



18. Öffentliches IKP-Symposium
9. März 2019, Zürich

Zeitnot, Stress und Ängste: Interaktionen und Therapien

Institut für Körperzentrierte Psychotherapie IKP
IKP Dr. Yvonne Maurer AG



Trauma und Innehalten- von der Stille im Auge des Zeitorkans

Achtsamkeit und innere Gegenwärtigkeit sind in aller Munde. Für Menschen, die Hochstressphasen oder Traumatisierungen erlebt haben, kommt es jedoch zu einem tagtäglich quälenden und inhibierenden Deja-Vu mit einer Art Falltür in der Zeit. Harmlose Sinneseindrücke wie Gerüche, Stimmen, Schlagwörter oder Berührungen lösen einen inneren Zeitorkan aus, sodass die Gegenwart versinkt und die Betroffenen plötzlich wieder mit allen Sinneskanälen mitten im Traumafilm der Vergangenheit stecken. Der gesamte Alltag wird hierdurch zum Hindernislauf- nirgendwo, nicht einmal in den eigenen Gedanken, ist man sicher. Die Vergangenheit wird ständig erneut zur real empfundenen Gegenwart. Schlicht alles, was das Innere an das Trauma erinnert, kann die Falltür in die Vergangenheit öffnen, die den Betroffenen dann minuten- oder gar stundenlang hilflos im Zeitorkan kreiseln lässt. Achtsamkeit im Sinne von Gegenwärtigkeit im eigenen Sein und Gewahrwerden des aktuellen Augenblicks ist hierdurch oft verunmöglicht. Viele Betroffene empfinden deshalb trotz lange zurückliegendem Ende der Traumatisierungen ein andauerndes und auswegloses inneres Gehetztsein wie im Hamsterrad der Vergangenheit ohne in der Gegenwart zur Ruhe zu kommen.

Besonders Menschen mit Traumafolgeerkrankungen sehnen sich somit ganz verständlich nach einer Möglichkeit, aus diesem Kreisel des ewig anmutenden Traumafilms auszusteigen und im Auge des Zeitorkans endlich wieder etwas Ruhe und Stille zu finden. Paradoxerweise lösen aber gerade "klassische Entspannungsmethoden" häufig bei den Betroffenen ganz anders als gewünscht Anspannung, Panik, Flashbacks oder Dissoziation aus. Viele Betroffene lässt dies verzweifeln und an sich zweifeln, da sie den Eindruck haben, etwas falsch oder

nicht gut genug zu machen. Ohne ausreichend innere Stille und Gegenwärtigkeit, kann jedoch selbstredend auch der achtsame Umgang mit sich, das Wahrnehmen und Ernstnehmen der eigenen Bedürfnisse, nicht gelingen. Wie wir alle wissen, wäre genau dies aber das Fundament stimmiger Selbstfürsorge, Selbstsicherheit und einer erfüllenden Lebensführung. Unser innerer Kompass, der uns sonst von Geburt an verlässlich den Weg zu unseren Ressourcen weist, verliert sein Ziel.

Wie gelingt es uns also, gerade auch Menschen mit Traumatisierungen, die sich so sehr innere Stille und Einkehr als sicheren Hafen wünschen, wirksam abzuholen?

Wie gelingt es uns, wieder Gegenwärtigkeit zu finden und den inneren Kompass wieder stimmig auszurichten?

Möglich und häufig hilfreich erweist es sich, Betroffene darin zu unterstützen, unter der Daueranspannung sozusagen hindurchtauchend, auf besondere Art wieder in Kontakt mit ihren ganz individuellen Ressourcen und „Spleens“ zu kommen. Es geht hierbei weniger darum, von aussen kommende klassische Entspannungsmethoden zu erlernen und stoisch umzusetzen. Vielmehr geht es darum, die ganz persönlichen, meist seit frühester Kindheit bestehenden „Spleens“ wieder zu entdecken. Diese Momente können dann in der Erinnerung wie ein kostbarer Schatz ausgegraben werden. Wer endlich wieder einmal auf allen Sinneskanalebenen wahrgenommen hat, was dieser innere Erinnerungsschatz an Ressourcen und „Spleens“ emotional an Positivem auszulösen vermag, wird automatisch instinktiv mehr und mehr davon auch wieder im aktuellen Alltag suchen und finden. Die innere Ausrichtung des Kompasses weist den weiteren Weg. Just mit diesen Erinnerungsschätzen gelingt es Betroffenen nämlich wieder mit ihrem "Prä-Trauma-Ich" in Kontakt zu kommen bzw. mit hilfreichen Seinszuständen, die innerlich immer noch „heil, handlungsfähig und in Sicherheit“ sind. Die bewusste Reaktivierung und Integration dieser hilfreichen Seinszustände ins Alltagssein und -leben lässt dann schrittweise ein ganz neues Ich-Empfinden im Hier und Jetzt samt positiverer Einbettung des Betroffenen in die Aussenwelt entstehen. Der innere Kompass, der vom Kleinkindalter auf die individuellen Ressourcen und „Spleens“ ausgerichtet war, kennt endlich wieder sein Ziel- der lang vermisste Schatz ist geborgen und kann wirksam werden.

In der Arbeit mit Traumatisierten erscheint der stimmige Kontakt zu sich, die intakte Kontaktgrenze zu anderen und zur allgemeinen Aussenwelt als ganz zentral. Gerade durch das Kultivieren der „Spleens“ wird der Kontakt zu sich als einzigartiges Individuum auf allen Sinneskanal- und Seinsebenen wieder intensiviert und behutsam vertieft, wobei nach und nach auch automatisch der innere Kompass aktiviert und frisch „eingenordet“ wird. Dieser ganz individuelle Kompass vermag mit der Zeit immer treffsicherer zwischen „Wohlbefinden“ und „Unwohlmpfinden“ zu differenzieren, was die Grundlage für eine aktive,

selbstfürsorgliche und sinnstiftende Lebensführung ist. Neben dem Kontakt nach innen wird im Rahmen von Traumatisierungen meist auch die intakte, sicherheitsspendende Kontaktgrenze nach aussen zerstört oder zumindest schwer beschädigt. Die Reetablierung einer gesunden Kontaktgrenze nach aussen gelingt häufig u.a. unterstützt durch imaginative Interventionen, die erstmals ganz behutsam wieder ein Empfinden von Geborgenheit in und mit sich selbst ermöglichen, sowie ein Vertrauen in sich und die eigenen Fähigkeiten.

Durch bestimmte kreative Interventionen, die an die obig genannten, ganz individuellen Ressourcen und „Spleens“ anknüpfen, können wir gemeinsam mit den Betroffenen eine Art sicheren inneren Hafen bei stimmigem Kontakt zu sich und intakter Kontaktgrenze nach aussen erschaffen, der symbolisch die wohltuende Stille und Gegenwärtigkeit im Auge des Zeitorkans darstellt.

Dr. med. Marion Mohnroth

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH
Fachpsychotherapeutin Psychotraumatologie DeGPT
Zertifizierte Gutachterin Swiss Insurance Medicine

Rheintalpraxis-Mohnroth für ganzheitliche Psychotherapie

9436 Balgach bei Heerbrugg, Hauptstrasse 90, Ostschweiz
Tel.: 071 556 99 91

rheintalpraxis-mohnroth@hin.ch
www.rheintalpraxis-mohnroth.ch