

Stop and go



(von Judith Trautmann¹)

Wie berührend es immer wieder aufs Neue ist, zu erleben, wie das Leben Möglichkeiten findet, weiterzuleben.

In meiner Arbeit im Jugendamt habe ich immer wieder mit Eltern und Kindern an schwierigen Stellen ihrer jeweiligen Lebensprozesse zu tun. Besonders eindrücklich war für mich folgende Situation:

Ein wenige Stunden alter Säugling, der von seiner leiblichen Mutter getrennt und „fremd“ untergebracht werden musste, um ihn zu schützen. Und der scheinbar entspannt und zufrieden in der Pflegefamilie ankommt. Die Mutter darf ihn eine Woche nach seiner Geburt eine Stunde in ihren Armen halten.

Und danach braucht er eineinhalb Tage (!), um sich mit Hilfe der Pflegeeltern wieder zu regulieren. Er weint, verkrampft sich, ist durch nichts zu beruhigen. Nichts hilft wirklich.

Weil elementarer Trennungsschmerz aktiviert wird.

Für jeden menschlichen Organismus ist das Ende des intrauterinen Lebens („stop!“) und der Übergang ins Weiterleben außerhalb der Gebärmutter („go!“) mehr oder weniger dramatisch. Das Neugeborene kann sich davon erholen, wenn es viel Fühlkontakt zur Wärme, zur Stimme, zum Herzschlag (usw.) der Mutter haben kann. Für den Säugling aus meinem Beispiel muss das abrupte Ende des Kontakts mit der leiblichen Mutter nach 60 Minuten wie ein zweites Geburtstrauma gefühlt worden sein. Weil er kognitiv natürlich überhaupt nicht verstehen kann, was hier geschieht, und weil auch sein Körpersystem es nicht „verstehen“ kann, wird er von basalen Emotionen an den Rand der Überforderung gebracht. Eine heftige Krise am Beginn eines Lebenslaufs.

Gestoppte Prozesse

Die Neurowissenschaftlerin Candace B. Pert² hat sich mit der Wirkung von Emotionen auf der Körperebene beschäftigt. Sie verstand, dass E-motionen nicht nur im Gehirn, sondern im gesamten Körper stattfinden.

¹ Judith ist Heilpraktikerin für Psychotherapie mit eigener Praxis, Seminarleiterin bei „Focusing for Life“ und Sozialpädagogin mit einer Anstellung im Jugendamt. Der Artikel reflektiert persönliche Erlebnisse aus ihrer Arbeit mit dysfunktionalen Familien, Amtsvormundschaften für Kinder mit „Gefährdung des Kindeswohls“ (nach § 8a SGB VIII) und Begleitung von Pflegefamilien. Mehr über ihre Focusing-Aktivitäten findest du auf ihrer Website (www.es-ist-was-es-ist.de); fachlichen persönlichen Hintergrund zu diesem Artikel findest du vor allem auch in ihrem Essay „Hingabe ans Leben – Warum es Menschen mit einer schizoiden Struktur so schwer fällt und wie es trotzdem gelingen kann“ (Blogbeitrag)

² C.P.Pert: Moleküle der Gefühle – Körper, Geist und Emotionen. Reinbek, Rowohlt 1999

Und weil jede Emotion vom gesamten biologischen System verarbeitet wird, ist es sinnvoll, mit dem Körper ins Gespräch zu gehen. Den Körper zu Hilfe zu nehmen. Die Sprache des Körpers lernen zu sprechen und zu verstehen.

Es ist von Bedeutung, ob ein Lebensprozess durch ein einmaliges Lebensereignis gestoppt ist oder ob ein Leben in einem dauerhaften Milieu von überschaubaren und sehr begrenzten Entwicklungsmöglichkeiten stattfindet. Auch ist es von Relevanz, in welchem Stadium, d.h. in welchem Lebensalter eine „Unterbrechung“ stattgefunden hat. Je früher dies geschehen ist, desto unbewusster und prägender sind die Auswirkungen (zunächst einmal) für das weitere Leben.

Wie wird der Organismus jenes Babys diese frühen Unterbrechungen und Stopps basaler Bedürfnisse verarbeiten? Wie wird sich das Weiterleben organisieren? Wird sich eine schizoide Struktur³ (automatischer Rückzug der Lebensenergie aus Händen und Füßen, Schwierigkeiten mit expressiver Emotionalität, Spaltung, Misstrauen usw.) ausbilden, damit das Weiterleben gelingt? Wird die Pflegefamilie hier ausgleichen, mildern, abschwächen können? Wie wird dieser neu geborene Mensch 25 Jahre später im Leben unterwegs sein?

Wir sollten uns vor theoriegeleiteten Prognosen hüten. Wir dürfen aber unsere Wahrnehmung mit Hilfe theoretischer Konzepte schärfen. Und wir dürfen auf dieser Grundlage unseren Fokus auf das legen, was der Säugling braucht und was hilft. Zusammenhänge erklären und die Erwachsenen schulen, unterstützen und beraten, damit diese auf eine nährnde Weise da sein können.

Ein neugeborenes Kind in einer Pflegefamilie unterzubringen, ist eine Herausforderung – emotional wegen der herzerreißenden Ohnmacht angesichts der behördlich verordneten Traumatisierung des jungen Organismus, und ethisch, weil die Unterbringung in der Pflegefamilie auf der Grundlage einer richterlichen Entscheidung nach sachlicher Einschätzung der Gesamtsituation notwendig ist, um das Kindeswohl sicherstellen zu können. Man muss dabei in Kauf nehmen, dem Baby diesen „Stop“ (mit der leiblichen Mutter kann es nicht gutgehen) anzutun, um ihm eine Möglichkeit für ein besseres „Go!“ zu ermöglichen.

Spätfolgen

Es sind ja nicht nur „äußere“ gestoppte Prozesse (Unfälle, Schädigungen wie Vernachlässigung, Gewalt, Trennung, ...) zu verdauen, sondern auch Entwicklungsschritte nachzuholen, die in früheren Zeiträumen nicht möglich waren. Äußere einschneidende Lebensereignisse finden auch immer im Inneren statt, bzw. wirken sich dort aus.

Ein anderes, etwas weniger drastisches Beispiel: Ein Kind, welches freudig ein selbst gemaltes Bild zeigen möchte und nicht beachtet wird, weil der Elternteil gerade mit etwas anderem beschäftigt ist, wird lernen - wenn dies häufiger vorkommt - dass es weniger schmerzhaft ist, keine Freude zu haben und zeigen und teilen zu wollen. Eine „Lösung“ wäre dann z.B. eigene Emotionen zu unterdrücken, zur Tagesordnung überzugehen, zu funktionieren, „brav“ zu werden. Das sieht dann manchmal wie „Resilienz“ aus.

Focusing-Therapie

Wirksame Resilienz entsteht, wenn dem Nervensystem erlaubt wird, einen emotionalen Zyklus zu beenden und zu beantworten. D.h.: Die „Stopp-Stelle von damals“ heute zu fühlen, achtsam und liebevoll zu halten, der Not von damals heute letztendlich Raum zu geben.

Dann ist Entwicklung trotz suboptimaler Rahmenbedingungen möglich, ist Entwicklung trotz einschneidender Stopps möglich.

³ Siehe z.B.: Kurtz, Ron: Körperzentrierte Psychotherapie – die Hakomi-Methode, Synthesis-Verlag 2002

Säuglinge brauchen hier die Unterstützung von erwachsenen Bezugspersonen, die dies für den Säugling übernehmen. Damit er es in Resonanz spüren, erleben und erlernen kann.

Kinder brauchen ebenfalls eine Bindungsperson, die an-wesend („da“) ist und antwortet.

Manche machen erstmals als Erwachsene die Erfahrung, auf jemanden treffen zu dürfen, der dies kann. Körper und Geist abzugleichen. Beides zu nutzen. Menschen, die es gewohnt sind, beides miteinander kommunizieren zu lassen.

Hier setzt Focusingtherapie an:

Nicht nur kognitiv verstehen, sondern auch das Abgleichen mit dem Wissen des Körpers. Implying, die bewusste Bezugnahme auf das Geahnte, auf das, was schon gespürt wird, für das es aber noch keine Worte gibt.

Wenn Lebensprozesse gestoppt werden, findet der Stopp auch auf der körperlichen Ebene statt. Wenn wir den Körper unterstützen, wieder in die Lebendigkeit zu kommen (mit Bewegung, mit Berührung, mit Klängen, ...) können sich für die Person stimmige Entwicklungsschritte, im Einklang mit sich als Ganzes finden. Ein „Hängenbleiben“ auf der rein kognitiven Ebene wird dann unwahrscheinlicher.

Verarbeiten und Heilen durch Integration auf ganzheitlicher Ebene. Weil es beide Ebenen braucht. Weil das Körpergewebe auf einer anderen Frequenz sendet und empfängt als das Gespräch, das im Kopf stattfindet.

Deshalb ist es gut auf Focusing-Art mit dir selbst und anderen in Kontakt zu sein mit der für Focusing typischen Grundhaltung von einem offenen neugierigen freundlichen Bezogensein in einem Feld von Freiraum.

Dies können wir unterstützen, indem wir dem Körper immer wieder selbst zusätzlich Raum geben. Kreativen Raum für Bewegung, Atmung, Wahrnehmung, Stille, Klang,...

Versteht mich nicht falsch.

Verstand ist nicht pfui. Nein. Im Gegenteil. Er ist wichtig. Nur: der Verstand allein reicht nicht. Wir brauchen beides. Den Verstand und die Körperebene. Wenn beide gewohnt sind, miteinander in Kontakt zu sein und es uns gelingt, beide in ihren jeweiligen Qualitäten zu nutzen und zusammenführen. Dann trägt sich das Leben fast von allein.

Dann wird Stop & go mit der Zeit zu einem natürlichen Prozess.



Judith Trautmann
www-es-ist-was-es-ist.de