

# Zertifizierungsprogramm

## Handout „Focusing und Trauma“



Das Focusing-Verständnis von Traumata hat seine Wurzeln im philosophischen Werk Eugene Gendlins. Nach diesem impliziert der Lebensprozess in allem, was lebendig ist, seinen nächsten Entwicklungsschritt.

Sind die inneren und äußeren Bedingungen so, dass sich dieser Schritt vollziehen kann, wird er explizit und der Lebensprozess impliziert einen weiteren Schritt. Ein Beispiel: Ein Baby hat Hunger und fängt an zu schreien. Der Organismus impliziert, dass das Kind gefüttert wird, und wenn das geschieht, fördert das sein Wachstum und das Kind ist zufrieden. Als Nächstes impliziert der Organismus möglicherweise Ruhe oder Exploration der näheren Umgebung. Wird das Baby jedoch nicht gefüttert, bleibt der Schritt implizit und das Kind schreit weiter, bis es endlich Nahrung bekommt oder aus Erschöpfung aufhört.

Bleibt ein Schritt, der impliziert wird, dauerhaft implizit, weil die inneren und/oder äußeren Gegebenheiten nicht das zur Verfügung stellen, was eigentlich nötig wäre, wird das Explizitwerden also verhindert, kommt es zu dem, was Gendlin »stopped process« oder »stoppage« nennt: Der Lebensprozess bleibt in einem Bereich stecken und friert ein. Es entstehen die sogenannten »Teile«. In anderen Bereichen des Lebens geht es möglicherweise weiter, in diesem einen Bereich aber nicht, beispielsweise dann, wenn ein Mensch völlig verkopft ist und intellektuelle Höchstleistungen erzielt und gleichzeitig dauerhaft sein emotionales Erleben abkapselt. Das Implizite in diesem Bereich ist jedoch trotzdem noch da und wartet auf die richtigen Bedingungen, um doch noch explizit werden zu können und seinen eingefrorenen Lebensprozess fortzusetzen. Menschen spüren das als unklares Etwas in ihrem Körper, das da ist, aber noch nicht in Worte gefasst werden kann: als einen Felt Sense.

Dieses Verständnis vom Entstehen von Traumatisierungen oder »stoppages« stimmt vollkommen überein mit den Forschungsergebnissen zur Entstehung von Schocktraumata von Peter Levine, dem Begründer des Somatic Experiencing und einem der weltweit führenden

Traumaforscher. Demnach reagiert der Organismus auf Bedrohung durch einen Angriffs- oder Fluchtimpuls. Ist beides nicht möglich, weil beispielsweise ein Raubtier, dem man plötzlich begegnet, stärker und schneller ist als man selbst, setzt ein Erstarrungs- oder Totstellreflex ein. Aus evolutionärer Sicht ist das sinnvoll, da Raubtiere häufig Beute, die sich nicht bewegt, zunächst liegen lassen.

Für den Angriffs- oder Fluchtmodus stellt der Körper ungeheure Mengen an Energie bereit. Wird diese Energie nicht abgerufen, weil der Angriff oder die Flucht unvollendet bleibt oder weil der Organismus in der Erstarrung verharrt, obwohl die Gefahr vorbei ist, bleibt diese Energie im Nervensystem stecken und treibt dort ihr Unwesen. Es kommt zu den typischen Traumasymptomen: Flashbacks, innere Unruhe, permanente Angst, Wutausbrüche, unerklärliche körperliche Beschwerden, Erschöpfung etc.

Um diese Energie abzubauen, hat Levine einen Prozess entwickelt, den er »Somatic Experiencing« nennt und der Focusing sehr ähnlich ist. Auch Levine spricht vom Felt Sense, zitiert Gendlin und empfiehlt, sich dem Felt Sense zuzuwenden und mit ihm zu arbeiten. Bei Levine liegt das Augenmerk aber eher auf kleinen Bewegungsimpulsen, die aus dem Felt Sense kommen und die das Potenzial haben, die im Nervensystem aufgestaute Angriffs- oder Fluchtenergie abzubauen.

Gendlins Sicht ist ebenfalls kompatibel zur Bindungstheorie nach John Bowlby und Mary Ainsworth, durch die sich Entwicklungstraumata erklären lassen. Hat ein Kind Bezugspersonen, die nicht die nötige (»implizierte«) Feinfühligkeit haben, um die Bedürfnisse des Kindes richtig zu interpretieren und angemessen darauf zu reagieren, spaltet es seine Bedürftigkeit ab, um sie nicht fühlen zu müssen. Es entstehen die sogenannten Bindungsmuster. Anstatt einer sicheren Bindung entwickeln diese Menschen ein vermeidendes oder ambivalentes oder, im schlimmsten Fall, desorganisiertes Muster.

Der Weg zur Heilung besteht auch hier darin, sich dem somatischen Erleben, dem Felt Sense, zuzuwenden. Ein reines »Sprechen-über« bleibt häufig wirkungslos, da Bindungserfahrungen in den ersten drei bis vier Lebensjahren unsere neuronalen Strukturen formen, also zu einer Zeit, an die wir keine bewussten Erinnerungen haben, über die wir sprechen könnten.

Felt Senses führen uns jedoch genau an den Ort in unserem Körper, an dem das, was »implizit« immer noch auch die richtige Form von Kontakt wartet, »explizit« werden kann.