

Die innere Bühne...

Ein Bericht über die kunsttherapeutische Arbeit mit abgespaltenen Teilen unter Einbezug neurobiologischer Erkenntnisse.

Von Marianne Sinner

Im Jahr 2009 habe ich mich im Forum im Artikel «Das Opfersein verlassen» zu meiner Arbeit mit Traumafolgestörungen und meinem prozessorientierten Ansatz äussern dürfen. Viel Zeit ist inzwischen vergangen – und ich möchte gerne neue Erkenntnisse darlegen, die ich sowohl in der Arbeit mit betroffenen Klientinnen und Klienten als auch als Dozentin am Institut für Prozessarbeit in Zürich und in meinen Einzelbegleitungen und Fortbildungen im eigenen Atelier – und nicht zuletzt in der Arbeit mit mir selbst – machen durfte. Sehr dankbar bin ich, dass ich einen neurobiologisch basierten Ansatz kennenlernen durfte, der meine Arbeitsweise enorm verändert hat. Theorie und Beispiele aus meiner Praxis sollen dies verdeutlichen.

Innere Multiplizität – eine Annäherung

Mit Beschreibungen von «Es», «Ich» und «Über-Ich» begann Freud (1923/1961) die Erforschung der inneren Vielfalt. In den 1940er Jahren führte Melanie Klein (eine Freudianerin) Freuds Gedanken weiter und postulierte die Theorie, dass unsere innere Erfahrung von introjizierten, 'Objekten' geformt werde, von Holographie ähnlichen Repräsentanzen der Menschen, die in unserem Leben eine signifikante Rolle spielen (Klein 1948). C.G. Jung (1935/1968) führte diesen Gedanken weiter, denn für ihn waren diese inneren Anteile nicht bloss «Introjekte», er beschrieb den «Komplex», wie er diesen nannte, als etwas, das die Tendenz habe, eine eigene Sub-Persönlichkeit zu bilden. Richard C. Schwartz (2011, S. 30) zeigt auf, dass die Traumatheorie, welche der multiplen Persönlichkeitsstörung zugrunde liegt, die inneren «Wesen» als Fragmente der ursprünglich einheitlichen Persönlichkeit betrachtet. Aus dieser Sichtweise wurde die

Person gezwungen, «multipel» zu werden, also Persönlichkeitsanteile abzuspalten. Ungeachtet dessen, auf welche theoretische Quellen sich die Forschungen beziehen, kann man (Schwartz 2011, S. 30) zusammenfassend sagen: «...dass alle diese inneren Entitäten mehr sind als Anhäufungen von Gedanken und Gefühlen oder reinen Geisteszuständen. Stattdessen werden sie als ausgeprägte Persönlichkeiten angesehen, jede mit der ganzen Bandbreite an Emotionen und Wünschen, sowie von unterschiedlichem Alter, Temperament, mit unterschiedlichen Talenten und sogar unterschiedlichem Geschlecht.» Er geht sogar davon aus, dass diese inneren Anteile über weitreichende Autonomie in dem Sinn verfügen, dass sie unabhängig von der Person, innerhalb der sie existieren, denken, sprechen und fühlen und dass dies nicht nur bei stark traumatisierten Personen der Fall ist, die eine multiple Persönlichkeitsstörung haben, sondern uns alle betrifft. Schwartz (S. 35) wagt die Hypothese, dass wir vielleicht an einer Schwelle der Veränderung stehen in der Art und Weise, wie der Mensch verstanden wird. Wenn wir von Natur aus «multipel» sind, sind auch unsere extremen Gedanken und Gefühle nur als Teile von uns zu betrachten. Das kann die Gesamtpersönlichkeit enorm entlasten. Er sagt: «...statt die Krankheit eines Menschen zu diagnostizieren, kann ein multipel orientierter Therapeut diesem Menschen helfen, sein System innerer Teile zu erforschen, um zu verstehen, welche von ihnen unglücklich sind und weshalb.»

Abspaltung und gehirnphysiologische Aspekte

Um das diesem Modell zugrundeliegende Konzept zu verstehen, ist es notwendig, unsere Gehirn-Physiologie näher zu betrachten. Unser Gehirn umfasst:

- Den Grosshirnanteil (Frontallappen) der vor allem für Verstehen, Wille und Kontrolle zuständig ist.
- Das limbische System (Säugetierhirn), das zusammen mit der Amygdala zur emotionalen Verarbeitung von Erfahrungen dient.
- Das Klein- und Stammhirn (Reptilienhirn), das für unsere elementaren Körpervorgänge wie Atmung, Herzschlag und alle überlebensnotwendigen Reaktionen wie Flucht, Angriff und Erstarren (Totstellen) zuständig ist.

Wenn kein Trauma vorhanden ist, oder wir eine grosse Resilienz (Widerstandskraft) entwickelt haben, sind wir die meiste Zeit in einem «Toleranz-Fenster» > siehe Grafik 1.

Autonomisches Erregungsmodell

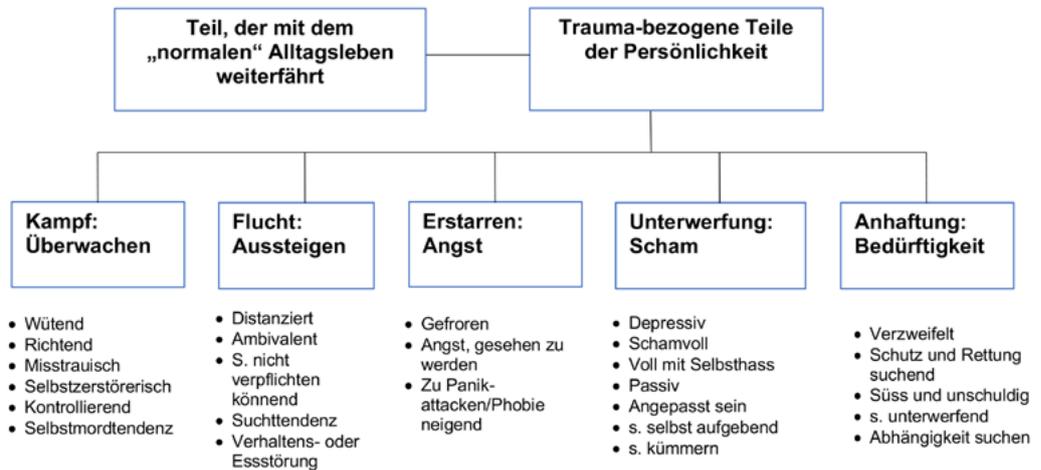


Grafik 1

Unsere Reaktionen sind tolerierbar für uns und unsere Umwelt. Wir denken und fühlen gleichzeitig. Wenn nun ein «triggerndes» Ereignis geschieht, bewegen wir uns aus dem Toleranzfenster hinaus und können mit Kampf oder Flucht reagieren, das ist Übererregung. Der ¹Sympathikus wird aktiviert und Adrenalin wird ausgeschüttet. Oder: Wir gehen aus dem Toleranzfenster in eine verminderte Erregung, wir erstarren oder unterwerfen uns. Das geschieht, wenn die Gefahr als übermächtig eingeschätzt wird. Der ²Parasympathikus wird aktiviert, es wird Cortisol ausgeschüttet. Unser Frontallappen wird ausgeschaltet, unsere Säugetier-Natur setzt ein und hilft uns, zu überleben. Diese Reaktionen geschehen in uns allen instinktiv. Sind wir mehrfach traumatisiert, kann es vorkommen, dass unser Toleranzfenster sehr schmal ist. Der menschliche Körper ist dafür geschaffen, auf Bedrohung zu reagieren und Gefahrensignale durch die Amygdala, unserem Alarm-System im Gehirn, zu erinnern. Bessel von der Kolk sagt: «The body keeps the score». Dieses Alarm-System ist allzeit bereit und – weil es in der Vergangenheit einmal oder mehrfach zum Einsatz kam, um uns zu schützen – bilden sich mit der Zeit neuronale Pfade, die breiter werden, je mehr sie «begangen» werden (quasi zu «Autobahnen»). Dieser Zustand kann chronisch werden, und uns dauerhaft vom optimalen Erregungsfenster fernhalten.

Unsere persönlichen Sicherheits-Systeme

Wenn wir traumatisiert sind erfahren wir das, was uns geschieht als Bedrohung, eine Bedrohung, die jetzt stattfindet. Heute mag es zwar keine Gefahr geben, aber es fühlt sich exakt so an, als wäre die Gefahr jetzt. Wenn wir das Trauma durch unseren Körper erinnern (wie es die Gehirn-Forschung sagt) erinnert sich der Körper durch sein «implizites Gedächtnis». Implizite Erinnerung meint z.B. «Ich weiss nicht, was damals geschah, aber mein Körper erinnert sich, es wird mir jetzt gerade übel...» Neurobiologen beschreiben dies als Abspaltung:



Grafik 2

- Eine Seite geht mit dem Leben weiter und entwickelt sich, lernt und wird erwachsen;
- eine andere Seite bleibt exakt dort, wo sie beim traumatisierenden Ereignis war. Dieser Teil hat dieselben Körpererfahrungen, dieselben Gefühle, sieht die Welt aus den Augen des damaligen Geschehens.

Janina Fisher, die für mich zur wichtigsten Inspirationsquelle in der Arbeit mit Traumatisierten wurde, geht davon aus (2019, S.94), dass bei einer Traumatisierung eine Fragmentierung erfolgt: Der ehemalige «Opfer-Teil, das Kind, dem das Unglück widerfahren ist» wird vom Persönlichkeits-Anteil, der den Alltag meistern muss (vom Manager-Teil) in die innere Verbannung geschickt (internalisiert) weil dieser die Befürchtung hat, dass dessen Gefühle zu viel für das Gesamt-System sind. Sie hat die Tabelle (siehe Grafik, Abb. 2) zusammengestellt.

Das erinnert daran, dass C.G. Jung Komplexe für autonome abgetrennte Teile der Persönlichkeit mit eigenen Gefühlsqualitäten, eigenen Ansichten und eigenen sensomotorischen Empfindungen hielt. Der abgespaltene Teil fühlt, empfindet, sieht, erfährt die Welt durch seine Brille und bewegt unseren Körper auf seine Art. Jung erkannte dies schon vor 80 Jahren – heute sagen die Hirnforscher genau dasselbe. Jung

sprach davon, dass wir in einen «Komplex gefallen seien», wir sagen heute, dass wir «angetriggert» sind und unser Trauma reaktiviert ist, im Schamanismus gibt es die Vorstellung, dass Seelenteile verloren gingen, die wieder zurückgeholt werden müssen.

Richard C. Schwartz war ursprünglich systemischer Familientherapeut und entdeckte in der Arbeit mit von Essstörungen Betroffenen, dass seine KlientInnen von inneren sich widerstreitenden Stimmen geplagt wurden. Dies motivierte ihn, in diese Richtung mehr zu forschen und er begann, wie er es gewohnt war in der Arbeit mit äusseren Familien-Systemen, innere Familien-Systeme zu erkennen und teilte diese inneren Teile in drei Gruppen ein (2011, S.334):

- Verbannte: Sie tragen die Lasten (Überzeugungen, Gefühle, Energien) früher überwältigender Verletzungen. Zum Schutz der Person vor diesen Gefühlen, die unterirdisch wie eine Bombe ticken, sind sie isoliert, können aber, sobald sie getriggert werden, die Hauptrolle übernehmen.
- Manager: haben sich entwickelt, damit das Leben der Person nach einem traumatisierenden Ereignis weitergeht. Sie tun alles dafür, die verletzten Teile in der Verbannung zu halten, alle schmerzlichen Erinnerungen und Gefühle gar nicht aufkommen zu lassen, sind also

nicht wirklich beziehungs-fähig. Typische Manager sind der Kontrolleur, Streber, Kritiker, Pessimist etc. Manager kennen keine Selbstfürsorge, denn sie dürfen nie innehalten: «Allzeit bereit» ist Pflicht. Weil sie wichtige Türsteher/Beschützer-Funktionen haben, lassen sie sich nicht einfach auf die Seite schieben. Laut Schwartz brauchen sie zuerst einmal Wertschätzung und Verständnis für ihren enormen Einsatz.

- Feuerbekämpfer: wollen (als Verstärkung des Manage) vor verbannten Gefühlen schützen, bzw. ablenken. Sie können sich nach aussen wenden (als Oberlehrer, Zyniker, Hysteriker, Wütende) oder sich nach innen richten (diverse Süchte, Selbstverletzung, Körpersymptome, Übernahme von fremdem Leid). Während die Manager gesellschaftlich erwünscht sind, haben Feuerbekämpfer meist keine «gute Presse»...

Wenn wir uns dieses innere System als Beziehung zwischen verschiedenen Teilen vorstellen wird schnell klar, dass eine Polarisierung vorherrscht, und dass etwas Entscheidendes fehlt: Liebevolleres Verständnis, Vermittlung, Akzeptanz, Güte...

Die Entwicklung von Selbst-Fürsorge

Jeder Mensch hat aber auch ein Selbst, einen «Wise Mind», voller Mitgefühl und Liebe, man kann diesen Teil auch als «Buddha-Mind» oder «Jesus-Bewusstsein», innere Weisheit, benennen. Dieser Teil kann die Führung übernehmen und Beziehung mit allen Teilen aufnehmen. Er ist in der Lage sie aus der misslichen Lage zu befreien, damit sie sich entwickeln und ihr Potential leben können und zeichnet sich durch die acht C's von Richard C. Schwartz, wie er sie in Englisch, formulierte, aus: Interesse, Mitgefühl, Klarheit, Vertrauen, Mut, Gelassenheit, Kreativität, Verbundenheit.

Wir sind also herausgefordert uns auf den Weg der Wahrnehmung und Achtsamkeit zu begeben, um zu bemerken: «Oh, ich bin angetriggert...» Oder: «Oh, das ist eine Erinnerung, das findet nicht jetzt statt.» Oder: «Mein Körper macht gerade eine Erfahrung von Angst.» Es braucht jemanden, der bemerkt, dass traumatisierte Teile da sind – sonst sind wir identifiziert mit ihnen, wir verschmelzen... Achtsamkeit bringt uns zurück ins optimale Erregungsfenster. Genauso, wie z.B. innere richtende Vater- oder Mutterfiguren oder rigide Glaubenssysteme nur Schimären sind, sind getriggerte Erinnerungen und Gefühle nicht im Jetzt. Werden wir uns dessen bewusst und wenden uns

ihnen liebevoll zu, senden wir Signale zum limbischen System, dass die verletzten Teile jetzt sicher sind, und dass Amygdala und Reptilienhirn sich beruhigen können. Desidentifikation vom abgespaltenen Teil erlaubt uns erst, weitere Schritte im Prozess zu gehen, z.B. Kraftaspekte zu erforschen, einen Zugang zur Essenz zu finden oder das Erfahrene in den Alltag zu integrieren.

Konkrete Schritte, aus einer Trigger-Situation auszusteigen

1. Bemerke, dass du in einer Reaktion bist, möglicherweise in einer traumatischen Reaktion;
2. Sage dir dann, dass dies eine Erinnerung ist und nicht jetzt stattfindet (Das ist radikal, inmitten des Sturms zu sagen, dass dies eine Erinnerung ist). Dies distanziert dich bereits ein wenig von der Erfahrung und dein Frontallappen setzt wieder ein wenig ein;
3. Mache die Hypothese, dass diese Erinnerung eine Kommunikation eines jüngeren Teils ist;
4. Desidentifiziere dich von diesem Teil, indem du von ihr/ihm sprichst. Evtl. hilft es dir, dich zu strecken, die Sitz-Position zu wechseln, auszutreten etc;
5. Betrachte dann den verletzten Teil durch die Augen des «Wise Mind» und sprich mit ihm/ihr.

Zentral: Wir brauchen nicht zu wissen, was damals genau passiert ist, es geht nur darum, den/die abgespaltenen Teil(e) zu beruhigen und heimzuholen. Es braucht einen Bewusstseins-Schritt zur Ent-Schmelzung vom verletzten Teil. Es hilft, von «ihr» oder «ihm» (dem verletzten Teil) zu reden und sich schrittweise in den «Wise Mind» zu begeben, sich lernen mit dieser Kraft zu identifizieren, um dem verletzten Teil zu signalisieren, dass jemand da ist: «Ich bin mit dir!». Das schafft eine sicherere Bindung zum abgespaltenen Teil. Wenn der «Wise Mind» den abgespaltenen Teil umarmt, kann sich durch den Einfluss der Spiegelneuronen etwas im Gehirn verändern. Das Frontalhirn wird durch Achtsamkeit gestärkt und es werden neue Verknüpfungen gelegt (Daniel J. Siegel 2014). Der Schlüssel dieser Technik liegt in der Wiederholung, damit aus anfänglich neuronalen Trampelpfaden begehbare Strassen entstehen.

Beispiele aus meiner (kunst-)therapeutischen Praxis

Ich arbeite sehr oft mit Gruppen, biete Fort- und Weiterbildungen an. Sowohl in dieser Arbeit als auch im Einzelsetting ist für mich wichtig, das



Abb. 1a, Verbindung zum wütenden Kind



Abb. 2b, Akzeptanz von Schweinchenrosa

Modell der inneren Teile zu erklären, um die verschiedenen Protagonisten, die sich auf der inneren Bühne zeigen, kennen zu lernen, und willkommen zu heissen... Oft ist es ungewohnt und schwierig, wirklich allen Teilen mit Akzeptanz zu begegnen, häufig möchten wir dem inneren Kritiker lieber den Garaus machen. Genauso schwierig ist es, das Selbst (den weisen, liebenden Teil) in sich selbst zu entdecken, und oft braucht es Geduld und Wiederholung... Ich habe 4 Bild-Beispiele von 2 KlientInnen gewählt, die ich gerne vorstellen möchte. Der Zugang übers Malen hilft sehr, sich zu des-identifizieren, da es sofort möglich ist, vom Bild zurückzutreten und zu schauen, was als Nächstes gebraucht wird.

1. Nora (Name geändert) hat die Diagnose «endogene Depression», die ihr oft nicht erlaubt, aus dem Haus zu gehen. In einer der ersten Sitzungen zeigt sich eine alles schwarz-machende Energie, die sie auf dem Blatt mit dem ganzen Körper und dicker Farbe ausbreitet. Während sie dies tut, meldet sich plötzlich eine wütende Kleine, die auch präsent sein möchte. Sie gibt ihr einen Platz (weiss) und merkt, dass es eigentlich zwei junge Teile (fünf und sieben-jährig) sind, die sie beide als weisse Löcher (weiss vor Wut) im Schwarz platziert. Sie des-identifiziert sich von der Wut, indem sie von weitem schaut. So erkennt sie, dass beiden etwas Entscheidendes fehlt und verbindet sie mit einer dicken orangen Linie, einer «Nabelschnur» welche sie mit Nahrung versorgt. Das entlastet sehr und verändert alles gefühlsmässig. (Siehe Abb. 1a, Verbindung zum wütenden Kind).

2. In einer späteren Sitzung wird offenbar, welche hohen Anforderungen Nora an sich selbst hat. Alles, was sie tut, muss perfekt sein, wenn dies nicht gelingt, schämt sie sich. Durch Akzeptanz und Liebe und einer wachsenden Verbindung mit ihrem Selbst kann sie es zulassen, ihre Hände in dem «weinenden Schweinchenrosa» zu baden und zugleich ihr Herz für die Weinende ganz zu öffnen. Beides gleichzeitig zu tun, ist nachhaltig und verändert ihr Haltung zu sich schrittweise. (Siehe Abb. 2b, Akzeptanz von Schweinchenrosa).

3. Paul (Name geändert) wird von einem inneren Kritiker geplagt, der den Zugang zu einem (gefühlten) schrecklichen Geschehen von früher versperrt. Paul wird meistens von grosser Hoffnungslosigkeit erfasst und spürt oft eine unbändige Wut - auf diese Kritiker-Figur? Ich lasse ihn die Szene malen und dabei stellen wir fest, dass dieser Kritiker eigentlich ein Wächter ist, der Pauls Alltag bewahren will vor einer Überschwemmung. In einer ersten Phase gilt es diesen Kritiker-Wächter zu würdigen für seine grosse Arbeit. Ich motiviere ihn, laut und mit eigenen Worten (auch zuhause) mit ihm zu sprechen... Dies beruhigt den Kritiker-Wächter nach und nach, und er kann schrittweise an den Rand treten. Danach wird es möglich, sich mit den verletzten jungen Kreaturen zu befassen, und sie aus dem Feuer zu befreien. (Siehe Abb. 3a, Bewacher-Energie kennenlernen).



Abb. 3a, Bewacher-Energie kennenlernen



Abb. 4b, Wise Mind erfahren

4. Dieses Bild ist nach einer von mir angeleiteten Meditation in einer Sitzung entstanden. Paul konnte dadurch eine Verbindung zum «Wise Mind» finden und mit Farben ausdrücken, wie sich das anfühlt (wie eine strahlende Kraft aus der Mitte). Er kann sich nun – so oft er in die Hoffnungslosigkeit abtaucht – vors Bild stellen und sich mit dem «Wise Mind» im Rücken rückverbinden. Dies ermöglicht Paul nach und nach, seinen verletzten Teilen eine vertrauensvolle Atmosphäre der Begegnung zu ermöglichen. (Siehe Abb. 4b, Wise Mind erfahren).

Marianne Sinner

Kunsttherapeutin ED

Diplom in prozessorientierter Psychologie

marianne.sinner@bluewin.ch

www.prozessarbeit.ch

www.raum-prozessarbeit.ch

www.atelier.raum-prozessarbeit.ch

Fussnote

¹Das sympathische Nervensystem ist für eine gesunde Spannung im Körper sowie Angriffs- und Fluchtreaktionen zuständig.

²Das parasympathische Nervensystem dient der Entspannung und Erholung.

Literatur

- Fisher, Janina (2019). Die Arbeit mit Selbstanteilen in der Traumatherapie. Paderborn: Junfermann.
- Freud, Sigmund (1923). Das Ich und das Es. Leipzig: Psychoanalytischer Verlag.
- Jung, Carl Gustav (1968). Der Mensch und seine Symbole. Olten: Walter-Verlag.
- Odgen, Pat & Fisher, Janina (2015). Sensomotor Psychotherapy. London: Norton
- Schwartz, Richard C. (1997/2011). Systemische Therapie mit der inneren Familie. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Van der Kolk, Bessel (2016). Verkörperter Schrecken. Lichtenau: G.P Probst Verlag.

Grafiken im Text

- 1. Marianne Sinner, inspiriert von Odgen, Minton & Pain (2006) Copyright Janina Fisher
- 2. Marianne Sinner, inspiriert von einer Tabelle aus dem Buch von Janina Fisher (2019, S.94)

Bilder

- Bild 1a, Klientin Nora
- Bild 2b, Klientin Nora
- Bild 3a, Klient Paul
- Bild 4b, Klient Paul