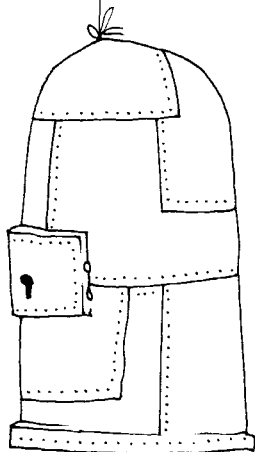


# GESUNDHEIT HEISST FREIHEIT

**Wilhelm Reichs Lebensenergie-Forschung ist auch politisch brisant. Medizinisch wie gesellschaftlich geht es darum, Blockaden aufzulösen und Energien wieder in Fluss zu bringen. Körpertherapie wird so zum Akt lustvoller Rebellion gegen Zwänge.**



«**M**eine ganze Libido gehört Österreich-Ungarn», rief Sigmund Freud aus, als der Erste Weltkrieg ausbrach. Der Begründer der Psychoanalyse war auf seine alten Tage ein konservativer Knochen, seine Methode alles andere als ein Hort der Freiheit. Freud entdeckte zwar die anarchische Kraft der Libido, feierte aber bald darauf ihre Zähmung als kulturschöpferischen Akt. «Die Psychoanalyse ist ein Werkzeug, welches dem Ich die fortschreitende Eroberung des Es ermöglichen soll.» Überbewertung der Vernunft und bürgerliche Prüderie erscheinen bei Freud in neuem wissenschaftlichem Gewand. Der autoritäre Charakter und das Führerprinzip erschienen ihm als naturgegeben: «Es ist ein Stück der angeborenen und nicht zu beseitigenden Ungleichheit der Menschen, dass sie in Führer und Abhängige

**Wird die Liebe gehemmt, wird ein Teil der Lebensenergie abgezweigt und richtet sich gegen sich selbst. Es kommt zu Blockaden, Körperpanzerung und als Eskalation zu destruktiven Entladungen.**

zerfallen.» Freud setzt seine Hoffnung daher nicht auf die Demokratie, sondern auf eine wohlwollende Elite: «Der ideale Zustand wäre natürlich eine Gemeinschaft von Menschen, die ihr Triebleben der Diktatur der Vernunft unterworfen haben.»

Welche Revolution bedeutete dem gegenüber das Auftreten des Freud-Schülers Wilhelm Reich! Reich nahm Freuds Libido-Theorie beim Wort und baute sie zu einer umfassenden Orgasmus-Lehre aus. Er erkannte die «orgastische Potenz» als grundlegend für

die körperliche und seelische Gesundheit. Im Gegensatz zu Freud bewertete Reich Triebunterdrückung negativ. Seine Therapieform war ganz auf die Befreiung einer energetischen Urkraft, des Orgon, ausgerichtet. Der Wechsel von Freud zu Reich markierte auch politisch einen Bruch. Faktisch war die Psychoanalyse anfangs auf eine bürgerliche Elite beschränkt. Reich dagegen gründete eine «Sozialistische Gesellschaft für Sexualberatung und Sexualforschung». Er studierte die Probleme von Menschen aus dem Arbeitermilieu und erforschte, welche Auswirkungen Libidostau und gesellschaftliche Unterdrückung auf den Gesundheitszustand hatten. Er forderte soziale Konsequenzen aus der Psychoanalyse.

«**Freiheit definieren ist identisch mit Definition der sexuellen Gesundheit**», schrieb Reich. «Es gibt eine sexualphysiologische Verankerung der sozialen Unfreiheit im menschlichen Organismus.» Konsequenz seines politischen Engagements war 1931 die Gründung eines «Reichsverbands für Proletarische Sexualpolitik» als Unterorganisation der KPD. Später überwarf sich der Psychotherapeut aber mit den politisch und sexuell zunehmend repressiven Parteiführern. Wilhelm Reich hatte schon immer eine anarchistische Version des Marxismus favorisiert: «Die Diktatur des Proletariats ist die Autorität, die hergestellt werden muss zur Abschaffung der Autorität.» Darin wollte ihm aber die in den Stalinismus abgleitende Sowjetmacht nicht folgen.

Auch dem Faschismus hat sich Reich, der 1933 nach Wien und später nach Kopenhagen floh, stets vehement widersetzt. Nicht um «links» oder «rechts» geht es also in erster Linie, sondern um Freiheit oder Unterdrückung. Wilhelm Reichs therapeutisch und politisch brisanter Ansatz der «Energiebefreiung» wurde von seinen Schülern fortgesetzt.

**Der Mensch wird nicht frei geboren, er wird geboren, um frei zu werden.**

Georg Friedrich  
Wilhelm Hegel

**Alexander Lowen und John Pierrakos entwickelten in den 50er-Jahren die Bioenergetik**, eine Methode der Körpertherapie, die geeignet ist «Muskelpanzerung» und Energieblockaden zu lösen. Dabei müssen Patienten z.B. längere Zeit in Stresspositionen ausharren. Es entsteht eine natürliche, körpereigene Vibration, den Zuckungen beim Orgasmus ähnlich. Werden diese unbequemen Körperhaltungen aufgelöst, spüren Patienten ein verstärktes, wohlthuendes Strömen im Körper.

Die therapeutische Ideologie der Bioenergetik vertritt sich bestens mit der antiautoritären Haltung der 68er-Generation. Alexander Lowen verband auch in seinen Schriften politische mit medizinischen Aussagen. «Lust kommt aus dem freien Fließen der Kräfte innerhalb des Körpers oder zwischen ihm und seiner Umgebung. Macht entsteht, wenn Kraft aufgestaut und gesteuert wird. Damit ist der grundlegende Unterschied zwischen dem Lustmenschen und dem Machtmenschen umrissen. Macht lebt von Herrschaft.» Im Gegensatz zu den Ursprüngen der Psychoanalyse erscheint also nicht Affektkontrolle, sondern «freies Strömen von Energien» als höchster Wert. Das «Überich» wurde in der Bioenergetik mit einschränkenden gesellschaftlichen Machtgruppen identifiziert: Staat, Kirche und Familie.


**Erich Fromm, der bedeutende Therapeut und Philosoph**, betrachtete die Familie als verlängerten Arm einer repressiven Gesellschaft im privaten Raum. Der Mensch, der wachsen will, wird von seinen natürlichen Wünschen und Impulsen entfremdet. Ihm werden «gesellschaftliche Denk- und Gefühlsmuster aufgenötigt.» Die grundlegende Fragestellung für Familie und Gesellschaft sei: «Wie breche ich den Willen eines Menschen, ohne dass dieser es merkt?» Erich Fromm betrachtete aber nicht ein triebhaftes «Es» als Kern des Menschen, sondern die autonome Persönlichkeit, die Würde besitzt und allem Lebendigen zugetan ist. «Unter Freiheit verstehe ich nicht Freiheit von allen Leitprinzipien, sondern Freiheit, der Struktur der menschlichen Existenz entsprechend zu wachsen.»

Fromm wie Reich werden von der herrschenden «Schulpsychologie» ignoriert oder bespöttelt. Fromm,

weil seine Bücher angeblich «seicht» sind (also für Laien verständlich geschrieben), Reich wegen seiner Fixierung auf den Orgasmus und einen «esoterischen» Begriff von Lebensenergie. Das Werk beider Therapeuten enthält aber einen Schlüssel gerade für die Probleme unserer Zeit, denn unsere Wirtschaft ist die Eskalationsstufe der Zustände zu Lebzeiten Fromms. Betrachten wir nur Erich Fromms Aussagen zum Privateigentum und zur Geldhortung in «Haben oder Sein». Am Wirtschaftssystem seiner Zeit kritisiert Fromm eine «anale Fixierung» auf das «Sparen und Horten von Geld und materiellen Dingen ebenso wie von Gefühlen, Gesten, Worten.» Das Privateigentum sei die Ursache der dominierenden Haben-Orientierung. «Der Wunsch, Privateigentum zu haben, erweckt den Wunsch in uns, Gewalt anzuwenden, um andere offen oder heimlich zu berauben.» Immer wieder werden Parallelen zwischen wirtschaftlichen und seelischen Vorgängen hergestellt: «So wie der Reichtum das Produkt des Sparens ist, ist die Kultur das Produkt von Triebfrustration.»

**Der Ökonom Bernd Senf vertritt in der Gegenwart einen ähnlichen Ansatz.** Senf ist emeritierter Professor für Nationalökonomie und Geldtheoretiker in der Tradition von Silvio Gesell und dessen «Natürlicher Wirtschaftsordnung». Nebenher absolvierte er eine bioenergetische Ausbildung. Für Bernd Senf ist auf allen Ebenen das Natürliche und Gesunde mit dem Freien identisch. «Fließen lassen» lautet sein Motto. Für alle Arten von Problemen gilt: «Die Lösung (der Blockierung) ist die Lösung.» Zum Beleg für diese These untersuchte er das Werk von drei Forschern, die auf völlig verschiedenen Gebieten tätig waren:

Viktor Schauburger untersuchte die Fließbewegungen von Wasser, das natürlicherweise zum Schlängeln und Wirbeln neigt. Dies ermöglicht ihm eine natürlich Selbstregulierung und Selbstreinigung. Durch Flussbegradigung kommt es zu Verschmutzung, Ablagerungen und oft zu Hochwasser.

Wilhelm Reich untersuchte den natürlichen Fluss der Lebensenergie. Deren Zusammenfließen mit den Energieströmen anderer Menschen wird als Liebe bzw. Lust erlebt. Wird sie gehemmt, so wird 

ein Teil der Lebensenergie abgezweigt und richtet sich nun gegen sich selbst. Es kommt zu Blockaden, Körperpanzerung und als Eskalation zu destruktiven Entladungen.

Silvio Gesell sah in frei fließenden Geldströmen die Voraussetzung für gesundes Wirtschaften. Der Austausch von Geld und Waren sichert allen Beteiligten ihr Auskommen und ist somit lebensfreundlich. Durch Horten gerät jedoch der Wirtschaftskreislauf ins Stocken. Es kommt zur Erstarrung des sozialen Organismus, die sich in Wirtschaftskrisen und sozialen Spannungen entlädt.

Wir finden also auf allen drei Gebieten ein ähnliches Grundprinzip. Wichtig ist die Feststellung: Nicht die Freiheit ist es, die zu Krisen führt – etwa dazu, dass der Fluss über die Ufer tritt, dass Menschen gewalttätig oder neurotisch werden. Gefährlich ist vielmehr die Eindämmung von Freiheit. Mensch, Natur und Wirtschaft erkranken, wenn ihnen die Möglichkeit genommen wird, sie selbst zu sein. Gesunde Organismen besitzen immer die Fähigkeit, Mass zu halten, auch wenn man ihnen keine künstlichen Beschränkungen auferlegt. Erich Fromm sprach in einem Buch von der «Furcht vor der Freiheit». Nicht nur Machthaber werden von dieser seltsamen Phobie heimgesucht, auch gewöhnliche Menschen. Es ist die Angst vor der in uns schlummernden ungebändigten Kraft und Lust.

**Energien sind dazu da, frei zu fließen**, aber überall geraten sie ins Stocken: in unserem auf Horten ausgelegten Geldsystem ebenso wie auf dem Arbeitsmarkt, wo viel Kreativität erstickt wird. Blockiert ist auch unsere Fähigkeit, Liebe und gerechten Zorn auszudrücken. Wir müssen es wieder wagen, unseren Anspruch auf energetische und gesellschaftliche Selbstbestimmung anzumelden. Gesundheit bedeutet im modernen Medizinbetrieb Mitschwimmen in einem kranken System. Es wäre aber falsch, auf ein perfektes Gesellschaftssystem zu warten, und zu hoffen, dass die Gesundheit dann von allein käme. Eher sind befreite Energieströme die Voraussetzung für den Impuls zur politischen Revolte. «Die Furcht vor der Freiheit» schwindet in dem Masse, wie wir Freiheit einüben.

**Literatur:**

- Wilhelm Reich:** Charakteranalyse. KiWi, 660 S., Fr. 24.90/€ 12,95
- Alexander Lowen:** Lust – der Weg zum kreativen Leben. (vergr.) Bioenergetik für jeden – das vollständige Übungshandbuch. Kirchheim Verlag, 144 S. Fr. 24.90/€ 12,95
- Erich Fromm:** Haben oder Sein – die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft. dtv, 272 S., Fr. 15.90/€ 7,90  
Die Furcht vor der Freiheit. dtv. 240 S., Fr. 16.90/€ 8,90

**Bernd Senf:** Der Tanz um den Gewinn – von der Besinnungslosigkeit zur Besinnung der Ökonomie. Verlag für soziale Ökonomie, 204 S., Fr. 34.50/€ 19,90  
Die Wiederentdeckung des Lebendigen – Erforschung der Lebensenergie durch Reich, Schauberger, Lakhovsky u.a. Omega, 2003. 389 S. Fr. 28.90/€ 18,90.  
www.berndsenf.de  
Schweizerische Gesellschaft für Bioenergetische Analyse und Therapie: www.sgbat.ch  
Deutscher Verband für Bioenergetische Analyse: www.dvba.de



## Befreiung von Arbeit in zehn Punkten

- 1. Es wollen.** Alles, was den Willen stärkt, ist einzubeziehen.
- 2. Alles unterbrechen.** Halbe Massnahmen sind wirkungslos, denn bei der geringsten Lust nach Konsum wird der Arbeitende sein Pensum wieder erhöhen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es einfacher ist, ganz und auf einen Schlag, statt stufenweise aufzuhören.
- 3. Den Moment auswählen.** Wenn möglich sofort. Die heutige Zeit, mit dem austauschbaren Elend ihrer Lebensbedingungen, bietet sich besonders an. Entscheide dich nach einer Entlassung, denn so verschwindet das unmittelbare Bedürfnis, die Arbeit wieder aufzunehmen, oft von selbst.
- 4. Sich mit Gleichgesinnten umgeben.** Es ist wirkungsvoll, zusammen mit Angehörigen, mit Freunden oder Arbeitskollegen aufzuhören, um sich gegenseitig psychologisch unterstützen zu können. So wird die Angst vermieden, was vor allem während der Entgiftung wichtig ist. Lass dein Umfeld wissen, dass es für dich eine Erleichterung ist, nicht mehr zu arbeiten.
- 5. Die Versuchung beseitigen.** Lass die Arbeit und ihr Zubehör (Auto, Fernseher, Wecker) aus deiner

- Umgebung verschwinden. Trage keine Uhren mehr und schaue auch auf keine. Begib dich nicht in Situationen, in denen du früher gewöhnt warst, die Leere mit einer beliebigen Beschäftigung (schlechte Lektüre, Kino, Shopping) zu füllen.
- 6. Das Bewusstsein und das Unterbewusstsein beeinflussen** durch die Bekräftigung der eigenen Entscheidung und positives Beharren auf dem erwünschten Gewinn. Wiederhole mehrmals am Tag mit lauter Stimme, «Ich entschied mich, mit dem Arbeiten aufzuhören, und meine Gesundheit bessert sich von Tag zu Tag». Oder suche irgendeine andere positive Formel für dich.
- 7. Tief durchatmen**, um das Nervensystem zu entspannen und mit Sauerstoff zu versorgen. Die Nervenzellen verzehren viermal mehr Sauerstoff als andere Körperzellen. Deshalb deprimiert schlechte Luft besonders stark. Mache drei bis vier tiefe Atemzüge, immer wenn du das Verlangen danach verspürst – langsam und die Lungen gut entleerend. Hinauszugehen und die Luft zu wechseln, ist sehr empfehlenswert.

- 8. Alle Hilfsangebote zurückweisen** und sich einzig der eigenen Ganzheit widmen. Gib dich deinem Enthusiasmus hin, vor allem während der ersten Tage. Suche nach den aufregendsten Anreizen und brich mit den bekannten sozialen Zügeln. Trinke genug zwischen den Mahlzeiten, um die Dürsterkeit zu beseitigen. Gib den gesunden Aktivitäten Vorrang: dort, wo du dich direkt beteiligst, den natürlichen, lebendigen Bedürfnissen wie der Liebe, den genussreichen Momenten eines Festes. Die Siesta ist wichtig, um die Nervosität während der Entgiftung zu beseitigen. Hilfreich ist auch subversive Literatur, um dem Bedürfnis, das System zerstören zu wollen, entgegenzukommen.
- 9. Ausreichend schlafen.** Aber lege dich spät nieder, denn die Stunden nach Mitternacht sind die kreativsten.
- 10. Die Zirkulation radikaler Ideen und ihre Verbreitung fördern**, um der Ungewissheit, die bei der Aufgabe der Lohnarbeit aufkommt, etwas entgegenzusetzen.

Quelle: **Machete**, eine italienische anarchistische Zeitschrift.

Der Text ist in der Ausgabe Nr. 1 / 2008 erschienen.  
www.macheteaa.org