

Workshop: Freien Raum nach traumatischen Erfahrungen erlangen

26.02.2022 Focusing-Impuls-Konferenz Online

Wie können wir Menschen unterstützen, die durch die Folgen komplexer traumatisierender Erfahrungen größere Schwierigkeiten als viele andere Menschen haben, ihren Körper und ihr inneres Erleben wohlwollend- also aus dem focusingmäßigen Freiraum heraus- wahrzunehmen. Gisela Höhl und ich haben uns seit einigen Jahren speziell mit dieser Frage beschäftigt und u.a. ergänzend zur Teilpersönlichkeiten-Theorie des Focusing das u.g. Modell herangezogen, um auf dem Hintergrund des Verständnisses von einem extremen Widerstreit im Inneren eines Menschen mit schweren Gewalterfahrungen, diese achtsame Beziehung zu sich selbst spezifisch unterstützen zu können. Immer dann wenn dies bereits gelingt, können wir zur Wahrnehmung des Gesamtgefühls, dem Felt sense, zu etwas einladen und im üblichen Sinne einen Focusingprozess begleiten.

Dieses Modell der inneren Dreiteilung, das sich überwiegend auf die Theorie der Strukturellen Dissoziation nach E. Nijenhuis, C. Steele u.a. bezieht, wird z. B. in der Psychoedukation der Traumabehandlungsgruppe der Klinik für Psychosomatik Nürnberg eingesetzt:

Gewalt durch wichtige nahe Menschen zu erleben, ist zutiefst erschütternd für uns und sprengt die menschlichen Verarbeitungsmöglichkeiten. Der Organismus reagiert mit einer Zersplitterung, einem Auseinanderbrechen in verschiedene Anteile oder Anteilsgruppen, um das **Weiterleben zu ermöglichen**. Dies können wir als **Dissoziation** bezeichnen.

Ein Widerstreit im Organismus, zwischen dem Impuls sich durch Kämpfen oder Flüchten zu schützen und dem Verlangen die Beziehung zu dem verletzenden Menschen zu bewahren, entsteht.

Das Modell zeigt die Drei-Teilung

- in den Bereich der Persönlichkeit, der ein möglichst normales Leben weiterführt und versucht die Erfahrungen der Verletzung zu ignorieren, dadurch: **Angst vor dem inneren Erleben!**
- den Bereich, in dem die Gefühle, Erinnerungen, Körperempfindungen u.a. Sinneseindrücke, die in den Momenten der Traumatisierung erlebt wurden, gespeichert sind – Gefühle von Todesnähe und –angst, **völlige Handlungsunfähigkeit** und Ohnmacht, tiefste Einsamkeit, „nichts geht

- mehr“, „alles schwarz“; diese verletzten Anteile drängen danach auf sich aufmerksam zu machen, um **endlich Hilfe** zu bekommen (intrusive Symptome- Bilder, sensorische Eindrücke aus der Traumazeit – Gerüche, Körperschmerzen u.a.)
- und in den Bereich, der entstanden ist im Organismus, um die unerträglichen Erfahrungen der **völligen Ohnmacht** zum Zeitpunkt der Traumatisierung **abzuwehren**: Selbstabwertung- Selbsthass, Schuldvorwürfe an sich selbst, Selbstverletzung, Leugnung der Erfahrungen oder Verharmlosung, Formen der Sucht, Suizidale Anteile, täteridentifizierte, die sich mit der Macht des Täters identifiziert haben – tun alles, um eine Gefühlsüberflutung durch verletzte Anteile zu verhindern, fürchten Zusammenbruch des Organismus – wie zum Zeitpunkt traumat. Erfahrungen;

Aus der Beschreibung wird deutlich, dass wir als Begleiter*innen hilfreich sind, wenn wir das **Fühlen sicherer**, d.h. kleinschrittiger machen – z.B.: wieviel von der Not der Verletzten können heute schon gefühlt werden- wieviel % von der ganzen Not – bewusst haben, dass die Einladung zum Nach-Innen- Spüren sonst ein völliges Verschließen (Untererregung) oder eine Überflutung (Übererregung) hervorbringen kann.

Ziel ist den **inneren Kampf zu verringern** und Verständnis für alle Teile im Inneren und deren Kooperation zu fördern. Die Haltung ist: Alle Teile haben beim Überleben und Weiterleben geholfen.

Räumlich über der Dreiteilung befindet sich das sog. Freirau-Ich, **das in Abstand treten kann zu allen Inhalten, das Ich, das Freiraum** hat zu allem, was da.

Durch das, was außen steht, soll die **Fähigkeit des Bemerkens und Rausstellens** und die heutige Lebensrealität benannt werden- Hier und Jetzt – und die Vergewisserung, dass es heute eine äußere Sicherheit gibt – dies rutscht Menschen mit Traumafolgesymptomen immer wieder aus dem Bewusstsein, da es Anteile gibt, die diese **heutige Sicherheit** noch nicht realisieren und spüren können, da sie noch in der Traumazeit gefangen sind

Das Maß des Auseinanderbrechens ist individuell unterschiedlich, abhängig vom Ausmaß der Gewalt, der Dauer und Häufigkeit und auch von individuellen

Faktoren, auch vom Zeitpunkt in den Entwicklungsphasen, es gibt besonders sensible Zeiten in der kindlichen Entwicklung.

Anfangs in der Begleitung eines Menschen mit Traumafolgebelastungen sollten wir immer dann, wenn wir Momente eines irgendwie guten Erlebens beim Gegenüber mitbekommen, klassisch focusingmäßig einladen sich wahrzunehmen und ermutigen, das Spüren zu stoppen, wenn eine Angst vor dem inneren Erleben sich bemerkbar macht. Dann können wir mit der Angst weiterarbeiten, wahrscheinlich günstig erstmal eher kognitiv, die Angst zu verstehen, dann vorsichtig hinzuspüren, zu besprechen wieviel davon ist gut aushaltbar zu spüren – z.B. wieviel % davon anfragen.

Sigrid Patzak

Dipl.Päd./ Heilpraktikerin für Psychotherapie /Focusing-u. Traumatherapeutin/Supervisorin (DGSF)

Praxis für Psychotherapie und Supervision

Poppenreutherstr. 8

90419 Nürnberg

0911-80199933

praxis@sigrid-patzak.de