

Darstellung einer Therapie mit Funktioneller Entspannung  
bei einem männlichen Patienten mit larvierter Depression.

---

Der Patient wurde mir im Mai 1982 vom Psychiater überwiesen. Die für mich wesentlichen Angaben des Psychiaters zur Krankengeschichte des Patienten führe ich hier auf.

Der Patient ist 35 Jahre alt, von schlankem leptosomem Körperbau und wirkt ängstlich zurückgezogen.

Er ist Arbeiter in einem Betrieb und in seiner Ausdrucksweise ist er ungeübt.

Die ersten beiden Male kommt er mit seiner Ehefrau in die Sprechstunde.

Der Patient leidet seit 1978 an Wirbelsäulenschmerzen, also seit vier Jahren, zuerst im HWS-Bereich, dann im Oberen Kreuz, jetzt hauptsächlich im Unteren Kreuz.

Er sagt, er habe "heftige Schmerzen in der Unteren WS, die in beide Leisten bis in die Hoden und in den Darmbereich ausstrahlen. Er spüre Druck im Kopf, Druck auf dem Herzen, Herzklopfen, das von innen heraus kommt und Druck auf der Brust". Die tiefere Exploration ergab, daß er sich nicht mehr freuen könne, beständig über seine Schmerzen nachgrüble, nicht durchschlafen könne, besonders ausgeprägt seien die Beschwerden am Morgen.

Seit 1978 waren immer wieder Behandlungen bei verschiedenen Nervenärzten, beim Internisten, beim Orthopäden, beim Urologen, beim Naturheilpraktiker erfolgt, doch die Besserung durch die zahlreichen Medikamente war jedesmal nur mäßig und nur kurz anhaltend.

Die Ehefrau Erzählt:

Das begann bei meinem Mann etwa 1 Jahr nach unserer Eheschließung. Ihr Mann könne sich nicht durchsetzen, fresse alles in sich hinein. Früher wurde er im Wesentlichen von seiner Mutter bestimmt, sie nahm ihm alle Schwierigkeiten ab und diese Rolle fiel jetzt ihr zu. Sie wünsche sich aber einen stärkeren Mann. Er mußte im Elternhaus immer brav und ordentlich sein und als Ältester von vier Geschwistern schon viel Verantwortung übernehmen. Anfangs der Ehe saß er ständig zwischen zwei Stühlen.

Die Mutter mischte sich in alles ein.

Seit einem halben Jahr sei ihr Mann impotent und sie bemerke, daß er sich weniger konzentrieren könne, weniger Freude hätte und weniger Kontakt zu seinen zwei Kindern.

Es wurden vom Psychiater zunächst 75 mg Ludiomil abends verordnet.

Ende Mai fand die erste FE-Stunde statt, im April, ein Jahr später die 13. und letzte FE-Stunde.

#### Erste Stunde:

Er kommt mit heftigem Kopfdruck und Schmerzen im Halsbereich zur Therapie. Dazu erzählt er, er sollte im Betrieb eine Arbeit erledigen, die er nicht tun wollte und hatte versucht, aber ohne Erfolg, sich zu wehren. Zurück blieb der Druck im Kopf und die Schmerzen im Halsbereich.

Mein Gedanke dazu - wälte er mit dem Kopf durch die Wand? Er muß stehen lernen und Rückgrat bekommen, um sich angemessen wehren zu können.

Wir beginnen mit der FE. Er legt sich in Rückenlage auf den Boden und empfindet ihn unangenehm hart, besonders am Gesäss drückt er ihn sehr.

Ich stelle an ihn die Frage, wenn Sie gedrückt werden, jetzt z.B. ganz leiblich vom Boden her, was können Sie dagegen tun? Er gibt mit seinem Gesäss Gegendruck, hält aber dabei die Atmung an. Als ich ihn darauf aufmerksam mache, sagt er sofort "das mache ich immer so - und jetzt ist der Druck im Kopf noch stärker geworden".

Auf diese Art und Weise, also mit angehaltener Atmung, kann er seinen Druck nicht loswerden, sondern behält ihn oder verstärkt ihn noch.

Nun fordere ich ihn auf in seinen Körper hinein zu spüren, ob er eine Bewegung wahrnimmt, die ohne sein Zutun geschieht und wie er diese Bewegung erlebt. Ich meine damit seine Atembewegung. Es wird nötig, daß ich ihm für dieses Aufspüren Hilfe gebe und lege meine Hände an seinen Unteren Rippenkorb. Ich frage: ~~B~~leibt es unter meinen Händen ganz ruhig oder geschieht da Bewegung, die einmal so und einmal so geht, z.B. rein und raus oder rauf und runter?

Er drückt sich so aus: Es wird weit, es dehnt sich und dann zieht es sich zusammen.

Ich frage: Ist Ihnen eines von beiden lieber?

"Ja, schon das Ausdehnen".

Durch das Wort "Zusammenzieh'n" teilt er mir bereits mit, daß sein "Aus" (also seine Ausatmung) mit sehr viel Druck geschieht.

Ich sage: Gut, geniessen Sie die Ausdehnung und vielleicht können Sie anschließend mit einem kleinen Stöhnen etwas los werden, vielleicht etwas von Ihrem Druck.

Ich habe bei Depressiven die Erfahrung gemacht, daß die "Ein-Phase" im Atemrhythmus für diese Menschen von Anfang an wichtig ist, sie müssen spüren, daß sie das, was ihnen zusteht auch wirklich haben dürfen. Sie neigen dazu bei einer Überbetonung des "Aus" (der Ausatmung) sich zu verausgaben, es kann bei dem einen oder anderen sogar einmal ein Gefühl des "Sich Auslöschens" entstehen.

Bei meinem Patienten spreche ich jetzt in der ersten Stunde mit seinem Atemrhythmus sogar mit: Jetzt dehnt es sich aus und jetzt loslassen und ich stöhne mit ihm - und das nachfolgende "Ein" kommt bereits aus einem viel freieren Antrieb.

Auf diese Art und Weise kann er das starre Festhalten in seinen Gelenken aufgeben und er stellt fest, die Beine und Füße werden ganz locker, genauso Arme und Hände. Auch der Druck im Unteren Kreuz ist nicht mehr ganz so stark, aber um diesen Druck ganz loslassen zu können, benötigt er meine Hand als Hilfe. In diesem Bereich ist seine Wirbelsäule sehr starr, was darauf schließen läßt, daß sie ihm nicht als Halt dient, sondern umgekehrt, er seine Wirbelsäule festhält.

Meine Hilfe sieht so aus: Ich schiebe meine Hand an dieser Stelle unter seine WS und bereite ihm damit einen sicheren warmen Boden. Jetzt getraut er sich loszulassen.

Bei der Wiederholung braucht er meine Hand schon nicht mehr, sondern kann sich direkt auf den Boden lassen, findet dort seinen Halt.

Mit diesem "Haben-Dürfen im "Ein" und dem loslassenden Tun im "Aus", es kann zuletzt aber auch schon umgekehrt gesehen werden - mit dem loslassenden Tun im "Aus" und dem Haben-Dürfen im "Ein", verschwindet letztlich auch der Kopfdruck.

Der Boden ist nicht mehr unangenehm hart zu spüren, sondern als "eher fest".

Er geht nach der Stunde mit der Bemerkung weg "diese Therapie ist gut für mich."

## 2. Stunde:

Auf meine Frage, wie es ihm geht, sagt er, daß er sich wohler fühlt.

Er erlebt den Boden, auf dem er die Rückenlage wählt, wieder unangenehm hart. "Der Boden drückt" sagt er und unsere gemeinsame FE-Arbeit geht auch heute dahin, ähnlich wie in der ersten Stunde, daß sich über das Lösen der Gelenke der Kontakt zum Boden verändern möge.

Es wird in allen Lagen geübt und immer wieder wird der Boden oder die Unterlage, wie wir sagen, zunächst hart erlebt.

Da die Beziehung zur Unterlage auch für die Beziehung zur Umwelt gesehen werden kann, frage ich ihn unvermittelt:

"Können Sie mir sagen, wie Sie Ihre Umwelt empfinden?"

Er antwortet ohne zu zögern, "hart".

Ich frage weiter, "was ist denn so hart?"

Seine Antwort: "Der Umgang mit den Kollegen".

Nachdem sich aber seine Beziehung zum Boden v e r ä n d e r t hat und er sagt: "Ich liege jetzt gut" frage ich ihn:

Was h a t sich nun verändert, der Boden oder Sie?"

"Ja, schon ich", antwortet er sofort.

Ich frage weiter: Und was b e d e u t e t Ihnen jetzt der Boden?

"Er gibt mir Halt".

Ich: "Wo haben Sie noch Halt?"

"Bei meiner Frau" kommt spontan. Ich erfahre nun von ihm selber, daß früher die Mutter alles für ihn bestimmte, was er tun und was er nicht tun soll und jetzt hat er die Ehefrau in diese Rolle gedrängt. Die macht das aber nicht in diesem Maße mit, so ist es zum Konflikt gekommen.

Er muß jetzt den Halt bei sich selber finden, sowohl auf dem Boden als in seiner Wirbelsäule.

Ich lasse ihn in dieser zweiten Stunde den Boden auch noch im Stehen erleben, denn er arbeitet im Stehen. Er stellt fest, daß er immer nur auf einem Fuß steht und "daß dabei alles nach oben drückt".

In der 3. Stunde berichtet er mir erfreut, daß er keine Wirbelsäulenschmerzen mehr hat und in die 4. Stunde kommt er mit der Bemerkung: Mir geht es bestens, seit acht Tagen nehme ich keine Medikamente mehr.

In dieser 4. Stunde macht er wieder wichtige Erfahrungen bei der Wirbelsäulenarbeit.

Er entdeckt sein eingezogenes Steißbein, was immer Unsicherheit und Angst ausdrückt.

Wenn er diese eingezogene Haltung noch ein wenig verstärkt, kommt sofort Druck in den Kopf, seine Zunge hatte sich ganz nach hinten in den Hals gezogen.

Oben und Unten drückt sich körperlich die Angst aus.

Es ist die Haltung, die ihm sehr vertraut ist.

Bei dem Versuch sowohl unten wie oben zu lösen, wird noch ein kritischer Punkt entdeckt und zwar in der Brustwirbelsäule, sein Wutbuckel könnte man sagen.

Dieser hängt mit dem Engegefühl und dem Druck auf der Brust zusammen.

Ich fordere ihn auf mit seinem Buckel und adäquatem Stimmeinsatz gegen Widerstand anzugehen, den ich ihm mit meiner Hand gebe.

Dadurch wird er etwas los, was sich da angestaut hat und im anschließenden "Ein" weitet sich sein Brustkorb.

Nun kann die WS im loslassenden "Aus" sich selber zurecht-rücken, sie wird durchgängig und lebendig, von oben bis unten fühlt er sie bewegt werden durch seinen Atemrhythmus.

Bei der Wiederholung im Sitzen und Stehen staunt er, wie aufrecht er sich fühlt.

"Ich habe Halt" sagt er im Sitzen und zeigt auf sein Becken.

In die 5. Stunde bringt er seine Frau mit.

Er sagt "ich bin zufrieden", aber seine Frau meint, mit dem Sich-Durchsetzen klappt es noch nicht so recht.

Ich frage ihn: Bei wem klappt es nicht?

"Beim Meister, beim Capo".

Ich stelle in dieser Stunde immer wieder die größeren oder kleineren Bewegungen unter das Thema des "Sich Wehrens".

Zum Abschluß unseres Arbeitens, er liegt auf dem Rücken, fordere ich ihn auf: Nun, behaupten Sie sich einmal - von den Füßen aus.

Er sagt: "das geht durch, da wird man ganz frei".

Auch im Sitzen und Stehen kann er dieses positive Gefühl erleben.

Nach einer Urlaubspause von 6 Wochen kommt er in die 6.Stunde.

Aber es geht ihm nicht gut, er hat wieder Rückenschmerzen und Kopfschmerzen.

Seine Frau hatte sich den Fuß gebrochen und er mußte während seines Urlaubs die Familie versorgen. Dabei wiederholte sich die Situation, die er als Ältester von 4 Geschwistern im Elternhaus erlebte. D a m a l s konnte er der Mutter nichts recht machen, j e t z t der Ehefrau, die jüngeren Geschwister hatten ihm nicht gefolgt, j e t z t die eigenen Kinder.

Er sagt: "Ich bin halt still gewesen".

Ich frage: Und was haben Sie mit Ihrem Ärger und Ihrer Wut gemacht?

Er: "Es ist immer so, ich kann halt nichts sagen".

Ganz körperlich macht er in dieser Stunde aufschlußreiche Erfahrungen wie es bei ihm mit den Äußerungsmöglichkeiten seines wahrhaftigen inneren Befindens steht.

Er liegt wieder auf dem Rücken und sein Kopf findet keinen Platz.

Mein Angebot: Bewegen Sie Ihren Kopf spontan, wohin er will.

Ich sehe, daß er nickt und frage "nicken Sie?"

"Ja".

Ich: Wenn Sie nicken bedeutet das Ja-Sagen. Spüren Sie ob sich dabei etwas in Ihrem Körper sträubt oder ob Sie ganz und gar mit diesem "Ja" einverstanden sind.

Er sagt: Da drinnen wird es ganz eng und er zeigt auf die Mitte seines Brustkorbs.

Mein Angebot: Probieren Sie einmal, wie es beim "Nein-Sagen" ist?

Er macht dieselbe Nickbewegung wie vorher.

Nach einer Weile sageich, "ich denke, Sie wollten Nein sagen".

Ganz spontan kommt aus ihm heraus: "das ist es ja grad, ich will "Nein" sagen und sag' doch "Ja".

Und bei einem neuerlichen Versuch passiert es ihm gleich noch einmal, daß er nickt anstatt der Nein-Geste.

Als es ihm schließlich doch gelingt seinen Kopf hin und her zu drehen im Sinne des "Nein", wird es im Brustkorb wieder ganz eng, wie vorher beim "Ja".

So zeigt ihm sein Körper, daß er noch nicht fähig ist, sich frei zu äußern.

Schließlich gelingt ihm aber die "Nein-Geste" doch ohne daß es im Brustkorb eng wird und daß sich sonst etwas im Körper sträubt, nachdem er sich durch Bewegung aus den Ellenbogen einen "breiten Buckel" verschafft hat und dadurch Platz in sich spürt und Platz auf dem Boden.

Das "Ja-Sagen" jedoch schafft er in dieser Stunde noch nicht ganz ohne Widerstand in seinem Körper.

Der breite Buckel, den er sich durch Ellbogenfreiheit selber verschafft hat, ist ihm in der nächsten Zeit eine gute Erinnerungshilfe.

#### 8. Stunde:

Er richtet sich heute in der Seitlage ein, findet aber wieder keinen Platz für seinen Kopf.

Mein Angebot: Suchen Sie sich eine Bewegung aus dem Schulterblatt. Und es kommt eine sehr kräftige Bewegung bei ihm zustande.

"Das war gut" sagt er, "jetzt fühl' ich mich frei. Ich hatte vorher das Gefühl, als ob mich jemand festhält" und er zeigt auf seinen Nacken.

Ich frage: "Wer denn?"

"Ich weiß nicht, jemand."

Ich frage weiter: "Hat Sie der Vater oder die Mutter früher da oben festgehalten?"

Er sagt: "Ja, schon."

Ich lasse ihn jetzt bewußt nocheinmal die Haltung finden, als ob er festgehalten würde.

Er zieht sofort den Kopf ein, die Schultern nach oben und ich halte ihn sogar mit meiner Hand im Nacken fest.

Ich fordere ihn auf: "So, jetzt befreien Sie sich!"

Er tut es ganz energisch mit kräftigem Stimmeneinsatz und spürt wie er anschließend im "Ein" im Rücken Platz bekommt.

Er wechselt selbständig seine Lage, dreht sich auf den Rücken.

Er findet heute über meine Angebote die Begrenzungen seines Beckens und innen viel Raum.

Er sagt: "Ich liege plötzlich ganz weich".

In der 9. Stunde berichtet er, daß er keine Wirbelsäulenschmerzen mehr hat, keine Ausstrahlungen mehr in die Hoden und den Darmbereich, selten noch Kopfschmerzen.

Er kann sich besser durchsetzen, auch gegen seine Frau.

"Sie beklagt sich, wenn ich jetzt öfter etwas sage, auch schon mal aggressiv, wenn mir etwas nicht passt."

Ich frage: "Und können Sie das aushalten, daß sich Ihre Frau beklagt oder bekommen Sie Schuldgefühle?"

"Nein, keine Schuldgefühle."

Er findet in dieser Stunde seine Körperräume im Liegen, Sitzen, Stehen und sagt spontan: "Da fühlt man sich ganz anders, wenn man Platz hat."

#### 10. Stunde:

Er kommt mit der Bemerkung "es geht mir gut".

Ich frage: "Wie macht sich das bemerkbar?"

"Die Umwelt ist anders".

Ich frage: "Sind auch Sie anders?"

"Ja, ich bin sicherer." Besonders am Arbeitsplatz kommt er mit den Kollegen viel besser zurecht.

Die Beziehung zum Boden ist in dieser Stunde von Anfang an "gut", wie er sich ausdrückt.

Er fühlt Sicherheit, auch im Sitzen und Stehen.

"Wenn ich denk', wie das war, als ich zu Ihnen kam" bemerkt er.

Zwei Monate später berichtet er in der 11. Stunde, daß er Auseinandersetzungen am Arbeitsplatz gemeistert hat.

In dieser Stunde ist nochmal wichtig, daß er seinen Eigenrhythmus gut erlebt und den Halt sowohl auf dem Boden als in seiner Achse.

#### 6 Wochen später - 12. Stunde:

"Ich bin zufrieden - die Umgebung ist anders".

Er findet heute den Boden oder die Unterlage gleich zu Beginn "nachgiebig".

Meine Gedanken dazu sind, daß dadurch, daß er seine ängstliche Starre, die aus seiner Selbstunsicherheit herrührte, aufgeben konnte und flexibel geworden ist, er auch seine Umwelt, hier stellvertretend die Unterlage, nicht mehr hart, sondern nachgiebig im Sinne der Flexibilität, empfindet.

Ich erfahre auch, daß er wieder Spaß an der Sexualität hat.

Er findet heute noch mehr Platz in sich, sowohl im Brustkorb als im Becken, lebt gut in seinem Eigenrhythmus.

Im Sitzen mache ich ihm nochmal zwei Angebote im Sinne des leibhaftigen Spürens seiner Entscheidungsfähigkeit.

Erstes Angebot: Finden Sie eine Haltung, in der Sie mit dem ganzen Leib, nicht nur mit dem Kopf Zustimmung ausdrücken.

Er findet eine solche Haltung, indem er von innen heraus noch aufrechter wird und sagt: "Ja, das ist gut, jetzt wird es

ganz leicht innen drin".

Zweites Angebot: Und jetzt finden Sie die Haltung, die Sie einnehmen, wenn Sie sich für ein "Nein" entscheiden.

"Da wird es immer noch eng" und er zeigt auf sein Brustbein. Ich lasse ihn nochmal seinen Halt suchen, den ihm Boden und Wirbelsäule geben.

Nach dem neuerlichen Versuch ein "Nein" in seiner Haltung auszudrücken, sagt er: "Jetzt ist es innen noch leichter geworden".

Im Stehen, in seiner Arbeitshaltung fühlt er sich gut, federnd, locker, aufrecht.

Die letzte Kontrollstunde, 6 Wochen später, bestätigt noch einmal, daß der Patient Selbstsicherheit und Eigenständigkeit gefunden hat und damit auch die Möglichkeit seine Probleme anzusprechen und auszusprechen. Er konnte seine Symptome aufgeben.

Katamnese habe ich am 11.2.84 erhoben.

Es geht ihm gut, er wird mich besuchen, sagt er.

~~Sophie Krietsch~~

7931 Rechtenstein, den  
Brühlhofstraße 60 · Villa incanto·  
Telefon (07375) 518

Darstellung einer Therapie mit Funktioneller Entspannung  
bei einem männlichen Patienten mit larvierter Depression.

---

Der Patient wurde mir im Mai 1982 vom Psychiater überwiesen. Die für mich wesentlichen Angaben des Psychiaters zur Krankengeschichte des Patienten führe ich hier auf.

Der Patient ist 35 Jahre alt, von schlankem leptosomem Körperbau, wirkt ängstlich zurückgezogen und kommt die ersten beiden Male mit seiner Ehefrau in die Sprechstunde.

Der Patient leidet seit 1978 an Wirbelsäulenschmerzen, zuerst im HWS-Bereich, dann im Oberen Kreuz, jetzt hauptsächlich im Unteren Kreuz.

Er sagt er habe "heftige Schmerzen in der Unteren WS, die in beide Leisten bis in die Hoden und in den Darmbereich ausstrahlen. Er spüre Druck im Kopf, Druck auf dem Herzen, Herzköpfen, das von innen heraus kommt und Druck auf der Brust.

Seit 1978 waren immer wieder Behandlungen beim Nervenarzt, beim Internisten, beim Orthopäden, beim Urologen, beim Naturheilpraktiker erfolgt, doch die Besserung durch die verschriebenen Medikamente war jedesmal nur mäßig und nur kurz anhaltend.

Die Ehefrau erzählt:

Das begann bei meinem Mann etwa 1 Jahr nach unserer Eheschließung. Ihr Mann könne sich nicht durchsetzen, fresse alles in sich hinein. Früher wurde er im Wesentlichen von seiner Mutter bestimmt, sie nahm ihm alle Schwierigkeiten ab und diese Rolle fiel jetzt ihr zu.

Sie wünschte sich aber einen stärkeren Mann.

Er mußte im Elternhaus immer brav und ordentlich sein und als Ältester von 4 Geschwistern schon viel Verantwortung übernehmen. Anfangs der Ehe saß er ständig zwischen zwei Stühlen, denn die Mutter mischte sich in alles ein.

Seit einem halben Jahr sei ihr Mann impotent und sie bemerke, daß er sich weniger konzentrieren könne, weniger Freude hätte

und weniger Kontakt zu seinen zwei Kindern.

Es wurden vom Psychiater zunächst 75 mg Ludiomil abends gegeben.

Ende Mai fand die erste FE-Stunde statt, im April, ein Jahr später die 13. und letzte FE-Stunde.

Erste Stunde:

Er kommt mit heftigem Kopfdruck und Schmerzen im Halsbereich zur Therapie. Dazu erzählt er, er sollte im Betrieb eine Arbeit erledigen, die er nicht tun wollte und hatte versucht, aber ohne Erfolg, sich zu wehren. Zurück blieb der Druck im Kopf und die Schmerzen im Halsbereich.

Mein Gedanke dazu - wollte er mit dem Kopf durch die Wand? Er muß stehen lernen und Rückgrat bekommen, um sich angemessen wehren zu können.

Wir beginnen mit der FE. Er legt sich in Rückenlage auf den Boden und empfindet ihn unangenehm hart, besonders am Gesäss drückt er ihn sehr.

Ich stelle an ihn die Frage, wenn Sie gedrückt werden, jetzt z.B. ganz leiblich vom Boden her, was können Sie dagegen tun? Er gibt mit seinem Gesäss Gegendruck, hält aber dabei die Atmung an. Als ich ihn darauf aufmerksam mache, sagt er sofort "das mache ich immer so - und jetzt ist der Druck im Kopf noch stärker geworden."

Auf diese Art und Weise kann er seinen Druck nicht loswerden, sondern behält ihn oder verstärkt ihn noch.

Nun fordere ich ihn auf in seinen Körper hinein zu spüren, ob er eine Bewegung wahrnimmt, die ohne sein Zutun geschieht und wie er diese Bewegung erlebt. Ich meine damit seine Atembewegung. Es wird nötig, daß ich ihm für dieses Aufspüren Hilfe gebe und lege meine Hände an seinen Unteren Rippenkorb. Ich frage: Bleibt es unter meinen Händen ganz ruhig oder geschieht da Bewegung, die einmal so und einmal so geht, z.B. rein und raus oder rauf und runter!

Er drückt sich so aus: Einmal dehnt es sich aus und einmal zieht es sich zusammen."

Ich frage: Ist Ihnen eines von beiden lieber?

"Ja, das Ausdehnen". Schon durch das Wort "Zusammenzieh'n" teilt er mir mit, daß sein "Aus" (also seine Ausatmung) mit sehr viel Druck geschieht.

Ich sage: Geniessen Sie die Ausdehnung und vielleicht können Sie anschließend mit einem kleinen Stöhnen etwas los werden, vielleicht etwas von Ihrem Druck.

Ich habe bei Depressiven die Erfahrung gemacht, daß die "Ein"-Phase im Atemrhythmus für diese Menschen von Anfang an wichtig ist, sie müssen spüren, daß sie das, was ihnen zu- steht auch wirklich haben dürfen. Sie neigen dazu bei einer Überbetonung des "Aus" (der Ausatmung) sich zu verausgaben, es kann bei dem einen oder andern sogar einmal ein Gefühl des "Sich Auslöschens" entstehen.

Bei meinem Patienten spreche ich jetzt in der ersten Stunde mit seinem Atemrhythmus sogar mit: Jetzt dehnt es sich aus und jetzt loslassen und ich stöhne mit ihm.

Auf diese Art und Weise kann er das starre Festhalten in seinen Gelenken aufgeben und er stellt fest, die Beine und Füße werden ganz locker, genauso Arme und Hände. Auch der Druck im Unteren Kreuz ist nicht mehr ganz so stark, aber um ihn ganz loslassen zu können, benötigt er meine Hilfe. In diesem Bereich ist seine Wirbelsäule sehr starr, was darauf schließen läßt, daß sie ihm nicht als Halt dient, sondern umgekehrt er seine WS festhält und somit einen Pseudohalt schafft.

Meine Hilfe sieht so aus, daß ich meine Hand an dieser Stelle unter seine WS schiebe und ihm damit einen sicheren warmen Halt gebe. Jetzt geträut er sich loszulassen.

Bei der Wiederholung braucht er meine Hand schon nicht mehr, sondern kann sich direkt auf den Boden lassen, findet dort seinen Halt.

Mit diesem loslassenden Tun im "Aus" und dem "Haben-Dürfen" im "Ein" verschwindet letztlich auch der Kopfdruck.

Der Boden ist nicht mehr als unangenehm hart zu spüren, sondern als "eher fest".

Er geht nach der Stunde mit der Bemerkung weg "diese Therapie ist gut für mich".

#### 2.Stunde:

Er wählt wieder die Rückenlage auf dem Boden.

Meine Frage ist wieder: Wie erleben Sie Ihre Unterlage?

"Ganz hart" antwortet er.

Da die Beziehung zur Unterlage auch für die Beziehung zur Umwelt gesehen werden kann frage ich ihn ganz unmittelbar

"Können Sie mir sagen, wie Sie Ihre Umwelt empfinden?"

Er antwortet ohne zu zögern, "hart".

Frage: Was ist denn so hart?

Seine Antwort: Der Umgang mit den Kollegen.

Meine Frage: Was können Sie jetzt unmittelbar gegen diesen harten Boden tun?

"Vielleicht mich bewegen". Dabei ist, wie in der ersten Stunde, für ihn wichtig, nach dem loslassenden "Aus" das "Ein" genießen zu dürfen.

Den Boden empfindet er jetzt nicht mehr als hart, im Gegenteil, "ich liege jetzt gut".

Ich frage: Was hat sich nun verändert, der Boden oder Sie?

"Ja, schon ich."

Ich meine dazu, vielleicht wird auch der Umgang mit Ihren Arbeitskollegen ein wenig anders, wenn Sie sich ein wenig verändern.

Die Veränderung für ihn würde darin liegen, daß er seine starre Haltung aufgibt, sicher und flexibel wird.

Den Umgang mit dem Boden wiederholen wir noch in anderen Tagen, Seitlage, Bauchlage und ich frage ihn erneut: Was bedeutet Ihnen jetzt die Unterlage?

"Die gibt mir Halt".

Ich frage ihn: Wo haben sie sonst noch Halt?

"Bei meiner Frau" kommt spontan. Ich erfahre nun von ihm selber, daß früher die Mutter alles für ihn bestimmte, was er tun und was er nicht tun soll und jetzt hat er die Ehefrau in diese Rolle gedrängt. Die macht das aber nicht in diesem Maße mit, so ist es zum Konflikt gekommen.

Er muß jetzt den Halt bei sich selber finden, einmal auf dem Boden und in seiner Wirbelsäule.

Ich lasse ihn in dieser zweiten Stunde den Boden auch noch im Stehen erleben, denn er arbeitet im Stehen. Er stellt fest, daß er immer nur auf einem Fuß steht und dabei alles nach oben drückt.

In der 3. Stunde berichtet er mir erfreut, daß er keine Wirbelsäulenschmerzen mehr hat und in die 4. Stunde kommt er mit der Bemerkung: Mir geht es bestens, seit acht Tagen nehme ich keine Medikamente mehr.

In dieser 4. Stunde macht er wieder wichtige Erfahrungen bei der Wirbelsäulenarbeit.

Er entdeckt sein eingezogenes Steißbein, was immer Unsicherheit und Angst ausdrückt.

Wenn er diese eingezogene Haltung noch ein wenig verstärkt, kommt sofort Druck in den Kopf, seine Zunge hatte sich ganz nach hinten in den Hals gezogen. "Die Angst drückt mir die Kehle zu".

Oben und Unten können immer analog gesehen werden.

Er nimmt jetzt die Haltung ein, die er vom Körpergefühl her sehr gut kennt.

Bei dem Versuch sowohl unten wie oben zu lösen, wird noch ein kritischer Punkt entdeckt und zwar in der Brustwirbelsäule, sein Wutbuckel könnte man sagen.

Er hängt mit dem Engegefühl und dem Druck auf der Brust zusammen.

Ich fordere ihn auf mit seinem Buckel und adäquatem Stimmeinsatz gegen Widerstand anzugehen, den ich ihm mit meiner Hand gebe.

Jetzt wird er etwas los, was sich da angestaut hat und im anschließenden "Ein" weitet sich sein Brustkorb.

Nun kann die WS im loslassenden "Aus" sich selber zurecht-rücken, sie wird durchgängig und lebendig, von oben bis unten fühlt er sie beatmet.

Auch im Sitzen und Stehen gelingt ihm die Aufrichtung mühelos.

In die 5.Stunde Bringt er seine Frau mit.

Er sagt "ich bin zufrieden", aber seine Frau meint, mit dem Sich-Durchsetzen klappt es noch nicht so recht.

Ich frage ihn: Bei wem klappt es nicht?

"Beim Meister, beim Capo."

Ich stelle in dieser Stunde immer wieder die kleinen Bewegungen unter das Thema des "Sich wehrens". Zum Abschluß unseres Arbeitens, er liegt auf dem Rücken, fordere ich ihn auf: Behaupten Sie sich von den Füßen aus".

Er schafft es gut und er sagt: Das geht durch, da wird man ganz frei.

Es gelingt ihm auch im Sitzen und Stehen.

Nach einer Urlaubspause von 6 Wochen kommt er in die 6.Stunde.

Es geht ihm nicht gut, er hat wieder Rückenschmerzen und Kopfschmerzen.

Seine Frau hatte sich den Fuß gebrochen und er mußte während seines Urlaubs die Familie versorgen. Dabei wiederholte sich die Situation, die er als Ältester von 4 Geschwistern im Elternhaus erlebte. Damals konnte er der Mutter nichts recht machen, jetzt der Ehefrau, die jüngeren Geschwister hatten ihm nicht gefolgt, jetzt die eigenen Kinder.

Er sagt: "Ich bin halt still gewesen".

Ich frage: Was haben Sie mit Ihrem Ärger und Ihrer Wut gemacht?

Er: Es ist immer so, ich kann halt nichts sagen.

Ganz körperlich erlebt er in dieser Stunde, daß er nicht "Nein" sagen kann, sondern daß er nach aussen "Ja" und nach innen "Nein" sagt.

Er liegt wieder auf dem Rücken und sein Kopf findet keinen Platz.

Mein Angebot: Bewegen Sie Ihren Kopf spontan, wohin er will.

Er macht eine Nickbewegung.

Ich sage: Wenn Sie nicken, bedeutet das Ja-Sagen. Spüren Sie, ob sich dabei etwas in Ihrem Körper sträubt oder ob Sie ganz und gar mit diesem "Ja" einverstanden sind.

Er sagt: Da drinnen wird es ganz eng und er zeigt auf die Mitte seines Brustkorbs.

Mein Angebot: Probieren Sie einmal wie es beim "Nein-Sagen" ist?

Er macht dieselbe Nickbewegung wie vorher.

Nach einer Weile sage ich, "ich denke, Sie wollten "Nein" sagen. Ganz spontan kommt aus ihm heraus: "das ist es ja grad, ich will "Nein" sagen und sag' doch "Ja".

Und bei einem neuerlichen Versuch passiert es ihm gleich noch einmal, daß er nickt anstatt der Nein-Geste.

Als es ihm schließlich doch gelingt seinen Kopf hin und her zu drehen, im Sinne des "Nein", wird es im Brustkorb wieder ganz eng, wie vorher beim "Ja".

Also im Grunde kann er gar nichts sagen, frisst alles in sich hinein, kann seinen Unmut nicht äussern, es ist so, wie er sich ausdrückt: "Ich bin halt still, es ist immer so, ich kann halt nichts sagen".

Aber schließlich gelingt ihm die "Nein-Geste" doch ohne daß es im Brustkorb eng wird oder daß sich sonst etwas im Körper sträubt, nachdem er sich durch Bewegung aus den Ellenbogen

einen "breiten Buckel" verschafft hat und dadurch Platz in sich spürt und Platz auf dem Boden.

Der breite Buckel, den er sich durch Ellbogenfreiheit selber verschafft hat, ist ihm in der nächsten Zeit eine gute Erinnerungshilfe.

8.Stunde: Er richtet sich heute in der Seitlage ein, findet aber wieder keinen Platz für seinen Kopf.

Mein Angebot: Suchen Sie sich eine Bewegung aus dem Schulterblatt. Und es kommt eine sehr kräftige Bewegung bei ihm zustande.

"Das war gut" sagt er, "jetzt fühl' ich mich frei. Ich hatte vorher das Gefühl, als ob mich jemand festhält" und er zeigt auf seinen Nacken.

Ich frage: "Wer denn?"

"Ich weiß nicht, jemand."

Ich frage weiter: Hat Sie der Vater oder die Mutter früher da oben festgehalten?

Er sagt: "Ja, schon."

Ich lasse ihn jetzt bewußt nocheinmal die Haltung finden, als ob er festgehalten würde.

Er zieht sofort den Kopf ein, die Schultern nach oben und ich halte ihn sogar mit meiner Hand im Nacken fest.

Ich fordere ihn auf: "So, jetzt befreien Sie sich!"

Er tut es ganz energisch mit kräftigem Stimmeneinsatz und spürt, wie er anschließend im "Ein" im Rücken Platz bekommt.

Er wechselt selbständig seine Lage, dreht sich auf den Rücken. Er findet über meine Angebote die Begrenzungen seines Beckens und innen viel Raum.

Er sagt: Ich liege plötzlich ganz weich.

In der 9.Stunde berichtet er, daß er keine Wirbelsäulenschmerzen mehr hat, keine Ausstrahlungen mehr in die Hoden und den Darmbereich, selten noch Kopfschmerzen.

Er kann sich besser durchsetzen, auch gegen seine Frau.

"Sie beklagt sich, wenn ich jetzt öfter etwas sage, auch schon mal aggressiv, wenn mir etwas nicht passt."

Ich frage: Und können Sie das aushalten, daß sich Ihre Frau beklagt oder bekommen Sie Schuldgefühle?

"Nein, keine Schuldgefühle".

Er findet in dieser Stunde seine Körperräume im Liegen, Sitzen, Stehen und sagt spontan: "Da fühlt man sich ganz anders, wenn man Platz hat."

10.Std. Er kommt mit der Bemerkung: "Es geht mir gut".

Ich frage: Wie macht sich das bemerkbar?

"Die Umwelt ist anders."

Ich frage "Sind auch Sie anders?"

"Ja, ich bin sicherer." Besonders am Arbeitsplatz kommt er mit den Kollegen viel besser zurecht.

Die Beziehung zum Boden ist in dieser Stunde von Anfang an "gut", wie er sich ausdrückt.

Er fühlt Sicherheit, auch im Sitzen und Stehen.

"Wenn ich denk, wie das war, als ich zu Ihnen kam," bemerkt er.

Zwei Monate später berichtet er in der 11.Stunde, daß er Auseinandersetzungen am Arbeitsplatz gemeistert hat.

In dieser Stunde ist nochmal wichtig, daß er seinen Eigenrhythmus gut erlebt und den Halt auf dem Boden und in seiner Achse.

6 Wochen später - 12.Stunde.

"Ich bin zufrieden, die Umgebung ist anders".

Er findet heute den Boden oder die Unterlage, wie wir sagen, gleich zu Beginn "nachgiebig".

Meine Gedanken dazu sind, daß dadurch, daß er seine ängstliche Starre, die aus seiner Selbstunsicherheit herrührte, aufgeben konnte und flexibel geworden ist, er auch seine Umwelt, hier stellvertretend die Unterlage, nicht mehr hart, sondern nachgiebig im Sinne der Flexibilität, empfindet.

Ich erfahre auch, daß er wieder Spaß an der Sexualität hat.

Er findet heute noch mehr Platz in sich, sowohl im Brustkorb als im Becken, lebt gut in seinem Eigenrhythmus.

Im Sitzen mache ich ihm nochmal zwei Angebote im Sinne des leibhaftigen Spürens seiner Entscheidungsfähigkeit.

Erstes Angebot: Finden Sie eine Haltung, in der Sie mit dem ganzen Leib, nicht nur mit dem Kopf Zustimmung ausdrücken.

Er findet eine solche Haltung und sagt: "Ja, das ist gut, jetzt wird es ganz leicht innen drin".

Zweites Angebot: Und jetzt finden Sie die Haltung, wenn Sie sich für ein "Nein" entscheiden.

"Da wird es immer noch eng und zeigt auf sein Brustbein."

Ich lasse ihn nun nocheinmal seinen Halt suchen, den ihm Boden und Wirbelsäule geben.

Nach einem neuerlichen Versuch ein "Nein" in seiner Haltung auszudrücken sagt er: "Jetzt ist es ganz innen noch leichter geworden."

Im Stehen, was auch seine Arbeitshaltung ist, fühlt er sich gut, federnd, locker, aufrecht.

Die letzte Kontrollstunde, sechs Wochen später, bestätigt nocheinmal, daß der Patient Selbstsicherheit und Eigenständigkeit gefunden hat und somit seine Symptome aufgeben konnte.