

Grounding

Diplomarbeit
im Rahmen der Ausbildung zur
Core-Energetics Therapeutin

27. Juni 2010

Eingereicht von
Gaby Rudolf
St. Galler-Ring 55
4055 Basel

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	2
1.1	Alte Einsicht	2
1.2	Der Grounding-Begriff von Alexander Lowen	2
1.3	Grounding in der Core-Energetischen Arbeit	3
2	Vierdimensionales Grounding	4
2.1	Vertikale Achse: Erde, Höheres Selbst	4
2.1.1	Verbundenheit nach unten: Erde	5
2.1.2	Verbundenheit mit dem Höheren Selbst	6
2.1.3	Groundingposition	6
2.2	Soziale Achse	8
2.2.1	Grounding in der Sippe	8
2.2.2	Sich in den sozialen Beziehungen verwurzeln	9
2.3	Zeitachse	9
2.4	Eigene Person	10
3	Primäres Grounding	11
4	Segmente und Grounding	12
5	Grounding in den Emotionen	15
6	Grounding im therapeutischen Prozess	17
6.1	Körperwahrnehmung	17
6.1.1	Körper scannen	17
6.1.2	Fokus halten	18
6.1.3	Füsse	19
6.2	Segmentale Arbeit	20
6.2.1	Ausgänge der Energie (Exits)	21
6.2.2	Kathartische Entladung	22
6.3	Vierdimensionales Grounding	22
6.3.1	Grounding in der Sippe	23
6.4	Primäres Grounding	24
6.5	Der Elefant	25
6.6	Grounding in den Emotionen	26
7	Persönlicher Prozess	28
7.1	Der Körper als Anker	28
7.2	Gefühle zulassen	29
7.3	Ich will leben	30
7.3.1	Segmentale Arbeit	31
7.4	Buddhistische Meditation	32
8	Integration	33
9	Literaturverzeichnis	35

1 Einleitung

Ich hatte das Bedürfnis, mehr in meine Beine „hineinzukommen“, ganz ihrer bewusst zu werden, und begann deshalb im Stehen, nicht mehr im Liegen wie bei Reich.

ALEXANDER LOWEN

Grounding bedeutet Wurzeln schlagen, verwurzelt sein, sich verwurzeln, verwurzelt werden. Grounding hat mehrere Aspekte, die alle in eine Richtung weisen: Wer ge-groundet ist, ist verbunden mit dem Jetzt, ist präsent, ist sich der momentanen Bedingtheit bewusst ohne etwas abzuwehren. Im Körper drückt sich das durch das freie Fließen der Energie aus. Die vertikale Energie wird durch keine Blockaden gestaut, verzerrt oder abgelenkt. Erkennbar ist dies zum Beispiel daran, dass die Segmente frei von chronischen muskulären Spannungen sind. Auf der emotionalen Ebene ist ein ge-groundeter Mensch verbunden mit seinen primären Emotionen und wehrt diese nicht ab. Die Abwehr ist auch abgebaut hinsichtlich unangenehmer Erfahrungen aus der Vergangenheit, er ist versöhnt mit seiner Geschichte. Der Mensch ist verbunden mit der Essenz seiner Herkunftsfamilie und kann die Kraft seines Stammes nutzen. Ein ge-groundeter Mensch lebt im Hier und Jetzt, lebt im Bewusstsein der Verbundenheit. Er steht mit beiden Füßen auf dem Boden, ist verwurzelt, verbunden, präsent. Er ist.

1.1 Alte Einsicht

Generationen von Menschen wissen seit tausenden von Jahren, wie wichtig für ein erfülltes Leben Verwurzelung ist. Yoga-Schulen haben Systeme von Übungen entwickelt, die das Energiesystem eines Menschen öffnen, durchlässig halten und die energetische Verbundenheit mit der Erde fördern. Im Buddhismus fördert Achtsamkeitsmeditation die Verbundenheit mit dem Augenblick, fördert den Kontakt des Meditierenden mit dem Hier und Jetzt. Seriöse spirituelle Schulen, die persönliches Wachstum ihrer Mitglieder fördern, legen Wert darauf, dass der Mensch sich zuerst mit seinem Körper, mit der Erde, mit den irdenen Bedingungen menschlichen Daseins verbindet, bevor geistiges Wachstum und Entwicklung möglich sind. Wie ein Baum, der zuerst seine Wurzeln in die Erde ausstrecken und dort Halt finden muss, bevor er sein Geäst zur prächtigen Krone entfalten kann.

1.2 Der Grounding-Begriff von Alexander Lowen

Der Begriff „Grounding“ geht auf Alexander Lowen zurück, der gemeinsam mit John Pierrakos (dem späteren Begründer der Core-Energetics) die Bioenergetik entwickelt hat.

Alexander Lowen bezeichnet einen Menschen als geerdet, wenn „... er energetisch mit der Grundlage seines Seins, nämlich seinem Körper und der Erde, verbunden ist.“

(Lowen, 1996, S. 11). Geerdet sein bedeutet also, dass wir mit etwas bestimmtem verbunden sind, nämlich mit der Grundlage unseres Seins. Diese Grundlagen des Seins sind für Lowen der eigene Körper und die Erde. Die Art der Verbundenheit ist dabei nicht beliebig sondern es geht um *energetische* Verbundenheit. Das Gegenteil von Geerdet sein ist Abgehoben sein.

Ein Mensch ist nicht entweder geerdet oder nicht geerdet. Geerdet und Nichtgeerdet sein sind nur die beiden Pole einer Achse und wir befinden uns irgendwo auf dem Kontinuum dazwischen. Das Mass unserer Erdung wird durch unsere Erfahrungen geprägt, vorab Erfahrungen aus der Kindheit. Aus der Entwicklung (vom Säugling zum Erwachsenen) hat Lowen (1996) drei für das Grounding wichtige Elemente herausfiltriert. Für einen Säugling bildet der Körper der Mutter den Boden für sein Dasein. Erfährt ein Säugling diese körperliche Verbindung nicht oder nur ungenügend, schwächt dies sein Gefühl für einen sicheren Boden, den er als Erwachsener bräuchte. Den zweiten ungünstigen Entwicklungseinfluss ortet Lowen in der Sexualentwicklung. Lernt das Kind, dass der freie Fluss sexueller Erregung gefährlich ist (zum Beispiel wenn die Eltern angesichts dieser Erregung das Kind tadeln), wird es durch Anspannung der Muskulatur im Beckenbereich die Energie am Fliesen hindern. Diese Blockade verhindert, dass die Erregung in die Hüfte und Beine strömen kann und schränkt so die energetische Verbundenheit mit der Erde ein. Als drittes Element erwähnt Lowen Spannungen im Zwerchfellbereich und der Taille, die den nach unten gerichteten Erregungsstrom am freien Fliesen hindern. Als Folge werden Gefühle in der unteren Körperhälfte abgeschnitten und alles, was zu dieser unteren Körperhälfte gehört (vom Körper Stammendes, z.B. Ausscheidungen ebenso wie zur Erde gehörendes, z.B. Verwesungsprozesse) wird als schmutzig und schlecht disqualifiziert, was uns ebenfalls vom Kontakt mit der Erde wegführt.

In seinem Erdungskonzept schildert Lowen drei Fertigkeiten, die, gegebenenfalls durch therapeutische Arbeit verbessert, direkt die Erdverbundenheit des Klienten steigern (zitiert nach Ehrensperger, 1996, S. 7):

1. Die Fähigkeit, mit beiden Beinen auf dem Boden zu stehen;
2. in seinem Körpergefühl verankert und verwurzelt zu sein;
3. mit einer gesunden und erfüllenden Sexualität verbunden zu sein.

1.3 Grounding in der Core-Energetischen Arbeit

Grounding hat viele Facetten und sich zu grounden ist ein Prozess, bei dem diese Facetten zu verschiedenen Zeiten unterschiedlich bedeutungsvoll sind. Stark auf den Moment bezogen ist die unmittelbare Arbeit am Körper, bei welcher Energieblockaden zum Zwecke des Groundings gelöst werden. Arbeiten wir mit dem vierdimensionalen Grounding, beschäftigt uns der Mensch in seiner etwas weiter gefassten, aktuellen Lebenssituation. Richtet sich unsere Arbeit am Konzept des primären Groundings aus, gibt uns dies die Möglichkeit, den in frühester Kindheit nicht erhaltenen nährenden Körperkontakt "nachzuholen". Bei jeder Groundingarbeit werden Emotionen frei, die bewusst gemacht und integriert werden müssen, worauf wir besonders in der Anfangsphase einer Therapie achten müssen. Werden die ins Bewusstsein tretenden Emotionen vom Klienten als unangenehm erlebt oder

negativ bewertet, können sie zum Keim für neue muskuläre Spannungen werden; der Klient ersetzt eine Abwehr durch eine andere.

Je nach Situation des Klienten, welches unbearbeitete Thema, das zu mangelndem Grounding beiträgt, sich gerade aktualisiert, fokussieren wir auf einen anderen Aspekt des Groundings und wenden andere therapeutische Techniken an. Manchmal benötigen Klienten Anregungen, um mit Hilfe von Körperübungen ihre Körperwahrnehmung zu verbessern. Zu anderen Zeiten steht im Vordergrund, dass die Klientin in Kontakt kommt mit einer bisher verdrängten primären Emotion. Dann braucht sie Ermutigung, das Gefühl zuzulassen, wobei eine offene, interessierte und akzeptierende Haltung des Mitgefühls von seiten der Therapeutin unterstützen kann. Die Therapeutin kann mittels primärem Grounding zudem die Bereitschaft und Fähigkeit des Systems unterstützen, die Gefühle zuzulassen und zu halten.

2 Vierdimensionales Grounding

Die Grundidee des Groundings ist, dass der Mensch um so mehr Möglichkeiten hat, zu wachsen und sich zu entfalten, je besser er in sich und in der Welt verwurzelt ist – wie ein Baum, der seinen Stamm und seine Krone um so höher wachsen und sich entfalten lassen kann, je tiefer seine Wurzeln reichen.

PETER SCHINDLER

Wir können uns ein Koordinatensystem vorstellen, dessen Nullpunkt im Herzbereich des Menschen zu liegen kommt. Durch die vertikale Achse ist die Person mit Erde und Höherem Selbst verbunden; über die in der Blattebene liegende horizontale Achse (seitlich ausgestreckte Arme) ist er verbunden mit seinem sozialen Umfeld und die dritte Achse symbolisiert die Verknüpfung zur zeitlichen Dimension, Vergangenheit und Zukunft der Person. Der Nullpunkt schliesslich weist auf die Verwurzelung des Menschen in sich selbst hin.

2.1 Vertikale Achse: Erde, Höheres Selbst

Die erste Groundingachse verläuft vertikal und verbindet uns nach unten hin mit der Erde und nach oben mit unserem Höheren Selbst und der spirituellen Dimension unseres Daseins. Grounding in der vertikalen Achse macht sicht- und spürbar was mit dem Bild des Baumes gemeint ist, das oft zur Versinnbildlichung des Groundings herangezogen wird. Damit ein Baum dem Licht entgegen wachsen und seine Krone entfalten kann, braucht er ein gut ausgebildetes Wurzelwerk. Die Wurzeln brauchen auch eine günstige Umgebung, in welche sie hineinwachsen und in welcher sie sich „festhalten“ können.

Abbildung 1: Vierdimensionales Grounding

2.1.1 Verbundenheit nach unten: Erde

Mit der Erde verbunden zu sein bedeutet, die Erde zu spüren, den Boden wahrzunehmen der uns trägt. Ein in dieser Dimension geerdeter Mensch lebt im Bewusstsein, dass die Erde ihn trägt, seine Füße sicher auftreten und seine Beine ihn tragen.

Er ist verbunden mit der materiellen Dimension des menschlichen Lebens. Er ist sich der Endlichkeit seines Lebens bewusst, verleugnet nicht, dass Krankheit und Schmerz ebenso zum Leben gehören, wie die Tatsache, dass unser Körper altert und gebrechlich wird. Er versucht sich nicht gegen den Zerfall des Körpers nach dem Tod und die Verwesung zu sperren. Auch was als schmutzig gilt – der Dreck der Erde, die Ausscheidungen, Sexualität, Fäulnis, Verwesung – akzeptiert er als Teil unseres menschlichen Daseins.

Sich zu erden hat viel mit dem ersten Chakra¹ zu tun. Anodea Judith schreibt in ihren Ausführungen zum ersten Chakra: „Das Erden ist der dynamische Kontakt mit der Erde, mit ihren Kanten und Begrenzungen. Es holt uns ganz und gar in die Wirklichkeit – ins Hier und Jetzt – und schenkt uns dynamische Lebendigkeit, die Vitalität der Erde. Bei jedem Schritt berühren unsere Füße den Boden, doch wenn wir von den Empfindungen in unseren Füßen und Beinen abgeschnitten sind, bleibt dieser Kontakt leer. Beim Erden öffnen wir die unteren Chakren, verschmelzen mit der Schwerkraft und versenken uns tief in das Vehikel des Körpers.“ (Judith, 2004, S. 97). Die Autorin bemängelt in ihren Ausführungen zum ersten Chakra, dass viele spirituelle Wege die Bedeutung des Erdens vernachlässigten. Unsere Energie über den Manifestierungsstrom nach unten, in die Erde zu leiten, gelte gemeinhin als weniger spirituell. Muladhara, das Sanskritwort für das erste Chakra bedeutet:

¹Das erste Chakra (Sanskrit: Muladhara) liegt beim Perineum (Damm), am unteren Ende der Wirbelsäule. Zu ihm gehört das Nervengeflecht im Bereich des unteren Kreuz- und Steissbeins (Plexus coccygeus).

Wurzel, Stütze.

2.1.2 Verbundenheit mit dem Höheren Selbst

Je besser ein Mensch mit der Erde verbunden ist, desto besser kann er sich auch in seinem Höheren Selbst grounden und aus diesem heraus handeln. Unter dem Höheren Selbst verstehen wir in der Core-Energetik die positiven Kräfte wie Liebe, Dankbarkeit, Zuversicht, Verbundenheit. Im Höheren Selbst zeigt ein Mensch seine unverletzte Lebenskraft, mit der er sich in der Welt einbringen, sich ausdrücken, verwirklichen, sich mit anderen verbinden will. John Pierrakos umschreibt das Höhere Selbst als „Die Ebene menschlicher Realität, die die Wahrheit kennt, harmonisch handelt und die den Menschen entsprechend dem wirklichen Sein leitet.“(Pierrakos, 1987, S. 281)

Ein Mensch, der aus dem Höheren Selbst heraus handelt, agiert nicht aus seiner Verletztheit sondern er ist fähig, im Alltag seine positiven, lebensfördernden, verbindenden, liebenden Anteile auszudrücken.

2.1.3 Groundingposition

Abbildung 2: Groundingposition (Bild B). Aufrechtes Stehen mit viel Anspannung (Bild A). Bild C: Fusstellung in der Groundingposition (unten: korrekt; mittlere und obere Position: nicht ideal)

In der Groundingposition (Abbildung 2 B) stehen wir mit den Füßen hüftbreit, mit nach vorne gerichteten Zehen, auf dem Boden, die Fussinnenkanten sind parallel ausgerichtet. Die Knie sind offen, also leicht gebeugt und flexibel. Das Becken ist locker, die Wirbelsäule aufrecht, der Kopf balanciert leicht auf dem Hals. Die Muskulatur ist geschmeidig und gleicht Positionsänderungen (z.B. durch die Atmung, Angestossen werden) mit minimalem Kraftaufwand aus, bis wieder die Groundingposition erreicht ist. Vergleichbar einem Baum, der je nach dem, was auf ihn einwirkt (Wind, ein sich kratzendes Wildtier, ein Vogel der sich auf einem Ast niederlässt), gerade so viel nachgibt um nicht zu brechen und dann wieder in seine aufrechte Grundposition zurückfedert.

Die Gravitationskraft zieht uns nach unten und eigentlich müssten wir zu Boden sacken. Indem wir das Skelett (unseren Körper) aufrichten und die Muskulatur arbeitet, verhindern wir dies; wir wirken der Erdanziehungskraft entgegen. In der Groundingposition wird sichtbar und spürbar, mit wie viel Energieaufwand wir gegen die Erdanziehung arbeiten. Im aufrechten Stand schichten wir die Knochen des Skelettes quasi aufeinander, wie bei einer Marionette, die am Faden hängt, wir wenden nur gerade so viel Muskelkraft auf, wie nötig ist um nicht zusammen zu brechen.

Steht ein Mensch gewohnheitsmässig mit nach hinten geneigtem Oberkörper, muss dies durch Verschieben des Beckens ausgeglichen werden, damit er nicht umfällt (Abbildung 2 A). So zu stehen beansprucht mehr Muskelaktivität, führt zu chronischen Verspannungen und dieser Körper kann nicht mehr geschmeidig ausgleichend auf Einwirkungen von Aussen reagieren. Je besser jemand gegroundet ist, desto weniger Kraft muss er aufwenden, um in der Groundingposition aufrecht zu stehen.

In der core-energetischen Arbeit nutzen wir die Groundingposition auch zur Diagnostik und als (Ausgangs)Position für Prozessarbeit. Diagnostisch ist die Groundingposition für den Klienten und den Therapeuten wertvoll. Die meisten Menschen die in Therapie kommen, sind in der Körperwahrnehmung nicht geschult. Sie haben noch nicht gelernt, ihre Aufmerksamkeit auf die Körperwahrnehmung zu richten und den Körper zu scannen, also von den Füßen bis zum Scheitel mit der Aufmerksamkeit durch den Körper zu reisen und dessen Befinden wahrzunehmen, ohne an einer Stelle hängen zu bleiben oder das Wahrgenommene zu bewerten oder Unangenehmes, Unerwünschtes zu verändern. Da in der Groundingposition der Klient durch keine Tätigkeit abgelenkt ist und nicht in einer ungewohnten Stellung verharren muss (wie zum Beispiel im Elefanten), ist sie zur Schulung der Körperwahrnehmung geeignet. Der Klient wird später auch lernen, während der Prozessarbeit die Wahrnehmung auf die Körperebene zu fokussieren und dort zu halten oder seine Wahrnehmung gezielt auf andere Ebenen zu lenken.

Während der Klient in der Groundingposition steht, erlaubt dies der Therapeutin ein Body-Reading und vermittelt ihr wichtige Informationen für die Therapie.

Als „neutrale“ Position ist das Stehen im Grounding auch geeignet als Einstieg in Prozessarbeit oder um während des Prozesses Veränderungen auf den verschiedenen Ebenen wahrzunehmen. Ich bezeichne die Groundingposition als neutral, weil stehen für die meisten Menschen nicht bedrohlich ist und die Abwehr nicht zusätzlich mobilisiert wird. Beim Liegen hingegen, kann ein regressiver Prozess ausgelöst werden, oder im Klienten steigt Panik auf, weil er sich im Liegen ausgeliefert oder unterlegen fühlt.

2.2 Soziale Achse

Grounding in der sozialen Achse wird symbolisiert durch die Linie, die durch beide seitlich ausgestreckten Arme entsteht.

Menschen sind nicht als Einzelgänger geboren, sondern von ihrer Natur aus auf Beziehungen zu anderen angewiesen, wir sind soziale Wesen und haben soziale Bedürfnisse (Epstein, 1993). Das Herz ist so konzipiert, dass es sich verbindet. Es sucht Schwingungen, mit denen es Resonanz erlebt. Der Säugling und das Kleinkind sind noch in der Lage, ihre Arme nach der Mutter oder einer anderen Person auszustrecken und so ihr Bedürfnis nach Nähe und Verbundenheit auszudrücken. Wird dieses Bedürfnis wiederholt frustriert oder der Kontakt schmerzhaft erlebt, gibt das Kind auf. Wenn ein Mensch den Kontakt zu seinen Mitmenschen meidet, seine Arme nicht mehr ausstreckt um mit anderen in Kontakt zu kommen, ist dies meistens die Folge von Verletzungen in primären Beziehungen.

2.2.1 Grounding in der Sippe

Die erste Verwurzelung in ein soziales Gefüge ist für uns diejenige in unsere Herkunftsfamilie. Die Sippe nimmt uns auf in ihre Gemeinschaft und wir erhalten nicht nur einen Platz auf dieser Erde, sondern gezielt einen Platz in einem sozialen Gefüge. Uns in unserer Herkunftsfamilie und unserer Sippe zu grounden beinhaltet, uns mit folgenden Fragen zu beschäftigen:

- Wer sind meine leiblichen Eltern? Wo stammen sie her? Aus welchem Kulturkreis kommen sie? Welcher sozialen Schicht gehören sie an?
- Welchen Platz habe ich innerhalb meiner Herkunftsfamilie? Wie bin ich verbunden mit den Mitgliedern meiner Herkunftsfamilie (Eltern, Geschwister)? Habe ich alle kennen gelernt oder weiss ich von einigen nur aus Schilderungen der anderen (z.B. totgeborener älterer Bruder)?
- Gab (und gibt) es Familiengeheimnisse? Geheimnisse, welche die Eltern von den Kindern fernzuhalten versuchen oder Geheimnisse, die die Familie um keinen Preis nach Aussen preis geben würde?
- Welche Stimmung, welches Klima herrschte in der Familie? War es entspannt, säuerlich, liebevoll, kalt, unterstützend, feindlich, verbindend, neidvoll etc? Und wie gingen die Familienmitglieder miteinander um?
- Welche Werte verkörperte die Familie? Welche Werte (egal ob explizit oder implizit vermittelt) mussten eingehalten werden?
- Die Herkunftsfamilien meiner Eltern: Was haben sie für eine Familiengeschichte? Gibt es Generationenthemen die weitergereicht werden, auch an mich (z.B. eine Handwerkstradition oder der Beziehungsabbruch zwischen Mutter und Tochter)? Welche Aufgabe erfülle ich in dieser Sippe?

Hat ein Mensch schwierige familiäre Beziehungen erfahren, kann dies dazu führen, dass er seine Herkunft leugnet. Sass der Vater beispielsweise wegen Betrugs im Gefängnis, leugnet der Sohn möglicherweise seine Zugehörigkeit zu diesem Vater

leugnet. Die Wahrheit ist für ihn zu schmerzhaft. Vielleicht war der Gefängnisarrest des Vaters für den Sohn nicht schlimm, doch die Familie machte daraus ein Geheimnis. Für den Sohn entstand ein Spannungsfeld, das er nicht verstand, dessen einengende Wirkung ihn aber prägte. Ein Kind, das in der Schule wegen seiner niedrigen sozialen Herkunft gehänselt wurde, wird als Erwachsener möglicherweise einiges an Aufwand betreiben, um niemals an seine soziale Herkunft erinnert zu werden. Während ein anderes Kind als Erwachsener stolz ist, aus armen Verhältnissen zu stammen, und nicht von „privilegierten Dünkeln“ abzustammen.

So sehr die verschiedenen Abwehrformen dem Kind einst geholfen haben, mit seiner Situation klar zu kommen, so sehr gefährden sie das Wohlbefinden des Erwachsenen. Was einst dazu diente, den Schmerz zu vermeiden, hat sich zu einem Panzer entwickelt, der den Erwachsenen von seiner Lebendigkeit und seinem wahren Selbst abtrennt. Beginnen Erwachsene die Wahrheit über ihre Herkunftsfamilie zu sehen, bricht für sie nicht selten eine Welt zusammen und sie haben das Gefühl, im wahrsten Sinne „den Boden unter den Füßen“ zu verlieren.

2.2.2 Sich in den sozialen Beziehungen verwurzeln

Grounden wir uns in der sozialen Achse, so müssen wir uns nicht nur in der Herkunftsfamilie grounden sondern auch das Beziehungsgeschehen genauer betrachten. Die Anzahl der Freundschaften die wir pflegen ist nicht zu jedem Zeitpunkt in unserem Leben gleich. Wir lernen Menschen kennen, teilen eine Zeit lang den gemeinsamen Weg und trennen uns von einigen wieder, andere begleiten uns bis zum Tod. Zu verschiedenen Menschen pflegen wir unterschiedlich tiefe Beziehungen, die Vertrautheit ist nicht mit allen Menschen gleich. Mit Arbeitskollegen gestalten wir den Kontakt anders als mit dem Lebenspartner.

Mit zunehmendem Grounding fließt die Energie im Menschen ungehinderter und er lässt verschiedenartigere Erfahrungen zu. Soziales Grounding wäre falsch verstanden, würden wir erwarten, mit allen Menschen eine intensive Beziehung zu pflegen. Ein Mensch der mit allen anderen dick befreundet ist, alle an sämtlichen Intimitäten seines Lebens teilhaben lässt ist in seinen Beziehungen eben so eingeeengt, wie ein Mensch, der sich auf keine Kontakte einlässt und sich in sein Schneckenhaus zurückzieht. In sozialen Beziehungen gegroundet zu sein bedeutet, die ganze Skala von enthüllendster Intimität bis zum nichtssagendsten Smalltalk verfügbar zu haben und diese Abstufungen in seinen Beziehungen angemessen zu leben.

2.3 Zeitachse

Sich in der Zeitachse zu grounden hat zwei Richtungen. Symbolisch hinter uns liegt unsere Vergangenheit, vor uns öffnet sich unsere Zukunft, wir blicken dorthin, wohin wir uns bewegen.

In der Zeitachse gegroundet zu sein heisst, sämtliche Erfahrungen aus der Vergangenheit als zu sich, zu seiner Person gehörend zu betrachten. Sich schmerzhafter Erfahrungen zu erinnern, kann in der Gegenwart unangenehmes Erleben auslösen, was dazu verleitet, diese Erfahrung nicht als Teil des eigenen Lebens betrachten zu wollen. Zum Grounding in der Vergangenheit gehört ein fühlender Bezug zu den verschiedenen Entwicklungsphasen die man schon durchlebt hat. Jedes Alter hat andere

Themen, mit denen sich ein Mensch auseinandersetzen muss. Der junge Erwachsene beispielsweise muss seinen Platz in der Gesellschaft finden. Es geht darum, ob ein potentieller Arbeitgeber an seinen Fertigkeiten, an seinem Wissen, seiner Schaffenskraft interessiert ist. Ein Mensch zwischen vierzig und fünfzig hat die Hälfte seines Lebens hinter sich und muss eine Zwischenbilanz ziehen: Entsprechen seine Beziehungen, sein Beruf, die Gestaltung seines Alltages seinen Vorstellungen? Kann er sich so zum Ausdruck bringen, wie er sich das Anfang zwanzig erträumt hat? Oder lebt er in einer von täglichen Streitereien gezeichneten Beziehung und zeichnet Baupläne im Strassenverkehrsamt, obwohl er einmal hätte Sportlehrer werden wollen?

In der Vergangenheit gegroundet zu sein bedeutet, einen klaren, ungeschminkten Blick auf seine eigene Vergangenheit zu haben und mit der eigenen Geschichte versöhnt zu sein. Sich ständig mit verpassten Chancen zu beschäftigen bindet viel Energie, was die Vitalität im Hier und Jetzt senkt.

Mit der Erfahrung der Vergangenheit gestalten wir aus dem Jetzt heraus unsere Zukunft. Wir brauchen nicht nur einen ungeschminkten Blick auf unsere Vergangenheit sondern auch Klarheit über den Weg, der noch vor uns liegt:

- Wie gehe ich auf meine Zukunft zu, wie blicke ich in meine Zukunft? Ängstlich, gespannt, freudvoll, beelendet?
- Gibt es in meinem Leben Fragen, Themen, Wünsche die immer wieder auftauchen?
- Fürchte ich, mein Leben könnte zu Ende gehen, bevor ich Zeit hatte, eine Antwort zu finden, oder meinen tiefsten (Lebens)Wunsch zu verwirklichen?

Damit wir in der Zeitachse gegroundet sind, brauchen wir eine realistische Einschätzung unserer Lebenserwartung. Für eine zwanzig Jährige die noch keine Ausbildung hat, kann es sich lohnen, einen Beruf zu lernen, weil sie noch damit rechnen kann, viele Jahre zu leben und sie mit einem gelernten Beruf ihre Chancen auf ein gesichertes Einkommen erhöhen kann. Eine kinderlose, sechzigjährige Frau, die täglich mehrere Stunden damit verbringt sich auszumalen, was sie alles für ihre Grosskinder – die sie angesichts ihres Alters nie haben wird – täte, hat ein verzerrtes Bild ihrer Zukunft, was sie hindert, ihre Liebe für Kinder kraftvoll zu leben.

2.4 Eigene Person

Die drei Achsen – vertikale, soziale, zeitliche – treffen im Herzen zusammen und dort ist die vierte Dimension des Groundings: Wie bin ich gegroundet bezüglich meiner eigenen Person? Lebe ich mein Leben? Oder lebe ich das, was andere von mir erwarten oder wovon ich denke, es sei angebracht? Es geht um die Frage: Wer bin ich? Wer bin ich wirklich?

Es erscheint auf den ersten Blick sinnvoll, das Grounding bezüglich der eigenen Person an erste Stelle zu setzen, vor die anderen drei Dimensionen. Wenn wir geboren werden, sind wir noch verbunden mit unserer Lebenskraft, mit unserem Core. Wir sind eigentlich zuerst bei uns, bevor wir uns in unserer Sippe verwurzeln,

soziale Beziehungen aufbauen und unser Leben eine von angenehmen und unangenehmen Erfahrungen geprägte Vergangenheit bekommt. Durch verschiedene Erfahrungen schwächt sich unser Bezug zum Core ab. Unsere Verwurzelung bezüglich der eigenen Person schwächt sich ab, bis wir uns auf die Reise begeben, unser wahres Selbst zu entdecken. Um die Verbindung zu unserem Innersten wieder aufzugreifen, zu stärken und das zu leben, was von diesem tiefen Inneren heraus gelebt werden will, müssen wir uns mit unserem Körper verbinden, uns in die Erde hinein verwurzeln, unseren Platz in der Familie und unserer Sippe entdecken und einnehmen, uns in der zeitlichen Dimension des Lebens grounden. Grondingarbeit in den anderen drei Dimensionen legt den Weg frei, um uns in der vierten Dimension zu grounden.

Beginnen wir die Arbeit mit dem Grounding in der eigenen Person, besteht die Gefahr, dass wir rasch mit unserer Abwehr konfrontiert werden. Schmerzhaftes Erfahrungen des Nicht-Verbundenseins mit unserem Körper, unserer Sippe, schmerzhaftes Erinnerungen an Ereignisse unserer persönlichen Geschichte tauchen in unserem Bewusstsein auf. Weil wir noch nicht geübt sind, diese Erinnerungen systematisch anzugehen, fühlen wir uns von einer grossen Masse alten Morasts bedroht und wir brechen die Arbeit enttäuscht wieder ab und blockieren uns selber auf dem Weg zu uns selbst. Deshalb scheint es mir sinnvoll, das Grounding bezüglich der eigenen Person an die vierte Position zu stellen, nachdem vorgängig bereits thematisch am Grounding gearbeitet wurde.

3 Primäres Grounding

Durch das richtige Behandeln wird
das Selbst im Körper gegründet
(grounded).

D.W. WINNICOTT

Der körperliche Kontakt den der Säugling in den ersten Lebensmonaten erfährt, wird von verschiedenen Autoren als elementar für das Grounding, für die Art, wie der Mensch in seinem Körper ankommt, für sein späteres Bindungsverhalten betrachtet (zum Beispiel Bentzen in Marlock & Weiss, 2007, S. 304ff; Krüll, 1989; Downing, 2007). Die ersten Lebensmonate, während derer das Kleinkind noch nicht stehen kann, sind prägend für das primäre Grounding. Je nach Kind sind dies die ersten neun bis zwölf Monate. Es sind die Monate, in welchen der Säugling auf der Erde ankommt, in welchen er erste Erfahrungen mit angenehmen und unangenehmen Emotionen macht und damit, wie sich diese durch körperliche Veränderungen beeinflussen lassen. Dieses Wissen ist vorsprachlich und wird von ihm nicht bewusst, im Sinne einer logischen Gedankenkette eingesetzt, sondern eher intuitiv. Bei Koliken versteift er sich. Ist ihm unwohl, weint er; reagiert kein Mensch auf sein Weinen, wird er resignieren, erschlaffen und einschlafen. Die ersten Monate sind prägend für das Bonding, den emotionalen Kontakt der zwischen dem Säugling und seinen primären Bezugspersonen entsteht. Dabei unterstützen angenehme, stimulierende, sanfte Körperberührungen zwischen dem Säugling und der Mutter

das Bonding. Downing vermutet einen direkten Zusammenhang zwischen dem Körperkontakt den der Säugling erfährt und seinem Bindungsverhalten in Ainsworths „Fremde-Situationstest“ (Downing, 2007).

Daw (2009) unterscheidet sieben Formen primären Groundings. Sie erfüllen verschiedene Funktionen während des ersten Lebensjahres:

- Holding = Halten;
- Nourishing = Ernähren;
- Supporting = Unterstützen;
- Limiting = Grenzen setzen, Abgrenzen;
- Containing = Gefäss (Behälter) werden;
- Sustaining = Aushalten und Halten können;
- Defending = sich vertreten und verteidigen können.

Leider haben nicht alle Menschen während ihres ersten Lebensjahres ausreichend, und in stärkeuder Weise, körperlichen Kontakt erfahren, der ihnen erlauben würde, in ihrem Körper anzukommen, sich in ihrem Körper zu Hause zu fühlen. Kommen sie zu uns in Therapie, sind sie oft Jahrzehnte von dieser prägenden Phase des primären Groundings entfernt. In der core-energetischen Arbeit machen wir die Erfahrung, dass fehlendes primäres Grounding quasi nachgeliefert werden kann. In der therapeutischen Arbeit, nutzen wir Berührung gezielt, um dem System die fehlende Information des primären Groundings nachzuliefern. In Abbildung 3 sind beispielhaft einige solcher Positionen zusammengestellt. Die Abbildungen sind dem Handout zur Ausbildung der Gruppe CORE-VIII entnommen (Daw, 2009).

4 Segmente und Grounding

Ich denke, die wirklichen Wunder sind nicht so sehr die Out-of-Body-Experiences – die Erfahrungen, aus dem Körper heraus sein zu können. Sondern die wirklichen Wunder sind die In-the-Body-Experiences – also die Momente, wo wir unseren Körper wirklich bewohnen.

URSULA FLÜCKIGER

Wilhelm Reich entwickelte ein System von Körpersegmenten, durch welches sich psychische Themen bearbeiten lassen. Segmente bestehen aus Muskelgruppen, die quer zur Vertikalachse des Körpers ringförmig angeordnet sind. Kontrahieren diese

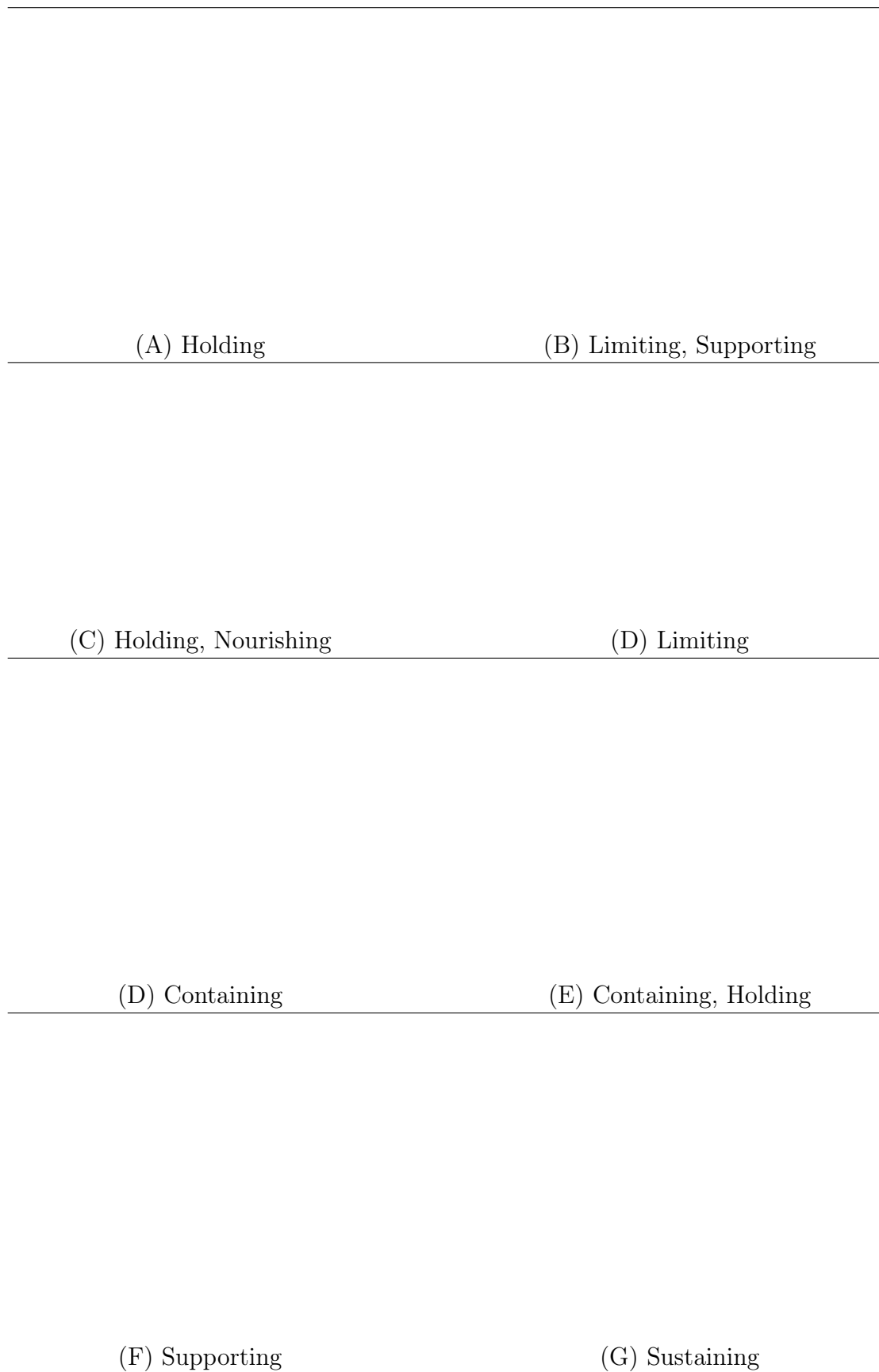


Abbildung 3: Primäres Grounding: Beispielpositionen (aus Daw, 2009)

Muskelgruppen, behindern sie unsere Atmung, unsere Bewegungen, Gefühle und Ausdrucksmöglichkeiten. Und sie hindern die Vertikalenergie frei zu fließen. In der Folge sind wir energetisch nicht mehr (vollständig) mit unserem Körper und der Erde verbunden, also schlecht gegroundet.

Abbildung 4: Segmente (Rosenberg & Morse, 2007, S.686)

Wir unterscheiden sieben Segmente (Abbildung 4), die Rosenberg und Morse (2007, S. 685) wie folgt beschreiben:

- Augensegment: Augen, Augenbrauen und Stirn;
- Mundsegment: Mund und Kinn;
- Halssegment: Nacken, Kehle, Schultern und oberer Brustbereich;
- Brustkorbsegment: oberer Brustbereich, Arme, Hände, Herz, Lungen und oberer Rücken;
- Zwerchfellsegment: unterer Brustbereich, mittlerer Rückenbereich, Zwerchfell und Solarplexus;
- Bauchsegment: Lenden, Magen und Darm;
- Beckensegment: Gesäss, Anus, Genitalien, Eierstöcke, Uterus, Beine und Füße.

Wie unmittelbar Grounding mit der Panzerung zusammenhängt wird auch ersichtlich, wenn wir bedenken, dass Lowen „mit einer gesunden und erfüllenden Sexualität verbunden zu sein“ als Fertigkeit bezeichnet, welche direkt die Erdverbundenheit des Klienten steigert, denn das Beckensegment reagiert unmittelbar auf unsere sexuellen Erfahrungen.

Am Grounding zu arbeiten, bedeutet also auch, die Fixationen in den Segmenten zu lösen. Dabei müssen wir unbedingt beachten, dass fixierte körperliche Haltemuster

einen Versuch darstellen, sich vor dem ursprünglichen Schmerz zu schützen. Lösen wir die Blockaden, dringen Ängste bis hin zu Panik, Gefühle von Verlassenheit und andere unangenehme Erinnerungen ins Bewusstsein der Klientin und müssen therapeutisch bearbeitet werden. Zudem muss darauf geachtet werden, dass die Klientin davon nicht überflutet wird, da sich die Panzerung sonst als Folge davon verstärkt.

5 Grounding in den Emotionen

Häufig widmen wir dem Schutzpanzer aus Ängsten, Depression, Verwirrung und Aggression so viel Aufmerksamkeit, dass wir vergessen, wer wir wirklich sind.

JACK KORNFELD

Antonio Damasio beschreibt in seinem Buch „Descartes’ Irrtum“ den Fall Phineas Gage (Damasio, 1997). Gage war 1848 Vorarbeiter bei einer Eisenbahngesellschaft und leitete, erst 25 Jahre alt, einen Bautrup, der Eisenbahnschienen verlegte. Bei einer Sprengung durchbohrte eine Eisenstange Gages Schädel und Teile seines Gehirns. Erstaunlich war, dass Gage die ganze Zeit ansprechbar blieb. Die Operation, bei der man ihm die Stange entfernte, verlief erfolgreich. Gage verliess als gesunder Mann das Spital. Er begann sich aber zu verändern, reagierte gereizt auf seine Kollegen und der soziale Kontakt mit ihm wurde schwierig. Zudem fing er mit Glücksspielen an und verprasste beinahe sein ganzes angespartes Vermögen. Die Ärzte glaubten, seine Intelligenz sei durch den Unfall gemindert worden, so dass Gage die Konsequenzen von Glücksspielen nicht mehr erkennen könne. Sie unterzogen ihn deshalb verschiedenen Tests, doch seine Intelligenz war hervorragend und in Persönlichkeits-tests zeigte sich auch, dass Gage Emotionen hatte. Die Ärzte waren ratlos, Gage war nicht mehr in der Lage selbstverantwortlich zu handeln und starb schliesslich 38 jähig verarmt und vereinsamt.

Der Fall war sehr gut dokumentiert und Damasio rekonstruierte mit seinem Team präzise Gages Verletzung. Dabei entdeckten sie etwas Erstaunliches. Die Eisenstange hatte Teile des Gehirns zerstört, in welchen unsere Emotionen und unser abstrakt-logisches Denken zusammen kommen und die handlungssteuernd sind. Gages Intelligenz blieb durch den Unfall unbeeinträchtigt, das hatten die Ärzte schon festgestellt. Aber er konnte logisches Denken nicht mehr mit seinen Emotionen verbinden. Die Auswirkung war verheerend: Gage wurde lebensunfähig. Er war nicht länger in der Lage, für sich zu sorgen, Freundschaften zu pflegen und zu erhalten und sein Leben aktiv, erhaltend zu gestalten.

Primäre Emotionen

Die Geschichte von Phineas Gage zeigt eindrücklich, wohin es führen kann, von seinen Emotionen, im wörtlichen Sinne, abgetrennt zu sein. Glücklicherweise sind solche

Extreme selten. Ebenso selten sind aber vermutlich auch die Menschen, die in allen Situationen dauerhaft mit ihren Emotionen, insbesondere den primären Emotionen, verbunden sind. Eine primäre Emotion ist „die unmittelbar erste Emotion, die nach einem Stimulus auftritt; die primäre Emotion ist häufig Ausdruck eines emotionalen Schemas und wird häufig durch eine reaktive sekundäre Emotion überlagert und nicht bewusst erlebt.“ (Lammers, 2007, S. 335).

Eine Klientin berichtet, dass sie sich immer heftig ärgere, wenn sie auf ihren Kleidern einen Flecken entdeckt. Neulich habe sie mit einer Freundin zu Mittag gegessen, da habe etwas von der Spaghettisauce der Freundin auf ihr T-Shirt gespritzt. Sie sei so in Rage gekommen, dass sie sich von ihrer Freundin im Streit verabschiedet habe. Jetzt tue es ihr leid, sie verstehe sich selber nicht, aber sie werde nun einfach mal wütend. Im Laufe der therapeutischen Auseinandersetzung mit ihrer Wut, erinnere sich die Klientin, dass sie als Kind vom Vater immer getadelt worden sei, wenn eines ihrer Kleidchen einen Schmutzfleck hatte. Sie habe sich jedes Mal geschämt, weil sie sich schmutzig, dreckig vorgekommen sei. Irgendwann sei sie aber mal ausgeflippt, als der Vater sie wieder tadelte. Da habe der Vater aufgehört zu schimpfen. Künftig hat sie noch ein paar Mal zu toben begonnen, wenn der Vater sie wegen eines Fleckes tadeln wollte. Das habe gewirkt: Der Vater hätte sich nicht mehr getraut, ihr Vorhaltungen zu machen. Die Wut ist hier die reaktive sekundäre Emotion. Die primäre Emotion ist Scham.

So lange in der Therapie nur daran gearbeitet wird, wie die Klientin in ähnlichen Situationen weniger ausflippen kann, bleibt ein wesentlicher Teil ihrer emotionalen Reaktionen unbearbeitet. Als die Klientin erkennen konnte, dass Scham die ursprünglich ausgelöste Emotion ist, führte sie dies in einen tieferen Prozess. Sie lernte einen Teil von sich kennen, der ihr vorher nicht bewusst war. Sie brauchte nicht länger Energie in die Abwehr dieser primären Emotion zu stecken sondern konnte, im Gegenteil, eine Portion der durch die Abwehr aufgebauten Spannung loslassen.

Auch wenn wir in der Regel solche Prozesse nicht explizit als Groundingarbeit bezeichnen, so tragen sie meiner Ansicht nach wesentlich dazu bei, dass ein Mensch sich erdet. Abwehr schlägt sich im Körper nieder und trägt zur Panzerung bei. Diese wiederum hindert den vertikalen Energiestrom am freien fließen. So trägt in der Umkehrung jeder Abbau von Abwehr auch dazu bei, den Panzer zu reduzieren, was das freie fließen der Energie fördert. In der core-energetischen Arbeit haben wir zudem Möglichkeiten, diesen Prozess derart zu unterstützen, dass die frei gewordene Energie zum Boden hin abgegeben werden kann, also nicht als eine Art Billardkugel quer durch das System jagt und an anderer Stelle wieder Spannungen und neue Abwehr evoziert.

Sind KlientInnen durch solche Prozesse gegangen, sei dies nun im Rahmen einer Prozessarbeit während einer Therapiesitzung oder im Rückblick über einen länger-dauernden Prozess, so schildern sie die Veränderungen die sie wahrnehmen unter Anderem mit Worten wie: Ich fühle mich ruhiger; bin mehr verbunden mit mir; ich bin präsenter, fühle mich mehr im Hier und Jetzt; der Kontakt zum Boden hat sich verbessert, ich stehe viel sicherer. Alles Aussagen, die in Richtung eines verbesserten Groundings weisen.

6 Grounding im therapeutischen Prozess

Einem Menschen bei dem Prozess der Erdung zu helfen, ist keine einfache Aufgabe.

ALEXANDER LOWEN

Grounding findet in der Therapie gelegentlich explizit, häufiger jedoch implizit statt. Nutzt die Therapeutin die Position des primären Groundings, bei welcher die Klientin mit ihrem Rücken sich an die Körpervorderseite der Therapeutin anlehnt, so ist es ein ausdrückliches Ziel dieses Settings, das Grounding der Klientin zu fördern. Bearbeitet ein Klient hingegen in der Prozessarbeit eine Übertragungssituation aus dem Alltag, findet diese Arbeit nicht unter dem Label „Grounding“ statt, sondern unter der Bezeichnung „Übertragungen bearbeiten“. Dennoch wird der Klient nach erfolgreich bearbeiteter Übertragung geerdeter sein als vorher, wenn er in Kontakt gekommen ist mit primären Emotionen oder seiner Wahrheit über die Beziehung zum Vater ein Stück näher gekommen ist. Sein Kontakt zum Boden hat sich als „Nebenprodukt“ der Übertragungsarbeit verbessert. Im Idealfall wirkt der über Wochen oder Monate andauernde therapeutische Prozess insgesamt groundend, bringt die Klienten also immer stärker in Kontakt mit dem momentanen Augenblick sowie mit ihrer Wahrheit, lässt sie lebendiger werden, ihre Energie freier fließen und versetzt sie in die Lage, Emotionen besser halten zu können. In seinem Körpergefühl verankert zu sein entspricht auch einem der Grounding-Kriterien Lowens.

6.1 Körperwahrnehmung

Für die core-energetische Arbeit ist es unerlässlich, dass die KlientInnen eine gute Körperwahrnehmung entwickeln. Die wenigsten Menschen, die eine Therapie beginnen sind in ihrer Körperwahrnehmung geschult. Deshalb ist es Aufgabe der TherapeutInnen, die KlientInnen darin zu unterstützen, ihre Wahrnehmung vom Körper zu verfeinern.

6.1.1 Körper scannen

Wir bitten die Klientin, die Groundingposition einzunehmen, Füße hüftbreit, offene Knie und durch den Mund ein- und auszuatmen.

Nun bitten wir die Klientin, ihre Aufmerksamkeit nach Innen zu richten, auf die Empfindungen in ihrem Körper. Sie soll mit ihrer Aufmerksamkeit – bei den Füßen beginnend – ihren Körper von Innen „abtasten“ (scannen): Füße, Knöchel, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Becken, Bauch, Brustkorb, Rücken, Hände, Arme, Schultern, Hals, Kopf. Dabei soll sie darauf achten, ob es Körperteile gibt, die sie nicht spürt, verspannt sind, sich „normal“ unauffällig anfühlen oder ob es spezielle Empfindungen gibt. Vielleicht zieht ein Körperteil die Aufmerksamkeit besonders auf sich?

Wir bitten die Klientin, uns ihre Empfindungen mitzuteilen. Bei den Füßen können wir zusätzlich nach der Empfindung des Bodenkontaktes fragen. Wir müssen darauf achten, dass die Klientin mit der Zeit lernt, den Körper in einem fließenden Tempo zu scannen, sich nicht in zu vielen Details zu verlieren oder mit der Aufmerksamkeit an einer Stelle hängenzubleiben, sondern die relevanten Empfindungen wahrzunehmen und zu benennen.

6.1.2 Fokus halten

Während die KlientInnen ihre Körperwahrnehmung schulen, verbessern sie auch ihre Konzentrationsfähigkeit. Um in der Therapie Themen zu bearbeiten, ist es wichtig, dass die KlientInnen in der Lage sind, den Fokus ihrer Aufmerksamkeit zu halten und nicht von einem Impuls zum nächsten zu hüpfen. Den Fokus der Aufmerksamkeit auf der Körperempfindung zu *halten* bedeutet nicht, um alles in der Welt ja keine anderen Wahrnehmungen zu haben und alle aufsteigenden Emotionen, Erinnerungen, Gedanken abzuwürgen. Den Fokus zu halten bedeutet, die Aufmerksamkeit auf die Körperempfindung zu lenken, beispielsweise die Wahrnehmung des Kontaktes der Füße zum Boden. Während wir das tun, können Gefühle und Emotionen auftauchen: Wir empfinden den Kontakt zum Boden unangenehm – es folgt der Gedanke: „Warum will der Therapeut eigentlich, dass ich das tue?“ – Ä„rger steigt in uns auf und wir sind in den Gedanken mit unserem Ä„rger über den Therapeuten beschäftigt. Zu diesem Zeitpunkt ist unser Aufmerksamkeitsfokus nicht mehr bei der Körperempfindung. Irgendwann werden wir dies bemerken und dann ist es wichtig, unsere Aufmerksamkeit sanft, aber bestimmt wieder auf die Körperempfindung zurück zu bringen. Den Aufmerksamkeitsfokus zu *halten* bedeutet also, unsere Aufmerksamkeit auf das zu beobachtende Objekt zu lenken und jedes Mal – wenn wir bemerken, dass wir abgeschweift sind – mit unserer Aufmerksamkeit sanft aber bestimmt wieder dorthin zurück zukehren.

Die Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit auf die Körperempfindungen zu richten und dort zu halten, ist um so wichtiger, je traumatischer Erfahrungen sind, die die KlientInnen in der Therapie bearbeiten wollen (Levine, 1998). Die Wahrnehmung der Körperempfindungen ist ein sicherer Anker, wenn unangenehme Emotionen, den Klienten zu überfluten drohen.

Zu anderen Zeitpunkten der Therapie wird der Klient auch lernen, seine Wahrnehmung auf die anderen Dimensionen unseres Seins (Daw, 2009) zu richten und dort zu halten:

1. Die äussere Welt
2. Körperempfindungen
3. Gedanken, Vorstellungen, Überzeugungen
4. Emotionen, Gefühle
5. Biologisch, vegetative Ebene
6. Impulsebene: Triebe, Instinkte, Bedürfnisse
7. Subtile Ebene: Energie und Raum, Atmosphäre

8. Essenz, Sein, Wesen (Bewusstsein)
9. Core
 - Tao/Einheit des Seins
 - Das Namenlose-alles-durchdringende

Ist der Klient in der Lage, seinen Fokus auf der Ebene der Emotionen zu halten, wird ihm dies erlauben, tiefer in sein emotionales Geschehen einzutauchen und einst abgewehrten primären Emotionen nicht mehr auszuweichen. Dadurch lernt er, sich in seinen Emotionen zu grounden. Dies ist aber nicht möglich, solange der Klient nicht gelernt hat, den Fokus seiner Aufmerksamkeit zu lenken und zu halten.

6.1.3 Füße

Über die Füße stellen wir den Kontakt zum Boden her. In seinem Groundingkonzept erwähnt Lowen, dass die Erdverbundenheit des Klienten durch die Fähigkeit mit beiden Beinen auf dem Boden zu stehen, gesteigert werde (siehe Seite 3). Bevor wir mit dem Klienten daran arbeiten, seinen Bodenkontakt zu verbessern, lassen wir ihn in der Groundingposition stehend wahrnehmen, wie er den Bodenkontakt empfindet. Berührt die gesamte Fussohle den Boden? Wie nimmt er den Kontakt zum Boden wahr? Wie seine Füße?

Nun lassen wir den Klienten eine Übung mit den Füßen machen, zum Beispiel während rund einer Minute soll er den rechten Fuss auf einem Igelball massieren. Danach soll der Klient sich wieder hinstellen und spüren, wie sich der rechte Fuss anfühlt, wie der Kontakt zum Boden ist. Bestehen Unterschiede zu vorher? Bestehen Unterschiede zum linken Fuss? Jetzt lassen wir ihn die selbe Übung auch mit dem linken Fuss durchführen und danach wieder die Körperempfindungen nachspüren.

Übungen

- **Igelball**

Mit Igelbällen unterschiedlicher Grösse und Härte können die Füße massiert werden; die gesamte Fusssohle, die Zehen, rund um die Ferse. Dabei soll der Druck auf den Igelball variiert werden.

Auf zwei gleich grossen Igelbällen (Durchmesser ca. 12 cm) stehend, kann der Klient versuchen zu balancieren und das Gleichgewicht zu halten (Vorsicht vor Stürzen, zur Sicherheit kann sich der Klient auch festhalten). Durch leichtes vor- und zurückrollen werden die Füße massiert. Der Klient kann ferner damit experimentieren, während der Balanceübung den Beckenboden anzuspannen und loszulassen und ausprobieren, wie dies seinen Stand verändert.

- **Spielzeugkugeln**

Kugeln von einem bis fünf Centimeter Durchmesser findet man im Spielzeugladen. Sie können ebenfalls auf dem Boden mit den Füßen umher gerollt werden. Mit den Zehen kann die Klientin versuchen, die Kugeln zu greifen und vom Boden aufzuheben.

- **Silly-Walking**

Beim Gehen setzen wir mit der Ferse auf und rollen über die Sohle, den Vorderfuss und die Zehen ab. Für unsere Zwecke können wir unsere Art zu gehen

natürlich abändern, was dann zu äusserst amüsanten Gehstilen führt, was ich in Anlehnung an einen Film² der Monty Python als Silly-Walking bezeichne. Ein paar Anregungen zu Silly-Walking:

- Gehen auf der Fuss-Aussenkante (Innenkante);
- Nur auf den Zehen (Fersen) gehen;
- Mit vollem Gewicht kräftig auf den Boden stampfend;
- Überdeutlich und langsam abrollen;
- Weit ausschreiten und dabei die Hüfte in die Gehbewegung einbeziehen;
- Rückwärts gehen.

- **Fussmassage**

Wir lassen die Klientin im Sitzen ihre Füsse massieren, sie kann ihre Füsse kneten, streichen, klopfen, sanft kneifen. Darauf achten, dass der ganze Fuss massiert wird, auch Zehen und Zehenzwischenräume.

Bei der Fussmassage kann der Fuss auch passiv bewegt werden; diese Mobilisation soll aber sanft geschehen, denn es geht immer darum, unsere Füsse besser wahrzunehmen.

Fussübungen für den Alltag

Wir entdecken in unserem Alltag Situationen, in denen wir unsere Aufmerksamkeit ohne Aufwand für einen Moment auf unsere Füße und den Kontakt zum Boden lenken können: Während wir auf den Bus warten, beim Treppen steigen, am Schreibtisch sitzend, im Lebensmittelladen an der Kasse stehend etc. Wir können im Schuh die Zehen bewegen und krümmen, das Gewicht auf dem Fuss verlagern (zur Ferse hin, oder auf die Innenkanten etc.). Auf einem Bein stehend die Zähne putzen, den Briefkasten leeren, Gemüse rüsten und andere im Stehen gut ausführbare Tätigkeiten fördert die Propriozeptoren, was sich positiv auf unseren Stand und auf unseren Kontakt zum Boden auswirkt.

6.2 Segmentale Arbeit

Blockaden in den Segmenten hindern die Vertikalenergie am freien Fliessen und verringern unsere Erdung. Diese Blockaden zu lösen ist daher wichtig in der Therapie. Nun ist der aufgebaute Panzer ein tiefgreifendes Verspannungsmuster, das nicht nur einmalig gelöst werden muss, und damit hat es sich. Einmal gelöst, stehen wir immer wieder in der Gefahr, die alte Panzerung aufs Neue aufzubauen. Deshalb kann es sinnvoll sein, mit dem Klienten geeignete Übungen für den Alltag zusammen zu stellen. Dies kann ein alle Segmente umfassendes Grundprogramm sein, das er regelmässig ausführt. Vielleicht hat sich in der Therapie gezeigt, dass ein bestimmtes Segment (oder zwei bis drei Segmente) für den Klienten besonders wichtig sind und er in seinem Alltag ab und zu diesen Segmenten zusätzliche Aufmerksamkeit schenken sollte um so der, durch Gewohnheit sich wieder aufbauenden, Panzerung entgegen zu wirken.

In ihrem Buch „Energie durch Übungen“ haben Dietrich und Pechtl zahlreiche Übungen zusammengestellt und im Kapitel E auch ein segmental geordnetes

²The Ministry of Silly Walks

Übungsprogramm eingefügt (Dietrich & Pechtl, ohne Jahresangabe). Eine umfassende Sammlung Core-Energetischer Übungen findet sich auch auf der DVD „Change Your Body, Change Your Mind“, herausgegeben vom Core-Energetics Institut Australien (Daw & Kirby, 2005).

Es bestehen verschiedene Möglichkeiten, in welcher Reihenfolge die Segmente bearbeitet werden. Wir können sie von oben nach unten (also zuerst das Augensegment, zuletzt das Beckensegment) öffnen. Für dieses Vorgehen spricht, dass die freigesetzte Energie sich allmählich in Richtung Erde bewegen kann. Wir können auch in umgekehrter Richtung mobilisieren, was den Vorteil hat, gleich von Anfang an den Kontakt zum Boden über die Füße und Beine herzustellen. Als dritte Möglichkeit können wir polar vorgehen: Von der Peripherie zum Herzen hin bearbeiten wir abwechselnd ein Segment der oberen Körperhälfte und eines der unteren Körperhälfte. Für dieses Vorgehen spricht, dass die Segmente nicht nur mit den unmittelbar benachbarten in einem energetischen Austausch stehen. Je präsenter wir beispielsweise mit unseren Augen sind, desto stärker werden wir uns auch über unsere Füße erden und umgekehrt (Rosenberg & Morse, 2007). Auch Stone beschreibt in seinem Lehrbuch der Polarity Therapie den energetischen Zusammenhang zwischen dem Sphenoid (einem Schädelknochen, der zum Augenhintergrund gehört) und dem Sakrum (Stone, 1987, Seite 92).

6.2.1 Ausgänge der Energie (Exits)

Abbildung 5: Ausgänge der Energie (Exits): 1. Füße; 2. Hände; 3. Mund; 4. Augen; 5. Sexualität

Arbeiten wir an einem Segment und die Blockade löst sich, wird Energie frei. Mobilisieren wir gebundene Energie, dann müssen wir sie in eine Richtung leiten, sonst geht sie irgendwo hin. Mobilisieren wir beispielsweise das Becken, kann die freiwerdende Energie nach unten zu den Beinen und Füßen geleitet werden. Sind die

Beine blockiert, weicht die Energie in Richtung Zwerchfell aus. Ist dieses blockiert, kann im Klienten Panik entstehen.

Wenn wir Blockaden lösen mit dem Ziel, das Grounding des Klienten zu fördern, scheint es sinnvoll, die freiwerdende Energie in Richtung der Beine und Füße zu lenken. Dies können wir durch Beinarbeit erreichen, wenn wir den Klienten beispielsweise kräftig auf den Boden aufstampfen lassen.

Grundsätzlich haben wir fünf Ausgänge für die Energie (Abbildung 5):

- Füße (über das Becken und die Beine): z.B. Stampfen;
- Hände (über die Schultern und Arme): z.B. Schlagen;
- Mund: Stimme öffnen;
- Augen: z.B. Weinen;
- Sexualität.

6.2.2 Kathartische Entladung

Energetisches Entladen geschieht, wenn die Muskelpanzerungen des Körpers sich entspannen oder öffnen. Dabei werden auch die zugrundeliegenden Gefühle frei und können untersucht und bearbeitet werden. Die Energie wird dabei gleichmässig im Körper verteilt (Rosenberg, Rand & Asay, 2008). Die von der Klientin dabei ausgeführten Bewegungen können klein und sanft sein. Zwei, drei Mal mit den Schultern kreisen, kann genügen, um die Spannung zu lösen und die freiwerdenden Emotionen bearbeitbar zu machen.

Während der Prozessarbeit können in der Klientin aber auch starke Spannungen auftreten, doch sie hält die damit einhergehenden Emotionen zurück. Dann kann eine kathartische Entladung sinnvoll sein. Sie kann schlagen (Exit: Hände) oder stampfen und kicken (Exit: Füße), und wir ermutigen die Klientin zusätzlich ihre Stimme zu öffnen (Exit: Mund). Die kathartische Entladung gewinnt ihren eigentlichen Wert aber erst, wenn die Klientin und die Therapeutin in einem emotionalen Kontakt sind, denn der Kontakt innerhalb der Beziehung ist ein wichtiger heilender Faktor, der der Klientin einen Rahmen für diese Erfahrung gibt. Die Erfahrung wird zudem kognitiv bearbeitet und integriert, indem die Therapeutin der Klientin hilft, ihre Erfahrung zu verstehen, zum Beispiel vor dem Hintergrund ihrer Geschichte. Rosenberg et al. (2008, S. 118f) schreiben: „Die wiederholten Gefühlsentladungen ohne tiefgehendes Bewusstsein bringen einen nicht in Kontakt mit der zugrundeliegenden Verletzung. Der Panzer wird nur vorübergehend aufgeweicht, er bildet sich wieder neu, wenn die betroffene Person wieder in die Welt hinausgeht, denn die der Panzerung zugrundeliegende Ursache ist unberührt geblieben.“ Die freiwerdenden Emotionen als zu sich zugehörend zu erleben und sie mit eigenen Erfahrungen in Verbindung zu bringen, hilft der Klientin zudem, sich in ihren Emotionen zu gründen.

6.3 Vierdimensionales Grounding

Mit der Groundingposition, als Möglichkeit uns in der vertikalen Achse zu gründen, haben wir uns bereits in Kapitel 2 beschäftigt. Dort sind auch schon Fragen

aufgeführt, die uns helfen, uns in der zeitlichen Achse und bezüglich unserer eigenen Person zu grounden. Deshalb nachfolgend nur noch ein paar Anregungen für das Grounding in der Sippe.

6.3.1 Grounding in der Sippe

Abbildung 6: A: Grounding in der Sippe; B und C: Grounding in der Herkunftsfamilie. (Mu = Mutter, Va = Vater, gMu = Grossmutter, gVa = Grossvater. Schraffiert: KlientIn. Die Nase zeigt die Blickrichtung an.)

Sich in seiner Sippe zu grounden beinhaltet zweierlei. Die Auseinandersetzung mit seinem Platz in der Herkunftsfamilie sowie sich bewusst zu werden, welche Position, Aufgabe, Rolle einem zukommt, innerhalb einer über mehrere Generationen sich zusammensetzende Sippe.

Klar ist auch hier, dass diese Auseinandersetzung verdrängte Erinnerungen wecken kann, schmerzhaftes Emotionen hochkommen und der Klient lernen muss, die Geschehnisse in seiner Herkunftsfamilie sowie innerhalb seiner Sippe so zu sehen, wie sie sind. Romantisierende Sichtweisen („Mama war einfach ein freiheitsliebender Mensch, darum verliess sie uns.“) weichen Wahrheiten, die bisher verdrängt wurden („Mama verliess uns, weil Papa sie täglich schlug.“). Solche Zurechtrückungen zu entmystifizieren ist ein wichtiger Teil auf dem Weg, sich in seiner Sippe zu grounden. Hilfreiche Fragen auf diesem Weg finden sich in Kapitel 2.2.1.

Je klarer der Klient seine Familie und seine Sippe sieht, je versöhnter er mit seiner Herkunftsgemeinschaft ist, desto mehr kann er sich der Essenz seiner Erfahrungen in seiner Sippe öffnen. Während der Phase, in welcher es darum ging, beschönigende Sichtweisen zu klären oder schmerzhaftes Erfahrungen allmählich zur Ruhe kommen zu lassen, arbeiten wir häufiger damit, die Eltern (bzw. Stellvertreter von ihnen, zum Beispiel als Kissen) in Opposition zum Klienten aufzustellen. Nun wählen wir andere Aufstellungen (siehe Abbildung 6). Als Stellvertreter für die Eltern lassen wir den Klienten zwei Kissen hinlegen und sich selber danach in die entsprechende Position setzen (Abbildung 6 B und C).

Halten wir uns noch einmal vor Augen, dass Grounding bedeutet, in Kontakt mit der Wirklichkeit zu sein, dem Hier und Jetzt, und die Energie im Körper frei fließen lassen und die Emotionen halten zu können (Rosenberg et al., 2008, S.395). Dies bedeutet, dass wir für diese Arbeit einen Raum, eine Atmosphäre schaffen müssen, die es dem Klienten erlauben, sich mit der erkannten Wahrheit zu verbinden und tiefer in dieses neue Erleben einzusinken und sich der Frage zu stellen: Was bedeutet

diese Erfahrung für mich, für mein Leben? Was ist es, was ich als Essenz von meinen Eltern mitbekommen habe? Welche Aufgabe erfülle ich in meiner Sippe? Welche Bedeutung hat dies für mein Leben? Diese Fragen grounden den Klienten nicht nur in seiner Sippe sondern auch in seiner eigenen Person (4. Dimension). Er wird allmählich fähig, die Erfahrungen in und mit seiner Sippe als seine höchstpersönliche Erfahrung in seinem Leben zu verstehen und die Bedeutung darin zu erkennen.

Arbeiten wir mit einer grösseren Gruppe (etwa 10 Personen), können wir der Klientin auch ermöglichen, die Kraft zu spüren, die von ihrer Sippe ausgeht und sich auf sie überträgt. Dazu bitten wir die Klientin, aus der Gruppe zwei Personen als StellvertreterInnen für die Mutter und den Vater auszuwählen, sowie vier Personen, die ihre Grosseltern darstellen sollen. Nun stellt sich die Klientin in den Raum, und die „Eltern“ und „Grosseltern“ dahinter (Abbildung 6 A), der Rest der Gruppe kann sich als Generation der Urgrosseltern in die hinterste Reihe stellen.

Die Klientin soll sich nun umdrehen und ihre Sippe von vorne betrachten. Was geht ihr durch den Kopf? Wie sieht sie ihre Sippe? Was fällt ihr auf? Gibt es einzelne Sippenmitglieder, die ihr besonders auffallen? Nun stellt sie sich wieder direkt vor ihre „Eltern“ und spürt die Sippe in ihrem Rücken. Wie geht es ihr damit? Wir bitten sie, sich mit der Kraft ihrer Sippe zu verbinden. Gibt es Sippenmitglieder, die sie besonders stark spürt? Die Klientin kann sich jetzt auch im Raum bewegen, immer gefolgt von der Sippe, die ihr stärkend im Rücken steht. Die Gruppenmitglieder, die die Sippe symbolisieren, bitten wir, aus ihrer Position heraus mit den besten, unterstützendsten Wünschen für die Klientin präsent zu sein. Wir geben der Klientin genügend Zeit, in die verschiedenen Fragen hinein sinken zu können. Sie kann sich auch fragen: Gibt es in meiner Sippe ein Thema, das sich als roter Faden durch die Generationen zieht? Welche Aufgabe kommt mir in meiner Sippe zu? Wie erfülle ich diese Aufgabe in meinem Leben? Wie weigere ich mich, dieser Aufgabe nachzukommen?

Bei Klientinnen, die traumatische Erfahrungen in ihrer Herkunftsfamilie oder ihrer Sippe gemacht haben, ist diese Arbeit sehr sorgsam anzugehen. Wer noch vom Schmerz erlittenen sexuellen Misbrauchs überflutet wird, kann sich nicht wirklich mit der Essenz seiner Familie und Sippe verbinden. Wer mit dem frühen Tod seiner Eltern hadert weil er dadurch in einem Heim aufwuchs, wird während dieser Übung dauernd gegen seine Wut und Trauer ankämpfen. Die Klientin muss sich zu einem grossen Teil schon versöhnt haben mit den schmerzlichen Erfahrungen der Vergangenheit, und es muss ihr möglich sein, ihren Aufmerksamkeitsfokus bei der stärkenden Kraft, der Essenz oder der jeweils zu vertiefenden Frage zu halten, ohne gleichzeitig auftauchende schmerzliche Gefühle gewaltsam unterdrücken zu müssen.

6.4 Primäres Grounding

Auf Seite 13 sind Beispielpositionen für das primäre Grounding abgebildet. Ein sehr wirksamer „Akku-Lader“ ist Position C, bei welcher der Klient mit seinem Rücken an der Vorderseite des Therapeuten anlehnt. Dieser Kontakt ist der nährende Anteil dieser Position. Die Beine des Therapeuten (sie berühren die Beine des Klienten) und seine Arme tragen zur Empfindung, gehalten zu sein bei. Bei (Klein)kindern können wir beobachten, dass sie diese Position einnehmen, wenn sie sich müde und kraftlos fühlen. Mit dem Rücken an Mama oder Papa gelehnt, hocken sie auf deren Schoss

(A) Containing (energy containment) (B) Containing (Beckenbereich)

Abbildung 7: Primäres Grounding beim Arbeiten in einer Gruppe. Am Beispiel des Containments

und lassen sich in diese Pose hineinsinken. Nach kurzer Zeit scheinen ihre Batterien wieder geladen, sie stehen auf und gehen erfrischt ihrer Tätigkeit nach.

Eher bei Säuglingen und Kleinkindern können wir beobachten, wie sie manchmal mit ihrer Stirn den Kontakt zum Körper von Mama oder Papa suchen (Position B). Die Fläche direkt oberhalb der Augen reiben sie dann hin und her und scheinen sich dadurch zu beruhigen. Auch in der therapeutischen Arbeit kann es den Klienten enorm entspannen, wenn wir ihm eine Kontaktmöglichkeit für seine Stirn anbieten. Zum Beispiel, wenn er gegen aufsteigende Tränen kämpft, kann diese Position für das weinen öffnen. Neben der gezeigten Position, bei welcher der Klient mit seiner Stirn beim Therapeuten anlehnt, ist es auch möglich, den Klienten seine eigenen Hände an seine Stirn legen zu lassen. Dies hat den Vorteil, dass der Therapeut nicht im persönlichen Feld des Klienten steht.

Arbeiten wir mit einer Gruppe, können wir die Teilnehmenden einbeziehen, um für den Klienten geeignete Positionen für das primäre Grounding zu gestalten. In Abbildung 7 sind zwei Beispiele zu sehen. Beim rein energetischen Containing bauen zwei Personen ein Energiefeld auf, in welches sich die Klientin stellt. Das Energiefeld der HelferInnen fungiert dann als begrenzendes Gefäß für das Energiesystem der Klientin.

6.5 Der Elefant

In der core-energetischen Arbeit kennen wir eine kleine Übungssequenz, die sehr effektiv ist, um Energie zu mobilisieren und uns danach energetisch zu grounden:

- Vertikales Schütteln
- Vibrationen entstehen lassen
- Elefant

Abbildung 8: Der Elefant

Diese Sequenz kann unmittelbar nach dem vertikalen Schütteln ergänzt werden durch kleinere Schwenkbewegungen des Beckens (nach vorne und nach hinten, nicht aber zur Seite) oder durch intensive Arbeit am Becken. Zudem kann die Welle eingebaut werden, sie ist besonders geeignet um die Energie im System zu verteilen.

Um in den Elefanten (Abbildung 8) zu kommen, neigen wir uns, mit dem Kopf beginnend, langsam nach vorne. Die Knie bleiben offen, beide Hände berühren den Boden. Gelangt ein Klient mit seinen Händen nicht bis zum Boden, kann er sie auf einen Schemel, ein Kissen oder etwas ähnliches legen. Wichtig ist, dass alle vier Pole – zwei Füße und zwei Hände – die Erde berühren. Wir nennen den Elefanten deshalb auch „Vier-Pol-Erdung“. Nun soll der Klient sein Gewicht nach vorne und hinten verlagern, sowie den Beugewinkel seiner Knie verändern, bis die Beine zu vibrieren beginnen (wenn sie es nicht bereits schon taten). In dieser Position bleibt er und atmet durch den Mund ein und aus.

Der Therapeut unterstützt die Vibrationen des Klienten durch Massage im Bereich des Kreuzbeins. Er kann auch den gesamten Rücken einbeziehen. Treten beim Klienten Muskelkrämpfe auf, kann er selber oder der Therapeut den entsprechenden Muskel massieren. Durch die Vibrationen lösen sich Verspannungen in der Muskulatur. Insbesondere werden chronische Verspannungen mobilisiert, die zur Panzerung beitragen. Wer den Elefanten neu lernt, wird ihn kaum von Anfang an als erdend erleben. Häufiger kommt der Klient im Elefanten mit den Spannungsmustern seiner Abwehr in Kontakt, spürt beispielsweise die Blockade in den Fussgelenken. Er braucht einige Zeit, bis er gelernt hat, die Vibrationen zuzulassen, den Atem kontinuierlich offen zu halten und sich in die Position des Elefanten hinein zu entspannen. Um dies zu fördern, kann es hilfreich sein, wenn der Therapeut seine eine Hand auf das Kreuzbein, die andere auf den Nacken des Klienten legt. Der Therapeut sollte auch darauf achten, dass der Klient den Kopf hängen lässt und ihn gegebenenfalls darauf hinweisen.

6.6 Grounding in den Emotionen

In der Core-Energetik ermutigen wir unsere KlientInnen immer wieder, ihre Emotionen zuzulassen und sogar noch mehr: Wir fordern die Klientin auf, ihrer Emotion mehr Raum zu geben. Sie soll sie in den Körper holen. Dabei beobachtet die

Therapeutin die Klientin und greift Körpersignale wie Bewegungen auf, die mit der Emotion in Bezug zu stehen scheinen. Sie bittet die Klientin gezielt, diese Bewegung zu wiederholen. Die Therapeutin kann der Klientin auch Bewegungen vorschlagen, um dadurch die Emotionen mit dem Körper zu verbinden und sie zu verdichten. In der therapeutischen Arbeit macht die Klientin so die Erfahrung,

- wie sich eine Emotion anfühlt;
- dass Emotionen in Ordnung sind, auch diejenigen, die sie bisher lieber nicht zulassen wollte;
- dass und wie Emotionen entstehen, sich wandeln und wieder vergehen;
- dass sie in der Lage ist, auch diejenigen Emotionen auszuhalten, von denen sie bisher dachte, sie würde eher sterben, als diese Emotion zuzulassen (z.B. Wut, Scham).

7 Persönlicher Prozess

Als ich vor fünf Jahren die Ausbildung zur Core-Energetik-Therapeutin begann, glaubte ich, gut geerdet zu sein. Ich hatte bereits gelernt, dass es, um geerdet zu sein, wichtig ist, die Knie leicht angewinkelt zu halten. Doch ich spürte nicht, wie ich mich dennoch vom Kontakt mit dem Boden abtrennte, weil ich die Knie in dieser leichten Beugung blockiert hielt. In einer Auseinandersetzung mit einer Kollegin empfand ich keine schlechten Gefühle ihr gegenüber und dachte, ich könne mit meinen Emotionen gut umgehen. Heute weiss ich, dass ich von meinen Emotionen abgeschnitten war, sie abstellte aus Angst, von meiner Wut überrollt zu werden oder in der Leere und Isolation verloren zu gehen.

7.1 Der Körper als Anker

Vom ersten Tag der Ausbildung an lernte ich, meine Aufmerksamkeit auf die Körperwahrnehmung zu lenken und dort zu halten. Anfangs versank ich in Details und verlor den Blick für den Körper als Ganzes sowie den stattfindenden Prozess: „Ein Kribbeln in den Händen ... rechts stärker als links ... besonders im Daumen und Zeigefinger ... Kälte am Ellenbogen ... ein Streifen von Wärme auf der Innenseite des Unterarms ... aber nur etwa zehn Zentimeter lang ... jetzt kribbelt es stärker im kleinen Finger, besonders um den Nagel herum ...“ etc. Mit den Monaten lernte ich, meinen Körper in seiner Ganzheit wahrzunehmen und ihn mit meiner Aufmerksamkeit vom Scheitel bis zur Sohle zu scannen. Dabei nicht an einer Stelle (zum Beispiel dem Kribbeln in einem Finger) hängen zu bleiben, sondern auf diejenigen Empfindungen zu fokussieren, die für den Prozess wichtig sind.

Über ein paar Monate empfand ich den Rücken als eine einzige grosse Fleischwunde. Mich schmerzte es, wenn nur schon jemand sich meinem Rücken näherte. In der Ausbildungsgruppe suchte ich immer wieder einen Platz, an welchem ich sicher sein konnte, dass sich niemand hinter mir befand. Zu dieser schmerzhaften Empfindung gesellten sich Erinnerungen aus der Kindheit, wie meine Mutter hinter mir stand wenn ich Klavier übte. Sie war unberechenbar, plötzlich riss sie mich an den Haaren, verpasste mir eine Ohrfeige oder herrschte mich an, weil ich eine falsche Taste gedrückt hatte. Ich erkannte Wut und Traurigkeit, aber fühlte diese Gefühle nicht wirklich. Zu Beginn der Therapie war ich zwar der Ansicht, zu fühlen. Erst allmählich erkannte ich, was es wirklich bedeutet, Gefühle zu fühlen. Damals fanden meine Gefühle eher im Kopf statt. Das lebendige Strömen erlebte ich nicht. Was ich stattdessen wahrnahm, war ein tiefes schwarzes Loch in mir drin.

Allmählich konnte ich die Gefühle erkennen, die ich damals als Kind in dieser Situation empfand: ausgeliefert sein, isoliert, hilflos, wütend, traurig. Ich brauchte sie nicht mehr länger zu verdrängen und in ein schwarzes Loch zu verbannen. Enorm wichtig für diesen Prozess war, dass ich meinen Körper als Anker benutzte. Während ich mich den aufsteigenden Gefühlen öffnete, kam ich in Kontakt mit der Emotion selber, lernte aber auch die Dynamik derselben kennen. Wie sie aufsteigt und wieder vergeht, wie sie sich an Gedanken und Empfindungen hängt und dadurch die Idee entsteht, den Emotionen ausgeliefert zu sein. Den Körper als Anker zu nutzen bedeutete, die Wahrnehmung auf die Körperempfindung zu lenken, sobald die Emotionen mich zu überrollen drohten:

- Auf den Atem, und darauf, den Atem offen zu halten; durch den Mund ein- und auszuatmen;
- die Füße wahrzunehmen und den Boden auf dem ich stehe und der mich trägt;
- die Emotion sich im Körper ausdrücken zu lassen und dabei die Körperempfindung als Sinnesempfindung wahrzunehmen.

Letzteres bedeutete beispielsweise, die Empfindung des offenen Rückens als Körperempfindung zu spüren, und dieser Sinnesempfindung keine dramatisierenden Gedanken anzuhängen.

Allmählich wurde es möglich, Körperempfindungen, Emotionen, Erinnerungen und Gedanken einzeln zu betrachten. Wohl als zusammengehörend, aber nicht mehr als ein undurchdringliches Konglomerat aus Unangenehem und Schmerzhaftem. So entschärfte sich auch das Drama, das ich mit meiner Geschichte verband. Die traumatisierenden Erfahrungen aus der Kindheit konnte ich immer besser als Teile meiner Geschichte akzeptieren, mich dieser Wahrheit über eine schmerzhaft Kindheit öffnen. Auch die Gefühle des Kindes von damals zulassen und gleichzeitig erleben, dass ich heute, als Erwachsene, diese Gefühle aushalten kann. Was bleibt sind:

- die Erfahrung einer für mich unberechenbaren Mutter, die hinter mir stand während ich Klavier übte;
- der Schmerz des Kindes von damals, seine Wut, Traurigkeit, Verlorenheit;
- das Akzeptieren dieser Erfahrung als Teil meiner Biographie die mich geprägt hat;
- das Verständnis, *wie* diese Erfahrung mein weiteres Leben beeinflusst hat.

7.2 Gefühle zulassen

Während der ersten Monate der Therapie fanden zwischen meiner Therapeutin, und mir vor allem Gespräche statt. In diesen Gesprächen lernte ich, über vergangene Erfahrungen so zu berichten, dass ich sie in der Gegenwart erleben konnte. Die Therapeutin fragte immer wieder nach meinen Emotionen, besonders nach denjenigen, die während des Erzählens in der Therapie auftauchten und sie ermutigte mich, die Emotionen zuzulassen. Anfangs war dies für mich schwierig. Ich schämte mich, in Gegenwart eines anderen Menschen zu weinen. Meine Therapeutin begegnete mir in diesem Kampf den ich mit mir ausfocht mit viel Mitgefühl. Nie drängte sie mich oder fand, ich solle jetzt endlich die Emotionen zulassen. Durch ihren Umgang mit mir lernte ich, mir gegenüber verständnisvoller und freundlicher zu begegnen, angesichts der enormen Angst, die ich davor hatte, Emotionen zuzulassen.

Nach etwa einem dreiviertel Jahr, begann es mir leichter zu fallen, meine unmittelbaren Gefühle zu spüren und sie zu benennen und teilweise zuzulassen. Durch die

kontinuierliche therapeutische Arbeit kam ich in Kontakt mit so heftigem emotionalem Schmerz, den zuzulassen ich nicht wagte. Ich glaubte, diesen Schmerz nicht aushalten zu können. Zu dieser Zeit begannen wir in der Therapie über mehrere Monate hinweg immer wieder mit primärem Grounding zu arbeiten, und zwar mit der nährenden und haltenden Position, wie sie in Abbildung 3 C zu sehen ist oder indem die Therapeutin das Containment unterstützte wie in Position E. Im Liegen konnte ich mich besser entspannen und den gewohnheitsmäßigen Widerstand gegen die Gefühle leichter überwinden. Besonders heilsam war die Erfahrung, dass es auch in Ordnung sein kann, wenn mich die Emotionen gelegentlich überschwemmen³. Denn erstens überlebte ich dies. Zudem konnte ich die Erfahrung machen, dass diese Emotionen nie auf immer und ewig andauern, sondern von alleine wieder abflauen. Ich konnte die wichtige Erfahrung machen, dass es zwar unangenehm aber nicht schlimm ist, sollten mich Emotionen einmal überwältigen. Schwierige Emotionen haben dadurch für mich ihre Bedrohlichkeit verloren. Während der Prozessarbeit hatte ich zudem die Möglichkeit mich immer wieder im Körper zu ankern. Zu spüren, wie mein Körper auf der Matratze aufliegt und diese mich trägt. Oder den Körper der Therapeutin zu spüren und mir ihrer Präsenz gewahr zu sein.

Mit Hilfe der Fähigkeit, meinen Körper als Anker zu gebrauchen, sowie dem primären Grounding konnte ich mich in meinen Gefühlen erden. Ich konnte allmählich meine Emotionen spüren, zulassen und brauchte sie nicht länger abzuwehren.

7.3 Ich will leben

Seit der Pubertät kenne ich den Wunsch, nicht mehr leben zu wollen. Als ich etwa zwanzigjährig wegen Depressionen und Psychosen mehrere Male in einer psychiatrischen Klinik war, versuchte ich mir auch, das Leben zu nehmen. Seit dieser Zeit lebte ich täglich begleitet vom Wunsch, nicht mehr zu leben. Einzig das Wissen, dass ich die Möglichkeit besass mir das Leben zu nehmen, sollte ich es eines Tages definitiv nicht mehr aushalten in dieser Welt, hielt mich am Leben. Selbstmordgedanken begleiteten mich seitdem fast täglich, mal intensiver, mal nicht so dominant.

In der Therapie wurde ich mir dieser tiefen Verweigerung dem Leben gegenüber bewusst. Und zum ersten Mal erfuhr ich, dass ich diese Verweigerung zulassen, erleben und erkunden kann. Damit wurden aber auch so schmerzhaftes Emotionen frei, dass ich zeitweise beinahe glaubte, ich würde ersticken. Der ganze Brustraum schmerzte und das Herz fühlte sich an, als würde es durchstoßen. Gerade in solchen Momenten war es extrem wichtig, den Körper als Anker zu benutzen und bewusst den Atem offen zu halten.

Begleitend erkannte ich immer klarer, wie die ablehnende, manchmal gar feindliche Haltung die ich im Elternhaus erlebte, zu meinem Wunsch, nicht leben zu wollen beitrug. Meine Mutter redete manchmal über Tage nicht mit mir was bei mir ein Gefühl der Verlorenheit förderte. Mein Vater klagte bei mir, wie er unter seiner Frau

³Hier half zudem die Arbeit mit dem Inneren Kind. Ich begann zu verstehen, dass ich als Kind diese Emotionen als derart bedrohlich erlebt hatte, dass es für das Kind von damals eine gute Lösung war, sich von den Emotionen abzutrennen. Nun, als Erwachsene, bin ich in der Lage, diese Emotionen auszuhalten. Gemeint ist hier kein passives Erdulden im Sinne einer Schicksalsgegebenheit. Gemeint ist, die Emotionen zu halten, ohne sie aufs Neue abzuwehren. Dies ist ein aktiver, lebendiger Prozess.

(meiner Mutter) litt. Das widerte mich an, ich empfand Ekel vor ihm und zog mich noch mehr in mich zurück. Diese Welt war lebensfeindlich, ein Ort an welchem ich nicht sein wollte.

Immer und immer wieder stellte ich mich meinem Wunsch, nicht oder nicht mehr hier, auf der Erde sein zu wollen. Liess den Schmerz darüber zu, dass ich lebe und schrie meine Wut und meine Verzweiflung heraus. Ich begann zu spüren, wie das lebensfeindliche Klima im Elternhaus sich auf meinen Wunsch, nicht hier zu sein, auswirkte. Diesen Inhalt der kathartischen Entladung zu verbinden mit meiner Geschichte war notwendig, damit sich die Kraft dieses Wunsches allmählich abschwächen konnte.

7.3.1 Segmentale Arbeit

Besonders in diesem Kontext begann ich meine Wut zu fühlen: Wut gegen die Welt, gegen das Leben, gegen meine Mutter. In der Therapie lernte ich, auch dieses Gefühl zuzulassen und auszudrücken. In der core-energetischen Arbeit nutzen wir die Möglichkeit, der Wut Raum zu geben durch Schlagen auf einen Kubus oder gegen eine Matratze an der Wand sowie durch kicken. Wichtig war, meiner Wut beim Schlagen und Kicken auch eine Stimme zu geben und sie in Worten auszudrücken.

Im Gesäss und den Hüften staut sich bei mir viel Wut. Auf dem Rücken zu liegen und mit den Beinen zu kicken mobilisierte mein Becken, und ich bekam Zugang zur Wut. Die gestaute Energie fing an zu fließen. Diese Mobilisierung half mit, dass ich ein Gefühl für Lebendigkeit zu entwickeln begann. Nach dem Kicken im Liegen fingen meine Beine an zu kribbeln und ich wurde freudig, fühlte mich erleichtert und lebendiger. Das Beckensegment zu mobilisieren und die frei werdende Energie über die Beine nach Aussen zu lenken, war für mich eine wirkungsvolle Grounding-Übung.

Ob ich mein Becken im Stehen oder im Liegen mobilisiere hängt vom Inhalt der Wut ab. Gibt es als Auslöser dafür, dass ich Wut erlebe eine Begegnung mit einem bestimmten Menschen oder eine klar beschreibbare Situation, arbeite ich im Stehen. Das Objekt meiner Wut ist dann klar und ich stelle es vor mir stehend vor, während ich an Ort renne, die Beine und Hüfte bewege. Dieses Setting erlaubt mir, die Projektion oder Übertragung zu bearbeiten. Ist diese geklärt, setzte ich die Groundingarbeit fort, indem ich in der Groundingposition stehend die Vibrationen sich ausbreiten lasse. Die Welle, um die Energie zu verteilen, und der Elefant um mich energetisch zu grounden beenden diese Arbeit.

Es gibt Momente, da erlebe ich die Wut eher diffus, ohne konkreten Auslöser. Anspannung, grummelige Gestimmtheit zeichnen meinen Zustand aus. In solchen Momenten beginne ich lieber im Liegen mit Kicken zu arbeiten. Mit meiner masochistischen Charakterstruktur ist Beinarbeit im Stehen anstrengend und es kann vorkommen, dass die mobilisierte Energie kolabiert und ich erschöpft, aber nicht erleichtert bin. Im Liegen gelingt das Mobilisieren gut, ich lasse die Wut aufsteigen und gestalte den Prozess von da aus weiter. Entweder entspanne ich nach getaner Arbeit im Liegen und genieße die Erleichterung. Oder – wenn sich beispielsweise ein Übertragungsthema zeigt – arbeite ich im Stehen weiter.

Diese Arbeit groundet mich energetisch über die Beine, ich grounde mich zudem in meinen Gefühlen. Zudem konnte ich mich dank dem mehrjährigen therapeutischen Prozess gerade bezüglich meiner Wut und dem Wunsch, nicht auf dieser Erde zu sein,

in meiner Geschichte und in meiner Herkunftsfamilie grounden.

7.4 Buddhistische Meditation

Etwa in der Mitte der Therapieausbildung begann ich mit buddhistischer Meditation. Seither übe ich mich im Alltag sowie in Retreats in Achtsamkeitsmeditation. In der Achtsamkeitsmeditation wird geübt, den unmittelbaren Augenblick, den gerade bestehenden Moment, wahrzunehmen. Den Körper, die Gefühle sowie die Gedanken des Hier und Jetzt wahrzunehmen ohne sie zu bewerten und ohne etwas daran ändern zu wollen. Es ist das gleiche Prinzip, wie wenn wir in der core-energetischen Arbeit den Fokus unserer Aufmerksamkeit beispielsweise auf die Emotionen oder die Körperempfindungen lenken. Auch wir tun dies um wahrzunehmen, was ist, ohne sogleich etwas daran ändern zu wollen.

In der Satipatthāna-Sutta, einer Lehrrede aus dem Palikanon, wird beschrieben, wie Achtsamkeit praktiziert werden soll. Interessanterweise wird in dieser Sutta an erster Stelle die Achtsamkeit auf den Körper genannt. Dem Meditierenden wird nahegelegt, hierzu den Atem zu beobachten und seine Körperposition wahrzunehmen. Inzwischen habe ich von verschiedenen LehrerInnen, aus der Theravadatradition und dem tibetischen Buddhismus, Meditationsanleitungen erhalten. Alle legten ausnahmslos grossen Wert darauf, sich zu Beginn jeder Meditation zuerst mit dem Körper zu verbinden, den Körper zu spüren und den Körper als Anker für die Meditation zu gebrauchen. In der Gehmeditation wird die unmittelbare Wahrnehmung des Körpers noch stärker in den Mittelpunkt gerückt. Seit ich angefangen habe, regelmässig zu meditieren hat sich meine Körperwahrnehmung zusätzlich verbessert. Ich kann auch besser meine Emotionen unmittelbar wahrnehmen, ohne sie abwehren zu müssen. Die Meditationspraxis unterstützt mich in meiner core-energetischen Arbeit, um mich immer besser zu grounden.

8 Integration

Unser Menschenkörper ist dazu da,
benutzt zu werden, für sonst nichts.

KARMAPA WANGTCHUG DORDJE

Grounding zog sich durch die gesamte Core-Energetik Ausbildung hindurch. Jede Kurseinheit nutzten wir, um die Übungssequenz (Seite 26) zu wiederholen und zu vertiefen. Allmählich wurden wir fähig, länger zu schütteln (sprich: energetisieren), aufsteigende Emotionen besser zu halten, Vibrationen rascher und kontinuierlicher zuzulassen. Gegen Ende der Ausbildung gelang es mir dann auch endlich, in die Position des Elefanten hinein zu entspannen und seine groundende Wirkung zu spüren. Parallel dazu bearbeitete ich in der Therapie meine Sichtweise auf meine Geschichte, lernte Emotionen zuzulassen und konnte mich immer besser in meinem Körper grounden. Aber wozu das Ganze?

Im Alltag spürbar wurde für mich, dass ich gelöster bin. Ich lasse mich durch Aussagen Anderer nicht mehr so rasch verunsichern, sondern kann klarer bleiben, was meine Impulse, Wünsche und Emotionen angeht. Noch vor zwanzig Jahren geriet ich leicht in Verwirrung und driftete dann in psychotisches Erleben ab. Ich habe ein tiefes Ja zu diesem Leben bekommen, der tägliche Gedanke an die Möglichkeit mittels Selbstmordes meinem schwierigen Leben ein Ende zu bereiten, ist gewichen. Dank dem ich gelernt habe, meinen Körper zu spüren und mich immer wieder im Körper zu verankern, kann ich Energie und Emotionen besser halten. Das wäre ein gutes Ende einer geglückten Psychotherapie.

Nun geht die Core-Energetik aber noch einen Schritt weiter, sie greift eine Ebene tiefer. „In der Core-Energetik glauben wir an die Existenz einer Quelle, die viel grösser ist als wir, aus der wir entspringen und zu der wir gehören. In der Tiefe unseres Herzens sitzt die Sehnsucht, uns mit dieser ursprünglichen und umfassenden Quelle wieder zu verbinden und zu vereinigen – weil wir fühlen, dass sie unser Heim ist“, schreibt Walid Daw in einem Artikel (Daw, 1998). Und: „Wir glauben ausserdem, dass unsere Seele sich von diesem Ort getrennt hat, um auf die Erde herunter zu kommen und mit unserem physischen Körper zu verschmelzen. [. . .] Für uns liegen die Bedeutung und der Zweck des menschlichen Daseins auf Erden im spirituellen Wachstum.“

Diese Dimension core-energetischer Arbeit begann ich erst allmählich zu begreifen, als ich mit buddhistischer Meditation begann. Als ich im September 2008 in einem buddhistischen Kloster mein erstes einwöchiges Schweigeretreat in Achtsamkeitsmeditation besuchte, war ich erstaunt, dass der leitende Mönch, Ajahn Khemasiri, seine Meditationsanleitungen wiederholt damit begann, uns aufzufordern, uns mit dem Körper zu verbinden, den Körper wahrzunehmen, zu spüren, wie wir uns auf dem Sitzkissen niederliessen und uns im Körper zu verankern. Was ich in der Core-Energetik mit Grounding gelernt hatte, konnte ich hier anwenden. Es erleichterte mir, in der Achtsamkeitsmeditation in Kontakt zu kommen mit dem unmittelbaren Augenblick.

Der Buddhismus geht davon aus, dass in jedem Mensch ein Kern von Weisheit

und Liebe existiert, zu dem wir aber nur mangelhaften Zugang haben. Der Mönch und Arzt Lama Lhündrup drückt es im Film „Someone Beside You“ so aus: „Die Qualitäten, die aus der Verbindung von Weisheit und Liebe entstehen nennen wir das Fundament des Menschen. Dann gibt es das, was verhindert, dass diese Grundqualitäten sich zeigen; das ist das, was wir die Ich-Bezogenheit nennen. Es ist, als ob diese Qualitäten sich nicht völlig äussern können. Aber der Mensch hat wie eine Ahnung, dass diese Qualitäten existieren und sehnt sich danach, diese Qualitäten zu manifestieren. Das Leid entsteht eigentlich aus dem mangelnden Zugang zu dem, was an Potential in uns ist. Wenn diese Ahnung enttäuscht wird und es immer wieder nicht möglich ist, Zugang zu finden, dann entstehen die ganzen Bewusstseinsblasen die man dann in gemilderter Form Neurose nennt und in völlig ausgewachsener Form – wo die Rückkopplung zur normalen menschlichen Wirklichkeit verloren geht – dann Psychose nennt. Eigentlich ist es dieses Nicht-Zugangfinden zu dem, was wir wirklich sind, was sich in jeder Form des Verrückt-Seins ausdrückt.“

Im Buddhismus geht es darum, die Schleier abzubauen, die unsere Sicht auf das, was wir wirklich sind, trüben. Emotionen, unheilsame Geisteszustände und Ansichten trüben unsere klare Sicht und es ist Teil buddhistischer Praxis, sich durch diese Emotionen hindurchzuarbeiten, um klarer und wacher zu werden. Die Vorgehensweise ist in der Core-Energetik und im Buddhismus recht ähnlich. Kurz gefasst: Die Emotion erkennen, sie nicht mehr abwehren, die Emotion zulassen, ihr Raum geben, sich darin halten und erfahren, dass und wie sie sich wandelt. Hier war für mich die core-energetische Arbeit grundlegend, denn in der Core-Energetik lernte ich, auch sehr heftige Emotionen wirklich zu fühlen, zu halten und auszudrücken und mit der Energie, beispielsweise abgrundtiefen Hasses, in Berührung zu kommen. Dies in einer Intensität, wie ich sie alleine durch buddhistische Meditationsanweisungen vermutlich nie auszudrücken gewagt hätte. Die Erfahrung des Kontakt-Haltens durch den Therapeuten, das energetische Containment durch die Präsenz der Therapeutin, die therapeutischen Interventionen des primären Groundings: All diese Instrumente core-energetischer Arbeit habe ich zu nutzen gelernt, um mich grounden zu können. Diesen Boden nehme ich mit auf meine, nun durch buddhistische Lehre ergänzte, weitere Reise zu mir selbst.

9 Literaturverzeichnis

- Almaas, A.H. (). *Essenz*.
- Damasio, A.R. (1997). *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. München: dtv.
- Daw, W. (2009). Handout, von Walid Daw fortlaufend im Rahmen der Core Energetics Ausbildung an die Ausbildungsgruppe VIII (2005-2009) abgegeben.
- Dietrich, R. & Pechtl, W. (ohne Jahresangabe). *Energie durch Übungen*. Salzburg: Eigenverlag.
- Downing, G. (2007). Frühkindlicher Affektaustausch und dessen Beziehung zum Körper. In: G. Marlock & H. Weiss (Hrsg.), *Handbuch der Körperpsychotherapie*. Stuttgart, New York: Schattauer. (korrigierter Nachdruck der Ausgabe von 2006)
- Ehrensperger, T.P. (Hrsg.) (1996). *Zwischen Himmel und Erde. Beiträge zum Grounding-Konzept*. Basel: Schwabe.
- Epstein, S. (1993). Implications of cognitive-experiential self-theory for personality and developmental psychology. In: D.C. Funder, R.D. Parke, C. Tomlinson-Keasy & K. Widaman (Hrsg.): *Studying Lives Through Time: Personality and Development*. Washington DC: Psychological Association.
- Judith, A. (2004). *Lebensräder. Das grosse Chakren-Lehr- und Übungsbuch*. München: Goldmann.
- Krüll, M. (1989). *Die Geburt ist nicht der Anfang. Die ersten Kapitel unseres Lebens – neu erzählt*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Lammers, C. (2007). *Emotionsbezogene Psychotherapie*. Stuttgart: Schattauer.
- Levine, P. (1998). *Trauma-Heilung*. Essen: Synthesis.
- Lowen, A. (1996). Erdung. In: T.P. Ehrensperger (Hrsg.), *Zwischen Himmel und Erde. Beiträge zum Grounding-Konzept* (S. 11-17). Basel: Schwabe.
- Marlock, G. & Weiss, H. (2007). *Handbuch der Körperpsychotherapie*. Stuttgart, New York: Schattauer. (korrigierter Nachdruck der Ausgabe von 2006)
- Pierrakos, J. (1987). *Core Energetik. Zentrum deiner Lebenskraft*. Essen: Synthesis.
- Rosenberg, J.L. & Morse, B. (2007). Segmentale Haltemuster im Körper-Geist-System. In: G. Malock & H. Weiss (Hrsg.), *Handbuch der Körperpsychotherapie*. Stuttgart, New York: Schattauer. (korrigierter Nachdruck der Ausgabe von 2006)
- Rosenberg, J.L., Rand, M.L. & Asay, D. (2008). *Körper, Seele und Selbst. Ein Weg zur Integration*. 2. Auflage. Paderborn: Junfermann.

Stone, R. (1987). *Polarity Therapy. Volume Two*. Sommertown: CRCS Wellness Books.

Andere Quellen

Daw, W. (2008). *Die Reise der Seele aus Core-energetischer Sicht*. Newsletter des Core-Energetik Verbandes Schweiz, im Internet publiziert unter www.cev-ch.ch (Download vom 9.12.2008)

Daw, W. & Kirby, R. (2005). *Change Your Body, Change Your Mind*. DVD, herausgegeben vom Core-Energetischen Institut Australien. Weitere Informationen unter www.coreenergetics.com.au