

Vortrag für die Jahrestagung 2004 der GPE von Hildegard Cha

Geschichte der Trauma-Forschung

In den letzten 100 Jahren drangen 3 Formen psychischer Traumata ins öffentliche Bewusstsein. Als erstes widmete man sich der Hysterie, der archetypischen psychischen Störung der Frauen. Dieses Forschungsgebiet entwickelte sich Ende des 19. Jahrhunderts in der republikanisch und antiklerikal geprägten politischen Atmosphäre Frankreichs. Das zweite Thema war die Schützengraben- und Kriegsneurose. Nach dem ersten Weltkrieg begann die Forschung zu diesem Thema in England und den USA und erreichte nach dem Vietnamkrieg einen Höhepunkt. Der Zusammenbruch des Kriegskultes und die Entstehung einer Antikriegsbewegung bildete das zugehörige politische Umfeld. Das letzte Trauma, das in das öffentliche Bewusstsein gelangte ist die sexualisierte und die häusliche Gewalt. Dieses Thema gehört in den politischen Zusammenhang der Frauenbewegung in Westeuropa und Nordamerika.

Freuds Zurückweisung der Traumatheorie wird heute häufig als ein Skandal angesehen. Freuds Entdeckung konnte aber keine Anerkennung finden, solange ein politisches und gesellschaftliches Umfeld fehlte, das die Erforschung der Hysterie unterstützte, zu welchen Ergebnissen sie auch immer führte. Ein solches unterstützendes Klima hat es in Wien nie gegeben und in Frankreich löste es sich rasch auf. Die sich damals bereits formierende Frauenbewegung war für Freud kein Thema. Mit ihr hätte er sich verbünden können. Doch die Frauenbewegung stellte sein patriarchalisches Wertgefüge in Frage und er hätte auf viele Privilegien verzichten müssen. Lieber verabschiedete er sich von der Erforschung der psychischen Traumata, als die Unterdrückung und sexualisierten Gewalt gegenüber Frauen und Kindern als Realität anzuerkennen. Sein anfänglicher Mut verliess ihn, als er ausgegrenzt wurde und keine Überweisungen mehr bekam.

Dann kam es zu dem Widerruf und doch gibt es in seinem Werk immer wieder Passagen, in denen Freud den Glauben an das Trauma wieder durchschimmern liess. Heute erscheint es mir als wäre Freud unter dem Druck der damaligen Verhältnisse der Dialektik des Traumas erlegen, diesem gleichzeitigen Anerkennen und Verleugnen des Traumas. Freud hat den Teppich über dem Tabu ein wenig angehoben und unter dem gesellschaftlichen Druck schnell wieder fallen gelassen, als auch geachtete Männer der Gesellschaft angezeigt wurden und man sexualisierte Gewalt und Kindesmissbrauch nicht mehr nur als ein Phänomen in Randgruppen erklären konnte.

Die Studien zur Hysterie scheiterten an der Frage des sexuellen Traumas. Damals war man sich nicht bewusst oder man wollte es einfach nicht glauben, dass sexualisierte und häusliche Gewalt eine alltägliche Erfahrung von Frauen und Kindern ist. Freud ahnte es wohl, zog sich aber erschreckt zurück. 100 Jahre später bestätigen Untersuchungen, dass viele Erfahrungen von Frauen und Kindern, die Freud als Phantasien abgetan hatte, Realität sind.

Bei Freuds Schülern und Schülerinnen war das Trauma ein Tabu. Es war für sie klar, dass Trauma kein relevantes Ereignis ist und demzufolge Traumatisierungen keine Rolle spielen.

Mit dieser Position stand die Psychoanalyse nicht allein da. In Frankreich wurde die Diskussion um den sexuellen Kindesmissbrauch bereits um die Jahrhundertwende abgeschlossen. Frauen, die immer noch solche „Phantasien“ von sich gaben landeten als Verwirrte in der Psychiatrie. Damit war das Thema wieder begraben. Zwischen 1895 und 1980 war sexualisierte Gewalt und Kindesmissbrauch kein Thema mehr für die Wissenschaft. Kindesmisshandlung sowieso nicht. Die Grenzen zwischen Erziehungs- und Züchtigungsrecht und Misshandlungen sind heute noch fließend.

Aus der Hysterieforschung zog nur eine Frau die logischen Schlüsse aus den neuen Erkenntnissen. Breuers Patientin Anna O, die stumme Hysterikerin und „Erfinderin“ der „talking Cure“ fand durch die Frauenbewegung ihre Stimme und ihre geistige Gesundheit wieder. Sie war aber vorher noch eine einige Jahre krank, nachdem Breuer sie aufgegeben hatte. Sie zeigte Symptome, die man heute bei Borderline Persönlichkeitsstörungen oder auch bei Multipler Persönlichkeitsstörung findet. Unter ihrem richtigen Namen Bertha Pappenheim wurde sie eine bekannte feministische Frauenrechtlerin und Intellektuelle. Sie gründete eine jüdische Organisation für jüdische Frauen und setzte sich in allen Belangen für die Rechte der Frauen ein. Martin Buber beschrieb sie, als eine Frau wie ein Vulkan, mit einer leidenschaftlichen Hingabe und einem ebenso leidenschaftlichen Engagement. Er empfand sie als ein Mensch mit einem leidenschaftlichen Geist und er schätzte sie sehr. Sie bereiste ganz Europa und den Nahen Osten und wo immer sie sich aufhielt, forderte sie Gleichberechtigung für die Frauen und deckte Missstände und Unterdrückung auf.

Das zweite Thema, die Schützengraben- und Kriegsneurose wurde erst 1980 vom Amerikanischen Psychiaterverband als neue Kategorie in das offizielle Handbuch seelischer Erkrankungen aufgenommen. Damit fand das Posttraumatische Syndrom des psychischen Traumas endlich offizielle Anerkennung, nachdem es im vergangenen Jahrhundert wiederholt vergessen und wieder entdeckt worden war.

Verbindungen und Gemeinsamkeiten wurden festgestellt zwischen Kriegsveteranen und Vergewaltigungsopfern, zwischen misshandelten Frauen und politischen Gefangenen, zwischen Überlebenden der riesigen Konzentrationslager und den Überlebenden der kleinen häuslichen Konzentrationslager, wo Tyrannei und Gewalt zur Tagesordnung gehört.

Quelle: Narben der Gewalt von Judith Hermann

Vortrag von Prof. Dr. med. Ulrich Sachsse „Schwere Traumatisierungen – wie bewältigen?“

In den 70er/80er Jahren entstand die zweite Bewegung. Die Frauenhäuser und die feministische Forschung brachte die Diskussion um die strukturelle Gewalt in Gang. Die an dieser Diskussion beteiligten Frauen trafen sich zu ersten Konferenzen und formulierten die posttraumatische Belastungsstörung.

Es entstanden die ersten Frauenhäuser und die ersten feministischen Beratungsstellen. Zu dieser Zeit hoben die Manifeste der Frauenbewegung die weit verbreitete Gewalt gegen Frauen und Kinder ins öffentliche Bewusstsein. Mit einem interdisziplinären Team von Frauen boten wir bereits 1978 in St. Gallen an einem Nachmittag unentgeltlich Beratung und Begleitung für Gewaltopfer an. Gewalt an Frauen und Kinder war immer noch ein Tabuthema. Wer über sexualisierte und häusliche Gewalt sprach, musste noch mit öffentlicher Herabsetzung rechnen. Angst und Scham brachte die Frauen und Kinder zum Schweigen. Das Schweigen wiederum ermöglichte die sexuelle und familiäre Ausbeutung.

Wir hörten den Frauen zu, nahmen ihre Wahrnehmung ernst, auch wenn sie oft so gefühlsbetont, widersprüchlich und bruchstückhaft von ihren traumatischen Erlebnissen erzählten, dass sie unglaublich wirkten. Wir begannen langsam zu verstehen, dass sie damit einen Ausweg fanden aus dem Dilemma, einerseits die Wahrheit zu sagen und andererseits Stillschweigen wahren zu müssen. Wir ermutigten uns selbst und andere Frauen, das uns individuell und gesellschaftlich auferlegte Stillschweigen zu brechen und über unsere gemeinsamen Erfahrungen zu sprechen. Dadurch wurde ein sicherer Raum geschaffen, der es den Frauen ermöglichte, über ihre traumatischen Erfahrungen zu sprechen und ihre Verletzungen zu benennen, ohne sozial retraumatisiert zu werden.

Wir erkannten, dass wir als Beraterinnen genauso vom Wissen unserer Geschichten abgeschnitten waren, wie die Frauen, die bei uns Hilfe suchten. Damit legten wir den Grundstein der Parteilichkeit in unserer Traumaarbeit. Wir erkannten, dass wir unsere eigene Geschichte entschlüsseln mussten, um frei zu werden für das Hier und Jetzt. Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis, das Wissen um die Dialektik des psychischen Traumas, die Auswirkungen der strukturellen Gewalt und der Rollenfixierung waren Grundvoraussetzungen für die feministische Beratungsarbeit mit traumatisierten Frauen. Wir verstanden, dass Frauen gleichzeitig schweigen und schreien wollten. Wir fühlten und empfanden mit ihnen, wenn sie am liebsten alles wieder verdrängen wollten, wenn sie die erlebte Todesangst und den Schrecken fast nicht aushalten konnten, wenn die Empörung und die Trauer sie überschwemmte, wenn sie fassungslos erkannten, was ihnen von anderen Menschen angetan wurde. Traumatisierung durch andere Menschen bringt noch eine andere Dimension in Spiel als Naturkatastrophen. Wir werden Zeugen und Zeuginnen der Gewalt, des Bösen und der „Schwarzen Seite“ des Menschen. Die Versuchung, das Unmenschliche, das Unsagbare zu verdrängen und als Verleugnung hinzustellen, ist sehr gross. Es braucht den Mut und die Bereitschaft, in die eigenen Abgründe zu blicken, wo das Zerstörerische und das Schöpferische nah beieinander liegt. Wer sich diesem Schrecken in sich selbst nicht annähern kann und will, sollte Nein sagen zur Arbeit mit schwer traumatisierten Menschen.

Nach der beraterischen Tätigkeit haben wir damals direkt Fallbesprechungen gemacht und uns so in der praktischen Arbeit das notwendige Handwerkzeug gemeinsam erarbeitet und für unsere Psychohygiene gemeinsam gesorgt. Ich erinnere mich gerne an das gemeinsame Lachen und Weinen, Kochen, Essen, Singen, Tanzen und Feiern und an die heftigen politischen Diskussionen, die oft bis tief in die Nacht hinein dauerten. In dieser Zeit suchten wir vergeblich nach Büchern über Traumatisierungen. Einige erste Publikationen aus der feministischen Forschung wurden unter dem Tisch weitergegeben oder standen versteckt in einer Nische in den öffentlichen Buchhandlungen.

Wir begegnetem dem ganzen Spektrum von traumatischen Störungen von den Folgen eines einzigen, überwältigenden Ereignisses bis zu denjenigen des vielschichtigen, lang anhaltenden und wiederholten Missbrauchs. Die Erlebnisberichte zeigten uns schonungslos auf, was es bedeutet, wenn ein Mensch zum Opfer geworden ist. Wir erkannten und kritisierten schon damals, dass die bei Frauen besonders häufig diagnostizierten schweren Persönlichkeitsstörungen, die tatsächlich erlebte Gewalt und ihre Folgen zu wenig berücksichtigt. Entsetzt mussten wir feststellen, dass nicht die Männer im Krieg, sondern Frauen im zivilen Leben am stärksten von posttraumatischen Störungen betroffen sind. Traumatisierung und posttraumatische Störungen als Folge eines sinnlosen Geschlechterkampfes. Vergewaltigungsoffer, misshandelte Frauen und sexuell ausgebeutete Kinder sind Opfer dieses unsinnigen Krieges.

In der ersten Phase der feministischen Beratungsarbeit anfangs 1980 stand die Frau als Opfer individueller und struktureller Gewalt und gesellschaftlicher Benachteiligung im Vordergrund. In den 90er Jahren haben die staatlichen Opferberatungsstellen in der Schweiz, Deutschland und Österreich den staatlichen Opferhilfeauftrag übernommen und damit Verbindung geschaffen zwischen öffentlichen und privaten Welten, zwischen Individuum und Gesellschaft, zwischen Mann und Frau. Die von der Frauenbewegung grösstenteils unentgeltlich geleistete Entwicklungsarbeit floss in die staatlichen Beratungsstellen ein. Rechtliche, medizinische und psychotherapeutische Soforthilfe für traumatisierte Menschen wurde im Opferhilfegesetz verankert und garantiert.

Gleichzeitig formierte sich langsam die Männerbewegung. Die Männerbewegung errichtet in Deutschland, Österreich und in der Schweiz die ersten Beratungsstellen. Die Gewaltspirale wird nun auch von den Männern beleuchtet. Es bilden sich spezialisierte Beratungsstellen für Männer. Die Geschlechterrollen Fixierung zementieren bei den Frauen die Opferrolle. Die Frau als Täterin wird tabuisiert. Bei den Männern ist gerade umgekehrt. Die Geschlechterrollen Fixierung zementiert die Rolle als Täter und tabuisiert die Opferrolle.

1993 erscheint ein Buch von Jos van den Broek „Verschwiegene Not - Sexueller Missbrauch an Jungen“. In seinem Buch bestätigt er die häufig vorkommende sexualisierte Gewalt an Mädchen und Frauen ausgeübt von Männern und männlichen Jugendlichen. Er macht aber noch eine andere Feststellung.

In seiner Arbeit konzentrierte er sich seit 1983 auf die Arbeit mit Männern und männliche Jugendliche, die sexualisierte Gewalt an Mädchen und Frauen ausgeübt hatten. Eine Begegnung mit einem jungen Mann durchbrach sein traditionelles Denkmuster – Mann gleich Täter – Frau gleich Opfer. Dieser junge Mann war in seiner Kindheit sexuell missbraucht worden und litt sehr unter den Folgen seiner Traumatisierung. In seinem Buch schildert er die erschütternden Erlebnisberichte der betroffenen Knaben und er weist nach, dass Knaben viel häufiger als bisher angenommen Opfer von sexualisierter Gewalt werden. Er spricht von der verschwiegenen Not, die leider auch heute noch zu wenig Beachtung findet.

In den letzten 10 Jahren ist eine Fülle von empirischen Arbeiten erschienen, die den Zusammenhang zwischen schwerer Vernachlässigung, Misshandlung und sexualisierter Gewalt in der Kindheit und Jugend und schweren Krankheitsbildern wie Essstörungen, Abususverhalten und Suchterkrankungen nachweisen. Wenn wir uns klar darüber werden, dass noch andere Traumatisierungen wie Unfälle, die so genannte medizinisch notwendige Gewalt durch medizinisch Eingriffe und traumatische Verluste, schwerwiegende Folgen haben, ist es nicht verwunderlich, dass so viele Menschen Zeichen einer komplexen posttraumatischen Belastungsstörung zeigen.

1996 erschien die deutsche Ausgabe von Traumatic Stress von Bessel A. van der Kolk, Alexander C. McFarlane und Lars Weisath, Grundlagen und Behandlungsansätze, Theorie und Forschung zu posttraumatischem Stress sowie Traumatherapie. Das umfassende Werk vereint eine Fülle unterschiedlicher Schlussfolgerungen aus sehr verschiedenen Bereichen der Traumaforschung, der Traumatherapie und der Prävention.

1997 erscheint das Buch von Peter A. Levine und Ann Frederik „Trauma-Heilung - Das Erwachen des Tigers“. Im Gegensatz zur allgemein verbreiteten Sicht vertritt er die Auffassung, dass Traumata geheilt werden können. Für ihn sind alte Traumasymptome Beispiele für gebundene Energie und vergessene Lektionen des Lebens.

2003 erscheint von Frau Dr. Luise Reddemann „Imagination als heilsame Kraft“, zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren.

Luise Reddemann übernahm 1985 die Leitung einer psychosomatischen Klinik und machte dabei die gleiche Erfahrung wie wir feministischen Beraterinnen in der ambulanten Beratung. Psychotherapeuten und Psychiater machten sich damals keine Gedanken über Traumatisierungen ihrer Patientinnen und Patienten. Alice Miller, die Anfang der 80er Jahre einige Bücher veröffentlichte, wurde wenig ernst genommen. Die Psychoanalytiker der 70er und 80er Jahre waren noch konservativer als Freud. Freud liess immerhin die Möglichkeit offen, dass es so etwas wie sexualisierte Gewalt gegen Kinder gibt.

Als Leiterin der Klinik begann sie mit einer Kollegin, die in der Frauenbewegung aktiv war, eine Frauengruppe einzurichten. Sie teilte mit uns die Erfahrung, dass die Erlebnisberichte der Frauen in der Gruppe, nicht in jedem Detail kriminologisch „stimmten“. Sie glaubten trotzdem den Frauen, dass sie Misshandlungen und sexualisierte Gewalt erlebt hatten und dass sich dies schädlich und schädigend auf Körper und Seele ausgewirkt hatte.

Sie entwickelte einen Therapieansatz mit drei Phasen: Stabilisierungsphase, Begegnung mit dem Trauma, Integration. Sie und ihre Kolleginnen akzeptierten die traumatisierten Frauen als Expertinnen mit denen sie gemeinsam auf die Suche gingen. Heute suchen auch Männer, die von Gewalt betroffen sind, Hilfe in dieser psychosomatischen Klinik in Bielefeld.

2003 und 2004 erschien von Michaela Huber „Trauma und die Folgen“ und „Wege der Trauma Behandlung“. Wie Frau Dr. Reddemann ist auch sie eine hervorragende Pionierin auf dem Gebiet der Traumaforschung und -Therapie.

Traumatherapie

Auch nach meiner aktiven Zeit in der Frauenbewegung und einer 7-jährigen Familienphase liess mich das Thema Trauma nicht mehr los. 1992 übernahm ich mit einer Kollegin zusammen die Leitung der Beratungsstelle Frauenhaus.

Gleichzeitig machte ich eine Ausbildung als Focusing-Therapeutin. Ich wusste, dass ich wie in der Frauenbewegung auch in der Beratungsstelle Frauenhaus mein Handwerkzeug selbst erarbeiten musste. Ich wählte Focusing, weil ich schon in meiner aktiven Zeit in der Frauenbewegung damit in Berührung kam. Focusing, das Konzept des ganzheitlichen inneren Empfindens lässt sich nur schwer mit Worten beschreiben, da die Sprache ein linearer Prozess ist und das ganzheitliche Empfinden eine nicht-lineare Erfahrung. Eugen Gendlin beschreibt das Konzept wie folgt:

Das ganzheitliche innere Empfinden (Felt sense) ist keine mentale Erfahrung, sondern eine physische. Physisch. Ein körperliches Gewahrsein einer Situation, einer Person oder eines Ereignisses. Eine innere Aura, die alles umfasst, was Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt über das betreffende Objekt fühlen und wissen - die all dies umfasst und es Ihnen als Ganzes, statt Detail für Detail, zu Gewahrsein bringt.

Luise Reddemann und Peter Levine bezeichnen die Arbeit mit dem erwähnten Felt sense als wesentliche Grundlage in der Traumatherapie.

In meiner feministischen Psychotherapie habe ich den letzten 13 Jahren diese Erfahrung auch gemacht. Focusing ist ein wesentlicher Teil in der Traumatherapie, weil es an der Schaltstelle zwischen Körper und Seele arbeitet und damit ganz direkt die Integration ermöglicht. Das Erleben des Focusing-Prozesses ist Veränderung und damit ein Stück Heilung. Es ist sanft, tastet sich am Widerstand entlang, ohne schmerzhaft Durchbrüche zu provozieren und sein Ablauf ist unsystematisch, oft unlogisch und nie chronologisch. Damit ermöglicht Focusing eine Heilung ohne lückenlose Aufdeckung und ohne Wiedererleben des ganzen Schreckens und Grauens sondern durch Neuerleben in ganzheitlicher organismischer Weise. Focusing arbeitet portionenweise am Trauma.

Quelle: Agnes Wild-Missong, Mit Focusing im Leben, 1993

1993 begegnete ich Peter Schellenbaum und seiner Leib-Psychotherapie. Seit 1978 beschäftige ich mich vor allem mit den Auswirkungen der psychischen, physischen und sexualisierten Gewalt auf dem politischen und psychologischen Weg. Nach der Focusing-Ausbildung wusste ich, dass ich etwas Wichtiges und Wesentliches für meine Arbeit gefunden und integriert hatte.

Aber an einem Punkt kam ich nicht weiter. Sehr schwer traumatisierte Menschen verknüpfen Sexualität mit Gewalt und drohenden Katastrophen, auch wenn real keine Bedrohung sichtbar ist. Erregung löst Angst aus, manchmal sogar panische Angst. Begehren, sexuelle Erregung und Lust macht Angst. Jede noch so liebevolle Annäherung eines Partners wird unbewusst als Bedrohung aufgefasst und abgewertet und mit Zurückweisung, Anpassung oder Unterwerfung quittiert. Sie schlafen mit ihrem Partner ohne etwas zu empfinden und hoffen, dass „Es“ rasch vorbei ist oder sie werden zu Meisterinnen im Vorspiegeln erotischer Gefühle, um ihre Partner nicht zu enttäuschen. Sie selber gehen leer aus, bleiben gefangen im Wiederholungszwang, aber beseelt vom Wunsch und der Hoffnung, dass es dieses Mal anders ausgehen wird.

Hilfe und Unterstützung fand ich im Buch „Abschied von der Selbstzerstörung“ von Peter Schellenbaum und meiner Ausbildung in Leib-Psychotherapie. Trotz der Fülle von Büchern, die in den letzten Jahren zum Thema Traumatherapie auf den Markt gekommen sind, ist dieses Buch von Peter Schellenbaum für mich wie ein Handbuch für die Traumatherapie. Es ist für mich wegweisend für die Arbeit vor allem auch mit schwer traumatisierten Menschen. In Kapitel 12, Der Geist, der stets verneint, schreibt Peter Schellenbaum:

„Im letzten Kapitel betrachteten wir die Selbstzerstörung von der Erfahrung des betäubten Körpers und der in ihm eingesperrten Emotionen her. In diesem Kapitel nun wenden wir uns dem Urheber dieser Abspaltung zu, nämlich dem Kopfbewusstsein. Dieses entbehrt der

Lebenslust, weil es deren Resonanzraum, nämlich den Körper, zu einer Isolierzelle macht. Der Kopf ohne lebendige Verbindung zum Körper ist ein Nein zum Leben überhaupt.“

Mit diesen Sätzen beschreibt Peter Schellenbaum die Spaltung des Kopfbewusstseins vom Gesamtheitsbewusstsein. Diese Spaltung ist die Überlebensstrategie für Menschen die schwere Misshandlungen oder sexualisierte Gewalt erlebt haben und muss als solche zuerst einmal wertgeschätzt werden. An dieser Überlebensstrategie darf erst gearbeitet werden, denn ein Mensch in Sicherheit ist und keinen Täter- oder Täterinnenkontakt mehr hat. Stabilisierung und äussere Sicherheit sind die Grundvoraussetzungen für die Arbeit an dieser Überlebensstrategie.

Der Körper wird von traumatisierten Menschen nicht nur zur Isolierzelle gemacht. Er wird gehasst, verflucht, missachtet, gequält und schuldig gesprochen. Nicht der Täter oder die Täterin hat versagt und ist schuldig. Schuldig gesprochen wird der Körper als ein lästiges Ding, das man möglichst schnell los haben möchte. Der Körper kann sich formen wie er will. Er ist nie richtig, zu dick, zu dünn, zu kurz, zu lang, zu hart, zu weich. Die gnadenlose Litanei des Kopfbewusstseins ist endlos und muss als Nein zum Leben erkannt werden. Die Vormachtstellung des Kopfbewusstseins, der Selbsthass, die Selbstbeschuldigungen und die Selbstverletzungen werden schamvoll verschwiegen und müssen in der Therapie liebevoll, behutsam, feinfühlig und verständnisvoll aufgedeckt werden.

Am schlimmsten betroffen vom Selbsthass ist der Bauch. Flach wie ein Waschbrett ist nicht genug, ganz verschwinden sollte er, dann wäre das Ziel erreicht, keine Emotionen, keine Verletzungen und keine Angriffe mehr, tödliche Ruhe. Wo bleibt da die Lebenslust?

Für Menschen die sehr früh jahrelang sexuell missbraucht oder schwer misshandelt wurden, ist der Weg von der Todessehnsucht und der Vormachtstellung des Kopfbewusstseins bis hin zum Eintauchen in den Strom des Ganzheitsbewusstseins lang und oft auch sehr mühsam. Die Vormachtstellung des Kopfbewusstseins, das Misstrauen, der Selbsthass, die Selbstbeschuldigungen und oft auch die Selbstverletzungen bilden ein zähes Schattengewächs, das wie ein Unkraut wild wuchert und alles überdeckt. Immer wieder umschlingt es das keimende Leben und erstickt es und erweckt so die alten Bilder wieder zum Leben. Ich schaffe es doch nie. Niemand hilft mir. Alles ist sinnlos. Eingegangene Bindungen werden abgebrochen. Die therapeutische Beziehung wird auch immer wieder in Frage gestellt und das Kopfbewusstsein hämmert wieder triumphierend: „Siehst Du, alles nützt nichts, auch dieser Therapeut oder diese Therapeutin bringt nichts, Versager oder Versagerin!“

Als Therapeuten und Therapeutinnen müssen wir dieses Schattengewächs im Auge behaltend und dafür sorgen, dass es nicht zu viel Raum einnimmt. Wenn es zu wild wuchert, müssen wir es selbst mit der Schere zurück schneiden und Raum schaffen für Vertrauen, Würde, Respekt und Liebe und das trotz allem immer wieder keimende Leben. In dieser Phase bringt sanftes Herantasten dem Widerstand entlang nichts. Das Ich des traumatisierten Menschen ist so schwach, dass es dem Selbsthass und den Selbstanschuldigungen nichts entgegensetzen kann. Da muss ich mich als Therapeutin zur Verfügung stellen, wenn ich in der Resonanz in Kontakt kommen mit diesen zerstörerischen Kräften. In dieser Phase ist die Suizidgefahr sehr hoch. Als Therapeut oder Therapeutin muss ich sie ansprechen. Ist es nicht verständlich, dass ein Mensch so abgeschnitten von seinen Gefühlen und seinen Empfindungen nicht mehr weiterleben will? Wenn dieses „So wie bis anhin, will ich nicht mehr Weiterleben“ eingegrenzt und erkannt ist, ist die Suizidgefahr gebannt.

Die Ansätze der Leib-Psychotherapie sind für mich gerade in diesen schwierigen und auch für mich sehr belastenden Phasen ein wichtiger und zuverlässiger Kompass. In der jahrelangen Arbeit mit traumatisierten Menschen ist mein Leib zu einem wertvollen Resonanzinstrument geworden, auf das ich mich verlassen kann und das ich in den regelmässigen Supervisionen immer wieder neu gestimmt habe, wenn es wieder einmal verstimmt war. Jedes wertvolle Instrument braucht einen behutsamen und sorgfältigen Umgang, regelmässige Pflege und manchmal braucht es eine Generalüberholung. Vergessen Sie das nicht, gerade wenn Sie mit schwer traumatisierten Menschen arbeiten.

Mein spürbewusstes, leiblich zentriertes Dasein erdet mich und schützt mich vor zuviel Nähe und bewahrt mich vor zuviel Ansteckung, Erstarrung und Lähmung. Die kleinen, manchmal noch so unscheinbaren Energiesignale weisen mir den Weg der Energie aus der Erstarrung in die Bewegung. Das gemeinsame Suchen nach der versteckten und gestockten Energie ist kein passives Geschehen. Es erfordert hohe Aufmerksamkeit, Präsenz im Hier und Jetzt, einen ausgeprägten und gut entwickelten Spürsinn und ein einfühlsames Verstehen der Zusammenhänge. Ich als Mensch stehe im Vordergrund. Die Professionalität muss in der direkten Arbeit in den Hintergrund treten.

Manchmal erlebe ich mich selbst in harten Therapiestunden wie eine Hündin auf der Jagd nach Trüffeln. Ich folge der Energiespur, beharrlich weiter suchend, auch wenn ich sie einen Moment lang aus dem Gespür verliere und von der Angst des Menschen kurz angesteckt werde, der glaubt, dass es sowieso keine Trüffeln gibt und schon gar nicht in diesem wild wuchernden Schattengewächs.

Auf dieser Jagd nach Trüffeln muss ich mich auf meinen Instinkt, meinen Spürsinn, meinen wachen Verstand und auf das gute Zusammenspiel meiner Yin- und Yangkraft verlassen können. Das Wichtigste ist aber der Bodenkontrakt und die Erdung. Oder haben Sie schon einmal gesehen, dass ein Hund Trüffeln in der Luft gefunden hat?

November 2004 / Hildegard Cha

