

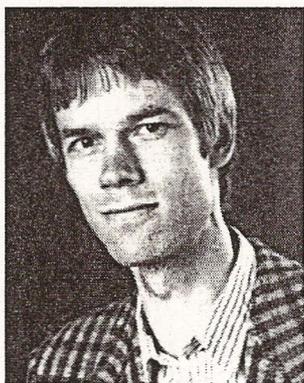
Über die Haßliebe zwischen Primärtherapie und Spiritualität

Urschrei oder Erleuchtung?

BUCHHINWEIS:

B.-A. Bohnke/W. Gross
 DER HEILENDE SCHMERZ
 Vom Urschrei zur Primär-
 therapie
 Herder-Taschenbuch
 Nr. 1523 - 9,90 DM

Die einen halten Spiritualität für neurotisch, den anderen fällt beim Stichwort "Primärtherapie" vor allem Shakespeare ein: "Viel Lärm um nichts." - Wenn orthodoxe Vertreter des spirituellen Lagers mit den Predigern der Urschrei-Therapie zusammentreffen, dann scheinen die Kluften nicht zu überbrücken. Dabei haben beide Seiten neben sehr menschlichen Schwächen auch ihre Stärken. Mehr noch: Diese Stärken können sich verbinden und etwas entstehen lassen, das mehr ist, als nur eine Welt-Anschauung.



Ben-Alexander Bohnke studierte Philosophie, Linguistik, Soziologie und Psychologie. Außerdem befaßt er sich mit Meditation und humanistischen Therapieformen. Bohnke arbeitet heute in der Erwachsenenbildung und als freier Autor. Im Oktober erschien sein Buch "Die schöne Illusion der Wassermänner" im Econ-Verlag.

von Ben-Alexander Bohnke

"**S**piritualität ist eine neurotische Flucht vor dem eigenen Urschmerz." So oder ähnlich lautet das Urteil von Anhängern der reinen, orthodoxen Primärtherapie. Auf der anderen Seite gibt es viele Spiritualisten, die das 'Rumwühlen' im düsteren Kindheitselend für eine niedere Betätigung halten, über die ein 'Lichtarbeiter' erhaben sei.

Wer hat Recht? Oder ist ein Kompromiß zwischen den beiden Positionen möglich? Eine Beziehung von Urschmerz und Urlicht - vielleicht keine Traumehe, aber wenigstens eine Beziehungskiste? Dieser Clinch ist an sich schon spannend genug, aber in ihm offenbaren sich darüber hinaus Grundprobleme der menschlichen Selbstentfaltung. Soweit zu meiner Themenstellung, wobei ich möglichst viele Vertreter der verschiedenen Standpunkte - im Zitat - selbst zu Wort kommen lassen möchte.

Wie Janov den Urschrei fand

Die Primärtherapie dürfte fast allen Lesern einigermaßen bekannt sein. Zur Erinnerung aber die wichtigsten facts*: 1967 'entdeckte' der amerikanische Psychologe Arthur Janov den Urschrei. Janov arbeitete damals, ohne großen Erfolg, als freudianisch-gesitteter Therapeut. Als ihm ein Patient fasziniert von einem Theaterstück erzählte, in dem der Alleinstelller als Baby verkleidet über die Bühne spazierte und "Mammi! Pappi!" schrie, kam Janov spontan die Idee, seinen Patienten auch nach Mammi und Pappi rufen zu lassen...

Und der bekam einen 'Anfall', er ächzte und stöhnte, warf sich auf den Boden, zitterte und zuckte, und stieß schließlich einen 'durchdringenden Todesschrei' aus - den ersten Urschrei. Danach fühlte er sich wie befreit: "Ich hab's geschafft! Was, weiß ich nicht, aber ich kann fühlen." (Janov 1973, 8).

Von dieser Erfahrung inspiriert, entwickelte Arthur Janov eine neue Psychotherapie und stellte sie 3 Jahre später, 1970 (in Deutschland 1973) in einem Buch der Öffentlichkeit vor - Titel: "Der Ur-

schrei". Der Urschrei - als Buch wie als Phänomen - bedeutete Segen und Fluch für die Primärtherapie. Denn einerseits weckte er Aufmerksamkeit und lockte die Medien, zumal Janov fast marktschreierisch für seine neue Super-Therapie warb. Andererseits erregte die Vorstellung 'Schreien als Therapie' auch Skepsis, ja Spott, und führte zu Vorurteilen, die bis heute bestehen.

Der Schmerz hinter dem Schrei

Janovs Seelenkur ist nämlich mitnichten eine Urschrei - Therapie (er selbst nannte sie auch nie so, sondern von Anfang an 'Primärtherapie', engl. 'primal therapy'); sondern es ist eine Urschmerz-Therapie. Die Janovsche Lehre in Kurzform: Der Mensch erleidet Urschmerz durch Traumata, sowie durch seelische und körperliche Verletzungen - in der Kindheit, bei der Geburt, aber auch schon im Mutterleib. Dieser Schmerz wird durch Abwehrmechanismen ferngehalten. Dadurch wird aber zugleich das wahre, reale Selbst unterdrückt, es bleibt ein fassadenhaftes, irreales Selbst. Janov spricht hier von der Krankheit 'Neurose'. Deren vielfältige psychische und körperliche Symptome ergeben sich durch das komplizierte Wechselspiel von Urschmerz und Abwehr.

Ziel der Primärtherapie ist es, das Abwehrsystem allmählich abzubauen - der verdrängte Urschmerz kann gefühlt und damit aufgelöst werden. Dabei sollen die traumatischen Erfahrungen, zum Beispiel ein Geburtstrauma, vollständig wiedererlebt werden, in sogenannten Ur-Erlebnissen, Primals. Durch viele Primals wird schließlich die Neurose geheilt, und das reale Selbst ist wieder befreit.

Enttäuschte Hoffnung

Janovs Fühl-Medizin fand - trotz manch beißender Kritik - großen Anklang in der Psychoszene. Eine neue Modetherapie war geboren: Wenigstens einmal den

Urschrei auszuprobieren, das war einfach 'der letzte Schrei'. Doch in der Praxis konnte die Therapie die allzu hochgesteckten Erwartungen häufig nicht erfüllen. So gingen immer mehr Therapeuten dazu über, sie mit anderen Methoden zu kombinieren - als **Integrative Primärtherapie**.

Doch auch das reichte vielen noch nicht. Ihnen fehlte eine höhere, geistige Dimension, ein höherer Sinn in Janovs 'All-You-Need-Is-Feeling'-Weltanschauung. So integrierten immer mehr Primärtherapeuten einen 'spirituellen Faktor' in ihre Arbeit. Und manchmal wechselten sie gleich zu rein spirituellen Ansätzen, wie zum Beispiel Rebirthing oder Reinkarnationstherapie.

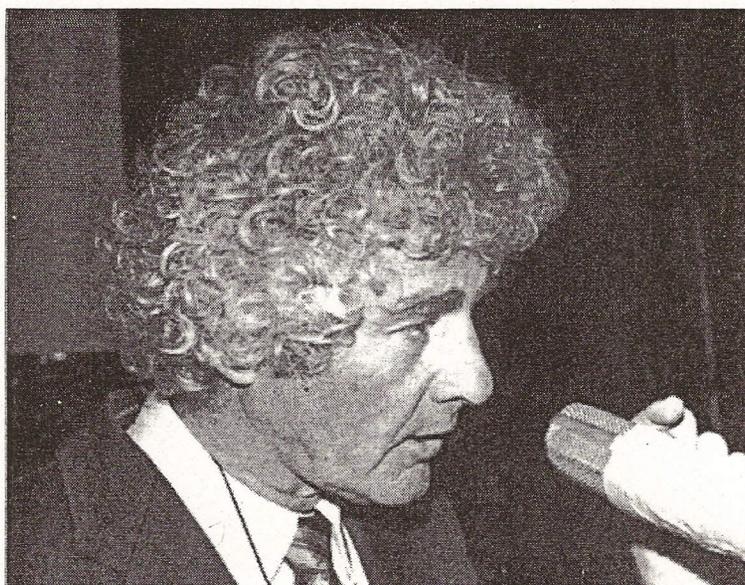
Etlliche Primärleute - Therapeuten und ihre Patienten - pilgerten auch zu Osho nach Poona, wo zwar ebenfalls Primärtherapie praktiziert wurde, aber eingebettet in einen bunten West-Ost-Therapie-Meditations-Mix. Diese Entwicklung betraf jedoch nicht nur die Primärtherapie. Weite Kreise schwenkten um von den Gefühls- und Körpertherapien zu den Spirit-Methoden, von der Humanistischen zur Transpersonalen Psychologie, vom Psychoboom zum New Age.

Arthur Janov: Verlassen und ausgesperrt

Und Arthur Janov? Er, der schon alle anderen Therapien kritisiert hatte, wandte sich auch vehement gegen die spirituelle Welle - und geriet damit noch mehr in die Isolation. Dabei mußte er noch einen besonders schweren Schlag einstecken: Michael Holden, sein Haus-Neurologe und wissenschaftlicher Kopf der Primärtherapie, dieser Michael Holden trat den "wiedergeborenen Christen" bei (wodurch er für das Primal Institut untragbar wurde und rausflog). Als Janov sich auch noch mit den Therapeuten in seinem Pariser Institut zerstritt und dieses 1985 schließen mußte, zog er sich immer weiter ins Private zurück. In dem Stamm-Institut in Los Angeles, das heute von seiner ehemaligen Frau Vivian geleitet wird, soll er angeblich sogar Hausverbot haben.

Mit der Primärtherapie selbst ging es zwar nicht so steil abwärts wie mit ihrem Vater, aber auch sie hat ihren Höhepunkt überschritten, hauptsächlich wegen der 'geistigen Wende' in der Therapie-Szene. Aber ist die - orthodoxe, Janovsche - Primärtherapie wirklich überholt? Oder enthält sie vielleicht Schätze, die manche New oder Light Ager wieder verloren oder noch gar nicht gefunden haben?

Wurde sie auch deshalb 'überwunden', weil sie unangenehme Wahrheiten enthält? Oder deshalb, weil der modebewußte, zeitgeistige Psychofreakimmer wieder einen neuen neuen Seelenkitzel braucht? - Stürzen wir uns in die Diskussion!



Arthur Janov (1980)

"Spiritualität ist neurotisch"

Auf diesen Nenner kann man Janovs Auffassung bringen. Obwohl er die emotionale Erfahrung so betont und von vielen Kritikern als Irrationalist verschrien wird - Janov ist letztlich rationalistisch-materialistisch eingestellt. Im Laufe der Jahre hat er seine Primärtherapie immer stärker (natur)wissenschaftlich untermauert, durch medizinisch-neurologische Theorien oder durch körperliche Messungen an Patienten wie EEG und vieles mehr. Von daher lehnt er Spirituelles und Religiöses strikt ab.

Dabei sind grundsätzlich 2 Möglichkeiten zu unterscheiden, die sich allerdings in komplizierter Weise verbinden können: Zum einen sind spirituelle Erfahrungen für Janov Ausdruck einer Überlastung durch Urschmerz bzw. einer zu geringen psychischen Abwehr - etwa dann, wenn jemand Geistererscheinungen oder gar Horrorvisionen hat. Zweitens kann Spiritualität auch umgekehrt eine **übergroße Abwehr** ausdrücken, sie kann eine fast perfekte Urschmerz-Verdrängung sein - zum Beispiel, wenn man in der Meditation totale Ruhe und Glückseligkeit erlebt. Die Überlastung sieht Janov in erster Linie als psychotisches Symptom, die übergroße Abwehr als neurotisches. Dabei wird eine psychotische Abwehrschwäche besonders durch LSD und ähnlichen Drogen begünstigt:

"Es ist kein Zufall, daß die früheren LSD-Schlucker in Ufos, außerkörperlicher astraler Projektion, seltsamen östlichen Philosophien, den geheimen Mächten der Pyramiden, religiösen Konversionen etc. ihren Trost gefun-

den haben. Sie müssen unwirklich bleiben, weil sie keine Möglichkeit haben, wirklich zu sein. Sie sind durch entfesselte Primärenergie verrückt geworden, die ständig durch Ideenbildung verhüllt werden muß." (Janov 1984, S. 393-394).

Tranquilizer gegen Mystik

Janov unterscheidet zwischen 3 Ebenen des Bewußtseins und damit auch des Urschmerzes. Vereinfacht ausgedrückt ist die erste Ebene eine körperliche, die zweite eine emotionale und die dritte eine geistige. Die tiefsten und schlimmsten Traumata sind jene der ersten Ebene - das Baby erlebt sie vor, während oder kurz nach der Geburt. Und vor allem solche Traumata stehen laut Janov hinter 'spirituellen' Erfahrungen:

"Wenn mystisch orientierte Menschen unsere Patienten werden, geben wir ihnen gewöhnlich Tranquilizer, die als Blocker auf der ersten Ebene wirken. Interessanterweise verlieren sie rasch ihre mystischen Anschauungen. Das bedeutet, daß wir das Aktivierungsniveau des Schmerzes auf handliche Portionen reduziert haben. Die Patienten können anfangen, über die wirklichen Erlebnisse zu fühlen, von denen sie nicht einmal wußten, daß sie ihnen zu schaffen machen." (Janov 1984, S. 394)

Spiritualität ist nach Janov also nur die Symbolisierung realer Erlebnisse der ersten Ebene. Ein Beispiel: Das 'Erleben' eines Todeskampfes in einem früheren Dasein geht in Wirklichkeit zurück auf eine traumatische, lebensbedrohliche Geburt. Ziel der Primärtherapie ist es, von diesen symbolischen Erfahrungen zu den realen Traumata vorzustoßen und sie aufzulösen.

Dagegen wirft Janov spirituellen Ansätzen wie dem Rebirthing vor, den Patienten immer tiefer in symbolisch-bizarre (Wahn-)Ideen zu verstricken, wozu sich der irrealer Mensch nur allzu leicht verführen lasse: *"Die Patienten ohne Verknüpfung zu ihren inneren Kräften akzeptieren idealistische Vorstellungen gerade aufgrund dieser mangelnden Verbindung zu dem, was real ist. Sie suchen nach unwirklichen Lösungen; sie verfallen auf das Mystische, weil sie abgespalten von innerer Realität an wundersame Ursachen und damit an wundersame Heilmethoden glauben müssen."* (Janov/Holden 1977, S.264)

Das Opium des Esoterikers

Spirituell-esoterische Lehren begreift Janov entweder als Ausdruck einer Schmerz-Überschwemmung oder als Zeichen eines besonders gut befestigten Abwehrsystems. So diene der Glaube an die Kraft positiven Denkens dazu, Ohnmachtsgefühle aus der Kindheit abzublocken, Astrologie und Tarot sollten Zukunftsängste verscheuchen usw. Janov geht so weit, hier von einer Sucht zu sprechen, der Sucht nach Glaubensvorstellungen: *"Glaubensvorstellungen sind nicht wie Opiate - sie sind Opiate."* (Janov 1981, S. 146).

Janov meint damit, daß Glaubensvorstellungen durch Aktivierung von Endorphinen wie Rauschdrogen wirken könnten, die Spirit-Sucht also eine körperliche Basis habe. Vor allem die Meditation steht bei den Janovianern im schlimmsten Verdacht, nur eine Verdrängung zu sein, eine fugendichtes Abschotten des Bewußtseins gegen den Primärschmerz - was man vor allem durch Messungen der Hirnströme nachzuweisen suchte.

"Menschen beispielsweise, die Meditation betreiben, behaupten, einen Zustand entspannter Glückseligkeit zu erlangen. Untersuchungen zeigen jedoch, daß sich die Amplitude der Hirnströme bei Meditation vergrößert. Wir ziehen daraus die Schlussfolgerung, daß dieser Zustand der Glückseligkeit eine Täuschung ist, eine Selbsttäuschung, die eintritt, weil Meditation die Menge der für Schleusung und Verdrängung erforderlichen Gehirnaktivität vermehrt; und das Ergebnis effektiver Verdrängung ist ein subjektives Gefühl der Entspannung." (Janov/Holden 1977, S. 379)

Spiritualität ist heilbar

Die Janovsche Primärtherapie will also die Spiritualität zugleich mit dem Ur-

schmerz austreiben. Allerdings, die Abwehr darf in der Therapie nicht so entblößt werden, daß sich die überschießende Schmerzenergie erst recht in mythischen Symbolisierungen austobt; andererseits darf der Urschmerz auch nicht mit esoterischen Glaubenslehren und Meditation im Unbewußten eingesperrt werden, selbst wenn man sich dabei eines "reinen Bewußtseins" erfreut. Alice Miller, ursprünglich Psychoanalytikerin, heute Anhängerin der Primärtherapie (in modifizierter Form) drückt es so aus:

"Keine Mystifikationen, keine Archetypen, keine Geister, keine Zauberei, keine Gurus, nur der schmerzhafteste Weg zu den Fakten, zur Aufgabe der Blindheit, der Illusionen, der unbrauchbaren Prothesen, der Selbstlüge und der Verwirrung." (Miller 1988, S. 208)

"Primärtherapie ist Flucht in die Kindheit"

Wenn Janov die Spiritualisten schilt, dann ist es umgekehrt genauso: Viele von ihnen haben sich die Primärtherapie als Zielscheibe gewählt. Manche dieser Spiritualisten kritisieren nur bestimmte Seiten an Janovs Therapie, andere verdammen sie in Bausch und Bogen. So schreibt Bloomfield, Vertreter der - von Janov besonders attackierten - Transzendentalen Meditation (TM) über Primärtherapie und anderes:

"Diese jüngeren Therapien können vorübergehend Erleichterung bringen. Leider geben sie nicht die tiefe, regenerierende Ruhe, die das Nervensystem spontan normalisiert und stabilisiert." (Bloomfield et al. 1976, S. 176)

Anhänger des positiven Denkens warfen der Primärtherapie nicht nur vor, sie könne - durch Unruhe und Erregung - destabilisierend wirken, sondern noch krasser: Indem sie sich auf negative Gefühle wie Urschmerz konzentrierte, verstärkte sie diese sogar noch, anstatt sie aufzulösen. Man müsse vielmehr bei den gesunden Anteilen eines Patienten ansetzen und diese fördern. Auf seine kranken Anteile dürfe man sich gar nicht einlassen: Urfreude statt Urschmerz - "Don't worry, be happy!" Manche Positiv-Denker wollen dabei eine göttlich-geistige Energie oder kosmische Kraft anzapfen.

Suche ohne Ende

Im Hinblick auf Reinkarnations-Therapie betont auch Osho (1979, S. 240), daß man das Negative nie vollständig aufarbeiten könne:

"Du kannst also in die Vergangenheit gehen und versuchen, deinen Sinn von allen Erinnerungen zu reinigen. Aber es ist fast unmöglich, damit an ein Ende zu kommen, denn im selben Augenblick, in dem du fertig bist mit diesem Leben, fängt sofort ein anderes an... Wenn du mit deinem Leben als menschliches Wesen fertig bist, hast du noch immer in deine Leben als Tier und Baum und Fels zurückzugehen, und du kannst weiter und weiter gehen. Es ist sogar so..., daß man nie wirklich zum Primal kommt. Zum Primal zu kommen, bedeutet, an den allerersten Ursprung der Existenz zu gelangen, und das ist nicht möglich!"

In eine ganz andere Richtung zielen jene Kritiker, die sagen, Primärtherapie sei eine Flucht in die Kindheit: Die 'Primärmenschen' schieben die Schuld für jedes Problem ihren Eltern zu und übernehmen keine Verantwortung für ihr Leben. In Wirklichkeit ist aber jeder allein für sein Schicksal verantwortlich, er ist 'Täter', nicht 'Opfer' seiner Leiden. Denn jedes Unglück in diesem Leben hat man sich durch Untaten in früheren Leben selbst aufgeladen - das Gesetz des Karma. Manche behaupten sogar, der unborene Mensch habe sich seine Eltern, auch solche, die ihn mißhandeln, selbst ausgesucht.

Darüber hinaus wird noch etwas bemängelt: Die Selbst-Verhaftung bei der Primal Therapy. Zwar gesteht man ihr zu, das 'kleine', rationale Ego zu überschreiten, aber bleibt sie nicht dennoch stecken beim personalen, individuellen Selbst? Muß dieses nicht zugunsten eines transpersonalen Selbst transzendiert werden? So fragt Dieter Mittelsten-Scheid, ehemaliger Primärtherapeut, selbstkritisch:

"Kommen nicht sehr viele Probleme aus dem Gefühl von Selbstwichtigkeit oder -unwichtigkeit, und stützen wir diese Probleme nicht noch durch Therapie, statt zu helfen, sie zu überwinden" (Mittelsten-Scheid 1982, S. 52)

Umarmung von Primärtherapie und Spiritualität?

Es gibt aber auch eine Vielzahl von Therapeuten, Vertreter der Integrativen Primärtherapie oder überhaupt einer Therapie-Integration, für die sich Primal und Spirit durchaus verbinden lassen, ja sogar bestens ergänzen.

Das kann zunächst einfach bedeuten: Die Primal-Methode des Wiedererlebens wird erweitert angewandt, vor allem auf frühere Leben. So macht es auch der Therapeut H. Scharl:

"In der Reinkarnationstherapie wird das

Prinzip der Janovschen Primärtherapie, nämlich das Wiedererleben von Urschmerzen, auch auf frühere Existenzen ausgedehnt!" (Scharl 1984, S. 83) Man geht davon aus, daß sich bestimmte Symptome nur auflösen lassen, wenn auch die Traumata vergangener Inkarnationen wiedererfahren werden. Angenommen, jemand leidet unter Erstickungsängsten. Vielleicht ist er in der Kindheit beim Spielen einmal gefährlich stranguliert worden; oder das Trauma rührt schon von der Geburt, der Patient hatte die Nabelschnur um den Hals gewickelt. Aber dies aufzuarbeiten reicht eben noch nicht; wenn der Unglückliche zum Beispiel in einem 'past life' aufgehängt worden ist, dann muß er dieses Schreckensereignis auch in einem Reinkarnations-Primal wiedererleben.

Grof kontra Janov

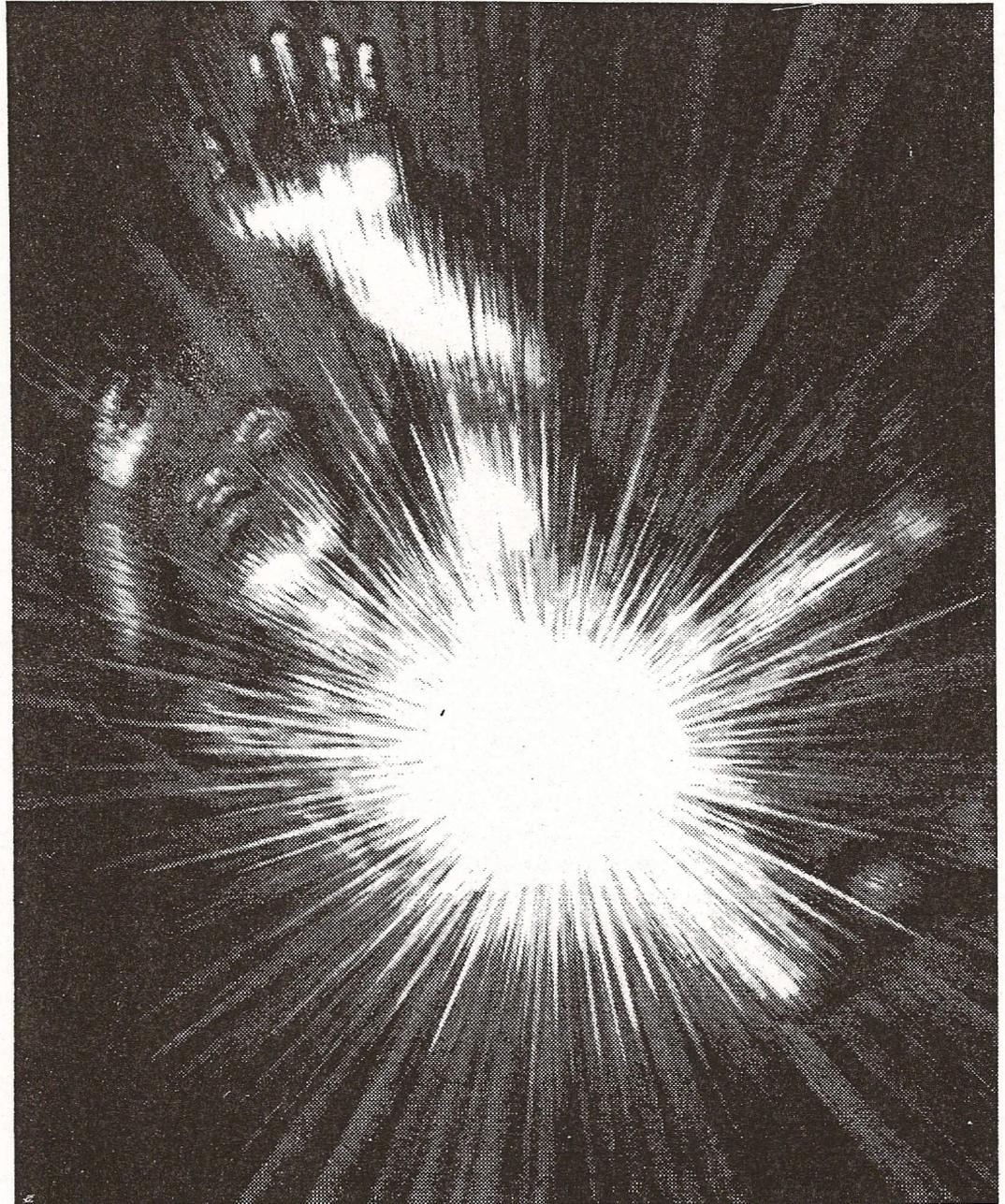
Es ist hier nicht der Ort, über die Authentizität solcher Seelenwanderungs-Empfindungen zu diskutieren. Janov hält sie für Urschmerz-Phantastereien. Er hält auch ein Wiedererleben von Befruchtung und Zeugung nicht für möglich, denn: Ausgehend von der Entwicklung des Nervensystems kann der Fötus erst nach einigen Lebenswochen auf Reize reagieren und sie speichern (vgl. Janov 1984, S. 31). Aber für die Spiritualisten ist der Geist ja nicht von Gehirn und Nervensystem abhängig; so sind nach Grof in der Primärtherapie sogar Erfahrungen weit über frühere Inkarnationen hinaus möglich. Er schreibt bezüglich Janov:

"Zwar wirkt das von ihm angewendete Verfahren so stark, daß die Klienten nicht nur in perinatale, sondern auch in transpersonale Bereiche geraten und mit Erinnerungen an frühere Inkarnationen, mit archetypischen Sequenzen, Besessenheitszuständen und mystischen Erlebnissen konfrontiert werden können. Sein theoretisches System ist aber

oberflächlich, mechanistisch und antispirituell und wird deshalb nicht allen durch sein Verfahren auslösbaren Erlebnissen gerecht. Immer mehr Anhänger Janovs geraten deshalb nach Monaten intensiver Therapie in ein unlösbares Dilemma, weil sie durch die Primärtherapie in transpersonale Bereiche ge-

sem Grunde haben sich in jüngster Zeit einige Primärtherapeuten von Janov losgesagt und alternative Schulen begründet, die zwar Janovs Technik weiter verwenden, aber doch nach einem aufgeschlosseneren theoretischen Rahmen suchen." (Capra 1988, S. 435)

Sollen wir regredieren bis zum Urknall?



trieben werden, mit denen Janovs enge Theorie nichts anfangen kann." (Grof 1985, S. 185)

Diese Auffassung vertritt auch der 'Wendezeitler' Fritjof Capra (vielleicht hat er sie von seinem Freund Grof übernommen):

"Leider ist Janovs begriffliches System nicht umfassend genug, um auch auf die transpersonalen Erfahrungen anwendbar zu sein, die seine Technik leicht auslösen kann. Aus die-

Wie der Therapeut so sein Klient

Aber führt das Primal wirklich automatisch zu transpersonalen Erfahrungen? Hemminger (1980, S. 33-34) versucht zu zeigen, daß die Weltanschauungen und Therapie-Annahmen der Patienten sehr wohl ihre Primals beeinflussen. Und diese theoretischen Annahmen haben sie oft von ihren Therapeuten übernommen. Soll

Wo liegt die spirituelle Bestimmung des Menschen?

heißen: Wenn der Therapeut eine Past-Life-Theorie vertritt, hat der brave Patient prompt Past-Life-Primals; wenn der Therapeut dagegen Wiedergeburt für Unsinn hält, bleibt der Patient normalerweise bei seinen Ur-Erlebnissen, schön gesittet, in seinem jetzigen Leben. Aber vielleicht ist es ja gar nicht entscheidend, ob man den Urschmerz im Kontext dieses oder eines (phantasierten) früheren Lebens durchfühlt, sondern nur, daß man bestimmte Gefühle und traumatische Muster überhaupt wiedererlebt.

Aber reicht das Wiedererleben überhaupt aus, selbst, wenn man versucht, die Primal-Technik durch Hypnose, Schamanismus oder Drogentrips zu erweitern? Geht man vielleicht deshalb immer weiter in die Vergangenheit zurück, weil die Regressions-Methode einfach immer wieder enttäuscht? Wie weit will man denn noch zurück? Kindheit, Säuglingszeit, Geburt, Embryonal-Existenz, Zeugung, frühere Leben als Mensch, tierische Inkarnationen... Sollen wir letztlich bis zum Urknall regredieren? Ist vielleicht manche sensible Seele schon durch diesen Urkrach traumatisiert worden? Also Urknall- statt Urschrei-Therapie?

Viele integrative Therapeuten sind überzeugt, die Methode des Primals müsse ergänzt werden. Auch Dethlefsen, ein Begründer der Past-Life-Ur-Erlebnisse, sagt inzwischen: "Wir suchen nicht nach irgendwelchen Ursachen eines Symptoms in früheren Leben. Reinkarnationstherapie ist nicht eine zeitlich verlängerte Psychoanalyse oder Urschreitherapie." (Dethlefsen/Dahlke 1983, S. 355).

Wer frei sein will, der muß sich lösen

Aber was ist die ideale Ergänzung zur Primärtherapie? Hierzu schlagen wir am besten bei Osho nach. Auch er ließ zwar die Primärtherapie - als Rajneesh Primal - in Poona praktizieren, betonte aber immer ihre Grenzen. Denn sie ist, wie andere tiefenpsychologische und humanistische Verfahren, ein Prozeß der Identifizierung - ich bin mein Gefühl, ich bin mein Urschmerz. Die letzte Befreiung sei aber umgekehrt erst durch Distanz, durch Loslösen möglich. Dabei soll folgende Dialektik bestehen: Wenn ich mich mit nichts mehr identifiziere, werde ich eins mit allem. Die Methode, um die es hier geht, ist das Zeuge sein oder die Meditation. Beim Rajneesh Primal wird diese Entwicklung von Anfang an mit eingeschlossen, man "arbeitet daran, einen Weg über die wiedererlebte Geburt zur Meditation zu finden." (Peters 1977/78, S. 49)

Erst Primal, dann Nirvana?

Wichtig ist die richtige Reihenfolge von Primal und Spiritualität. Zunächst müssen gerade die verkopften Menschen wieder vollen Zugang zu ihren Gefühls- und Körpererfahrungen finden, ehe sie zum Spirit-Höhenflug ansetzen können. Erst muß man sich mit seinem Urschmerz identifizieren, ehe man sich von ihm wirklich lösen kann. Denn der Zugang zu den Emotionen bedeutet nun mal für den traumatisierten Menschen in erster Linie Schmerz. Insofern geht es also um Katharsis, ein Reinigen der Gefühle. Der Therapeut Henning von der Osten sagt: "Nach meiner Erfahrung ist die Primal Therapy der kraftvollste Reinigungsprozeß, den es auf der Ebene des Fühlens gibt." (v. d. Osten 1978, S. 3)

Wenn dieser Konfrontation mit den eigenen Gefühlen ausgewichen wird, besteht die Gefahr einer Pseudo-Spiritualität, vor allem einer Kopf-Spiritualität. Eine Gefahr, der heute viele Spiritualisten erliegen, die von oben herabblicken auf Gefühls- und Körperarbeit wie in der Primärtherapie. Denn auf die Überbetonung von emotions und body im Psychoboom ist im New Age teilweise eine - oft unterschwellige - neue Gefühls- und Körperfeindlichkeit gefolgt.

Wo Spiritualität wirklich beginnt

Aber es gibt nicht nur eine Schein-Spiritualität von Menschen, die eine zu starke (intellektuelle) Abwehr besitzen, sondern auch von anderen, die umgekehrt zu schwache Abwehrstrukturen haben, in ihren Gefühlen schwimmen, und diese emotionalen und körperlichen Erfahrungen mit spirituellen verwechseln.

Zur Erläuterung greife ich auf ein Modell von Ken Wilber zurück, der die geistige Entwicklung präzise beschrieben hat. Er unterscheidet zwischen drei Stufen:

1. Präpersonale (vorindividuelle) Stufe: Gefühl, Körper.
2. Personale (individuelle) Stufe: Ich, Verstand, Abwehrsystem.
3. Transpersonale (überindividuelle) Stufe: Höheres Selbst und Spiritualität.

Wilber betont, daß man erst die personale, rationale Stufe erreicht haben muß, ehe man sie transzendieren kann: Man muß erst jemand werden, ehe man "niemand" werden kann, man muß erst Verstand besitzen, ehe man "den Verstand verlieren" kann.

Eindringlich warnt Wilber vor dem Prä-/Trans-Irrtum: Wir meinen, uns schon in transpersonalen Höhen zu tummeln, tatsächlich aber kriechen wir noch herum in präpersonalen Niederungen. Zum Beispiel meint man, transpersonal, die Einheit mit dem All wahrzunehmen, tatsächlich fühlt man aber nur, präpersonal, die symbiotische Einheit mit der Mutter, also ein altes, regressives Gefühl aus der Baby- oder Pränatal-Zeit. Diese Gefahr ist generell bei der New-Age-Bewegung gegeben, die gerne die personale Zwischenstufe ignoriert, ja die Verstandes- und Ego-Feindlichkeit vom Psychoboom geerbt hat - Wilber bezeichnet sie als "seltsame Mischung einer Handvoll wahrhaft transpersonaler Seelen mit Massen von präpersonalen Süchtigen." (1987, S. 370).

Besonders gefährdet sind aber Menschen, die auf der präpersonalen Ebene steckengeblieben sind und noch kein stabiles Ich ausgebildet haben. Leider fühlen sich gerade diese von transpersonalen Therapien besonders angezogen, aber sie erfahren dort aufgrund ihrer Ich-Schwäche viel eher eine psychotische Ich-Auflösung als eine Ich-Transzendenz. Für solche Menschen ist meistens zunächst weder Primärtherapie noch Meditation angesagt, sondern sie brauchen eine kognitive Therapie, die ihr schwächliches Ich gründlich stärkt.

Auf dem Weg zur Mega-Ganzheit?

Diese Fragen nach der richtigen Entwicklung führen weit über das Methodische hinaus, sie betreffen letztlich Wesen und Bestimmung des Menschen. Ist sein höchstes Ziel die spirituelle Stufe?

Für Janov ist die Gefühls-Ebene (die präpersonale nach Wilber) die entscheidende. Spiritualität betrachtet er nur als neurotisches (oder psychotisches) Phänomen und den Wunsch nach ihr als Pseudo-Bedürfnis, wobei er übersieht, daß er mit seiner Primärtherapie selbst nahezu religiöse Heilserwartungen weckte.

Für die Spiritualisten ist dagegen die spirituelle Ebene die höchste oder einzig wahre. Manche meinen sogar, die Gefühls- und Verstandes-Dimensionen sollten nicht nur überhört, sondern vollkommen überwunden werden. Hin zu einem permanenten "no-mind"-Zustand, jenseits von Gedanken. Und jenseits von Gefühlen, ein Gleichmut, der durch keine Gefühlsregung und keinen Wunsch mehr getrübt wird: "Ich hoffe nichts, ich fürchte nichts, ich bin frei."

Andere differenzieren: Wolfgang Holl-

weg, der die Primärtherapie zur Tiefenpsychologischen Basis-Therapie modifiziert hat, beschreibt einerseits, wie bei pseudoreligiösen Patienten sich ihre 'Gläubigkeit' durch das Primal von selbst auflöst; andererseits, so Hollweg, finden bislang gänzlich unreligiöse Menschen in der Therapie spontan Zugang zu christlichen Inhalten, etwa zum Motiv "Sein Kreuz auf sich nehmen". Aber häufiger noch als christliche werden in der Primärtherapie buddhistische, taoistische und ähnliche Vorstellungen geweckt.

Wahrheit ist eine Lüge

Die Frage nach einer spirituellen Bestimmung des Menschen ist sicher noch nicht geklärt, läßt sich vielleicht auch gar nicht endgültig klären, und schon gar nicht allgemeinverbindlich. Jeder kann nur seine eigene Wahrheit finden, ohne sie jedoch absolut zu setzen. Ich halte es für fragwürdig, eine Dimension - sei es Gefühl, Verstand oder Spiritualität - als die höchste oder sogar einzig Wahre auszugeben.

Stattdessen würde ich sagen: Das Gefühls-Selbst, das Verstandes-Selbst und das Spirit-Selbst bilden gleichberechtigt eine höhere Ganzheit bzw. ein neues Selbst, ein Mega-Selbst. Zu unserem

Menschsein gehört die Integration unseiner präpersonalen, personalen und transpersonalen Seite.

So sehe ich auch die Notwendigkeit einer Ergänzung von Primärtherapie bzw. allgemein einer Feeling-Lebenshaltung und Spiritualität (mit Rationalität). Fühlen ist nicht alles, insoweit irrt Janov; aber er sollte uns mahnen, die mühsame "Wiederentdeckung des Gefühls" nicht im geistigen Höhenrausch wieder zu verlieren. Janovs These, wonach der Sinn des Lebens nur das Leben selbst sei, mag zu schlicht sein. Aber sie ist ein wohlthuendes Gegengewicht gegen allzu sinntrüchtige spirituelle Deutungen: Nichts im Universum geschieht, ohne besondere Bedeutung zu haben für mich und mein Leben.

Und wenn Janov vielleicht überbetont, daß wir in der Kindheit alle unschuldige Opfer waren, so bedeutet seine Lehre doch ein Bollwerk gegen eine befremdliche Karma-Interpretation - wenn das kleine Kind schon 'Täter' ist, dann läßt sich damit entschuldigen, daß Kinder mißhandelt und sexuell mißbraucht werden. Schließlich: Janov übertreibt sicher die schmerzliche, dunkle Seite von Therapie und Selbstentfaltung. Aber das bedeutet einen notwendigen Ausgleich zur Zeitgeist-Ideologie von einem Take-it-easy-Weg zur Erleuchtung, zum allzu

naiven Positiv-Denken im New Age und zur noch grelleren Licht-Euphorie der Light-Age-Bewegung. ■

Literatur:

- Bloomfield, H. H. et al. (1976): TM - Transzendente Meditation. Düsseldorf, Wien.
Bohnke, B.-A. (1989) Die schöne Illusion der Wassermänner. New Age, die Zukunft der sanften Verschwörung. Düsseldorf.
Bohnke, B.-A./Gross, W. (1988): Der heilende Schmerz. Vom Urschrei zur Primärtherapie. Freiburg
Capra, F. (1988): Wendezeit. München.
Dethlefsen, T./Dahlke, R. (1983): Krankheit als Weg. München.
Grof, S. (1985): Geburt, Tod und Transzendenz. München.
Hemminger, H. (1980): Flucht in die Innenwelt. Frankfurt, Berlin, Wien.
Hollweg, W. H. (1983): Tiefenpsychologische Basis-Therapie (TBT), HP-Heilkunde Nr. 2, S. 86 - 92.
Janov, A. (1981): Gefangen im Schmerz. Frankfurt.
- (1984): Die frühen Prägungen. Frankfurt.
- /Holden, M. (1977): Das neue Bewußtsein. Frankfurt.
Mittelsten-Scheid, D. (1982): Dynamik einer lebendigen Selbsterfahrung, Warum Nr. 1, S. 49 - 53.
Osten, H. von der (1978): "... Things Have Changed a Little Bit", Sensus Kommunikation Nr. 2, S. 3 - 9.
Peters, J. (1987/88): Primärtherapie, Connection special Nr. 1, S. 49 - 53.
Rajneesh, Bhagwan S. (1979): Sprengt den Fels der Unbewußtheit! Frankfurt.
Scharl, H. (1981): Handbuch der Regressions- und Reinkarnationstherapie. Schorndorf.
Wilber, K. (1987): Halbzeit der Evolution, 3. Auflage, Bern, München, Wien.

Zu Ben-A. Bohnkes Buch "Die schöne Illusion der Wassermänner" folgt eine Besprechung in einer der nächsten Connection-Ausgaben.

**Ben-Alexander Bohnke
Werner Gross**

Der heilende Schmerz

Vom Urschrei zur Primärtherapie



Herder Taschenbuch

ISBN 3-451-08523-2 DM 9,90

Über das Buch

Der „Urschrei“ machte Arthur Janovs Primärtherapie bekannt. Sie gehört sicher zu den populärsten, wenn auch umstrittensten psychotherapeutischen Methoden. Während einerseits erstaunliche Heilerfolge gemeldet werden, warnen andererseits renommierte Psychologen vor der Anwendung. Welche Erfahrungen wurden bis heute gemacht? Dieses Buch gibt eine verlässliche Einführung in Janovs Therapieschule, die davon ausgeht, daß Neurosen in frühester Kindheit oder gar vorgeburtlicher Zeit entstehen. Um die Neurosen zu heilen, soll der Urschmerz der Kindheit freigelegt und wiedererlebt werden: in Unerlebnissen, bei denen die Patienten weinen, schreien oder um sich schlagen. Doch welche Gefahren liegen in diesem Aufwühlen der Erinnerung? Werden Menschen danach wirklich lebensfähiger? Selbsterfahrungsberichte und Interviews geben ein differenziertes Bild. Wer sich mit moderner Psychologie beschäftigt, kann auf diese Information nicht verzichten.

Über die Autoren

Ben-Alexander Bohnke, Jahrgang 1951, studierte Philosophie, Soziologie, Linguistik und Psychologie mit Magister-Abschluß. Er sammelte Erfahrungen mit verschiedenen Therapiemethoden und Psychotrainings. Heute arbeitet er als Gruppenleiter und als freier Autor für Zeitschriften, Funkanstalten und Verlage.

Werner Gross, Jahrgang 1949, Dipl.-Psych., klinischer Psychologe (BDP), arbeitet in freier Praxis und in verschiedenen Institutionen mit Gruppen und Einzelpersonen psychotherapeutisch. Lehrauftrag für Psychologie an der Fachhochschule Fulda. Er ist außerdem publizistisch für Rundfunkanstalten (Kurt-Magnus-Preis der ARD 1977), Zeitschriften und Verlage tätig.

Ben - Alexander Bohnke
Zülpicher Str. 184
5000 Köln 41

URSCHREI ODER ERLEUCHTUNG ?

Über die Haßliebe zwischen Primärtherapie und Spiritualität

"Spiritualität ist eine neurotische Flucht vor dem eigenen Urschmerz." So oder ähnlich lautet das Urteil von Anhängern der reinen, orthodoxen Primärtherapie. Auf der anderen Seite gibt es viele Spiritualisten, die das "Rumwühlen" im düsteren Kindheitselend für eine niedere Betätigung halten, über die ein "Lichtarbeiter" erhaben sei.

Wer hat Recht? Oder ist ein Kompromiß zwischen den beiden Positionen möglich? Eine Beziehung von Urschmerz und Urlicht - vielleicht keine Traumehe, aber wenigstens eine Beziehungskiste? Dieser Clinch ist an sich schon spannend genug, aber in ihm offenbaren sich darüber hinaus Grundprobleme der menschlichen Selbstentfaltung. Soweit zu meiner Themenstellung, wobei ich möglichst viele Vertreter der verschiedenen Standpunkte - im Zitat - selbst zu Wort kommen lassen möchte.

Die Primärtherapie dürfte fast allen Lesern einigermaßen bekannt sein. Zur Erinnerung aber die wichtigsten facts: 1967 "entdeckte" der amerikanische Psychologe Arthur Janov den Urschrei. Janov arbeitete damals, ohne großen Erfolg, als freudianisch-gesitteter Therapeut. Als ihm ein Patient fasziniert von einem Theaterstück erzählte, in dem der Alleindarsteller als Baby verkleidet über die Bühne spazierte und "Mammi! Pappi!" schrie, kam Janov spontan die Idee, seinen Patienten auch nach Mammi und Pappi rufen zu lassen...

Und der bekam einen "Anfall", er ächzte und stöhnte, warf

⁺Genauerer ist zu lesen bei Bohnke/Gross: Der heilende Schmerz. Vom Urschrei zur Primärtherapie, Herder-TB 1523

sich auf den Boden, zitterte und zuckte, und stieß schließlich einen "durchdringenden Todesschrei" aus - den ersten Urschrei. Danach fühlte er sich wie befreit: "Ich hab's geschafft! Was, weiß ich nicht, aber ich kann fühlen." (Janov 1973, 8).

Von dieser Erfahrung inspiriert, entwickelte Arthur Janov eine neue Psychotherapie und stellte sie sie 3 Jahre später, 1970 (in Deutschland 1973) in einem Buch der Öffentlichkeit vor - Titel: "Der Urschrei". Der Urschrei - als Buch wie als Phänomen - bedeutete Segen und Fluch für die Primärtherapie. Denn einerseits weckte er Aufmerksamkeit, lockte die Medien an, zumal Janov fast marktschreierisch für seine neue Super-Therapie warb. Andererseits erweckte die Vorstellung: "Schreien als Therapie" Skepsis, ja Spott und führte zu bis heute bestehenden Vorurteilen.

Janovs Seelenkur ist nämlich mitnichten eine Urschrei-Therapie (er selbst nannte sie auch nie so, sondern von Anfang an "Primärtherapie", engl. "Primal Therapy"); sondern es ist eine Urschmerz-Therapie. Die Janovsche Lehre in Kurzform: Durch Traumata, seelische und körperliche Verletzungen in der Kindheit, bei der Geburt aber auch schon im Mutterleib, erleidet der Mensch Urschmerz. Dieser Schmerz wird durch Abwehrmechanismen abgeblockt. Dadurch wird aber zugleich das wahre, reale Selbst unterdrückt, es bleibt nur ein fassadenhaftes, irreales Selbst. Janov spricht hier von der Krankheit Neurose, deren vielfältige psychische und körperliche Symptome sich durch das komplizierte Wechselspiel von Urschmerz und Abwehr ergeben.

Ziel der Primärtherapie ist es, das Abwehrsystem (allmählich) abzubauen, so daß der verdrängte Urschmerz jetzt gefühlt

und damit aufgelöst werden kann. Dabei sollen die traumatischen Erfahrungen, z.B. ein Geburtstrauma, vollständig wiedererlebt werden, in sogenannten Urerlebnissen, Primals. Durch viele Primals wird schließlich die Neurose geheilt, und das reale Selbst ist wieder befreit.

Von Janov zu Bhagwan

Janovs Fühl-Medizin fand - trotz manch beißender Kritik - großen Anklang in der Psychoszene. Sie wurde zum Star des Psycho-booms, zur Modetherapie, wenigstens einmal den Urschrei auszuprobieren, das war einfach "der letzte Schrei". Doch in der Praxis konnte die Therapie die allzu hochgesteckten Erwartungen häufig nicht erfüllen. So gingen immer mehr Therapeuten dazu über, sie - als Integrative Primärtherapie - mit anderen Methoden zu kombinieren.

Doch auch das reichte vielen noch nicht. Ihnen fehlte eine höhere, geistige Dimension, eine höhere Macht oder ein höherer Sinn in Janovs "All-You-Need-Is-Feeling"-Weltanschauung. So integrierten immer mehr Primärtherapeuten einen "spirituellen Faktor" in die Primärarbeit, wenn sie nicht direkt zu rein spirituellen Ansätzen wie z.B. Rebirthing oder Reinkarnationstherapie überwechselten.

Etliche Primärleute - Therapeuten und ihre Patienten - pilgerten auch zu Bhagwan nach Poona, wo zwar ebenfalls Primärtherapie praktiziert wurde, aber eingebettet in einen bunten West-Ost-Therapie-Meditations-Mix. Diese Entwicklung betraf jedoch nicht nur die Primärtherapie, sondern in weiten Kreisen vollzog sich eine Wendung von den Gefühls- und Körpertherapien zu den Spirit-Methoden, von der Humanistischen zur Transper-

sonalen Psychologie, vom Psychoboom zum New Age.

Und Arthur Janov? Er, der schon alle anderen Therapien kritisiert hatte, wandt sich - natürlich - auch vehement gegen die spirituelle Welle, und geriet damit noch mehr in die Isolation. Ein besonders schwerer Schlag war dabei für ihn, daß sein Haus-Neurologe, Michael Holden, der wissenschaftliche Kopf der Primärtherapie, den "wiedergeborenen Christen" beitrug (wodurch er für das Primal Institut untragbar wurde und rausflog). Als Janov sich auch noch mit den Therapeuten in seinem Pariser Institut zerstritt und dieses 1985 schließen mußte, zog er sich immer weiter ins Private zurück. In dem Stamm-Institut in L.A., das heute von seiner ehemaligen Frau Vivian geleitet wird, soll er angeblich sogar Hausverbot haben ...

Mit der Primärtherapie selbst ging es zwar nicht so steil abwärts wie mit ihrem Vater, aber auch sie hat ihren Höhepunkt hinter sich, eben vor allem durch die "geistige Wende" in der Therapie-Szene. Aber ist die - orthodoxe, Janovsche - Primärtherapie wirklich überholt? Oder enthält sie vielleicht Schätze, die manche New oder Light Ager wieder verloren oder noch gar nicht gefunden haben? Wurde sie auch ^{deshalb} "überwunden", weil sie unangenehme Wahrheiten enthält? Oder, weil der modebewußte, zeitgeistige Psychofreak immer wieder einen neuen Seelenkitzel braucht? - Stürzen wir uns in die Diskussion!

"Spiritualität ist neurotisch"

Auf diesen Nenner kann man Janovs Auffassung bringen. Obwohl er die emotionale Erfahrung so betont und von vielen Kriti-

kern als Irrationalist verschrien wird, Janov ist letztlich rationalistisch-materialistisch eingestellt. Im Laufe der Jahre hat er seine Primärtherapie immer stärker (natur)wissenschaftlich untermauert, durch medizinisch-neurologische Theorien bzw. durch körperliche Messungen an Patienten wie EEG u.v.m. Von daher lehnt er Spirituelles und Religiöses strikt ab.

Dabei sind grundsätzlich 2 Möglichkeiten zu unterscheiden (die sich allerdings in komplizierter Weise verbinden können): Zum einen sind spirituelle Erfahrungen für Janov Ausdruck einer Überlastung durch Urschmerz bzw. einer zu geringen psychischen Abwehr, z.B. wenn jemand Geistererscheinungen oder gar Horrorvisionen hat. Zweitens kann Spiritualität aber auch gerade umgekehrt Ausdruck einer Übergroßen Abwehr, einer (fast) perfekten ^{totale} Urschmerz-Verdrängung sein, z.B. wenn man in der Meditation Ruhe und Glückseligkeit erlebt. Die Überlastung sieht Janov in erster Linie als psychotisches Symptom, die Überabwehr als neurotisches. Dabei wird eine psychotische Abwehrschwäche besonders durch LSD und ähnlichen Drogen begünstigt:

Es ist kein Zufall, daß die früheren LSD-Schlucker in Ufos, außerkörperlicher astraler Projektion, seltsamen östlichen Philosophien, den geheimen Mächten der Pyramiden, religiösen Konversionen etc. ihren Trost gefunden haben. Sie müssen unwirklich bleiben, weil sie keine Möglichkeit haben, wirklich zu sein. Sie sind durch entfesselte Primärenergie verrückt geworden, die ständig durch Ideenbildung verhüllt werden muß. (Janov 1984, 393-394).

Janov unterscheidet zwischen 3 Ebenen des Bewußtseins und damit auch des Urschmerzes, vereinfacht: 1) der körperlichen, 2) der emotionalen und 3) der geistigen. Gerade Traumata der 1) Ebene - vorgeburtliche, der Geburt selbst oder kurz danach - ,

also die tiefsten und damit schlimmsten Traumata, sollen hinter solchen "spirituellen" Erfahrungen stehen:

Wenn mystisch orientierte Menschen unsere Patienten werden, geben wir ihnen gewöhnlich Tranquilizer, die als Blocker auf der ersten Ebene wirken. Interessanterweise verlieren sie rasch ihre mystischen Anschauungen. Das bedeutet, daß wir das Aktivierungsniveau des Schmerzes auf handliche Portionen reduziert haben. Die Patienten können anfangen, über die wirklichen Erlebnisse zu fühlen, von denen sie nicht einmal wußten, daß sie ihnen zu schaffenmachen. (Janov 1984, 394)

Spiritualität ist nach Janov also nur die Symbolisierung realer Erlebnisse (der 1. Ebene), z.B. daß das "Erleben" eines Kampfes auf Leben und Tod in einem früheren Leben in Wirklichkeit auf eine traumatische, lebensbedrohliche Geburt zurückgeht. Ziel der Primärtherapie ist es, von diesen symbolischen Erfahrungen zu den realen Traumata vorzustoßen und die dadurch aufzulösen. Dagegen wirft er spirituellen Ansätzen wie z.B. dem Rebirthing vor, den Patienten immer tiefer in symbolisch-bizarre (Wahn-)Ideen zu verstricken, wozu sich der irrealer Mensch nur allzu leicht verführen lasse:

Die Patienten ohne Verknüpfung zu ihren inneren Kräften akzeptieren idealistische Vorstellungen gerade aufgrund dieser mangelnden Verbindung zu dem, was real ist. Sie suchen nach unwirklichen Lösungen; sie verfallen auf das Mystische, weil sie abgespalten von innerer Realität an wundersame Ursachen und damit an wundersame Heilmethoden glauben müssen. (Janov/Holden 1977, 264)

Während Janov mystisch-überirdische Wahrnehmungen einerseits als Ausdruck einer Urschmerzüberschwemmung bzw. einer letzten Notabwehr dagegen begreift, betrachtet er andere spirituell-esoterische Lehren oder Praktiken eher als Zeichen eines gut befestigten Abwehrsystems. So diene der Glaube an die Kraft positiven Denkens dazu, Ohnmachtsgefühle aus der Kind-

heit abzublocken, Astrologie und Tarot sollten Zukunftsängste verscheuchen usw. Janov geht so weit, hier von einer Sucht zu sprechen, der Sucht nach Glaubensvorstellungen: "Glaubensvorstellungen sind nicht wie Opiate, - sie sind Opiate." (Janov 1981, 146).

Janov meint damit, daß Glaubensvorstellungen durch Aktivierung von Endorphinen wie Rauschdrogen wirken könnten, die Spirit-Sucht also eine körperliche Basis habe. Vor allem die Meditation steht bei den Janovianern im schlimmen Verdacht, nur eine Superverdrängung zu sein, eine fugendichte Abdichtung des Bewußtseins gegen den Primärschmerz. - was man vor allem durch Messungen der Hirnströme nachzuweisen suchte.

Menschen beispielsweise, die Meditation betreiben, behaupten, einen Zustand entspannter Glückseligkeit zu erlangen. Untersuchungen zeigen jedoch, daß sich die Amplitude der Hirnströme bei Meditation vergrößert. Wir ziehen daraus die Schlußfolgerung, daß dieser Zustand der Glückseligkeit eine Täuschung ist, eine Selbsttäuschung, die eintritt, weil Meditation die Menge der für Schleusung und Verdrängung erforderlichen Gehirnakktivität vermehrte; und das Ergebnis effektiver Verdrängung ist ein subjektives Gefühl der Entspannung." (Janov/ Holden 1977, 379)

Die Janovsche Primärtherapie will also die Spiritualität zugleich mit dem Urschmerz austreiben. Allerdings, die Abwehr darf in der Therapie nicht so entblößt werden, daß sich die überschießende Schmerzenergie erst recht in mystischen Symbolisierungen austobt; andererseits darf der Urschmerz auch nicht mit esoterischen Glaubenslehren und Meditation im Unbewußten eingesperrt werden, selbst wenn man sich dabei eines "reinen Bewußtseins" erfreut. Alice Miller, ursprünglich Psychoanalytikerin, heute Anhängerin der Primärtherapie (in

modifizierter Form) drückt es so aus:

Keine Mystifikationen, keine Archetypen, keine Geister, keine Zauberei, keine Gurus, nur der schmerzhafteste Weg zu den Fakten, zur Aufgabe der Blindheit, der Illusionen, der unbrauchbaren Prothesen, der Selbstlüge und der Verwirrung.
(Miller 1988, 208)

"Primärtherapie ist Flucht in die Kindheit"

Aber es ist nicht nur so, daß Janov die Spiritualisten schilt. Sondern viele von ihnen haben sich umgekehrt die Primärtherapie als Zielscheibe gewählt, sei es, daß sie nur bestimmte Seiten an ihr kritisieren, oder sie in Bausch und Bogen ablehnen. So schreibt Bloomfield, Vertreter der - von Janov besonders attackierten - Transzendentalen Meditation (TM) über Primärtherapie u.a.

Diese jüngeren Therapien können vorübergehend Erleichterung bringen. Leider geben sie nicht die tiefe regenerierende Ruhe, durch die TM das Nervensystem spontan normalisiert und stabilisiert. (Bloomfield et al. 1976, 176)

Anhänger des positiven Denkens werfen der Primärtherapie nicht nur vor, sie könne - durch Unruhe und Erregung - destabilisierend wirken, sondern noch krasser: Indem sie sich auf negative Gefühle wie Urschmerz konzentriert, verstärke sie diese sogar noch, anstatt sie aufzulösen. Man müsse vielmehr an den gesunden Anteilen eines Patienten ansetzen und diese fördern, dürfe sich gar nicht auf seine kranken Anteile einlassen: Urfreude statt Urschmerz - "Don't worry, be happy!" Manche Positiv-Denker wollen dabei eine göttlich-geistige Energie oder kosmische Kraft anzapfen.

Auch Bhagwan (1979, 240) betont - aus Reinkarnations-Sicht -, daß man das Negative nie vollständig aufarbeiten könnte.

Du kannst also in die Vergangenheit gehen und versuchen, deinen Sinn von allen Erinnerungen zu reinigen. Aber es ist fast unmöglich, damit an ein Ende zu kommen, denn im selben Augenblick, in dem du fertig bist mit diesem Leben, fängt sofort ein anderes an ... Wenn du mit deinem Leben als menschliches Wesen fertig bist, hast du noch immer in deine Leben als Tier und Baum und Fels zurückzugehen, und du kannst weiter und weiter gehen. Es ist sogar so ..., daß man nie wirklich zum Primal kommt. Zum Primal zu kommen, bedeutet, an den allerersten Ursprung der Existenz zu gelangen, und das ist nicht möglich!"

In eine ganz andere Richtung zielt die Kritik, die Primärtherapie sei eine Flucht in die Kindheit: Die "Primärmenschen" wollen nicht erwachsen werden. Sie schieben die Schuld für jedes Problem ihren Eltern zu und übernehmen nicht die Verantwortung für ihr Leben. In Wirklichkeit ist aber jeder allein für sein Schicksal verantwortlich, er ist "Täter", nicht "Opfer" seiner Leiden. Denn jedes Unglück in diesem Leben hat man sich durch Untaten in früheren Leben selbst aufgeladen - das Gesetz des Karma -, manche behaupten sogar, der ungeborene Mensch habe sich seine Eltern, auch Eltern, die ihn mißhandeln, selbst ausgesucht.

Noch darüber hinaus wird aber eine Selbst-Verhaftung bei der Primal Therapy bemängelt. Zwar gesteht man ihr zu, das "kleine", rationale Ego zu überschreiten, aber bleibt sie nicht dennoch beim personalen, individuellen Selbst stecken? Muß dieses nicht zugunsten eines transpersonalen Selbst transzendiert werden? So fragt Dieter Mittelsten Scheid, ehemaliger Primärtherapeut, selbstkritisch:

Kommen nicht sehr viele Probleme aus dem Gefühl von Selbstwichtigkeit oder -unwichtigkeit, und stützen wir diese Probleme nicht noch durch Therapie, statt zu helfen, sie zu überwinden? (Mittelsten Scheid 1982, 52)

Eine Umarmung von Primärtherapie und Spiritualität?

Es gibt aber auch eine Vielzahl von Therapeuten, Vertreter der Integrativen Primärtherapie oder überhaupt einer Therapie-Integration, für die sich Primal und Spirit durchaus verbinden lassen, ja sogar bestens ergänzen.

Das kann zunächst einfach bedeuten, die Primal-Methode des Wiedererlebens erweitert, vorallem auf frühere Leben, anzuwenden, wie dies z.B. der Therapeut H. Scharl praktiziert: "In der Reinkarnationstherapie wird das Prinzip der Janovschen Primärtherapie, nämlich das Wiedererleben von Urschmerzen, auch auf frühere Existenzen ausgedehnt!" (Scharl 1984, 83) Man geht davon aus, daß sich bestimmte Symptome nur auflösen lassen, wenn auch die Traumata vergangener Inkarnationen wiedererfahren werden. Angenommen, jemand leidet unter Erstickungsängsten. Vielleicht ist er in der Kindheit beim Spielen einmal gefährlich stranguliert worden; oder das Trauma rührt schon von der Geburt, der Patient hatte die Nabelschnur um den Hals gewickelt. Aber dies aufzuarbeiten reicht eben noch nicht, wenn der Unglückliche z.B. in einem "past life" aufgehängt worden ist, dann muß er auch dieses Schreckensereignis in einem Reinkarnations-Primal wiedererleben.

Es ist hier nicht der Ort, über die Authentizität solcher Seelenwanderungsempfindungen zu diskutieren. Janov hält sie für Urschmerz-Phantastereien. Er hält auch ein Wiedererleben von Befruchtung und Zeugung nicht möglich, denn -ausgehend von der Entwicklung des Nervensystems - kann der Fetus erst nach einigen Lebenswochen auf Reize reagieren und sie speichern (vgl. Janov 1984, 31). Aber für die Spiritualisten ist der Geist ja nicht von Gehirn und Nervensystem abhängig; so sind

nach Grof in der Primärtherapie sogar Erfahrungen weit über frühere Inkarnationen hinaus möglich. Er schreibt betr. Janov:

Zwar wirkt das von ihm angewendete Verfahren so stark, daß die Klienten nicht nur in perinatale, sondern auch in transpersonale Bereiche geraten und mit Erinnerungen an frühere Inkarnationen, mit archetypischen Sequenzen, Besessenheitszuständen und mystischen Erlebnissen konfrontiert werden können. Sein theoretisches System ist aber oberflächlich, mechanistisch und antispirituell und wird deshalb nicht allen durch sein Verfahren auslösbaren Erlebnissen gerecht. Immer mehr Anhänger Janovs geraten deshalb nach Monaten intensiver Therapie in ein unlösbares Dilemma, weil sie durch die Primärtherapie in transpersonale Bereiche getrieben werden, mit denen Janovs enge Theorie nichts anfangen kann." (Grof 1985, 185)

Diese Auffassung vertritt auch der "Wendezeitler" Fritjof Capra, (vielleicht hat er sie von seinem Freund Grof übernommen):

Leider ist Janovs begriffliches System nicht umfassend genug, um auch auf die transpersonalen Erfahrungen anwendbar zu sein, die seine Technik leicht auslösen kann. Aus diesem Grunde haben sich in jüngster Zeit einige Primärtherapeuten von Janov losgesagt und alternative Schulen begründet, die zwar Janovs Technik weiter verwenden, aber doch nach einem aufgeschlosseneren theoretischen Rahmen suchen. (Capra 1988, 435)

Aber führt das Primär in wirklich automatisch zu transpersonalen Erfahrungen? Hemminger (1980, 33-34) versucht zu zeigen, daß die Weltanschauungen und Therapie-Annahmen der Patienten sehr wohl ihre Primals beeinflussen. Und diese theoretischen Annahmen haben sie oft von ihren Therapeuten übernommen. Soll heißen, wenn der Therapeut z.B. eine Past-Life-Theorie vertritt, hat der brave Patient prompt Past-Life-Primals; wenn der Therapeut dagegen Wiedergeburt für Unsinn hält, bleibt der Patient normalerweise bei seinen Urerlebnissen -

Schön gesittet - in seinem jetzigen Leben. Aber vielleicht ist es ja gar nicht entscheidend, ob man den Urschmerz im Kontext dieses oder eines (phantasierten) früheren Lebens durchfühlt, sondern nur, daß man bestimmte Gefühle und traumatische Muster (wie z.B. Trennung) überhaupt wiedererlebt ...

Doch reicht das Wiedererleben generell überhaupt aus? Selbst wenn man die Primal-Technik z.B. durch Hypnose, Schamanismus oder Drogentrips zu expandieren versucht? Geht man vielleicht deshalb immer weiter in die Vergangenheit zurück, weil die Regressions-Methode einfach immer wieder enttäuscht? Wie weit will man denn noch zurück? Kindheit, Säuglingszeit, Geburt, Embryonal-Existenz, Zeugung, frühere Leben als Mensch, tierische Inkarnationen ... Sollen wir letztlich bis zum Urknall regredieren? Ist vielleicht manche sensible Seele schon durch diesen Urkrach traumatisiert worden? Also Urknall-statt Urschrei-Therapie?

Von daher vertreten viele integrative Therapeuten die Auffassung, die Methode des Primals müsse ergänzt werden. Auch Dethlefsen, ein Begründer der Past-Life-Urerlebnisse, sagt inzwischen: "Wir suchen nicht nach irgendwelchen Ursachen eines Symptoms in früheren Leben. Reinkarnationstherapie ist nicht eine zeitlich verlängerte Psychoanalyse oder Urschreitherapie." (Dethlefsen/Dahlke 1983, 355).

Aber was ist die ideale Ergänzung zur Primärtherapie? Hierzu schlagen wir am besten bei Bhagwan nach. Auch er ließ zwar die Primärtherapie - als Rajneesh Primal - in Poona praktizieren, betonte aber immer ihre Grenzen. Denn sie ist (wie andere tiefenpsychologische und humanistische Verfahren) ein Prozeß der Identifizierung: Ich bin mein Gefühl, ich bin mein Urschmerz. Die letzte Befreiung sei aber umgekehrt erst durch

eine Distanzierung, eine Loslösung möglich, wobei die Dialektik bestehen soll, daß indem ich mich mit nichts mehr identifiziere, ich zugleich mit allem identisch, eins werde. Die Methode, um die es hier geht, ist die Zeugenhaltung oder die Meditation. Beim Rajneesh Primal wird diese Entwicklung von Anfang an miteingeschlossen, man "arbeitet daran, einen Weg über die wiedererlebte Geburt zur Meditation zu finden." (Peters 1977/78, 49)

Erst Primal, dann Nirwana?

Aber wichtig ist die richtige Reihenfolge von Primal und Spiritualität. Zunächst müssen gerade die verkopften Menschen wieder vollen Zugang zu ihren Gefühls- und Körpererfahrungen finden, ehe sie zum Spirit-Höhenflug ansetzen können. Erst muß man sich mit seinem Urschmerz identifizieren, ehe man sich von ihm wirklich ablösen kann. Denn der Zugang zu den Emotionen bedeutet nun mal für den traumatisierten Menschen in erster Linie Schmerz. Insofern geht es also um Katharsis, eine Gefühlsbereinigung. Und hier werden viele dem bekannten Therapeuten Henning von der Osten zustimmen:

Nach meiner Erfahrung ist die Primal Therapy der kraftvollste Reinigungsprozeß, den es auf der Ebene des Fühlens gibt.
(v. d. Osten 1978, 3)

Wenn dieser Konfrontation mit den eigenen Gefühlen ausgewichen wird, besteht die Gefahr einer Pseudo-Spiritualität, vor allem einer Kopf-Spiritualität. Eine Gefahr, der heute viele Spiritualisten erliegen, die etwas von oben herab auf Gefühls- und Körper"arbeit" wie in der Primärtherapie herabblicken. Denn auf die Überbetonung von emotions und body im Psychoboom ist im New Age teilweise eine - oft unterschwellige -

neue Gefühls- und Körperfeindlichkeit gefolgt.

Aber es gibt nicht nur eine Schein-Spiritualität von Menschen, die eine zu starke (intellektuelle) Abwehr besitzen, sondern auch von anderen, die umgekehrt zu schwache Abwehrstrukturen haben, in ihren Gefühlen schwimmen, und diese emotionalen und körperlichen Erfahrungen mit spirituellen verwechseln.

Zur Erläuterung greife ich auf ein Modell von Ken Wilber zurück, der die geistige Entwicklung wohl am präzisesten beschrieben hat. Er unterscheidet zwischen 3 Stufen: 1) der präpersonalen (vorindividuellen): Gefühl, Körper, 2) der personalen (individuellen): Ich, Verstand, Abwehrsystem, und 3) der transpersonalen (überindividuellen): Höheres Selbst und Spiritualität. Wilber betont, daß man erst die personale, rationale Stufe erreicht haben muß, ehe man sie transzendieren kann: Man muß erst jemand werden, ehe man "niemand" werden kann, man muß erst Verstand besitzen, ehe man "den Verstand verlieren" kann.

Er warnt vor dem Prä-/Trans-Irrtum nämlich daß wir irrtümlich meinen, uns schon in transpersonalen Höhen zu tummeln, tatsächlich aber noch in präpersonalen Niederungen herumkriechen. Z.B. meint man - transpersonal - die Einheit mit dem All wahrzunehmen, tatsächlich fühlt man aber nur - präpersonal - die symbiotische Einheit mit der Mutter, also ein altes, regressives Gefühl aus der Baby- oder Pränatal-Zeit. Diese Gefahr ist generell bei der New-Age-Bewegung gegeben, die gerne die personale Zwischenstufe ignoriert, ja die Verstandes- und Ego-Feindlichkeit vom Psychobomm geerbt hat - Wilber ^(1987, 370) bezeichnet sie als "seltsame Mischung einer Handvoll wahrhaft transpersonalen Seelen mit Massen von präpersonalen Süchtigen." } Besonders gefährdet sind aber ("frühgestörte") Menschen, die quasi auf der präpersonalen Ebene steckengeblieben sind und noch kein stabiles Ich aus-

]

Absatz

gebildet haben. Leider fühlen sich gerade diese von transpersonalen Therapien besonders angezogen, aber sie erfahren dort auf Grund ihrer Ich-Schwäche viel eher eine psychotische Ich-Auflösung als eine Ich-Transzendenz. Für solche Menschen ist meistens zunächst weder Primärtherapie noch Meditation angesagt, sondern sie brauchen eine kognitive Therapie, die ihr schwächliches Ich gründlich stärkt.

Auf dem Weg zur Mega-Ganzheit?

Diese Fragen nach der richtigen Entwicklung führen weit über das Methodische hinaus, sie betreffen letztlich Wesen und Bestimmung des Menschen. Ist sein höchstes Ziel die spirituelle Stufe?

Für Janov ist die Gefühls-Ebene (die präpersonale nach Wilber) die entscheidende. Spiritualität betrachtet er nur als neurotisches (oder psychotisches) Phänomen und den Wunsch nach ihr als Pseudo-Bedürfnis, wobei er ironischerweise übersieht, daß er mit seiner Primärtherapie selbst fast religiöse Heilerwartungen weckte.

Für die Spiritualisten ist dagegen die spirituelle Ebene die höchste oder einzig wahre. Manche meinen sogar, die Gefühls- und Verstandesdimension sollten nicht nur überhört, sondern vollkommen überwunden werden. Hin zu einem permanenten "no-mind"-Zustand, jenseits von Gedanken. Und jenseits von Gefühlen, ein Gleichmut, der durch keine Gefühlsregung und keinen Wunsch mehr getrübt wird: "Ich hoffe nichts, ich fürchte nichts, ich bin frei."

Andere differenzieren: Wolfgang Hollweg, der die Primärtherapie zur Tiefenpsychologischen Basis-Therapie modifiziert hat,

beschreibt einerseits, wie bei pseudoreligiösen Patienten sich ihre "Gläubigkeit" durch das Primale von selbst auflöst, andererseits aber, wie vorher gänzlich unreligiöse Menschen in der Therapie spontan Zugang zu christlichen Inhalten finden, z.B. zum Motiv "Sein Kreuz auf sich nehmen". Aber häufiger noch als christliche werden in der Primärtherapie buddhistische, taoistische u.ä. Vorstellungen geweckt.

Die Frage nach der einer spirituellen Bestimmung des Menschen ist sicher noch nicht geklärt, läßt sich vielleicht auch gar nicht endgültig klären, und schon gar nicht allgemeinverbindlich. Sondern nur von jedem für sich selbst, ohne absoluten Wahrheitsanspruch. Generell halte ich es aber für fragwürdig, eine Dimension - sei es Gefühl, Verstand oder Spiritualität - als die höchste oder sogar einzig wahre auszugeben.

Ich habe in meinem (gerade erscheinenden) Buch über New Age "Die schöne Illusion der Wassermänner" den Begriff der Mega-Ganzheit verwendet. Soll heißen: Das Gefühls-Selbst, das Verstandes-Selbst und das Spirit-Selbst bilden - gleichberechtigt! - eine höhere Ganzheit bzw. ein neues Selbst, ein Mega-Selbst. Zu unserem Menschsein gehört die Integration unserer präpersonalen, personalen und transpersonalen Seite.

So sehe ich auch die Notwendigkeit einer Ergänzung von Primärtherapie bzw. allgemein einer Feeling-Lebenshaltung und Spiritualität (mit Rationalität). Fühlen ist nicht alles, insoweit hat Janov Unrecht; aber er sollte uns mahnen, die mühsame "Wiederentdeckung des Gefühls" nicht im geistigen Höhenrausch wieder zu verlieren. Ähnlich: Janovs These, daß der Sinn des Lebens nur das Leben selbst sei, mag zu schlicht sein. Aber sie bedeutet ein wohltuendes Gegengewicht gegen allzu sinnträchtige spirituelle Deutungen, wonach nichts im Universum geschieht ohne besondere Bedeutung für mich und mein Leben.

Und wenn wenn Janov vielleicht überbetont, daß wir in der Kindheit alle unschuldige Opfer waren, so bedeutet seine Lehre doch ein Bollwerk gegen eine befremdliche Karma-Interpretation, nach der auch das kleine Kind schon "Täter" ist, womit man selbst Mißhandlung und sexuellen Mißbrauch von Kindern entschuldigen kann. Schließlich: Janov übertreibt sicher die schmerzliche, dunkle Seite von Therapie und Selbstentfaltung. Aber das bedeutet einen notwendigen Ausgleich zur Zeitgeist-Ideologie von einem Take-it-easy-Weg zur Erleuchtung, zum allzu naiven Positiv-Denken im New Age und zur noch grellerem Licht-Euphorie der Light-Age-Bewegung.

Literatur:

- Bloomfield, H. H. et al. (1976): TM - Transzendente Meditation. Düsseldorf, Wien.
- Bohnke, B.-A. (1989): Die schöne Illusion der Wassermänner. New Age, die Zukunft der sanften Verschwörung. Düsseldorf.
- Bohnke, B.-A./Gross, W. (1988): Der heilende Schmerz. Vom Urschrei zur Primärtherapie. Freiburg i. Br.
- Capra, F. (1988): Wendezeit. München.
- Dethlefsen, T./Dahlke, R. (1983): Krankheit als Weg. München.
- Grof, S. (1985): Geburt, Tod und Transzendenz. München.
- Hemminger, H. (1980): Flucht in die Innenwelt. Frankfurt/M., Berlin, Wien.
- Hollweg, W. H. (1983): Tiefenpsychologische Basis-Therapie (TBT), HP-Heilkunde Nr. 2, S. 86 - 92.
- Janov, A. (1981): Gefangen im Schmerz. Frankfurt/M.
- (1984): Die frühen Prägungen. Frankfurt/M.
- /Holden, M. (1977): Das neue Bewußtsein. Frankfurt/M.
- Miller, A. (1988): Das verbannte Wissen. Frankfurt/M.
- Mittelsten Scheid, D. (1982): Dynamik einer lebendigen Selbsterfahrung, Warum Nr. 1, S. 49 - 53.
- Osten, H. von der (1978): "... Things Have Changed a Little Bit", Sensus Kommunikation Nr. 2, S. 3 - 9.
- Peters, J. (Sw. A. Devapath) (1987/88): Primärtherapie, Connection special Nr. 1, S. 49 - 53.
- Rajneesh, Bhagwan S. (1979): Sprengt den Fels der Unbewußtheit! Frankfurt/M.
- Scharl, H. (1981): Handbuch der Regressions- und Reinkarnationstherapie. Schorndorf.
- Wilber, K. (1987): Halbzeit der Evolution, 3. A. Bern, München, Wien.