

Körperliches Erleben holt Traumapatienten aus ihrer psychischen Starre

Die Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT) ist fester Bestandteil der Psychotherapiewochen in Lindau / Erfolgreiche Traumatherapie

„Die Arme trotzig vor der Brust verschränkt, abgewandte Gesichter und hängende Schultern –die Begrüßung der Therapeutin wird von den Traumapatienten nur murmelnd erwidert. Die psychotherapeutische Gruppenstunde beginnt in einem Sog resignierter Stimmung, die typisch ist für das Lebensgefühl traumatisierter Patienten. Aus diesem Sog müssen sie erst einmal herausfinden.“

Therapeutin Ulrike Schmitz brachte mit ihrem Vortrag auf den Lindauer Psychotherapiewochen Ende April den Verlauf einer KBT-Sitzung ergreifend nahe. Dabei machte sie deutlich, dass die Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT) mit ihrer starken Orientierung an körperlicher Selbstwahrnehmung und Handlungserfahrung als geeignete Methode zur Behandlung von Traumapatienten eingesetzt wird.

Traumapatienten erleben sich als machtlos

Hoffnungslosigkeit, Resignation und das Gefühl von Handlungsunfähigkeit kennzeichnen das Verhalten traumatisierter Patienten. Die eigene Handlungsfähigkeit wird in Frage gestellt, der Patient sieht sich nicht mehr als Urheber der Wirkung seines Handelns, sondern oft als passiver Spielball.

Ansätze zur Traumatherapie

Wie Schmitz in ihrem Buch „Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT) zur Traumabewältigung – ein handlungsorientierter Ansatz“ (2004) darstellt, sind für eine erfolgreiche Traumatherapie vier Ziele zu verfolgen:

- „flash-back“-Erlebnisse aktiv begrenzen und ihnen entgegenwirken
- den Patienten die eigene Handlungskompetenz und Selbstregulation wieder bewusst machen
- den Patienten dabei helfen, bewusst in ihre traumatische Erinnerung einzutreten, diese zu dosieren und wieder verlassen zu können
- der unbewussten Wiederholung traumatisierender Beziehungsgestaltung entgegenwirken

Symbolische Handlungen für das Erfahrungsgedächtnis

Der Knoten, der sich in der Psyche des Patienten als unüberwindbares Hindernis festgesetzt hat, wird in der KBT-Stunde symbolisch dargestellt und damit sichtbar und veränderbar gemacht. In der eingangs erwähnten Gruppenstunde entwickelte sich die Sitzung folgendermaßen:

Die Therapeutin schlägt vor, mit den vorhandenen KBT-Materialien wie Holzstäben, Kisten, Seilen und anderen Objekten das Hindernis zu bauen, das den Patienten derzeit das Voranschreiten unmöglich macht. Die Gruppe experimentiert und probiert verschiedene Möglichkeiten aus - bis die Gebilde schließlich ihrem Bild für die eigene Situation entsprechen. Die Stimmung wird gelöster. Nun fordert die Therapeutin dazu auf, sich hinter dieses Hindernis zu setzen. Alle versinken nun wieder in einer zusammengekauerten Haltung und verlieren sich in ihren hoffnungslosen Gedanken. Jeder einzelne spürt diesen Stimmungsumschwung.

Bei der Arbeit mit Traumapatienten ist es besonders wichtig, durch aktives Handeln dem Status des passiven Opfers zu entkommen. Deshalb ermuntert die Therapeutin: „Versuchen Sie einmal, um das Hindernis herumzugehen!“ Nach und nach trauen sich die Patienten an den Hindernissen vorbei, ihre Haltung wird aufrechter, die Spielräume für das eigene Handeln größer. Aus dieser Erfahrung ist dann auch ein weiterer Schritt möglich. In der erneuten Auseinandersetzung mit der Schwelle, über die sie zuerst nicht herüberkamen, werden Änderungen im Umgang damit vorgenommen, die das Überschreiten erleichtern.

Gehirn speichert Erlebnis als wichtige Erfahrung

Dies ist ein „Als-ob-Spiel“, ein Verhalten mit großem Symbolcharakter und wichtigem Input für den persönlichen Erfahrungsbereich. Das erlebte Gefühl ist dabei keine Einbildung, sondern – so bestätigt auch die aktuelle neurobiologische Wissenschaft – tatsächlich erlebtes Handeln. Davon ausgehend kann die Erfahrung dann auch auf reale Lebenssituationen übertragen werden.

KBT - eine Tradition in Lindau

Prof. Helmuth Stolze stellte die körperorientierte Therapiemethode erstmals 1958 in Lindau vor und etablierte sie wenig später unter dem Namen „Konzentriative Bewegungstherapie“. Mit Vorträgen und Seminaren ist die KBT seither ein fester Bestandteil der Tagung.