

Die Behandlung von Schock- und Traumafolgen - schon immer ein zentrales Thema der Ortho-Bionomy®

Die Traumabehandlung ist Teil der Ortho-Bionomy® seit ihren Anfangstagen und hat sich als ortho-bionomisches Arbeitsfeld immer weiter entfaltet. Dieser Rückblick mag Euch daran erinnern, wie viele Werkzeuge Ihr in der Ausbildung und den Fortbildungen schon erworben habt. Alles das könnt und dürft Ihr Euren Patient*innen, die unter den Folgen körperlicher und seelischer Verletzungen leiden anbieten, solange Ihr die Prinzipien der OB beachtet.

Wie es begann

Sigmund Freud definierte ein Trauma umfassend als eine Situation die die Bewältigungsmechanismen des Menschen überfordert. In der Medizin verstand man bis dahin unter Trauma ausschließlich eine körperliche Verletzung. Der Blick auf die psychologische Traumatisierung führte zu zwei Therapiewelten, die anfangs wenig Berührungspunkte hatten: Das psychische Trauma in Gegensatz zum körperlichen Trauma. Psychotherapeuten sollten ihre Patient*innen möglichst nicht berühren. Für den Körper gibt es u.a. Ärzte für Chirurgie und Traumatologie – die Unfallchirurgen.

Zeitgleich mit der Gründung der Ortho-Bionomy® schrieb Peter Levine, Begründer von SE Somatic Experiencing, seine Doktorarbeit zum Thema Stress-Aufnahme und Verarbeitung. Belastende Stressfolgen sind nach Levine Zeichen einer unvollkommen abgelaufenen bzw. steckengebliebenen Stressphysiologie. Das passt genau zu Arthur Pauls Konzept der „Verwirrung“ (auf welcher Ebene auch immer), die uns an einer optimalen Selbstorganisation hindert. SE und OB befruchten und ergänzen sich seither gegenseitig.

Ressourcen entdecken – Traumareaktionen als Überlebenshilfe

Wie so oft war die Ortho-Bionomy® auch in der Traumatherapie zu Beginn etwas sensationell Neues. Wir berühren, fokussieren uns nicht auf die „Bekämpfung“ des Traumas, sondern unterstützen die Ressourcen, mit denen der Mensch bis heute überlebt hat. Auch unsere Werkzeuge der Phase 5 und 6 mit denen wir diese Ressourcen stärken und die Entfaltung unterstützen waren für die Medizin und die Psychologie neu und fremdartig.

Stress- und Traumareaktionen dienen ja dem Überleben in Notfallsituationen und Krisen. Es sind also gesunde und notwendende Fähigkeiten. Emotionen und Körperwahrnehmungen müssen zumindest eine Zeit lang unterdrückt werden können. Nur so können wir im Notfall körperlichen und psychischen Stress in der Wahrnehmung so stark hemmen, dass uns das für das Überleben notwendige Handeln möglich bleibt. Auch Starre und Lähmung sind

Notfallreaktionen. Die Koppelung psychovegetativer Alarmreaktionen an Sinnesreize warnt uns hoffentlich vor einer erneuten Gefahr.

Flashbacks, die uns mit Panik oder Hilflosigkeit überfluten, uns ohnmächtig machen oder körperlich-emotionale Starre, die unsere Handlungsfähigkeit und Lebensfreude einschränkt sind allerdings Verwirrungen dieser Überlebensmechanismen. In dieser Situation hilft die OB in allen Phasen.

Mit der Phase 4 lernen die Betroffenen sich wieder wahrzunehmen und gewinnen das Vertrauen in ihren Körper zurück. Die Phase 5 öffnet den Raum für das Wiedergewinnen der körperlichen und emotionalen Bewegung. Die Phase 6 enthält einen ganzen Schatz an Therapiewerkzeugen: Ciny Time Zone kann durch das zeitliche Dehnen der Abläufe von damals die Orientierung und Handlungsfähigkeit wiedergeben. Space between the Notes und der Puzzle Reflex helfen Ressourcen zu finden, sie zu öffnen und situativen Stress aus dem Körper fließen zu lassen ...

Ortho-Bionomy® – Stress- und Traumatherapie ohne Sprache

Wir dürfen getrost annehmen, dass Arthur Pauls selbst reichlich Erfahrung mit traumatisierenden Erfahrungen auf vielen Ebenen hatte. Trotz aller Rückschläge hatte er den Mut unbeirrt wie Pu Bär fest daran zu glauben, dass es eine andere Art geben müsse eine Treppe hinunterzugehen als am Bein gezogen sich an jeder Treppenstufe den Kopf anzuschlagen.



Arthur L. Pauls 1988

Über die OB und ihre Philosophie/Grundlagen sprach Arthur gerne und viel. Über Emotionen und den Umgang mit emotionalen Reaktionen der Patient*innen sprach er praktisch gar nicht. Emotionen gingen ihm mit seiner Resonanzfähigkeit schnell zu nahe. Sie überforderten ihn. Darum war die OB anfangs eine sprachlose Therapie.

Trotzdem schuf Arthur die Grundlagen einer erfolgreichen Traumatherapie. Vieles war damals noch nicht klar, wurde von ihm visionär erahnt und als Samen mit Wachstumspotential in die Ortho-Bionomy® eingepflanzt.

Unconditional love: Das heilsamste „Medikament“ ist die Liebe, die vorbehaltlose Zuwendung, die unsere Patient*innen in einer guten Sitzung erleben können. Wir interessieren uns für sie, begeben uns mit ihnen auf die Forschungsreise nach Ressourcen. Sie werden gesehen und unterstützt. Unser ethischer Code legt fest, dass diese Begleitung zeitlich begrenzt ist und das Ziel unserer Arbeit darin besteht, uns überflüssig zu machen. OB schenkt Freiheit.

„Avoid fear patterns!“ Tut nichts, was Euch Angst macht! Das Respektieren und Wahren der eigenen Belastungsgrenzen hilft uns gerade in der Traumatherapie unsere Steueraufgabe in einem von uns verantwortbaren Rahmen zu erfüllen.

Arthurs „Handicaps“ geben uns einen ersten Orientierungsrahmen. Sie zeigen, wie auf unterschiedlichsten Lebensebenen Einflüsse auf uns wirken, die es schwer machen, unsere Verwirrungen aufzulösen und uns als Person zu entfalten.

Die Behandlungsprinzipien, zu forderst das „Prinzessinnenprinzip“ geben unseren Patient*innen die Sicherheit, in der sie lernen können ihren Körper und ihre Gefühle wieder ernst- und damit wahr-zunehmen. Auch ohne Worte lösen sich mit Hilfe der Prinzipien belastende Muster auf und öffnen sich neue Lösungswege.

Arthurs Modell der Phasen 1 - 7 eröffnete später ein besseres Verständnis der Wechselwirkungen der Energiemuster unterschiedlicher Belastungen. Damit fällt es leichter Ressourcen zu entdecken und zu nutzen. Magische Ängste der Phase 2 brauchen oft das Verständnis der Phase 6 als Ausgleich und systemischer Stress findet einen Gegenpart in der Phase 5.

Die ortho-bionomischen Reflexe spielen eine wichtige Rolle in der Traumtherapie. Der direkte Volery weckt achtsam ein Gewebe aus der Starre. Der umgekehrte Volery gibt

kontrolliert mehr Raum für die gestresste Selbstorganisation. Ohne Ciny Time Zone, der uns Zugang zu früher Erlebtem ermöglicht, könnte ich mir unsere Traumatherapie nicht mehr vorstellen. So hat jeder Reflex seinen vielfältigen Wert für unsere Arbeit.

Regret und Chakra

Der erste Reflex, den Arthur direkt gekoppelt an eine somatopsychische Stressreaktion entdeckte, war der Regret. Beziehungsprobleme, die körperliche Symptome zur Folge hatten, mit Worten anzusprechen war nicht Arthurs Sache. Sein Lösungsangebot war die Arbeit mit den Chakren. Das half die gespeicherte innere Anspannung aufzulösen. Die Chakren sind als Koordinationsenergie für das Zusammenspiel von Struktur, Funktion, emotionaler und sozialer Interaktion ein geniales Hilfsmittel der Traumaaarbeit. Sie eignen sich zudem hervorragend für die Selbstbehandlung ohne Worte.

Meine zweite Ausbilderin war Kathy Kain, Autorin des ersten Ortho-Bionomy® Lehrbuchs und damals Präsidentin der „Society of Ortho-Bionomy International“. Sie faszinierten besonders die Möglichkeiten über die Chakren psychische Ursachen von Beschwerden besser zu erkennen, zu verstehen und dann auch zu behandeln. Im Chakrabuch findet Ihr viele dieser Themen wieder.



Kathy Kain 1990 mit Klaus Weber

Kathys Interesse bei der Traumatherapie auch mit Worten zu behandeln führten sie zum SE (Somatic experiencing). Heute ist sie eine der wichtigsten Lehrerinnen für SE und vertritt dort den körperorientierten Flügel ☺.

Als sie die OB kennenlernte fiel einer anderen Frau ebenfalls sofort auf, dass der Ortho-Bionomy® die Worte fehlten: Michaela Wiese. Bei ihrer Arbeit in der Psychiatrie suchte sie nach Möglichkeiten der therapeutischen Berührung, die den Zugang zu den Patient*innen

erfahrbarer, konkreter, realer machen würden. Die OB hatte dieses Potential der heilsamen Berührung. Leider fehlten der OB die Worte.



Kathy Kain (kleiner Kreis), Hans Diepold, Michaela Wiese und Klaus Weber (großer Kreis)

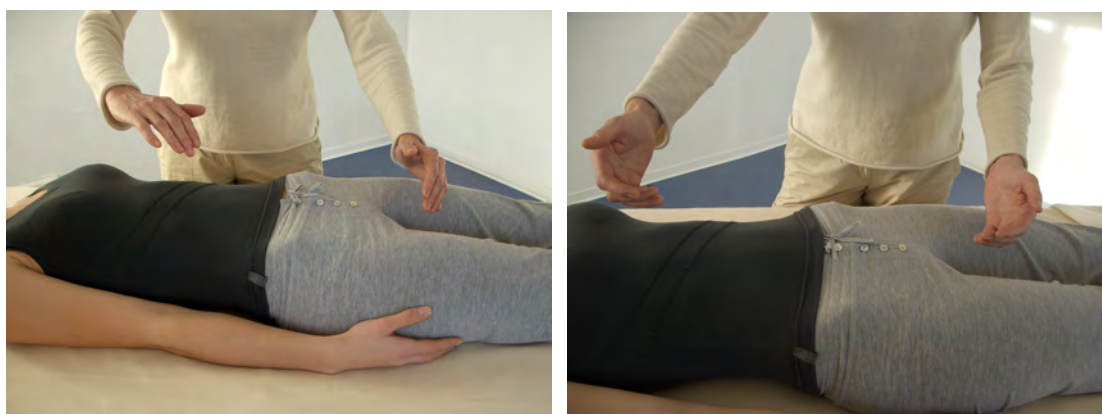
Während eines Schock- und Trauma Seminars mit Kathy Kain 1994 in Arizona gab sie – als in Ausbildung befindliche OB-Schülerin – uns Lehrern Nachhilfeunterricht in therapeutischer Gesprächsführung.



Ethik und Emotionen auf der Ghost Ranch

So brachte Michaela bei vielen Tassen Kaffee die Gesprächsführung und die Themen Ethik und therapeutische Kommunikation in die Ortho-Bionomy® ein. Das erste Seminar Emotionen und Ethik (Seminar 4) wurde entworfen und eingeführt.

Zu diesem Zeitpunkt hatten wir also die Chakraarbeit, die Hinweise auf den Stellenwert eines abgespeicherten Traumas gibt und hilft Zugang zu finden zu Belastungen die nicht mehr bewusst aber immer noch wirksam sind. In die Behandlung über die Chakren können wir Reflexe der Phase 6 mit einbeziehen (Siehe Abbildung Puzzle) oder übergehen in die freie Auararbeit.



Chakraarbeit für das Unterleibchakra in der Kombination von Ciny Time Zone und Puzzle

Mit der Sprache, ergänzt durch Techniken wie das Reframing oder Imaginationen eröffnete jetzt sich für uns und unsere Patient*innen eine Chance, ihre Geschichte besser zu verstehen, neu einzuordnen und zu integrieren. Mit der Sprache wird es leichter Ciny Time Zone einzusetzen, indem wir unser Gegenüber bitten, sich zurückzusetzen in einen bestimmten Zeitraum.

Die Resonanz im Regret hilft uns feine Hinweiszeichen zu registrieren und verringert das Risiko der Überdosierung. Genauso wichtig ist immer wieder die Basisbehandlung mit der Phase 4. Sie erdet, bietet manchmal die Rebound Pause im Prozess der Entfaltung.

So wie Kinder unsere besten Kranialehrer sind, haben uns Kinder immer wieder geholfen, die Energiearbeit besser zu verstehen. Das kleine Mädchen auf meinem Arm öffnete mir die Augen für ungeahnte Verwirrungsmöglichkeiten. Vor der Entbindung lag es regelrecht um mit dem Kopf voraus geboren zu werden. Im letzten Augenblick drehte die Kleine sich zurück. Das wiederholte sich dreimal. Die Behandlung der Mutter brachte nichts. Darum rief ich Annik Raoult an, mit der Bitte um Rat. Sie meinte lachend, ich solle nicht die Mutter behandeln, sondern mit der Kleinen reden. Wie bitte? Wie soll das gehen? Ich kam mir etwas merkwürdig vor, als ich mit Erlaubnis der Mutter das Kind im Bauch fragte was den los

sei. Ohne Worte bekam ich die Antwort als ein Gefühl der Angst vor der Genitalregion. Da kam mir die Erleuchtung: „Du brauchst keine Angst zu haben. Das beunruhigende Gefühl am Ausgang hat nichts mit Dir zu tun. Dort liegt nur die Erinnerung Deiner Mamma an eine frühere schreckliche Geschichte. Alle freuen sich auf Dich.“ Zack – das Mädchen begann sich zu drehen und schon am nächsten Tag durfte ich es in der Klinik bewundern.



Noch ein Beispiel, dass wir „technisch“ oft nicht viel tun müssen. Manchmal genügt es Zeuge zu sein und Präsenz anzubieten: Jakob – 6 Wochen alt – zeigte keinen pathologischen körperlichen Befund. Sein Stress wegen eines verlorenen Zwillings (Ultraschallnachweis) führte aber zu Verdauungsstörungen, Schlafstörungen und allgemein gedrückter Stimmung.

Das Ansprechen des Verlustes löst bei Jakob Panik aus und das gemeinsame Durchstehen der damit verbundenen Trauer, bis wieder Ruhe einkehrte, strengte uns beide sehr an. Von den Folgen berichteten die Eltern: „Seit wir bei Ihnen waren schläft Jakob nachts viel leichter ein und dann auch bis morgens durch. Auch uns hat unser Termin sehr bewegt und weitergebracht. Jakob ist wie ausgewechselt – ein fröhliches und zugewandtes Kind.“

Durch die Arbeit mit den Säuglingen habe ich zu verstehen gelernt, wie umfassend die elementare Erfahrung der Geburt unser späteres Welterleben prägen kann. Von dieser Einsicht aus ist es nicht weit, sich über systemische Einflüsse Gedanken zu machen.

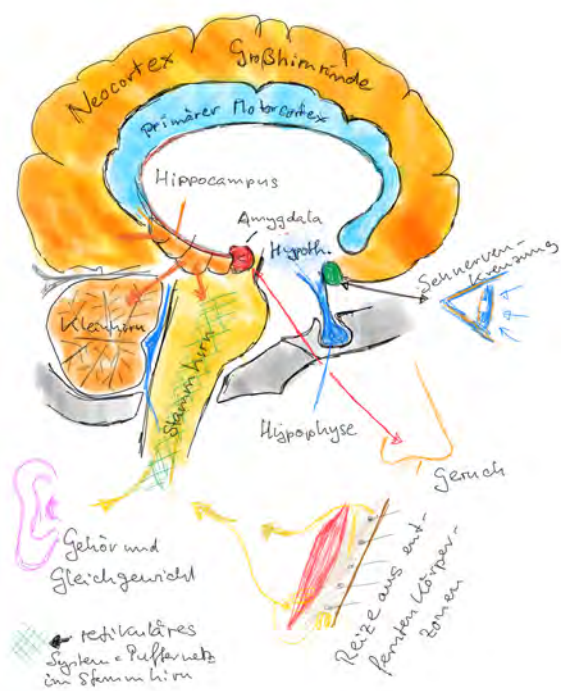


Arthur Pauls hatte im eigenen Leben mehr als genug systemischen Stress mitmachen müssen. Diese Erfahrungen hatten ja zur Formulierung der Handicaps auf dem Weg der persönlichen Entfaltung geführt. Arthur fehlten noch die Begriffe und Worte dafür. Sein Lösungsansatz war die Ortho-Bionomy®. Heute können wir dank der Erkenntnisse der systemischen Therapie, Tipi, der Pränatalpsychologie, der Stressforschung und anderer Quellen die Techniken der OB mit suchenden und klärenden Worten, Bildern und Phantasien verbinden. Dadurch verdichtet sich die Wirklichkeit der Behandlung immer mehr.

Ein weiteres Kind hat mich über Jahre erleben lassen wie intensiv Erfahrungen über Generationen weitergegeben werden. In Vietnam geboren, spielte der kleine Junge im Kindergarten auf Michaelas Schoß ungezählte Male das Sterben. Auf seinen frühesten Bildern tauchen Bomber, Tunnel und Gräber auf. Das waren Bilder, die er selber nie gesehen hatte, die aber zur prägenden Erfahrung seiner Groß- und Urgroßeltern gehört hatten. Seine Ängste bauten sich im Laufe der Jahre ab und auf den noch unbeholfenen Zeichnungen der ersten Schuljahre tauchte neben den Ängsten die Hoffnung auf. In dem Bild unten ist es das kleine Wort „Frieden“. Heute ist er ein selbstbewusster fröhlicher Junge in der Pubertät.



Die Entfaltung der OB und der Möglichkeiten der Stress- und Traumabewältigung mit Hilfe der OB hört nicht auf. Die Techniken der Stammhirnbehandlung beim Arousal, die von Stefan erforschten Techniken zur Stressbewältigung, Schlafanbahnung und Gehirnkörperkommunikation (auch ohne Phase 6) gehören ebenso dazu wie das praktische Umsetzen guter Ideen aus der Polyvagaltheorie.



Arthur hat uns immer wieder gefragt: „Soll ich Euch die Wirklichkeit zeigen?“ Er hat sie uns gezeigt – manchmal klar, oft noch wie in einem Nebel verborgen. Mit den Möglichkeiten von heute die Wirklichkeit tiefer und weiter zu erfassen, freuen wir uns wie früher über die Wahrheit seines Satzes:

„There is no healing, there is just understanding.“

„Es gibt kein Heilen, es gibt nur Verstehen.“

Ich wünsche Euch und Euren Patient*innen viel Freude und Erfolg auf den Wegen des Verstehens.

Klaus

PS:

So wie die Anwendung der Chapman- und Goodheart Punkte den Rahmen des Seminars 10 gesprengt haben und deshalb jetzt in den unterschiedlichsten Fortbildungsseminaren vermittelt werden, geht es uns mit dem Schock- und Traum-Seminar.

Statt in den vier Tagen des Ursprungsseminars werden wir das Thema in unterschiedlichen Wirkzusammenhängen und mit den verschiedensten Werkzeugen in Ruhe in mehreren Seminaren vorstellen. Fest geplant sind in dieser Reihe:

Mehr über die Anwendung der Chakren und Reflexe* vom 20.–22.07.2020 mit Schwerpunkt der Chakraanwendung im somatopsychischen Kontext und in Verbindung mit den Reflexen. Der Meresreflex von Doathéa wird auch dabei sein.

Werkzeuge für die Traumatherapie* vom 25.–27.01.2021 vermittelt das situations-spezifische Reframing nach unterschiedlichen Traumatisierungen und die Unterstützung durch die Arbeit mit dem inneren Kind sowie unseren inneren „Helden und Dämonen“.

Kranium und Sinnesorgane mit Bezug zur Polyvagalthorie* vom 07.–08.05.2021 stellt Mimik und Sprache in der Traumverarbeitung vor in Verbindung mit unseren Hirnnerven und ihren Verknüpfungen mit dem Vegetativum bei der Bewältigung von Gefahren.

Ab dem 2. Halbjahr 2021 folgen die Seminare

Systemische Aspekte und das Familienstellen in der Ortho-Bionomy®

Geburtstrauma – die Folgen für Mutter und Kind

Stressbewältigung

Sprache und Kommunikation in der Ortho-Bionomy®*