Zwischen Abgrund und Aufrichten Kunsttherapien mit traumatisierten Menschen

Eine traumatische Erfahrung betrifft alle Aspekte des Erlebens. Worte sind wichtig, doch Worte allein reichen meistens nicht, um Heilungsprozesse bei traumatisierten Menschen erfolgreich zu begleiten. Hier helfen künstlerische Therapien.

Im folgenden Artikel werden Kernpunkte der Theorie traumatischer Verletzungen und der Trauma-Heilung vorgestellt und jeweils mit kunsttherapeutischen Methoden kombiniert, die sich in der Kreativen Leibtherapie traumatisierter Menschen bewährt haben

Von Dr. Udo Baer

Erstens: «Ich bin aus der Welt gefallen.»

Das Wort Trauma entstammt dem Altgriechischen und bedeutet Wunde. Nicht jede Wunde ist ein Trauma, sondern nur solche Verletzungen werden als traumatisch bezeichnet, die Menschen existenziell bedrohen und nachhaltige Wirkungen haben.

Ein Trauma wird nicht so sehr durch das Ereignis, welches das Trauma hervorruft, definiert, sondern vor allem durch die Folgen. Zu diesen gehört, dass die betroffenen Menschen existenziell erschüttert sind und dass sie meist nachhaltig darunter leiden. Unter existenzieller Erschütterung verstehen wir, dass es um Leben und Tod geht, aber auch um die seelische Existenz. Viele Ereignisse wie sexuelle Gewalt, Kriegserfahrungen, Überfälle haben traumatisierende Wirkungen. Solche Erfahrungen rufen bei manchen Menschen ein Trauma hervor, bei anderen nicht.

Viele traumatisierte Menschen fühlen sich, als wären sie «aus der Welt gefallen» oder als stünden sie am Rande eines Abgrundes oder würden in ihn hineinstürzen. Als häufigstes Symptom

zeigt sich, dass die Menschen verstört sind. Die vorherige Ordnung, die Orientierung der Sinnesindrücke, des Denkens und Verhaltens funktioniert nicht mehr, ist durcheinandergekommen, gestört, verstört.

In der kunsttherapeutischen Praxis zeigt sich das Verstört-Sein oft im bildhaften Gestalten oder Musizieren, während in der Tanztherapie eher die vollständige oder partielle Erstarrung sichtbar wird. Wenn Klient_innen spontan malen, entstehen oft Bilder des Abgrundes. Sie fallen in die Tiefe oder stehen am Rande einer Schlucht oder eines Hochhausdaches. Wieder andere sitzen erstarrt in der Ecke. Es bedarf eines sicheren Rahmens in einer sehr stabilen, vertrauensvollen Beziehung, um Menschen gezielt beim Gestalten der Wunden begleiten zu können. Zumeist entstehen solche Bilder beim spontanen Musizieren oder Malen. Für uns Therapeut_innen ist es dann wichtig da zu sein, präsent zu sein, nachzufragen (immer mit der Erlaubnis, nichts erzählen zu müssen).

Ein Beispiel aus einer Gruppe: Jugendliche treffen sich im Duisburger Semnos-Zentrum für einen Gitarrenkurs im Rahmen der kreativen Stärkungsgruppen eines Projektes mit traumatisierten Flüchtlingen. Sie improvisieren auf ihren Gitarren. Ein männlicher Jugendlicher bleibt an einem klirrenden Ton hängen, wiederholt ihn immer wieder und kann sich davon nicht mehr lösen. Die anderen Teilnehmer_innen der Gruppe hören dies, schenken ihm Aufmerksamkeit, stellen sich um ihn und spielen mit ihren Gitarren spontan Töne, die ihm Trost schenken sollen. Dadurch löst sich der Junge von dem klirrenden Ton und beruhigt sich. Er sagt danach: «Dieser Ton, das war Aleppo.»

Zweitens: Schutz und Sicherheit

Wer eine traumatische Erfahrung machen musste, wurde so verletzt, dass er in seinen Grundwerten erschüttert wurde. Ein körperliches Trauma wie ein Beinbruch braucht Medikamente, Schmerzmittel, einen Gips und ähnliches. Eine seelische Wunde braucht Schutz und Sicherheit. In jeder therapeutischen und auch sonstigen Begleitung traumatisierter Menschen ist es vorrangiges Gebot, einen Boden zu schaffen, der so gut wie möglich Sicherheit bietet.

In der Kunsttherapie nutzen wir gerne das Rahmenbild. Das Wort Rahmen hat eine doppelte Bedeutung: Es kann einerseits einen Bilderahmen bezeichnen. Andererseits können wir auch im übertragenen Sinne für manche Dinge unseres Lebens einen Rahmen setzen, einen sicheren Rahmen.

Wir bitten die Klient_innen, ein grosses Blatt zu nehmen und mit einem Stift in das Blatt hinein ein Rechteck zu zeichnen, so dass das Blatt in zwei Flächen geteilt wird, einen Innen- und einen Aussenraum, den Rahmenraum. In den Rahmenraum bitten wir sie all das zu malen (oder zu schreiben, wenn malen nicht gelingt), was ihnen in ihrem Leben Schutz und Sicherheit gibt, wessen sie sich sicher sind. Viele brauchen dabei das Gespräch, weil ihnen der Gedanke an Sicherheit so weit entfernt scheint, dass diese Aspekte kaum zugänglich sind. Während dem Gestalten und danach reden wir darüber, sodass der Rahmen noch ergänzt und verändert werden kann. In einem nächsten Schritt kann dann in das Innenfeld, den Innenraum, gestaltet werden, was den Klient_innen Angst macht, was sie aufregt, was sie bedroht. Das nun im Innenraum Gemalte wird von dem äusseren Rahmen als Schutzraum umhüllt, sodass es den meisten Menschen dadurch leichter fällt, dem Bedrohlichen auf diese Weise einen Ausdruck zu geben. Auch darüber wird

gesprachen. Dann schliessen sich oft noch weitere Gestaltungen an, je nach Person und Thema.

Auch das «Verraumen» ist eine gute Möglichkeit, um zum Thema Schutz und Sicherheit mit traumatisierten Klient_innen oder Patient_innen zu arbeiten.

Die Schritte sind folgende: Wir bieten an, sich ein Seil auszusuchen und für das traumatische Geschehen, den Schrecken, das Grauen, oder wie auch immer es von den Menschen bezeichnet wird, einen Raum zu legen. Oft können das die Opfer traumatisierender Gewalt nicht selbst. Wir übernehmen es dann als Therapeut_in für sie, indem wir zum Beispiel ein von ihm/ihr ausgewähltes Seil so auf den Boden legen, dass ein bestimmter Teil des Raums von diesem Seil umschlossen wird. Das ist der Raum des Schreckens, der Angst, der Raum dessen, was der Person wiederfahren ist.

Nun geht es darum, einen Raum der Sicherheit zu legen. Wieder wird ein Seil irgendwo in den Raum gelegt, in dem die Therapie stattfindet. Wir bitten die Klientin oder den Klienten, sich in diesen Raum der Sicherheit zu stellen. Es existieren nun drei Räume: der Raum der Sicherheit, der Raum des Schreckens und ein Zwischenraum zwischen den beiden anderen. Wir können nun den Klient_innen sagen: «Sie haben hier einen Raum der Sicherheit, und da drüben ist der Raum des Schreckens. Sie brauchen dort nicht hinzugehen, aber Sie können von Ihrem Raum der Sicherheit aus hinschauen. Sie können auch probieren, den Raum des Übergangs zu betreten. Sie können jederzeit wieder zurück. Es ist Ihre Entscheidung. Probieren Sie aus, welche Impulse Sie haben.»

Weiter geht es nun je nach Befindlichkeit der Person und den Impulsen, die ihr einfallen. Wir können zum Beispiel einladen, ein Bild im Raum der Sicherheit zu malen. Wir können auch ein Bild in dem Raum des Übergangs gestalten. Wichtig ist die Haltung, dass die Klientin oder der Klient nicht in den Raum des Schreckens hinein muss und soll, aber sich diesem annähern und wieder weggehen kann. Viele Klient_innen schwanken auf der einen Seite, sich dem Schrecken zu stellen oder sich dem ausgeliefert zu fühlen und auf der anderen Seite mit ihm möglichst gar nichts mehr zu tun haben zu wollen. Das gelingt selten. Immer wieder gibt es Flashbacks, in denen der Schrecken lebendig wird. Durch das Bewegen im Übergangsraum wird Klient_innen ermöglicht, in Bewegung zu kommen und selbst aktiv zu bestimmen, statt dem ausgeliefert zu sein, wie und ob sie sich dem

Raum des Schreckens nähern und wieder davon entfernen. Ausgangspunkt ist dabei immer der Raum der Sicherheit.

Auch mit musikalischen Improvisationen, mit Klängen oder mit Gesten und Körperhaltungen in den verschiedenen Räumen kann hier erfolgreich gearbeitet werden.

Drittens: Beziehungsverletzung braucht Beziehungsheilung

Wenn Menschen traumatischen Erfahrungen ausgeliefert sind, erfolgt die Verletzung meistens durch andere Menschen. Das umfasst immer das ganze Spektrum sexueller oder sexualisierter Gewalt. Auch bei Unfällen und Naturkatastrophen werden die Traumata oft durch andere Menschen, die nicht helfen, herablassend oder anderweitig verletzend sind, zumindest verstärkt. Man kann sagen, dass traumatische Erfahrungen Beziehungsverletzungen sind und oft Beziehungsstörungen und zumindest Beziehungsmisstrauen hervorrufen. Beziehungsverletzungen brauchen Beziehungsheilung. Negative Beziehungserfahrungen brauchen positive Beziehungserfahrungen.

In künstlerischen Therapien sind kreative Dialoge ein effektives Mittel, alle Beziehungsthemen zu bearbeiten, auch Beziehungsverletzungen nach traumatischen Erfahrungen. In kreativen Dialogen können Therapeut_in und Klient_in zum Beispiel gemeinsam ein Bild malen. Jede_r fängt an einer anderen Seite an und dann ist offen, was passiert. Therapeut_in und Klient_in können mit der Stimme oder mit Musikinstrumenten gemeinsam musizieren oder sie tanzen gemeinsam. Wichtig ist, jeweils einen Anfangspunkt zu suchen, von dem aus die Beteiligten starten, und sich dann offen darauf einzulassen, was geschieht. Kein Muss, kein Zwang, kein Forcieren, kein Ziel. Ein kreativer, tänzerischer Dialog kann auch darin bestehen, dass sich die Therapeut_innen und Klient_innen nur gegenüberstehen oder vielleicht jeweils nur eine Hand bewegen. Es geht um Begegnungserfahrungen, in denen gewürdigt wird, was ist. In den kreativen Dialogen wird alles deutlich, was die Klient_innen in ihrem Beziehungserleben bewegt. Das Misstrauen wird deutlich, aber auch die Sehnsucht nach Begegnung. Die Verletzungen werden deutlich ebenso wie die Ressourcen und die Kraft, diese Verletzungen zu überwinden. Solche kreativen Dialoge spiegeln wieder, was ist – und sie bieten gleichzeitig die Chance, neue Erfahrungen zu wagen.

Viertens: Gefühlschaos

Wenn Menschen traumatisiert sind, ruft das bei den meisten ein Gefühlschaos hervor. Gefühle wie Angst treten oft in den Vordergrund, andere sind kaum noch spürbar. Manche versinken im Gefühl der Gefühllosigkeit, das oft die Erstarrung begleitet. Andere werden von Gefühlen der Ohnmacht und Hilflosigkeit überschwemmt. Viele Opfer traumatisierender Gewalterfahrungen sehnen sich danach, wütend zu werden, können es aber nicht. Oft braucht es zunächst einmal einen Zugang zur Trauer, um auch die Wut spüren zu können. Die Wege, mit dem gestörten Gefühlsleben umzugehen, sind so vielfältig wie die Menschen.

Hilfreich kann die Arbeit mit der Gefühlsklaviatur sein. Wir bitten die Klientin oder den Klienten mehrere DinA4 Blätter zu nehmen und auf jedem Blatt ein anderes Gefühl zu skizzieren. Dann können diese Blätter zugeordnet, also so gelegt werden, dass ein Gesamtbild aus einer Gefühls-collage entstehen kann. Man kann auch die Blätter nebeneinanderlegen und dann zu jedem Gefühlsbild mit der Stimme oder mit einem Instrument einen Ton entstehen lassen. Wenn die Bilder nebeneinanderliegen und für jedes Bild ein Ton entsteht, nennen wir das Gefühlsklaviatur, auf der zu den einzelnen Gefühlen gesungen und manchmal auch getanzt werden kann. Entscheidend in diesem Prozess ist nicht das Ergebnis, sondern dass die Klientinnen oder die Klienten sich aktiv mit ihren Gefühlen auseinandersetzen und sich ihnen nicht ausgeliefert fühlen, so wie sie sich den Täter_innen bei der traumatischen Gewalterfahrung ausgeliefert fühlten. Es kommt nicht auf das Ergebnis an, sondern auf die Prozess Erfahrung, wirksam und aktiv zu sein. Manchmal treten dann Gefühle in den Vordergrund, die vorher kaum beachtet worden sind. Hilfreich ist auch die Frage, wenn ein Gefühl sehr stark ist, z.B. der Zorn, nach dem Gegenteil dieses Gefühls zu fragen. Manchmal kommen dann Antworten wie Zärtlichkeit, Frieden, Geborgenheit.

Fünftens: Aufrichten

Das Gegenteil der Erniedrigung ist das Aufrichten. Dieser Prozess umfasst die vier B's: Beziehung, Boden, Begegnung, Bewältigung. Einen Boden zu schaffen, wenn durch die traumatische Erfahrung der Lebensboden brüchig geworden ist, ist notwendig. Es ist immer wichtig, Beziehung aufzunehmen wie in den kreativen Dialogen, während es wieder für andere angesichts ihrer enormen Unruhe wichtig ist, dass wir sie unterstützen, dem Trauma zu begegnen, um es zu bewältigen und sich in

Richtung Frieden und Selbstsicherheit zu bewegen. Für manche Menschen steht im Prozess des Aufrichtens im Vordergrund, wieder wirksam zu sein für andere, in Bewegung zu kommen, sich aus der Erstarrung zu lösen und wie oben beim «Verraumen» beschrieben, Nähe und Distanz selbst wieder regulieren zu können. Es kann keine festgelegten Phasen geben, da jeder Mensch einzigartig ist. Doch die vier B's sind Kernelemente, die in jeder Begleitung traumatisierter Menschen erscheinen und denen kreative Therapeut_innen Achtung erweisen müssen.

Jede traumatische Erfahrung ist eine Entwürdigung. Ein roter Faden beim Aufrichten sollte deshalb die Beschäftigung mit der Wiedergewinnung und Wiederentdeckung der eigenen Würde beinhalten. Im Tanz der Würde zum Beispiel bitten wir die Klient_innen, zu einer gemeinsam ausgewählten Musik zu tanzen, und nach einer Weile im Tanz einen Ausdruck für die Erniedrigung und Entwürdigung zu finden. Dies setzt schon eine vertrauensvolle Beziehung und eine Arbeit am Boden voraus. Aus dieser Haltung heraus bitten wir sie nun, Schritt für Schritt unterstützt von der Musik wieder in Bewegung zu geraten und sich aufzurichten. Dann kann es mit weiteren Zwischenschritten weitergehen, bis ein eigener Tanz der Würde entsteht. Auch Bilder der Würde können gemalt und Töne und Klänge der Würde ausgedrückt werden.

Der Weg des Aufrichtens ist kein Schema und hat keinen festgelegten Fahrplan. Er ist eine Orientierung mit Windungen, Wendungen, Auf und Abs, den wir kreative Kunsttherapeut_innen mit den traumatisierten Menschen gemeinsam beschreiten können.

Dr. Udo Baer

*Dr. phil. (Gesundheitswissenschaften)
Diplom-Pädagoge
Kreativer Leibtherapeut AKL
Herrfurthstrasse 30
12049 Berlin
info@baer-frick-baer.de*

Literatur

- Baer, Udo(2018): Gefühlssterne, Angstfresser, Wandlungsbilder. Kunst- und gestaltungstherapeutische Methoden und Modelle. Neukirchen-Vluyn
- Baer, Udo; Frick-Baer, Gabriele(2009): Klingen, um in sich zu wohnen. Methoden und Modelle leiborientierter Musiktherapie. Vom klingenden Namensbild bis zum musikalischen Dialog(Band 1). Von den Klängen der Stille bis zum musikalischen Sharing (Band 2). Neukirchen-Vluyn
- Baer, Udo; Frick-Baer, Gabriele(2008): Leibbewegungen. Methoden und Modelle der Tanz- und Bewegungstherapie. Neukirchen-Vluyn
- Frick-Baer, Gabriele(2015): Kreative Traumatherapie: Aufrichten in Würde. Methoden und Modelle leiborientierter kreativer Traumatherapie. Neukirchen-Vluyn
- Frick-Baer, Gabriele; Peter-Bolaender, Martina (2008): Bewegte Imagination – in Tanz und Therapie. Neukirchen-Vluyn