

Gewinnen heilt

Körpergewahrsein und Empowerment für Missbrauchsoffer

Ein erfahrungsbezogener Workshop für die 2002 Conference of the United States Association for Body Psychotherapy¹

Paul Linden, Ph.D.

Columbus Center for Movement Studies

www.being-in-movement.com

Zusammenfassung: Der somatische Ansatz zur Traumaheilung, der in diesem Artikel vorgestellt wird, leitet sich aus der somatischen Erziehung *Being in Movement*[®] und der Kampfkunst Aikido ab und bildet eine wirksame Ergänzung zu den traditionellen Methoden der Traumaarbeit. Die Methode gründet auf der Vorstellung, dass Machtlosigkeit ein Kernelement der traumatischen Verletzung ist, dass Machtlosigkeit als somatischer Zustand durch den somatischen Zustand des Empowerments ersetzt werden kann, und dass konkret erfahrene Erfolge in der Beherrschung der Lebensumstände Wachstum und Heilung stabilisieren. In dieser Arbeit wird mit praktischen, schrittweise aufgebauten Übungen zum Atem, zum Muskeltonus, zu Haltung, Bewegung und Absichten das Ziel verfolgt, einen integrierten Zustand von Gewährsein, Kraft und Liebe zu entwickeln. Auf dieser Grundlage kann angemessene persönliche Abgrenzung und ein effektiver Selbstschutz erreicht werden.

Anmerkung: Das Material zu diesem Artikels stammt aus meinem Buch *Winning is Healing: Body Awareness and Empowerment for Abuse Survivors*, das als elektronisches Buch von meiner Web-Seite heruntergeladen werden kann.

¹ **Copyright © 2002 by Paul Linden.** Alle Rechte an diesem Artikel liegen bei Paul Linden. Für nicht-kommerzielle Anwendungen kann der Artikel frei reproduziert und verteilt werden. Dies gilt nur für den gesamten Artikel einschließlich der Kontaktinformation und dieses Copyright-Hinweises.

Übersetzung aus dem Amerikanischen ins Deutsche: Maria Brosche, Uli Förg, Radek Linhart, Maria Motsch, Mathias Nelle, Helga Pohl und Bertram Wohak.

Schlussredaktion: Bertram Wohak.

Machtlosigkeit als Problem

Die meisten Klienten, die seit 1987 wegen Körperarbeit zu mir kamen, waren Erwachsene, die als Kind missbraucht wurden. Da ich Körpertherapeut und Aikidomeister bin, habe ich eine sehr körperorientierte und praxisbezogene Sichtweise des Missbrauchsproblems. In meiner Arbeit habe ich immer wieder beobachtet, in welchem Ausmaß die Körper von Missbrauchsoptionen durch Machtlosigkeit und den Mangel an Sicherheit geprägt sind. Und ich habe erfahren, wie heilend es ist, wenn Menschen es lernen, sich wirksam abzugrenzen um auf dieser Grundlage vollständiger in ihren Körpern zu leben. (Ich beziehe mich hier hauptsächlich auf Missbrauch, andere Formen von Traumatisierung können jedoch ebenfalls mit dieser Methode behandelt werden).

Das Entscheidende ist meines Erachtens, dass durch den Missbrauch in gewisser Weise ein Lernvorgang stattfindet. Wenn jemand körperlich, sexuell oder gefühlsmäßig/verbal missbraucht wird, dann erfährt er, dass er zu machtlos ist, um seinen Körper und seine Lebensumstände zu schützen. Dieses Gefühl der Machtlosigkeit wird zu einem wesentlichen Bestandteil der Identität der Missbrauchsoption, und viele Traumasymptome wie Dissoziation, Drogenmissbrauch, Gefühllosigkeit für den Körper oder auffälliges Verhalten sind Ausdruck ihrer Überzeugung, dass sie für sich keine Sicherheit schaffen können.

Ein *traumatisches Ereignis* definiere ich als eine Erfahrung, bei der die Überlebensressourcen einer Person überwältigt wurden. Fällt z.B. ein Nichtschwimmer in tiefes Wasser, dann wäre das für ihn sehr wahrscheinlich traumatisch. Fällt jedoch ein guter Schwimmer in tiefes Wasser, dann wäre das für ihn möglicherweise ein Spaß. Nicht das Ereignis an und für sich ist traumatisch. Traumatisch ist die Erfahrung, von einem gefährlichen Ereignis überwältigt zu werden. Was dabei als gefährlich gilt, hängt von den Ressourcen der Person ab, die mit dem Ereignis zurechtkommen muss. Kinder können sich natürlich noch nicht selbst schützen, und deshalb ist der Missbrauch von Kindern immer eine sieüberwältigende Erfahrung.

Die *Reaktion auf ein Trauma* betrachte ich als ein körperliches Verhaltensmuster. Die grundlegende Traumareaktion besteht dabei in einer Verhärtung und Verdrehung des Körpers. Dies drückt sich meist in angespannter Atmung, harten Muskeln, beengender Haltung, steifen Bewegungen und einer verringerten Aufmerksamkeit aus. Paradoxe Weise kann ein Spannungszustand auch Schläffheit einschließen, und dies kann sich wiederum in Körpertaubheit oder in einer Abspaltung vom Körper äußern. Die Traumareaktion wird so zu einem grundlegenden Bestandteil des erlernten Körperausdrucks des Traumaopfers, den es solange beibehält, bis er durch neu erlerntes Verhalten ersetzt wird.

Traumaopfer erleben die durch die Traumareaktion entwickelte Spannung oft als eine Schutzschicht zwischen sich und dem Trauma. Die Traumareaktion bewirkt dabei häufig ein reduziertes Gewahrsein als eine Form von Betäubung. Wenn es keine praktische Möglichkeit gibt, um eine Bedrohung abzuwenden, dann bietet die Betäubung wenigstens ein Mittel, sie auszuhalten. Stellen Sie sich jedoch vor, Sie würden Ihren Atem anhalten und Ihre Arme und Beine anspannen und dann versuchen, zu tanzen. Wahrscheinlich wären Ihre Bewegungen nicht gerade leicht und anmutig. Nach mehr als dreißig Jahren Training in einer Kampfkunst weiß ich, dass man nur durch entspannte und ausgeglichene Bewegungen einen Angriff abwehren oder ihm entkommen kann. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Anspannung und Dissoziation, mit denen wir normalerweise auf Schocks reagieren, uns körperlich und geistig schwächen und zu ineffektivem Handeln führen, statt wirksame Schutzhandlungen zu ermöglichen.

Natürlich konnten Kinder, die missbraucht wurden, keine wirksame Gegenwehr ergreifen um sich zu schützen. Selbst wenn es ihnen gelang, dabei entspannt zu bleiben, bleibt dennoch

eine erhöhte Körperspannung in ihnen bestehen, um mit der Erfahrung des Übergriffs zu überleben.

Wurden Machtlosigkeit und die Traumareaktion einmal erfahren und verinnerlicht, dann führt dies zu einem Teufelskreis. Wenn im Leben von Erwachsenen das Gefühl der Machtlosigkeit vorherrscht, dann reagieren sie auf Bedrohungen ineffektiv. Dadurch wird es wahrscheinlicher, dass sie aufs Neue überwältigt und wieder retraumatisiert werden.

Empowerment als Lösung

Wenn Machtlosigkeit das Problem ist, dann besteht die Lösung darin, Ressourcen zu vermitteln, mit denen persönliche Kraft erzeugt wird. Rückwirkend kann so die erlernte Traumareaktion verändert werden.

Ich definiere *Kraft* als die Fähigkeit, seine Lebensumstände kontrollieren und auf eine konstruktive, lebensbejahende und respektvolle Art für seine eigene Sicherheit sorgen zu können. (Durch diese Definition wird rücksichtslose, missbräuchlich angewendete Kraft nicht als mächtig betrachtet. Ich verwende das Wort *Kraft* normalerweise in einem positiven Sinne). Die Fähigkeit, durch eigene Kraft Sicherheit zu schaffen, ist entscheidend für das Heilen von Missbrauchserfahrungen.

Stellen Sie sich jemanden vor, der ins Wasser fiel und beinahe ertrank. Dieser Mensch hat eine große Furcht vor Wasser. Spricht er in einer Gesprächstherapie über seine Gefühle von Furcht, dann stellt das sicherlich einen wichtigen ersten Schritt im Heilungsprozess dar. Durch das Reden über seine Gefühle wird der Betreffende jedoch nicht das Schwimmen erlernen und vollständiges Empowerment muss in diesem Falle die Fähigkeit zu schwimmen einschließen. Wenn er nicht schwimmen lernt, dann bleibt er kraftlos und wird sich in der Nähe von Wasser weiterhin ängstlich fühlen. Ohne schwimmen zu lernen, kann das Trauma nicht völlig geheilt werden. Dabei wird es nicht ausreichen, mit zusammengebissenen Zähnen und unterdrückter Furcht schwimmen zu lernen. Entscheidend ist, mit Freude zu schwimmen. Die Heilung kann erst zum Abschluss kommen, wenn einer zuvor überwältigenden Herausforderung mit Freude und Meisterschaft begegnet wird.

Ein Missbrauchsoffer, das über seine Missbrauchsgefühle nur redet, hat seinen Prozess der Aufarbeitung zwar begonnen, jedoch noch nicht wirklich zu Ende gebracht. Die Wirkungen des Traumas auf den Körper müssen ebenfalls behandelt werden, und zusätzlich ist es wichtig zu lernen, wie man sich wirksam vor den missbräuchlichen Übergriffen schützen kann, denen man ausgesetzt war.

Bei den ersten Stufen des Empowerments geht es darum, mit seiner eigenen inneren somatischen Verfassung umgehen zu lernen und die körperlich-geistigen Zustände von Furcht, Dissoziation, Körpertaubheit usw. zu überwinden. In den späteren Stufen muss wirksames Handeln gegenüber äußeren Gefahren und Herausforderungen erlernt werden. Um seine Fertigkeiten bei der Entwicklung von Kraft und Sicherheit zu üben, muss das Missbrauchsoffer mit einer sorgfältig abgestuften Serie von herausfordernden Situationen in einer lernenden Weise konfrontiert werden. Dadurch kann es sich auf eine sichere Weise die Kontrolle über seine Lebensumstände wieder aneignen.²

² Als Nebenbemerkung: Als Verantwortliche für die Wiederherstellung eines Sicherheitsgefühls bei einem Missbrauchsoffer werden normalerweise Psychotherapeuten oder anderen Therapeuten angesehen. Durch Fürsorge für das Opfer und das Schaffen von sicheren Grenzen erzeugt der Therapeut ein Gefühl der Sicherheit für den Klienten. Gewiss ist dies für die Genesung notwendig. Wenn diese von außen gelieferte Sicherheit jedoch alles ist, was der Klient erfährt, dann wird er ein Opfer bleiben und nicht lernen, für sich selbst aktiv Sicherheit zu schaffen. Letztlich muss die Sicherheit aus dem Klienten selbst kommen.

Ich habe einen systematischen Ansatz zur somatischen Erziehung entwickelt, den ich *Being in Movement*[®] (*BIM*) *mindbody training*³ nenne. Dieser stellt die Basis meiner Arbeit mit Missbrauchsoffern dar. BIM spezialisiert sich auf die körperbezogene Entwicklung von Gewahrsein, Kraft und Liebe, und auf die Fähigkeit, diesen Zustand von Integrität als Grundlage für effektives Handeln zu nutzen. Zusätzlich zur Arbeit mit Missbrauchsoffern habe ich ausgiebig in so scheinbar gegensätzlichen Bereichen wie Computerergonomie, Musikerziehung, Konfliktlösung und Selbststeuerung für Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen gearbeitet.

BIM ist ein Lernprozess, der praktische Bewegungsübungen verwendet, um den Menschen dabei zu helfen, ihren Körper als ihr Selbst zu erfahren. Diese Methode untersucht die zu Grunde liegenden Verbindungen zwischen struktureller und funktioneller Effizienz, emotionalem und spirituellem Wachstum und sozialer Veränderung. Atmung, Haltung und Bewegungen formen unsere Gedanken, Gefühle und Absichten und werden gleichermaßen von ihnen geformt. BIM lehrt uns diesen Vorgang wahrzunehmen und wir lernen die zu Grunde liegenden Ideen zu verstehen, die die Ursache für unsere eingeschränkten Bewegungen sind. Darüber hinaus lernen wir für unser Handeln effektivere Strategien einzusetzen, die auf der Einheit von Geist und Körper basieren.

Strukturell gesprochen ist im natürlichen Zustand der Integrität unser Muskel- und Skelettsystem ausgewogen und frei von Anspannung. In funktioneller Hinsicht erlaubt körperlich-geistige Integrität stabile, bewegliche, anmutige und leichte Bewegungen. In Bezug auf Absicht und Energie bedeutet dieser Seinszustand, sich im eigenen Kern verankert zu fühlen und dadurch der Welt symmetrisch, ausstrahlend, mit einer sich ausdehnenden Wahrnehmung und mit Willen zu begegnen. Auf psychologischer und geistiger Ebene ist dieser Zustand eine Integration von Kraft und Liebe.

Die Methode

In BIM gibt es drei miteinander verknüpfte Stadien körperlich-geistiger Praxis: Gewahrsein, Empowerment und Anwendung.⁴

Der Einfachheit halber handle ich diese Stadien wie einzelne Schritte einer Abfolge ab. Tatsächlich bewirkt Fortschritt innerhalb eines Stadiums eine zunehmende Beherrschung der anderen beiden Stadien innerhalb eines sich vor- und zurückbewegenden Lehr- und Lernprozesses.

Gewahrsein

Missbrauchsoffern kommen zu mir, weil sie feststellen, dass ihnen die Ressourcen fehlen, um Herausforderungen zu begegnen, denen sie sich gegenüber sehen. Um ihnen neue Fähigkeiten zu vermitteln, lasse ich sie zunächst ihre gewöhnlichen Reaktionsmuster untersuchen.

Bewegungsexperimente: Um möglichst konkret zu unterrichten, inszeniere ich Bewegungsexperimente, die alltägliche Herausforderungen im „Laboratorium“ einer Bewegungslektion abbilden. Manchmal ähneln die Experimente sehr der realen Herausforderung, z.B. laut auszusprechen, worin ein Missbrauch bestand. Oft allerdings sind die Experimente einfachere und sicherere Darstellungen der tatsächlichen Herausforderung – etwa von einem Papierta-

³ Mehr Informationen zu BIM können Sie auf meiner Web-Seite www.being-in-movement.com erhalten, unter anderen auch eine Reihe herunterladbarer Artikel.

⁴ Detaillierte Anweisungen zu grundlegenden Atem-, Körperwahrnehmungs- und Zentrierungsübungen, die ich Traumaopfern lehre, finden sich in *A Downloadable Script for the Eight Core BIM Exercises* auf meiner Web-Seite.

schentuch getroffen zu werden, statt einen harten Schlag ins Gesicht zu erhalten. Manchmal wähle ich Experimente, die trivial und belanglos sind, wie beispielsweise Kieselsteine in eine Tasse fallen zu lassen. Dies tue ich deshalb, weil sie eine sichere, das Trauma nicht aktivierende Möglichkeit bieten, zu untersuchen, wie jemand auf eine Herausforderung reagiert. In jedem Fall wird Gewahrsein im Verlauf eines Bewegungsexperiments untersucht und entwickelt.

Nehmen wir das folgende Experiment als Beispiel: Öfters lasse ich Klienten aufstehen und werfe mit Papiertaschentüchern nach ihnen. Ich bin noch keinem begegnet, der dies nicht als belanglos und völlig ungefährlich angesehen hätte. Dennoch reagieren Missbrauchsoffer darauf mit einer gewissen Angst, da Gestik und Bewegung wirklichen, gefährlichen Angriffen ähneln, die sie erlebt hatten. (Vor jedem Bewegungsexperiment treffe ich die Sicherheitsvereinbarung, dass der Klient jederzeit das Experiment abbrechen kann, wenn es für ihn zu schwierig wird. Wenn ich dann zu arbeiten beginne, achte ich laufend auf die Reaktionen des Klienten, um zu gewährleisten, dass das Experiment eine gewisse, aber relativ geringe Herausforderung bewirkt.)

Nachdem ich das Taschentuch geworfen habe, bitte ich die Klienten zu sagen, wie sie auf das Experiment ansprechen. Die meisten Menschen sprechen dabei über ihre Gefühle als mentale Zustände. Sie waren überrascht, wütend, ängstlich usw. Sie wollten fliehen oder sich zur Wehr setzen. Es ist jedoch möglich, die eigenen Reaktionsweisen auf eine völlig andere Weise wahrzunehmen.

Körperbezogene Sprache: Ich bitte meine Klienten, vorübergehend auf ihre übliche, intellektualisierende Sprache zu verzichten, und sich statt dessen einer körperbezogenen Sprache zu bedienen. Ich fordere sie auf, detailliert ihren Muskeltonus wahrzunehmen, ihre Atmung, ihre Körperausrichtung, den Rhythmus und die Beschaffenheit ihrer Bewegungen. Wo in ihrem Körper fühlen sie deutliche Veränderungen? Was machen sie an diesen Stellen? Ich bitte sie wahrzunehmen, was sie in ihrem Hals, ihrem Bauch, ihrem Becken tun. Ich lenke ihre Aufmerksamkeit auf das, was in ihrer Brust, ihrem Rücken, ihrem Gesicht, ihrem Kopf geschieht. Ich bitte sie wahrzunehmen, was sie mit ihren Armen und Händen, Beinen und Füßen tun und achte dabei besonders auf ihre Atmung. Indem sie auf die physischen Details ihrer Reaktionen achten, beginnen sie zu sehen, was sie bei Herausforderungen tatsächlich tun. Statt von ihren Gefühlen überwältigt zu werden, können Klienten sich so von ihren Reaktionen distanzieren und ihre Körperhandlungen betrachten.

Die meisten Menschen bemerken, dass sie sich anspannen, wenn sie mit einem Papiertaschentuch beworfen werden. Sie ziehen vielleicht die Schultern hoch oder verhärteten ihre Brust. Fast immer wird die Atmung angespannt oder angehalten. Manche beugen sich vielleicht vor oder zurück, aber es ist meist eine angespannte Bewegung. Manchmal ist in dieser Spannung Angst, und jemand weicht vor einem Angriff zurück. Manchmal ist in dieser Spannung Wut und jemand beugt sich vor um zurückzuschlagen.

Manchmal bemerken Menschen, dass sie auf den Angriff mit einem Taschentuch wie gelähmt reagieren. Ihre Atmung und ihre Muskeln werden schlaff oder sie sehen zur Seite und driften weg, während sie darauf warten, dass der Schlag sie trifft. Vielleicht spüren sie, wie ihre Aufmerksamkeit zu einem Punkt zusammenschrumpft oder in die Ferne ertschwindet.

Der Zweck der Reaktion: Der gemeinsame Nenner aller Anspannungs- und Erschlaffungsreaktionen besteht darin, kleiner zu werden. Ist die Reaktion erst einmal identifiziert, dann besteht das nächste Problem darin, ihre Funktion oder ihren Zweck zu ermitteln. Warum spannen Menschen sich an oder werden schlaff? Ich bitte Klienten, auf ihre Körperhandlungen zu achten, mit ihnen in jedem Fall in Verbindung zu bleiben und sozusagen ihren Geschmack zu ermitteln. Dadurch fühlen sie immer tiefer die Handlungen und Gefühle, Glaubenssätze und Zwecke, die ihren Mustern zu Grunde liegen.

Generell sind die beiden Verhaltensweisen Anspannung und Erschlaffung Wege, mit einem Angriff umzugehen. Entweder versucht man, sich für den Angriff zu wappnen, oder man wartet ab, bis der Angriff vorbei ist. Der Zweck der meisten Reaktionsweisen ist dabei die Herstellung von Sicherheit. Ich erkläre das meinen Klienten nicht, aber indem sie sich in die verschiedenen Körperhandlungen einfühlen, die als Antwort auf Herausforderungen entstehen, erkennen sie ihren Versuch, eine Bedrohung zu kontrollieren, wie sie darauf reagieren oder welches Gewahrsein sie von dieser Bedrohung haben.

Evaluierung der Reaktion: Wissen die Leute erst einmal was sie tun und warum sie es tun, dann besteht der nächste Schritt darin, ihre Reaktionsweise zu evaluieren. Evaluierung der Reaktion bedeutet zu erforschen, ob auf eine effektive und passende Weise auf eine Herausforderung reagiert wird oder nicht.

Ich lehre meine Klienten, ihre Reaktionen zu evaluieren, indem sie die Art, wie sie einer Herausforderung begegnen, als überprüfbare Hypothesen betrachten. Wenn beispielsweise eine Klientin beim Versuch, dem geworfenen Taschentuch auszuweichen den Atem anhält, fordere ich sie auf, ihr Verhalten als die Hypothese zu formulieren „Durch Atemanhaltung unterstütze ich die Bewegung, dem Taschentuch auszuweichen“. Derart umformuliert wird offensichtlich, wie diese Hypothese zu testen ist. Ich lasse die Klientin dem Taschentuch ausweichen wobei sie mal atmet, und mal den Atem anhält. Dabei wird meist schnell deutlich, dass die Atemanhaltung die Bewegung beschränkt, das Ausweichen behindert und demzufolge Sicherheit reduziert.

Der entscheidende Punkt in diesem Prozess besteht darin, dass Jemand, der seine Handlungsweise als nicht effektiv erkannt hat, diese Handlungsweise durch eine effektivere ersetzen kann. An dieser Stelle beginnt das Empowerment-Training. Wenn die Atemanhaltung die Effektivität verringert, dann kann ein Klient dazu übergehen, bei der Reaktion auf eine Herausforderung das eigene Atmen zu kultivieren. Natürlich fühlt sich gewohntes Verhalten üblicherweise richtig an und ungewohntes falsch. Aber der Prozess der Kultivierung besserer Reaktionsweisen beginnt damit, das abzulegen, was sich als falsch erwiesen hat und es durch das zu ersetzen, was man als richtig erfahren und verstanden hat.

Oft ist es für einen Klienten nicht leicht, das Gegenteil zu einer gewohnten aber problematischen Reaktionsweise herauszufinden und ich muss verschiedene vergleichbare Handlungsweisen anbieten, von denen ich weiß, dass sie effektiver sein werden. Erst wenn sie ihre gewohnten mit anderen, besser funktionierenden Verhaltensweisen vergleichen können, wird diesen Klienten klar, dass ihre gewohnten Reaktionsweisen nicht wirklich effektiv waren.

Viele Traumaopfer finden diese neue Erkenntnis deprimierend. Sie fühlen sich schlecht, weil sie ineffektive Handlungsweisen gewählt hatten. Missbrauchsoffer müssen darin bestärkt werden, dass sie durch die Verhaltensentscheidungen, die sie getroffen hatten, nicht schuldig wurden, da sie zum Zeitpunkt des Missbrauchs über keine besseren Ressourcen verfügten. Machen sie die Erfahrung, dass sie jetzt bessere Reaktionsweisen lernen können, dann verlassen Traumaopfer die Sitzungen mit einem guten Selbstwertgefühl.

Intentionalität: Ein weiteres Element im Prozess der Entwicklung und Vertiefung von Gewahrsein betrifft Intentionalität.⁵ Intention (oder Absicht) ist ein Prozess, durch den Haltung, Bewegung und Handlung geformt werden. Hilft man jemandem, die seinen Handlungen zu Grunde liegenden Absichten direkt zu erfahren, so ist das ein Weg, ihn sowohl die Verantwortung für seine Reaktionsweisen übernehmen zu lassen wie auch ihm zu zeigen, wie er diese Reaktionsweisen verbessern kann.

⁵ Weitere Einzelheiten über den Machtlosigkeit und Kraft zu Grunde liegenden intentionalen Prozess sind in meinem Artikel *Being in Movement: Intention as a Somatic Meditation* enthalten, der von meiner Web-Seite heruntergeladen werden kann.

Für eine operationale Definition von „Intention“ lege ich einen Gegenstand, z.B. einen Stift, etwa drei Meter vor einem Klienten auf den Boden und fordere ihn auf, den Stift zu wollen. Ich fordere ihn auf, tatsächlich zu dem Stift hingehen und ihn aufheben zu wollen. Es muss ein authentisches Wollen sein. Es muss im Körper spürbar sein.

„Wollen“ bedeutet weder *bloßes daran denken* oder *tatsächliches hingehen* und den Stift aufheben. Und es bedeutet nicht, den Körper zu versteifen. Es ist eine klare somatische Empfindung von Begehren. Die meisten Menschen können ein authentisches Gefühl des Wollens erzeugen, indem sie sich darauf fokussieren. Manche brauchen aber auch eine persönliche Anleitung, um sich in dieses Gefühl hineinzubegeben. Mir geht es hier lediglich darum, den Körper das Wollen erleben zu lassen und natürlich und spontan darauf zu reagieren.

Ist es jemand gelungen, dieses Gefühl herzustellen, dann fühlt er sich normalerweise „unwillkürlich“ auf den Stift hinbewegt. Für die meisten Menschen wird diese Bewegung ein kleines Schwanken in Richtung des Stiftes sein, vielleicht 3 bis 4 mm, andere werden sich deutlich mehr bewegen. Die meisten werden den Stift als einen kleinen Magneten wahrnehmen, der sie sanft zu sich hinzieht. (Und andere werden sich vom Stift wegbewegen, üblicherweise als Ausdruck des Bedürfnisses, das eigene Begehren zu unterdrücken).

Wenn man von einer Bewegung eine Vorstellung hat und die Absicht, diese Bewegung auszuführen, dann sendet das Gehirn Nervenimpulse an die Muskeln, die diese Bewegung ausführen sollen. Diese Muskeln können innerhalb eines Kräftespektrums agieren, das von einer kaum spürbaren Anspannung bis hin zu krampfhafter Kontraktion reicht. Aber selbst unterhalb der Schwelle dessen, was für die meisten Menschen noch wahrnehmbar ist, gibt es physische Aktivität, wie z.B. ein leichtes Vibrieren der Muskeln. Diese normalerweise nicht wahrnehmbaren Spannungsmuster kann man „Mikrobewegungen“ nennen. Schon beim Wunsch, sich in eine bestimmte Richtung zu bewegen, wird der Körper diese Bewegung mit Mikrobewegungen oder auf deutlichere, sichtbare Weise beginnen.

Die Übung mit dem Stift ist eine Möglichkeit, die Mikrobewegungen fühlen und wahrnehmen zu lassen, die am Anfang der Handlung stehen, zum Stift zu gehen und ihn zu ergreifen. Wenn man dieses ungebrochene Kontinuum vom Gedanken zur Bewegung erkennt, wird deutlich, dass es keine Trennung zwischen Geist und Körper gibt. Etwas wollen ist der Beginn es zu tun. Jeder Handlung unterliegt die Absicht, diese Handlung auszuführen, auch wenn man sich der willentlichen Grundlagen seines Handelns oft nicht bewusst ist. (Präziser ausgedrückt: Jede *komplexe* Handlung hat eine Absicht als Grundlage. Für einfache Reflexbewegungen gilt dies nicht.) Das Erleben der intentionalen Grundlagen bringt Menschen dazu, für ihr Handeln mehr Verantwortung zu übernehmen.

Die Arbeit auf der subtilen Ebene von Intentionalität (zusätzlich zur Arbeit an den offensichtlichen Elementen Atmung, Haltung und Bewegung), hilft auch uneffektive Verhaltensweisen durch effektivere zu ersetzen. Werden die ersten, schwachen Impulse einer Entscheidung für gewohntes, ineffektives Handeln wahrgenommen, dann können diese durch die Absicht zu effektiverem Verhalten ersetzt werden. So lassen sich bessere Reaktionsgewohnheiten lernen und einüben. Dies ist der Prozess des Empowerments: Ohnmächtige Handlungsweisen werden ersetzt um auf kraftvollere Weise zu leben.

Empowerment

Ich beginne den Prozess des Empowerment mit einer somatischen Definition von Machtlosigkeit. Schwäche ist gekennzeichnet durch kleine und unausgeglichene Wahrnehmungsmuster, Haltungs- und Bewegungsmuster. Diese Körpermuster sind verengt, kollabiert, seitlich verschoben oder verdreht. Empowerment bedeutet, auf Herausforderungen statt mit den gewohnten schwachen mit neuen Absichten und Handlungen zu reagieren, die auf Bewusstheit, Stärke, Liebe, Offenheit und Freiheit beruhen. Empowerment ist gleichzeitig ein physischer, emo-

tionaler, geistiger und spiritueller Zustand. Die klarste Art den Prozess des Empowerments zu erklären besteht darin, einige der Grundübungen zu beschreiben, die ich verwende.

Die Atmung: Machtlosigkeit ist meist mit Atembeschränkung verbunden und eine freiere Atmung ist die Grundlage für Empowerment. Zu Beginn lasse ich daher die Schüler aufstehen und fordere sie auf, abwechselnd den Bauch anzuspannen und wieder loszulassen. Dann bitte ich sie, ihren Bauch zu entspannen ohne vorherige Anspannung. Im allgemeinen stellen sie dabei eine Befreiung fest, und können erkennen, dass sie sich unbewusst festhielten und dies wahrscheinlich immer tun. Ich lasse sie ihren Bauch berühren und mit ihrer Atmung experimentieren, bis sie entdecken, wie sie die Einatembewegung tief in ihren Bauch sinken lassen können, um den Bauch, den unteren Rücken und den Brustkorb beim Einatmen auszu dehnen. Das ist das Gegenteil des Atemmusters, das bei Furcht und Wut anzutreffen ist.

Damit meine Schüler die Auswirkungen von eingeschränkter Atmung deutlich spüren können, lasse ich sie aufrecht einem leichten Druck gegen ihre Schultern widerstehen. Zuerst mit eingeschränkter Atmung, dann mit weicher und voller Atmung. Meistens stellen sie fest, dass sie mit weicher Atmung wesentlich stabiler sind. Durch Opferatmung wird man zum Umfaller.

Die Stabilisierung des Beckens: Entscheidend für die Entwicklung eines Gefühls von Empowerment und Sicherheit ist die Erfahrung stabiler Haltung. Anfangs lasse ich die Leute spüren, wie man einsinkt und wie man aufrecht sitzt. Die meisten Menschen denken, dass das Aufrichten durch das Zurücknehmen der Schultern oder durch das Strecken des Rückens geschieht. Selten wird bemerkt, dass der Aufrichteprozess durch eine Rotation des Beckens entsteht. Wenn das Becken nach hinten rotiert (in die Richtung, bei der die Eingeweide über den hinteren Rand der Beckenschale ausgeschüttet würden) hat die Wirbelsäule kein Fundament, um darauf zu ruhen und sinkt daher ein. Wird das Becken dagegen auf die richtige Weise nach vorne gerollt, so verschafft es der Wirbelsäule und dem gesamten Brustkorb eine Grundlage und erzeugt dadurch eine aufrechte Haltung.

Die meisten Menschen rotieren das Becken vorwärts, indem sie die oberflächlichen Rückenmuskeln dazu verwenden, um am hinteren Beckenrand nach oben zu ziehen. Ich lasse meine Schüler dies erfahren, indem sie die Schulterblätter und die rückwärtigen Taschen ihrer Hose einander näher bringen und dabei spüren können, wie sie ins Hohlkreuz gehen und ihre Haltung angespannt und kopflastig wird.

Um eine effektivere Art zu finden, zu einer aufrechten Sitzhaltung zu kommen, bitte ich die Schüler, sich einsinken zu lassen und dabei festzustellen, dass dadurch ihr Schambein (der Knochen vorne im Becken oberhalb der Genitalien) nach oben zeigt. Die bessere Art das Becken nach vorne zu rollen enthält eine Vorwärts- und Abwärtsbewegung des Schambeins, so dass es nach unten zeigt. Diese Bewegung verwendet die Iliacus- und die Psoasmuskeln, die tief im Körper liegen. Diese neue Sitzhaltung erzeugt eine mühelose Stabilität und ein körperliches Hochgefühl, ganz im Gegensatz zur Beengung, die durch Furcht und Schwäche hervorgerufen wird.

Effizientes Gehen: Gehen ist Bewegung im Raum und grundlegend für die Kontaktaufnahme mit der Welt. Wenn man Menschen fragt, warum sich ihre Körper vorwärts bewegen, dann antworten sie oft, dass das so sei, weil sie ein Bein hochheben, es nach vorne bringen und dann ihr Gewicht darauf verlagern. Um die Bewusstheit der Menschen zu entwickeln, was sie beim Gehen tun, lasse ich sie stehend gegen eine Wand drücken, die Füße von der Wand weit genug entfernt, sodass sich ihre Körper ziemlich nach vorne neigen. Normalerweise glauben die Menschen, dass sie mit ihren Armen und Schultern gegen die Wand drücken und übersehen dabei den Beitrag, den ihre Beine und Hüften dabei leisten. Eine Möglichkeit dies zu verdeutlichen besteht darin, sie die Knie beugen und dann schnell strecken zu lassen, so als ob sie versuchen würden, den Boden nach hinten von der Wand weg zu drücken. Dabei machen

sie die Erfahrung, dass die Kraft wächst, mit der ihre Hände gegen die Wand drücken. Dies verhilft ihnen zu einem Verständnis, dass die Traktion der Füße auf dem Boden und der Schub der Beine nach hinten und unten den Vorwärtsschub gegen die Wand bewirken. Durch diese Erkenntnis verändert sich ihr Gewahrsein und sie erfahren die untere Hälfte ihres Körpers als aktiv und kraftvoll. Für Überlebende von sexuellem Missbrauch kann das eine radikale Veränderung in ihrem Körpergefühl bedeuten.

Mit dieser neuen Bewusstheit verändert sich das Gehen meiner Schüler. Indem sie den Ballen des rückwärtigen Fußes betont nach unten und hinten drücken, machen sie eine neue Erfahrung des Gehens. Die nach unten und hinten gerichtete Kraft wird vom Bodenumgelenkt in eine nach vorne und oben gerichtete Bewegung des Körpers. Damit haben sie einen Boden, um darauf zu stehen und ein Fundament für sich selbst. Ihre Haltung öffnet sich nach oben und ihr Gehen wird aufrechter, klarer und energievoller. Stellt man sich Gehen statt als ein Abspringen vom hinteren Fuß dagegen als ein Fallen auf den vorderen Fuß vor, dann sinkt man beim Gehen ein und die Energie schwindet. Diese neue Art zu gehen ist nicht nur mechanisch effizienter und kraftvoller, sondern auch selbstbewusster und wacher.

Eines der Schlüsselemente, die ich beim Lehren betone, ist die Senkrechte. Es ist kein Zufall, dass wir sagen, das Ziel der sittlichen Entwicklung sei es, ein aufrechtes Leben zu führen. Und es ist auch kein Zufall, dass sich die Grundbedeutung des Wortes „Haltung“ auf die Körperhaltung oder Position von jemandem bezieht, auch wenn die gebräuchlichste Verwendung dieses Wortes heute den psychologischen Zustand einer Person bezeichnet. Depression, Ärger, Furcht, Selbstzweifel, Selbsthass und ähnliche negative Emotionen bewirken sämtlich ein Verdrehen, Verkrampfen und Zusammenfallen des Körpers. Ein sehr kraftvoller Prozess, um alte Wunden zu heilen, besteht daher darin, die Verbindung zwischen negativen Gefühlen und eingengten Körperzuständen zu spüren und zu lernen, eine natürliche Offenheit zu finden. Wenn die Menschen dabei Erfahrung und Geschick erlangen, beim Gehen die Senkrechte herzustellen und zu erhalten, dann hilft das ihnen sehr, ihre inneren Muster aufzuklären und auf eine klarere und stärkere Weise zu sein und zu handeln.

Liebe: Der nächste Schritt zur Entwicklung von Kraft erstaunt die meisten Menschen. Ich beginne indem ich sie bitte, sich eine Situation vorzustellen, in der sie mit einem schwierigen und kritischen Chef umgehen müssen und lasse sie auf die körperlichen Veränderungen achten, die dadurch bewirkt werden. Meist entstehen Spannungen in der Brust, ihr Atem wird flacher und ihr ganzer Körper spannt sich an. Dann bitte ich sie, sich etwas vorzustellen, was ihr Herz zum Lächeln bringt. Dadurch kehren sich nicht nur die Veränderungen um, die durch die Vorstellung der unangenehmen Situation entstanden waren, sondern es entstehen auch Empfindungen von Entspannung, Wärme, Sanftheit und Offenheit im Brustbereich. Diese Empfindungen von „Warmherzigkeit“ sind die körperlichen Manifestationen von Liebe, Mitleid und Vergebung. Dabei löst sich nicht nur der Brustbereich, sondern der ganze Körper wird freier und mehr eine Einheit. Dadurch steht bei jeder Handlung mehr und besser koordinierte Kraft zur Verfügung. Im Gegensatz zu dem in unserer Kultur verwendeten Modell sind Kraft und Liebe nicht zu trennen. Liebe ohne Kraft ist schwächlich und unwirksam und Kraft ohne Liebe ist starr und hart. (Ich verwende hier diese Begriffe in ihrer gebräuchlichen Bedeutung, so als wären sie tatsächlich trennbar). In unserer Kultur werden Liebe und Kraft so weit reduziert, dass sie zum Schatten ihrer selbst werden, und nichts mehr mit wahrer Kraft oder Liebe zu tun haben. Kraft ist die Grundlage für die Fähigkeit zu lieben und Liebe ist die Grundlage zum weisen Gebrauch von Kraft. Dies ist nicht philosophisch gemeint, sondern eine Kurzformel dafür, dass der Körper und das Selbst sowohl weich und empfänglich als auch integriert und stark sein müssen, um gut zu funktionieren.

Ausdehnung: Die „Sechs-Richtungsatmung“ ist eine Möglichkeit, die Arbeit mit Körperbewusstheit, Kraft und Liebe zu einem leicht praktizierbaren Ganzen zusammenzubringen. Dazu lasse ich die Leute ruhig mit geschlossenen Augen sitzen und zunächst ihre Haltung und At-

mung regulieren. Dann atmen sie in ihr Körperzentrum direkt unterhalb ihres Nabels. Beim Ausatmen richten sie dann ihren Atem nacheinander in die sechs Hauptrichtungen. Mit einem Atemzug für jede Richtung atmen sie sanft nach unten, oben, rechts, links, vorne und hinten und dann atmen sie gleichzeitig in alle sechs Richtungen aus.

Mit dieser Übung ergibt sich die Möglichkeit, ein offenes, gleichmäßiges, symmetrisches und expansives Gewahrsein des ganzen Körpers zu trainieren. Darüber hinaus bringt es uns in Kontakt mit dem Gefühl, ganz in der Welt zu sein. Angst, Ärger, unterdrückte Gefühle usw. verursachen unklare Bereiche, Verdrehungen und Asymmetrien in der Wahrnehmung des Energie- und Aufmerksamkeitsfeldes des Körpers. Solche Lücken im Körperfeld zu finden und dort wieder Leben hineinzuatmen schafft die Möglichkeit, sich an ein volles Leben im Körper, in der Gegenwart und in der Welt zu erinnern. Dies ist der grundlegende Vorgang des Empowerments. Man kann bei dieser Übung dabei gleichzeitig vom Herzen wie auch vom Bauch Liebe und Kraft aussenden.

Diese Atemübung hilft den Menschen, sich mit der grundlegenden Ebene zu verbinden, auf der Wahlfreiheit und Absicht bei der Strukturierung von Körper und Verhalten wirken. Mit ihr haben sie ein Werkzeug, mit dem sie unterschiedliche Seinsweisen üben können. Indem sie lernen, damit geschickt umzugehen, können sie es in Spannungssituationen unauffällig anwenden, und damit alte Muster unterbrechen und durch neue ersetzen.

Anwendung

Viele problematische Gefühle und Verhaltensweisen bestehen weiter, weil sie das Überleben der Missbrauchsoffer sicherten und ihnen als die einzige Möglichkeit erschienen, mit ihrem Schmerz umzugehen und weiterzuleben. Was als negative Gefühle und Verhaltensweisen auffällt, hat für sie positive Funktionen. Ihr System der Selbstorganisation wird diese Gefühle und Verhaltensweisen solange nicht aufgeben, bis es mit neuen Möglichkeiten ausgestattet ist, die als Überlebensstrategien deutlich effektiver und angenehmer sind. Das Ziel der Arbeit am Empowerment ist es, Menschen zu lehren, wie sie für sich einen zentrierten Zustand herstellen und ihn anstelle ihrer gewohnten Muster von Angst und Schwäche einsetzen können.

Der erste Schritt besteht darin, aufmerksam zu werden für eigene, traumabedingte Reaktionen. Im zweiten Schritt kommt es darauf an, einen Zustand von Kraft herzustellen. Darauf muss ein realistischer Gebrauch von Kraft folgen. Nur durch wirkliche Anwendung von Kraft wird das Missbrauchsoffer zur Überzeugung kommen, dass es die Kraft und das Recht hat, für seine Sicherheit zu sorgen. Erfolge bei der Abgrenzung und beim Selbstschutz sind entscheidend für die Überwindung alter Verhaltensmuster, die auf der Erfahrung von Ohnmacht beruhen. Ohne Erfolg kann kein neues Lernen stattfinden und sich festigen.

Um der klareren Darstellung des Vorgehens willen wurde in dem vorangegangenen Abschnitt eine etwas künstliche Abfolge der Übungen beschrieben, die sich speziell mit dem Empowerment befassten. Bei der wirklichen Arbeit trenne ich Entwickeln und Anwenden von Kraft nicht. Sie sind miteinander verwoben und entwickeln sich gemeinsam.

Je schlimmer die Missbrauchserfahrung war – falls man bei Missbrauchserfahrungen überhaupt von weniger schlimm sprechen kann – desto unrealistischere Situationen benutze ich, um Empowerment zu lehren. Bei schlimmeren Missbrauchserfahrungen beginne ich z.B. damit, Kieselsteine in eine Tasse zu werfen oder Bauwerke aus kleinen Steinen aufzuschichten. Durch diese Tätigkeiten können Atmung, Haltung und Aufmerksamkeit wahrgenommen und untersucht werden, aber sie tragen wenig oder gar kein Gefahrenpotential in sich. Sobald ein Übender Vertrauen zu sich selbst und zu mir gefunden und etwas Geschick in Körperwahrnehmung und körperlicher Zentrierung erlangt hat, beginne ich mit sanften Angriffen. Zum Beispiel sage ich, dass er zu viele Nasen hat, oder ich werfe Taschentücher nach ihm. Allmählich arbeite ich mich zu Situationen vor, die denen ähneln, die diese bestimmte Person als

Missbrauch erfahren hat. In den anfänglichen Arbeitsschritten mag es wenig offensichtliche Anwendungsformen für diese Körperarbeit geben. Aber nach und nach zeigt sich der Realitätsbezug dieses Lernens für den Selbstschutz.

Zur Vereinfachung gehe ich von fünf Stufen bei der Anwendung des Gelernten aus. Bei der ersten Stufe kommt es darauf an, sich auf eine neue und angenehme Weise im Körper zu fühlen und beim Laufen, Sprechen, Atmen u.s.w. mehr innerer Ausgeglichenheit und das Gefühl von Ganzheit zu entwickeln. Dies ist die grundlegende Arbeit für die Stufe des „Empowerments“. In der zweiten Stufe wird emotionale und physiologische Zentrierung hergestellt und geübt. In der dritten Stufe geht es um Abgrenzungstraining. Die vierte Stufe betrifft die Anwendung von Fertigkeiten zur Selbstverteidigung, zuerst gegen einfache, unspezifische Angriffe, dann gegen die speziellen Angriffe, denen die Person ausgesetzt war.

In der fünften Stufe wird das Lernen aus der therapeutischen Situation ins tägliche Leben übertragen. Dieser fünfte Schritt ist immer auch Teil der ersten vier Schritte. Wenn Übende lernen, sich anders als sonst zu bewegen, dann können sie diese neue angenehmere Bewegungsweise auch in ihrem Alltagsleben anwenden. Wenn sie statt Opfer zu sein voller atmen, dann können sie sich an diese Art des Atmens auch in ihrem Alltag erinnern. Wenn Übende ihre Grenzen zu schützen lernen, dann können sie sich besser im Alltagsleben behaupten. Natürlich muss man nicht betonen, dass sie hoffentlich nie in die Lage kommen werden, sich realer Angreifer erwehren zu müssen. Falls aber doch, dann könnten sie es, wenn sie es müssten. Wenn Übende beim alltäglichen Anwenden dessen, was sie beim „Empowerment“ gelernt haben, Fortschritte machen, dann kommen sie schließlich an einen Punkt, an dem sie erkennen, dass sie neue Menschen geworden sind und es nicht mehr nötig haben, in Empowerment unterrichtet zu werden.

Im folgenden Abschnitt beschreibe ich Übungen zur zweiten, dritten und vierten Stufe.

Emotionales/Physiologisches Zentrieren: Wenn ich z.B. einen Übenden anschreie „Du hast zu viele Nasen“, dann kann ihn das ängstigen. Wenn ich zu einem Missbrauchsoffer sage „Ich zähle bis drei und dann komme ich zu Dir hinüber und berühre Deine Hand“, dann ist das für ihn ziemlich furchterregend. Oder ich ermuntere einen Übenden den Namen des Täters laut auszusprechen. Bei all diesen Aufgaben können die meisten Leute ohne weiteres erkennen, dass darin keine reale Gefahr besteht, aber sie sind verunsichert und haben Angst.

Jede Angriffserfahrung gibt den Übenden die Gelegenheit, ihre somatischen Reaktionen wahrzunehmen und zu beeinflussen. Weil es sich um keine reale Gefahr handelt, sind diese Übungen nur sinnvoll, wenn sie helfen eine ruhige und zentrierte Wachheit zu erreichen. Und bei einer realen Bedrohung wäre es umso wichtiger, ruhig und wach zu reagieren. Mit Hilfe der Atmung, Körperhaltung, Bewegung und Absicht, die sie beim „Empowerment“ gelernt haben, können Übende sich von ihren alten Gewohnheiten frei machen, und bei Bedrohungen statt mit Panik mit angemesseneren und effektiveren Verhaltensweisen reagieren.

Natürlich ist das Üben von Empowerment kein linearer Prozess. Es gleicht eher einer Art mehr oder weniger bewussten körperlichen Assoziierens. So kann es sein, dass ich mehrere Übungssitzungen damit beginne, Papiertaschentücher auf eine Übende zu werfen. In der nächsten Woche berichtet sie, dass sie die Atmenweise, die sie gelernt hatte, während eines Gesprächs in der Arbeit anwendete, um ruhig zu bleiben. Dieses wiederum erinnerte sie daran, von ihrer Mutter angeschrien worden zu sein, weil sie als 6-Jährige Saft auf den Teppich spuckte. Deshalb kann es in der Übungssitzung auch darum gehen, ruhig zu bleiben, wenn ich sie wegen des Saftspuckens anschreie. Dieses wiederum erinnert sie möglicherweise daran wie es war, als ihr Vergewaltiger sie ansah, bevor der Missbrauch begann. Und so weiter.

Jede Schicht somatischer Reaktionen führt zur nächsten Schicht bis der Übende jedes Element enthüllt hat, das der Zentrierung bedarf. Ich habe z.B. somatische Methoden entwickelt, um

mit Träumen zu arbeiten. Dieselben Methoden wirken auch, wenn jemand einem emotionalen Strang folgt, der offensichtlich zu einer Erinnerung aus einem früheren Leben führt. Die Übenden erhalten subtile Anzeichen und Hinweise zu ihrer inneren Struktur. Wenn man sensibel für diese Anzeichen ist und am Empowerment für jede dieser Schichten arbeitet, dann wird sich das ganze Lernmuster, das zur Heilung von Traumafolgen nötig ist, entwickeln können.

Abgrenzung: Auf der Stufe der emotionalen Zentrierung besteht die Aufgabe des Übenden darin, trotz der von mir gegebenen Angstauslöser ruhig und wach zu bleiben. Dies ist allerdings nur der Anfang einer effektiven Reaktion, denn tut man nicht mehr als ruhig und wach zu bleiben, so ist das wie das Meditieren auf Eisenbahngleisen. Man ist ruhig und wird überfahren. Effektiveres Handeln ist daher nötig.

Wenn ich einem Übenden zurufe „Du hast zu viele Nasen“, besteht die Übung darin, sich einen Moment Zeit zu nehmen um ruhig zu werden und dann etwas Angemessenes zu antworten. Wenn dem Übenden nichts einfällt gebe ich eine mögliche Antwort vor: „Ich liebe meine Nasen“ oder „Ich glaube Sie brauchen eine neue Brille!“ Wichtig ist das Durchbrechen der Angerstarrung mit Hilfe körperlichen Zentrierens um sich dann angemessener und effektiver abzugrenzen. Mit innerer Ruhe und direktem Sprechen können die Übenden sich vom Zustand sprachloser Furcht und ängstlicher oder ärgerlicher Verwirrung befreien.

Wenn ich zu einem Missbrauchsoffer sage „Bei Drei komme ich rüber und berühre Dich an der Hand“, geht es darum, zentriert zu bleiben und mir z.B. „Ich will nicht, dass Du das tust und ich werde es Dir nicht erlauben“ zu antworten. Für Traumatisierte ist es neu und wichtig, ruhig und deutlich mitzuteilen, dass sie Gefühle und Wünsche haben, dass sie ein Recht darauf haben und dass sie handeln werden um ihre Grenzen zu wahren.

Es gibt viele praktische Übungen, um das Lernen des Abgrenzens in kleine Schritte aufzuteilen, die dann in einer kontinuierlichen Folge geübt werden können. Nachdem ich Übende dazu gebracht habe, mir zu sagen, ich solle auf meinem Stuhl sitzen bleiben, ermuntere ich sie, nasse Papiertaschentücher nach mir zu werfen, wenn ich damit drohe, zu ihnen hinüber zu kommen um sie anzufassen. Manchmal bringe ich sie auch dazu, sich vor mir aufzubauen und mir zu sagen, dass sie mich nicht aufstehen lassen würden. Ich bringe sie vielleicht sogar dazu, mich mit einem Schlagstock aus Schaumgummi zu schlagen, falls ich versuche aufzustehen. Bei jedem kleinen Schritt muss der Übende simultan auf zwei Ebenen aktiv werden, auf der inneren somatischen Ebene und auf der äußeren Ebene des praktischen Handelns.

Während dieser Arbeit spreche ich über Macht und unterscheide dabei zwischen ethischer Macht und Gewalt im Sinne von Machtmissbrauch, damit die Übenden klar verstehen, dass Selbstschutz nicht dasselbe ist wie Machtmissbrauch. Unsere Kultur beschränkt sich auf die Alternative Opfer oder Täter zu werden. Es ist daher wichtig, dass die Übenden verstehen, dass die gleichwertige Entwicklung von Kraft und Liebe zu einem Zustand von Integrität führt, der es den Menschen erlaubt, in Freiheit zu leben, ohne Opfer oder Täter zu werden.

Selbstverteidigung: An einem gewissen Punkt geht die Fähigkeit zur Abgrenzung in eine Übung von Selbstverteidigungstechniken über. Es ist entscheidend, dass Missbrauchsoffer wissen, dass sie das Recht, die Fertigkeiten und die Fähigkeit haben, sich vor dem zu schützen, was sie in der Vergangenheit verletzt hat. Sonst würden sie sich weiterhin als schwache und verwundbare Opfer fühlen. Außerdem heilt es wirklich, wenn sie während des Durchspielens der Missbrauchssituation ruhig, aufmerksam, liebevoll, kraftvoll und vollständig in ihren Körpern anwesend bleiben.

Es gibt einen wichtigen Punkt im Verständnis des Selbstverteidigungstrainings in der Traumarbeit. Manche Leute denken, dass jemand, der durch Berührung verletzt oder Opfer eines Angriffs wurde, durch Berührung erneut traumatisiert würde. In diesem Kontext geht es je-

doch um Übungen zur Selbstkontrolle und Effizienz. Es ist nicht die Berührung oder der Angriff, der retraumatisiert, sondern die erneute Erfahrung, sich selbst nicht schützen zu können. Es ist nicht der Übergriff, der schmerzt, sondern das Verlieren. Verlieren traumatisiert, gewinnen heilt. Einen Angriff, bei dem man zuvor unterlegen war, siegreich zu überstehen ist zutiefst heilend.

Es ist für die Opfer auch wichtig zu erkennen, dass der Selbstverteidigungsunterricht, den ich in die Traumaarbeit einbeziehe, kein voller Selbstverteidigungskurs ist. Der Selbstverteidigungsunterricht, den ich in BIM lehre, zielt ausdrücklich darauf ab, das tiefverwurzelte Denken in Opferrollen aufzubrechen. Dazu zeige ich jedem Opfer, wie es sich gegen genau die Angriffe verteidigen kann, denen es ausgesetzt war. (Falls ein Angriff nicht mehr ganz klar erinnert werden kann, lehre ich grundlegende Selbstverteidigungstechniken mit der Hoffnung, damit etwas zu treffen, was ziemlich nahe am realen Übergriff lag.) Aber mit genau den Übergriffen zu arbeiten, die Opfer erfahren hatten, lässt sie die Erfolgserfahrung machen, die heilt. Vieles von dem, was ich in einem vollen Selbstverteidigungskurs anbieten würde, lasse ich dabei aus, weil es für den speziellen Zweck der Heilung nicht gebraucht wird. Falls Klienten mehr wollen, ermutige ich sie, einen vollständigen Selbstverteidigungskurs zu besuchen oder eine Kampfkunst zu erlernen.

Ein Selbstverteidigungskurs ersetzt jedoch nicht die Verwendung von Selbstverteidigungstechniken im Rahmen somatischer Traumaarbeit. Selbstverteidigungskurse kombinieren fast nie den Unterricht in Kampfkunst mit spezifischen Übungen zur Körperbewusstheit und zur Selbstregulation. Wenn diese Kombination fehlt, werden viele Opfer außerstande sein, im Selbstverteidigungskurs wirksam mitzutrainieren. Andere werden nur dann effektiv mittrainieren können, wenn sie sich von ihrem inneren Schmerz abspalten. Beide Fälle bewirken eine erneute Traumatisierung.

Die folgende Übung macht deutlich, wie Selbstverteidigung im Dienst somatischer Selbsterkenntnis und Selbstregulation verwendet werden kann. Das erste Photo zeigt die Angriffsposition. Stellen Sie sich vor, eine Person steht zwischen Ihren Beinen. Die meisten Leute würden das als eine schrecklich erniedrigende, verwundbare und gefährliche Situation empfinden.



Mit etwas Übung kann jedoch jeder dabei ruhig weiter atmen und körperlich präsent und wachsam sein. Leute mit Training erkennen, dass sich die liegende Person in einer günstigen

Verteidigungsposition befindet. Jeder, der dumm genug ist, zwischen ihre Beine zu gehen, verdient nichts Besseres. Sie muss nur auf die Seite rollen (wie unten gezeigt) und mit den Beinen eine Scherbewegung ausführen. Diese Scherbewegung bringt den Angreifer aus dem Gleichgewicht, und wenn sie kräftig ausgeführt wird, könnte sie dem Angreifer ein Bein brechen. Wird die Linksdrehung mit Elan ausgeführt und der Angreifer hart zu Boden geworfen, dann kann sich dieser ernsthaft verletzen.



Durch diese Übungen von Angriff und Verteidigung können die Klienten ihre Gefühle von Verwundbarkeit in einen neuen Kontext bringen. Bei Verwundbarkeit gibt es nicht nur Schwarz und Weiß. Wir sind nicht dadurch verwundbar, weil uns jemand X, Y oder Z zufügen kann. Wir sind verwundbar, wenn wir unser Zentrum verlieren und nicht mehr klar denken können. Wir sind verwundbar, wenn wir nicht die Fähigkeiten haben, uns wirksam zu schützen. Wenn wir zentriert und handlungsfähig sind, dann kann ein Angriff wundervolle Verteidigungsmöglichkeiten bieten. Gewinnen ist eine sehr befreiende Erfahrung. Wenn Missbrauchsopfer diese Art des Gewinnens in der gemeinsamen Arbeit erleben, dann tritt meistens ein strahlendes Lächeln der Befreiung auf ihre Gesichter.

Natürlich sollte Selbstverteidigungsunterricht nur von Leuten mit den erforderlichen Fähigkeiten durchgeführt werden. Es ist einiges erforderlich, um Selbstverteidigungstechniken wirksam zu lehren, und der Ausbilder braucht Selbstschutztechniken wie zum Beispiel Faltechniken, um bei einem gespielten Angriff durch die Abwehrtechniken des Schülers nicht verletzt zu werden. Psychotherapeuten ohne das nötige Training sollten Kampfkunstlehrer die Selbstverteidigungselemente von Traumaarbeit unterrichten lassen.

Im Verlauf des Selbstverteidigungstrainings gibt es Gelegenheit zur Erörterung wichtiger Themen. Beispielsweise denken Missbrauchsopfer oft, dass Macht per se missbräuchlich sei, was aus der Sicht ihrer Erfahrung als natürlich erscheint. Weil sie nicht selbst missbrauchen wollen, sind sie von ihrer eigenen Kraft abgeschnitten. Deshalb ist für sie die Erfahrung entscheidend, dass Kraft auf Liebe gründen kann und moralisch ist und dass sie das Recht haben, sich zu verteidigen. Einen Teil der Verantwortung des Vorfalles sprechen sich Missbrauchsopfer häufig selbst zu, weil sie damals schwach und wehrlos waren. Es muss ihnen versichert werden, dass sie durch den Übergriff nicht schuldig geworden sind. Und eine Reihe anderer

Themen wird auftauchen, die sich auf die Bereiche Gewalt, Gewaltlosigkeit, Missbrauch und die Motivation eines Übeltäters beziehen.

Fallstudie

Als ein Beispiel für diesen Prozess der Bewusstwerdung und des Empowerments möchte ich den Fall einer Frau schildern, die ihr Psychotherapeut als Ergänzung zur verbalen Therapie zur somatischen Arbeit schickte. Als kleines Mädchen war diese Frau wiederholt von ihrem Vater vergewaltigt worden. Wir werden sie hier Nancy nennen. Wenn wir zusammen arbeiteten, wirkte Nancy oft zusammengezogen und hart. Ihr Kinn ging nach oben, wenn sie ihren Kopf nach hinten und unten zog. Sie ballte ihre Fäuste und zog die Schultern hoch. Paradoxerweise trat zusammen mit dieser Kompression bei ihr ein genereller Kollaps auf. Ihr Körper sackte zusammen und sie driftete weg. Nachdem wir bereits eine Reihe von Sitzungen zusammen gearbeitet hatten, äußerte ich die Vermutung, dass diese Kombination von hart werden und kollabieren so aussah, als wolle jemand gut verlieren. Sie machte sich selbst hart, um widerspenstig zu sein, der Bestrafung zu begegnen und dagegen anzukämpfen; gleichzeitig wusste sie jedoch, dass es aussichtslos war, und ihr eigentliches Ziel bestand darin, auf eine widerspenstige Art ruhig zu bleiben, wenn sie wieder vergewaltigt wurde. Genau so sei ihr Leben verlaufen, sagte Nancy.

Als wir begannen miteinander zu arbeiten, war Nancys ganzer Körper taub. Sie war sehr athletisch und stark, aber sie absolvierte ihr sportliches Training auf eine zwanghafte und sich schindende Art, wobei sie nicht fühlte, was sie tat. Sie war von einem Gefühl getrieben, dass sie noch schneller und stärker werden sollte. Ihr ganzer Körper war angespannt und durch diese Anspannung hielt sie ihre Gefühle in Schach. Im Verlauf unserer Arbeit wurde sie fähig sich zu entspannen und begann, ihre Gefühle zu fühlen. Sie lernte es, ihre überwältigenden Gefühle dadurch zu reduzieren, dass sie sich entspannte und ihren Atem und ihre Haltung zentrierte. Dies gefiel ihr besser, als ihre Gefühle durch Anspannung abzublocken und sich selbst bis zur Erschöpfung aufzuarbeiten. Diese neue produktive Fähigkeit im Umgang mit ihren Gefühlen ermöglichte es ihr, mit ihrem Psychotherapeuten wichtige Arbeit zu leisten.

Im Verlauf von sechs Monaten mit vierzehntägigen Sitzungen half ich Nancy in ihrem Körper einen integrierten physischen Zustand von Bewusstheit, Kraft und Liebe herzustellen. Das ist ein körperlicher Zustand von Expansion und Freude. Wir übten diesen Zustand als Grundlage ein, um Dissoziation und Körpertaubheit begegnen und sich aufrichtig mit dem Konfrontieren zu können, was ihr angetan worden war. Diese körperliche Präsenz diente uns als Basis für das Einüben von Selbstverteidigungsfertigkeiten. Sie lernte präsent und fokussiert zu bleiben und zu GEWINNEN, wenn ich die Rolle des missbrauchenden Vaters spielte. Sie erfuhr, dass Kraft liebevoll und das Leben unterstützend sein kann und sie benutzte diese gütige Kraft, um ihren Körper und ihr Leben zurück zu erobern.

An einem bestimmten Punkt erwähnte sie, dass ihr Vater, als sie klein war, oft die Nerven verlor, sie an der Kehle packte und bis zur Bewusstlosigkeit würgte, um sie zum Schweigen zu bringen. Wir arbeiteten daher an der Verteidigung gegen dieses Würgen. Da ich Aikido, eine gewaltfreie Kampfkunst, praktiziere und lehre, lege ich beim Lehren von Selbstverteidigungstechniken meinen Schwerpunkt auf den Gebrauch von Sanftmut und Ausgeglichenheit, um Härte und Gewalt zu überwinden. Mit ihrer Erlaubnis würgte ich Nancy und sie übte sich darin, dabei ruhig und wachsam zu bleiben. Als sie das konnte, zeigte ich ihr eine einfache Technik, bei der man eine entspannte Spiralbewegung benutzt, um sich von dem Würgegriff zu befreien und um den Angreifer unter Kontrolle zu bringen. Sie liebte das damit verbundene Gefühl und warf mich wieder und wieder mit großer Freude von sich.

Einige Wochen später kam sie zu einer Sitzung mit einem besonders strahlenden Grinsen. Ich fragte sie, worüber sie grinsende, und sie sagte, dass sie am Wochenende ihre Eltern besucht hatte, und dass ihr Vater wütend geworden war und versucht hatte, sie zu würgen. Dieses Mal

aber setzte sie das ein, was ich ihr gezeigt hatte. Anstatt ihren Atem anzuhalten und zu dissoziieren, atmete sie automatisch und nahm die Haltung von Balance, Kraft und Liebe ein, die wir geübt hatten. Ihr Vater bekam nicht einmal seine Hände an ihre Kehle. Sie parierte seinen Griff, drehte ihn herum und warf ihn gegen eine Wand. Klar und stark sagte sie zu ihm: „Das tust Du mir niemals mehr an!“ Dann ging sie weg.

Nancy hatte auf den Angriff nicht mit Anspannung, Furcht und Schock reagiert, was nur dazu geführt hätte, dass sie wieder verloren hätte. Sie reagierte auch nicht mit Wut und Brutalität, was selbst dann zu weiterem innerem Schmerz geführt hätte, wenn sie den Kampf gewonnen hätte. Sie reagierte mit liebender Kraft und war dadurch fähig, in einer Art zu gewinnen, die heilend für sie war. Das ist wahre Sicherheit. Durch ihre eigenen gekonnten Reaktionen als Erwachsene siegte sie da, wo sie als Kind besiegt worden war. Die Fähigkeit im Körper präsent zu bleiben und durch eigene freudvolle Kraft effektiv seine Grenzen zu schützen, das ist der Kern von Sicherheit. Und Sicherheit führt zu Heilung und zu Selbstwertgefühl.

Schlussfolgerungen

Meine Arbeit mit Missbrauchsoptionen basiert auf dem Herausforderungs/Reaktions-Modell aus dem Kampfkunstunterricht und verwendet sowohl Techniken aus der somatischen Erziehung wie auch aus der Selbstverteidigung. Es ist ein erzieherischer, Fähigkeiten vermittelnder Ansatz. Grundlegend dafür ist das Empowerment, die Fähigkeit, die Grenzen des Selbst aufrecht zu erhalten.

Detaillierte schriftliche Beschreibungen der Techniken der Körperarbeit und der Selbstverteidigung, die ich unterrichte, brauchen mehr Platz als hier angemessen wäre. Diejenigen Leser, die genauer wissen möchten, wie diese Techniken ausgeführt werden, finden in meinem Buch *Winning is Healing* eine detaillierte und ausführliche Beschreibung der von mir entwickelten Körperarbeitsmethoden, und wie sie angewendet werden, um Missbrauchsoptionen zu helfen.

Auch wenn ich hauptsächlich mit Missbrauchsoptionen arbeite, habe ich diesen Ansatz auch bei anderen Traumaformen verwendet. Nach Autounfällen, Operationen usw. tendieren Menschen im Wesentlichen zu den gleichen somatischen Reaktionen der Überwältigung wie Missbrauchsoptionen. Die ersten beiden Stufen von Bewusstheit und Empowerment können daher genau wie beschrieben angewendet werden. Die dritte Stufe kann in Form einer physischen Metapher angewendet werden. Als ich zum Beispiel mit einer Frau arbeitete, die einen schweren Verkehrsunfall erlitten hatte, half ich ihr als erstes, wahrzunehmen und zu fühlen, wie sie physisch reagierte, wenn ich das Wort „Verkehrsunfall“ sagte. Dann zeigte ich ihr, wie sie den expansiven, zentrierten Körperzustand herstellen konnte und schließlich setzte ich verulkende Anweisungen zur Selbstverteidigung als Metapher ein. Ich ließ die Frau im Raum herum laufen, hielt dabei meine Hände hoch, als wenn ich ein Lenkrad halten würde, rief „hup, hup“ und rempelte sie an. Als sie in der Lage war, weiter zu atmen, wach und ruhig zu bleiben und mir auszuweichen, erlebte sie ein tiefes Gefühl der Erleichterung.

Es gibt immer irgendeinen Weg, um eine traumatische Situation in einer Körper- oder Bewegungsmetapher darzustellen. Und ein grundlegendes Element beim Überwinden eines Traumas besteht darin, dem Überlebenden zu zeigen, wie er sich absichtsvoll und effektiv verhalten kann, um die Situation unter Kontrolle zu bringen. Heilung besteht darin, aus dem Bannkreis von automatischem Flucht-, Kampf- und Erstarrungsverhalten heraus zu kommen und in den Bereich freier und effektiver Wahl einzutreten.

Damit Heilung jedoch sehr tief stattfinden kann, braucht absichtsvolles und wirksames Verhalten ein solides Fundament in einem ausgerichteten Körper, richtiger Atmung und ausstrahlenden Absichten. Um ein klares Ziel anzustreben und um dieses Ziel wirksam zu verfolgen ist der richtige Gebrauch des Körpers erforderlich. Jemanden einfach nur wegzuschubsen, dabei die Zähne zu blecken, den Atem anzuhalten und die Schultern anzuziehen wird nicht

sonderlich heilsam sein. Heilung entsteht, wenn Freude als Grundlage von Kraft wiedergewonnen wird, und Freude ist sozusagen ein Abfallprodukt richtigen Körpergebrauchs.

Damit Missbrauchsoffer die alten Übergriffe hinter sich lassen können, müssen sie erkundet und gemeistert werden. Natürlich kann man die Vergangenheit nicht ungeschehen machen, aber indem sie den Missbrauch noch einmal durchspielen und dabei ihr Verhalten und damit das Ergebnis ändern, können Missbrauchsoffer die Person ändern, die sie jetzt sind. Indem sie lernen, Körperbewusstheit, Ruhe, Kraft und Liebe zu bewahren und sich selbst wirksam zu schützen, können Missbrauchsoffer die Erfahrung machen, dass sie in der Lage sind, das zu besiegen, was einst sie besiegte. Erst dann werden sie sich wirklich sicher und frei fühlen.

Empowerment ist kein Gefühl; es ist die reale Befähigung, sich vor Gefahren durch wirksames Handeln zu schützen. (Dies gilt auch, wenn die traumaauslösende Gefahr außerhalb menschlicher Einflussmöglichkeiten liegt, denn selbst dann kann die Fähigkeit zum Selbstschutz durch spielerische Selbstverteidigungsübungen wiedererweckt werden). Viele Opfer richten ihr Leben so ein, dass sie sich sicher fühlen, aber oft fühlen sie sich sicher, obwohl sie in Wirklichkeit nicht sicher sind. Vielleicht betäuben sie sich durch Drogen, durch Dissoziation oder eine Reihe anderer dysfunktionaler Handlungsweisen und verleugnen einfach die realen Gefahren. Auch wenn Gesprächstherapie für die Traumaheilung wesentlich sein kann, so kann sie doch manchmal die Opfer darin bestärken, eher ein Gefühl von Sicherheit zu entwickeln, als wirkliche Sicherheit. Der Grund dafür ist, dass Gesprächsarbeit sich eher auf die Aufarbeitung von Gefühlen bezieht als auf die Entwicklung praktischer Handlungsmöglichkeiten.

Psychotherapie, somatische Erziehung und Training in Selbstverteidigung oder Kampfkunst ergänzen sich wechselseitig. Somatische Erziehung und Kampfkunst brauchen die Therapie, um den Opfern bei der Bearbeitung ihrer Gefühle zu helfen. Therapie benötigt die Schulung in Körperbewusstheit und Selbstverteidigungsmethoden, um den Opfern ihren Körper und intakte Grenzen wieder zu geben. Opfer sollten Zugang zu allen drei Formen von Traumarbeit haben, und die in den drei Bereichen professionell Tätigen sollten zum Nutzen der Opfer zusammenarbeiten.

PAUL LINDEN ist somatischer Erzieher und Aikidomeister. Er hat das *Columbus Center for Movement Studies* gegründet und das Training *Being in Movement*[®] entwickelt, das Körper und Geist gleichermaßen anspricht. Er hat einen Ph.D. in Körpererziehung, ist autorisierter Lehrer der Feldenkrais Methode[®] für somatische Erziehung und hat den 5.Dan in Aikido und den 1.Dan in Karate. In seiner Arbeit wendet er die Schulung von Körper- und Bewegungsbewusstheit auf Gebiete wie Stressmanagement, Konfliktlösung, die Leistungsverbesserung von Künstlern und die Auflösung von Traumata an. Er ist Autor der Bücher *Comfort at Your Computer: Body Awareness Training for Painfree Computer Use* und *Winning is Healing: Body Awareness and Empowerment for Abuse Survivors*. Paul kann über das Columbus Center for Movement Studies erreicht werden: 221 Piedmont Road, Columbus, OH 43214, USA. Tel.(614) 262-3355.

paullinden@aol.com

www.being-in-movement.com.