

Irène Kummer

Stanley Keleman als Forscher

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Forschung als Prozess

Die formative Sicht und Methodologie

Emotional anatomy

Lebendige Beziehung

Lebensbereiche aus formativer Sicht

Das Reife-Konzept

Einleitung

Stanley Keleman gehört zu denjenigen Pionieren, die dabei sind, die wissenschaftliche Domäne der Psychologie umzuformen und auf eine neue Basis zu stellen. Er hat durch sein formatives Konzept und seine Methodologie die grundlegende psychologische Arbeit revolutioniert. Klinische Arbeit - er ist ein ausgezeichnete Kliniker - ist nur ein Aspekt einer wachstumsorientierten somatic-emotional education, die es erlaubt, unser eigenes Leben an die Hand zu nehmen (to take charge of our own life), es persönlich zu machen. In diesem Zusammenhang hat er auch die einzelnen Bereiche revolutioniert. Er hat eine somatische Typologie als Grundlage für Beratung und Therapie, eine neue Möglichkeit von Stressmanagement und Traumaarbeit geschaffen. Er hat die Einzel-/Paar- und Familientherapie, die Arbeit mit Träumen auf eine neue Basis gestellt und ein völlig neues somatisch fundiertes Lebensphasenkonzept entwickelt. Und schliesslich hat er auch die therapeutische/beraterische Beziehung neu definiert.

Die folgenden Ausführungen zu Stanley Kelemans Konzept und Methodologie sind aus meinen eigenen Erfahrungen mit der Formativen Philosophie und Psychologie entstanden, stellen eine subjektive Auswahl und Gewichtung im Rahmen seiner Lehre dar. Ich verstehe sie auch als Dank an meinen Lehrer und Mentor.

Forschung als Prozess

Stanley Keleman hat schon vor dreissig Jahren mit seinen ersten Publikationen den Grundstein zu seinem formativen Konzept gelegt, das sowohl die kausaldeterministische Sicht wie auch das Trennungsmodell Körper-Geist-Seele konsequent verliess. Das formative Konzept ist in der Biologie verankert und sieht den Menschen als als lebendigen formenden Prozess von Morphogenese und Metamorphose.

In all den Jahren hat Stanley Keleman seine formative Philosophie und damit die anthropologischen Grundlagen sowie das Konzept als formative Psychologie und Physiologie unentwegt weiterentwickelt und ist dabei, seine formative Lehre immer mehr zu vertiefen und zu differenzieren.

Wissenschaftliche Forschung ist vor allem ein kreativer Prozess, geht meist von einer Vision aus, die ein Forscherleben lang immer wieder neu eingeholt und erweitert und vertieft wird. Eine solche Vision hat im weitesten Sinne eine künstlerische Qualität. Jeder wissenschaftliche Entwurf ist auch eine U-topia, ein Weg ins Unwegsamen, ein ständiges Abenteuer. Und gleichzeitig ist diese Vision auch ein Kompass für das eigene Schaffen.

Es ist auch ein Abenteuer, als Schüler an einem solchen Forschungsprozess ein Stück weit teilzunehmen, wie es mir und anderen Studierenden vergönnt ist.

Die formative Sicht und Methodologie

Als ich Stanley Keleman kennen lernte, war für mich das völlig Neue die formative Frage, die er schon damals bei allen Äusserungen stellte: „How do you do it?“ Das war die Kernfrage, um die sich sein Konzept und seine Methodologie bildeten. Aus ihr entwickelte Stanley Keleman die Methode der Wie-Übungen (How exercises), der fünf Schritte (five steps):

Step one: What am I doing?

Step two: How am I doing it?

Step three: How do I stop doing it?

Step four: What happens when I stop doing it?

Step five: How do I use what I have learned?

Die Wie-Übung erlaubt es, auf unser Verhalten Einfluss zu nehmen. Dies ist das zentrale Anliegen, dem alles andere untergeordnet ist. Doch wie können wir Einfluss nehmen? Nicht, indem wir nur Einsichten haben, indem wir auf kausale Zusammenhänge und damit auf die Frage nach dem Warum und Woher fokussieren oder unsere Gefühle befragen

oder kathartisch ausdrücken - hier unterscheidet sich die Formative Psychologie von vielen anderen Richtungen. Das **Wie** bezieht sich auf unser Verhalten. Doch wir erleben, dass wir von unseren Verhaltensmustern gelebt werden, dass sie so schnell und unwillkürlich ablaufen, dass sie sich unserem Einfluss entziehen. Hier setzt die Wie-Methode ein. Nur durch Verlangsamung der blitzschnell ablaufenden Muster können wir damit beginnen, sie zu beeinflussen. Wir können herausfinden, wie wir sie aufbauen, wie wir sie Schritt für Schritt organisieren. Dann wird es auch möglich, sie wieder abzubauen, sie zu differenzieren. In der Inkubationsphase von Schritt vier tauchen neue Möglichkeiten oder Schichten auf, die wir aufnehmen und verkörpern können, um sie dann durch Üben in unseren Alltag zu integrieren.

Stanley Keleman hat den Menschen als „Bürger zweier Welten“ (Citizen of two worlds) bezeichnet, als Bürger einer Welt, die uns mitgegeben ist und einer, die wir selber formen. Wir können die angeborenen Verhaltensweisen (innate behavior) durch willentliche muskulär-kortikale Einflussnahme (voluntary muscular cortical effort) differenzieren und reorganisieren (reorganize) und dadurch persönlich machen (make personal). Stanley Keleman hat zahllose Übungsfolgen entwickelt, welche von angeborenen Verhaltensweisen ausgehen und diese in präzise geführten Schritten differenzieren. Es geht darum, innerhalb der angeborenen Muster durch deren Verlangsamung und Digitalisierung klar unterscheidbare Schichten zu bilden und sie durch Wiederholung zu festigen. So können wir uns ein immer reicheres persönliches Repertoire an Verhaltensmustern bilden. Wir lernen etwa, wie wir „ausgreifen“, „festhalten“, „geben und empfangen“ oder emotionale Muster wie „warten“, „Unsicherheit“, „Scham“, „Sorge“, „generosity“ differenzieren können. Diese Übungen erlauben es, den Prozess der Selbstformung ein Leben lang weiter zu führen als „somatic-emotional education“ - was umfassender ist als nur ein Heilungsprozess. Es ist das menschliche Abenteuer von Morphogenese und Metamorphose schlechthin, in dem wir unser eigenes einmaliges Kunstwerk, ein „self-poem“ zu werden vermögen, was Stanley Keleman mit seinen Übungen anbietet.

Nach und nach hat Stanley Keleman die Methodologie immer weiter differenziert und gleichzeitig auf eine konzeptuell elegante Weise vereinfacht - obwohl die Handhabung der Methode sehr komplex und anspruchsvoll ist. Er hat Feinheiten im Umgang mit der Wie-Übung entwickelt, die ich hier nicht alle darstellen kann. Einige wenige Aspekte möchte ich aufgreifen: Immer wichtiger wurde es ihm beispielsweise, die einzelnen Schichten (layers) klar voneinander zu unterscheiden und zwar dadurch, dass die übende Person beim Abbauen eines Verhaltensmusters eine Kante setzt (make an edge), das heißt, der entsprechenden Schicht eine Fassung (container) gibt. So können sich die einzelnen muskulären Partien des Körpers in einer der verschiedenen Organisationsschichten von „minimum - medium - maximum“ einfinden und damit diese Schicht eindeutig identifizierbar machen. So werden diese Schichten als Differenzierungen innerhalb eines angeborenen Musters verfügbar. Dieses Vorgehen basiert auf dem neurobiologischen Erkenntnis, dass das Organisieren neuer Schichten neue synaptische Verbindungen schafft, die durch Wiederholen zu verfügbaren Verhaltensschichten werden. Dies ist die Basis für das Bilden eines Repertoires an persönlichen Nuancen. So haben wir als Menschen die Wahl, ob wir vom Leben gelebt werden oder unseren Formungsprozess selber gestalten. Die Formel dafür heisst: „taking charge of our life“. Damit verbindet sich die formative Frage: „Wer ist dabei, sich aus mir heraus zu formen. Welche neue Schicht will in die Welt hinein gekörpert werden? Wie kann ich diesen meinen Formungsprozess unterstützen?“

Die Wie-Methode lässt sich auf alle Lebensbereiche anwenden, ist zugänglich für Erwachsene aller Lebensphasen, aber auch für Kinder und Jugendliche und ist gültig und einsetzbar sowohl im klinischen Bereich als auch im Bereich von Wachstum und Entwicklung, im privaten wie im öffentlichen Leben und zugänglich für Menschen verschiedenster sozialer Schichten.

Emotional anatomy

Es ist wichtig, den Zugang zu Stanley Kelemans Werk mit der Praxis der Wie-Übungen zu beginnen, da alle Aspekte seines Konzeptes auf diese hinführen. Umgekehrt ruht die Methodologie auf einem vielschichtigen Konzept zur Funktionsweise des Menschen auf. Die ersten Bücher zeigen die "somatic reality" des Menschen, stellen anschaulich dar, was verkörpertes Leben ist, wie wir die Selbstebenen - präpersönliches oder instinktives Selbst, postpersönliches oder gesellschaftliches Selbst persönliches Selbst - ausbilden und differenzieren können. Schliesslich folgt das grosse Grundlagenwerk, das Kelemans bisherige Forschungen in eine vielschichtige biologisch fundierte Typologie zusammenfasst, die zunächst eine neue Sicht auf das Werden des Menschen, auf seinen „body plan“ vermittelt und schliesslich das Kontinuum der Schreck- und Stressmuster in Aufbau und Funktion darstellt. Der Schreckreflex ist angeboren und zu vorübergehendem Gebrauch bestimmt. In Gefahren müssen wir entscheiden, ob wir angreifen, fliehen oder uns unterwerfen. Dieser Reflex wird unwillkürlich abgebaut, wenn das, was als Gefahr wahrgenommen wurde, vorüber ist. Es zeigt sich ein Kontinuum, das mit Grösserwerden und Verfestigung beginnt, zum Konflikt zwischen Bleiben und Fliehen, dann zur Erstarrung und schliesslich zum Zusammenbruch führt. Ist die Bedrohung jedoch überwältigend, dauert sie lange an oder wiederholt sich immer wieder, verfestigt sich die Schreckreaktion zu Stressmustern. Sein Buch „patterns of distress“ vertieft dieses Konzept, das ermöglicht, mit den entsprechenden Mustern therapeutisch und beraterisch zu arbeiten.

Die Grundlage alles Lebendigen ist die Pulsation. So entwirft Stanley Keleman auch eine Somatypologie, welche unter allen vergleichbaren Typologien die am konsequentesten somatisch fundierte ist und keine Anleihen an psychodynamische Konzepte macht. Sie geht von den vier zellulären Pulsationsstadien aus, die jede Ebene eines Organismus durchläuft. Beeinträchtigungen bringen den Organismus dazu, sich in einem der Pulsationsstadien mehr oder weniger zu fixieren und dann innerhalb dieser Fixierung weiter zu pulsieren. Stanley Keleman verbindet die somatypischen Fixierungen mit Beeinträchtigungen in den „stages of love“- „care for“ - „care about“ - „interest“ - „cooperation“. Der Organismus wird - in der Reihenfolge der vier Stadien - dominant porös(porous), motil(motile), verdichtet(dense) oder rigid(rigid).

Die Somatypen sind eine Guideline zum Verständnis des Menschen - doch die somatische Realität ist bedeutend vielschichtiger entsprechend seinen einverlebten Erfahrungen. So kann ein Menschen beispielsweise aussen rigide, innen porös sein, im oberen Körperbereich verdichtet, im unteren motil etc. Jeder einzelne Mensch ist demnach eine geschichtete (layered) somatypische Gestalt (gestalt). Niemand kann diese ‚loswerden‘, doch ist es möglich, sie mit der Methode der fünf Schritte zu reorganisieren. Man kann beispielsweise lernen, sich innerhalb einer porösen Struktur mehr Fassung (containment) und Aufrechte zu geben, oder innerhalb einer rigiden Struktur schmelzen, weicher und zugänglicher werden. Es geht jedoch immer um Schichtenbildung innerhalb einer bestehenden Struktur.

Im Laufe der Entwicklung seines Konzeptes hat Stanley Keleman der Konstitution des Menschen, die genetisch gegeben ist, eine immer grössere Bedeutung zugemessen. Er bezieht sich dabei auf die Konstitutionslehre von William Sheldon, die von der unterschiedlichen Dominanz der drei Körperschichten ausgeht, die aus den drei Keimblättern entstanden sind. Beim einen Menschen dominiert der langsame, stete und ruhige endomorphe Puls der Eingeweideschicht, beim nächsten der lineare, feste, zielgerichtete mesomorphe Puls der Muskel- und Skelettschicht, bei einem weiteren der schnelle, flackernde ektomorphe Puls der Nerven- und Hautschicht. Doch auch die Konstitution ist nicht etwas statisch Gegebenes. Wir können lernen - beispielsweise als Mesomorphe - unseren krafvollen, unmittelbaren unwillkürlichen (involuntary)

Handlungsimpuls zu regulieren, zu differenzieren, indem wir Schichten organisieren. Wir können lernen, wie wir von einer konstitutionellen Schicht zu einer anderen übergehen und wie wir mit unseren konstitutionellen Dilemmata umgehen.

Jeder Mensch formt seine angeborene konstitutionelle und erworbene somatypische Gestalt in eine komplexe und vielschichtige (multilayered) somatisch-emotionale Konfiguration, die differenziert und reorganisiert werden kann.

Lebendige Beziehung

In den folgenden Jahren erweitert und vertieft Stanley Keleman seine formative Lehre und wendet sie auf alle wichtigen Ebenen des menschlichen Lebens an. Im Zentrum steht eigentlich immer der Aspekt der Verbindung (connection) - des Organismus mit sich selber und mit andern als intra- und interpersonale (intra- ander interpersonal) Verbindung.

So ist auch die Paarbeziehung formativ zu verstehen als „two bodies come together to form a bond.“ Dabei spielt die somatisch-emotionale Realität beider eine Rolle in der Art, wie sie sich somatisch aufeinander beziehen, ob sie über- oder unterformt sind (over- or underbound), wie sie beispielsweise gewohnt sind, Liebe zu geben entsprechend ihrer Konstitution und wie sie gelernt haben, eine erwachsene Beziehung einzugehen.

Doch auch Partnerschaft ist ein formativer Prozess. Beziehung ist „a pulsating pattern between two bodies that grows through these stages of endig, incubation, and emerge of new behavior“. Eine Paarbeziehung ist deshalb so lange sinnvoll, als in ihr Wachsen möglich ist.

Wachstum als Paardynamik hat in sich jedoch verschiedene Stadien, die ebenfalls den zellulären Pulsationsstadien folgen: das erste Stadium nennt Stanley Keleman „the umbilical-uterine bond: one inside the other“. Es ist ein motiles, intensives Stadium der Verschmelzung. Dann folgt der „Übergang zum nächsten Stadium: „the attached bond: one as part of the other“, ein poröses Stadium, in dem die beiden anhänglich (attached) bleiben und sich dennoch eine individuelle Form zu bilden beginnt. Das dritte Stadium ist „separation and extrusion of one by the other“. Hier geht es darum, den Puls zwischen Nähe und Getrenntsein (closeness/separateness) und so mehr Festigkeit zu organisieren, um damit eine elastische Beziehung zu formen. Das vierte Stadium heisst: „Intimacy: the relationship of giving and receiving“. Hier findet ein gegenseitiges Geben und Empfangen statt, eine Unterstützung im Wachstum jeder Person und der Beziehung selbst. Stanley Keleman geht nochmals einen Schritt weiter: „The relationship has become a separate somatic entity to which both adults contribute...“.

Jede Phase der Paarbeziehung bringt eigene Herausforderungen, jedes Stadium will organisiert und desorganisiert werden, um das nächste formen zu können. Je nach der somatypischen Konfiguration beider Partner entstehen bestimmte Schwierigkeiten in einzelnen Stadien. Hier setzt eine formative Paartherapie und -beratung an, die das Paar unterstützt, sich zu reorganisieren.

Auch die Sexualität selbst ist - wie Stanley Keleman im entsprechenden Buch und später innerhalb seines Konzepts der Lebensphasen gezeigt hat - ein formativer Prozess, der sich von der stürmisch, auf Höhepunkte ausgerichteten Form im Laufe des Reifungsprozesses zu einer wandelt, die vor allem auf Intimität ausgerichtet ist.

Auch die Familie ist eine Körper-Bindung (body bond), deren Aufgabe es ist, die eigenen Kinder in ihrer Morphogenese, in ihrem Erwachsenwerden zu begleiten und zu unterstützen.

Morphogenese, Wachstum im Kindesalter findet im Raum der sich wandelnden Beziehung statt, formt sich in der Weise, wie von den Bezugspersonen her die vom Kind in jedem seiner Wachstumsstadien benötigte Form der Liebe gestaltet wird.

Stanley Keleman hat ein neues Konzept entwickelt, das somatisch-emotionales Wachstum mit vier Stadien der Liebe verbindet und die Beeinträchtigung in den entsprechenden Stadien mit der Entstehung der Somatypen verbindet. Die Stadien der Liebe sind die folgenden:

Fürsorge (care for): Das Kind braucht zunächst Wärme, Kontakt, Schutz, Geborgenheit und aufgehoben sein, um sich später selber tragen und halten zu können.

Anteilnahme (care about): Jetzt liegt das Schwergewicht auf der Einmaligkeit des Kindes, auf der Wahrnehmung und Spiegelung seiner Qualitäten und auf deren Unterstützung.

Austausch(share): Wichtig wird es jetzt, die eigenen Gefühle, Wahrnehmungen, und die eigene innere Welt mitzuteilen, sie aufzunehmen und einen Dialog zu entwickeln. So entsteht eine primäre Form von Intimität, in der das Kind sich angenommen fühlt.

Kooperation (cooperation): Das Kind als Jugendlicher möchte nun vor allem ein Teil der Familie sein, zu einer Einheit gehören, einer Gruppe, die grösser ist als es selbst und zu ihr einen eigenen Beitrag geben.

Das Kind lernt also im besten Fall, dass es aufgehoben und geborgen ist, ein einmaliges Wesen mit spezifischen Qualitäten und Möglichkeiten ist, seine innere Welt mitteilen und in einem intimen Austausch stehen kann, zu einem grösseren Ganzen gehört, zu dem es seinen eigenen Beitrag zu leisten vermag.

Im familiären somatischen Dialog ist zudem die Verteilung der Konstitutions- und Somatypen, der Umgang mit den Selbstebenen von grosser Bedeutung für den Formungsprozess der Kinder.

Es gibt jedoch noch eine weitere Ebene: Stanley Keleman versteht eine Familie als Familienkörper (family body). Dieser Familienkörper als ganzer ist - in Analogie zu den Somatypen der einzelnen Personen - als mehr oder weniger starke Fixierung in den einzelnen Pulsationsstadien zu sehen. Dies bedeutet, dass ein Familienkörper entsprechende unterschiedliche Qualitäten aufweist. Dabei bezieht sich Stanley Keleman auch auf den Aspekt der Temperatur des Körpers - auch des Familienkörpers. Rigide Familien sind eher kühl. Sie unterteilen die Familie in Abteile für jeden einzelnen. Ihre steifen Aktivitäten schaffen steife oft verkrampfte Beziehungen. Sie wehren sich gegen Nähe und ziehen sich zurück, wenn sie sich erhitzen, d.h. einen gewissen Wärmepegel in der Beziehung erreichen. Sie pendeln hin und her zwischen dem Wunsch nahe zu sein und demjenigen, sich zu entfernen. Verdichtete Familien sind ebenfalls überbegrenzt. Die verdichteten Familien drängen sich zusammen, um sich selbst zu kontrollieren und Erregung zu komprimieren. Einbettende und einverleibende Familien bewirken Anhänglichkeit durch Anklammern, durch Verschmelzen von Identitäten und durch Vermischen der Körperformen. Motile Familien haben wenig Begrenzung. Im Gegenteil: Sie lösen Körperbegrenzungen auf und ermutigen zur Diffusion. Sie drängen sich in Begrenzungen anderer ein und identifizieren den Körper anderer als ihren eigenen Besitz, Anhängliche, poröse Familien holen sich Unterstützung durch gegenseitiges Aneinanderschmiegen. Sie benutzen einander, um ihre flatternden Körper zu stützen. - Von diesem Familienkonzept geht eine formative Familientherapie und -beratung aus.

Wenn Stanley Keleman davon ausgeht, dass Wachsen in Beziehung geschieht, gilt dies auch für den therapeutischen/beraterischen Prozess. Menschen gestalten - ihrer somatischen Realität entsprechend - Verbindung mit dem Therapeuten/der Beraterin unterschiedlich. Was die klassische Therapie mit Übertragung und Gegenübertragung meint, wird ebenfalls formativ verstanden. Die entscheidende Frage ist: Was für eine verkörperte Beziehung braucht ein Klient/eine Klientin, um den nächsten Schritt in seinem Formungsprozess wagen zu können. Als wen braucht ein Klient seinen Therapeuten/seine Beraterin? Diese Frage bezieht sich auf die „stages of love“ mit dem Herausbilden der entsprechenden Somatypen und auf die drei Bindungsstadien von intrauteriner Nabelschnur-Plazenta-Verbindung (embryo-uterus-placenta-bond), Mund-Brust-Bindung (mouth-brest-bond), sexuell-genitale Verbindung (sexual-genital bond),

Körper zu Körper- Verbindung (body-to-body-bond). Jedes dieser Bindungsstadien hat seine eigenen Qualitäten und formativen Herausforderungen für den therapeutischen Prozess. In einem späteren Artikel vertieft Stanley Keleman sein Verständnis des therapeutischen/beraterischen Prozesses als „DaSein ist MitSein“ (to be there ist to be with). Es ist eine zutiefst humane Sicht, in der er betont, dass auch die therapeutische Beziehung eine reale Beziehung ist und dass das alleinige Focussieren auf die Übertragung (transferene) ein Ausweichen des Therapeuten / der Beraterin vor der Beziehung darstellt.

Lebensbereiche aus formativer Sicht

Das formative Konzept kann auch auf viele weitere Lebensbereiche ausgedehnt werden, etwa auf den Geburtsbereich (Geburtsvorbereitung, Geburtsbegleitung, Bonding), auf Erziehung und Pädagogik allgemein oder auf den Arbeitsbereich.

In einem eigenen Aufsatz hat Stanley Keleman die Auswirkungen unserer Leistungsgesellschaft unter dem Aspekt der Stressmuster aus formativer Sicht dargelegt. „Stressmanagement“ ist ein wichtiges modernes Anliegen, für welches das formative Konzept mit seiner Methodik einen entscheidenden Beitrag leistet. In diesem Zusammenhang ist auch ein Workshop über „maturity and immaturity“ zu erwähnen. Eine wichtige Aussage Stanley Kelemans war, dass unsere Gesellschaft einen hyperadrenalierten Zustand fördert, der jedoch persönliches Wachstum verhindert und damit auch Unreife fördert. Sein Konzept enthüllt an manchen Stellen gesellschaftskritische Aspekte aus einer wachstumsorientierten Sicht.

Heute nimmt der Bereich der Traumalogie im Feld der Psychologie eine wichtige Stelle ein. Schon in den 80iger Jahren hat Stanley Keleman mit seinem Buch „patterns of distress“ ein formatives Traumatherapie-Konzept vermittelt.

Das formative Konzept von Stanley Keleman ist nicht nur ein Konzept sondern auch eine Vision. Er lehrt uns, wie wir selbst formatives Verständnis entwickeln und auf Fragen des Lebens anwenden können. Es ist ein offenes Konzept, das ein anabsehbares Potential enthält. In kleineren Texten hat Stanley Keleman weitere Themen aufgenommen und aus formativer Sicht dargelegt - wie etwa „Demokratie“ oder so etwas Elementares wie Übergang in die „Ferien“. Hier geht es nicht nur um Inhalte sondern um exemplarisches Lehren, um Anstöße dafür, wie die formative Sicht erweitert und vertieft werden kann - inpräzis wissenschaftlicher und lustvoller Weise. Was Stanley Keleman lehrt, ist ein kreativer Umgang mit seinem Konzept.

Das Reife-Konzept

In den 90iger Jahren hat Stanley Keleman auf der Grundlage des bisher Erarbeiteten noch ein weiteres zentrales Konzept innerhalb der formativen Lehre erarbeitet - dasjenige der Lebensphasen. Die Psychologie des 20. Jahrhunderts hatte vor allem auf der Entwicklung im Kindersalter fokussiert. Nur Erik Erikson hatte ein auf der Psychoanalyse basierendes Lebensphasenkonzept entwickelt, welches auch die Phasen des Erwachsenenalters umfasste. Stanley Keleman jedoch entwickelte ein konsequent somatisch-formatives Konzept in einer Zeit, in der Älter werden neu definiert werden musste, vor allem wegen der demographischen Veränderungen, die in unserer Gesellschaft stattfinden. Immer mehr Menschen werden immer älter. Es ist das Verdienst von Stanley Keleman, dass er ein kohärentes Modell der Dynamik der Lebensphasen geformt und darin vor allem dem reifen Erwachsenen einen neuen Stellenwert gegeben hat. Dies ist ein Geschenk für alle Menschen, die sich auf die Phase des reifen Erwachsenen zu bewegen.

Ich skizziere nun kurz das Lebensphasen-Konzept von Stanley Keleman: Er sieht die Entwicklung im Kindesalter als die des „unformed adult“ zum „underformed adult“ des Jugendalters zum „young adult“ und schliesslich zum „fully grown adult“, der „alpha adult“ genannt wird. Dann folgt der Übergang zum „deep“ oder „mature adult“ und schliesslich zum „aged adult“. Später spricht Stanley Keleman vom „ersten“ (*first*) und „zweiten“ (*second*) Erwachsenen.

Die Entwicklungsdynamik zielt zunächst darauf hin, die erwachsene Gestalt zu erreichen und danach, sie auszufüllen, Diesen voll erfüllten Erwachsenen nennt Keleman den ‚Alpha-Erwachsenen‘. Er ist auf Weltgestaltung, auf Handeln und Bewirken ausgerichtet, organisiert sich von seinem Brustraum aus auf die Welt hin. Sein Denken und Empfinden sind zunächst linear. Es handelt sich um mesomorphe, rigide Organisationsqualitäten. Gleichzeitig formt sich auch innerhalb des Stadiums des Alpha-Erwachsenen - wie in den andern Stadien auch - als „Puls innerhalb von Pulsen“ das Pulsations-Kontinuum von porös - rigid - kompakt und schliesslich wieder porös werden als Übergang zum reifen, vertieften (*deep*) Erwachsenen.

Der Beginn der zweiten Lebenshälfte ist eine Vorbereitung auf diese Vertiefung, die von der Natur zwar vorgesehen ist, aber auch verpasst werden kann. Wir können ‚ewige Jugendliche‘ bleiben oder uns am Stadium des ‚Alpha-Erwachsenen‘ festklammern, bis uns das Alter einholt und überwältigt, oder wir können die Chance aufnehmen, unserer Wachstumsdynamik zu folgen. Ist beim Alpha-Erwachsenen der Schwerpunkt im Brustraum, so sinkt die Körpermasse mit dem Älterwerden in den Bauch-Beckenraum ab. Wir können uns dagegen wehren oder lernen, uns von unserem neuen Schwerpunkt her zu verkörpern. Die mesomorph-rigid-kompakte Qualität geht über in eine mehr endomorph-poröse. Der schnelle Pulsations-Rhythmus weicht einer tieferen und langsameren Pulsation aus dem Beckenraum, die rechte Hirnhälfte wird dominanter gegenüber der linken. Meist fällt bei Frauen dieser Übergang mit den Wechseljahren zusammen, in denen bis in jede Zelle eine neue Zusammensetzung der hormonellen Qualität stattfindet.

Beim ersten Erwachsenen hat die Erregung ihre Höhepunkte, zeigt sich in nicht vorhersehbaren Wellen. Form und Fühlen dienen der unmittelbaren Realität und Individualität. Leben ist eine ‚heroische‘ Herausforderung. Wir sind der Heros, die Darstellerin, der Gebende, die Machende, die Frau, der Mann.

Reife kommt, wenn wir die Stürme emotionaler Liebe, die Arbeit gemeistert und unsere Individualität etabliert haben. Die Erregungsmuster haben eine tiefere Amplitude, ein rhythmischeres und sanfteres Ebbe-Flut-Muster, wie Stanley Keleman dies ausdrückt. Der tiefe Erwachsene (*deep adult*) wächst im Innern des first adult und reorganisiert das instinktive und soziale Selbst. Hier beginnt der Dialog zwischen dem universalen Erwachsenen und den Formen eines persönlichen und subjektiven Erwachsenen. Beim Menschen ist der Reifeprozess nichts Automatisches. Er erfordert eine kontinuierliche Zusammenarbeit zwischen dem, was gegeben ist und der willentlichen muskulär-kortikalen Einflussnahme (*voluntary muscular-cortical effort*). Das Formen des subjektiven Selbst und des privaten Ausdrucks des Universellen ist „der Ort, wo Sterbliches und Unsterbliches einander begegnen“.

Der second adult ist die Gestalt, die wir vor dem Alterskörper (*aged body*) haben. In dieser Phase des second adult ist das Gravitationszentrum tiefer. Die intensive kortikale Aktivität zur Planung der Zukunft und Entwicklung von detaillierter motorischer Spezialisierung vermindert sich. Der Fokus liegt auf dem Fühlen, auf dem Ausdruck (*expression*) und auf somatischer archetypischer Imagination. Die Gegenwart vertieft sich, die Zukunft verkürzt sich.

Die reife Gestalt ist das Auftauchen einer elliptischen somatisch-emotionalen Präsenz. Es ist ein Sein im Runden als in einer aufgerichteten, vertikalen Qualität. Es gibt dabei ein Gefühl intuitiver, nicht in Sequenzen eingeteilter Zeit im Bewusstsein, die dem Mittelhirn

zugehört. Die reife Gestalt hat eine allgemeine Wärme und Zuneigung, ein Wohlwollen, das einer weiteren Perspektive zu verdanken ist. Diese Qualität des Umarmens bringt uns näher zu den Ereignissen unserer Vergangenheit und Gegenwart, zu Freunden und geliebten Menschen. Reifung ist ein „soaring inward“, wie es Stanley Keleman ausdrückt. Der reife Erwachsene befreit uns auch von den Forderungen des instinktiven, und des gesellschaftlich orientierten, wettbewerbsorientierten Befehlshabers. Der tiefe Erwachsene (*deep adult*) ist eine persönliche und universelle Präsenz zugleich.

So charakterisiert Stanley Keleman den ersten und zweiten Erwachsenen. Mit dem Hineinwachsen in den Alpha-Erwachsenen und dem Übergang zum reifen, vertieften Erwachsenen auf der Basis biologischer Veränderungen ist die Chance gegeben, diesen Prozess persönlich zu machen. Insofern ist Stanley Keleman auch hier der Pionier, der eine neue Vision geschaffen hat. Biologisches Altern ist gegeben - persönliche Reife will geformt werden - sie ist in unserer Hand. Wir haben eine Wahl.

Das Reife-Konzept ist eng verbunden mit der formativen Traumarbeit, die Stanley Keleman gleichzeitig entwickelt hat. Auch hier hat er die traditionelle Interpretation von Träumen hinter sich gelassen. Das Erzählen von Träumen ist nach ihm ein gesellschaftliches Arrangement, in dem die Sprache des Organismus in eine Sukzession gebracht wird. Wenn Träume aus der Tiefe unseres Organismus aufsteigen, wollen sie nicht als Geschichte interpretiert sondern wieder eingekörpert werden. Indem wir die Figuren unserer Träume, den Dialog zwischen ihnen oder die Art, wie wir in der Atmosphäre des Traums drin sind, aufnehmen und mit Hilfe der willentlichen muskulär-kortikalen Einflussnahme differenzieren, können wir den Träumen, die flüchtige Gebilde sind Dauer verleihen. Unter anderem hat Stanley Keleman das Rückwärtserzählen von Träumen als methodisches Element angeboten, um die kausale Konstruktion, um den Ablauf eines Traumes zu durchbrechen und damit seine einzelnen Schichten zugänglich zu machen. Und er hat uns gelehrt, den „luminous moment“ eines Traumes oder die spontan auftauchenden Gesten aufzunehmen und sie ebenfalls mit der Wie-Übung zu differenzieren. Die methodische Vielfalt in der Arbeit mit Träumen dient immer wieder dem einen Ziel: einen persönlichen Kosmos an Verkörperungsschichten aus dem angeborenen Verhalten herauszubilden.

Durch die ständig weitergehende Differenzierung der Wie-Methode in den letzten Jahren werden auch alle bisher erforschten Bereiche auf der Ebene des Praktizierens mit dieser Methode immer noch mehr erweitert und vertieft. Dies ist das formative Forschungs-Abenteuer, in welches wir als Teilnehmende immer mit einbezogen sind.