

Gesellschaft für Biodynamische
Psychologie/Körperpsychotherapie e.v. (Hrsg.)



Zeitlinien und Jahresringe und Wurzeln der Biodynamik



Beiträge der 21. und 22. Fachtagung 2019 und 2020

Inhalt

Vorwort

Tagung 2019

Dieter Hofmann:

Vortrag: Ganz zuletzt unverletzt

Sabine Hildebrandt:

Ganz zuletzt unverletzt –

Heilende Begegnung zwischen „innerer Oma“
und innerem Kind

Dieter Hofmann & Sabine Hildebrandt:

Workshop: Ganz zuletzt unverletzt

Lisa Kroner

Die Bedeutung des biografischen Arbeitens
im Alter

Eli Weidenfeld:

Meine Suche nach einem Zuhause in der
Vielfalt der Psychotherapie

Bruno Müller Oerlinghausen

Antworten auf Fragen des Auditoriums nach
der Lesung aus „Berührung“

Tagung 2020

Thomas Haudel:

Biodynamik 2000+ Aktuelle Entwicklungen der
Biodynamischen Psychotherapie

Alberto D´Enjoy & Ingrid D´Enjoy Semidey:

Zwischen organischen Grenzen und
Lebensenergie

Bettina Specht:

Die Primärpersönlichkeit als Quelle einer gelebten,
verkörperten Spiritualität

Nico Steiner:

Obertonsingen - Im Klang Zuhause sein

Die Autor*innen

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten das Journal der 21. und 22. GBP Tagung in den Händen. Die 21. Tagung fand im letzten coronafreien Jahr 2019 erneut in Goslar statt. Wir haben uns über die Möglichkeiten der Anwendung Biodynamischer Psychotherapie bei alten Menschen ausgetauscht. Den Eröffnungsvortrag hielt der Gerontopsychologe Dieter Hofmann, der über sehr viel therapeutische Erfahrungen im Umgang mit alten und dementen Menschen verfügt. Der gemeinsame Workshop mit Sabine Hildebrandt bot den Teilnehmern die Möglichkeit selber einige Interventionen mit alten Menschen sowohl in der Therapeut*innen als auch in der Klient*innenrolle zu erproben und sich von der Wirksamkeit der Biodynamik auch in diesem Bereich zu überzeugen. Drei Texte darüber finden sich in diesem Journal und legen davon Zeugnis ab.

Lisa Kroner macht uns in ihrem Beitrag die Bedeutung des biografischen Arbeitens im Alter bewusst und verweist dabei auf demografische und gesellschaftliche Veränderungen.

Eli Weidenfeld, der über viele Jahre zunächst bei Gerda Boyesen und später bei der ESBPE Ausbilder war und ist, erzählte uns in seinem Vorworkshop von seinem langen Weg über viele Stationen zur Biodynamik. Das ist zugleich eine Zeitreise durch die psychotherapeutischen Entwicklungen im 20. Jahrhundert. Es liest sich fast wie ein autobiografischer Roman und zeigt, welche Qualitäten die Biodynamik hat, dass sie einen so kritischen Psychotherapeuten wie Eli Weidenfeld überzeugt hat, diese als Dozent viele Jahre zu lehren.

Die Antworten, die uns Bruno-Müller Oerlinghausen auf unsere Fragen nach der Lesung aus seinem Buch „Berührung“ gab, waren sehr aufschlussreich. Sie verdeutlichen die Benachteiligung der Forschung über die heilsame Wirkung von Berührung gegenüber der Forschung über die Wirkung von Medikamenten.

Die Tagung 2020 in Reimlingen fand unter sehr schwierigen Bedingungen statt, da zu diesem Zeitpunkt die Coronapandemie einen zweiten Höhepunkt erreicht hat. Dennoch trafen sich 30 mutige Biodynamiker*innen in Reimlingen, um den Wurzeln der Biodynamik nachzuspüren.

In meinem Eröffnungsvortrag habe ich anfangs die Auswirkungen der Coronakrise auf uns alle und speziell die Biodynamik dargestellt. Hauptsächlich geht es aber in dem Text um eine Standortbestimmung der Biodynamik in den Bereichen Ausbildung, Methodenentwicklung, Forschung, Tagungspräsenz und Publikationen. Weitere Inhalte des Vortrages waren die Alleinstellungsmerkmale der Biodynamik und Ergänzungen zum Konzept der Primärpersönlichkeit. Alberto D'Enjoy und seine Frau Ingrid D'Enjoy Semidey beschreiben in ihrem Text ihre sehr heilsame biodynamische Arbeit mit unseren Grenzen in der Aura, der Haut, den Muskeln und Faszien. Im nachfolgenden Text dieses Journals können wir bei Bettina Specht nachlesen, wie man in sich spirituelle Quellen freilegen und wie uns die Biodynamik mit ihrem Konzept der Primärpersönlichkeit dabei helfen kann.

Der Beitrag von Nico Steiner zum Obertonsingen ist das Ergebnis eines Spontanworkshops, den die Künstlerin und Biodynamikerin dankenswerterweise in Reimlingen als Ersatz für coronabedingt ausgefallene Workshops angeboten hat.

Ich wünsche allen Leser*innen eine erkenntnisreiche und kurzweilige Lektüre dieses neuen Journals.

Thomas Haudel 2. Vorsitzender der GBP

Berlin, den 1.5.2021

Tagung 2019

Dieter Hofmann

Ganz zuletzt unverletzt

In meinem Vortrag stelle ich das von mir über viele Jahre hinweg entwickelte „ABC der Demenz“, zugleich auch ein „ABC des Lebendigen“ und seiner Schichten wie seiner entwicklungspsychologischen und evolutionsbiologischen Ge-Schichte in einigen Aspekten vor.¹

Ich eröffne mit einem heiter-tragischen Zugang: es gibt drei Schreckens-Bilder von Menschen, die vergeblich, un-erhört(!) und mutter-seelen-allein nach „Mama“ rufen:

1. ein Säugling wie einst Sie und ich, der aufgrund einer, seiner jungen Mutter vermittelten, abstrakt-lebensfeindlichen Experten-Ideologie, von der Lungen-Fachärztin *Johanna Haarer* in der Rolle einer „Erziehungs-Ministerin“ vermittelt, früh „entwöhnt“ und nicht „verwöhnt“ werden sollte;

2. ein junger Mann, der, wie mein Großvater mir als Kind beim Sensen-Dengeln immer wieder gestenreich schilderte, im Schlamm eines Schützengrabens bei Verdun kauert und „Mama hol mich raus!“ brüllt.

3. das dritte Bild zeigt ein altgewordenes Menschen-Kind mit fortgeschrittener Demenz, welches nachts beharrlich in vielen Wiederholungsschleifen „Mama, komm doch!“ ruft.

Un-er-hört bleiben und mutter-seelen-allein bleiben die Menschen in diesen drei Situationen.

Heiteres Gegenbild: Ein Mädchen im Vorschulalter, eine alte, Frau mit vollausgeprägter Demenz und die meisten Teilnehmerinnen einer Biodynamik-Tagung haben eine Gemeinsamkeit: sie tanzen gerne und unbekümmert um die Sichtweisen anderer.

1.Körpertherapeutische Ansätze bei Demenz und im Alter

Der Umgang mit Menschen mit Demenz ist für mich nicht nur ein Spezialfall für eine bestimmte Betroffenenengruppe, sondern Erfahrungs- und Lernfeld für eine „radikalen“ - also ursprünglich-wurzelhaften - Rückkehr zu einer versöhnlichen Ganzheit nach Phasen des Zweifels, Grübelns, Konstruierens und Ver-Zweifeln. Der leitende Gedanke ist dabei, dass ein dementieller Prozess die radikale Vereinfachung und Wiederauflösung der im Erwachsenenalter konstruierten Grenzen zwischen leiblichem, seelischem und geistigem Wahrnehmen bedeutet.

Bei Menschen mit Demenz tritt der a-bstrakt-entsinnlichende und a-nalytisch-aufspaltende Geist (A) immer mehr in den Hintergrund und das emotionale und b-ziehungsorientierte Erleben (B) prägt das Verhalten in stärkerem Maße. Im dritten und vierten Stadium der Demenz wird das innere Kind (C wie Child) und das vegetative Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus (D wie Dao in Darm und Drüsen) das Erleben am meisten beeinflussen. Die kognitive Rückentwicklung im Alter bildet in vielen - nicht in allen -

Aspekten eine in umgekehrter Richtung verlaufende Parallele und Analogie zur geistig/seelischen Entwicklung im Kindesalter bis etwa zum sechsten Lebensjahr, wo sogenannte alpha-Wellen die Hirntätigkeit noch dominieren.

Daraus ergeben sich ganz natürlich Ansatzpunkte für biodynamische und andere Körperpsychotherapien, die die Potentiale von Tanz, Kunst, Bewegung und Musik erkennen und nutzen.

Beispiel: Therapie im Gehen und Tanzen

Dazu ein schlaglichtartiges Beispiel: das scheinbar so abstraktkognitive „Verstehen“ bzw. der „Ver-Stand“ (bzw. Ver-Stand-Punkt der jeweiligen Blickrichtung) können - und müssen - in der Arbeit mit Demenz-Betroffenen auf die körperliche Ur-Bedeutung zurückgeführt werden. Im Laufe der Demenz geht die Fähigkeit zur kognitiven Repräsentation (=Abstraktion von der Sinnenwelt), also die zum gegenstands-unabhängigen Denken in Worten, logischen Schlüssen und Zahlenverhältnissen wieder verloren. Die Betroffenen kehren zum anschaulich-bildhaften Denken eines Vorschul-Kindes zurück, dem sie äußerlich gesehen so gar nicht ähneln.

Vor diesem krankheitsbedingten Hintergrund verstehe ich mich dann folglich leichter mit einem betroffenen Menschen, wenn ich ihm nicht in Kon-Frontation (Stirn = lat. frons), also Stirn gegen Stirn, gegenüberstehe oder -sitze, sondern, wenn ich diese Kon-Frontation auflöse, indem ich mit meinem bisherigen Gegenüber (Gegner) ein Stück gehe und somit das Gleiche wie er vor mir sehe und mich gemeinsam mit ihm dieser „Vision“ annähere. Ich sehe nicht mehr das, was - für ihn unsichtbar - hinter seinem Rücken („hinter-rücks“) abläuft. Ganz körperlich nehme ich seinen Ver-Stand-Punkt ein, indem ich ein Stück neben ihm gehe. Wenn wir mit der Zeit im gleichen Rhythmus gehen, passt sich unser Atemrhythmus an.

Bleiben wir dann stehen, „verstehen“ wir uns schon ein klein wenig besser. Denn wir sind dann ein - wenn auch noch so kleines - Stück unseres (Lebens-)Weges gemeinsam gegangen und somit ein wenig Gefährten geworden. Wir

wirken dann weniger gefährlich aufeinander als vor unserem kleinen Gang auf ein gemeinsam erkennbares Ziel zu. „Ambulando solvitur“ wussten schon die alten Lateiner. Frei übersetzt ergibt das die praktisch nützliche Erkenntnis, dass beim Gehen vergeht, was vorher an Fremdheit und ungelösten Problemen fest steht und scheinbar feststeht.

Intensiviert würde der Prozess (dt. Vorangehen) des Gehens noch, wenn wir uns umeinander drehen (alles dreht sich um mich und dich) und zusammen in „Konkor-Tanz“ wiegen, also Tanzen. Das Prinzip „Konkordanz“, also der Zusammenklang der Herzen in der Bewegung zur gemeinsam gehörten Musik ist die körperliche Analogie zur viel besprochenen Schlüsselqualifikation der Empathie.

Eine menschheitsgeschichtliche Analogie bietet sich zum konfrontierenden Stellungskrieg im Ersten Weltkrieg und seinen Traumatisierungen an. Davon hat mir als etwa fünfjährigem Kind mein Großvater drastische, unter die Haut gehende, Schilderungen beim Dengeln seiner Sensen erzählt. Erst später ging mir eine hilfreiche Interpretation dazu auf, die mir für das empathische Nachvollziehen von scheinbar bedeutungsleeren Handlungsweisen demenzbetroffener Männer entgegenkam. Das unablässige Behämmern des Sensenblattes kann auch als später verkörperlichter Versuch aufgefasst werden, die tiefen Scharten und Risse in einer Lebensgeschichte durch beharrliches Tun wieder zum Verschwinden zu bringen, indem zwar Substanz verlorengelht (das Metall nimmt ab), die Schneide aber wieder glatt und „konsistent“ wird. So wirkt das Klopfen und Hämmern eben nicht mehr nur „behämmert“ und „beklopft.“

2.Trauma-Therapie durch Wiegen

Viele Demenzbetroffene ähneln - wie schon gesagt - in fortgeschrittenen Stadien den „Kinder-Menschen“ im Vorschulalter, die ohne Scham und Scheu vor einer

möglichen „lächerlichen“ Außenwirkung wieder un-be-fangen - nicht mehr in Selbstbildern des Erwachsenen ge-fangen - tanzen, singen, reimen und malen. Im wieder einfachen Gehirn tauchen - nach Abschmelzen der kognitiven „Ober-Schicht“ des Neokortex - die einstigen musischen Bedürfnisse und Freuden auf. Diese sind als Kontrapunkt gegenüber den ebenfalls oft wieder auftauchenden Folgen von frühen Entwicklungsstraumen häufig „Not wendend“, weil Menschen im Zustand des Vergessens naturgemäß auch leichter ablenkbar sind. Bei einem ausreichend intensiven körperlichen Angebot, können daher auch auftauchende Angst-Zustände eher verlassen werden als bei kognitiv funktionsfähigen alten Menschen in einer depressiven Verstimmung.

Im zugehörigen Workshop geben wir erst einen allgemeinen Einblick in unsere Arbeit. Im praktischen Teil zeigen wir dann speziell von uns entwickelte Methoden zur Traumabehandlung, Selbstsorge und Sinnfindung im hohen Alter. Dabei geht es - bildhaft gesprochen - buchstäblich immer um das „Wiegen“ in Sicherheit bzw. das sanfte Zurückwiegen in die erste und daher sicherste Ur-Einheit. Das begleitende Wiegenlied ist überdies wohl als evolutionsgeschichtliche Urform jeder Körperpsychotherapie zu sehen. Im Sinne einer „regressio ad integrum“ (Rückwärtsbewegung bis in den noch unbeschädigten Zustand der Mutter-Kind-Einheit) sollte das Wiegenlied gerade in der Sterbebegleitung bzw. Traumafolgen-Bewältigung gerade bei dementen Menschen in der Praxis viel mehr eingesetzt werden. Stattdessen wiegen wir uns noch zu oft in der trügerischen

Sicherheit, dass es für jedes Problem eine Lösung gäbe, die man erfährt, wenn man den „Arzt oder Apotheker“ fragt. Die sich daraus ergebende Übermedikation bei gleichzeitiger zwischenmenschlicher Unterversorgung ist ein in Fachkreisen bekanntes und leidvolles Thema am Lebensende. Aufgeklärte und langjährig erfahren Palliativ-

Mediziner*innen wie *Marina Kojer* aus Wien erkennen und beklagen diese Situation und verweisen uneigennützig und ohne Status-Denken auf die Validations-Methode nach der amerikanischen Sozialarbeiterin *Naomi Feil* als „Königsweg“ in der heilsamen Begegnung. Das klassische medizinethische Leitprinzip „primum nil nocere“ (= vor allem nicht schaden) ist heute wohl etwas verloren gegangen und wartet auf Wiederentdeckung in einer Epoche, in der die eigentlich Not wendenden Maßnahmen schon sprachlich in einer Nebenrolle, nämlich die der uneigentlichen, also (bloß) „nichtmedikamentösen Therapien“, verortet werden.

3. Demenz beim Wort genommen

Der psychiatrische Begriff der Demenz ist ein lateinisches Lehnwort und bedeutet wörtlich übersetzt „weg vom Geist“ bzw. „ohne Geist“. „Dementia praecox“ war in der seinerzeit recht drastischen Sprechweise „vorzeitige Verblödung“ und die Bezeichnung für ein Krankheitsbild, das später von *Eugen Bleuler* in „Schizophrenie“ umbenannt wurde (wohl weil er nicht hinnehmen wollte, dass seine Schwester, bei der „dementia praecox“ diagnostiziert worden war, nicht schicksalhaft und unaufhaltsam in einen frühen Tod durch „Hirnerweichung“ gehen sollte).

„Demenz“ ist seither eine Festlegung auf ein an sich despektierliches Wort, das ausschließlich negative und wenig hilfreiche Vorstellungen wachruft. Ersetzt man die lat. Vorsilbe „de“ (zu deutsch „ab“, „weg“, „herab“) durch ein „re“ (deutsch: „rück“, „zurück“) wie es z.B. der Pflege-Experte *Erwin Böhm* vorschlägt, ergibt sich ein ganz anderer Assoziationsraum. „Re-menz“ würde den Blick auf die systematische kognitive Rück-Entwicklung lenken und viele Perspektiven - analog, nicht in Allem gleich - zum förderlichen Umgang mit Kindern eröffnen. Gleichzeitig kämen sowohl Potentiale wie Einschränkungen der

jeweiligen Phase in den Blick wie etwa die Fähigkeit zur unverstellten Freude, zum Staunen und zur ungetrübten Begeisterung ohne die üblichen zweifelnden Hintergedanken des kognitiv intakten Erwachsenen. Einfachheit ist eben nicht automatisch negativ zu werten. Das Gegenwort macht es deutlich: wer nicht einfach denkt, denkt mindestens „zwei-fach“, er benutzt dann zwei Fächer statt nur eines. So gerät der „zweifach“, also mit Hintergedanken, Sorgen etc. denkende Mensch leicht ins Zwei-feln bis zur Ver-zwei-flung und dem Verlust der Lebensfreude, Genussfähigkeit und begeisterten Lebendigkeit. Ein Kind zum Beispiel, das seine ersten Schritte macht, lässt uns diese einfache, ungeteilte Freude miterleben, die uns ansteckt und lebendig macht. Wäre das Kind schon in der Lage in der Vorstellungswelt vor auszuplanen, käme es vielleicht wie ein Statistiker, der die Wahrscheinlichkeit des Scheiterns quantifiziert, zu dem Schluss, dass die Gehversuche so häufig zum Hinfallen führen, dass es sinnvoller wäre, gleich unten zu bleiben. Nichts ist so absurd, dass die Praxis kein Beispiel böte. In jeder gewohnten Selbstverständlichkeit ist ein Gewordensein, dass es beim Rückgang in frühere Entwicklungsphasen aufzugreifen gilt. Vielen Menschen mit Demenz, die ihre Fähigkeit zum selbstbestimmten Gehen genießen, wird aus Angst vor Stürzen in Institutionen die Gehfähigkeit abtrainiert. Man stirbt aus Angst vor dem Tod schon lieber vorzeitig ein Stück.

Ein Beispiel für die zwei Seiten einer dementiellen Rückentwicklung

Es bietet sich wie so oft erst einmal - vordergründig- ein bestürzendes wie dann - tiefgründig - ein für Sehende vielleicht beglückendes Bild eines Menschen mit Demenz:

Der mir aus gesunden Tagen bekannte Bewohner eines Pflegeheimes sitzt mit seiner Ehefrau vor einer Vogelvoliere und zwitschert wie der Heilige Franziskus mit den gefiederten Mitgeschöpfen um die Wette. Der Mann ist

sichtlich vergnügt, seine Ehefrau sitzt dagegen mit Tränen in den Augen daneben. Doch die Frau zeigt sich - trotz ihrer nachvollziehbaren Tränen - als Vorbild großherziger Weite bei aller Enge der Situation.

Sie konnte mit ihrem Mann fühlen, obwohl er ihr - nach ihren Worten - als „besserwisserischer, spröder Schullehrer“ während der Ehezeit viel „Leben gestohlen hat“. Sie hatte mit den Jahren und vor allem aufgrund - nicht trotz - seiner Demenz gelernt, ihn in seinem Werdegang zu erkennen. „Er war Kriegskind und musste zu früh erwachsen werden. Er hat nicht gelacht und gespielt. Als Chemiker hätte er wohl eher einen der Vögel in ein Säurebad gelegt und gemessen, in welcher Zeit sich das bunte Gefieder entfärbt, als selber mitzuzwitschern. Jetzt in seiner Demenz kann er wohl das Kind sein, das er nie sein durfte. Ich sehe seine Strenge als einen nachvollziehbaren Weg über Leistung und Anstrengungsbereitschaft aus der Armut und Trostlosigkeit der Ruinenlandschaft herauszukommen. Jetzt hat er vom Schicksal noch einmal eine Zugabe bekommen. Und ich kann ihn noch einmal von einer ganz anderen Seite wahrnehmen, er ist mir auf eine neue Art ganz lieb geworden.“ sagte seine Frau über ihn.

4. Demenz im Beziehungssystem

Diese „neue Art“, die die Frau anspricht, ist die für das Krankheitsgeschehen so typische Rollenumkehr zwischen Ehepartnern, aber noch mehr zwischen (Schwieger-)Kindern und ihren betroffenen Eltern. Der einst dominierende Teil wechselt über in die versorgungsbedürftige Kinderrolle. Das ist natürlich für nahestehende Menschen viel schwerer zu bewältigen als für Außenstehende. Ganz elementar stellt sich für sie eine seelische Diskrepanz, die ich als „Innen-Außen-Dilemma“ der Demenz bezeichnen möchte: Der betroffene Mensch sieht mit den vertrauten körperlichen Merkmalen nicht viel anders aus als in gesunden Tagen.

Sein Innenleben entspricht aber immer weniger diesem äußeren Bild. Da wir aber im Alltagsgeschehen „glauben was wir sehen“ und unser Verhalten - vor allem unter Druck - quasi reflexhaft an den äußeren Mustern orientieren, verfehlen wir leicht die noch begehbaren Brücken zum Gegenüber.

Ich selbst konnte diesem Phänomen - trotz vieler Vorerfahrungen - bei meinem Vater häufig nicht entgehen. Wie viele Angehörige kenne ich auch die anschließenden späten Reue-Gefühle. Das muss wohl von unserer Konstitution als Mensch so sein. Ich empfehle daher „innere Nähe bei äußerer Distanz“ statt der überfordernden „äußeren Nähe bei innerer Distanz“. Das heißt praktisch, dass es sehr fürsorglich sein kann, fremde Hilfen einzubinden bzw. rechtzeitig den Weg einer räumlichen Trennung einerseits, mit vielen herzlichen Besuchs-Begegnungen andererseits, einzuschlagen.

Dies führt zu einem zweiten Prinzip, das ich als „schwer-ist-leicht-und-leicht-ist-schwer-Paradoxon“ bezeichnen möchte. Denn, gerade das anfängliche Stadium der „leichten“ geistigen Einschränkungen ist als Partnerin „schwer“ zu leben und lässt

zu viele selbst betagte Ehefrauen in einen zermürbenden Kleinkrieg ausbrennen. Die „schwere“ Ausprägung des geistigen Abbaus ist auf äußerlich eindeutiger und paradoxer Weise seelisch leichter zu leben, wenn sie auch körperlich fordernder ist. Die Lage ist eindeutig und nicht mehr versteckt und verborgen. Für die körperliche Seite gibt es genügend professionelle Hilfen, für die seelische schon weniger, wenn man fachlich-kognitive Beratung nicht fälschlich darunter fasst. Also wäre gegen alle bestehenden Trends zu empfehlen, bei - neurologisch gesehen - „leichter“ Demenz den Partner außer Haus unterzubringen. Mit den Schwierigkeiten eines Menschen im Abwehrkampf um den Erhalt seiner Fassade, sollte mehr außerhäusliche Betreuung