

# Trauma-Therapie und Focusing-Therapie

Ein Anstoß zur Diskussion

Eine Woche nach der Rückkehr vom Seminar „Trauma-Therapie“, das Frau Dr. Luise Reddemann auf der Focusing-Sommerschule gehalten hatte, verspürte ich den starken Impuls, meine Eindrücke und mein Erleben dazu für das Focusing-Journal aufzuschreiben. Zunächst fehlten mir Zeit und Mut. Nun fehlt mir nur noch die Zeit. So habe ich mich auf die mir wirklich wichtigen Dinge beschränkt, obwohl mir zu diesem Thema noch viel mehr auf bzw. in der Seele brennt...

Wir leben in einer realen Welt mit realen Personen. Auch alle traumatisierten Menschen leben in ihr (und müssen und dürfen auf dieser Welt mit ihren Menschen leben). Märchenwesen, Fabelwesen, Traumwelten als „Hilfsobjekte“ zu benutzen, kann zuweilen sinnvoll sein. Da es jedoch (wie Frau Reddemann mehrfach erwähnte) darum geht, das eigene Ich zu sichern (in dieser unserer realen Welt), bin ich der Meinung, daß ein (traumatisierter) Mensch auch die Option haben sollte, *dies mit realen, vertrauenswürdigen Personen zu tun*. Natürlich mit dem Risiko, daß eine „Retraumatisierung“ möglich sein könnte! Sollte ich in der Imagination mit erdachten Wesen meinen Raum „gesichert“ haben und dann in der realen Welt doch wieder schwierige (retraumatisierende) Situationen erleben, helfen mir diese Märchenwesen doch recht wenig, da es ja um die Auseinandersetzung mit realen Personen geht.

Wie hilfreich ist da doch Focusing: *Die Verbindung zwischen Mensch und Mensch steht an erster Stelle*. Das „Vehikel“ Freiraumschaffen steht im Dienst der Aufrechterhaltung bzw. der wiederholten Neuerschaffung der hilfreichen Beziehung zwischen den beiden miteinander arbeitenden Menschen (und dabei ist es dann zum Glück auch nicht mehr wichtig, daß es sich um einen traumatisierten Menschen und um eine(n) Therapeut(in) handelt).

Ich bin der Überzeugung, daß der fürchterlich anstrengende, radikale Versuch, eine Retraumatisierung zu verhindern (ein Blick kann ja schon genügen!), auch in die Zone der Tabuisierung führen kann. Ein den traumatisierten Menschen äußerst gut bekanntes Desaster! Steht jedoch der Mensch als Ganzes mit seinem gesamten Erleben/Körpererleben im Vordergrund und ist mir dieser Mensch und die Beziehung zu ihm/ihr wirklich wichtig, braucht von beiden Seiten nichts „ausgespart“ werden. Es geht dann darum, wie wir uns nähern und wie wir uns, nachdem wir eine Verbindung erschaffen und belebt haben, im Schutz des Freiraums (der ja immer wieder neu hergestellt werden kann) den verschiedenen (auch oft sehr schwie-

rigen) Lebens-Themen zuwenden können.

Mit einem Menschen an der Seite, mit dem ich (wirklich ICH) eine Beziehung erschaffen habe, die für mich angenehm ist, kann ich mich auch mit meinen schwierigen Lebensthemen befassen und brauche endlich nicht mehr ängstlich darauf bedacht zu sein, diese mit hohem Energieaufwand zu vermeiden (Dissoziation ist ja mit hohem Streßpegel verbunden). Patientinnen und Patienten, welche im Sinne des Dissoziierens immer wieder „wegrutschen“, sind durchaus über den (wenn auch manchmal sehr kleinen) Teil in ihnen, welcher noch anwesend ist, erreichbar, wenn der Begleiter/Therapeut es versteht, in der unbelastenden Art des Focusing wieder Freiraum zu schaffen. Diese Aussage gründet auf meiner jahrelangen Erfahrung in der Arbeit mit schwer traumatisierten Menschen.

Als ganz wesentlicher Unterschied zwischen der Trauma-Therapie „nach Focusing-Art“ und der von Frau Dr. Reddemann ist mir aufgefallen, daß im Focusing das Aufsuchen eines inneren „guten Ortes“ den Boden schafft, mich meinem Erleben aus gutem Abstand, in Achtsamkeit und sogar Absichtslosigkeit zu *nähern* und nicht dazu dient, mich von (scheinbar viel zu „schwierigen“) Teilen in mir zu *entfernen*. Letzteres impliziert bei betroffenen Personen sehr schnell „Ich bin schlecht, wenn ich so erlebe.“, „Ich muß mich nur richtig anstrengen, damit ich mich wohlfühle.“, „Es muß mir gutgehen, trotz meiner Scheiße, obwohl ich mich schlecht fühle.“, „Aha, wieder verstecken ...“, „So tun, als ob alles gut wäre ...“, „Es darf nicht sein ...“, „Ich darf nichts davon sagen ...“ - und dieses Erleben beinhaltet eine Wiederholung des Traumas. In diesem Sinn birgt für mich gerade die „gute Absicht“ von Frau Reddemann die Gefahr der „Retraumatisierung“.

Das wär's in Kürze, was mir während des Seminars gefehlt hat und worüber ich mir Austausch wünschen würde.

Mit kollegialen Grüßen

Silvia Wasner

(erreichbar unter [info@focusing-daf.de](mailto:info@focusing-daf.de))