

Die Heilungskräfte des Körpers wahrnehmen, erkennen und einbeziehen

Trauma ist Bruch in der Bindung und Unterbrechung vom Rhythmus

Bernadette Betz-Gillet

Zusammenfassung

Der Beitrag beschreibt die Inhalte und Ergebnisse eines Workshops während des Fachtages zu systemischen Perspektiven zu Flucht – Trauma – Resilienz am 25. und 26.6.2016 in Hamm. Dabei werden zunächst jene Prozesse beschrieben, die in der Entstehung eines psychischen Traumas eine Rolle spielen. Im Anschluss daran werden Hinweise gegeben, wie sich die Selbstwahrnehmung, Präsenz und Achtsamkeit traumatisierter Menschen fördern lassen, um deren Selbstregulation und Heilungskräfte zu stärken.

Wie können wir traumatisierte Menschen unterstützen, sich wieder lebendig zu fühlen und ihre Selbstregulierung wiederzufinden?

Gefahr und Bedrohungen mobilisieren den Kampf- und Fluchtreflex mit hoher Aktivierung aller körperlichen Funktionen: autonomes Nervensystem, Muskeltonus, Hormone, Vigilanz und Wachsamkeit. Lebensbedrohung kann den Todstellreflex auslösen – mit Erstarrung, Immobilität, Dissoziation („aus seinem Körper raus“). Traumafolgestörungen entstehen, wenn der Organismus nicht mehr in der Sicherheit beziehungsweise im „Spielzustand“ von Flexibilität des autonomen Nervensystems, des Muskeltonus zwischen Anspannung und Entspannung, in die Verbundenheit (Bindungssystem, Oxytocin) zurückfindet. Unser emotionales limbisches System sendet weiter die Notfallsignale an unseren Körper, die Verbindung zu unserem kortikalen Sprachsystem ist eingeschränkt.

Aktuelle neurowissenschaftliche Forschung zeigt, dass der emotionale Teil des Gehirns (Amygdala) nicht durch rationalisierende und analysierende Prozesse (dorsolateraler Präfrontalkortex) erreicht werden kann. Zugang kann vielmehr nur durch „Selbstgewahrsein“ (medialer Präfrontalkortex) erlangt werden. Dies bedeutet, dass wir „das, was wir fühlen, nur verändern können, indem wir uns unseres inneren Erlebens bewusst werden und lernen, uns mit dem, was in uns vor sich geht, vertraut zu machen“ (van der Kolk, 2016, S. 247). Heilung heißt also, die Verbindung und den Kontakt wieder herzustellen zu:

- sich selbst und seinem Körper durch Interozeption („nach innen schauen“) und Selbstwahrnehmung,

- seinem Umfeld durch Orientierung und
- seinen Mitmenschen durch Beziehung und Gemeinschaft.

Durch Aktivitäten, die die Selbstwahrnehmung, Präsenz und Achtsamkeit traumatisierter Menschen fördern, können wir deren Selbstregulation und Heilungskräfte stärken. Diese Prozesse können wir auf drei Ebenen unterstützen:

- Wahrnehmen des Körpers in angenehmer Art („bottom-up“-Regulation), z. B. Entspannung, Yoga, Eutonie, ChiGong, Massagen, Sport, Spiel, Tanz ...
- Wahrnehmen der Körperreaktionen von Kampf, Flucht und Erstarrung (Anspannungen als nicht vervollständigte Bewegungsimpulse von Flucht, Kampf, Verteidigung, laufen, zittern, kribbeln, schwitzen, frieren, weinen...). Als therapeutischer Prozess soll diese Wahrnehmung in kleinen Schritten, in einem sicheren Rahmen stattfinden. Die Haltung des Begleiters: die Angst vor den körperlichen und emotionalen Reaktionen nehmen, ruhig bleiben, verlangsamen, sich selbst erden, Halt und Sicherheit geben.
- Erfahrungen von gemeinschaftlichen Rhythmen und Synchronien fördern, z. B. durch singen, tanzen, trommeln, Theater spielen, Bildende Kunst, Gruppensport

In der Kompetenzinsel wurden verschiedene Körperwahrnehmungsübungen gemeinsam praktiziert, die die Fähigkeit der Interozeption, der Orientierung und der zwischenmenschlichen Verbindung intensivieren beziehungsweise ermöglichen. Bei diesen Übungen kommt es darauf an, einen „inneren Beobachter“ zu installieren und zu entwickeln, welcher uns ermöglicht, in einen Zustand der Gewahrtheit, der Selbstwahrnehmung und Präsenz zu kommen. Diese Art des Kontakts mit unseren körperlichen und emotionalen Empfindungen, Impulsen und Prozessen öffnet den Raum für die Selbstregulation und die Selbstheilung. Unabhängig davon, was wir mit den Menschen tun (z. B. Übungen aus unterschiedlichen Methoden oder ein Beratungsgespräch) geht es hier um das „Wie“, um die Qualität der Präsenz. Wir sollen dabei die Menschen unterstützen, wieder im Hier und Jetzt anzukommen und den Kontakt wiederzufinden.

Beispiel einer Gruppenübung (Eutonie/Feldenkrais)

Die Gruppenteilnehmer stehen im Raum (im Kreis oder im Raum verteilt).

- Jeder schaut um sich: der Raum, die Menschen (Orientierung).
- In die Füße hineinspüren und den Kontakt mit dem Boden wahrnehmen.
- Das Gewicht vom Körper auf die Füße nach vorne, hinten seitlich, kreisförmig etc. verlagern, der sogenannte „minimal dance“ (Erdung).
- Alle fangen an, unterschiedliche Töne zu summen, beobachten und spüren sowohl die Vibrationen im eigenen Körper als auch den Gruppenton, nehmen die Verbindung und den Raum wahr (Bindung).

- Gemeinsam ein Ende finden, beobachten, was wir in unserem Körper wahrnehmen, wie wir im Raum und zu den Menschen stehen, welche Veränderungen, Gefühle, Impulse, Bilder, Gedanken etc. auftauchen und spürbar werden (Interozeption – Körperliche Präsenz).
- Austausch (Bewusstwerdung von Veränderungsprozessen, Mentalisierung).

Die eigene Erfahrung mit solchen Übungen und das Erleben von Veränderung und Selbstregulation können uns für diese Prozesse von Orientierung, Erdung, Bindung, Interozeption, Bewusstwerdung sensibilisieren. Auch wenn wir in der Arbeit mit traumatisierten Flüchtlingen je nach Arbeitskontext nicht immer solche Übungen anwenden können, geht es darum, diese Prozesse in Kontakt zu den Menschen wahrzunehmen und die Prinzipien in den jeweiligen Situationen zu übertragen. Dazu gehört der Mut zur Kreativität! Die unmittelbare Erfahrung von inneren Veränderungen und Regulation weicht den Zustand und das Gefühl von Erstarrung und Ohnmacht auf. Es stärkt das Vertrauen in die Selbstwirksamkeit, die Lebendigkeit und die eigene Heilungskraft. Im therapeutischen Kontext kann eine sehr behutsame Traumakonfrontation in die Körperarbeit integriert werden und zur Traumaauflösung beziehungsweise -flexibilisierung führen. Die angstbesetzte Traumaenergie kann im Sinne der Resilienz als Überlebensreflex und Kraft wahrgenommen werden. Eine neue Geschichte kann erzählt werden, eine neue Sinngebung und Verhandlung mit dem Trauma und mit dem Schicksal stattfinden.

Literaturempfehlungen

- van der Kolk, B. (2016). Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann. 2. Auflage. Lichtenau/Westfalen: G.P. Probst.
- Levine, P.A. (2012). Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt. 3. Auflage. München: Kösel.
- Emmerson, D. (2015). Trauma-Yoga in der Therapie. Die Einbeziehung des Körpers in die Traumabehandlung. Eine Anleitung für Therapeuten. Lichtenau/Westfalen: G.P. Probst.

Dr. med. Bernadette Betz-Gillet (Meschede/Arnsberg): Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie (tiefenpsychologisch orientiert), Systemische Familientherapeutin und Supervisorin (IF Weinheim), Eutoniepädagogin/-therapeutin nach Gerda Alexander (Körpertherapie), in Weiterbildung: Somatic Experiencing nach Peter Levine (Körperorientierte Traumatherapie). Langjährige ärztliche Tätigkeit in neurologischen und psychiatrischen Krankenhäusern. Gründung und Aufbau einer Frauenberatungsstelle. Seit 2001: eigene psychotherapeutische Praxis (Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppensetting, interkulturelle Arbeit und Vernetzung). Supervisorin und Seminarleiterin in psychiatrischen und psychosozialen Einrichtungen.
b.betz-gillet@web.de