

**Zeitschrift:** Actio humana : das Abenteuer, Mensch zu sein  
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
**Band:** 100 (1991)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Die Seele berührt  
**Autor:** Riegler, Elfie  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553883>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



FOTO: PRISMA

# DIE SEELE BERÜHRT

Ein Jahr lang besuchte Eva, 52, einen Gruppenkurs in körperorientierter Psychologie.

Berühren, sich berühren lassen. Ein Gespür für die Muster entwickeln, nach denen man seine Beziehungen zu sich selbst und zur Welt gestaltet. Autonom werden, indem man sein inneres Kind wiederfindet und ihm gibt, was es braucht: das Jahr in der Gruppe war für Eva ein Abenteuer, das sie nicht so bald vergessen wird...

# W

OKTOBER 90 BIS MÄRZ 91

Warum ich mich zu dieser Gruppentherapie entschlossen habe? – Weil ich mich nicht mehr lebendig fühle. Weil ich auf den kleinsten Frust – ein harsches Wort, eine ungerechte Kritik, eine Zurückweisung – mit einer Art Totstellreflex, einer Erstarrung reagiere. Und weil das im Laufe der Jahre und Jahrzehnte zu einer Panzerung von Seele und Körper geführt hat. Verkrampfte Nackenmuskulatur, ein verspannter Schultergürtel, oberflächliche Atmung. Selbstzweifel und Depressionen. Aus dem permanenten körperlich-seelischen Unbehagen sind mir viele persönliche und berufliche Schwierigkeiten erwachsen. Das Schlimmste, für mich jedenfalls: ich habe verlernt, spontan zu sein, kann weder Freude noch Ärger ausdrücken, ja kaum richtig spüren. Wer den Zugang zu seinen Gefühlen verliert, verliert damit auch sein Selbstvertrauen. Er (oder sie) wird innerlich unsicher, von den Streicheleinheiten anderer abhängig und damit manipulierbar.

Die Therapie, die ich mir ausgesucht habe, ist eine Mischung aus verschiedenen Methoden körperorientierter Psychologie, vor allem der sogenannten Biodynamik nach Gerda Boyesen, einer Weiterentwicklung der Grundideen von Freud, Jung und Reich. Atem- und Bewegungstechniken, sanfte

Massagen, aber auch Elemente der Gestalttherapie und Traumarbeit sollen alte, tief-sitzende Verdrängungen beheben und den Muskel- und Gewebepanzer lockern, damit die Lebensenergie wieder fließen kann. Das innere Kind, das von diesem Energiefluss noch nicht abgeschnitten ist, soll wieder zu seinem Recht kommen. Damit der oder die Betreffende Lebensfreude und Liebesfähigkeit wiederfindet.

Die Gruppe, die ich jeweils Mittwoch abends besuche, besteht aus sieben Frauen und drei Männern. Die meisten Teilnehmer sind zwischen 25. und 35 Jahre alt. K., eine ruhige Frau, Ende Vierzig, und ich sind die einzigen Oldies. Viele Übungen finden im Liegen statt. Wir arbeiten allein, zu zweit, zu dritt oder – seltener – alle zusammen. Als ich zum erstenmal einen fremden Nacken massiere, muss ich eine grosse Scheu überwinden. Wie lange ist es her, seit ich einen anderen Menschen berührt habe? Ich versuche, mich auf die Übung zu konzentrieren und alles möglichst gut zu machen. Nicht zu leugnen, dass ich meine üblichen Versagensängste mit hierher in die Gruppe genommen habe! Auch fühle ich mich wesentlich wohler, wenn ich selber aktiv sein kann. Eine Massage entgegenzunehmen, mich umsorgen zu lassen, fällt mir schwer. Eine der Übungen



besteht darin, unserem Gegenüber lange wortlos in die Augen zu schauen. In den blaugrauen Augen von B. sehe ich nach und nach die Blicke aller Bezugspersonen, die ich als Kind liebte und fürchtete. Mein jähzorniger Vater schaut mich an, der strenge Mathematiklehrer, eine Tante, deren überkritische Haltung mir ein chronisch schlechtes Gewissen bescherte. – Danach müssen wir mit dem Partner unsere Erfahrungen austauschen. Ziel der Übung ist es, uns unsere gegenseitigen Verzerrungen bewusst zu machen, zu prüfen, wie der andere wirklich ist, die Projektionen zurückzunehmen, wie es im Fachjargon heisst.

Nach einem solchen Erlebnis über die eigenen Gefühle zu reden ist etwas völlig anderes als intellektuelles, «verkopftes» Analysieren. Gefühle äussern bedeutet schliesslich auch, Wünsche zum Ausdruck bringen, Grenzen verdeutlichen. Es ist die Basis für die Beziehung zum anderen.

MÄRZ BIS JULI 91

Die «Therapie-Flitterwochen» gehen dem Ende zu. Gegenseitige Verletzungen bleiben nicht aus, so bei meiner Körperarbeit mit A. Sie liegt am Boden, ich sitze neben ihr. Mit der einen Hand halte ich ihren Nacken, mit der anderen massiere ich ihr sanft den Bauch. Doch A. kann sich nicht entspannen. Sie fängt an, das, was ich tue, zu kritisieren. Mein Unbehagen wächst. Plötzlich habe ich ein «Flashback»: Eine Erinnerung aus meiner Ehe taucht auf. Wie oft hatte mein Mann sich beklagt, ich sei nicht zärtlich genug! Das trostlose Gefühl von damals ist wieder da («ich bin grob und ungeschickt»). Beim nächsten Gruppenabend spreche ich darüber. A. ist über das, was ihre Kommentare bei mir ausgelöst haben, sichtlich bestürzt. Ich gehe zu ihr hin, sie umarmt mich und hält mich fest. Wir sitzen minutenlang schweigend da.

Auch mit einem jungen Mann aus der Gruppe habe ich ein Erlebnis, das mich tief berührt, weil es mir zeigt, dass Nähe und Intimität nicht unbedingt etwas mit Sexualität zu tun haben. – Der Therapeut schlägt eine Zweierübung vor. Wir sollen einander abwechselnd die Füsse massieren. B. ist jung, sportlich, unbekümmert. Es ist mir peinlich, ihm meine Füsse zu überlassen. Als Kind hatte ich jahrelang viel zu enge Schuhe getragen, weil Krieg war und es nichts zu kaufen gab. Man musste sich mit den abgelegten Schuhen von Geschwistern und Verwandten begnügen. Ich schäme mich wegen meiner verkrüppelten Zehen, die B. liebevoll massiert. Hinterher fühle ich mich froh und unbeschwert, weil ich meine Hemmungen überwunden habe. Ein paar Wochen lang geht es mir glänzend. Ich fühle mich um zehn Jahre jünger, gebe mich sorglos und souverän. Die Arbeit geht mir spielend von der Hand. All you need is love, die Welt ist super und die Gruppe mein Zuhause, meine Familie. Von mir aus könnte es ewig so weitergehen. Aber dann, nach einem beruflichen Misserfolg, falle ich in ein Loch. Ich merke, dass ich überall, auch in der Gruppe, das alte Kindheitsmuster wiederhole: mich anpas-

sen, Anerkennung suchen, Harmonie um jeden Preis.

Ich träume, dass W., der Therapeut, in meine Wohnung kommt und dort alles auf den Kopf stellt. Offenbar macht mir die Veränderung angst, die sich in meinem Inneren anbahnt, weil ich mir alter Verhaltensweisen bewusst werde und sie noch nicht ablegen kann. Allmählich empfinde ich die Gruppe als feindselig, humorlos und langweilig. Dass sich K. wegen der kleinsten Verspätung aufregt, nervt mich. Die Kleinlichkeit, mit der H. seinen Platz am Boden zentimeterweise verteidigt, wenn wir im Kreis sitzen, treibt mich zur Weissglut. Alles genau wie im Leben.

Dann habe ich Krach mit dem Therapeuten. Ich werfe ihm seine Schludrigkeit in Detailfragen und noch einiges mehr an den Kopf. Und wehre mich vehement dagegen, die Wut, die ich ihm gegenüber empfinde, sofort therapeutisch zu nutzen. Wieso soll ich auf ein Kissen einschlagen, wo ich doch mit ihm, dem Therapeuten, ein Hühnchen zu rupfen habe?

Vor den Sommerferien habe ich den absoluten Tiefpunkt erreicht. Ich fühle mich in drei Personen gespalten: in das hilflose kleine Mädchen, in den Killer (die zornige Frau, vor der vor allem die männlichen Gruppenteilnehmer entsetzt zurückweichen) und das Muttchen (dem sich alle, Männer wie Frauen, jederzeit gern wieder zuwenden). Ich frage mich: muss ich so, in Stücke gesprungen, weiterleben?

#### EPILOG

Obwohl ich immer noch sehr verletzlich bin, geht es mir besser. Ich bin körperlich und seelisch offener geworden. Das Gefühl der Fragmentierung ist weg; Killer und Muttchen sind offenbar integriert. Auch gehe ich liebevoller mit mir um, treibe mich nicht mehr gewohnheitsmässig an den Rand der Leistungsfähigkeit. Als mein Sohn einen schweren privaten Verlust erleidet, kann ich ihm beistehen, ihm Zuwendung geben, ohne mich aufzudrängen. «Er hat deine Seele berührt», sagt F., als wir an einem lauen Juliabend beim Wein sitzen und die Rede auf W., den Therapeuten, kommt. Zweifellos hat sie recht, auch wenn ich ihm immer noch nicht verzeihen kann, dass er meinen Erlöserphantasien, die ich auf ihn projiziert hatte, partout nicht entsprechen wollte. In meiner Wut auf ihn war viel Enttäuschung gewesen.

Mein persönliches Fazit am Ende des Jahreskurses: eine Gruppentherapie ist kein Abendfüller für Singles, die schon genug getöptert haben und sich auch nicht recht für exotische Sprachen oder Makramee begeistern können. Eine Therapie ist ein Ort schmerzhafter Wandlungen. Nur wenn der Leidensdruck stark genug ist, erträgt man das Unbehagen, das mit dem Verlust der alten Sicherheiten – sprich: Abwehrhaltungen – verbunden ist.

Vor der Therapie träumte ich jahrelang von einem fremden Kind, das mir zur Obhut anvertraut war. Seit einiger Zeit träume ich wieder von dem Kind. Mit dem Unterschied, dass es jetzt mein eigenes ist. ■

ELFIE RIEGLER



*Elfie Riegler ist freie Journalistin. Sie hat die Erlebnisse von Eva für ACTIO HUMANA aufgezeichnet.*

FOTO:  
BETTINA MONTAVON