

## Die PSYCHOORGANISCHE ANALYSE STELLT SICH VOR

### DIE METHODE

In der Nachfolge der Arbeiten von Freud, Jung und Reich wurde die Psychoorganische Analyse von Paul Boyesen konzipiert und in den siebziger Jahren weiter entwickelt mit dem Ziel, eine Brücke zwischen die Psychoanalyse und die Körperpsychotherapeutischen Methoden zu schlagen. Sie verbindet die körperliche und die analytische Arbeit eng miteinander sowohl in der konzeptuellen Theoriebildung als auch in der Praxis.

In den 60er Jahren haben die Ideen von Gerda Boyesen den Grundstein der Methode gelegt. Sie war Psychologin und Physiotherapeutin in Norwegen und ließ sich von W. Reich inspirieren.

Zu dieser Zeit wurde der Körper eher als ein „Objekt“ betrachtet. Man arbeitete „am oder auf dem“ Körper vor allem durch Massage, um gleichzeitig eine Regulation und Harmonisierung des Neurovegetativen Systems und der Psyche der Person zu erreichen. Gleichwohl wurde der Körper aber nicht als ein integrierter Teil des „*sprechenden Subjekts*“, gesehen. Schon Ende der 70er Jahre fügte Paul Boyesen neue Konzepte hinzu, wodurch sich die Wahrnehmung des Körpers gänzlich verändert hat, sowohl in der Theorie als auch in der Praxis der Psychoorganischen Analyse. Man arbeitete jetzt nicht mehr „auf dem“ sondern „mit“ dem Körper, d.h. nicht mehr nur den Körper behandeln, sondern mit ihm arbeiten. Dies bedeutet, dass ein epistemologischer Bruch statt gefunden hat, „*da die Psychoorganische Analyse nicht nur Sinn und Sinnlichkeit der Erfahrung, sondern auch das Verb, das die Verbindung herstellt (und die Dynamik symbolisiert), als wichtig ansieht*“ (Zitat von Paul Boyesen).

#### *Der Begründer:*

Paul Boyesen, 1948 in Oslo geboren, ist der Begründer der Psychoorganischen Analyse. Er ist Vorsitzender der Boyesen Stiftung und gegenwärtig stellvertretender Vorsitzender der EAP (Europäische Gesellschaft für Psychotherapie). Paul Boyesen hat die Sensologie definiert „*als die persönliche Verinnerlichung, die sich jede Person von der Philosophie macht*“. Dies stellt einen wichtigen Bestandteil der Psychoorganischen Analyse dar, weil es den Glauben und die grundlegenden Werte jedes Menschen berührt. Er ist der Autor von Fachbüchern sowie zahlreichen Artikeln.

#### **Das Selbstverständnis des Menschen aus Sicht der Psychoorganischen Analyse**

Schon bei seiner Konzeption gehört der Mensch zu seiner soziokulturellen Welt, aus der er nicht mehr entkommen kann, es sei denn nur durch Wahnsinn oder Tod! Deshalb wird der Mensch in der Psychoorganischen Analyse immer in Beziehung zu den Anderen verstanden, d.h. in seinem familiären, sozialen, kulturellen und kosmischen Umfeld.

Für die Psychoorganische Analyse entwickelt sich der Mensch wesentlich durch seine Beziehungen: in Symbiosen, Auseinandersetzungen, Opposition oder Ähnlichkeiten, als Partner der Anderen. Aber diese Entwicklung ist in keiner Weise zufällig, denn das ganze Leben eines Menschen ist gekennzeichnet von seinen inneren symbolischen Bildern, die von Anfang an in ihm vorhanden und zugleich Ursprung, Orientierung, Sinn und Ziel seines Lebens/seiner Lebensenergie sind. Diese symbolischen Bilder sind einem genetischen Code gleich, der in der Konzeption schon existiert. Daher formt er in jedem Moment unserer

Existenz immer wieder neu unser Handeln, die Art wie wir es verinnerlichen („inkarnieren“), und unser damit verbundenes Ziel. Die symbolischen Bilder koexistieren dabei innerlich in einem Spannungsfeld mit den „realen Bildern“. Die realen Bilder sind als innere Abbilder der Realität- d.h. der subjektiv gemachten Erfahrung mit der Realität- und nicht als die Realität selbst zu verstehen. Sie stellen die subjektive Wahl einer Realität dar, die ein Mensch aufgrund seiner bisherigen Erfahrung trifft.

Jedes Mal, wenn eine Idee, ein Plan entsteht, also vor jedem - auch noch so kleinen- kreativen Akt, der eine Veränderung, eine Transformation, eine Bedeutung oder Bewertung beinhaltet, sind innerlich die symbolischen und die realen Bilder im Hintergrund präsent und aktiv.

### **Gesundheit und Krankheit**

Die Psychoorganische Analyse versteht die Gesundheit als einen *dynamischen Zustand*, den die Person aktiv beeinflussen kann, indem sie die unangenehmen oder glücklichen Ereignisse in ihrem Leben nicht nur passiv über sich ergehen lässt, sondern sich dafür entscheidet, adäquat darauf zu reagieren. Um gesund zu leben, muss der Mensch in der Lage sein, mit sich selbst in Kontakt zu sein. Dies bedeutet, die verschiedenen Ebenen in sich selbst durchlässig zu halten und miteinander kommunizieren zu lassen (Mikroregulation) und zugleich fähig zu sein, in Dialog mit der Umwelt zu treten und angemessen zu reagieren (Makroregulation).

#### *Mikroregulation*

Der Mensch ist kein Monolith, er besteht aus verschiedenen Ebenen, die ständig miteinander in Interaktion sind. Wir unterscheiden dabei drei verschiedene Niveaus: das tiefe Organische, die organische Verbindung und das Konzept. Sie stehen in gegenseitigem Wechselspiel durch das hormonelle System, das den gesamten Organismus versorgt und steuert.

*Das tiefe Organische* ist die Ebene des neurovegetativen Systems, das von dem endokrinen System reguliert wird. Es ist Sicherheit gebend und manifestiert sich über die Empfindungen. Dadurch bringt es die Person in Kontakt mit ihren primären und grundlegenden Bedürfnissen. Das tiefe Organische bildet somit die Basis der Person. Es ist ständig präsent und gibt zu jedem Ereignis auf allen anderen Ebenen einen ständigen Widerhall.

*Die Ebene der organischen Verbindungen* ist die der Körperhaltung und Körpersprache. Dort ist die persönliche Geschichte eines Menschen eingraviert, aber auch ihre persönliche Art, wie sie auf die Ereignisse in ihrem Leben geantwortet und reagiert hat. Die Körperhaltung ist eine Sprache (insbesondere im Affekt), die die Verstrickung der Vergangenheit mit dem Erleben der Gegenwart ausdrückt.

*Die Ebene des Konzepts* ist die des Kortex, des Zentralnervensystems. Sie ist die Welt der inneren Abbildungen, Bilder und Gedanken. Dort nimmt die Arbeit mit den inneren Bildern, mit der Sprache und den Lebenskonzepten/verträgen einen zentralen Platz ein.

Wenn es zwischen diesen verschiedenen Ebenen einen Bruch gibt, entsteht eine innere Desorganisation, flüchtige funktionelle Symptome und bei Chronifizierung sogar Krankheit: der Sinn im Leben geht verloren, die Gefühle können extrem und völlig chaotisch werden, der Körper fängt an zu somatisieren. Im Gegenteil, wenn diese drei Ebenen harmonisch miteinander funktionieren, kann der Mensch seiner Lebenssituation einen Sinn geben und die dazu gehörigen Gefühle und organischen Empfindungen regulieren. Wir sagen dann, dass die Person zu einer guten Mikroregulation fähig ist und somit in der Lage, physisch gesund zu bleiben.

## *Makroregulation*

Die zweite Achse der Regulation ist die, die unsere Beziehung zur Welt, insbesondere zu den Anderen kennzeichnet. Auch hier definieren wir drei verschiedene Ebenen, die versuchen, durch ein geschmeidiges und sich ergänzendes Zusammenspiel im Gleichgewicht zu sein. Diese drei Formen nennen wir: „*Unaire*“, „*Duelle*“ und „*Ternaire*“. Für diese französischen Begriffe gibt es leider keine exakte Übersetzung.

*Die Form „Unaire/Existenz“*: sie bezieht sich auf die Genese des *Ich* als Ergebnis einer progressiven Differenzierung und auf unsere Existenz: der Mensch muß in der Lage sein, für sich eine Oberfläche aufzubauen, die ihn von dem Rest der Welt unterscheidet, um Mitten im Kosmos -aus einem undifferenzierten Zustand entstanden- existieren zu können .

*Die Form „Duelle/Dualität“* bezieht sich auf die *Identität*: „*Ich*“ und „*Du*“ unterscheiden sich deutlich, stehen aber in Beziehung zu einander (Hass/Liebe): sie setzt voraus, dass ein Anderer existiert der *Anders ist*, und dass der Wunsch, mit ihm in Beziehung zu treten existiert. Diese kann dann eine Form als Verbündeter oder Gegner annehmen. Diese Ebene ist die, des eigenen Territoriums, des „hier und jetzt“ und des Verlangens.

*Die Form „Ternaire/Prinzip des Dritten“* bezieht sich auf die *Sozialordnung*. „*Ich*“, „*Du*“, „*Der Andere*“: der dritte erlaubt, dass jeder Einzelne seinen korrekten Platz einnimmt. Den Platz in der Familie, in der Reihenfolge der Generationen, im gesellschaftlichen Austausch. Die Zeit, die unerbittlich voran geht, spielt eine wesentliche und stark strukturierende Rolle dabei.

Gesundheit setzt voraus, in der Lage zu sein, über diese verschiedenen Ebenen der Beziehungsgestaltung zu den Anderen flexibel verfügen zu können. Es ist notwendig, eine gute Balance herzustellen, da überwiegen oder zu sehr reduzieren einer dieser Ebenen, eine ernst zu nehmende Krankheitsgefahr bedeutet. Denn wenn eine dieser Formen sich nicht verwirklichen kann oder zu sehr dominiert, können schwerwiegende psychische Störungen auftreten.

## **Die Psychotherapie**

### *Die Psychotherapie gründet in einer Beziehung*

Die psychotherapeutische Beziehung ist eine besondere Gestaltung einer zwischenmenschlichen Beziehung: Beziehung zwischen KlientIn und PsychotherapeutIn. Jede therapeutische Beziehung ist einzigartig und spezifisch. Die Beziehung ist ein wichtiger Motor für die Psychotherapie. Sie gehört gleichermaßen zum Realen, Imaginären und Symbolischen.

### *Der Klient ist aktiv, er ist der Besitzer des Wissens*

Unser Verständnis von Therapie ist einer Gleichung ähnlich: die Art und Weise wie wir Gesundheit betrachten bedingt zugleich unser Bild von Krankheit. Eindeutig ist für uns, dass Psychotherapie einen aktiven Prozess des Patienten voraussetzt: Er ist im Besitz des Wissens. Der Psychotherapeut hat nur - um J. Lacan zu zitieren - ein „vermutetes Wissen“ über seinen Klienten - und auch nur das, was sein/e KlientIn ihm zur Verfügung stellt!

### *Psychotherapie forscht nach einem Ausdruck der echt ist*

Der Psychotherapeut achtet mit großer Aufmerksamkeit auf die Ausdrucksweise des Klienten – seine Wortwahl, Mimik und Gestik -, der seinerseits auf der Suche nach einer Sprache ist, die es ihm ermöglicht, seine Gefühle und Gedanken authentisch auszudrücken. Der Psychotherapeut gibt Zeit, Raum und Stille, damit der Klient genügend Raum hat, um diesen Ausdruck zu finden.

### *Psychotherapie setzt einen Prozess voraus*

Damit ein Mensch gesund bleibt ist es wichtig, dass er sich selbst gut kennt und sich auch seine am Wenigsten vorzeigbaren Seiten anschaut, ohne sie zu verschleiern. Den Schatten, die Ängste, den Haß, die Passivität bei sich zu entdecken und zu akzeptieren, ist ein wichtiger Teil des therapeutischen Prozesses. Aber es ist auch notwendig, die Wünsche, die wesentlichen Werte, den Sinn des eigenen Lebens zu erkennen und sich anzueignen. Die Therapie ist ein Prozess, in dem die unterschiedlichsten Anteile, die eine Person beeinflussen, beleuchtet werden. Deshalb ist oft eine langwierige Arbeit notwendig.

### *Neue Wahlen von Erfahrungen*

Psychotherapie ist ein System, in dem neue Beziehungsformen und Perspektiven entwickelt und verwirklicht werden. Sie ermöglicht zwar keine Veränderung der Vergangenheit, aber eine Rückreise in die Vergangenheit. Dabei können neue unerwartete Verbindungen zwischen bestimmten Ereignissen der Vergangenheit geknüpft und neue Sichtweisen, Bewertungen und Umgangsformen gefunden werden: es „wird eine neue Wahl von Erfahrung getroffen“, die auch das gegenwärtige Erleben verändert und neue Perspektiven für die Zukunft bewirkt. Die Psychotherapie ist insofern paradox, weil sie sich einerseits auf einen fast ausschließlich unbewussten Prozess stützt - die Transformation findet letztendlich vom Klient und Therapeut fast ungesehen statt – andererseits aber zum großen Teil einen Prozess des sich Bewusstmachens beinhaltet.

Text von Jacqueline Besson (Präsidentin der französischen Schule für Psychoorganische Analyse EFAPÖ),  
übersetzt von Sylvie Pourtier und Michael Klein (Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Psychoorganische Analyse DGPOA)  
Mai 2002