

Ressourcenorientierter Ansatz in der Traumatherapie *(Marita Blauth TuBF Frauenberatung)*

*Es war einmal ein Kind und hat kei Vater und kei Mutter,
war alles tot und war niemand mehr auf der Welt. Alles
tot, und es ist hingangen und hat greint Tag und Nacht.
Und weil auf der Erd niemand mehr war, wollt's in
Himmel gehn, und der Mond guckt es so freundlich an
und wie's endlich zum Mond kam, war's ein Stück faul
Holz und da ist es zur Sonn gangen und wie's zur Sonn
kam, war's ein verreckt Sonneblum und wie's zu den
Sternen kam, waren's klei goldne Mück, die waren
angesteckt wie der Neuntöter sie auf die Schlehe steckt
und wie's wieder auf die Erd wollt, war die Erd ein
umgestürzter Hafen und war ganz allein und da hat
sich's hingesetzt und geweint und da sitzt es noch und ist
ganz allein.*

Georg Büchner¹

Georg Büchner, Schriftsteller und Revolutionär des 19. Jhrd., stellt hier auf poetische Weise einen Zustand dar, der große Ähnlichkeit hat mit Beschreibungen von Klientinnen über die Wirkung eines unbewältigten Traumas. Das kann sich anfühlen wie ganz und gar aus dem Vertrauten und Eigenen herausgefallen zu sein.

So oder ähnlich mögen sich manche Stunden oder Zeiten anfühlen, wenn Trauer, Schmerz, Angst oder Verzweiflung Menschen in Lebenskrisen oder chronischen Erkrankungen ergreifen und angreifen.

Hilfreich in solchen schweren Zeiten ist oftmals nicht die „Vertröstung“ auf bessere Zeiten oder die zynisch anmutende Aufforderung zum „Positiven denken“, sondern das da-Sein, das dabei Sein von vertrauten Menschen. Der Kontakt zu Menschen, die einfach nur präsent sein können (ohne helfen zu wollen, ohne mitleiden), die mitfühlend akzeptieren, dass es in diesem Moment so ist, wie es ist, solch ein Kontakt ist sehr kostbar. Und wenn es Menschen gibt, die bereit und fähig sind, ein Quäntchen der Last mitzutragen, ZeugIn zu sein, zuzuhören, sich berühren zu lassen, kann das trösten und heilen helfen.

Wenn diese Unterstützung fehlt, ist es gut zu lernen, wie Menschen sich selbst trösten können.

Ressourcenorientierte Therapie, wie sie in der TuBF praktiziert wird, bietet dabei Unterstützung an.

Luise Reddemann, Psychotherapeutin und Autorin, schlägt dazu beispielsweise vor:

*„Mit sich selber liebevoll sein, sich vorstellen, wie man sich selbst in den Arm nimmt.
Also ich, die Frau von heute nimmt ihr einen Tag jüngeres Ich in den Arm und sagt ihr:
es war wirklich grauenhaft und jetzt nehme ich dich sozusagen in den Arm und bin
einfach bei dir. Das hat Wirkung, das sind einfache Bilder, die sind unglaublich*

wirksam. Das kann jeder ausprobieren, das muss man nicht glauben, das kann man einfach ausprobieren, wie das ist, wenn man sich das vorstellt.ⁱⁱ

Neben dem Aufbau von inneren und äußeren Stabilisierungen bedeutet Traumatherapie für Klientinnen und Therapeutinnen das Erarbeiten / sich Einlassen auf einen achtsamen, respektvollen und tragenden Kontakt, auf eine Beziehung, die für Klientinnen (Wieder-)Erfahren und (Wieder-)Erkennen von Sicherheit, Vertrauen und Orientierung ermöglicht. Und die Bereitschaft der Therapeutin, ihre therapeutische Kompetenz und Lebenserfahrung zu nutzen, um in kontrollierter und verkräftbarer Weise den erlebten Schrecken der Klientin zu teilen, zu betrachten und zu verarbeiten oder in den Hintergrund treten zu lassen. So können in einem gemeinsamen schöpferischen Prozess Energien freigesetzt werden, die der Klientin (wieder) Perspektiven für die eigenmächtige Gestaltung ihres Lebens eröffnen. Unserer Erfahrung nach ist es nicht zu unterschätzen, dass gesellschaftliche Heilungskomponenten die Therapieprozesse unterstützen. Das sind z.B. solche Faktoren wie eine existenzsichernde Erwerbsarbeit zu haben, wenn möglich eine Tätigkeit, die als sinnvoll erlebt wird, ein gutes Betriebsklima und Strukturen, die menschenfreundlich sind. Das ist auch die Einhaltung des Gewaltschutzgesetzes durch fähige BeamtInnen. Das ist die Unterstützung von Angehörigen und FreundInnen bei der Entscheidung zur Trennung und dem Beenden eines Gewaltverhältnisses und die Positionierung des sozialen Umfeldes oder der Anwältin, Unrecht zu benennen und dabei zu begleiten, es nicht mehr länger hinzunehmen. Bei anhaltenden Vernachlässigungen oder extremer Gewalt ist das Zusprechen einer Existenzberechtigung durch eine „Institution“ wie der Beratungsstelle oder anderer Einrichtungen hilfreich dabei, Recht und Unrecht unterscheiden zu lernen, Vertrauen und Verantwortung zu erleben und zu übernehmen. Ein sicherer Aufenthaltsstatus bietet für Migrantinnen ein enormes Heilungspotential. Eine richterliche Anerkennung von Unrecht oder die Zahlung von Schmerzensgeld ist oftmals hilfreich für einen Prozess, den freudvollen Lebensimpulsen wieder Raum geben zu können. Berufliche Anerkennung ist ein immenser Stabilisierungsfaktor, der persönliche Krisen bewältigen hilft. Viel heilsames Potential liegt auch in der kulturellen Verarbeitungen von vormals tabuisierten Themen. z.B. Filme, Bücher über Abtreibung, künstl. Befruchtung, sexualisierte Gewalt, Flucht- und Heimatverlust im „Dritten Reich“, oder über alternative Lebenskonzepte wie Lesbische Liebe, freiwillige Kinderlosigkeit, oder anderes. Auch die Aufweichung gesellschaftlich-ideologischer Polarisierungen zwischen Ost/West, Gut/Böse, Mann/Frau, Opfer/Täter fördern Lern- und Heilungsprozesse. Wie eingangs erwähnt, erleben wir vermehrt, dass Frauen am Existenzminimum alle Kräfte mobilisieren müssen, um die Grundbedürfnisse wie essen oder die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel für sich zu gewährleisten – oder manchmal eben auch nicht. Angesichts dieser Realität müssen wir betonen, dass eine ausreichende Grundversorgung auf allen Ebenen eine unabdingbare Voraussetzung für Heilungsprozesse darstellt und menschliches Grundrecht ist, das allerdings immer wieder neu erstritten werden muss.

Manchmal erleben Klientinnen eine entlastende und damit stabilisierende Funktion in einem Aha-Erlebnis, wenn sie erkennen, dass nicht sie selbst „falsch“ sind, sondern dass es gesellschaftliche Bedingungen gibt, die auch andere Menschen überfordern. Erwerbslosigkeit, unbefriedigende Jobs, schlechte Beziehungen, Alleinerziehenden- oder Pflegeverantwortung, Rassismus, Frauenabwertung, sexualisierende Bemerkungen sind Belastungsfaktoren, die viel stärkende Gegengewichte brauchen. Ressourcenorientierung in den Therapien bedeutet auch, diese „Gegengewichte“ zu finden und zu stärken.

Warum? Um nicht daran zu verzweifeln und damit diese Belastungen in der Wahrnehmung gehalten, ausgehalten, beeinflusst oder verändert werden können; um handlungsfähig zu bleiben.

Es geht dabei nicht, wie es in den 80er Jahren z. T. diskutiert wurde darum, ob der individuellen psychologischen Hilfeleistung oder der gesellschaftspolitischen Veränderung Priorität eingeräumt werden soll. Es geht darum, dass die Kontextorientierung erst sinnvolle Therapie ermöglicht – oder auch Grenzen der therapeutischen Möglichkeiten aufzeigt.

Tröstung

*Das blasse
beschädigte Herz
wird aufgenommen
und in die frühe Sonne gelegt
auf den Brustfedern
kleiner Vögel.
Morgenlotionen
aus Blau
werden täglich erneut
bis die Tränenkrusten
weggeschwemmt sind
und das Herz
schwer wird von Süße
wie eine gezuckerte Frucht.*

*Dann wird es eingepflanzt
wie Saatkorn aus Gräbern
in die schmerzende Furche
und die Wunde wird mit dem Speichel
sanfter Küsse verheilt.
Und das Korn
totes Glück
schlägt Wurzel und keimt.
Alle Adern schmecken danach
bis meine Fingerspitzen
rosig sind
wie die eines Kinds*

Hilde Dominⁱⁱⁱ

ⁱ **Georg Büchner** wurde 1813 in Goddelau bei Darmstadt geboren. Er studierte Medizin, Naturwissenschaften, Geschichte und Philosophie. In Gießen schloß er sich der radikalen Freiheitsbewegung an und gründete 1834 die "Gesellschaft für Menschenrechte", um die reaktionären Verhältnisse in Hessen zu ändern. 1835 floh er wegen seiner politischen Flugschrift "Der Hessische Landbote"(Friede den Hütten! Krieg den Palästen!). Georg Büchner starb 1837 in Zürich.

ⁱⁱ *Wieder zu sich finden Über die heilende Kraft des Trostes* Sendung: 27.11.2005,12.05 Uhr, SWR2
Autorin: Lisa Laurenz Redaktion: Petra Pfeiffer

ⁱⁱⁱ ⁱⁱⁱ *Tröstung. Aus: dies., Gesammelte Gedichte. © S.Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 1987) Hilde Domin, geb.1909 in Köln, jüdischer Herkunft, studierte Jura, Nationalökonomie, Soziologie und Philosophie, promovierte in Florenz, flüchtet nach London und in die Dominikanische Republik; 1961 kehrte sie aus dem Exil nach Deutschland zurück. 1957 nach dem Tod ihrer Mutter fing sie an Gedichte zu schreiben, weil, wie sie sagt, diese das Überleben erleichtern würden. 2006 starb sie im Alter von 96 Jahren.*