nur an der Oberfläche kratzen und unvollständig bleiben; b) nicht sehr tief gehen und c) sich ständig im Kreis drehen und sich leicht in Assoziationen und Bedeutungen erschöpfen, die von der theoretischen Ausrichtung beeinflusst werden, die im jeweiligen klinischen Kontext gegeben ist.

Nicht dass diese Prozesse keine Veränderung bewirken könnten. Das tun sie durchaus, sonst hätten sie sich nicht so lange gehalten. Gleichzeitig aber erhöhen sie die Chance, dass wir eine Kritik wie die von Hillmann zu hören bekommen, der einmal die berühmt-berüchtigte Frage stellte, was wir denn nach einhundert Jahren Psychotherapie vorzuweisen hätten. Stellen Sie sich nur vor, welche Möglichkeiten es bieten würde, Herr Prengel, wenn all die verschiedenen Ansätze in der Praxis anfangen würden, die verschiedenen Körper, aus denen sich so ein Mensch zusammensetzt, bei der Verkörperung zu unterstützen. Dazu brauchen Therapeuten nicht einmal

ihre theoretische Orientierung zu ändern. Und schwierig ist es ebenfalls nicht, wie die Beispiele zeigen.

*Serge Prengel: Was Sie da sagen, hat eine große Tiefe. Und gleichzeitig denken Sie da offenbar sehr pragmatisch. An dem gerade erwähnten Fall mit der Frau aus den Niederlanden fiel mir zum Beispiel folgendes auf: Wenn wir mit Angst konfrontiert sind, haben wir Menschen ja alle die Tendenz, sozusagen alles einzuziehen und "zu" zu machen. Auf eine gewisse Weise ist das eine physiologische Reaktion, aber da ist auch ein weit verbreiteter Hang dazu, uns dieser Erfahrung nicht aussetzen zu wollen. Sie aber zeigen der Klientin eine simple Möglichkeit, sich sogar noch zu öffnen, und das auf eine Weise, durch die alles in Fluss kommt und sie die Angst fühlen kann, ohne dass diese Angst sie lähmt.*

Raja Selvam: Da sprechen Sie etwas sehr Wichtiges an. Unser naturgegebener Hang dazu, unangenehmen Emotionen aus dem Weg zu gehen, basiert auf der Tatsache, dass diese überhaupt erst entstehen, indem es im einen oder anderen Umfang zu einer gestörten Regulierung überlebenswichtiger physiologischer Systeme kommt. Bestimmte Teile des Gehirns, denen mehr an Überlebenssicherung und Homöostase gelegen ist, mögen so etwas gar nicht. Sie neigen dann dazu, dem entgegen zu wirken, indem sie physiologische Systeme mehr oder weniger noch weiter abschalten oder herunterfahren. Außerdem können Schichten von psychischem Widerstand gegen unangenehme Erfahrungen hinzukommen, die sich dann in bestimmten Mustern niederschlagen, nach denen der physische und der feinstoffliche Körper "dicht" machen, mitsamt den dazugehörigen Symptomen.

Hier kommen wir mit der Arbeit schon ein gutes Stück weiter, wenn wir den individuellen physischen und feinstofflichen Körper samt seiner Beziehung zum kollektiven physischen und feinstofflichen Körper und wiederum die Beziehung dieser beiden zum absoluten, dem Bewusstseinskörper einbeziehen. Aber all das wird zwecklos sein, nur ein leeres Ritual oder Verfahren, wenn die Betroffenen die damit verbundenen psychischen Erfahrungen nicht auf eine Weise in sich stehen lassen, sie verstehen, gedanklich erfassen und ihnen entsprechend handeln können, dass sich darin die Verkörperung der verschiedenen Energien der einzelnen Körper spiegelt, die vorübergehend präsent sind, wenn wir mit diesen Körpern arbeiten.

Deshalb ist die Fähigkeit, Gegensätze zu tolerieren, der Kern des Jungschen Individuationsmodells und der des Erleuchtungsmodells beim Advaita Vedanta und bietet der menschlichen Psyche noch größere Wachstumsmöglichkeiten. Die Fähigkeit, Gegensätze zu tolerieren, meint übrigens nicht nur das passive Erleben und Zulassen emotionaler Zustände, sondern auch eine gewisse Fähigkeit, gegensätzliche Kognitionen, die sich bei uns einstellen und gegensätzliche Dinge, die wir in der Welt tun, so stehen lassen zu können. Oder es zumindest aushalten zu können, in der eigenen Phantasie gegensätzliche Kognitionen zu haben und gegensätzliche Handlungen in der Welt auszuführen.

In der Psychoanalyse bestand diese kluge Erkenntnis schon immer, und zwar in Form der Idee der Affekttoleranz. Der intersubjektive Psychoanalytiker Robert Stolorow brachte dies einmal sehr prägnant auf den Nenner, dass das einzige, was wir unseren Klienten geben könnten, Affekttoleranz sei. Leider bewegt man sich in der gesamten Psychologie hiervon weg. Das Hauptaugenmerk hat sich verlagert, und zwar in die Richtung, Affekte loszuwerden, Energien zu entladen, beides mit Medikamenten wegzubekommen und dergleichen mehr. Gut möglich, dass dieser Trend darauf basiert, dass man sich schwer tut, den Dingen auf den Grund zu gehen. Und das wiederum könnte mit der körperlosen Art und Weise zu tun haben, auf die Psychotherapie oft abläuft.

Aber es gibt durchaus eine Alternative, eine verkörperte Art der Aufarbeitung. Wie wir wissen, können wir es nicht verhindern, dass Menschen Traumen und andere schwierige Erfahrungen durchmachen. Und hieran können wir nicht einfach etwas "reparieren", wie können es nicht einfach zum Verschwinden bringen. Es gilt derartiges zu durchleben, nur eben auf eine wohlbedachte Weise, indem der ganze Organismus dazu eingesetzt wird, die überwältigende Erfahrung hervorzurufen, zu spüren, zu regulieren und ihr in sich Raum zu geben. Auf diese Weise lernen Menschen dann, dass sie derartiges irgendwann auch wieder hinter sich haben. Intuitiv fürchten sie sich dann nicht mehr vor dem Leben und den schwierigen Erfahrungen, die sich in ihm früher oder später immer einstellen, wenn man Buddha Glauben schenken möchte.

Ich glaube sehr daran, Menschen darüber aufzuklären, wie ihr physischer und ihr feinstofflicher Körper mit ihren psychischen Erfahrungen zusammenhängen: Und ich kann ihnen möglichst einfache Wege zeigen, wie sie mit diesen Körpern umgehen und arbeiten können, während sie positiven wie auch negativen Lebenserfahrungen ausgesetzt sind.

Ich habe zwei Dokortitel. Den ersten habe ich in Wirtschaft erworben, Schwerpunkt Marketing, den zweiten in Klinischer Psychologie. Ich weiß, dass ein System oder Verfahren schon leicht verständlich, leicht anzuwenden und problemlos in andere, bereits existierende Systeme zu integrieren sein muss, sonst wird er weder auf breiter Ebene angewandt werden, noch wird er viel ausrichten.

Die frühesten Systeme der Körperpsychotherapie belegen das sehr gut. Von nicht körperorientierten Psychotherapeuten verlangten diese Systeme eine Auseinandersetzung mit völlig neuen theoretischen Konzepten und Interventionen. Etwa Charakterstrukturen und den Oberkörper frei zu machen und sich rücklings über eine Holzbank zu beugen. Interventionen wie die gerade genannte wirkten so exotisch und riskant, dass sie sich nie wirklich durchsetzten. Sie beschränkten sich auf eine kleine Gruppe von Praktizierenden, die von Zeit zu Zeit bei Tagungen in ihren eigenen Reihen zusammenkamen und dort beklagten, wie entkörperlicht der Mainstream noch immer war.

Zweifellos hat der Mangel an Verkörperung in der gängigen Psychologie diverse historische Gründe. Aber aus meiner Sicht muss ich auch sagen, dass das fehlende Angebot an

anwenderfreundlichen Annäherungen an mehr Verkörperung bei den körperorientierten Psychotherapieansätzen ebenfalls keine unerhebliche Rolle spielte. Wenn wir uns anschauen, wie viel Erfolg das auf der Achtsamkeitsmeditation basierende Körperspüren in neuerer Zeit zu verzeichnen hat, auch im Mainstream der Psychologie, wird das sehr deutlich.

Stellen wir uns vor, die Psychoanalytiker würden, wenn sie sich innerhalb ihres eigenen theoretischen Rahmens mit schwierigen Erfahrungen etwa auf der Gefühlsebene beschäftigen, verstehen, wie diese im physischen und feinstofflichen Körper entstehen. Sie würden verstehen, wie diese beiden Körper zumachen, wenn es innen oder außen nicht genug Unterstützung bei solchen Erfahrungen gibt. Stellen wir uns vor, sie wüssten, wie sie mit einfachen Mitteln, etwa durch Lenkung der Wahrnehmung, Selbstberührung und Bewegung mehr Raum im physischen und feinstofflichen Körper schaffen können, damit solche Erfahrungen entstehen können, zugänglich werden und vom Klienten toleriert werden. Wäre das gegeben, fiel es ihnen leichter, verkörpert vorzugehen ohne ihre primäre theoretische Ausrichtung dabei aufzugeben oder ungewöhnliche Interventionen starten zu müssen.

*Serge Prengel: Verstehe. Und hier haben wir also das bislang fehlende Bindeglied.*

Raja Selvam: Ja.

Und so schwer ist das eigentlich gar nicht, wie ich in den letzten 20 Jahren beim Behandeln und Ausbilden von Menschen in immerhin 16 Ländern feststellen konnte. So erlebte ich es mit Tsunami-Überlebenden in Indien und Überlebenden des Bürgerkriegs in Sri Lanka. Es stimmt mich zuversichtlich, dass derartiges tatsächlich machbar ist.

Wenn es darum geht, den feinstofflichen Körper mit einzubeziehen, so ist das eine sehr spannende Sache, da die Quantenphysik hier richtungsweisend ist, auch wenn sie in der Psychologie noch nicht so ganz angekommen ist. Und sei es nur in der Form, die Existenz einer tieferen Ebene des physischen Körpers in Betracht zu ziehen. Wir wissen noch nicht so recht, wie wir in der Psychologie auch nur die Quantenebene des physischen Körpers näher erkunden können. Mit Hilfe der Hirnszintigrafie lässt sich schließlich nur das Verhalten von Neuronen beobachten, und diese sind ja definitiv nicht auf der subatomaren Ebene angesiedelt. Im quantenphysikalischen Forschungszentrum CERN im Kanton Genf lässt man atomare und subatomare Teilchen in unterirdischen Tunnelkonstruktionen (so genannten Teilchenbeschleunigern) annähernd mit Lichtgeschwindigkeit aufeinander oder gegen ein Hindernis prallen, um die so entstehenden feineren subatomaren Teilchen zu untersuchen, die dann für Mikrosekunden auf Computermonitoren aufblitzen! Von daher ist es nicht klar, wie wir es angehen könnten, die Existenz von derartigem in unserem physischen Körper und die unseres feinstofflichen Körpers zu beweisen. Zunächst einmal bleiben nur Rückschlüsse aus solchen Forschungsprojekten.

Was wir jedoch von der östlichen Psychologie wissen ist, dass das Gewahrsein, auch wenn es begrenzt scheinen mag und einem vielleicht wie eine Funktion des Gehirns vorkommt (oder des

feinstofflichen Körpers, wenn es das eigene Weltbild erlaubt), sämtlichen Ebenen unseres Daseins übergeordnet ist. Solange die Psychologie unser Gewahrsein weiter für eine Funktion des physischen Gehirns auf der Ebene des grobstofflichen Körpers hält, haben wir ein Problem. Zum Glück ist es in der Psychologie auch Usus, die subjektive Erfahrung wertzuschätzen und mit ihr zu arbeiten, auf welche Quelle auch immer sie zurückgehen mag. Zudem erachtet man Modelle der Psyche einfach nur als Modelle der Psyche und beurteilt psychologische Ansätze eher nach dem Ergebnis ihrer Interventionen statt danach, wie zutreffend oder nicht zutreffend das Modell hinter den Interventionen ist.

Solange wir also wissen, wie wir diese Phänomene ins Bewusstsein rücken oder anderweitig in die Arbeit einbeziehen können, von denen behauptet wird, sie gingen auf einen Körper zurück, der auf der Quantenebene angesiedelt ist, ist diese Aufgabe auch gar nicht so schwer wie gemeinhin angenommen. Außerdem haben wir Ergebnisse in dieser Richtung vorzuweisen. Und für diese kommt es nicht wirklich darauf an, ob wir auf der Quantenebene des physischen Körpers arbeiten oder mit einem recht anderen Quantenkörper namens feinstofflicher Körper oder einfach mit fehlgedeuteten und falsch eingeordneten Phänomenen des physischen Körpers, wie einige behaupten würden.

Was ich hartgesottenen Skeptikern damit sagen will, ist: wenn man Menschen ungewöhnliche Phänomene zu Bewusstsein bringen kann und die Arbeit mit diesen ihnen wirklich hilft, spielt es keine Rolle, ob das Modell, auf das man sich dabei stützt, vielleicht ein reiner Mythos oder eine Metapher ist. Ich denke, solange es hilft, sollten wir es ernsthaft in Betracht ziehen, uns die entsprechenden Vorgehensweisen anzueignen – vor allem, wenn die Resultate großartig sind.

*Serge Prengel: Sehr richtig. Wir haben hier also gewissermaßen Parallelen zur Quantenphysik. Auch sie kann man ja als etwas unglaublich Theoretisches und Abstraktes betrachten. Aber von Zeit zu Zeit finden dann Experimente statt, die zeigen, dass die Theorie sich mit dem deckt, was tatsächlich geschieht. Das beweist in einem gewissen Sinne nicht unbedingt, dass das theoretische Modell absolut der Wahrheit entspricht. Aber es ist auf jeden Fall ein Hinweis darauf, dass es sinnvoll ist, die Geschichten, die einem die Theorie hierzu erzählt, aufzugreifen, um bei der Arbeit bestimmte Wege einzuschlagen.*

Raja Selvam: Ja, mit einer Einschränkung, Herr Prengel: Es könnte noch andere theoretische Modelle geben, auf die bislang noch niemand gekommen ist und die das gleiche Verhalten vorhersagen wie das zwischen den beobachtbaren subatomaren Teilchen!

Und hier noch ein Gedanke zur Quelle unseres Gewahrseins. Selbst wenn das Gewahrsein eine Funktion des grobstofflichen Körpers ist – was der Hypothese entspricht, an der die Wissenschaft heute ohne irgendeinen Beweis für ihre Gültigkeit festhält – könnte es eine Funktion der Quantenebene des grobstofflichen Körpers ein. Die östliche Psychologie sagt, das Gewahrsein sei weder eine Funktion des grobstofflichen Körpers noch eine Funktion des feinstofflichen Körpers – des individuellen ebenso wenig wie des kollektiven. Das Gewahrsein

ginge über all das hinaus und sei gleichzeitig der unveränderliche Urgrund von allem. Faszinierend, oder?

*Serge Prengel: Großartig. Nun, Herr Selvam, es war mir ein Vergnügen. Vielen Dank. Möchten Sie zum Abschluss vielleicht noch irgendetwas hinzufügen? Oder haben Sie das Gefühl, das wäre jetzt der rechte Zeitpunkt, das Interview zu beenden?*

Raja Selvam: Ich denke, das ist ein großartiger Schlusspunkt. Wir haben so weit ausgeholt wie irgend möglich! Mir hat das Interview wirklich Freude gemacht und ich möchte ihnen dafür danken. Und ich hoffe, in den kommenden Jahren werden Psychologie und Psychotherapie mehr den Körper einbeziehen, ganz unabhängig von ihrer theoretischen Orientierung.

Ich hoffe, dass ich zu diesem Prozess der Verkörperung und der hierdurch ermöglichten besseren klinischen Wirksamkeit der Behandlung ganz gewöhnlicher Probleme, mit denen ganz gewöhnliche Menschen hilfesuchend in die Praxis kommen, meinerseits ein wenig beitragen kann. Ich habe es mir zum Ziel gesetzt, weiter noch einfachere Möglichkeiten zu finden oder zu entwickeln, mit denen Klinikern unterschiedlichster Couleur geholfen werden kann, unsere verschiedenen Körper in ihre Arbeit einzubauen und sie zu "bewohnen". Ich schätze einmal, damit werde ich für den Rest meines Lebens alle Hände voll zu tun haben!

### **Zur Person von Raja Selvam:**

Raja Selvam, PhD, ist einer der leitenden Trainer bei fachlichen Weiterbildungen in dem von Peter Levine entwickelten Traumatherapieansatz Somatic Experiencing (SE). Zudem entwickelte er die Integrale Somatische Psychotherapie (ISP), einen differenzierten Ansatz für die Integration von Körper, Energie und Bewusstsein in psychische Prozesse jeder Art, der sich an erfahrene KlinikernInnen wendet. Sein bewusst eklektischer Ansatz schöpft aus Körperarbeitssystemen wie der Posturalen Integration, der Biodynamischen Craniosacral-Therapie und Polarity Therapie sowie aus Körperpsychotherapieschulen wie der Reichianischen Therapie, der Bioenergetik und der Bodydynamic Analysis, der Jung'schen und Archetypenpsychologie, aus psychoanalytischen Schulen wie der Objektbeziehungs- und Intersubjektiven Psychologie, aus Somatic Experiencing (SE), Affektiver Neurowissenschaft und dem Advaita Vedanta, einer spirituellen Denkschule Indiens. Sein Artikel zur Behandlung von Traumasymptomen unter indischen Tsunami-Überlebenden erschien in der Fachzeitschrift *Traumatology* (September 2008). *Jung and Consciousness* wurde im Herbst 2013 in der auf analytische Psychologie spezialisierten Fachzeitschrift *Spring* veröffentlicht. Raja Selvam übt Lehrtätigkeiten in den Vereinigten Staaten, England, Frankreich, Deutschland, Österreich, der Schweiz, den Niederlanden, Belgien, Dänemark, Russland, Italien, Israel, Indien, Sri Lanka, Hong Kong, China und Brasilien aus. Zudem ist er weiter darin involviert, die Traumabehandlungsmöglichkeiten in Indien und Sri Lanka zu verbessern. Informationen zu ISP-Ausbildungen in den USA finden sich unter: <http://events.constantcontact.com/register/event?llr=5dqqiilab&oeidk=a07e8fup5w18acac0d1>