

# Das Opfersein verlassen

## Vom Umgang mit posttraumatischen Symptomen – aus dem Blickwinkel einer Prozessarbeiterin nach Arnold Mindell

Von Marianne Sinner

Das zwölfjährige Mädchen steht, den Schulsack geschultert, mit seiner Mutter an der Wohnungstüre. Wie jeden Morgen hat es panische Angst ... Die Schulkameradin, die es seit dem Eintritt in die erste Klasse bedroht und körperlich angreift, verlangt neuerdings Strassenzoll in Form von erpresster Aufgabenhilfe. Was hat die Mutter nicht schon alles zur Entspannung der Lage unternommen: doch weder das Gespräch mit dem Lehrer oder der Mutter der Schulkameradin haben eine Veränderung gebracht. Selbst ein Training in Karate zur Selbstverteidigung schlug fehl, sodass die Mutter sich darauf beschränkt, ihr Kind jeden Morgen neu zu ermutigen. Heute ist sie verzweifelt und auch genervt, sie gesteht: «Ich weiss nicht mehr weiter, ich verstehe einfach nicht, dass du dich nicht wehren kannst, du bist doch im Sternzeichen Löwe geboren!» Eigentlich hat die Mutter völlig recht: Ein Löwe ist stark und setzt sich gegen andere durch – es wäre dem Mädchen niemals eingefallen, dass es tatsächlich schon Löwe ist ... Als es in die Strasse biegt, denkt es: «Ein Löwe würde ...» und plötzlich kann es wie ein Löwe gehen und witternd spähen, die Angst ist verflogen, was für ein neues Gefühl! Das Zusammentreffen der beiden ist unvermeidbar, schon setzt die Feindin die erste verbale Attacke – das

Mädchen geht federnden Schrittes weiter, die Begegnung tut der neuen Identität keinen Abbruch. Kurz vor dem Schulhaus wagt sie, das Mädchen anzugreifen. Dieser Fusstritt ist der auslösende Moment: Der Löwe zieht seinen Schulsack aus, nimmt ihn zur Hand und brüllt, das Maul weit aufreissend, schauerlich ... er schwingt den Schulsack, dreht sich um seine eigene Achse und schafft sich gnadenlos Raum ... <sup>1</sup>

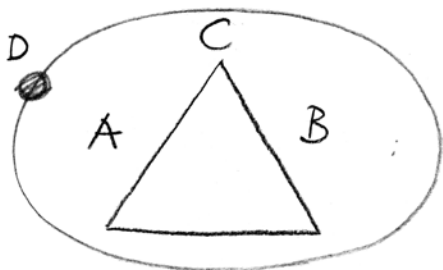
Diese Geschichte lässt erahnen, dass mich das Thema selbst etwas anging – und angeht. Jahrelang war ich als freischaffende Künstlerin unterwegs, gewohnt, den anfallenden Lebensschwierigkeiten durch meine Tätigkeit zu begegnen – bis mich eine Lebenskrise jäh einholte. Damals habe ich Prozessarbeit kennen und schätzen gelernt. Was ich nie geahnt hatte, traf ein: Meine Verletzungen konnte ich wandeln und schliesslich als Kraftpotential erleben. Seit vielen Jahren schon verbinde ich meinen Ursprungsberuf mit dem Ansatz der Prozessarbeit. Folgerichtig ist es wohl, dass ich es in meiner Praxis oft mit Menschen zu tun habe, die in irgendeiner Form unter der Thematik von Ohnmacht und Opfer leiden.

<sup>1</sup> Schlüsselerlebnis aus meiner eigenen Biografie

## Prozessarbeit und ihre Wurzeln

C.G. Jung hat die Idee der Finalität in die westliche Psychologie eingeführt: Dem menschlichen Leben liegt sowohl auf der individuellen wie auch auf der kollektiven Ebene eine selbstregulierende Entwicklungsdynamik zugrunde, die auf die Entfaltung eines ihm inwohnenden Potentials hinzielt.

Die Prozessorientierte Psychologie hat keine Konzepte über Gesundheit und Krankheit, richtig und falsch. Sie geht vielmehr davon aus, dass die Lösung von Problemen sich in den Störungen selbst schon zeigt. Wichtigster Zugang ist die subjektive menschliche Erfahrung. Wie die folgende Abbildung zeigt, strukturieren wir



diese nach Nähe und Distanz zum Bewusstsein. Sowohl die Bewältigung von Lebenskrisen als auch persönliches Wachstum finden am Rand meines Bewusstseins statt:

A: Mein Alltagsbewusstsein, das, mit dem ich mich identifiziere

B: Energie/Qualität dessen, was mir geschieht, unter dem ich leide, zu dem ich noch keinen Zugang habe

C: Die Grenze meiner Identität, der Rand meiner Welt

D: Der Zeuge, die Metaposition

### Die Struktur der auftauchenden Traumasymptomatik

Aus der Sicht der Prozessarbeit handelt es sich bei einer Traumatisierung um einen Macht–Ohnmacht-Prozess.

Der/die Betroffene wird Opfer einer äusseren Macht wie z.B. einer Naturgewalt, eines Unfallgeschehens oder einer vom Menschen verursachten Gewalt wie Krieg, Vergewaltigung, emotionale Vernachlässigung etc. Da der betroffene Mensch ohnmächtig wurde, ist der Zugang zur eigenen Tatkraft und Handlungsfähigkeit verschüttet. Der dem Bewusstsein nicht zugängliche Machtaspekt macht sich als störende Polarität bemerkbar.

- Wird der mächtige Aspekt internalisiert, kann er als innerer Kritiker auftreten. Gegen sich selbst gerichtete Mächtigkeit kann sich auch in Form von Depressionen, Suizidgefährdung, als Suchttendenz oder als Körpersymptom äussern.
- Ist der mächtige Aspekt externalisiert, kann sich in Beziehungen ein Herausforderer manifestieren, der die Rolle übernimmt und übergriffig, verletzend wird.
- Eine traumatische Erfahrung hat eine riesige Intensität, sodass davon Betroffene dazu neigen können, diese Intensität immer wieder zu suchen ...

Sie sind deshalb aufgefordert, aus der Opferschleife zu erwachen, sich selbst auf den Weg der Bewusstmachung und Aneignung der eigenen Kraft zu begeben. Was hier bewusst geschehen soll, geschieht traumatisierten Menschen schon – aber ohne dass sie einen Zugang dazu haben. Ich denke hier z.B. an eine Klientin, die ihre Mutter immer als völlig hilflos erlebte. Diese hatte ihren Kindern die gesamte Handlungsverantwortung überlassen, sodass meine Klientin sich verpflichtet sah, ihre eigene Mutter zu bemuttern, aber sehr darunter litt. Abgesehen davon, dass diese Mutter ihrer Rolle nicht gerecht wird, ist sie, obwohl sie sich selbst schwach fühlt, sehr mächtig und riskiert wiederum, ihre Kinder zu Opfern zu machen. Ähnlich sieht es mit der Selbstwahrnehmung von Tätern aus<sup>2</sup>: «Die allermeisten Droher empfinden sich als von der Welt Verstossene – ohne dass es für diese (Selbst-) Einschätzung bei unvoreingenommener Betrachtung der Fakten irgendwelche Anhaltspunkte gibt.»

### Den Zeugen als Metaposition entwickeln

Wichtig ist der Hinweis, dass Prozessarbeit nicht das traumatisierende Geschehen an sich als potentiell sinnvoll anschaut, die Sinnhaftigkeit liegt vielmehr im Zugang und der Art, mit den Folgen des Traumas umzugehen.

<sup>2</sup> Zitat aus dem Artikel «Amokdrohungen» erschienen in «Das Magazin» 3/2010



Ein wichtiger Fokus in der Arbeit liegt darin, die beiden erwähnten Polaritäten miteinander in Beziehung zu bringen. Bei einem traumatischen Ereignis wird die Alltagsidentität von der äusseren Täterenergie überflutet, ohne dass äussere Figuren, z.B. Zeugen des Geschehens, oder innere Figuren in der Lage waren, Stopp zu sagen.

In einem ersten Schritt übernimmt die Therapeutin den fehlenden Beistand und die Zeugenschaft, um diese dann schrittweise der Klientin zugänglich zu machen. Sie soll einen sicheren Ort oder eine Metaposition bekommen und aussteigen können, ohne dabei das Bewusstsein zu verlieren, wie dies im ursprünglichen Geschehen, z.B. in der Dissoziation, geschah.

### **Meine Arbeitsweise**

Alle sich zeigende Symptomatik ist für mich potentiell sinnvoll. So versuche ich, auf individuell entsprechende Weise, die persönliche Grenze, den Bewusstseinsrand zu umkreisen. Mit stark traumatisierten Personen ist grosse Behutsamkeit und oft äusserste Langsamkeit gefordert. Vorhandene Ressourcen müssen gefunden und gewürdigt, Gefühle für Nähe und Distanz müssen neu justiert werden ... Meine Interventionen und Vorschläge unterstützen dabei das, was dem Bewusstsein der Klienten noch nicht direkt zugänglich ist, sich aber bereits in Doppelsignalen<sup>3</sup> und Symptomatik zeigt. Durch diese feedbackorientierten Interventionen können innere Anteile und die Kräfte dahinter erfahr-

<sup>3</sup> Inkongruenzen



*Flug ins Unbekannte*



*Das Ritual*

bar gemacht, sortiert und in Beziehung gebracht werden. Ausserdem gilt es, authentisch in der Beziehung zu sein, denn: Traumatisierte Menschen haben einen ausgeprägten siebten Sinn für Unausgesprochenes und nonverbale Signale ihres Gegenübers.

#### **Die «unbesetzte» Rolle der Macht und Kraft – und die therapeutische Beziehung: ein Beispiel aus meiner Praxis**

Das Feld<sup>4</sup> zwischen zwei Personen ist voll unausgesprochener Gefühle und innerer Erfahrungen. Prozessarbeit geht davon aus, dass, wenn eine Person ein Gefühl ausgrenzt, es in einer anderen Person des Feldes auftaucht. Die Therapeutin kann zum Gefäss für unzugängliche Anteile der Klientin werden, sie wird «aufgeträumt»<sup>5</sup>. Als Therapeutin bin ich herausgefordert, sensibel genug zu sein, meine eigenen Gefühle wahrzunehmen und zugleich weitere Gefühle als unausgedrückte Teile des Traumfeldes der Klientin zu orten. Weiter gilt es, meinen Rang und meine Rolle auszufüllen, die Verantwortung fürs Ganze zu übernehmen, damit der Prozess für die Klientin nutzbar gemacht werden kann. Ein Beispiel: Paula, eine meiner ersten Klientinnen, 46 Jahre alt, in einem sozialen Beruf tätig, ist mir in lebhafter Erinnerung geblieben. Sie machte einen betont freundlichen Eindruck auf mich, doch sie ging auf keinen meiner Vorschläge ein. Mich beschlich das Gefühl, in einer Testsituation zu stecken und ich bemerkte Impulse in mir, sie anzutreiben. Erst als ich

mich an den Feldgedanken erinnerte, meine eigene Hilflosigkeit einbrachte, konnte ich sie unterstützen, an ihre Wahrnehmung zu glauben, es mir als Gegenüber nicht recht machen zu müssen und ihre Kraft zu leben.

#### **Der Einsatz von gestalterischen Mitteln: ein Beispiel aus meiner Praxis**

In meiner Arbeit mit Klienten setze ich oft gestalterische Mittel ein. Sich einer angstbesetzten Situation auf nonverbale Art zu nähern, fällt bedeutend leichter – zugleich kann das Geschehen in ein Produkt fließen, das später als Anker dient. Die Art der Herangehensweise richtet sich nach dem Klientenprozess und kann deshalb vom intensiven Behandeln einer kleinen Fläche mit Farbstiften bis zur Katharsis mit dicken Pinseln und flüssiger Farbe gehen. Manchmal entwickelt sich die Arbeit aber auch verbal und es braucht anschliessend ein Blatt Papier, um die Erkenntnisse gemeinsam festzuhalten. Manchmal wollen eingefrorene Bewegungen ganz und mit dem Körper ausgedrückt werden oder eine Hilfskraft (der Löwe in meiner Eingangsgeschichte) kann bewirken, dass sich ein neues Körpergefühl einstellt. Nicht selten habe ich es mit Menschen zu tun, denen ein innerer Kritiker das Messer an den Hals setzt und sie gnadenlos beutelt. Ein Beispiel: Wanda (45) arbeitet als Lehrerin. Als sie 20 war, nahm sich ihr damaliger Freund, als sie ihn verliess, das Leben und erklärte sie in einem Brief für seinen Tod verantwortlich. Da sie sich von ihrer Umgebung nicht unterstützt

<sup>4</sup> «Feldtheorie» in Analogie zur Gestalttherapie und systemischen Denkmodellen (Wirkungs- und Strukturzusammenhänge von Feldern und Systemen)

<sup>5</sup> Prozessarbeit unterscheidet zwischen einer Projektion–Gegenprojektion (die immer einen «Haken» Wahrheit haben) und einer «Aufträumreaktion».

*Die Essenz des Kritikers*

fühlte, begann sich eine rächende, innere Kritikerfigur zu manifestieren. Vom Umfeld werden Personen mit dieser Thematik oft als Kritiker erlebt (jemand der gerne kritische Bemerkungen macht, sich dessen aber nicht bewusst ist. In der Stimme kann sich dann eine mächtige Traumfigur ausdrücken.) Sie selbst sind oft ganz erstaunt, haben sie doch ausschliesslich Zugang zur Opferseite und werden von inneren Kritiker-Attacken gebeutelt. Mit Wanda arbeitete ich daran, ihren Kritiker und seine Schleichwege anzupirschen, seine Energie zu erforschen. Es gelang ihr, auf einem langen Weg, sich mit ihrer Schärfe und Radikalität (der Essenz dieser Kritikerfigur) zu versöhnen und sich selbst mit einer Waffe, die dieser Energie entspricht, symbolisch auszurüsten.<sup>6</sup>

**Das eigene Holz verbrennen**

In der Begegnung mit unseren Klientinnen können starke Gefühle, wie Angst, Schock, Wut, Ohnmacht in uns hochkommen. Manchmal sind diese Gefühle Ausdruck unserer eigenen Traumata, die unsere heutigen Reaktionen immer noch beeinflussen.

«Sein Holz verbrennen» ist eine Metapher, die sich auf die eigene Arbeit mit erlebtem Missbrauch, Ungerechtigkeit, Trauma, Gewalt und den damit verbundenen Emotionen bezieht. Wenn diese nicht verbrannt sind, beeinflussen sie unbewusst unsere Wahrnehmung und unsere Reaktionen in der Gegenwart, sie triggern uns



<sup>6</sup> Die Bilder sind im Verlauf von ca. viereinhalb Jahren entstanden ...



*Hilfskraft*

an. Indem wir mit Wahrnehmung in die Schwierigkeiten unserer persönlichen Geschichte eintreten und sie prozessieren, transformieren wir die Wirkungen dieser Erfahrungen in unserem eigenen Leben.

### **Eine Übungsanleitung für Begleitpersonen: Tanz der inneren Teile**

1. **Erinnere eine Situation, in der dich jemand mit mehr Macht heruntergesetzt hat oder missbräuchlich war. Wie hat sich das angefühlt? Was hat dich dabei unterstützt, das auszuhalten und zu überleben? Benenne diese Qualitäten und schreibe sie auf.**
2. **Erinnere eine Situation, in der du mehr Macht als dein Gegenüber hattest und du herabsetzend, unterdrückerisch gehandelt hast oder eine Tendenz dazu hattest. Wie hat sich das innerlich angefühlt? Benenne dies in ein bis zwei Worten und schreibe sie auf.**
3. **Stelle dir nun die Qualität, die dir geholfen hat zu überleben, in einer deiner Hände vor. Lass sie eine Bewegung finden, die die Energie dieser Erfahrung ausdrückt. Stelle dir die Täterenergie in der anderen Hand vor und finde auch dazu eine Bewegung.**
4. **Lass deine Hände sich nun gemeinsam bewegen, bis sich eine Lösung ergibt, die sich gut für deinen Körper anfühlt.**
5. **Mache eine Skizze von dieser neuen Erfahrung. Benenne sie.**
6. **Träume in das Bild. Wie und wo kannst du diese neue Erfahrung in deinem Alltag gebrauchen? Welche Aufgabe kann aus dieser neuen Erfahrung entstehen? Benenne dies in einem Satz.**

### **Prozessarbeit**

wurde in den 1970er und 1980er Jahren von Dr. Arnold Mindell, einem Physiker und ehemaligen Lehranalytiker des C.G. Jung-Instituts und seinen Mitarbeitenden in Zürich entwickelt. Ihre Wurzeln liegen in der Psychologie C.G. Jungs, in der modernen Physik sowie im Taoismus und Schamanismus. Das Grundanliegen ist Ermächtigung (empowerment) durch Wahrnehmung. Weitere Informationen:

[www.prozessarbeit.ch](http://www.prozessarbeit.ch)  
[www.raum-prozessarbeit.ch](http://www.raum-prozessarbeit.ch)  
[www.atelier.raum-prozessarbeit.ch](http://www.atelier.raum-prozessarbeit.ch)

#### Literaturhinweise und Links:

- Mindell, Arnold: Traumkörper-Arbeit oder: der Lauf des Flusses, Junfermann 1993 unter vielen anderen Publikationen von A. Mindell erhältlich über: [www.prozessarbeit.ch](http://www.prozessarbeit.ch) > medien > deutschsprachige Bücher
- Reddemann, Luise: Imagination als heilsame Kraft, Klett-Cotta 2008
- Levine, Peter A.: Trauma-Heilung, Syntesis 1998
- [www.processwork-audergon.com](http://www.processwork-audergon.com) > publications: Arbeit mit Kriegstraumata
- [www.dawnmenken.com](http://www.dawnmenken.com) > multimedia > Interviews & podcasts: School Bullying (Tyrannisieren in der Schule) (sehr empfehlenswert, aber nur in englischer Sprache erhältlich).

#### **Marianne Sinner**

*Dipl. Psychologin POP & Kunsttherapeutin GPK*

*Atelier für Prozessarbeit*

*Morgartenstrasse 15, 8004 Zürich*

*marianne.sinner@bluewin.ch*