

Romana Tripolt

Bewegung als Ressource in der Traumabehandlung

Praxishandbuch IBT – Integrative
Bewegte Traumatherapie



Zu diesem Buch

Trauma-Überlebende verlieren durch die Gewalterfahrung ihre innere Orientierung. Zersplitterte Erinnerungsfragmente, psychische und körperliche Symptome sind neben chronischen Beziehungsschwierigkeiten typische Spätfolgen. Der von der Autorin und Traumtherapeutin entwickelte Ansatz der »Integrativen Bewegten Traumatherapie« ist ein Verfahren, das mit ganzheitlicher Herangehensweise auf das Chaos der traumatischen Erfahrung reagiert. Bewusste Bewegung hilft dabei, die Signale des Körpers zu entschlüsseln sowie Orientierung und Ressourcenorientierung im eigenen Körper und in der Gegenwart wiederherzustellen. Über Fallgeschichten aus der Praxis werden die Interventionen der IBT in den verschiedenen Phasen des traumatherapeutischen Prozesses anschaulich vermittelt.

Die Reihe »Leben Lernen« stellt auf wissenschaftlicher Grundlage Ansätze und Erfahrungen moderner Psychotherapien und Beratungsformen vor; sie wendet sich an die Fachleute aus den helfenden Berufen, an psychologisch Interessierte und an alle nach Lösung ihrer Probleme Suchenden.

Romana Tripolt

Bewegung als Ressource in der Traumabehandlung

**Praxishandbuch IBT –
Integrative Bewegte Traumatherapie**

Klett-Cotta

Leben Lernen 287

Für meinen Sohn Johannes

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2016 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von © linjerry/fotolia

Datenkonvertierung: Kösel Media GmbH, Krugzell

Printausgabe: ISBN 978-3-608-89180-5

E-Book: ISBN 978-3-608-10054-9

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20340-0

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Inhalt

Geleitwort von Oliver Schubbe	9
Vorwort – Begegnung in Bewegung.....	11
Einleitung	14

I GRUNDLAGEN

1 Was ist ein Psychotrauma?.....	27
1.1 Auswirkungen von traumatischen Erfahrungen	31
1.1.1 Die Folgen komplexer Traumatisierung.....	35
1.1.2 Dissoziation und dissoziative Störungen	39
1.2 Anzeichen von Traumatisierung in der Therapie erkennen	44
1.3 Spuren, die frühe Gewalt in Beziehungen hinterlässt....	50
1.4 Gedanken, Gefühle, Körpersensationen – Neurobiologie und Trauma	56
1.5 Resilienz – den Tanz des Lebens (wieder) genießen	61
2 Die Integrative Bewegte Traumatherapie – IBT	64
2.1 Was ist IBT?	64
2.2 Grundannahmen der IBT	66
2.3 Die Haltung in der bewegten Traumatherapie	68
2.3.1 Das Bewegungsecho	71
2.3.2 Spiegeln der Bewegung, Bewegungsfeedback	71
2.3.3 So viel Information wie nötig	72
2.4 Eine körper- und bewegungsorientierte Sprache finden	73
2.4.1 Scham und Schuld als Teile von Gewalterfahrungen	76
2.4.2 Über den Ausdruck von Wut und anderen heftigen Gefühlen	77

2.4.3	Selbstwahrnehmungskompetenz entwickeln	82
2.5	Einen bewegten therapeutischen Raum aufbauen	85
2.6	Traumaverarbeitung – eine Bewegung in die Freiheit ...	91
2.7	Die Struktur der IBT – eine Landkarte	93
2.7.1	Bewegung als therapeutische Intervention	95
2.7.2	Der bewegte Einstieg in den Verarbeitungsprozess	97
2.7.3	Dimensionen der Orientierung im therapeutischen Raum	100

II DER TRAUMATHERAPEUTISCHE PROZESS

1	Stabilisierung – Grundlagen und Kraftquellen	125
1.1	Bedeutung und Aufgabe der Stabilisierung	131
1.2	Stabilisieren im Einzelsetting	133
1.2.1	Stabilisieren mit Ich-Zuständen, innere Kinder in Sicherheit bringen	135
1.3	Stabilisierungsmöglichkeiten in der Gruppe	137
1.3.1	Allegorien als Ressourcen aufstellen	140
1.3.2	Eine sichere Struktur im Gruppenraum aufbauen	141
1.4	Stabilisieren bei einem Monotrauma	143
2	Aktualisierung – Eingangstore in den Prozess	146
2.1	Aktualisieren eines Monotraumas	146
2.2	Bedeutung und Aufgabe der Aktualisierung	148
2.3	Aktualisieren bei Komplextrauma	152
2.3.1	Aktualisieren eines gegenwärtigen Symptoms	152
2.3.2	Aktualisieren einer frühen traumatischen Erinnerung trotz Komplextrauma	156
2.3.3	Direktes Aktualisieren von frühen Ich-Zuständen (Ego States) über Bewegung	163
3	Transformation – der Tanz mit dem Unbekannten	168
3.1	Was bedeutet Transformation?	174
3.2	Mit dem Unbekannten bewegen – Chaostoleranz entwickeln	177

3.3	Begegnung mit jüngeren Ich-Anteilen – Erlösung der inneren Kinder	183
3.4	Kontakt in der Gegenwart halten	187
3.5	Bewegungs- und Affektbrücken in frühere Zustände ...	188
3.6	Vom verwirrenden Chaos zum geordneten Chaos	190
3.7	Halt gebende Bindung im Transformationsprozess	193
3.8	Übertragung auflösen – die alte Brille absetzen	195
3.9	Mit Körperübertragung arbeiten	197
4	Neuverarbeitung – aus dem Trauma bewegen	199
4.1	Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben	205
4.2	Ich-Zustände in Bewegung	206
4.3	In die Leichtigkeit des Seins bewegen	210
4.4	Neuverarbeitung in der Gruppe	212
5	Integration – zur bewegten Ruhe kommen	216
5.1	Aufgabe und Ablauf der Integrationsphase	217
5.2	Abschluss einer Sitzung	219
5.3	Am Ende zum Anfang zurück	222
5.4	Integrationsphase in der Gruppe	222
5.5	Gelungene Traumaverarbeitung	225

III PRAXISTEIL

1	Der Tanz aus dem Trauma – die Rolle des freien Tanzes in der IBT	231
1.1	Tanzen macht klug	231
1.2	Wie freier Tanz die Traumaverarbeitung unterstützt ...	233
2	Übungen	236
2.1	Die drei basalen Unterstützungssysteme: Erde, Schwerkraft, Atem – Getragen, gehalten und verbunden sein	236
2.2	Einen Schutzraum aufbauen	239
2.3	Der sichere Ort in Bewegung	241

2.4	Wohlfühlbewegung/Ressourcenbewegung – Stressbewegung	245
2.5	Tanz der Veränderung.....	249
2.6	Eine bewegte Reise durch den Körper – mit oder ohne Musik.....	250
3	Move the Body, Change the Brain!	254
	Der IBT-Leitfaden für Therapeutinnen und Therapeuten	254
	Dank	258
	Literatur	259

Geleitwort

1999 habe ich die Autorin auf dem ersten EMDR-Seminar Österreichs in Wien-Hietzing kennengelernt und einen fachlichen Austausch mit ihr begonnen. Eine Zeit lang drehte sich die Fachdiskussion der Traumatherapie um das Gleichgewicht zwischen Stabilisierung und Konfrontation. Inzwischen geht es mehr um Themen wie Bindung und Körperorientierung: Frühkindliche Traumatisierungen sind vor allem im Körper gespeichert – im Körper halten sich Traumafolgen am längsten –, doch wenn sie dort schließlich verarbeitet sind, dann sind sie überwunden. Reden reicht nicht, um implizite Erinnerungen vollständig zu aktivieren. Die Körperebene bietet große Behandlungschancen, besonders bei frühen Traumatisierungen.

Es gilt, vor allem nicht zu schaden. Doch seit den Anfängen der Psychoanalyse gibt es einen erschreckend hohen Anteil von Psychotherapeuten, die angeben, sexuelle Kontakte zu meist weiblichen Patientinnen gehabt zu haben. Das größte Risiko einer Psychotherapie besteht deshalb in Traumatisierungen durch Grenzverletzungen. Besonders hoch ist dies bei der Arbeit an frühen Traumatisierungen und unerfüllten kindlichen Bedürfnissen, denn schon diese zu erfüllen, überschreitet auf Erwachsenenenebene existierende Grenzen. Anstatt nun aber auf die Arbeit mit dem Körper zu verzichten, sollte die Behandlungsmethode darauf zielen, angemessene Grenzen aufrechtzuerhalten.

Traumatisierung bedeutet, in einer Schutzhaltung zu erstarren. Heilung bedeutet, die Kruste abzuschütteln und in den Fluss des Lebens einzutauchen. In der Sprache der Systemtheorie ist es zur Selbstorganisation nötig, das thermodynamische Gleichgewicht zu

verlassen und ein gewisses Potenzial für chaotische Zustände zu besitzen. Chaotisch werden Zustände genannt, die nicht mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit vorausgesagt werden können, sodass auch überraschende Lösungs- und Heilungsmomente auftreten können. Selbstorganisation bedeutet, ohne erkennbare äußere Ursache eine höhere strukturelle Ordnung zu erreichen. Wenn Erstarrung zum traumatisierten Zustand gehört, dann ist Bewegung die wichtigste Ressource für Wachstum und Entwicklung.

Es erfüllt mich immer wieder mit Staunen, dass es Dinge gibt, die noch niemand veröffentlicht hat. Umso mehr wundert es mich, dass traumatisierte Menschen bisher überwiegend im Sitzen behandelt werden und erst dieses Buch alle oben genannten Kriterien für eine wirksame Traumabehandlung so umfassend einbezieht.

Oliver Schubbe

Vorwort

Begegnung in Bewegung

Ich habe die Integrative Bewegte Traumatherapie, aus meinen praktischen, therapeutischen Erfahrungen mit Trauma-Überlebenden entwickelt. Vor allem aus jenen Erfahrungen, wo all das, was ich zuvor gelernt hatte, nichts genützt hat. Der freie, bewusste Tanz, den ich regelmäßig zur Selbstfürsorge praktizierte, war mir dabei Hilfe und Unterstützung und vor allem Quelle der Inspiration.

Ich bin der Frage nachgegangen, wie ich in der Traumaverarbeitung den gesamten Organismus erreichen und so tief greifende Veränderungsprozesse initiieren und begleiten kann. Daher habe ich mit der bewegten Traumatherapie einen Weg aus dem Trauma entwickelt, der sanft und transformativ zugleich ist. Dabei war und ist mir wichtig, so offen, undogmatisch und erfahrungsorientiert wie möglich zu bleiben. Aus dieser praktischen Forschungstätigkeit, die in der Philosophie auch als Erste-Person-Perspektive (Chalmers, 1999) bezeichnet wird, hat sich die IBT im Wechselspiel zwischen den Erfahrungen der Klientinnen und mir entwickelt.

Mit zunehmender Erfahrung habe ich gelernt, Trauma-Überlebenden mehr zuzutrauen. Menschen, die heftige Traumata überlebt haben, brauchen dafür große Stärke und innere Kraft. Es ist über das Miteinbeziehen des körperlichen Ausdrucks, über Bewegung, möglich, gerade diese Kräfte für die Heilung zu aktivieren und zu nutzen.

Um der im Traumaschema gefangenen, bruchstückhaften Selbstwahrnehmung korrigierende neue Erfahrungen entgegenzusetzen, arbeite ich in der Integrativen Bewegten Traumatherapie vor allem erlebnisorientiert. Ein Erlebnis ist eine Erfahrung, die den Körper,

die Gefühle, den Verstand und die Vorstellungskraft gleichermaßen mit einbezieht. Bewegung erzeugt ein Erlebnis, das die Puzzlestücke menschlicher Wahrnehmung vereint. Ausgehend von der Bewegungswahrnehmung öffnet sich ein sicherer Raum für die mit der Bewegung einhergehenden Körperwahrnehmungen, Emotionen, Gedanken und Vorstellungen. Nur die Verankerung im Körper bietet die Sicherheit und Toleranz, die gebraucht wird, Spuren, die ein Trauma im Organismus hinterlässt, wie heftige Gefühle, spüren und dadurch loslassen zu können. Sich dabei dem Körper vertrauensvoll anzunähern und ihm innerlich »treu« zu bleiben, führt zu einer Wiederaneignung und Selbstermächtigung, die vor allem Opfer von Gewalttaten verloren haben (Herman, 2006).

In der IBT vertrauen wir dabei auf die in jedem Menschen vorhandenen Fähigkeiten, mit denen wir in der bewegten Beziehung spielen. Die Tragfähigkeit der Beziehung ist entscheidend für die Affektoleranz und die Affektregulation. Das Ausmaß, im Körper präsent bleiben zu können, ist ein weiteres Kriterium für die Fähigkeit, auch heftige Gefühle zulassen zu können. Die Präsenz im Augenblick erreichen wir jedoch nur, wenn wir lernen, unsere Sinneswahrnehmungen und Emotionen möglichst frei durch den Körper strömen zu lassen. Nach wie vor ist die psychotherapeutische Ausbildung dabei keine große Hilfe. Sie ist im Allgemeinen auf verbale Kommunikation und kognitive Prozesse ausgerichtet. Diese einseitige Ausrichtung, ein unflexibles Setting und lediglich der Methode geschuldete Vorgaben, sind ebenso hinderlich wie unverarbeitete Traumatisierungen der Therapeuten.

Mit Bewegung therapeutisch zu arbeiten, bedeutet für die Therapeutin, eine Bewegungskultur und damit eine bewusste Leiblichkeit zu entwickeln. Dazu dient eine an der Selbstfürsorge orientierte Bewegungspraxis, die die bewusste Bewegung und das Körperbewusstsein schult. Entscheidend ist, dass diese Praxis nicht leistungs-, sondern wahrnehmungsorientiert ist. Der freie, bewusste Tanz, der im Buch vorgestellt wird, ist eine von mehreren guten Möglichkeiten dazu.

Die IBT nutzt die Bewegung einerseits als Ressource und anderer-

seits als Orientierung im traumatherapeutischen Prozess. Daraus erwächst eine ganzheitliche Herangehensweise, die alle Aspekte menschlicher Wahrnehmung mit einschließt. Die IBT erweitert die therapeutische Landkarte also um die Bewegungserfahrung. Diese ist subjektiv und darauf ausgerichtet, bewegliche Sicherheit, gelassene Präsenz und Grundvertrauen ins Leben zu entwickeln und immer wieder neu herzustellen.

Die IBT ist eine Methode für eine sichere, schonungsvolle, prozess- und ressourcenorientierte Traumatherapie und zugleich ein Angebot an Therapeuten, ihre Körperlichkeit in eine bewusste Leiblichkeit (Jessel, 2007) zu verwandeln.

»Wenn das zentrale Problem der Desorganisation traumatisierter und vernachlässigter Patienten darin liegt, dass diese nicht zu analysieren vermögen, was beim Wiedererleben der mit einem Trauma zusammenhängenden körperlichen Empfindungen geschieht, und intensive Emotionen erzeugt werden, die sie nicht beeinflussen können, muss unsere Therapie darin bestehen, diesen Menschen zu helfen, in ihrem Körper zu bleiben und die körperliche Empfindung zu verstehen. Bei dem Bemühen um dieses Ziel ist sicherlich keine der traditionellen Psychotherapien von besonderem Nutzen.« (Bessel van der Kolk in Rothschild, 2002, S. 20)

Einleitung

Todesangst und Hilflosigkeit sind Teile von Erinnerungen an traumatische Erfahrungen und werden, solange die traumatische Erfahrung nicht verarbeitet werden kann, zu bestimmenden Faktoren für das Leben nach dem Überleben. Viele Menschen, die Gewalt ausgesetzt waren, mussten erleben, wie ihr Körper von anderen benutzt und für deren Bedürfnisse dienstbar gemacht wurde. Eine Folge davon ist die Entfremdung vom Körper und damit von sich selbst. Im Körper nicht zu Hause zu sein, die körperlichen Signale und Sensationen nicht verstehen zu können und über Emotionen keine Kontrolle zu haben, erzeugt erneut Angst.

Aufgabe der Traumatherapie ist es daher, Trauma-Überlebende dabei zu unterstützen, sich wieder sicher zu fühlen, das Vertrauen ins Leben zurückzugewinnen, um im Körper und auf der Welt zu Hause sein zu können.

Worte reichen für diese Rekonsolidierung und Integration nicht aus. Der rationale Verstand hat wenig Einfluss auf den im ewigen Überleben gefangenen Organismus. Der Körper ist jedoch mit einer uralten, evolutionären Intelligenz ausgestattet, auf die wir uns verlassen können. Mit der Integrativen Bewegten Traumatherapie ist es möglich, den traumatherapeutischen Wachstumsprozess zu initiieren, zu fördern und sicher zu begleiten. Eine ganzheitliche Sichtweise, die alle Elemente menschlichen Seins mit einbezieht, ist der Hintergrund. IBT basiert auf der Kombination der Wirkfaktoren der modernen Traumatherapie und der bewussten, freien Bewegung – ohne und mit Musik.

Den Körper und seine bewegte Sprache bewusst und systematisch in den therapeutischen Raum einzuladen, dient der Orientierung in

der Gegenwart und fördert damit die Möglichkeit erfolgreicher Verarbeitungsprozesse auch bei schwerer Traumatisierung. Wobei in der IBT mit der Sprache des Körpers das gesamte Spektrum der Bewegungsmöglichkeiten gemeint ist: von den Reflexen über kleine und große reflexhafte Bewegungen bis hin zu Gestik, Mimik und bewusster Bewegung mit und ohne Musik.

Die Möglichkeiten reichen vom bewussten Wahrnehmen zufälliger Bewegungen im therapeutischen Gespräch bis hin zum kreativen Ausdruck im freien Tanz mit Musik im Gruppenformat »Tanz aus dem Trauma«.

IBT ist keine Tanztherapie und keine Körpertherapie. Sie nutzt jedoch die Bewegung als Anker und Medium, um den therapeutischen Raum aufzubauen und für Prozesse zu öffnen, die dazu dienen, die alte Erfahrung zu transformieren.

Leiden in Kreativität verwandeln

IBT ist aus der Verbindung von moderner Traumatherapie und bewusstem, freien Tanz entstanden. Ich verkörpere die beiden Richtungen als Person und in meiner Arbeit und habe die letzten Jahre damit verbracht, dem Neuen, das daraus entstanden ist, zu Wachstum zu verhelfen. Das Konzept der IBT besteht darin, bewährte Wirkweisen und Tools aus beiden Ansätzen zu vereinen, um in der Traumaverarbeitung die größtmögliche Flexibilität bei größtmöglicher Sicherheit zu gewährleisten.

Die Einzelarbeit mit IBT kommt grundsätzlich ohne Musik aus, bewusste freie Bewegung, die wie ein Tanz betrachtet werden kann, ist jedoch immer ein zentraler Bestandteil. Wahlweise kann bilaterale Musik, wie sie bei den traumatherapeutischen Methoden EMDR (Shapiro, 1987) und Brainspotting (Grand, 2013) über Kopfhörer als Unterstützung genutzt wird, angeboten werden.

Im Gegensatz dazu bietet das IBT Gruppenformat »Tanz aus dem Trauma« durchgehend Phasen der Stabilisierung mit Musik und Tanz und ermöglicht so intensive prozessorientierte Traumaverarbeitung, die sonst in der Gruppe nicht möglich ist.

Daher wird dieses Format ausschließlich von Traumatherapeu-

tinnen, die nicht nur in Traumatherapie und IBT, sondern ebenfalls als Lehrerinnen in bewussten Tanzmethoden, wie 5 Rhythmen u. Ä. ausgebildet sind, angeleitet.

Die Anwendung von IBT in der Einzelarbeit und in der Gruppe wird in diesem Buch beschrieben und anhand von Fallbeispielen illustriert.

Traumatherapie im Wandel der Zeit

Die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit den psychischen Folgen traumatisierender Erfahrungen kann man bis in die Mitte des 19. Jahrhunderts zurückverfolgen. Ein Feld der Traumaforschung im 19. Jahrhundert (insbesondere in Frankreich) entwickelte sich aus der Auseinandersetzung mit den massiven Formen der Kindesmisshandlung und der sexualisierten Gewalt gegen Kinder.

Der lange Entwicklungsweg der modernen Psychotherapie für traumatisierte Menschen basiert auf den Erkenntnissen von Pierre Janet und Sigmund Freud Anfang des 20. Jahrhunderts (Smolenski, 2005). Sichtweisen auf Erkrankungen und Leidenszustände stehen damals wie heute im Zusammenhang mit gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, Machtverhältnissen und Werten und verändern sich daher mit der Zeit. So pendelt die Sichtweise, dass traumatische Erfahrungen Ursache menschlichen Leidens sind, im Laufe der Geschichte, je nach Interessenslage, zwischen Leugnung und Anerkennung.

Psychotherapeutische und medizinische Paradigmen, Hypothesen und Behandlungskonzepte sind Teile gesellschaftlicher Prozesse und Strömungen und werden von diesen bedingt und mitbestimmt. Das gesellschaftliche Klima der letzten Jahrzehnte lässt, ausgehend von den USA, zu, dass zum Thema Psychotrauma vermehrt geforscht wird und traumazentrierte Therapieansätze entwickelt werden.

In der Vergangenheit bemühte sich u. a. der Psychoanalytiker Abram Kardiner (1941) in New York um amerikanische Kriegsveteranen. Er setzte die Freud'sche »talking cure« mit Behandlungszeiten von ein bis zwei Jahren ein. Nach seiner eigenen Einschätzung waren diese Behandlungen nicht erfolgreich in Bezug auf die Symptom-

bekämpfung, die Soldaten fühlten sich aber wenigstens menschlich angenommen und verstanden. Hier erwähnt bereits Kardiner die Grenzen des ausschließlich verbalen Zuganges in der Psychotherapie. Kardiner wusste um die heilsamen Auswirkungen der Redekur, warf aber auch als einer der Ersten die Frage auf, ob es in jedem Fall zum Wohl des Patienten sei, unbewusstes Material wieder ins Bewusstsein zu bringen. Man erkannte also bereits damals, dass im Falle einer traumatischen Belastung das rein verbale Vergegenwärtigen, das wiederholte Erzählen der Erinnerungen oder Teile der Erinnerungen, die Erregungszustände reaktiviert. Damit treten jene Aspekte der Belastung, die über verbalen Ausdruck nicht verarbeitet werden können, wieder in den Vordergrund. Das kann die Situation der Klienten akut verschlimmern. Wirkungsvolle Traumatherapie ist daher grundsätzlich nicht ausschließlich kognitiv orientiert, sondern bezieht den Körper und seine Reaktionen mit ein.

Die Notwendigkeit, die Sprache des Körpers, vor allem die Symptome, die aus den Erregungszuständen erwachsen, in die Therapie miteinzubeziehen, wurde von der Körpertherapie, von Wilhelm Reich (1953) bereits in den 30er-Jahren des vorigen Jahrhunderts, erkannt. Seine Erkenntnisse über den Körper und das Energiesystem, die er Orgonenergie nannte, waren jedoch zu seiner Lebenszeit so bedrohlich für das etablierte psychiatrische System, dass Reich in den USA verurteilt wurde und schließlich im Gefängnis verstarb. Erst in den letzten Jahren wird der Wert seiner Arbeit wiederentdeckt und genutzt.

Dass die generelle Entwicklung in die Richtung geht, den Körper in die Psychotherapie stärker einzubeziehen, ist nicht zu übersehen, wenn man Kongressthemen, Literatur und Weiterbildungsangebote verfolgt. Die moderne Traumatherapie integriert die aktuellen Erkenntnisse der Neurobiologie und Gehirnforschung und zielt damit auf die Beeinflussung der neurobiologischen Auswirkungen der Traumatisierung ab.

Allen voran ist hier EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing – zu nennen. Diese Methode wurde von Francine Shapiro 1987 vorgestellt und die Wirksamkeit zuerst in der Arbeit mit

Vietnamveteranen erforscht. Inzwischen ist EMDR State of the Art bei der Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen und wird mittlerweile auch bei vielen anderen Störungsbildern erfolgreich angewandt. Bereits EMDR bietet durch die Einbeziehung der kognitiven, emotionalen und körperlichen Ebene die Möglichkeit einer ganzheitlichen, integrierenden Herangehensweise in der Traumaverarbeitung.

IBT – ein ganzheitlicher Behandlungsansatz

Traumatische Erlebnisse hinterlassen Spuren auf der körperlichen, emotionalen, kognitiven, imaginativen, der spirituellen und kulturellen Dimension menschlichen Seins, und das über Generationen hinweg. Um dem annähernd gerecht werden zu können, habe ich bei der Entwicklung der IBT darauf geachtet, einen Weg zu finden, den Körper und seine Bewegungen, die Emotionen, die Gedanken und Imaginationen sowie die spirituellen Vorstellungen der Klientinnen miteinzubeziehen und in das Behandlungskonzept zu integrieren. Ich betrachte den individuellen Ausdruck auf jeder dieser Ebenen als gleichberechtigt für den therapeutischen Erkenntnisgewinn und den Traumaverarbeitungsprozess. Diese Komplexität einerseits zuzulassen und andererseits auf nachvollziehbare behandlungsrelevante Vorstellungen und praktikable Vorgehensweisen herunterzubrechen, ist ein Anliegen dieses Buches.

Zentraler Inhalt ist, wie Bewegung als Ressource und Orientierung sowie als Fokus des Verarbeitungsprozesses in der Traumatherapie eingesetzt werden kann. Die Integrative Bewegte Traumatherapie befindet sich im Spannungsfeld zwischen kreativen Veränderungsprozessen im Moment der Begegnung und der haltgebenden Sicherheit von strukturiertem empirischen Vorgehen. Orientierung geben dabei die im theoretischen Teil des Buches beschriebenen Grundlagen und die Dimensionen des therapeutischen Raumes. Diese bilden eine Landkarte, auf der Wege aus dem Trauma zu finden sind.

Viele der Marker und Orientierungspunkte sind bekannt und finden sich in anderen traumatherapeutischen Herangehensweisen. Mit der IBT habe ich, basierend auf den Erfahrungen in der Praxis,

diejenigen Wirkfaktoren der Traumatherapie und der bewussten freien Tanzpraxis zusammengeführt, die sich am wirkungsvollsten und nützlichsten erwiesen haben – ähnlich wie in einem traumaverarbeitenden Prozess einzelne Teile zu einem neuen Ganzen zusammengefügt werden. Daraus entstand der holistische, integrative Ansatz der IBT, der zu offener Neugier in der Traumabehandlung und kreativer Weiterentwicklung ihrer Methoden inspirieren soll.

Der Bewegung vertrauen, heißt dem Leben vertrauen

Der Prozess, der zu tiefer Integration führt, beinhaltet die Neuverarbeitung der im Trauma zersplitterten Erinnerungen und Erinnerungsfragmente. Diese ist grundsätzlich in jedem Lebensalter möglich, wenn die Voraussetzungen dafür geschaffen werden. Auf diesem Grundvertrauen basiert die Arbeit mit IBT, die universellen Prinzipien folgt, ohne dabei den Anspruch zu erheben, einzig gültig zu sein. IBT baut auf dem Vertrauen auf, dass Transformation und damit Heilung grundsätzlich in der Selbstregulation des Organismus angelegt ist und diesem daher anvertraut werden kann. Damit die Regulationsprozesse jedoch stattfinden können, müssen Hindernisse aus dem Weg geräumt und Kraftquellen aktiviert werden. Vergleichbar mit einem Fluss, der ein Flussbett braucht, in dem er fließen kann, braucht der Strom der Selbstregulation einen bestimmten Rahmen.

Für die Therapie bedeutet das, eine Struktur zu geben und förderliche Faktoren anzubieten, die größtmögliche Freiheit bei größtmöglicher Sicherheit ermöglichen. Nur eine sichere Rahmgebung führt zu einem ungestörten Prozessverlauf. Ist das gelungen, gilt es innerlich und äußerlich »aus dem Weg« zu gehen, das heißt, sich in den inhaltlichen Prozessverlauf nicht mehr einzumischen, damit er sich frei entfalten kann. Das ist oft leichter gesagt als getan, da diese Haltung der Therapeutin tiefes Vertrauen in die Selbstregulationsfähigkeit, ebenso wie die Bereitschaft, Gewohntes immer wieder beiseite zu lassen, voraussetzt. Dieser psychotherapeutische Paradigmenwechsel wurde bereits mit der modernen Traumatherapie eingeläutet. Er führt von der Inhaltsorientierung zur Prozessorien-

tierung, von der Arbeit mit der Beziehung zur Arbeit im bewegten Beziehungsrahmen und vom rein verbalen zum bewegten Ausdruck.

Ich beschreibe in diesem Buch eine Struktur und hilfreiche Faktoren, die beim Sprung in den bewegten Fluss des Lebens Sicherheit geben und den Tanz der Regulationsprozesse unterstützen. Das Vertrauen der Therapeutin ist die Basis dafür, eine bewegliche, tänzerische Perspektive einnehmen zu können, die bedeutet, Körper, Emotion und Geist immer wieder aufs Neue zu verbinden und in Einklang zu bringen.

Bei der Verarbeitung von traumatischen Erfahrungen mit IBT wird den Bewegungen des Körpers und damit den Regulationsprozessen, die sich auf der neurobiologischen, körperlichen Ebene abspielen, vorrangig Aufmerksamkeit geschenkt. Das »Sprechen über« Inhalte und der verbale Ausdruck werden, sofern sie nicht die gegenwärtige Erfahrung beschreiben, nachrangig behandelt. Wenn das therapeutische Wissen nicht »verkörpert« ist und ausschließlich auf unserem Verstand beruht, behindert das, was wir wissen oder zu wissen glauben, in den Momenten, in denen tiefe Veränderung stattfindet, den Prozess.

Unser Verstand ist geprägt von Erfahrungen und dem Wissen, das sich darauf bezieht. Wir greifen daher mit dem Verstand ausschließlich auf Vergangenes zurück, auf Glaubenssätze, Meinungen und Ansichten über uns selbst und die Welt. Solange keine neuen Erfahrungen gemacht werden, steht kein neues Wissen zur Verfügung. Nachdem jede Person und jeder Körper einzigartig und noch nie da gewesen ist, ist daher das kognitive Wissen, das die Therapeutin mitbringt, immer nur beschränkt gültig und kann jederzeit durch die unmittelbare Erfahrung mit einem Klienten ersetzt werden.

Es handelt sich bei einer Traumatisierung und ihren Folgen, ebenso wie bei deren Überwindung, um subjektive, individuelle Erfahrungen.

Wir haben in unserer Kultur gelernt, vorrangig dem Verstand zu vertrauen und ihn und seine kognitiven Prozesse für allkompetent zu halten. Trauma und daher auch Traumabehandlung bringt uns individuell und kollektiv an die Grenzen dieser Annahme. Für Trauma-

Überlebende sind die aus der Traumaerfahrung gefolgerten generalisierenden Gedankenmuster und Haltungen oft die größten Hindernisse im Fluss ihres Lebens. Sie basieren auf den alten leidvollen Erfahrungen.

Traumaheilung nur durch Gespräche erreichen zu wollen, ist vergleichbar mit dem Versuch, mit dem Elektroschraubenzieher die Kanalisation zu reparieren. Es ist schlicht das falsche Werkzeug.

Bewusste Bewegung und freier Tanz nehmen deshalb einen zentralen Stellenwert in diesem Buch ein, weil sie uns dazu verhelfen, andere Werkzeuge zu entwickeln. Durch Bewegung und Tanz werden andere Areale unseres Gehirns als jene, in denen Gedanken und kognitive Prozesse stattfinden, aktiviert. Es sind Bereiche, die uns ganzheitliche Erlebnisse und Erfahrungen bescheren, die sich gut anfühlen und dadurch den Verstand mit frischen, neuen »Erste-Person-Erkenntnissen« füttern. Um den Verstand für uns arbeiten zu lassen, ihn für die Heilung zu nutzen und nicht ein Leben lang von ihm benutzt zu werden, ist es wichtig, ihn ab und zu gezielt beiseite zu lassen. Nicht um ihn dabei zu verlieren, sondern um einen Zustand zu gewinnen, in dem Verstand, Gefühl und Körper eins werden. Ich kenne dafür keine bessere und vor allem lebensfrohere Möglichkeit als den bewussten, freien Tanz. Vielfältige Methoden sind dazu in den letzten Jahrzehnten entwickelt worden, die älteste davon, die Praxis der 5 Rhythmen stelle ich so weit vor, als es für das Verständnis, die Gliederung und den Aufbau dieses Buches nötig ist.

Aufbau des Buches und Gebrauchsempfehlungen

Das Paradoxon für mich besteht darin, dass ich über Körperorientierung und Bewegung, die ausschließlich individuell und damit unterschiedlich wahrzunehmen ist, schreibe. Die Multidimensionalität, die durch Bewegung entsteht, wird so auf die Zweidimensionalität der Buchseiten reduziert und auf diese Art ausschließlich dem Verstand zugänglich gemacht. Mit diesem Paradoxon müssen Sie, die Leserin, der Leser und ich leben.

Um dem kritischen Verstand Genüge zu tun, habe ich mich redlich bemüht, die theoretischen Teile über Quellenangaben, Forschungs-

ergebnisse und bewährte Erkenntnisse von namhaften Expertinnen und Experten, abzusichern. Das ist die relativ leichte Übung gewesen.

Die Fallbeispiele in diesem Buch sind Beschreibungen aus der therapeutischen Praxis. Aufgrund des Schutzes der erwähnten Personen sind biographische Daten und Details so verändert oder zusammengefasst, dass die jeweilige Person nicht von Dritten erkannt werden kann. Wahrhaftig sind sie allemal. Was jedoch die Beschreibung der Tanzpraxis, die Bewegung und deren therapeutische Anwendung betrifft, ist die persönliche Erfahrung, »das Erste-Person-Erleben«, sowohl für Therapeuten als auch für Klienten der einzige Weg, um herauszufinden, ob das, was in diesem Buch beschrieben wird, mit den eigenen Erfahrungen übereinstimmt.

Ich rate daher zum Ausprobieren. Einige Anleitungen mit Übungen dazu finden sich im Praxisteil des Buches. Trauen Sie Ihrer eigenen unmittelbaren physischen Wahrnehmung mehr als dem, was Sie darüber lesen. Und trauen Sie dem, was Sie dabei spüren, mehr als dem, was Sie darüber denken. Wenn Sie Therapeutin oder Therapeut sind, trauen Sie den Wahrnehmungen Ihrer Klientinnen mehr als dem, was Sie gelernt haben.

Meine Anregung zum Lesen dieses Buches: Bewegen Sie sich! Wechseln Sie oft die Position beim Lesen, strecken und dehnen Sie sich, gehen Sie zwischendurch spazieren, laufen oder drehen Sie einfach Musik auf und tanzen. Finden Sie für sich eine Bewegungspraxis, die ohne Leistungsanspruch auskommt und Ihnen einfach nur Freude macht. Nur so gelingt es, die Bewegungslust wieder zu wecken, die alle Menschen haben oder ursprünglich als Kinder hatten. Der Körper ist dazu gemacht, sich zu bewegen, und dankt es, wenn wir seine momentanen Grenzen anerkennen und uns nicht überfordern, mit guten Gefühlen. Die Freude an der Bewegung ist eine Voraussetzung, sie im therapeutischen Rahmen nutzen zu können.

Gliederung

Im Teil I werden theoretische Grundlagen der Psychotraumatologie und der theoretische Hintergrund und Aufbau der IBT vermittelt. Teil I bietet vor allem für Traumatherapeutinnen und -therapeuten relevante theoretische Grundlagen und stellt das dahinter liegende Konzept der IBT vor. Alle Leserinnen, die nicht therapeutisch arbeiten, können die Theorie ohne Weiteres überspringen und in Teil II einsteigen.

Um der Dynamik von Bewegung zwischen Buchstaben, Zeilen und Buchseiten Raum zu geben, spiegelt sich die Struktur der Welle der 5 Rhythmen im Teil II des Buches analog zu den 5 Phasen des traumatherapeutischen Prozesses wider. In den fünf Phasen eines traumatherapeutischen Prozesses bzw. eines prozessorientierten Therapieverlaufes kann man die einzelnen Qualitäten der 5 Rhythmen wiederfinden. Diese werden am Beginn von Teil II noch genauer erläutert. Es ist jedoch weder notwendig, die 5 Rhythmen zu kennen oder zu praktizieren, um das Buch zu lesen oder die darin vorgestellten Inhalte nachvollziehen zu können. Das Buch kann jedoch Lust auf diese Praxis machen.

Der Teil III, Praxisteil, soll schließlich dazu inspirieren, in Bewegung zu kommen, und dabei unterstützen, Bewegung in die therapeutische Praxis einzuladen. Dazu gibt es anwendungsorientierte Beschreibungen einiger praktischer Übungen und einen Leitfaden für die Arbeit mit IBT. Der Nutzen, den der freie Tanz für die therapeutische Arbeit haben kann, wird ebenfalls verdeutlicht.

Die bewegte Verarbeitung traumatischer Erfahrungen ist unabhängig von Alter, Fitness und Gesundheitszustand möglich. Meine Einladung an Therapeutinnen und Therapeuten ist, im Einklang mit der eigenen Bereitschaft, in Bewegung zu kommen, schrittweise den Handlungsspielraum im therapeutischen Kontext zu erweitern und damit jede Form menschlichen Ausdrucks für die Therapie zu nutzen. Wenn dieses Buch dazu inspiriert, die traumatherapeutische Arbeit zu einem Tanz aus den traumatischen Erfahrungen hin zu einer neuen Leichtigkeit werden zu lassen, dann hat es sein Ziel erreicht.

TEIL I

Grundlagen

