

Vom Problem direkt zur Lösung: Einzel- und Familienprobleme systemisch und ganzheitlich erkennen und durch Traumatherapie/-arbeit auflösen

Elisa Anna Kooiker, Osnabrück

In meiner jahrzehntelangen Arbeit als systemische Familientherapeutin, Entspannungstrainerin und in den vergangenen Jahren auch als Traumatherapeutin, habe ich interessante Erfahrungen und Erkenntnisse bezüglich der Ursachen von Problemen, die Kinder, Jugendliche und Erwachsene haben, erworben.

Von der systemischen Familientherapie (Begründerin Virginia Satir) kennen wir bereits, dass ein Kind häufig Symptomträger im Familiensystem ist und in der Dynamik des Familiensystems – manchmal auch über Generationen hinweg – »gefangen« ist. Es ist daher wichtig, mit dem ganzen System »Familie« nach Ursachen, Lösungen und Ausgleich zu suchen und mit den Familienmitgliedern zu arbeiten oder stattdessen, die Familie imaginär in der Einzeltherapie mit einzubeziehen.

Systemische und ganzheitliche Bearbeitung und Auflösung

Ein weiteres wichtiges, ergänzendes Element ist für mich die Traumatherapie »Advanced Integrative Therapy« (AIT) nach Asha Clinton.

AIT bewirkt eine einfache Ausleitung von negativen Energien über körperliche Energiezentren mit tiefenpsychologischen, kognitiven und systemischen Verbalisierungen.

Ziel ist, eine Bereinigung und Neutralisierung tief verankerter traumatischer Ereignisse und Muster zu erreichen.

Ich habe bei Asha Clinton, Psychotherapeutin und Wissenschaftlerin aus den USA, diese Zusatzausbildung durchgeführt. Sie hat bei der AIT alle bisherigen Therapieformen wie Psychothera-

pien und Körpertherapien integriert. Asha Clinton lehrt in den USA, Kanada, Lateinamerika und Europa.

Der Körper speichert alle Erfahrungen – auch vorgeburtliche. Daher kann nach einer entsprechenden Körperreinigung/-regulierung von Wasserhaushalt, neurologischer Desorganisation, also Umkehrungen, sowie der Zusammenarbeit der Hirnhälften mit einem speziellen Muskeltest (MT) das Trauma und damit die Ursache des Problems ermittelt werden. Die Emotionen oder die Ratio haben das Trauma häufig verdrängt, da dieses zu früh geschehen ist, beispielsweise im Mutterleib, zu schwer auszuhalten war und daher »eingefroren« wurde. Es führte so zum Beispiel zu Dissoziierung oder zu Überreaktionen, die sich in einer starken Lebendigkeit ausdrücken können. Der Körper hat jedoch alles in den von Asha Clinton ermittelten 13 Energiezentren gespeichert.

Diese Traumatherapie/-arbeit hat mir tiefgreifende Erkenntnisse ermöglicht und meine systemische, ganzheitliche Sicht- und Arbeitsweise als Therapeutin wesentlich beeinflusst und ergänzt.

Die Ursachen und individuellen Belastungen der Traumata können daher auch jederzeit durch den MT abgerufen werden. Ich bilde mit dem Klienten oder bei den kleineren Kindern mit den Eltern oder einem Elternteil, die es für die Kinder durchführen, einen entsprechenden Trauma-Satz. Dieser ist mit dem Problem, mit der Situation und mit dem Gefühl verbunden, welches die Belastung, den Schmerz oder die Blockade ausdrückt, wie beispielsweise:

- »Ich habe Bindungs- und Verlustängste, weil

ich im ersten Lebensjahr von meiner Mutter getrennt war«.

- »Ich habe immer wieder wechselnde Beziehungen, weil ich ein Zwillingsgeschwister im Mutterleib verloren habe«.
- »Weil meine Eltern sich schon immer gestritten haben, kann ich Stress nicht mehr aushalten und bin unruhig und hektisch«.
- »Weil ich als Kind einmal von meiner Mutter getrennt war, habe ich panische Angst«.

Da der Körper alles gespeichert hat, kann ich den Satz und den persönlichen Stresswert auch durch den MT (höchster Stresswert ist 10, niedrigster ist »0«) ermitteln und die Richtigkeit überprüfen. Anschließend arbeite ich mit dem Klienten so, dass er selbst die Blockaden in den Energiezentren ganzheitlich ausleitet bis der Stresswert auf null angelangt ist. Das ermöglicht eine effektive Traumakonfrontation und gleichzeitig schrittweise eine schonende Bearbeitung der traumatischen Erlebnisse. Dadurch kann einer emotionalen Überflutung entgegengewirkt werden.

Durch diese Methode habe ich folgende Erfahrungen gemacht und Erkenntnisse daraus gewonnen: alle Probleme der Kinder und Erwachsenen haben mit Traumaerfahrungen zu tun, die häufig schon prä- und postnatal manifestiert sind. Die Auswirkungen der Traumaerfahrungen können sofort oder auch wesentlich später – auch erst im fortgeschrittenen Alter – erfolgen oder bemerkbar werden. Dass die Auswirkungen mit einem frühen Trauma oder mehreren Traumata zu tun haben, sich auch schon im Mutterleib manifestiert haben können, ist nur wenigen bewusst.

So haben meine Klienten und Probanden schon im Mutterleib, während der Geburt oder in den ersten Lebensjahren prä- und postnatale Belastungen (Traumen) erlebt (oder auch später) und dadurch Ängste, Unsicherheiten, Bindungs- und Beziehungsprobleme, Stressüberreaktionen, Krankheiten, negative Gedankengänge oder andere Belastungen/Störungen entwickelt, die ihre

Energiezentren blockierten und ihre Entwicklung eingeschränkt haben.

Dies sind Ursache für ihre vielfältigen Probleme. Nach der Bearbeitung oder Ausleitung dieser traumatischen Belastungen, werden zum Beispiel positive Kräfte und Energien frei. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt, Schmerzen und Blockaden werden minimiert oder reguliert, sodass eine positive körperliche, geistige oder seelische Entwicklung ermöglicht wird und Belastungen abgebaut werden können.

Bei Säuglingen oder kleineren Kindern können positive Wirkungen der Traumatherapie schneller erfolgen, da sich bei diesen noch nicht so viele Traumen manifestiert haben.

Entlastung für Kinder, Eltern, Familien und Einzelne

Durch das »Ausleiten und Bearbeiten« der Traumen erfährt das Kind, der Jugendliche und Erwachsene, dass seine Probleme und sein unangemessenes Verhalten sich durch früh erfahrenes »unnormales« Erleben entwickelt haben. Sie leiden oder verhalten sich deshalb so, obschon sie das nicht wollen. Sie erfahren: **ihre Verhaltensweisen sind ganz normale Reaktionen auf frühere »unnormale« Erlebnisse.**

Gleichzeitig ist es wichtig, den Kindern und Eltern zu vermitteln, dass niemand Schuld ist, sondern dass es um Erkenntnisse, Lösungen und Veränderungen sowie um Verantwortungsübernahme geht. Alternativ werden den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen alternative Handlungsmuster angeboten.

Nach Sören Kierkegaard:

»Verstehen kann man das Leben nur rückwärts, leben muss man es aber vorwärts«.

Förderung der ganzheitlichen Entwicklungsförderung

Aufgrund dieser Erkenntnisse bearbeite ich mit den Kindern und Erwachsenen ihre Traumata, damit sie ihren Weg unbelasteter gehen können. Ferner rate ich den Eltern, Beratern oder Pädagogen, die emotionale Entwicklung des Kindes gezielt über Körperarbeit und spielerische Elemente zu fördern, um die emotionale, geistige und körperliche Entwicklung ganzheitlich anzugleichen. Denn frühkindlich Traumatisierte haben oft unterschiedliche Entwicklungsstufen, wobei die emotionale häufig niedriger liegt als die rational-körperliche.

Durch ein Anamnesegespräch und Genogramm, erfahre ich von den Eltern, aber auch von den Jugendlichen und Kindern selbst, wie sie das jeweilige emotionale, kognitive und geistige Entwicklungsalter einschätzen. Oft wird das emotionale Entwicklungsalter tiefer eingeschätzt. In der eingeschätzten Zeit ist oft etwas tief Belastendes passiert, beispielsweise ein Verlust, eine Trennung, ein Unfall oder Krankenhausaufenthalt. Das sind neben dem MT zusätzliche Anhaltspunkte für die Überprüfung und Ermittlung der Traumata. Eine ganzheitliche Förderung ist für Klienten und Probanden wichtig, sofern sie sich darauf einlassen können. Bei Jugendlichen und Erwachsenen sind Körperarbeit wie Massagen, Meditation oder Entspannungsgeschichten manchmal nicht möglich.

Vielfältige pädagogische und therapeutische Angebote zur ganzheitlichen Entwicklungsförderung

Um eine konträre Entwicklung und Defizite nachzuholen sowie anzugleichen, gibt es je nach Alter viele variable spezielle Angebote für traumatisierte und entwicklungsbeeinträchtigte oder -gestörte Menschen, wie zum Beispiel:

- Das »Bemuttern«,
- Milch oder Kakao in einer Babyflasche geben,
- das Kind »halten«, wärmen, schützen,

- bedingungslos für es da sein,
- ihm liebevoll begegnen, egal wie es sich verhält,
- Entspannungsreisen und -übungen,
- Kopf-, Teilkörper- und Ganzkörpermassagen mit und/oder ohne Geschichte, die so gestaltet sind, dass die Massierten sich darauf einlassen können,
- Musik, Tanz, Gesellschaftsspiele für alle Altersgruppen,
- Rollenspiele in allen Variationen,
- Geschichten mit guten Lösungen,
- Arbeit mit Handpuppen,
- Körperwahrnehmungsübungen,
- Ressourcenarbeit und kreative neue Verhaltensentwürfe,
- einen verlässlichen und stabilen Vertrauens- und Beziehungsaufbau dem Klienten entsprechend gestalten,
- Präsenz- und Achtsamkeitsübungen,
- Kontinuität gewähren,
- die Bestimmung eines sicheren Ortes,
- einen individuellen Notfallplan erstellen.

Die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen sind dort abzuholen, wo sie durch ihre größten Defizite, Traumata oder Erlebnisse eingeschränkt sind. Selbst 13-jährige Jungen, die emotional retardiert sind, nehmen eine Babyflasche. Dadurch können sie die orale Phase nachholen. Oder sie lassen sich massieren, indem sie sich wünschen, dass sie »Ronaldo« (Fußballspieler) sind. Ich erzähle dazu eine entsprechende Geschichte, die von ihnen selbst ablenkt. Und trotz Abwehr und Berührungsängsten können viele das auf diese Weise zulassen. Mädchen wünschen sich oft, eine »Prinzessin« zu sein.

Ein Extremfall und therapeutischen Umgang damit

Ein neunjähriges Mädchen zeigte sich extrem verhaltensauffällig, sexuell übergriffig, bindungs- und beziehungsgestört, stark entwicklungsretardiert sowie dissoziiert, auf Grund der frühkindlichen sexuellen Gewalt ihres Vaters.

Dieses Mädchen lebte in einer Wohngruppe der Kinder-, Jugend- und Familienhilfe. Ich wurde mit der Therapie beauftragt.

Das Mädchen ging gleich in der ersten Therapiestunde der Spieltherapie in die Regression und verhielt sich intuitiv wie ein Baby. Um bei ihr, dem »Baby«, die unterschiedlichen Entwicklungsrückschritte – zuerst emotionale, später rationale Entwicklungsförderung – anzugleichen, legte ich die Therapie folgendermaßen an: Ich spielte mit ihr, begleitete sie emotional gemäß ihrem »gezeigten Entwicklungsalter« als Baby. Ich habe dem Kind über 80 Therapiestunden lang eine Babyflasche gegeben, es gehalten, getröstet, beschützt, gestreichelt und gewärmt. Nach und nach konnte es dann krabbeln, stehen, laufen, sprechen und sich seinem gezeigten regressiven »Entwicklungsalter« entsprechend entwickeln. Später waren andere Schwerpunkte wichtig, eine Sprache für alles Geschehene zu finden, Gefühle zu entwickeln, wahrzunehmen und zu vertrauen, sich abgrenzen zu lernen und ein stabiles Gleichgewicht zu entwickeln. Danach habe ich mit dem Mädchen die traumatischen sexuellen Erfahrungen, Ängste und Schuldgefühle ihrem realen Alter entsprechend besprochen und mit AIT ganzheitlich ihre Traumata behandelt und gelöst.

Das Mädchen hatte intuitiv das Bedürfnis, sich so zu verhalten und hat gespürt, dass ich mit meiner inneren Haltung und Präsenz für es auf diese Weise da sein konnte. Sie hat sich »fallen gelassen« und all die Schritte nachgeholt, die sie vom Säuglingsalter an nicht gehabt hat und nicht entsprechend ausleben konnte. Heute ist dieses Mädchen eine glückliche, zufriedene Jugendliche, die relativ gut im Leben zurechtkommt.

Zusätzliche übergreifende Hilfen:

In Kooperation mit der Bezugsbetreuerin der Wohngruppe haben wir zusätzlich für dieses Mädchen über den »Weißen Ring« ein Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstraining mit Gaby Bothe, Inhaberin einer Selbstbehauptungs- und Kampfschule in Osnabrück, finanziert

bekommen; des Weiteren über das Ministerium für Familie, Soziales und Kultur eine Rentenfinanzierung für zunächst fünf Jahre, dann wird es erneut überprüft, weil das Mädchen durch ihre Lebensgeschichte entwicklungsretardiert ist und zur Zeit noch einen geschützten Arbeits- und Lebensbereich benötigt.

Prinzip nach Maßhold

»Wenn das erste Bedürfnis nicht erfüllt ist, können die anderen Stufen nicht erreicht werden.«

Empfehlung

Durch eine systemische, ganzheitliche Therapie, Körper- und Traumatherapie/-arbeit wird eine ganzheitliche Entwicklungsförderung, Entlastung und Energieförderung ermöglicht sowie Blockaden und Traumata aufgelöst. Um Kleinkinder, Kinder, Jugendliche und Familienmitglieder zu entlasten, sind meiner Meinung nach Eltern, Therapeuten, Pädagogen und Ärzte in der Pflicht, sich auf Lösungen für Traumatisierten zu qualifizieren, alternative Methoden anzubieten und eine medikamentöse Behandlung nur im Notfall oder für eine kurze Zeit zu geben.

Wichtige Information zu eventuellen zukünftigen Diagnosen und zur medikamentösen Behandlung

Momentan ist leider der umgekehrte Weg aus den USA im Anmarsch: »Anhäufung von Diagnosen, auch bei Kleinkindern und Steigerung der Medikamenteneinnahme« (siehe Artikel im *Spiegel*, 3/13). □

Elisa Anna Kooiker
Dipl.-Pädagogin
Praxis für ganzheitliche und
systemische Therapie
Katharinenstraße 26
49078 Osnabrück
elisa.kooiker@gmx.de
www.therapie-kooiker.de

