

Traumasesensible Herangehensweise in der systemischen Aufstellungsarbeit



Projektarbeit im Rahmen der Weiterbildung
Traumapädagogik/ Traumafachberatung

Ulf Haase

Heilpraktiker für Psychotherapie
info@ulfhaase.de

Allgemein

In meiner Arbeit als Heilpraktiker für Psychotherapie wende ich eine Mischung aus der systemischen Therapie und Kommunikationspsychologie an. Hierfür werden regelmäßig auch Gruppenseminare für systemische Aufstellungen angeboten. Das Konzept bezieht sich konkret darauf, Aspekte aus dem Curriculum Traumapädagogik / Traumazentrierte Fachberatung des Institut Berlin in die Gruppenarbeit mit systemischen Aufstellungen einzubeziehen und zu erweitern.

Das vorliegende Konzept bezieht sich nicht ausschließlich auf die Arbeit mit traumatisierten Menschen, sondern integriert Achtsamkeit gegenüber eventuell vorliegenden traumatisierenden Erlebnissen und konkrete Übungen in die Aufstellungsarbeit.

Vorgespräch(e)

Michaela Huber rät in der Einleitung Ihres Buches „Trauma und die Folgen“ Gewaltüberlebenden, dass sie genau prüfen sollen, ob sie bereit sind, den Schmerz durchzustehen, der es bedeutet, die Gewalterfahrung zu integrieren¹.

Dieser Ratschlag oder diese Empfehlung ist für mich auf alle Symptome anzuwenden, mit denen Menschen zu mir kommen. Sie können wählen, ob und in welcher Form sie sich damit beschäftigen und daran arbeiten wollen.

Eine Wahlmöglichkeit ist die Aufstellungsarbeit in einer Gruppe. Sofern eine Klientin / ein Klient sich dafür entscheidet erkläre ich diese Arbeit genauer und zusätzlich auch anhand des „Häschen-Denker-Modells“² was bei einem belastenden Lebensereignis im Körper und in der Psyche geschieht. Hierzu gehört die Verarbeitung, der Ressourcenbereich und die

¹ Huber, Michaela (2005): Trauma und die Folgen. Paderborn, Junfermann

² Hantke/Görges (2012): Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik, Paderborn: Junfermann

Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt.

Unabhängig davon, ob traumatisierende Ereignisse vorliegen oder nicht, ist meine Erfahrung, dass diese Erläuterungen generell den Menschen helfen Dinge einzuordnen und sie sich teils auch mit ihrem Anliegen wiedererkennen. Ebenso hilfreich ist hierbei für Viele die Erkenntnis, ich bin nicht „falsch“, das was passiert, ist eine natürliche Reaktion. Oder auch zu erkennen, dass traumatische Erlebnisse vorliegen, jedoch verarbeitet und integriert sein können.

Ebenfalls vor einer weiteren Arbeit durch Aufstellungen wird mit dem Klienten / der Klientin ein imaginiertes geborgenes Ort eingerichtet, mit der Einladung ihn häufig zu besuchen, so dass er auch in schwierigen Situationen leicht zugänglich ist.

Dieser dient zum erinnern eines Wohlfühls und dient der Sicherheit und kann jederzeit (bei entsprechender Übung) nach Bedarf, im Alltag oder auch während einer Aufstellung, verwendet bzw. abgerufen werden.

Gleichzeitig dient er als Stabilisierung und Anker.

Die Imagination leite ich aus einer Mischung aus der Übung „Der geborgene Ort“ von Michaela Huber³ und der Übung „Wohlfühlort“ des Institut Berlin⁴ an.

Passend zur Aufstellungsarbeit definiert Michaela Huber die Psyche als Einheit, die als Muster im Fluss von Energie und Informationen verstanden werden kann⁵. Wobei Energie und Informationen innerhalb eines Gehirns und zwischen mehreren Gehirnen fließen kann.

Und weil der Fluss der Energie im Gehirn Spuren hinterlässt, sich daraus Erfahrungen ergeben, basieren z.B. eigene Gefühle, Beziehungsschwierigkeiten, Süchte, körperliche oder psychische Erkrankungen und Weiteres nicht allein auf eigens erlebten Erfahrungen.

³ Huber, Michaela (2015): Der geborgene Ort. Paderborn, Junfermann

⁴ Hantke, Lydia (2017): Unterlagen zum Curriculum Traumapädagogik / Traumazentrierte Fachberatung

⁵ Huber, Michaela (2005): Trauma und die Folgen. Paderborn, Junfermann

Sie stehen im Zusammenhang mit der Bindung zu anderen Menschen. Hierbei geht es vorwiegend um Mitglieder der Ursprungs- und Gegenwartsfamilie.

Daraus ergibt sich, dass es häufig sinnvoll ist, auch das Familiensystem abzufragen und eine Art Genogramm gemeinsam mit dem Klienten / der Klientin zu erstellen. Während der Erstellung ist es wichtig auf die jeweilige Stimmung zu den einzelnen Familienmitgliedern zu achten. An welcher Stelle oder bei welchem Familienmitglied geht also das Ressourcenbarometer hoch, oder wo und wann eher runter.

Die Anzahl der Vorgespräche ergibt sich ganz individuell aus den Bedürfnissen und Erfahrungen der Klientin / des Klienten.

Ablauf der Aufstellung

In diesem Konzept möchte ich eine konkrete Aufstellungsarbeit zum inneren eigenen System in der Gruppe (ca. 6 Personen) vorstellen. Der zeitliche Umfang beträgt zwei Stunden. Es geht dabei nicht wie im klassischen Familienaufstellen um eine Ordnung im System wiederherzustellen, sondern dem Klienten / der Klientin Verstrickungen (in sich selbst oder auch mit anderen) und die daraus resultierenden Folgen erkennen und reflektieren zu lassen. Dafür verwende ich eine Mischung aus dem Modell des „Inneren Teams“ von Prof. Friedemann Schulz von Thun⁶, der Ego-State Therapie nach John Watkins und Helen Watkins und einer Übung „Teilearbeit“ aus dem Curriculum Traumapädagogik / Traumazentrierte Fachberatung des Institut Berlin⁷. Je nach Bedarf werden zu einem konkreten Anliegen, einem Problem oder einer anstehenden Entscheidung mit der Klientin / dem Klienten zusammen innere Teammitglieder, Stimmen, Seiten oder Anteile identifiziert und benannt.

⁶ Prof. Schulz von Thun, Friedemann (2011): Miteinander reden:3. Reinbeck, Rowohlt

⁷ Hantke, Lydia (2017): Unterlagen zum Curriculum Traumapädagogik / Traumazentrierte Fachberatung

Für die jeweiligen herausgefundenen Elemente⁸ können StellvertreterInnen aus der Gruppe gewählt werden, so dass sie „Körper und Stimme“ bekommen. Damit mit der Person im Hier und Jetzt gearbeitet werden kann, ist es wichtig, auch für sie eine(n) StellvertreterIn auszusuchen, die als erwachsene Aufsicht und Entscheiderin zur Verfügung steht. Dieses Element ist angelehnt an die innere Beobachterin nach Luise Reddemann⁹.

Als Unterstützung für mich als fachliche Begleitung in der Aufstellung wird noch eine Person gewählt, die als Stressbarometer fungieren soll. Sie bewegt sich frei auf einer Skalierung von 1 bis 10 (1 = wenig Stress, 10 = ganz viel Stress), ähnlich dem Ressourcenbarometer, und kann sich jederzeit bei aufsteigendem und auch abfallendem Stress frei bewegen und mitteilen. Damit ist gewährleistet, dass trotz der Gruppe die Stresssituation nicht untergehen kann und sofort Stabilisierungsmaßnahmen, wie z.B. den Körper abklopfen, den geborgenen Ort aufsuchen oder die 5-4-3-2-1 Übung¹⁰, angewandt werden können.

Während der gesamten Aufstellung wirkt die Klientin / der Klient mit und kann so einzelne Schritte selbst erarbeiten und integrieren. Diese Vorgehensweise verringert das Risiko von Überforderung und auch Retraumatisierung und es kann erfahren werden, was die eigentlichen – eigenen - Gefühle und Bedürfnisse sind. Die Klientin / der Klient kann spüren und ausprobieren was für ihn richtig ist indem z.B. Elemente umgestellt, befragt oder auch „nur“ gesehen werden. Damit behält sie / er die Kontrolle, auch über das was gesehen werden oder nicht gesehen werden möchte.

Weiterhin kann er / sie das Geschehen von außen als inneres Bild betrachten, was zusätzlich einen gewissen Schutz und eine Distanz

⁸ aus Vereinfachungsgründen wird folgend der Begriff „Elemente“ als Oberbegriff verwendet.

⁹ Reddemann, Luise (2017): Imagination als heilsame Kraft. Stuttgart, Klett-Cotta

¹⁰ Hantke, Lydia (2017): Unterlagen zum Curriculum Traumapädagogik / Traumazentrierte Fachberatung

bringt, ähnliche funktionsweisen wie beim inneren Beobachter nach Luise Reddemann¹¹.

Sollte es einmal für bestimmte Elemente schwierig sein, weil sie sich z.B. traurig, verlassen, hilflos, nicht genügend ...fühlen, kann für dieses Element ein innerer Helfer entworfen werden. Dabei ist alles möglich, je nachdem was gebraucht wird. Entweder eine bekannte reale Person oder eine Fantasiegestalt mit allem ausgestattet an Fähigkeiten die benötigt werden. Für diesen inneren Helfer kann im Rahmen der Aufstellung eine weitere Person gewählt und an die Seite des Elements gestellt werden. Weitere Möglichkeiten sind kleine Figuren, Zettel mit dem Namen oder der Beschreibung des Helfer / der Helferin oder ein Stuhl. In allen Fällen erhält das Element ein Symbol für die Hilfe und kann sich damit und daran stärken. Soweit dies geschieht wird es sich im kompletten System bereits ganz anders verhalten, häufig besteht eine ganz andere Kraft und Energie als vorher und neue oder veränderte Verbindungen, Kontakte und Veränderungen sind möglich. Alternativ zum inneren Helfer kann dem bestehenden Gefühl auch durch eine Imaginationsübung eine Gestalt gegeben und diese an einem guten Ort versorgt werden¹². Diese Art der Versorgung dient zum einen den jeweiligen inneren Anteilen, zum anderen ist es gleichzeitig auch Fürsorge für die konkreten Menschen, die für die Elemente stehen und an ihrer Stelle u.U. leiden.

Über Annäherungsschritte ist es auch möglich gegen Ende das Stellvertreter-Element für die Klientin / den Klienten gegen die reale Person zu tauschen. Hierbei können neu gewonnene Ressourcen gespürt werden die bisher nicht klar und bewusst waren.

Zum Abschluss der Aufstellung entlässt der Klient / die Klientin die StellvertreterInnen aus den jeweiligen Elementen. Damit niemand ungeschützt aus dem Seminar geht, weder die Klientin / der Klient,

¹¹ Reddemann, Luise (2017): Imagination als heilsame Kraft. Stuttgart, Klett-Cotta

¹² Hantke, Lydia (2017): Unterlagen zum Curriculum Traumapädagogik / Traumazentrierte Fachberatung

noch die StellvertreterInnen, wird mit allen zusammen noch eine Übung zur Erstellung eines individuellen Schutzmantels¹³ angeleitet.

Dieser soll zur Abgrenzung bei den StellvertreterInnen ihrer jeweiligen dargestellten Elemente und bei der Klientin / dem Klienten einem eventuellen überfordernden Teil dienen. Für beide zusammen zum Schutz vor der „Außenwelt“ wie Menschen auf der Straße, S/U-Bahn, Bus...in die sie sich zwangsläufig auf dem Weg nach Hause begeben müssen.

Übertrag

Die dargestellte Methode mit allen Übungen lässt sich auch auf die Einzelarbeit mit Aufstellungen übertragen wo die einzelnen Elemente z.B. durch Figuren oder Zettel dargestellt werden. Lediglich das lebendige Stressbarometer fällt weg. Die Möglichkeit den einzelnen Elementen eine Stimme zugeben, ist dadurch möglich, dass der Klient / die Klientin in die verschiedenen Elemente selbst reinfühlt, soweit das für die Person möglich ist. Oft reicht aber auch schon aus, die einzelnen Elemente und ihre Position oder Verbindung zu sehen um Zusammenhänge bewusst werden zu lassen und zu reflektieren.

Auch unabhängig von dem sogenannten inneren Team sind Aufstellungen zu verschiedenen Themen und Systemen möglich. Speziell in dem Gebiet der transgenerationalen Traumatisierung (Flucht- und Kriegstrauma) kann die Aufstellungsarbeit eine wichtige und gute Ergänzung zur Traumatherapie sein.

Michaela Huber sagt dazu in einem Interview mit Freda Eidmann: „Ich könnte mir vorstellen, dass die Aufstellungsarbeit in der Lage ist, so etwas optisch und dann auch emotional sichtbar zu machen, diesen intergenerationellen Prozess sichtbar zu machen.“¹⁴

¹³ Hantke, Lydia (2017): Unterlagen zum Curriculum Traumapädagogik / Traumazentrierte Fachberatung

¹⁴ Eidmann, Freda (2009): Trauma im Kontext. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht