

Nachruf

zum Tod von Alexander Lowen

23. Dezember 1910 – 28. Oktober 2008

Nach langer Krankheit ist der Begründer der Bioenergetischen Analyse, Alexander Lowen am 28. Oktober 2008 in seinem Haus in New Canaan/Connecticut (USA) im Alter von fast 98 Jahren verstorben.

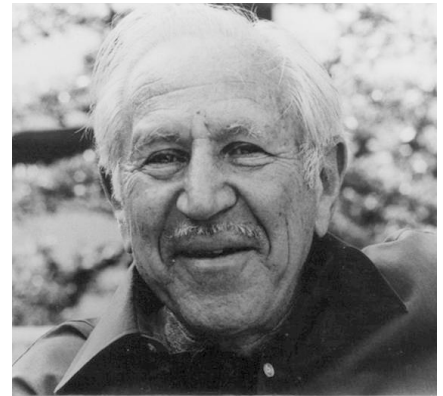
Alexander Lowen studierte zunächst Jura, worin er auch promovierte, und arbeitete als Rechtsanwalt in New York. In den 30er Jahren war er auch als Gymnastik- und Sportleiter tätig. Von 1947 bis 1951 studierte er in Genf Medizin und schloss mit der Promotion ab. Seine psychotherapeutische Ausbildung machte er bei Wilhelm Reich (1897-1957), dessen enger Schüler er auch war. Reich hatte als Psychoanalytiker in den 20er Jahren die Bedeutung des Körpers in der Psychotherapie hervorgehoben und in den 30er Jahren mit der Vegetotherapie die Körperpsychotherapie begründet. Aufbauend auf seiner Erfahrung mit der Arbeit von Reich entwickelte Lowen in den 50er Jahren die Bioenergetische Analyse als eigenständiges körperpsychotherapeutisches Verfahren, das inzwischen weltweit gelehrt und erfolgreich angewandt wird.

Er begründete 1956 zusammen mit Dr. John C. Pierrakos das Internationale Institut



für bioenergetische Analyse (IIBA) in New York und war jahrzehnte lang dessen Präsident. Seit über 50 Jahren war er weltweit in der Ausbildung von Psychotherapeuten in der Methode der Bioenergetischen Analyse tätig. Darüber hinaus publizierte Lowen mehrere Standardwerke der Körperpsychotherapie wie „Körperausdruck und Persönlichkeit“ (1958), „Der Verrat am Körper“ (1967), „Bioenergetik“ (1975), „Angst vor dem Leben“ (1980), „Narzissmus. Die Verleugnung des wahren Selbst“ (1986), „Liebe, Sex und dein Herz“ (1988), „Freude“ (1992), mit denen sein Konzept der Bioenergetischen Analyse weit über die psychotherapeutische Fachöffentlichkeit hinaus einem großen Publikum bekannt wurde und Anerkennung und Zustimmung fand.

Wie Reich ging Lowen davon aus, dass sich verdrängte oder unterdrückte Gefühle und Konflikte auch körperlich in muskulären Verspannungen und Verkrampfungen ausdrücken. Er entwickelte bioenergetische Interventionen und Übungen, um diese zum Teil chronischen Verspannungen zu lockern oder zu lösen und die damit zusammenhängenden Gefühle freizusetzen. Das psychoanalytische Konzept der freien Assoziation dehnte er auf den Körper aus. In der Therapie wollte er den körperlichen Ausdruck emotionaler Prozesse fördern. Auf Lowen geht das grundlegende Konzept der Erdung oder des „Grounding“ zurück. Er arbeitete als erster Psychotherapeut im Stehen und entwickelte Übungen, die dem Patienten helfen, im wahrsten Sinne des Wortes „auf den Boden“ zu kommen. Über eine Abfolge von Stress- und Ent-



spannungspositionen kann die Patientin lernen, ihre Energie vom Kopf in die Füße zu lenken, das heißt, sich weniger mit ihren Gedanken und Kognitionen und mehr mit ihrem Körper und ihren Gefühlen zu identifizieren.

Nachdem sich Reich in seinem Spätwerk von der Psychoanalyse entfernt hatte, war es das große Verdienst von Lowen, die Körperpsychotherapie wieder an die psychoanalytische Theorie anzuschließen. So arbeitete er die reichianische Charakterstrukturtheorie unter körperpsychotherapeutischen Gesichtspunkten weiter aus. Er analysierte die Entstehung neurotischer Charakterstrukturen, z. B. des oralen Charakters, der an Depressionen leidet, als Ausdruck frühkindlicher und kindlicher Verletzungen, Kränkungen und ungelöster Konflikte mit den primären Bezugspersonen, die sich auch in Körperhaltung, Atemmustern, Mimik oder Gestik ausdrücken. Im Unterschied zu Reich relativierte er die Rolle der Sexualität bei der Entstehung emotionaler Probleme. Das Therapieziel ging über eine gesunde Sexualität hinaus.

Er wollte die Lebensenergie und -freude der PatientInnen befördern und sie in Kontakt mit ihren Herzgefühlen bringen.

Seine Verbindung zur Psychoanalyse im Sinne der „Charakteranalyse“ von Reich drückte sich auch in der Bezeichnung „Bioenergetische Analyse“ aus. In seinem Buch „Körperausdruck und Persönlichkeit“ kommt sein psychodynamisches Verständnis des therapeutischen Beziehungsgeschehens zum Ausdruck. Sein Grundverständnis der therapeutischen Beziehung beinhaltete neben positiven und negativen Übertragungsprozessen auch Elemente des authentischen Kontaktes, der in der Humanistischen Psychotherapie vertreten wird. Als ärztlicher Psychotherapeut gab es bei ihm aber auch die Tendenz, die Rolle des Therapeuten als ärztlicher Experte aus heutiger Sicht zu stark zu betonen.

Die Ideen, Konzepte und Behandlungstechniken von Lowen haben das gesamte Feld der Körperpsychotherapie befruchtet. Viele haben inzwischen im weiteren Feld der Psychotherapie Eingang gefunden.

Die Art und Weise seines therapeutischen Vorgehens wurde von tiefem Respekt vor den grundlegenden Kräften des menschlichen Lebens getragen. Lowen legte ei-

nen besonderen Schwerpunkt auf den energetischen Prozess, d. h. die Befreiung der Lebensenergie des Menschen, die bei psychischen Störungen durch psychische und körperliche Blockaden und Hindernisse eingeschränkt ist. Er versuchte deshalb, „die Persönlichkeit vom Körper und seinen energetischen Prozessen her zu verstehen“ (Lowen, 1977). Mit Hilfe von Atemtechniken und bioenergetischen Übungen wollte er den energetischen und affektiven Fluss des Patienten befördern. Seine Körperinterventionen verband er mit seiner psychodynamischen und verbalen Arbeit.

Ebenso wie die Psychoanalyse von Freud kann die bioenergetische Analyse nach Lowen als Behandlungsverfahren und Kulturkritik verstanden werden. Er bezog sich auf die Kulturkritik Reichs und arbeitete z. B. in seiner Narzissmusanalyse (1986) den Zusammenhang zwischen den Werten der westlichen Konsumgesellschaft und der individuellen Herausbildung des „falschen“ Selbst heraus. Seines Erachtens basiert es auf einem Image, auf einem leeren Innenleben, statt auf tiefen und authentischen Gefühlen.

Wie in anderen psychotherapeutischen Schulen kam es noch zu Lebzeiten Lowens zu einer Erweiterung des Handlungs-

felds in den nicht-therapeutischen Bereich hinein: Sport, Theater, Führungskräfteberatung, Gesundheitsprophylaxe, Stressmanagement, um nur einige zu nennen.

Lowens Ideen, aber auch seine liebevoll engagierte psychotherapeutische Arbeit sind und bleiben ein Zeugnis seines tiefen Verständnisses für den Zusammenhang von Körper und Seelenleben.

Er wird allen, die ihn persönlich kennen gelernt haben, die von ihm ausgebildet wurden, und auch denen, die seine Bücher gelesen haben, in nachhaltiger Erinnerung bleiben.

Ulrich Sollmann

Vorsitzender des Deutschen Verbands für bioenergetische Analyse (DVBA)
Höfestr. 87
44801 Bochum
sollmann@dvba.de

Dr. Dipl.-Psych. Manfred Thielen

Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Körperpsychotherapie (DGK)
Crellestr. 14
10827 Berlin
Ma.thielen@gmx.de