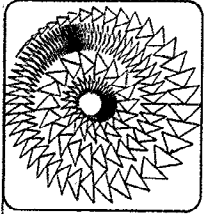


# Integrative Therapie

Zeitschrift für Verfahren Humanistischer  
Psychologie und Pädagogik



**Sonderdruck**

**A. Mindell**

**Widerstand und Körper**

Herausgegeben von: H. Petzold, Düsseldorf  
Mitherausgeber: E. Frühmann, Salzburg, G. Leutz, Überlingen,  
H. Heint, Mainz

# Widerstand und Körper — Überlegungen aus Jungianischer Sicht

*Arnold Mindell, Herrliberg*

## 1. Negative Projektion

Ein charakteristisches Merkmal von *Jung* war seine Unberechenbarkeit in therapeutischen Situationen. Er bemühte sich, jeweils dem Prozeß des individuellen Falles zu folgen, und durchbrach nur unter bestimmten Umständen den Widerstand, um zur Therapie und zu einem Verständnis zu gelangen. In manchen Fällen ließ er den Widerstand selbst den Verlauf bestimmen. *Jung* beschreibt uns einen Fall, in dem er eine außergewöhnliche Geduld im Umgang mit Widerstand bewies:

„Es gibt keine psychotherapeutische Technik oder Lehre, die man allgemein anwenden könnte, denn jeder Fall, den man zur Behandlung bekommt, ist ganz individuell und hat spezielle Bedingungen. Ich erinnere mich an einen Patienten, den ich neun Jahre lang behandeln mußte. Ich sah ihn immer nur während einiger Wochen im Jahr, da er im Ausland wohnte. Von Anfang an wußte ich, wo seine Schwierigkeiten steckten, aber ich merkte auch, daß der geringste Versuch, an die Wahrheit heranzukommen, auf eine heftige Abwehrreaktion traf, die einen völligen Bruch zwischen uns herbeizuführen drohte. Ob ich wollte oder nicht, ich mußte mein Bestes tun, unsere Beziehung aufrechtzuerhalten und seiner Abweichung zu folgen, die durch seine Träume unterstützt wurde und unsere Besprechung von der Wurzel seiner Neurose wegführte“ (*Jung, C.G. et al. Der Mensch und seine Symbole, Walter, Olten 1968, S. 64f.*)

Widerstand hat seinen eigenen individuellen Sinngehalt, sein eigenes „Tao“. Im obengenannten Fall bestand die Wurzel der Neurose nicht in dem unterdrückten Geständnis, sondern der Unfähigkeit, Vertrauen schenken zu können. Hinter vielen Fällen von Widerstand finden wir eben diese Unfähigkeit, und oft hat sie eine rationale und sinnvolle Essenz. Es ist nicht jeder Therapeut vertrauenswürdig!

Die negative Übertragung ist wohl die am besten bekannte Form des Widerstands. Es handelt sich dabei um eine Situation, in der der Patient sich dagegen wehrt, mit dem mitzugehen, was in der Therapie geschehen will. Die klassische Situation der negativen Übertragung ist schon sehr früh von *Freud* als ein Zustand beschrieben worden, in welchem der Patient negative Haltungen seiner Eltern auf den Therapeuten projiziert. *Reich* zeigte dann in einer Weiterentwicklung der Transferenztheorie auf, daß Elternkonflikte auch somatische Zustände darstellen können, die sich als Krämpfe oder Panzer in der Brust oder in anderen Körperregionen manifestieren. Er theoretisierte, daß der Patient nur dann für die Behandlung bereit sei, wenn diese Widerstände in der Körperarbeit durchgearbeitet und in der Psychotherapie analysiert wurden.

Vom jungianischen Standpunkt aus betrachtet läßt der freudianische und der reichianische Weg, mit negativen Widerständen umzuge-

hen, den Therapeuten als einen patriarchalischen Alleswisser erscheinen, der den Patienten in einen weichen und beweglichen Zustand versetzen muß, damit die richtigen Dinge geschehen können.\* Im Rückblick auf die Entwicklung der Psychologie werden manche problematische theoretische Annahmen offensichtlich. Aus unserer zwei- oder dreitausend Jahre zurückreichenden geschichtlichen Perspektive, die dreißig oder vierzig Lebensspannen umfaßt, wird erkenntlich, daß wir in dieser ganzen Zeit noch keine einzige Theorie über das menschliche Verhalten entwickelt haben, die mit transkultureller Gültigkeit die gesamte Menschheit umfassen kann. Wir sind als Spezies einfach zu jung, um aussagen zu können, daß die Handlung einer bestimmten Person von Widerstand zeugt, während sich die einer anderen Person als konstruktive Kooperation einordnen läßt.

Es ist offensichtlich, daß viele Patienten infantil sind und ihre Kindheitsprobleme auf den Therapeuten und allgemein auf jede andere Autoritätsperson projizieren. Solche Patienten würden gut daran tun, ihre Projektionen zurückzuziehen. Ihr Leben würde sich viel problemloser gestalten, wenn sie einsehen könnten, daß sie sich ihrer eigenen psychologischen Entwicklung gegenüber wie negative Eltern verhalten.

Andererseits besteht auch die Möglichkeit, daß eine Therapiesituation regressive Reaktionen hervorrufen kann, wenn der Therapeut allzu allwissend, primadonnenhaft oder einfach selbst zu verwirrt ist. In solchen Fällen muß sich auch der Therapeut verändern können. *Jung* akzeptierte negative Projektionen des Patienten auf sich als eine der möglichen Realitäten. Er fühlte, daß der Therapeut sich selbst betrachten und seine eigenen Träume und Gefühle kontrollieren sollte, um sehen zu können, ob nicht etwa er im Unrecht sei. *Jung* folgte den Gefühlen des Patienten mehr als den Maximen therapeutischer Technik.

Ich erinnere mich, daß ein Patient mich konsultierte, weil sein Therapeut ihm empfohlen hatte, seine Augen zu schließen und tief in sich zu gehen. Er machte diese Übung einige Male, bis er an einen Punkt gelangte, wo dies für ihn unverständlicherweise nicht mehr möglich war. Sein Therapeut erklärte ihm, daß er Widerstände habe und für eine Therapie nicht bereit sei. Die Träume des Patienten zeigten mir jedoch sofort, daß die Wurzel des Konfliktes in seiner schwachen Position in der Beziehung zu seinem Vater zu suchen war. Der Patient hatte einen negativen Vaterkomplex, der zum Vorschein gekommen war, weil sein Therapeut sich autoritär verhalten hatte und er selbst zu schwach war, diesem Therapeuten-Vater zu sagen, daß er sich ändern sollte. In diesem Falle wäre es angezeigt gewesen, wenn sich der Therapeut geändert hätte und den Neigungen des Patienten nachgegangen wäre. Der

---

\*) In meinem demnächst erscheinenden Werk, *Dreambody* (Sigo Press, Los Angeles) stelle ich die Entwicklung der Körperarbeit, von jungianischen oder finalistischen Prinzipien ausgehend, dar.

Patient hätte mehr Kraft gebraucht, um sich ausdrücken zu können, und der Therapeut mehr Flexibilität, um seine eigene Methode fallen lassen zu können.

Wenn ich selbst mit negativen Widerständen meiner Patienten konfrontiert werde, werde ich oft nervös und unbequem und entwickle „Gegenübertragungs“-Reaktionen. Manchmal hoffe ich sogar, daß der Patient bald geht. Es kommen Projektionen auf, die selbst Prozesse sind, und es scheint mir besser, wenn diese ganz ans Licht kommen können.

Vor kurzem erlebte ich in einem Traum-Seminar, daß ein Mann, der Schwierigkeiten hatte, Kontakt mit anderen zu finden, sich blockiert fühlte, wenn er mir etwas zu sagen versuchte. Da er darauf bestand, wirklich sprechen zu wollen, sagte ich ihm, daß er tun und sagen können, was er wolle. Er müsse sich jedoch bewußt sein, daß ich mich davor fürchte. Nach einiger Zeit konnte er schließlich seine Sache herausbringen. Er hatte das Gefühl, ich würde mich mit ihm in seiner Wissenschaft messen wollen, und hatte das Bedürfnis, mir zu gebieten, damit aufzuhören. In der Tat verhielt es sich so, daß ich mich zwar nicht mit ihm in seinem Gebiet messen wollte, jedoch zweifelsohne einige Aspirationen gehabt haben mußte, die er bemerkt hatte. Diese mußte ich dann bei mir genauer ansehen. Dadurch, daß er ermutigt worden war, seine Widerstände zu zeigen, und dadurch, daß es ihm erlaubt worden war, zu fühlen, daß diese Widerstände nicht nur negative Dinge, sondern auch potentielle Wahrheiten beinhalten könnten, war es ihm erst möglich geworden herauszufinden, daß seine Kontaktschwierigkeiten folgendermaßen zustandekamen: 1. Er erlaubte sich nicht, sich gegen andere zur Wehr zu setzen, wenn dies ihm notwendig schien; 2. er versuchte, besser als die anderen zu sein; 3. er fühlte sich wegen alledem so schuldig, daß er völlig blockiert war. Ich für meinen Teil entdeckte, daß ich nicht gerne zugebe, wenn ich Angst habe!

## 2. Widerstände im Körper

Es kann vorkommen, daß Widerstände im Zusammenhang mit Traum- und Körperarbeit als eine Reaktion auf den bewußten Wunsch oder die Verpflichtung, sich zu öffnen, auftauchen. Ich erinnere mich an einen Körpertherapeuten, der zu mir gekommen war, weil er sich ständig in der Halsgegend blockiert fühlte. Eines Tages bemerkte ich im Gespräch, daß er schon seit einiger Zeit eine bestimmte Sitzstellung eingenommen hatte. Er hatte die Beine untergeschlagen und die Arme über der Brust gekreuzt. Als ich ihn fragte, wie sein Körper sich denn in dieser Position anfühle, wurde er sogleich verlegen und meinte, daß er gar nichts spüre. Kurz darauf nahm er jedoch wieder diese Stellung ein. Ich machte ihn darauf aufmerksam, daß dies vielleicht für ihn von Bedeutung sein könnte, und er gestand mir widerwillig, daß er sich so zu schützen versuche. Dann sagte er, daß er sich davor fürchte, daß



ich ihn über ein gewisses Etwas fragen würde. Ich antwortete, daß es gut möglich sei, daß wir in unserem Gespräch früher oder später auf dieses Thema zu sprechen kommen könnten, und machte ihm deshalb den Vorschlag, daß er das Gespräch führen und mir zeigen solle, woran er arbeiten wolle. Sofort wechselte er seine Schutzhaltung, und auch seine Beklemmung im Hals löste sich auf. Er war darüber sehr erfreut und ich natürlich auch.

Das Problem dieses Kollegen war seine zu große Rezeptivität, und deshalb mußte seine „psychosomatische Persönlichkeit“ diese Offenheit kompensieren, indem sie die Außenwelt durch Verkrampfung in der Halsgegend und durch eine Schutzhaltung abschloß.

In einem anderen Fall versuchte eine katholische Frau, ihre sexuelle Zurückhaltung zu überwinden, und entwickelte dabei schmerzhafte Krämpfe in der Uterusgegend, Menstruationsschwierigkeiten und sexuelle Impotenz. Während sie mir von ihren Bauchschmerzen erzählte, legte sie immerzu ihre Finger auf den Bauch, gerade oberhalb ihrer Eierstöcke. Ich machte sie darauf aufmerksam und empfahl ihr, dem nachzugehen, was ihre Finger tun wollten. Die drückten und drückten und verlangten sogar nach mehr Druck, bis ein stechender Schmerz auftauchte und eine Phantasie darüber, was sich in ihren Eierstöcken abspielte. Sie sah ein Messer, das sagte, daß es jeden töten würde, der es wage, in diese Eierstöcke einzudringen.

Ob es ihr nun gefiel oder nicht, ihr Körper befahl ihr, ihrer Scheu und Introvertiertheit zu folgen und nicht zu versuchen, sich zu sexuellen Hochleistungen anzutreiben. Ein Traum, den sie am Tag vor unserem Treffen gehabt hatte, bestätigte diese Aussage des Körpers. Sie hatte geträumt, daß Gott ihre Mutter mit dem Messer erstochen habe — ihre Mutter, die sie beeinflussen wollte, möglichst bald schwanger zu werden.

Es gibt viele körperliche Symptome, die Widerstände gegenüber oberflächlichen Haltungen zu sein scheinen. Der Körper kann sich wie ein weises Selbst verhalten, das sagt: „Stop, sei realer“. Ich erinnere mich an den sehr dramatischen Fall eines krebserkrankten Mannes. Er hatte vor kurzem einen Herztumor entwickelt, der ihm große Schmerzen bereitete. Er kam zu mir, um diese Schmerzen zu untersuchen. Er war in einer schlimmen Verfassung und sagte, er würde alles versuchen, obwohl wir nur Gelegenheit zu einer Sitzung hatten.

Wir begannen, auf sein Herz zu fokussieren, sobald er in dieser Gegend Schmerz verspürte. Er sagte, daß der Schmerz sich anfühle, als ob ihm jemand ein Schwert in die Brust drückte. Er entschied sich, diesen Schmerz zu verstärken, indem er ein Schwert, das an der Wand meines Zimmers hing, herunternahm und sich damit auf die Herzgegend drückte. Nach einigen Augenblicken begann der „Schmerzverursacher“ zu sprechen: „Du hast dir immer gedacht, daß du durch Arbeit an dir selbst mit verschiedenen therapeutischen Techniken gesund und glücklich werden kannst, und jetzt, nach zehn Jahren Therapie merkst

du, daß du Unrecht hattest. Du hast immer an den Wert von Bewußtsein und Erleuchtung geglaubt und bist immer ein guter Christ gewesen. Nun hör mir mal genau zu, entweder du schreibst in einer religiösen Zeitschrift einen Artikel, in dem du der Welt sagst, daß Gott einen Dreck wert ist, oder ich mache dich leiden wie nie zuvor.“

Es ist nicht schwer, sich den Schrecken des Patienten vorzustellen, als er diese Stimme aus seinem eigenen Körper hervorkommen hörte. Doch die Worte des „Messerstechers“ waren unmißverständlich, und so versprach der Mann, den verlangten Artikel zu schreiben. Ich selbst konnte den Auswirkungen dieser einmaligen Sitzung nicht weiter nachgehen, erhielt jedoch einige Zeit später Informationen, wonach seine Schmerzen nachgelassen hätten und er scheinbar auf dem Weg der Genesung sei. Bei dem „Messerstecher“, der im Herzen dieses Mannes lebt, hatte es sich, vom mythologischen Standpunkt aus betrachtet, um die „dunkle Seite“ Gottes, um die schicksalhafte Natur als Körperrealität gehandelt.

Ob nun diesem Mann eine neue Gelegenheit zum Leben gegeben worden ist, ob es sich nur um einen Aufschub oder gar um eine Heilung gehandelt hat, die er durch die Entdeckung des Widerstandes seines Körpers gegen seinen starren und leblosen Glauben an Psychologie und Religion erfahren konnte, bleibe dahingestellt. Einen Schluß können wir aus dieser Geschichte jedoch ziehen, nämlich, daß der Widerstand des Körpers in diesem Fall nach einer sinnvollen und bedeutenden Veränderung in seinem Bewußtsein verlangt hatte. Ich hebe diesen positiven und bedeutenden Aspekt von Widerständen in Körper und Traum besonders hervor, weil heute in vielen Therapieformen die Durchbrechung von Widerständen angestrebt wird und versucht wird, einen weichen und beweglichen Körper und eine liebenswerte Persönlichkeit zu erschaffen. Nach meiner Erfahrung mit Entspannungstechniken und Methoden, die zur Durchbrechung des Panzers verwendet werden, integrieren diese die Bedeutung des Widerstands nicht. Wenn ein Widerstand abgeschwächt wird oder einem Krampf oder Schmerz keine Aufmerksamkeit zuteil wird, geschieht es oft, daß derselbe an einer anderen Stelle im Körper wieder auftaucht, wo er für das Bewußtsein weniger zugänglich ist.

Im Laufe meiner Studien der theoretischen Physik hatte ich gelernt, daß Widerstand, vom klassischen Standpunkt her betrachtet, nur dann auftritt, wenn eine Kraft gegen einen Block drückt. Psychologisch ausgedrückt, weist Widerstand darauf hin, daß jemand mit sich selbst im Konflikt steht, sich sozusagen außerhalb des „Tao“ befindet. Wenn die Kraft entfernt wird, verschwindet auch der Widerstand. Widerstand ist ein Zeichen dafür, daß eine neue, manchmal unerwartete Haltung, eine neue Lebensweise oder eine neue Form von Kreativität angenommen werden sollte. Wir können uns beispielsweise vorstellen, daß jemand ständig unter Ermüdung leidet. Diese Person scheint gegen jegliche Tätigkeit Widerstand zu entwickeln. Sehr oft ist es nicht so,

daß die Dinge, die sie tut, „falsch“ sind, sondern ihre Haltung dem Tun gegenüber müßte verändert werden. Sie sollte die Dinge mit einer weniger angestregten, etwas entspannteren Haltung tun. Sie braucht eine Öffnung gegenüber nicht voraussehbaren Ereignissen, die nicht unbedingt Teil ihres angestrebten Zieles bilden.

Der Adept transzendentaler Meditation zum Beispiel wird oft mit dem, was er „Mind-Stuff“ nennt, konfrontiert, und dies in Form von Schmerzen, Phantasien über reale Situationen, Schläfrigkeit etc. Der Praktiker buddhistischer Meditation begegnet diesen Phantasien, indem er sie toleriert und diese „Widerstände“ als Störungen betrachtet, die er so umgehen kann. Sehr oft jedoch sind solche Phantasien wichtige Sackgassen, die nicht umgangen werden wollen. Ich arbeitete vor einigen Jahren mit einem Klienten, einem Inder, der in seiner Meditation durch sexuelle Phantasien gestört wurde. Als wir seine Phantasien genauer untersuchten und er in der Aktiven Imagination (bewußte Konfrontation und Sprechen mit Phantasiebildern) mit ihnen zu spielen begann, eröffnete ihm ein weibliches Wesen, das ihn bis dahin in seiner Meditation immer wieder hatte verführen wollen, eine neue Meditationstechnik, von der er noch nie etwas gehört hatte. Sie gab ihm sozusagen sein persönliches „Mantra“.

Das Konzept des Widerstands scheint mir, ähnlich wie manche Aspekte der theoretischen Physik, überholt. Analog betrachtet verhält sich Widerstand zur Psychologie wie Zeit und Raum zur Physik. Sie stellen beide brauchbare klassische Rahmenbedingungen dar. Der Betrachter oder der Psychologe bewegt sich innerhalb der Konsensusrealität und hofft dabei, daß die atomaren Partikel oder der Patient sich entsprechend dem, was er schon weiß und zu dem er einen Bezug herstellen kann, verhalten werden. Sobald jedoch etwas Merkwürdiges, wie z. B. ein Widerstand, auftaucht, sagt der Therapeut: „Natürlich, ich weiß genau, was das ist, das kommt von der Mutter oder vom Vater, das ist Zeit und Raum, das ist Masse oder Schwerkraft, das ist Antagonismus gegen die Therapie, das muß verändert werden“. Ich habe für diese Gefühle Verständnis, denn wenn sich dieses „andere Ding“, dieses widerstehende „fremde Element“, das Unbewußte, manifestiert, neigt es dazu, den Therapeuten einzuschüchtern, der sich dann auf missionarische Weise zu den klassischen Rahmenbedingungen zurückbeugt, um vom Unbekannten nicht überwältigt zu werden. Diese Angst erlebt der Anfänger genauso wie auch der erfahrene Therapeut, sie ist keine Angelegenheit des theoretischen Vorurteils. Es handelt sich um eine menschliche Tatsache, daß Angst aufkommt, wenn wir mit bedrohlichen Situationen konfrontiert werden, die zu unberechenbar sind, als daß wir uns direkt mit ihnen auseinandersetzen könnten.

Dennoch müssen wir versuchen, unsere verängstigte Reaktion, auf Äußerungen des Unbewußten, die man Widerstand nennt, objektiv zu betrachten. Widerstand ist einfach ein Wort, das besagt, daß das „Tao“ der Dinge mit dem Ort, wo wir uns befinden, nicht einverstan-

den ist. Mir scheint, daß Konzepte wie das des Widerstands verschwinden werden, je mehr sich die Psychologie mit dem Prozeß des Einzelnen auseinandersetzt, da sie mehr mit der Angst des Therapeuten und der klassischen Realität als mit der Erfahrung des Patienten, mit dem, was am Geschehen ist, zu tun haben. Meiner Meinung nach könnte das Wort „Widerstand“ durch die Idee des „Tao“ ersetzt werden, die es allen Beteiligten erlaubt, mit dem mitzugehen, was am Geschehen ist, statt sich dagegen aufzulehnen.

#### **Zusammenfassung**

*Jung's Idee vom Widerstand als einer natürlichen Tatsache, die man akzeptieren und der man folgen kann, wendet der Autor in seiner Körperarbeit an. Der klassische Begriff „Widerstand“ ist aber in der modernen prozeßorientierten Psychotherapie aus der Mode gekommen.*

#### **Summary**

*Jung's idea of resistance which appears in his view as a natural fact which can be followed and accepted is applied to body work. The classical concept of resistance is thus outmoded in a modern process oriented psychotherapy.*

---