

Praxis für Traumatherapie, HPG

Achim Grube, Dipl. Päd., Lehrsupervisor, Klientenzentrierter Gesprächstherapeut,
Fachtherapeut für Traumatherapie
achim.grube@online.de, Tel. 05171 15706

Arbeitsblatt Workshop

Konzept Mentales Training mit Freiraumübung, Sicherer Ort und Felt Sense-Übung

Teilnehmer stehen so, dass sie die Arme bewegen können, ohne sich zu berühren. Sie werden angeleitet, den rechten Arm in Schulterhöhe nach vorn zu heben, die Handfläche zeigt dabei nach unten. Während weder die Hüfte noch der Schultergürtel mitgeführt werden, wird der rechte Arm nach rechts geführt ohne in den Schmerzbereich zu gehen. Der Blick folgt der Bewegung. Teilnehmer (TN) werden gebeten, sich den Punkt zu merken, bis zu dem sie den Arm nach hinten führen konnten. Diese Bewegung wird fünfmal wiederholt. Dann werden Die TN gebeten, den rechten Arm zu senken und den linken Arm zu heben, einmal nach links zu führen, sich den Punkt zu merken, den Arm nach vorn zu führen und zu senken.

Jetzt werden die Teilnehmer gebeten, mit geschlossenen oder geöffneten Augen den linken Arm in der Phantasie zu heben und weit über den gemerkten Punkt fünfmal weit hinauszuführen bzw. zu schwingen. Nach der fünfmalig wiederholten mentalen Bewegungsvorstellung, werden die Teilnehmer angewiesen, den linken Arm tatsächlich zu heben und weit nach links zu führen, ohne in den Schmerzbereich zu gehen.

Das erstaunliche Ergebnis: Der linke Arm kann allein durch die Vorstellung ca. 10cm weiter nach links geführt werden.

Erläuterung für die Teilnehmer, eingeleitet durch die Fragestellung: „Wie ist das möglich?“ Erklärung: „Für das vegetative Nervensystem, dass die Organfunktionen steuert, spielt es keine entscheidende Rolle, ob ich eine Situation tatsächlich erlebe oder sie mir nur vorstelle. Die körperliche Reaktionen bei Vorstellungen von Versagen und Katastrophisierungen sind mess – und erlebbar.“

Praxis für Traumatherapie, HPG

Achim Grube, Dipl. Päd., Lehrsupervisor, Klientenzentrierter Gesprächstherapeut,
Fachtherapeut für Traumatherapie
achim.grube@online.de, Tel. 05171 15706

Bezogen auf die Freiraumübung heißt es aber auch, dass wenn ich mir vorstelle, dass ich fähig bin, mir mental selbst einen Freiraum zu schaffen, dass dann allein die geschaffene Vorstellung des Freiraumes physisch und psychisch wie realer Freiraum wirkt. Dieser selbst geschaffene Freiraum ist für den Zugang zu den überlebensnotwendigen Ressourcen unerlässlich.“

Diese körperliche Erfahrung überzeugt die Einsatzkräfte und ermutigt sie, einen weiteren Schritt mitzugehen.

Der nächste Schritt wird mit der Moderationsfrage eingeleitet: “ Was hilft es mir, einen Freiraum zu haben, wenn es mir nicht gelingt, ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit mit in meinen Freiraum hinein zu nehmen?

Überlebenswichtige Gefühle, die mir insbesondere in lebensbedrohlichen Situationen verlorengehen?“

In einer weiteren Übung werden die Teilnehmer eingeladen (im Sitzen oder Liegen), zunächst innerhalb des Körpers mit der Einstellung eines freundlichen, neugierigen Forschers auf die Suche nach einem Ort im Körper zu gehen, wo sich der TN in seiner Phantasie wohl oder sicher und geborgen fühlen kann. Nach einige Zeit werden die Teilnehmer eingeladen, unabhängig davon, ob sie im Körper einen sicheren Ort gefunden haben, außerhalb des Körpers zu suchen.

Das kann ein Ort sein, den sie kennen: Zuhause, ein Urlaubsort in den Bergen, an der See oder wo auch immer. Es kann aber auch ein Ort sein, der plötzlich auftaucht. Dieser Ort kann auch rein in der Phantasie geschaffen werden.

Nach der Übung werden die Teilnehmer gebeten, sich für einen „starken“ Ort zu entscheiden oder eine Kombination aus verschiedenen Orten z.B. im Körper und außerhalb des Körpers zu bilden.

In einem weiteren Schritt kombinieren die Teilnehmer die Freiraumübung mit dem „sicheren Ort“.

Praxis für Traumatherapie, HPG

Achim Grube, Dipl. Päd., Lehrsupervisor, Klientenzentrierter Gesprächstherapeut,
Fachtherapeut für Traumatherapie
achim.grube@online.de, Tel. 05171 15706

Ein weiterer wesentlicher Bestandteil in der Traumaprophylaxe ist das Wahrnehmen und in Kontaktkommen mit dem „felt sense“. Im Focusing ist „das Kommenlassen des felt sense“ der zweite Schritt.

Anhand einfacher, alltäglicher Beispiele: Fahrt zur Arbeit, Urlaubsfahrt, etc. wird das Gefühl körperlich geschildert, dass jeder kennt, wenn es „ihn körperlich durchschießt“, wenn man etwas vergessen hat. Zunächst ist dieses eindringliche körperliche Erleben da. Nur dieses Körpergefühl.

Der Körper sagt, dass etwas nicht in Ordnung ist. Für dieses Körperempfinden gibt es zunächst noch keine Worte. Spätestens jetzt schaltet sich der Verstand ein, man sucht, bis man fündig geworden ist – bis das passende Ereignis, Tun bzw. Nichtstun, der passende Begriff, der mit diesem Körpergefühl übereinstimmt, auftaucht. Ein Gefühl der Erleichterung (Felt shift) stellt sich ein, selbst dann, wenn „die Entdeckung“ mit Problemen verbunden sein sollte.

Mittels einer weiteren Übung können die Teilnehmer erfahren, wie jeder ganz *individuell* den felt sense spüren kann.

Die Übung wird kurz erklärt (sie kann im Liegen und im Sitzen ausgeführt werden):

Die Teilnehmer werden eingeladen, sich eine positive, liebenswerte Person vorzustellen und auf sich wirken zu lassen, welche Resonanz, welche Reaktionen diese Mensch im Körper auslöst. Die Resonanz, der „felt sense“ beinhaltet alle Erfahrungen, die mit diesem Menschen zusammenhängen, das gegenwärtige Erleben, wie auch weitere Zukunftsschritte, bzw. Lösungsschritte.

Die Teilnehmer werden eingeladen, im Halsraum, Bauchraum, Brustraum und Gliedmaßen nachzuspüren.

Leitfragen zum Finden eigener Wahrnehmungsqualitäten können sein:

Ist es: - entspannter oder verspannter

- wärmer oder kälter?
- heller oder dunkler?
- tauchen Farben auf?
- so etwas wie Formen?
- so etwas wie Konsistenz?
- tauchen Töne auf

Praxis für Traumatherapie, HPG

Achim Grube, Dipl. Päd., Lehrsupervisor, Klientenzentrierter Gesprächstherapeut,
Fachtherapeut für Traumatherapie
achim.grube@online.de, Tel. 05171 15706

- ist das so etwas wie Nebel? etwas undefinierbares?
- gibt es andere Körperreaktionen?
- tauchen Emotionen auf?
- eine Geste oder Mimik?
- Bilder, Wörter, Sätze?

Nach einer gewissen Zeit verabschieden sich die Teilnehmer von der angenehmen Person.

Einer kurzen Pause folgend wird eine unangenehme Person eingeladen, in einer sicheren Distanz zu den Teilnehmern zu erscheinen. Wenn die Teilnehmer wünschen, können sie die Freiraumübung einsetzen, um sich Sicherheit zu verschaffen.

Nach Erscheinen der „negativen Person“ werden die gleichen Wahrnehmungsmöglichkeiten benannt.

Das Verabschieden von der „ungeliebten Person“ sollte sehr deutlich erfolgen. Im Anschluss an diese Übung ist es wichtig, dass die Teilnehmer aufstehen und die Gliedmaßen tüchtig abschütteln.

Die Wahrnehmungen der Teilnehmer werden besprochen. Jeder kann erkennen, dass er/sie über ganz individuelle Wahrnehmungsmöglichkeiten verfügt den felt sense wahrzunehmen bzw., ihn zu spüren.

Das Abgleichen zwischen dem im Körper Wahrgenommenen, was eine körperliche, emotionale, kognitive oder akustische Qualität haben kann, mit dem dazu passenden Begriff, ist ein weiterer Schritt, im Focusing „**einen Griff finden**“ genannt.

In einem weiteren Schritt lernen die TN, wie sie dem **felt sense** „Gesellschaft leisten“ können, sodass er sprechen kann. Die Sensibilisierung für die Wahrnehmung des felt sense ist ein weiterer wesentlicher Schritt in der Traumaprophylaxe. Im Focusing spricht man von „mit dem felt sense ins Gespräch kommen.“

Im Einsatzgeschehen kann das Wahrnehmen und Ins-Gespräch-kommen mit dem felt sense lebensrettend sein. Je erfahrener eine Einsatzkraft in der

Praxis für Traumatherapie, HPG

Achim Grube, Dipl. Päd., Lehrsupervisor, Klientenzentrierter Gesprächstherapeut,
Fachtherapeut für Traumatherapie
achim.grube@online.de, Tel. 05171 15706

Anwendung des Mentalen Trainings mit Focusing ist, desto schneller und sicherer kann verstanden werden, was der felt sense in einem lebensgefährlichen Einsatz zu sagen hat.

Besonders gefährlich können sich so genannte „Routineeinsätze“ wie Ruhestörungen oder auch Familienstreitigkeiten gestalten. Häufig erst nachdem Situationen eskaliert sind, die Einsatzkräfte ins offene Messer, bzw. in einen Hinterhalt geraten sind, wird im Nachhinein klar, dass so etwas wie ein „mulmiges Gefühl“ eine „Irritation“ oder „etwas Merkwürdiges“ bereits während des Einsatzes und noch vor der Eskalation zu spüren war. Doch auf Grund der Routine oder Nichtkenntnis des felt sense, wurden diesen Gefühlen, bzw. Wahrnehmungen keine Bedeutung beigemessen.

In der Traumaprophylaxe kommt es insbesondere darauf an, dass Einsatzkräfte ihren felt sense spüren und hinhören was er zu sagen hat, worauf er hinweisen, wovor er warnen möchte.

Manches Mal bleibt auch nach einem erfolgreichen Einsatz ein „unbestimmtes Gefühl“. Eine gute Einsatznachbereitung nutzt diesen felt sense als Erkenntnismöglichkeit.: „Was könnte noch optimiert werden, wo ist der Einsatzerfolg dem Glück zu schulden, worauf hätte man noch achten müssen?“

Jede gute Einsatznachbereitung ist zugleich wichtige Einsatzvorbereitung und kann sensibilisieren dem **felt sense** mehr Beachtung zu schenken.