

Individualität – Selbstentfaltung durch Anpassung und Abgrenzung

Workshop

Sich selber finden und zu sich stehen - Abgrenzung und Anpassung in leibtherapeutischen Prozessen

Erschütterte Menschen verlieren leicht das Vertrauen in die Welt, in ihre Mitmenschen und in sich selbst.

Im Kontakt besteht ein permanentes Misstrauen. Die Umwelt, der andere und er selbst werden als feindselig bzw. feindlich wahrgenommen. Der traumatisierte Mensch steht unter einem andauernden Alarmzustand. Seine Wahrnehmung überprüft wie ein Radar mit erhöhter Wachsamkeit die Umwelt wahr. Auch die eignen Körperfunktionen werden mit erhöhter Vigilanz betrachtet. Das limbische System und die Amygdala sind schnell ansprechbar und lösen im Extremfall die Notfallreaktion, die Dissoziation aus. Menschen stehen dann „neben sich“, erleben sich als „nicht in der Welt“ seiend. Manchmal verliert er das Gefühl für seine Individualität (Individuum – das Unteilbare); er verliert sein Gefühl, ganz zu sein, sich als „eigenmächtig“ über seine Sinne und seine Handlungen zu erleben.

Wieder in Kontakt mit der Mit- und Eigen-Welt zu kommen, so dass eine Begegnung stattfindet, kann ein langwieriger Prozess sein. Es bedarf des anderen Menschen, auch wenn das Trauma durch einen ebensolchen ausgelöst wurde. Da liegt die (therapeutische) Rettung in der potentiellen Gefahr. Für die traumatisierte Person ist es schwer, wieder Vertrauen zu fassen. Auf der physiologischen Ebene ist es das erregte limbische System und die extreme aber verständliche Stressreaktion, mit der wir als Berater und Therapeuten umgehen können müssen. Wir versuchen mit dem Traumatisierten ein mittleres bis leicht erhöhtes Erregungsniveau nicht zu überschreiten. Dazu haben wir im Workshop einige isolierte Übungen ausprobiert, die in der Anwendung in einen Prozess eingebettet werden müssen.

Als Individuum besitze ich eine Identität. Ich erkenne mich in mir und meinen Rollen wieder, die ich in unterschiedlichen Kontexten spiele. Das ist nicht nur ein kognitiver sondern ein personaler Prozess, wenn ich zu mir ja sagen kann. Die Person öffnet sich ihrer „Eigen- oder Innenwelt“ und der „Außen-Welt“. Die traumatisierte Person hat sich jedoch u.U. sehr weit zurückgezogen, wurde verschüttet, kann oder mag sich nicht öffnen. Sie möchte nicht wieder in die Gefahr kommen, verletzt zu werden.

So gibt es in der Therapie einen vorsichtigen Annäherungsprozess der Person hin zur Welt in genau der Zeit, die der oder die Traumatisierte benötigen, um Vertrauen zu fassen zu können. Es ist, wie das Betreten eines zugefrorenen Sees. Mit dem Blick auf die Eisdecke weiß ich: „Ich muss auf den See, sonst kann ich ihn nicht erleben. Aber ich darf auch vorwärts und rückwärts gehen, mich zurückziehen, wenn es in der Oberfläche knackt. Ich darf und muss testen. Dann wächst etwas in mir. Vertrauen. Eine Grundlage für Weiteres.... für einen weiteren Schritt“.

Die Integration von leibtherapeutische und erfahrungsorientierte Methoden in die Traumatherapie

Die mir nächste Welt ist mein Körper. „Es ist der kleinste Raum, in dem wir leben“. Er ist die Substanz meines Daseins, der Träger meins Lebens, meiner Person“ (Längle). Er ist Sender und Empfänger in die Welt und aus der Welt. Er ist das Ausdrucksmittel der Person. Die traumatisierte Person hat jedoch erlebt, sie kann sich nicht verlassen auf ihren Körper. Er ist ihr fremd und deshalb braucht sie Erklärung und Erfahrung. Deshalb ist die erfahrungsorientierte Leibtherapie und integrative Psychotherapie eine relative schonende und gewaltfreie Methode um in dem begrenzten Raum des eigenen Körpers in Anwesenheit eines anderen Menschen, dem oder der Psychotherapeutin,

In Stichworten einige Übungen (die Übungen werden vielerorts beschrieben, u.a. bei Luise Reddemann, Jon Kabat-Zinn. Sie wurden durch den eigenen Gebrauch leicht verändert)

1. Körperreise: Zielsetzung: Die Körperreise kann entkrampfen, lockern, entspannen (1. GM Vertrauen in den Körper) Verlässlichkeit im Körper wieder fühlen lernen.

2. Mich abklopfen (Duschen, Waschlappen): Vergewisserung: „Du bist mein Körper. Das sind meine Außengrenzen.“

3.1.0. Partnerübung: Zu zweit zusammenstellen: Nähe-Distanz-Übung mit Stellungnahme: Einer geht auf den anderen zu, bis dieser „Stopp“ sagt.

Variation: Einer geht auf den anderen zu, bis er für sich selber einen guten Abstand gefunden hat.

3.1.1. Partnerübung: Fragen, ob ein kleines Experiment gestattet ist: Einen kleinen Schritt nach vorne die Distanz verringern. Der andere fühlt in sich hinein, was sich regt/reagiert. Er / sie sagt stopp. Wie wird das Stopp Sagen erlebt?

3.2. Partnerübung: Im Raum umhergehen und dann sich ein Gegenüber suchen. Überlegen (Nicht tun!), ob man ihn oder sie umarmen wollen würde. Sich dann mit einem Nicken verabschieden und weitergehen.

3.3. Bleibe stehen und stell dir vor, dass du einen unsichtbaren Mantel trägst, der dich von der Umwelt und den anderen Menschen abschirmt. Du siehst und fühlst ihn, während die anderen Menschen ihn nicht wahrnehmen können. Du kannst aber die Umwelt normal wahrnehmen und bewegst dich durch die Gruppe. Wie ist das für dich?

4. Imaginationsübung: Das, was Du heute erlebt hast, stelle Dir als einen Videofilm oder als eine DVD vor. Gebe dieser DVD einen Namen und eine Hülle. Stelle Dir vor, wie du diese eingepackte DVD in einen Tresor bringst, der sich in einem nur für Dich bekannten und zugänglichen Ort/Raum befindet. Lege den Film in seiner Hülle in den Tresor und verschließe den Tresor. Vergewissere Dich, dass er verschlossen ist. Komme dann zurück in diesen Raum. Hier geht es um die Fähigkeit in Distanz zu belastenden Inhalten zu kommen.

5. Lichtstrom-Übung: Stelle Dir ein Lichtstrahl in einer für Dich angenehmen und heilsamen Farbe vor, der Dich von Kopf bis Fuß durchströmt. An den Stellen im Körper, die am meisten Heilung und Trost brauchen, fühlst Du das heilende Licht und seine Partikel, sein Strömen besonders intensiv. Das Licht hat genau die Temperatur, die für Dich gut ist. Es ist kühlend oder wärmend. Das Licht verlässt Deinen Körper durch deine

Füße in die Erde hinein, in der es gereinigt wird und in einem weiten Bogen kehrt es vertikal von oben wieder in Dich zurück und durch Dich hindurch.