

# Supervision / Fortbildung mit Gopal

## *Traumatherapie: Kontext und Orientierung*



Da ich nicht nur von betroffenen Menschen im Rahmen von Hilfsangeboten für Traumaheilung angesprochen werde, sondern auch immer mehr von Körpertherapeuten, Psychotherapeuten, spirituellen Lehrern, Klinikern, Ärzten, usw. habe ich mich entschlossen **Supervision** anzubieten und bin außerdem dabei eine **Traumafortbildung** auszuarbeiten.

Es stellt sich heraus, dass auch in den oben genannten Professionen manchmal jegliches Wissen bezüglich Trauma, Funktionsweise des autonomen Nervensystems, Bindung und Regulation fehlt. Ein paar typische Beispiele, die mir von Klienten regelmäßig beschrieben werden, wo Dinge nicht optimal gelaufen sind:

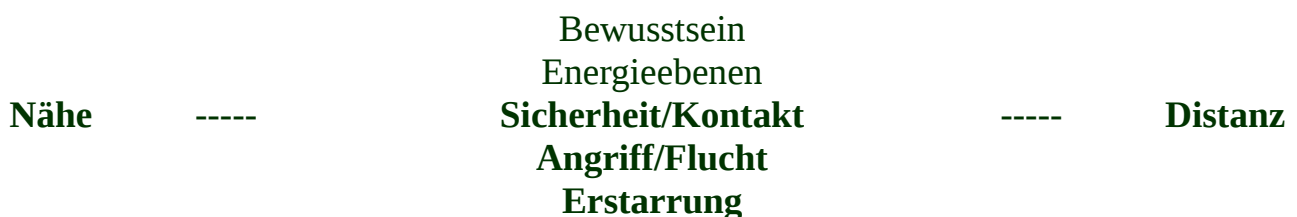
- Ein Psychotherapeut bringt den Patienten in tiefe Gefühle und entlässt ihn im Hyperarousal aus der Sitzung.
- Ein Psychotherapeut geht nicht auf die Bindungsnot des Patienten ein und lässt ihn durch „brutales“ Spiegeln von fehlendem Kontaktverhalten ins Leere fallen. Patient verlässt die Sitzung im Shutdown.
- Ein Psychotherapeut lässt einen Patienten über lange Zeiträume zwischen den Polen Shutdown und Überflutung pendeln ohne zu realisieren, dass weder Stabilisieren/Abspalten noch emotionale Ausbrüche etwas mit Heilung und Integration zu haben.
- Ein Patient macht jahrelang oder gar jahrzehntelang Verhaltenstherapie, Hypnose, Analyse, etc. ohne dass sich irgendetwas grundlegend verändert.
- Ein Patient wird aus einer psychotherapeutischen Klinik entlassen mit der Anweisung einen ganzen Cocktail von schweren Tranquilizern einzunehmen.
- Ein Patient mit schwacher Struktur macht eine langfristige Psychotherapie wobei es ihm immer schlechter geht. Zum Schluss wird ihm gesagt, er solle Medikamente nehmen oder sich in eine Klinik einweisen lassen.
- Ein Schamane wirkt mit hoher Energie auf einen Patienten mit schwacher Struktur ein, worauf dieser psychotische Zustände entwickelt und sich in eine Klinik einweisen lassen muss.

- Ein Psychotherapeut spricht den Patienten auf der falschen Ebene an, statt den Hirnstamm oder das limbische System zu adressieren wird der Präfrontalkortex angesprochen, der aber auf Grund von autonomen Defensivreaktionen weitgehend offline ist.
- Jemand kommt mit Problemen in feinstofflichen Ebenen worin der Psychotherapeut überhaupt nicht ausgebildet ist und versucht die Probleme auf physischer Ebene zu bearbeiten. Beispiel: Ein Patient geht (unbewusst) immer über die Öffnung der unteren Chakren mit anderen Menschen in Beziehung und beschwert sich über häufige sexuelle Übergriffe.
- Ein Psychotherapeut ist nicht in der Lage die Beziehung innerhalb heftiger Angriffs-, Autonomie-, Abgrenzungsbewegungen oder auch Grenzüberschreitungen des Patienten stabil zu halten, sondern reagiert mit Gegenübertragung worauf der Patient die Therapie abbricht.
- Ein Psychotherapeut ist nur damit beschäftigt Symptome an der Peripherie zu bearbeiten wie Ängste, Depressionen, Allergien, Beziehungsprobleme usw. ohne zu begreifen, dass es im Kern immer um ein nicht gelöstes Bindungsthema geht mit Trennungserfahrung, welches physiologische Auswirkungen hat.
- Ein spiritueller Lehrer gibt jemandem die Anweisung alles zu fühlen und damit zu sein, obwohl derjenige bereits destabilisiert und häufig überflutet ist. Auch nachdem der Betroffene sagt, dass er mit dem was aufsteigt nicht mehr fertig wird, besteht der Lehrer auf „alles fühlen“. Kurze Zeit später muss der Schüler sich mit psychotischen Symptomen in eine Klinik einweisen lassen.

Alle diese und ähnliche Fälle könnten mit dem entsprechenden Traumawissen verhindert werden.

Was ich in **Supervisions-Gesprächen** erfahre ist, dass es im wesentlichen immer um die gleichen Themen geht. Ich nenne das die horizontale Ebene von Nähe und Distanz, sowie die vertikale Ebene der Hirnregionen mit den entsprechenden Defensivkreisläufen.

Das heisst, ich vermittele die Orientierung innerhalb dieses Koordinatenkreuzes:



Dafür beschreibe und erkläre ich u.a. anhand der **Polyvagaltheorie** wie das Nervensystem bezüglich Trauma und Defensivkreisläufe aufgebaut ist und wie es im therapeutischen Kontext reagiert. Außerdem wie man einschätzen kann in welchem **physiologischen** Zustand sich ein Klient befindet. Denn nur wenn man weiß wo jemand gerade ist, aus Sicht der Hirnregionen und Defensivkreisläufe, kann ich überhaupt mit ihm in Kontakt treten. Entweder über einen verbalen Dialog wenn das SES online ist, oder ich muss helfen zu erkennen, dass Kampf oder Flucht im Moment nicht notwendig sind. Oder ich muss anleiten aus der Erstarrung zurück in den Körper und zur Wahrnehmung der Umgebung zu kommen.

Darüber hinaus ist es notwendig zu erkennen, ob sich jemand hauptsächlich in feinstofflichen Energieebenen jenseits des physischen Körpers bewegt, was nicht zwingend gleichzusetzen ist mit Dissoziation.

Noch weiter geht es wenn der Therapeut in die Lage versetzt wird, **direkt** anhand der Wahrnehmung aller eigenen Chakren gleichzeitig zu spüren was auf welcher Ebene im Bewusstseinsraum des Klienten vor sich geht. Das sind sehr komplexe Wahrnehmungen und können und sollten im Idealfall geschult werden. So ist der Therapeut in der Lage ohne dass auch nur ein einziges Wort gewechselt wurde, die Gesamtsituation des Klienten in weniger als einer Sekunde zu erfassen. Je weniger Identifizierung der Therapeut mit inneren und äußeren Erscheinungsformen hat, desto mehr kann er den Zustand des Klienten **in sich** zulassen und neutral wahrnehmen ohne selber aus seiner Zentrierung bewegt zu werden.

Weiter geht es darum, zu lernen dem Klienten mehr und mehr Raum zu lassen was Nähe und Abgrenzung angeht. Der Therapeut muss einen möglichst weiten inneren Raum zur Verfügung stellen, in dem sich der Klient annähern und distanzieren kann **ohne dass der Therapeut die Verbindung fallen lässt!** Der Therapeut muss lernen die Bewegungen von Grenzüberschreitung, Angriff, Entwertung aber auch Distanzierung, Ablehnung und Autonomie mit zugehen ohne in unkontrollierte Gegenübertragungen zu geraten.

Das ist letztlich der zentrale Aspekt aller Heilung, und bedeutet den Klienten in allen Bewegungen und Manifestationen anzunehmen. Das führt dazu, dass der Klient sich solange in seinen Mustern bewegen kann bis er sich sicher fühlt, um dann von da aus neue Erfahrungen zu machen. Nur wer in alten Mustern total angenommen wurde (was nicht heist, dass man sie unkontrolliert ausagieren lässt) kann sich in Neues vorwagen!

Im **Supervisions-Gespräch** klären wir an welcher Stelle es zur Aktivierung von alten Zuständen im Kontakt mit dem Klienten kommt, insbesondere auch außerhalb der Sitzungen! Das Ganze lässt sich wie schon beschrieben auf 3 Faktoren reduzieren: Probleme mit Distanzierung/Autonomie oder mit Grenzüberschreitung/Nähe/Beziehungsangeboten oder mit der Verwechslung von Ebenen. Dann besprechen wir mögliche Umgangsformen mit diesen Situationen ohne die Beziehung zum Klienten

zu gefährden. Natürlich sind alle anderen Themen ebenfalls willkommen, es hat sich jedoch gezeigt, dass sich die meisten Probleme letztlich immer auf diese 3 Faktoren zurückführen lassen.

*Damit zusammen hängt die Frage, warum will ich überhaupt therapeutisch tätig sein, wo genau kommt die Energie dafür her? Wenn das wirklich in der Tiefe beleuchtet wird reduziert sich die Gefahr von Gegenübertragungen. Denn nur so kann ich ganz präzise wissen welche Reaktionen und Beziehungsmuster des Klienten eine Aktivierung bei mir auslösen. Die Klärung dieser Frage gehört zu den zentralen Aspekten bei Supervision und Trauma-Fortbildung.*

Zusammen mit dem Verständnis der neurophysiologischen Vorgänge im autonomen Nervensystem und den feinstofflichen Ebenen entwickelt sich ein multidimensionales Gewahrsein auf allen für die Heilung relevanten Ebenen: Neurophysiologie, Bindungsmuster, feinstoffliche Ebenen. Somit ist ein sicheres Navigieren im therapeutischen Beziehungs- und Körperkontext mit dem Klienten möglich und führt sehr schnell zu tiefgreifenden Veränderungen.

\*\*\*

All dies und noch viel mehr wird auch Teil der **Fortbildung** sein, die ich am vorbereiten bin und vorraussichtlich **2018** anbieten werde. Dabei geht es hauptsächlich darum Psychotraumatologie und Spiritualität zusammen zu bringen. Die Schwerpunkte:

- 1. Ebenen erkennen und auseinander halten**
- 2. Neurophysiologie** und die Bedeutung von Sicherheit
- 3. Bindungs-/Beziehungsmuster**
- 4. Feinstoffliche Ebenen**

Diese Fortbildung wird methodenfrei sein, es geht nicht um eine bestimmte Technik, sondern um das Lernen und Üben mit dem Klienten **zu sein**. Das heist, das was die TeilnehmerInnen mitbringen an eigenen Methoden womit sie bereits arbeiten, können sie auf der entsprechenden Ebene anwenden. Es kommt sozusagen nur das Lernen und das Einordnen in den Traumakontext dazu. Wer keine Methode gelernt hat, kann sich im Gesprächskontext bewegen und so traumatisierte Menschen ebenfalls sicher begleiten.

Auf der praktischen Ebene wird sich alles darum drehen, zu lernen sich **im Kontakt zu entspannen und die inneren Vorgänge zu kommunizieren**, auch in Gruppen. Das werden wir üben, üben, üben :-)) und erfahren, dass es sicher sein kann, dass es eine wunderbare Erfahrung ist.

Zum zweiten üben wir Defensivzustände zu erkennen und regulierend einzugreifen. Für eine sichere Arbeit mit traumatisierten Menschen ist es zwingend notwendig mit extremen Zuständen wie Überflutung, Flashback, Panikattacken, akuter Suizidalität, tiefem Hass, körperlichen Entladungsvorgängen, Dissoziation und Erstarrung routiniert und selbstsicher umzugehen. Aber auch mit Bewegungen wie Grenzüberschreitung, chaotischen Interaktionsmustern, Verliebtsein und sexueller Anziehung, die manchmal eine noch größere Herausforderung für den Therapeuten darstellen.

Das geht nur mit dem entsprechenden Wissen über die Vorgänge im Gehirn und Nervensystem, viel Erfahrung mit eigenen inneren Vorgängen und durch praktisches Üben. Das Beenden einer Überflutung oder Dissoziation z.B. sollte quasi im Schlaf beherrscht werden.

Neben dem Zweier-Setting wird es später auch Module für Paararbeit und Gruppenarbeit im Traumakontext geben.

**Wut ist gut!**

**Der Ich-Kern mit und ohne Entwicklungstrauma I**

**Der Ich-Kern mit und ohne Entwicklungstrauma II**

**Emotionale Räume: Reinszenierung oder Transformation**

Es gibt eine Voranmeldeliste, wer sich einen Platz reservieren möchte, kann eine Email an [gopal@traumaheilung.net](mailto:gopal@traumaheilung.net) schreiben.



***Gopal***

[www.traumaheilung.net](http://www.traumaheilung.net)