

## Vortrag für die Jahrestagung 2004 der GPE von Peter Schellenbaum

### Trauma-Arbeit in der Leib-Psychotherapie

Gefühle sind derzeit eines der heißesten Themen in der Neurowissenschaft. Vor zehn Jahren gab es noch kaum Studien zu diesem Thema. Das hat sich plötzlich geändert. Selbst die Zeitschrift „Der Spiegel“ hat im Dezember 2003 diesen Schwerpunkt gesetzt. Seit etwa fünf Jahren registrieren wir einen enormen Anstieg der neurowissenschaftlichen Studien. Das hängt mit der rapiden Verbesserung der bildgebenden Verfahren zusammen.

Hauptexponent dieser Entwicklung ist der Neurobiologe Antonio Damasio mit seiner Theorie der Gefühle. Was wir in der praktischen Arbeit mit traumatisierten Menschen feststellen, bekommt in dieser Theorie die neurowissenschaftliche Begründung. Nicht das Gefühl reagiert als erstes auf intensive Erlebnisse, sondern der Körper. Die Information geht zuerst in das sogenannte Reptiliengehirn und ruft bestimmte körperliche Reaktionen hervor, z.B. Ausschüttung von Hormonen, Anstieg des Blutdrucks, Herzklopfen oder Schweißbildung. Verschiedene Hirnregionen, wie z.B. die Insula unter dem Schläfenlappen, registrieren diese Reaktionen. Dann übersetzt das Limbische System die Impulse in Gefühle. Bewusst werden die Gefühle erst, nachdem sie in den zentralen Cortex gelangt sind.

Alexithyme (gefühlstaube) Menschen nehmen oft nur die ursprünglichen körperlichen Reaktionen, nicht aber die entsprechenden Gefühle wahr. In überwältigenden, also traumatisierenden Situationen wird bei ihnen offenbar eine Region im Stirnlappen aktiv, die den Ablauf der Gefühlsbildung blockiert. (Beispiele für Situationen, die häufig Traumasymptome hervorrufen: in Peter A. Levine , „Trauma-Heilung – Das Erwachen des Tigers“, S.63.)

Die Verarbeitung und Transformation der körperlichen Empfindungen in Gefühle im Limbischen System kann nicht erfolgen. Gefühlsinformationen aus dem Körper werden vermutlich nicht ins Limbische System vorgelassen, sondern als direkt im Körper liegend wahrgenommen. Der Zusammenhang zwischen Körpersignalen und Gefühlen wird nicht erfahren.

Kinder, die ein noch wenig entwickeltes, wenig starkes Ich haben, stellen den Zusammenhang zwischen Bauchschmerzen und Angst oder Wut noch nicht her, das ist ganz normal. Bei schwer traumatisierten Menschen, in welcher Lebensphase sich auch das Trauma ereignet haben mag, wird dieser Zusammenhang zerrissen. Körperliche Empfindungen und Reaktionen wie Erstarrung (auf die ich noch zurückkommen werde), Herzklopfen, Bauchgrimmen, Haaresträuben, Rückenschmerzen, Hautausschläge, unerklärliche Schmerzen am ganzen Körper werden nicht mit dem passenden Gefühlsausdruck erlebt.

Bei Kindern wirken sich Traumata noch schlimmer aus als bei Erwachsenen, weil das Gehirn von Kindern eine erhöhte Plastizität aufweist und Bruchstellen in der Kontinuität des Selbsterlebens schneller auftreten und sich nachhaltiger auswirken. Deshalb wohl können Kindersoldaten, offenbar ohne jede emotionale Regung, unvorstellbare Gräueltaten begehen. Die ersten Brutalitäten, zu denen sie gezwungen werden, haben sie gefühlstaub gemacht. Das Gehirn blockt die Verarbeitung der traumatisierenden Eindrücke in einem sehr frühen Stadium ab. Das Limbische System bleibt stumm.

Dagegen regt sich eine ganz andere Region. Sie liegt im linken Frontalhirn und ist bei Tieren dafür zuständig, Gefühle zu unterdrücken – etwa die Angst, wenn eine Gefahr gebannt ist, oder die Angriffslust, wenn eine Beute entkommen ist. Auch bei Menschen dient sie der Impulskontrolle. Es gibt einfach Grenzen in dem, was ein Mensch gerade noch ertragen kann. Diese Grenzen sind von Individuum zu Individuum verschieden, und oft sind es die sensibelsten, differenziertesten Menschen, bei denen diese Grenzen tief angesetzt sind, einmal abgesehen vom Lebensalter. Nur darin liegt der genetische Aspekt des Traumas.

Ich fasse zusammen: Der Mensch kann die Daten über seinen eigenen Körper nur dann als Wut, Angst oder Traurigkeit spüren, wenn sie im Gefühlszentrum. Im Limbischen System, verarbeitet und an den Gefühlscortex, der für die bewusste Wahrnehmung zuständig ist, weitergeleitet werden.

Es ist für mich erstaunlich und ermutigend, wie klar die kurz zusammengefassten Resultate der Neurowissenschaft zum Thema Gefühle nicht nur mir den theoretischen Grundlagen der Leib-Psychotherapie übereinstimmen, sondern vor allem deren praktische therapeutische Vorgehensweise bestätigen. Dies soll u.a. in den folgenden Ausführungen deutlich werden. Ein Licht ist euch sicherlich bereits aufgegangen. Die therapeutische Arbeit - nicht nur, aber insbesondere - mit traumatisierten Menschen, muss beim körperlichen Spürbewusstsein ansetzen, um dann in einem weiteren Schritt zum Spürbewusstsein des entsprechenden Gefühls zu führen. Dieser Prozess führt ins Leibliche, also ganzheitliche Spürbewusstsein.

In den therapeutischen Encounter-Gruppen der 60er und 70er Jahre wurde versucht, direkt beim Ausdruck der Gefühle anzusetzen. Bei schwer traumatisierten Menschen konnte dies in die Erstarrung oder Überschwemmung, bis hin zum psychotischen Schub führen, wenn es nicht von vornherein abgeblockt wurde. Ich selber habe an solchen Gruppentherapien teilgenommen, spreche also aus Erfahrung.

Ich habe im ersten Buch, in dem ich explizit das Spürbewusstsein beschreibe, nämlich in „Nimm deine Couch und geh“, zwar durchaus zwischen dem körperlichen Aspekt und dem Gefühlsaspekt unterschieden, jedoch noch nicht erfasst, dass wir gerade bei traumatisierten Menschen immer vom Körper ausgehen müssen, indem wir diesen vorübergehend vom Gefühl dissoziieren, wie, das werde ich gleich näher ausführen.

Indem ich damals bloß intuitiv manchmal vom einen oder anderen ausging, kam es in seltenen Fällen vor, dass jemand an die Grenze der Überschwemmung oder in eine schwer überwindbare Blockierung geriet. Manchmal blieb es dann bei der fortgesetzten Wiederholung der gleichen komplexhaften Energiemuster, z.B. bei der Verschiebung, Erstarrung oder Flucht tendenz, wenn die Nähe zum Liebespartner einen gewissen Grad an Intensität erreicht hatte.

Manchmal ist es allerdings wichtig, dass jemand als erstes innerhalb individuell passender Grenzen seine auf das Trauma zurückgehenden Emotionen in Grenzen ausagiert oder beschreibt, doch bloß, um dem Unterschied zu dem später, in einem dritten Schritt auftauchenden heilenden Gefühl festzustellen. Der eigentliche therapeutische Prozess beginnt mit dem zweiten Schritt, nämlich mit dem sich nach und nach einstellenden Spürbewusstsein.

In einer Übung, die im Zentrum der zweiten Ausbildungswoche in Leib-Psychotherapie steht, wird dieser Zusammenhang zwischen dem ersten Schritt (spürunbewusste Emotion), dem zweiten Schritt (Körperliches Spürbewusstsein) und

dem dritten Schritt (Spüribewusstsein im heilenden Gefühl), also der Prozess der entstehenden leiblichen, ganzheitlichen, integrierten Spüribewusstseins für die TeilnehmerInnen erfahrbar.

Die erwähnte vorübergehende und gewollte Abspaltung des körperlichen Spüribewusstseins ist das Gegenteil von der durch Hildegard Cha soeben beschriebenen Abspaltung des Körpers durch das bloße Kopfbewusstsein, wie es bei traumatisierten Menschen unbewusst geschieht. Ich habe es im Buch „Abschied von der Selbstzerstörung“ (S. 134ff) beschrieben: Das Kopfbewusstsein „entbehrt der Lebenslust, weis es deren Resonanzraum, nämlich den Körper, zu einer Isolierzelle macht. Der Kopf ohne lebendige Verbindung zum Körper kann nur nein sagen. Das Nein zum Körper ist ein Nein zum Leben überhaupt. Die Erfahrung kennt kein körperloses Leben.“

Durch diese Abspaltung wird der Körper zum „Energiekäfig“, in dem die Energie, die nach außen in Verbindung fließen will, auf sich zurückschlägt, sich mit lebensfeindlichen, verneinenden Energien quält: Selbstzerstörung auf Raten, wenn sie nicht gar im Suizid gipfelt. Selbsthass, Selbstaggression dem eigenen Körper gegenüber, der, ob dick oder dünn, verachtet wird, Selbstbeschuldigungen, Selbstverletzungen, die wie, Hildegard es formulierte, schamlos verschwiegen werden. Weil der Resonanzraum im eigenen Körper fehlt, braucht es den Körper des Therapeuten als Resonanzraum im Übergang, einen Wir-Raum, in dem die frühe, höllische Isolierung sich auflöst, und Gefühl – welches ist zweitrangig, jedes Gefühl ist ja zur Verbindung mit sich selbst und dem Du geschaffen – im Energiekreislauf der Lebens zu fließen beginnt. Darüber werde ich gleich noch mehr sagen.

Im Zusammenhang mit dem „abgeschlagenen Körper“, d.h. mit dem isolierten Kopfbewusstsein muss ich auch unterstreichen, dass dieses als unmittelbare Reaktion auf das Trauma die bestmögliche Lösung darstellte und als solche von Seiten des Therapeuten mit Wärme zu würdigen ist. Ohne diese Voraussetzung kann der Leib keine neuen Ressourcen enthüllen.

Die erwähnten verneinenden Reaktionen des abgeschlagenen Körpers – der erste Schritt im Prozess des Spüribewusstseins - sind keine wirklichen Gefühle sondern Empfindungen des skotomotierte (wörtlich: verdunkelten) Körpers. Deshalb sind sie oft kaum von diffusen oder in einem einzigen Körperbereich sich konzentrierenden Schmerzen zu unterscheiden, Schmerzen, die dem Körper zu sagen scheinen: „Du darfst nicht sein! Deshalb vernichten wir dich!“. Diesem emotional und körperlich vermengtem Empfinden wendet sich die Psychosomatik zu.

Die Leib-Psychotherapie schlägt dabei einen spezifischen Weg ein: Durch klinisch immer genauere, nüchterne, banale, d.h. alltägliche und geistlose (Knaurs etymologisches Lexikon), fortgesetzte Beschreibung des rein Körperlich gerade Erlebten wird dreierlei erreicht: erstens eine beträchtliche Verminderung der energetischen Ladung im Trauma, zweitens die vorübergehend notwendige Abspaltung von der verneinenden Begleitemotion („Du darfst nicht sein“) und drittens das Vorstoßen zu einer vom Trauma nicht tangierten, unmittelbaren, im Hier und Jetzt verwurzelten Wirklichkeit. Dabei gibt es eine Klippe: Der Daseinsschmerz des traumatisierten Menschen ist so grenzenlos, dass ein sich in scharf umrissenen Grenzen bewegendes Vorgehen (das Wort banal bedeutet nach Knauer ursprünglich im Französischen den genauen Bezirk, in dem eine Gerichtsbarkeit gilt) ihm in keiner Weise gerecht zu werden scheint. Deshalb ist es schwierig, die passiv dem Schrecklichen ausgelieferte Wachsamkeit - die zu einer adäquaten Reaktion

unfähige Wachsamkeit des Opfers – zur präzisen, aktiven, dem zwar minimalen, doch konkreten, jetzt Erlebten zugewandten Aufmerksamkeit werden zu lassen. Auch dabei ist die resonante Präsenz des Therapeuten eine vorübergehend unerlässliche Unterstützung

Das beschriebene, im zweiten Schritt zentrale, ausschließliche Spüren im Körper ist zwar eine unersetzliche Voraussetzung für das Erwachen heilender Gefühle im gegenwärtigen Wir-Raum, aber nicht die einzige. Eine andere ist ebenso wichtig, nämlich die therapeutische Resonanz, die ich als Spürbewusstsein in der therapeutischen Beziehung definiere. Sie ermöglicht und erleichtert dem Klienten den Erlebnisfluss zwischen Innen und Außen. Im Therapeuten schwingt sich das im Klienten blockierte Gefühl zuerst frei. Die Verbindung zwischen dem Körperlichen Erlebten mit dem sich nach und nach klärenden, in die Gegenwart hineinbewegenden Gefühl wird zunächst in mir, dem Therapeuten, Fleisch, spürbewusste Wirklichkeit. Also nicht: „Und das Wort ist Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt“ (Joh. 1) sondern umgekehrt: Und das Fleisch, d.h. der Körper, ist Wort, d.h. spürbewusster Gefühlsausdruck, geworden. Deshalb sind wir in ihm zu Hause, zusammen mit anderen.

Dies ist weit mehr als das als Empathie beschriebene: nicht nur Einfühlung, sondern innige Solidarität, keine Unterscheidung zwischen einem, der Empathie hat und einem, der dadurch im besten Falle einen Schritt zu sich selber tut, sondern wache, aktive Schicksalsgemeinschaft, Demut der Verbindung auch im Gebrochenen, Verletzten, Traumatisierten, brüchig Gewordenen, ausschließliche Verbindung, begrenzte Ansteckung und immer wieder Auftauchen in Autonomie und Freiheit, eine Grundhaltung, eine erotische Einstellung, die nicht auf das Therapiezimmer beschränkt sein kann. Gleichzeitig auch ein Beruf, ein Broterwerb, doch Resonanz lässt sich nicht kaufen.

Wenn ich Resonanz als Spürbewusstsein in einer Beziehung bezeichne, so ist der beschriebene Dreischritt auch in mir, dem Therapeuten, mit gemeint, vor allem die Klärung des körperlichen Empfindens und das sich ausschwingen Lassen des entsprechenden Gefühls. Eine atmosphärische Dichte im zwischen, oft körperlich von beiden in Bildern, etwa dem der spürbaren Luft oder der Kugel beschrieben, folgt daraus, ein prozesshaftes, oft langsames, sorgfältiges, abwartendes sich Auflösen der uralten, höllischen Isolierung. Da ist einer, der an der traumatischen Bruchstelle fließend da ist, einer, der mit seiner Wir-Präsenz die Wiederholungsmuster der Übertragung in den Hintergrund treten lässt, besser: der es ermöglicht, dass sie in den Hintergrund treten. Resonanz ist ein unmittelbares ehrliches körperliches Empfinden und seelisches Gefühl zusammen mit einem anderen Menschen.

Einübung in Resonanz ist das A und O der Ausbildung in Leib-Psychotherapie. In der Arbeit mit traumatisierten Menschen kommt noch etwa Spezifisches dazu. Während in der Arbeit mit einem anderen Menschen das Erfassen der Übertragungs- und Gegenübertragungsmuster oft unerlässliche Voraussetzung für die Entfaltung der gegenseitigen Resonanz ist, müssen wir mit traumatisierten Menschen Ansätze zu traumatischen Beziehungsmustern sofort ansprechen und die reale, gegenwärtige Beziehung wieder ins Zentrum stellen, also das emotionale Hineingehen in diese Muster unterbrechen; sonst kann es zu reenactment, zur Retraumatisierung kommen. Auch in der Bearbeitung der Übertragung mit anderen Menschen dürfen wir nie aus der Grunderfahrung der Resonanz heraustreten, und eben dies würde

unweigerlich geschehen, wenn traumatische Übertragungsmuster ins Zentrum rückten.

Deshalb macht die Arbeit mit Traumatisierten eine allgemeine Grundregel der leib-psychotherapeutischen Arbeit deutlich, nämlich, dass diese nur solange möglich ist, als der reale, lebendige Kontakt des Klienten mit dem Therapeuten vorhanden ist, auch bei gleichzeitig virulenten, verfremdenden, in der Vergangenheit wurzelnden Beziehungsmustern. Die Arbeit am Trauma soll ja Fragmente zusammenfügen und die traumatische Erfahrung integrieren. In diesem Sinne bedeutet therapeutische Resonanz die meist averbale Mitteilung eine einheitlichen nicht fragmentierten, verbundenen und integrierten Erfahrung von Seiten des Therapeuten, eine neue Erfahrung dessen, was im Klienten noch brüchig, durchlöchert, aufgesplittert, isoliert, gefährdet ist. Diesem setzt der Therapeut die Kraft seiner soweit als nötig integrierten und einheitlichen Persönlichkeit entgegen, mit der er den Menschen begegnet, die sich ihm zweifelnd und hoffend, misstrauend anvertrauen.

In diesem Punkt darf sich der Therapeut nicht von flash backs seiner Patienten anstecken lassen, flash backs, die nicht mit realen Erinnerungen zu verwechseln sind, sondern in isolierten Bildern die subjektive Wucht des traumatisch Erlebten ausdrücken, - auch nicht von Ansätzen zur Dissoziation als Folge des Stresses im Wiederauftauchen traumatischer Bilder beim Klienten.

Ein andere Aspekt der therapeutischen Resonanz mit Traumatisierten kann der Abschluss von Verträgen sein, mit dem Ziel, Sicherheit und Schutz zu vermitteln. Dass der Therapeut Partei nicht für den Täter sondern das Opfer ergreifen muss, ergibt sich bereits wie selbstverständlich aus dem Wesen der Resonanz.

Spürbewusstsein sowohl für sich selber als auch in der Beziehung verdeutlicht, differenziert und entwickelt das, was Focusing als „felt sense“, ganzheitliches inneres Empfinden, bezeichnet. Hildegard hat darauf hingewiesen, dass es dabei um das körperliche Gewahrsein einer Situation, einer Person oder eines Ereignisses geht. Ein Objekt wird als Ganzes, fühlend und wissend, nicht Detail für Detail, wahrgenommen (Eugene Gendlin).

Die Leib-Psychotherapie misst der Wahrnehmung richtungsweisendes Zeichen, der Energiesignale, innerhalb des umfassenden, weit fokussierten Gewahrseins des Spürbewusstseins, besonderen Wert bei und verfeinert die Möglichkeiten zu deren Erfassung, indem sie die bestimmte Eigenschaften der Energiesignale, wie die in sich widersprüchliche Doppeltendenz, die beginnende Ganzheitlichkeit, die Beiläufigkeit, die Spürunbewusstheit genau beschreibt. So wird es möglich, die neue Richtung der Lebensenergie zu erfassen, mag sie sich noch so unscheinbar und wie nebenbei ankündigen, eine Richtung, durch welche die traumatische Bruchstelle in der Lebenslinie flexibel umgangen wird, so dass sie vernarben kann.

Ganzheitlichkeit stellt sich sowohl im Symbol des Kreises als auch des Punktes dar. Fehlt das erste, werden wir spürblind und fixiert, fehlt das zweite, besteht die Gefahr, dass wir viel Eigens, Privates ins Gewahrsein einer Situation, eines Ereignisses oder einer Person hineinprojizieren. Hier, so meine ich, geht die Leib-Psychotherapie einen entscheidenden Schritt weiter als Focusing. Das Energiesignal ist der jeweilige Energiepunkt, in dem sich stellvertretend das allgemeine innere Gewahrsein, der felt sense, im Hier und Jetzt bündelt und im nun entscheidenden Entwicklungsschritt konkretisiert. Im Folgen der Energiesignale wird der Flusscharakter der Lebendigen erfahrbar, eine Erfahrung, die bei schwer traumatisierten Menschen

verlorengegangen ist. Diese fühlen sich nach wie vor in der Opferrolle, erstarrt und unfähig zu einer Eigenbewegung. Unbeweglichkeit und Hilflosigkeit paaren sich oft mit Hypervigilanz, starrer Wachsamkeit, die passiv bleibt, also nicht zu passenden Reaktionen motiviert: bloße Augen, abgespalten vom Instinktleib.

Energiesignale, die bei Traumatisierten auftauchen, sind meist sehr klein, so wenig mit Energie geladen, dass für den, der ihnen folgt, kein Stress und somit nicht die Gefahr einer erneuten Dissoziation und Überschwemmung entsteht. So bestand das Wutsignal einer früher von ihrem Vater und jetzt von ihrem Mann geschlagenen Frau im sorgfältigen, rhythmischen, fast unmerklichen Öffnen und Schließen der rechten Faust, Das spürbewusste, von innen her Identischwerden mit dieser richtungsweisenden leiblichen Gebärde ließ sie in den jetzt möglichen, ganzheitlichen Kontakt mit ihrer Wut kommen, ohne dass sie außer sich geriet, also in den traumatischen Wirbel einer abgespaltenen frühen Erfahrung außerhalb ihres Lebensflusses, ihrer Lebensbewegung.

Spontanrituale und begrenzte Ausdrucksrituale gefährden also nicht die Integrität traumatisierter Menschen, sofern wir zwei Dinge beachten: die Beschränkung auf das spürbewusste Folgen der Energiesignale und die beschriebene therapeutische Resonanz. Dann kann sie die Weisheit des Leibes auch in traumatisch brüchigen Menschen entfalten.

In diesem Zusammenhang erwähne ich Peter Levines hilfreiches Bild des traumatischen Wirbels. Er nimmt als Beispiel den traumatischen Schock: Es ist, „als würde eine äußere Kraft den schützenden Behälter unserer Erfahrung durchbrechen. Durch diesen Bruch entsteht ein turbulenter Wirbel. Eine große Menge Lebensenergie bahnt sich blitzschnell und mit aller Macht ihren Weg durch die Bruchstelle, und es entsteht ein Traumawirbel. Dieser Wirbel befindet sich außerhalb der Ufer unseres Lebensflusses, in dem unsere normale Entwicklung dahinfließt.“ (Peter Levine: Trauma-Heilung – das Erwachen des Tigers, S. 195) Und Levine fährt fort: „Zum Glück schafft die Natur in dieser Situation sofort einen heilenden Gegenwirbel. Diese ausgleichende Kraft ist dem Traumawirbel entgegengesetzt und dreht sich dementsprechend. Der neue Wirbel manifestiert sich innerhalb der Ufer und im Fluss der alltäglichen Erfahrung“ (ib. S. 97). Er kann sich z.B. in der Symbolisierung des Trauma-Ereignisses äußern, also in einer Geschichte, die deutlich symbolhafte Züge trägt, also nicht mit einer konkreten Erinnerung zu verwechseln ist, und sich innerhalb der bekannten Vorstellungswelt ausdrückt, sich also nicht außerhalb der Ufer des eigenen Lebensflusses situiert.

Es geht nun darum, die Energie des Gegenwirbels, zusammen mit der Energie des traumatischen Wirbels, in den integrierenden Fluss der Lebensenergie zu lenken. Wie geschieht dies praktisch in der Leib-Psychotherapie? Dank dem Spürbewusstsein auf der traumatischen Spur wandelt sich diese in die erotische Spur, die Spur des Lebensflusses. Wie zeigt sich die Transformation der traumatischen in die erotische Spur? Durch das Inerscheintreten passender Energiesignale. In diesen integrieren sich sowohl die Energie des traumatischen Wirbels als auch die Energie des heilenden Gegenwirbels. Dies zeigt sich auf doppelte Art: erstens bewegt sich das Spontan- und Ausdrucksritual ständig zwischen dem traumatischen Erleben und den heilenden Impulsen der Energiesignale hin und her ( ich spreche in diesem Kontext von Verknüpfung); dieser Ablauf ist gleichzeitig ein Hin und Her zwischen dem körperlichem Erleben, dem gefühlshaften Erleben und dem rationalen Erfassen des Erlebten. Das

Reptiliengehirn, Sitz des Instinktes, das Limbische System, Sitz der Gefühle, und der Neocortex, Sitz des Denkens, sind also in ständiger Verbindung. Zweitens bildet sich schließlich ein Drittes heraus, ein zentrales Energiesignal, welches sowohl das Traumatisierende des aus den Ufern des Lebensflusses ausbrechenden Wirbels als auch den hilfreichen Gegenwirbel in etwas Neuem, einer neuen Lebensrichtung verbindet und auflöst. Beide verschwinden also in einer gemeinsamen Transformation und werden zu einer einheitlichen Lebensbewegung. C.G.Jung bezeichnet diesen Vorgang in seiner symbolhaften Bildersprache als transzendente Funktion des vereinigenden Symbols.

Das abschließende Fallbeispiel soll diesen Ablauf konkretisieren. Ich skizziere es kurz:

Ein etwa dreißigjähriger Mann leidet an schmerzhaften Verspannungen der Muskulatur entlang seines Rückgrats. Er bezeichnet sie als zwei Drahtseile. Wenn er in einer Kontaktaufnahme nicht genügend Zeit hat, sich auf das Gegenüber einzustellen, gerät er in Panik und ist nur noch Abwehr. Dies geschieht vor allem manchmal, keineswegs immer, in sexuellen Begegnungen mit seiner Freundin., doch oft auch bei alltäglichen Begegnungen verschiedener Art. Er ist dann manchmal plötzlich, für andere und ihm selber unerklärlich, außer sich, fühlt sich erstarrt einem inneren Sturm ausgeliefert und kann seinen Fluchttendenzen nicht adäquat nachgehen (traumatischer Wirbel, Wiederholungen auf der traumatischen Spur). Dieser Mann befindet sich außerdem häufig in Unruhe, kann sich schwer über längere Zeit auf eine Sache konzentrieren, setzt sich unter Druck, wenn andere ihm etwas erklären, hält sich für all dies schuldig und macht sich Vorwürfe. In für andere ganz normalen Situationen fühlt er sich ab und zu auf einmal ohnmächtig, ausgeliefert. Dies geschieht u.a. in banalen, alltäglichen Kontakten mit irgendwelchen Obrigkeiten, denen er sich nolens volens fügen muss, oder wenn jemand hinter ihm geht oder fährt. Dann bekommt er ausufernde Wutanfälle und erträgt es nicht, wenn sich andere dadurch belästigt fühlen. – In einer therapeutischen Gruppenarbeit erwähnt er fast beiläufig, ohne Beteiligung des Gefühls (Gefühls-Dissoziation), er sei als 13-Jähriger von einem unbekanntem Mann auf dem Flur eines Hotels von hinten gepackt, in ein Zimmer gezerrt und anal vergewaltigt worden, doch er habe das längst abgehakt; das sei vorbei.

Als erstes Energiesignal bemerke ich bei ihm, der sich in der Regel leicht gebückt hält, eine Aufrichtung des ganzen Körpers und eine ungewohnte, langsame Bewegung des Kopfes in verschiedene Richtungen, beide Impulse sind leicht gebremst und von ihm selber unbemerkt (drei Kennzeichen eines Energiesignals). Er ist erstaunt über meine Wahrnehmung und noch erstaunter über meine Einladung, die Bewegung der Aufrichtung und des Kopfes von innen her wach erspürend mehrmals zu wiederholen.. Nach einer Pause tut er es (erster Schritt: Spüribewusstsein im Körper). Auf meine Frage (nach längerer Zeit), welches Gefühl sich bei ihm einstellt, antwortet er „Keines“ und beschreibt sorgfältig die körperlichen Empfindungen in den besagten Bewegungen. Ich selber, der die Bewegungen ein klein wenig mitmacht), spüre deutlich ein Gefühl von wachsender Freiheit und Autonomie (therapeutische Resonanz). Dann sagt er. „Es geht mir besser, ich fühle mich freier, die Schmerzen im Rücken sind im Moment verschwunden“ (Spüribewusstsein stellt sich auch langsam im Gefühl ein, eine Voraussetzung für die nun folgende kreative Symbolisierung der erlebten Vergewaltigung).

Plötzlich wird der Mann unruhig, doch anders als ich ihn erlebt habe, als er von seinen körperlichen und seelischen Symptomen sprach. Auch während der folgenden Schilderung wirkt er zwar agitiert, wird jedoch nicht überschwemmt, sondern bleibt in einem reduzierten Spüribewusstsein und um Kontakt mit mir (heilender Gegenwirbel). Die Pupillen seiner Augen bewegen sich wie im Traumschlaf schnell hin und her (vgl. eine neue Methode in der Trauma-Arbeit: Der Klient folgt nicht mehr als 30m Sekunden mit den Augen den schnellen Hin-und-Herbewegungen der Hand des Therapeuten, dann Beschreibung des Erlebten; mehrfache Wiederholung). „Ich befinde mich im Freien, auf einem offenen Feld. Ein Mann packt mich, wirft mich zu Boden auf den Bauch und stößt mir ein Bambusrohr in den Anus“, so schildert er das soeben in ihm aufgetauchte Bild. (Symbolisierung seiner Vergewaltigung mit dem Ziel der Integrierung). Ich bleibe weiterhin in Resonanz mit dem im vorigen Schritt geäußerten Gefühl von Freiheit und Autonomie. Er liegt nun auf dem Bauch im Gruppenraum – es handelt sich um eine Gruppentherapie - . zuerst zittert er, ich beruhige ihn mit der Bemerkung, dass alles Lebendige zittert, dann, immer noch auf dem Bauch liegend, schüttelt er sich lange, wie ein Hund, der aus dem Wasser steigt, steht schließlich auf, geht kreuz und querdurch den Raum, sagt: „ich kann mich bewegen“ (die frühere Erstarrung im Körper und im Gefühl lösen sich noch mehr), ich doppelte nach „du bewegst dich“, und er wiederholt „ich bewege mich“, dann: „ich kann weggehen –ich gehe weg“, und sein Gehen wird zum gezielten weggehen. Dann „jetzt ist es weit weg – jetzt ist er weit weg.“

Diese spontane Bewegung und Bemerkung erinnern mich an ein gezieltes Vorgehen der NLP in der Trauma-Arbeit: das traumatische Ereignis immer weiter weg sehen und sich auf einer Leinwand vorstellen, die Distanz noch dadurch vergrößern, dass das traumatische Bild nicht mehr in Farben (Emotionen) sondern schwarz-weiß gesehen wird (Dissoziation der Emotionen, ähnlich wie sie in unseren nüchternen Beschreibung der bloßen Körperempfindungen geschieht), und schließlich verkleinert in ein Fotoalbum eingeklebt wird. Doch hier, in diesem Ausdrucksritual, entsprang die Distanznahme der spüribewussten spontanen Weisheit des Leibes, sie kam aus dem Inneren, in der zu meinem Klienten jetzt genau passenden, auf ihn individuell zugeschnittenen Weise.

Nun zur letzten Szene: der Mann wählte aus der Gruppe einen etwa gleichaltrigen, ihm sympathischen Mann. Seite an Seite geht mit ihm ebenbürtig durch den Gruppenraum, ganz im Gegensatz zur Überwältigung in seinem Sexualtrauma. Erst jetzt können seine Gefühle ungehindert fließen. Die einst sinnvolle Gefühlshehmung ist durchbrochen. Dem ihn begleitenden Freund gegenüber drückt er zuerst Wut über das in der frühen Jugend Erlebte aus, dann Trauer und schließlich Freude in der neuen Erfahrung gleichwertiger Freundschaft.

Am kommenden Tag sprechen wir in der Gruppe sorgfältig über die einzelnen Etappen des Erlebten und verankern dieses so auch im Verstand, nachdem es sich bereits im Körper und Gefühl verleblicht hat.

Es gibt tiefer traumatisierte Menschen, als dieser Mann es war, und viel schwierigere, langwierigere, weniger erfolgreiche Therapien mit ihnen. Doch verdeutlicht diese Geschichte aus dem Gruppenraum wenn nicht alle, so doch einige wesentliche Aspekte in der Trauma-Arbeit, wie ich sie zuvor theoretisch beschrieben habe.

## Literatur

Peter Schellenbaum – Abschied von der Selbstzerstörung, Stuttgart, 1987

Peter A. Levine – Trauma-Heilung – Das Erwachen des Tigers, Essen, 1998

David Servan-Schreiber – Die neue Medizin der Emotionen, München 2004