

Emotionale Chirurgie

Helmi Boese

Unser Wohlbefinden wird durch ein gutes und realistisches Körpergefühl maßgeblich beeinflusst. In wechselnden Lebensphasen kann es vorübergehend verloren gehen. Der Schulmedizin sind die vielfältigen Informationen aus der Körperselbstwahrnehmung fremd. So bleibt deren Reichtum ungenutzt. Der Körper ist für das Verständnis der Krankheitsentstehung, bei der Gesundheits- und Krankenpflege und in der Therapie unverzichtbar. Das konventionelle (biomedizinische) Gesundheitswesen hat den Menschen von sich selbst entfremdet. Für die Rückgewinnung braucht es Neugier. Sie möge mit der Überschrift dieses Artikels geweckt werden.

In den vergangenen Jahrzehnten wird immer deutlicher, wie sich Diagnosen und Krankheitskonzepte von den Menschen entfernen. Das Leiden des Einzelnen rückt immer weiter aus dem Blickfeld, während der technisch erzeugbare Befund im Fokus steht.

Im selben Maße ist in vielen Ländern die Nutzung komplementärer und alternativer Therapien gewachsen. Diese spielen inzwischen eine wesentliche Rolle im Gesundheitssystem und erhöhen die Motivation von Menschen, sich um ihre Gesundheit zu kümmern.

Emotionen – Körperwahrnehmung?

Empfindungen, Gefühle und Emotionen gehören dem lebendigen Körper, der nonverbalen dynamischen Wahrnehmung von sich selbst, seiner „verkörperten Selbstwahrnehmung“. Ihr gegenüber steht seine „begriffliche Selbstwahrnehmung“ aus linear-dualistischem Denken, der Analyse über das Selbst, dessen Bewertung und/oder Verurteilung. Beide Formen der Selbstwahrnehmung sind eng miteinander verbunden. Bei traumatischer Erfahrung sind sie im autonomen unwillkürlichen Nervensystem und im Gehirn funktional voneinander isoliert. Sie befinden sich gewissermaßen in dissoziativer Abkapselung.

Körperempfindungen werden als vom eigenen Körper ausgehend erlebt (Interozeption). Mögen sie sich warm oder kalt, ruhig oder nervös oder beispielsweise wie Schmetterlinge im Bauch etc. bemerkbar machen: Aus ihnen formen sich Gefühle. Diese verkörperten Erfahrungen geben wieder, wie gut oder schlecht sich etwas für uns anfühlt. Emotionen sind Gefühle, die sich durch den Körper bewegen (lat.: „emovere“ – hindurch-, herausbewegen).

Emotionale Chirurgie – wie bitte?

Das ungläubige Erstaunen ist beabsichtigt! Ich möchte Sie mit den begrifflich-verkörperten Verbindungen und der Chirurgie (altgriech.: „Cheirurgia“ – Handarbeit) zur Wiederherstellung der Einheit von Körper, Geist und Seele vertraut machen.

Verkörperte Selbstwahrnehmung. Das zu versorgende Wundgebiet (altgriech.: „Trauma“ – Wunde) ist der unter Umständen bereits über Generationen hinweg traumatisierte emotionale Körper. Durch starken Stress und Traumata verlieren wir im Alltag den Zugang zu unseren Emotionen. Dies hat Einfluss darauf, wie sich unser Körper bewegt, fühlt und ausdrückt. Es kommt zur Schwächung oder völligen Erschöpfung von

Körperfunktionen, die der gesunden Selbstregulation dienen. Fehlregulation und Krankheit entstehen.

Zur Wiederherstellung oder Schadensbegrenzung braucht es die *verkörperte Selbstwahrnehmung*. Sie beruht auf dem Fühlen der Atmung, der Verdauung, der Erregung, der Schmerzen, der Emotionen, der Müdigkeit, des Hungers etc. Darüber hinaus der Wahrnehmung von Bewegung und Koordination verschiedener Körperteile untereinander und dem Körper mit der Umwelt.

Verkörperte Verdrängung. Empfindungen, Gefühle und Emotionen werden in unsicheren, bedrohlichen oder gefährlichen Momenten verdrängt, um zu funktionieren. Sie werden auf das körperlich und seelisch Notwendigste reduziert. Diese unbewusste, das heißt verkörperte Verdrängung kann unendlich lange im neuromuskulären System festgehalten werden. Die Fülle der Selbstwahrnehmung friert ein und schadet dem Körper langfristig.

Kindheitserfahrungen. In den Jahren 1995 bis 1997 wurde von der Kaiser Permanente Krankenversicherung, USA, die bisher einmalig groß angelegte ACE-Studie (Adverse Childhood Experiences – dt.: Schädliche Kindheitserfahrungen) durchgeführt. Die Ergebnisse waren für die Untersucher schockierend: Je mehr belastende, missbräuchliche Kindheitserfahrungen erlebt wurden, desto klarer war die direkte Verbindung zu schweren und chronischen Erkrankungen.

Wundversorgung

In analytischen Begrifflichkeiten „objektiver“ biomedizinischer Beurteilung oder

Berührung- im Kontakt



© Motiv: Brigitte Dinger/Foto: M. Grzonka/leflow.werbeagentur

Verurteilung im linearen Denken hat das dynamisch-subjektive Körpererleben keinen Platz. Dennoch: Wahrnehmung ist Medizin. Sie ist die Ressource für Prozesse von Selbstwirksamkeit, Selbstregulation und Selbstheilung in Resilienz.

Berührung und Kontakt. Der Chirurg als Wundarzt braucht für die Wundversorgung eine sichere Hand und seine eigene intakte verkörperte Selbstwahrnehmung. Am besten eine Hand, die wirklich berührt, Kontakt herstellt. Die tiefe Berührung der **Rosen-Methode-Körperarbeit** manipuliert nicht, sie fordert kein Ergebnis. Die Hände lauschen auf das, was sich unter ihnen bewegt: wie es sich anfühlt, für Patient und Therapeut. Diese Berührung reicht tief in das Erleben des emotionalen Körpers und berührt ihn nachhaltig. Dabei wird das Bindungshormon Oxytozin ausgeschüttet. Es klingt wie ein Wunder: Bindungsverlust kann therapeutisch restauriert werden!

Heilsame Faktoren. Eine schlecht heilende Wunde wird vom Arzt aufgefrischt. **Granulation** und **Heilung** des Gewebes werden so gefördert. Erfahrene Therapeuten der Rosen-Methode-Körperarbeit verfügen über die Kenntnis des tiefen, spontan emotionalen Erlebens aus alten Wunden und begleiten ihre Patienten dabei in eine teilweise oder vollständige Genesung vom Trauma. Diese Therapie braucht Geduld und heilsame Rahmenbedingungen. Die wirksamen Komponenten der Rosen-Methode sind:

- ▶ *Haltende Berührung* – beide Hände lauschen auf das, was sich unter ihnen bewegt und wie sich dieses für Patient und Therapeut anfühlt.
- ▶ *Arbeit am Zwerchfell* – um seine natürlichen, nicht bewusst gemachten Bewegungen zu ermöglichen; damit wird die Verbindung zur verkörperten Selbstwahrnehmung und zu Emotionen frei.

Berührung ist heilendes Balsam bei Bindungsverlust.

▶ *Wachrufende Worte* – bildhaft sinngebende Sprache, von Therapeut und Patient genutzt, spiegeln den Ausdruck des Körperbilds und setzen Wahrnehmungen oder Erinnerungen im subjektiv erlebten emotionalen Augenblick frei.

Heilungsschritte. Die Arbeit der „emotionalen Chirurgie“ bewirkt einen dynamisch-bewegten Ablauf im körperlichen Heilungsprozess, wie als Assoziationen in der Bildergalerie bei www.helmi-boese.de unter den folgenden Überschriften anzusehen ist: Anspannung in Verdrängung – Verstrickung in Erstarrung – Berührung im Kontakt – Scheibchenweise zum Einblick – Einblicke in Entfaltung – Zerrissenheit im Trauma – Ausbruch in Transformation – Wellen im Auf und Ab.

Die Traumatherapie arbeitet am lebendigen Körper (Subjekt). Das Leblose (Objekt) in Verdrängung oder Erstarrung wird so belebt. Verzeihung, es gibt keine wirklich objektive Wissenschaft, außer in der mechanistischen Weltansicht. Der Mensch ist keine Maschine!

Fallbeispiel

Ein kleines Mädchen war dem choleroschen Temperament ihres Vaters ausgesetzt. Gleichzeitig stellte sich ihre Mutter gegen

ihn, ihre liebende Präsenz sorgte für Sicherheit. Die Mutter starb plötzlich, als die nun junge Frau 23 Jahre alt war. Ihr Tod hinterließ einen tiefen Schock! Der Vater verhielt sich in dieser Zeit rücksichtslos, emotional missbräuchlich. Die junge Frau erlebte einen Moment tiefen Hasses gegen ihn, den sie körperlich-emotional zurückhielt. Ein über Jahre wiederkehrender Traum begleitete sie: Ihr rechter Arm fährt langsam nach hinten aus, die Hand formt eine Faust, bleibt auf halbem Weg stehen – der Moment, in dem sie stets erwachte!

Behandlungen mit der Rosen-Methode-Körpertherapie weckten diese Körpererinnerung nach fast 30 Jahren. Außerhalb der Behandlungen bemerkte sie eine akut eingeschränkte Beweglichkeit des rechten Armes. In der Behandlung realisierte sie, wie in Arm und Hand noch die beabsichtigte Aktion/Emotion (Faust) steckte, ihren Vater zu schlagen (Wut). Stattdessen war die Faust auf halber Strecke stehen geblieben. Denn den eigenen Vater schlägt man nicht! Jetzt war ein anderer Moment: Die Erlaubnis zum reinen Fühlen des zurückgehaltenen Gefühls. Im fürsorglichen Behandlungssetting befreite die gefühlte Emotion die zurückgehaltene Ausführung der Bewegung in den sensomotorischen Netzwerken. Diese komplexe Bewusstwerdung stellte die Beweglichkeit ihres Armes wieder her – der Traum kam nie wieder. Die körperliche

Erinnerung des Traumas hat Körper, Geist und Seele entlastet oder losgelassen.

Was hat das mit Krebs zu tun?

Die ACE-Studie brachte deutliche Erkenntnisse. Inzwischen sind 20 Jahre vergangen, das Ausmaß an Gewalt weltweit wächst! Deren Folgen sind bekannt, jedoch nicht ins Bewusstsein gelangt!

Krebsdiagnose. Vor diesem Hintergrund verwundert die Studie aus dem Brustzentrum der Frauenklinik, Universität München. Die Brust ist die nährende, früheste Bindungsstelle und Oxytozin-Stimulator. Der Schock sitzt tief. Die Diagnose Brustkrebs kann posttraumatische Belastungssymptome auslösen. Wie wichtig, dass dieses von einer Studie einer Frauenklinik festgestellt wurde. Jede andere schwerwiegende medizinische Diagnose kann ebenso zu einer Retraumatisierung vorausgegangener Traumata führen.

Leben mit neuer Kraft. Die meisten Menschen haben kaum Erinnerungen an Traumata. Sie kennen kein anderes Leben als das ihre. Trauma gehört zu jedem Leben, ob es nachhaltige Folgen hat, hängt vom Zeitpunkt, den Umständen und der Schwere des Traumas ab. Es zählt das subjektive Erleben des Menschen. Objektive Daten weichen von der erlebten Erfahrung ab! Die Erinnerung an solche Erfahrung taucht in der Traumatherapie langsam auf und wird dabei emotional entlastet. So wandelt sich Überleben in kraftvolles Leben.

Rosen-Methode

Meine Ausbildung in der Rosen-Methode-Körperarbeit (RMK) hat mein medizinisches Wissen und meine klinische Ausbildung in der Psychiatrie neu(ronal) verdrahtet und erweitert. Ich habe nun die Möglichkeit, Patienten über ihre Physiologie

in Trauma und Genesung zu unterrichten. Mir macht das einerseits enorme Freude, andererseits erschreckt es mich, dass Menschen so wenig über ihre eigenen Körper wissen. Das führt dazu, dass sie sich in medizinische oder andere Behandlungen fügen, ohne völlig zu verstehen, wie diese sich auf ihre Körper auswirken werden. Genau dort kann die Arbeit mit der verkörperten Selbstwahrnehmung so viel bewegen.

In den letzten Jahren sehe ich in meiner Praxis für Körperpsychotherapie komplex traumatisierte Menschen, so wie die Untersucher der ACE-Studie. Ich habe über 16 Monate eine Brustkrebspatientin intensiv bis zu ihrem Tode begleitet. Sie wusste, dass sie als Kind häuslicher körperlicher Gewalt ausgesetzt war. Die Dimensionen erfuhr diese mutige Frau durch die *emotionale Chirurgie der verkörperten Selbstwahrnehmung* an ihrem Lebensende. Ihr war klar, dass „diese Aufarbeitung 20 Jahre früher die Krankheit wohl verhindert hätte“. Sie verstarb an den unmittelbaren Folgen einer biotechnischen Prozedur zur erhofften maßgeschneiderten Chemotherapie. Das Ergebnis erlebte sie nicht mehr. Die Erfüllung von drei ihr wichtigen Zielen konnte sie im Körperpsychotherapieprozess dennoch erreichen. Unerwartet erlebte ihr metastasierter Körper unbekannte Lebensfreude mit dem Gefühl, geliebt zu werden.

Möge jedes neue *momentum* mit Neugier aufgenommen werden. Die eigene Erfahrung in der verkörperten Selbstwahrnehmung kann durch erklärende Worte jedoch nie ersetzt werden. Auf dass jede Frau und jeder Mann sich angstfrei zwischen komplementärer und konventioneller Medizin bewegen können und dieses selbst-bewusst vertreten mögen. Traumaheilung benötigt die heilsame Gemeinschaft!

„In der Zeit muss alles sterben, aber nichts im Augenblick.“
(Konstantin Wecker)

Zum Weiterlesen

Fogel, Alan: Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie. Schattauer (2013)
Levine, Peter: Trauma-Heilung. Synthesis (1998)
ACE-Studie: <http://kriegsursachen.blogspot.de/2012/07/ace-studie-die-folgen-der-gewalt-sind.html>
Rosen-Journal: www.rosenjournal.org

Zur Person

Dr. med. Helmi Boese ist Psychiaterin und Praktizierende der Rosen-Methode-Körperarbeit. Sie ist spezialisiert auf Körperpsychotherapie und Traumatherapie. Nach langen Auslandsaufenthalten ist sie seit 2010 in privatärztlicher Praxis in Michelstadt im Odenwald niedergelassen. Sie ist Autorin der deutschen Ausgabe von: *Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie*, Alan Fogel, Schattauer Verlag, 2013. Außerdem arbeitet sie als Lektorin am *Rosen Method International Journal* mit.



Kontakt

Dr. med. Helmi Boese
Praxis für Körperpsychotherapie
Im Fürstenauer Forst 15
64720 Michelstadt/Odw.
E-Mail: info@helmi-boese.de
www.helmi-boese.de