

TRAUMAARBEIT IM AUFSTELLUNGSKONTEXT

Definition von TRAUMA:

Pierre Janets Definition von Trauma 1919 erscheint auch heute noch gültig : Es ist das Ergebnis des Ausgesetztseins an ein unvermeidliches stressiges Geschehen, das die Mechanismen der Person übersteigt, damit umzugehen. Wenn die Menschen sich zu sehr von ihren Emotionen überwältigt fühlen, können sich die Erinnerungen nicht in neutrale narrative Erfahrungen verwandeln. Der Schrecken wird zur Phobie bezüglich der Erinnerung, was die Integrierung des traumatischen Geschehens verhindert und die traumatischen Erinnerungen fragmentiert, welche so vom normalen Bewusstsein ferngehalten werden und in visuellen Wahrnehmungen, somatischen Befürchtungen und verhaltensmässigem Wiederausagieren organisiert bleiben.

Peter Levine spricht von VERLUST der VERBINDUNG:

- zu uns selbst- Subjekt-
- zum Körper- Objekt-
- zur Familie/ Angehörigen/ Nahestehenden
- zu der uns umgebenden Welt

Traumatherapie SE- somatic experiencing und die damit einhergehende Gewährseinsschulung dient der Wiederherstellung dieser Verbindung und ist ein Modell zur Überwindung und Integration traumatischer Ereignisse. Unsere Absicht in dieser Arbeit ist die NATÜRLICHE RESILIENZ wieder herzustellen, also zu befähigen mit Elastizität dem Leben und den sich ergebenden Herausforderungen zu begegnen und durch die Nutzung der Vitalressourcen, das traumatische Geschehen körperlich, emotional und geistig neu zu verhandeln.

Peter Levine meint: ALLES, was ZU schnell, ZU viel, ZU heftig für unseren Organismus ist, kann zu einer Traumatisierung führen:

Und dieses ZU meint: wir waren nicht in der Lage zu fliehen, zu kämpfen, abzutauchen bis die Gefahr vorüber ist. Es kommt zu ERSTARRUNG- als Überlebensstrategie, freeze , und ebendiese bringt einen veränderten Bewusstseinszustand mit sich, indem das Schmerzempfinden betäubt ist. In der Erstarrung sind die physiologischen Mechanismen, die den Körper auf Flucht /Kampf vorbereiten, voll mobilisiert und die bereitgestellte Energie bleibt in diesem hochaktiven Modus abgespalten.- Fragmentierung.- Der Organismus reagiert in diesem Überlebensmodus weiterhin auf die Bedrohung der Vergangenheit und die in der Gegenwart zu beobachtenden Reaktionsweisen und Verhaltensmuster sind oft mit den erschreckenden Erfahrungen der Vergangenheit gekoppelt. Häufig wird der Organismus auch immer wieder von ähnlich bedrohlichen Ereignissen wie angezogen, als suche er Gelegenheit eine erstarrte Bewegung in Fluss oder zum Abschluss zu bringen.

Bleibt der Organismus über längere Zeit in diesem hochaktiven Überlebensmodus, treten häufig und auch lange nach der eigentlichen Erfahrung körperliche oder psychische Symptome auf. Traumasymptome entstehen also durch erstarrte Stessenergie. (posttraumat. Belastungsstörung: Ängste, Panik, Desorientiertheit, Dissoziation, Anspannung und Verkrampfung, Übererregbarkeit, Verlust von Körperempfindungen, Gefühl von Entfremdung, Bindungsstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Migräne, Verdauungsbeschwerden.....)

Die Vorgehensweise in SE orientiert sich am von Gendlin, Eugene T.1981Begriff 's des `felt sense`-bezogen auf eine physische und psychosensorische Erfahrung. Die Wirkung ist vergegenwärtigend.

`tracking`- rezeptive Fähigkeit des Therapeuten auf innere und äussere Erfahrungsprozesse zu begleiten

`titration` verlangsamend , kleinschrittig, tröpfchenweise

`pendulation` natürliche Bewegung zwischen ressourcenvollem Zustand und dem fragmentierten Anteil.

`discharge` Entladung `Atmung, Zittern, Hitze, Kälte, Tränen, Schweiss,.....Zugeständniss., Angst,Agression.... ,Schmerz.....

`containment` das Verinnerlichen und In- Besitznehmen der eigenen Gefühle, Halt und Grenze ! im Gegensatz zu Kartharsis und dem ausagieren- Retraumatisierungsgefahr

Diese Vorgehensweise, wie sie im SE verwendet wird, erweist sich als äusserst hilfreich für den Aufstellungskontext. Sie verlangsamt den Prozess und entdramatisiert die prägende Erfahrung.

TRAUMATHERAPIE IM AUFSTELLUNGSKONTEXT

Beginnend mit dem Vorgespräch, ist höchstes Gewahrsein erforderlich.

Präsenz, Achtung für die Ganzheit des Klienten, sein Schicksal, seine Bindungen.

Spürend, fühlend, erkennend, erinnernd.....die Aufmerksamkeit zur Wahrnehmungsfähigkeit des Klienten führen, um Ermächtigung und Integrationsfähigkeit vorzubereiten.

Ich gehe davon aus, dass jeder Klient Kontakt aufnehmen kann zu der Ahnung, sich ganz zu fühlen in sich. D.h .ein MEHR an Elastizität , die Erfahrungen JETZT halten zu können OHNE Leugnung oder Identifikation rückt in den Bereich der Möglichkeit. Das erwünschte Lebensgefühl ist erfahrungsgemäß sensorisch beschreibbar und damit sind wir bereits in der Körperaufmerksamkeit des Klienten. Das Anliegen führt dann auch bei der Aufstellung selbst Regie.

Für uns als Begleiter ist besonders WICHTIG:

- traumatische Folgeerscheinungen zu erkennen
- Schockzustände erkennen
- Mikrobewegungen, Entladungen erkennen
- vergegenwärtigen über sensorische Aufmerksamkeit
- Containment eventuell über Körperkontakt schaffen
- Sicherheit und Stabilität über Kontakt schaffen
- für Abstand und Augenhöhe sorgen
- Gestaltung der Aufstellung so auf den Klienten abstimmen, dass kleinschrittig und dosiert Information frei wird.

So kann einer Retraumatisierung auch während einer Aufstellung entgegengewirkt werden und die Stellvertreter als Schutz vor Überflutung fungieren.

Meist sind wir nach einem oder mehreren Vorgesprächen/
Sitzungen schon informiert um welche Art von Traumatisierung
es sich handelt:

Peter Bourquin Sya 2013 unterscheidet:-einmaliges Trauma

- wiederholtes Trauma
- akkumuliertes
Beziehungstrauma

letzteres wird leicht negiert, da oft konkrete Daten über
Ereignisse fehlen und Familien im Versuch der Bewältigung
einen Modus vivendi gefunden haben.....Abspaltung inklusive.
Trauma als „Lebensstil“über die Folgeerscheinungen.....
Je nach Alter und Lebenserfahrung hat diese Wiederholung im
Alltag traumatisierende Wirkung und begegnet uns dann im
Aufstellungskontext.

Peter weist deutlich auf die oben genannte Atmosphäre der
Sicherheit, Achtung und Kontakt und schlägt eine reduzierte Form
der Aufstellung vor, nachdem er mit dem Klienten vereinbart hat,
dass dieser die Aufstellung jederzeit unterbrechen oder beenden
kann: Stellvertreter für den Klienten im Alter/ zur Zeit der
Traumatisierung(der erstarrte Teil) und einen 2. Stellvertreter für
den Klienten im gegenwärtigen Alter(bereit zur Begegnung und
Integration). Zuwendung und Annäherung,wenn nicht noch ein
Anteil im Überlebensmodus unterschieden werden muss.
Kontakt innerhalb des Klientensystems wird durch das in die
Positionen gehen vertieft, so sich dieser dafür entscheidet.
...sich selbst begegnen und innerhalb seiner selbst Quelle für
Heilung finden.....

Franz Ruppert

Stellt ein Modell der seelischen Spaltung vor um die
Auswirkungen traumatischen Erlebens zu beschreiben:

- gesunder Anteil: Angemessenes Verhalten
- traumatisierter Anteil: abgespalten in hochaktiven Modus
- Überlebensanteil: leugnet das Trauma, Erzeuger und Wächter der
Spaltung

Auf Basis des Grundkonzeptes von Seelischer Bindung(John
Bowlby 2006) spricht Ruppert auch von Symbiosetrauma:

- Ohnmacht des Kindes führt zur Abspaltung und Unterdrückung von Ängsten und Vitalimpulsen
- Überlebensstrategie ist Anpassung

weitere Traumakategorien

- Verlusttrauma: Trennung/ Verlust naher Personen
- Existenztrauma: Lebensbedrohliche Situationen, Unfälle/ Geburtstrauma.....
- Bindungstrauma: gestörte Bindung zwischen Eltern u Kindern/ Gewalt, Missbrauch
- Bindungssystemtrauma: Schicksalsschläge der Ahnen, ihre Gewalttaten, mentale Erkrankungen.....

Um den Klienten bei der Unterscheidungsfindung zu unterstützen und ihn in Richtung seiner Selbstliebe und Eigenverantwortung zu führen, lässt er einen Stellvertreter für das Anliegen aufstellen und bittet den Klienten sich dazu zu positionieren. So meint Franz Ruppert, löst sich die Überlagerung(symbiotisch/traumatisch).

Ernst Robert Langlotz

Spricht von Symbiosekomplex :durch-traumatisierte Eltern

- frühen Verlust v.Bezugspersonen
- auch Ungebohrenen(Fehl-,Tot-Zw
- frühe Isolation (Klinikafenthalte - etc.) oder seel./körperl.Gewalt
- Identifikation mit Tätern- Aggressoren, destrukt.Introjekt

und der dazugehörenden innerseelischen Dynamik:

-Überanpassung, Selbstentfremdung, Blockade der gesunden Aggression

-Tendenz zur Überabgrenzung

-Tendenz zur Dominanz und Manipulation

Zur Rückgabe und Abgrenzung- Lösen der Identifikation—an den richtigen Platz und weiter zum Inbesitznehmen der eigenen Energie- lösen der Mehrfachidentifikation, empfiehlt Langlotz

Eine symbiose-taugliche Form der Aufstellung:

-der erwachsene Selbstanteil: frei, unbeschwert, abgegrenzt

- der kindliche Selbstanteil: neugierig, verspielt, fantasievoll,
kreativ, bedürftig, verletzlich, gefühl....
 - Körper-Selbstanteil: Unschuld, Gesundheit, Lust, Erotik
- Die Selbstanteile gelten als Grundausstattung und werden
zusammengeführt. – Verzicht auf Übernommenes/ Fremdes- und
die Illusion durch Fremdes vollständig zu sein.

Wilfried Nelles

Einen sich selbst sehenden Klienten einladend, geschieht ihm ein
äusserst hilfreiches Übungsformat für den Kontakt zur inneren
Vision des individuellen Lebens und seiner Bezogenheit.

Er nennt es LIP: Lebensintegrationsprozess

„Wir sind nicht unsere Eltern-Wir sind durch sie, nicht von ihnen,
aus der Sehnsucht des Lebens nach sich selbst.... und mögen wir
unser eigenes Sein Berühren!“

Aufgestellt werden.:

- der vorgeburtliche Anteil -

visionär/ traumatisiert?

-der kindliche Anteil

frei,erforschend,entdeckend/angepasst?

-Erwachsener Anteil hier/jetzt/ heute

Orientierung, von hier aus -aner kennend

Leben und Orte mit Personen und Ereignissen um uns herum,
ausserhalb von uns, scheinen wir dadurch die übermächtige
Autorität zu enziehen. -klärend, unterscheidend,.....
.....das Miteinander dieser Anteile macht den Unterschied!

Last, but not least- lehne ich mich an Erkenntnisse und
Erfahrungen unseres Grazer Kollegen Siegfried Essen.

Aufstellungsarbeit bringt als Ergebnis nicht Lösung, sondern
Lebendigkeit im Sinne von Weitergehen und Erleben. In jedem
authentischen Aufstellungsprozess stellt sich das Persönliche
von allgemeinen Interesse heraus. Das Individuelle hat immer
allgemeinen Wert oder das Allgemeine vollzieht sich im Einzelnen.

ICH-SELBST-Aufstellungen:- Ich-das Einzigartige, individuelle,
unterschiedliche, abgegrenzte

-Selbst- das Verbundene, verbindende
Bezogenheit, Zugehörigkeit

Und/oder eine Repräsentation für alles/ Alle, die sich dem Wunder verweigert haben

....ICH BIN UND BEZOGEN/ZUGEHÖRIG.....

Siegfried Essen sieht, und dem schliesse ich mich gerne an, Aufstellungsarbeit nicht nur als Arbeit am Erkrankten oder Dysfunktionalen, sondern auch und vor allem als Bewusstseinsbildung und Erkenntnistheorie und kann als solche zu Können u Kunst vorangetrieben werden als philosophische Sprache(M.Varga vKibed), die klarstellt, dass Verbundenheit eine Erfahrung und ein Geschehen ist. Diese Erfahrung, leibhaftig gemacht vollzieht sich am Begrenzten und Getrennten.

Zwei Vorgänge entstehen: DIE VERBINDUNG DES GETRENNTEN UND DIE UNTERSCHIEDUNG DES VERMISCHTEN.

Das Philosophische Grundprinzip der Aufstellungsarbeit ist also: UNTERSCHIEDUNG IST DER VOLLZUG DER VERBUNDENHEIT