

# Nicht wegtreten – schauen, bewegen

In traumatischen Situationen wird der Blick auf ein Detail fixiert und erstarrt dort. Durch die Tätigkeit des Malens gerät er wieder in Bewegung. Nur wenn man die Augen, die Hände, den Körper bewegt, kann man malen. Posttraumatische Störungen können durch LOM® nachhaltig entlastet werden.

Von Esther Quarroz



Abb. 1: Parkschild

*«Mit leiser Stimme erzählt sie von ihrer aktuellen Not: der grossen Angst, in einem neuen Team zu arbeiten. Sie fühlt sich ausgestossen, gehänselt, bedroht und ist unter Druck. Sie weiss auch, dass ihre Wahrnehmung verzerrt ist und keine reale Bedrohung besteht. Es ist ihr sogar klar, dass ihre Verunsicherung in die Vergangenheit, in ihre Erlebnisse in der Schulzeit, gehört. Sie weiss das alles schon lange. Doch hilft ihr das Wissen nicht für die Bewältigung der aktuellen Situation.»*

## Trauma und Leiblichkeit

### Trauma als Grenzverletzung

Trauma kommt aus dem Griechischen und heisst übersetzt Wunde. Eine Wunde entsteht durch Einwirkung von aussen auf die Haut und den Körper. Das Wort wird bis ins 19. Jahrhundert ausschliesslich für den Körper benutzt. Erst danach wird das Wort Trauma auf die Psyche übertragen und man redet vom seelischen Trauma und von der seelischen Integrität eines Menschen. Es ist hilfreich, beim Wort Trauma die ursprüngliche Bedeutung der Wunde, der realen Hautverletzung mit zu bedenken. Auch für die seelische Verwundung. Wenn etwas unter die Haut geht, wird eine Grenze überschritten. Traumatische Erlebnisse sind Erfahrung von Grenzverletzungen, von grenzüberschreitenden und verletzenden Berührungen und Begegnungen. Was innen ist und was aussen, was nah ist und was fern, kommt durcheinander, wenn es Verletzungen gibt.

### Trauma als leibliche Erfahrung

Ein Trauma beeinträchtigt die Gefühle und die Orientierung vorübergehend und bei posttraumatischen Störungen nachhaltig.

Hermann Schmitz, ein zeitgenössischer Philosoph, hat den Begriff der Leiblichkeit eingeführt. Dieser Begriff ist hilfreich, um den Menschen in seiner Existenz und seiner Suche nach Sinn beschreiben zu können – auch traumatisierte Menschen. Der Mensch, so Schmitz, ist mehr als Körper und Geist. Zum Menschsein gehört der Kontext dazu, die Umgebung, der Raum. Schmitz umschreibt menschliches Sein mit dem Begriff der Leiblichkeit. Leiblichkeit umfasst den Körper, die Seele, den Geist, den Raum, den Kontext – und die Bewegung, die darin erfolgt.

Zum Menschsein gehört dies alles dazu. Das ist Leiblichkeit. Wir sind räumlich, die Gefühle ebenfalls. Angst, Schmerz, Lust sind räumliche Erlebnisse. Wir haben bei der Angst beengte Gefühle, die Erleichterung gibt eine Weitung, bei der Lust löst sich gar der Körper auf in ein Empfinden von Grenzenlosigkeit. Im Normalfall ist es ein ständiges Wechseln und Fließen von Ausdehnungen und Zusammenziehen in unserem körperlichen und psychischen Erleben.

Beim Trauma erstarrt die Leiblichkeit, löst sich auf, zersplittert in einzelne Fragmente. Der Mensch empfindet sich nicht mehr als Ganzes, ist nicht mehr zusammengefügt. Es entstehen isolierte Erfahrungen, Empfindungen, Inseln, die sich nicht mehr zusammenfinden. Es gibt Teile, die weg sind, gefroren, erstarrt oder gefühllos. Die Beweglichkeit im Raum und in der Orientierung entfällt. Traumatische Erfahrungen geschehen, wenn etwas viel zu nahe kommt, eine Grenze überschritten wird, wir uns nicht mehr frei bewegen, nicht mehr fliehen oder uns nicht verteidigen können. Desorientierung könnte man deshalb als räumliche und leibliche Störung und Einschränkung umschreiben.

Wenn in der Not eine Flucht real nicht gelingt, fliehen wir, indem wir vom Geschehen auf andere Art weggehen. Wir retten uns teilweise. Traumatisierte Menschen berichten, dass sie aus dem Körper gehen, daneben stehen, sich von oben sehen oder gar nicht mehr vorhanden sind. Unser leibliches Empfinden ist dann an einem anderen Ort, obwohl wir ganz in der zerstörerischen Situation mit dem Körper anwesend sind. Dabei spielen die Augen eine zentrale Rolle. Mit dem Blick verankern Menschen sich räumlich. Ein Detail in der Umgebung, ein Riss in der Wand, eine Steckdose, eine Lampe usw. hilft den Blick an einem Ort zu befestigen, anzuhängen und dorthin zu fliehen. Die Augen erstarren dann, bewegen sich nicht mehr. Das verschafft Distanz und es entsteht dadurch eine Art Sicherheit gegenüber dem, was sich an uns ereignet und was wir in dem Moment nicht verkraften können. Diese Fluchtmöglichkeit durch Fixierung aussen auf einen Fluchtpunkt ist eine fantastische Art in unserer menschlichen Natur, uns aus ausweglosen Situationen retten zu können. Normalerweise treten wir nach der Bedrohung wieder in uns ein, und gehen in die Bewegung. Dann löst sich das

Trauma von alleine wieder. Tiere schütteln sich und laufen weiter, wenn eine Bedrohung vorbei ist. Wir machen das auch so.

Allerdings geschieht es auch, dass uns das nicht gelingen will, wie dies posttraumatische Störungsbilder zeigen. Menschen mit posttraumatischen Störungen verlieren nachhaltig ihren fließenden Bezug zu ihrer Leiblichkeit, also dem Körper, den Gefühlen, ihrer Bewegung in ihrem Kontext. Sie zerteilen sich wie gesagt gleichsam in Leibesinseln, die fragmentiert sind und bleiben. Sie können sich nicht mehr zusammensetzen. Die Erstarrung bleibt erhalten.

Es scheint keine «Wohldistanz» zu geben, wie sie besteht, wenn man von integrierten Erinnerungen erzählt. Eine Wohldistanz ist dann vorhanden, wenn es im Erzählen lebhaft Bewegungen des Körpers und auch der Augen durch Blickkontakt gibt. Wenn die Stimme variiert, die Atmung flüssig geht, Lachen und Humor als ausgleichendes Mittel vorhanden sind, die Gefühle beim Erinnern wechselnd fließen. Bei posttraumatischen Störungen entsteht eine beengte Atmosphäre. Die Menschen wirken kurzatmig, zeigen wenig Körperbewegung, die Augen suchen im Raum nach Halt, nicht aber nach Blickkontakt, die Stimme wird mechanisch oder hektisch. Grundtonus ist Angst oder Gefühllosigkeit.

Man kann beobachten, dass Menschen vor TV und Bildschirmen einen ähnlich erstarrten Blick konditionieren, wie man es von traumatisierten Menschen beschreibt. Über Stunden täglich erhalten sie diesen Blick und trainieren ihn an. Wenn Kinder etwa TV schauen, sieht man es gut: Sie erstarren, werden bewegungslos und blinzeln nicht mehr. Jede Bewegung ist unterbrochen. Sie atmen oberflächlich. Während sie beim Geschichtenerzählen dauernd in Bewegung sind, mit den Fingern, den Augen dem ganzen Körper die Erzählung verarbeiten. Mich stimmt das nachdenklich. Ich fürchte, dass unsere Gesellschaft schleichend traumatisiert ist, ohne es zu merken, nicht von einem Ereignis her, sondern von einer eingeübten Haltung, die ähnlich ist wie bei Traumatisierungen.

### **In Bewegung kommen: lösungsorientierte Maltherapie LOM®**

In der Traumatherapie LOM® versucht man, fragmentierte Erinnerungen von posttraumatischen Störungen wieder in Zusammenhang eines gesamten leiblichen Erlebens zu bringen, indem die Betroffenen malend und gestaltend mit ihren Augen wieder schauen, sich bewegen, sich erinnern und gestalten. Körper, Gefühle und Raumerleben fügen sich so wieder zusammen zu einem fließenden Geschehen. Dann ist die Leiblichkeit (nach Schmitz) wieder intakt. Bettina Egger und Jörg Merz erforschen die

Phänomene traumatischer und posttraumatischer Blockierungen und entwickelten in jahrelanger empirischer Untersuchung die lösungsorientierte Methode LOM®. Die Methode trifft etwas, was für die räumliche und leibliche Erfahrung und Heilung günstig ist: die Anfertigung eines äusseren Bildes (Distanzierung), die Bewegung im Tun (Lösung aus der Erstarrung), die Gestaltung (Neuorientierung und Integration).

### Das äussere Bild ist mehr als die Erinnerung

Es macht einen Unterschied, ob ein inneres Bild aussen gemalt wird oder nur erinnert. Im Malen wird gestaltet und dadurch in gewisser Weise in Ordnung gebracht. Die Gestaltungsmöglichkeit, die in einer traumatischen Situation verloren geht, gewinnen die Malenden wieder zurück. Das ist befreiend.

Konkret wird das innere, ständig «herumlungernde» fragmentierte Traumabild nach aussen gesetzt. Das Malen des Bildes impliziert eine Distanzierung vom Geschehen und ist ein Schritt auf eine neue Orientierung hin. Dadurch, dass es gemalt ist, kann es den Betroffenen weniger in den Rücken fallen – was war, wird gesehen, angeschaut, konfrontiert und hat als Aussenbild einen neuen Ort gefunden.

Die Trauma-Bilder werden in LOM® auf eine bestimmte Weise gemalt: Es wird das gemalt, was die betroffene Person mit ihren Augen im Moment der Bedrohung gesehen hat. Diejenigen Bilder werden gesucht, an denen sich in der traumatischen Situation der Blick damals aufgehängt hatte; dort, wo man sich hinbeamt und für den Moment auf eine Art in Sicherheit war, sozusagen ein «sicherer» Anker in der verzweifelten Situation. Es sind Details, an denen man den Blick festmacht: ein Stück Boden, ein Riss in der Wand, eine Kante usw. Es sind fixierte Orte, wo sich die traumatisierte Person damals verloren hatte und seelisch aus dem Geschehen durch Dissoziation verschwand – dieses Bild wird nochmals geschaut, herangezoomt und gemalt. Dadurch kommt der Orientierungspunkt in der erschreckenden Situation in den Blick. Das wird von den Malenden auch so empfunden. Es ist der Ort, an den sie malend emotional zurückkommen. Gefühle, Empfindungen und ganz oft auch neue, präzisere und ergänzende Erinnerungen kehren zurück. Und damit auch sie selber. Die Erleichterung darüber, dass sie wieder ganz sind, wird häufig erfahren. Durch das präzise Wiederfinden dieses Orientierungspunkts in der Bedrohung erleben die Menschen Gefühle der Angst, Trauer und des Schmerzes, aber auch Vitalität und das Selbst-Bewusstsein, dass sie die Bedrohung überlebt haben.

*«Es war die schlimmste Szene in ihrer Traumaerinnerung. Sie fixierte damals die Fugen der Keramikplatten des Duschaumes. Diese Fugen malt sie. Ihre Finger und der*



Abb. 2: Keramikplatten

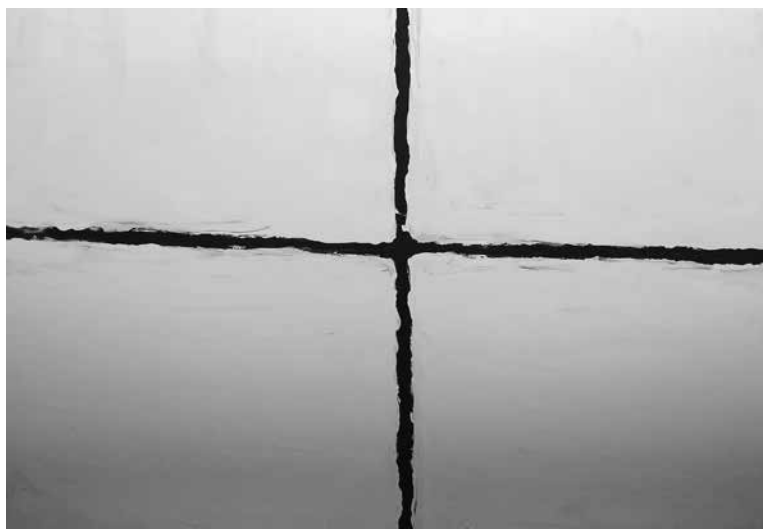


Abb. 3: Fugen und Keramikplatten

*Blick gehen hin und her, rauf und runter im Verteilen der Farbe und schauen auf die Grössenverhältnisse. Beim Malen sagt sie: <Ich bin erleichtert. Ich habe diesen Moment überlebt. Das ist mir plötzlich klar.> Die Erleichterung durch die Einsicht, dass sie die Situation überlebt hat, verändert ihr Empfinden und Sein in der Welt nachhaltig.»*

### Die Bewegung und der Raum: Lösung der Erstarrung

Die Malenden zoomen also die damals gesehenen Bilder heran und malen die Details. Sie erinnern sich nicht nur und holen die Erinnerung in ein äusseres Bild, sondern es geschieht noch etwas anderes, äusserst Wichtiges: Durch das Malen, die Handbewegungen, das Auftragen der Farbe mit der Hand, kommen sie automatisch aus der Erstarrung wieder in Bewegung. Nur, wenn man die Augen bewegt, kann man malen. Augenbewegungen sind für die



Abb. 4: Klingel

Lösung posttraumatischer Störungen essenziell. Das bestätigt die Therapie des EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, Francine Shapiro), wie ich zu verstehen glaube. Der erstarrte Blick wird dort dadurch gelöst, dass Fingerbewegungen des Therapeuten vor den Augen der betroffenen Person helfen, den erstarrten Blick wieder in Bewegung zu bringen. Das ist offenbar nachhaltig wirksam.

Genau das geschieht auch beim lösungsorientierten Malen, indem die erinnerte traumatische Situation als gezoomter Blickpunkt gewählt wird und die Malenden, indem sie malen, die Augen bewegen, nach links, nach rechts, nach oben, nach unten schauen. Die Augen bewegen sich unablässig, stellen fließend verschiedene Distanzen visuell ein. Die Augen sind ununterbrochen in Bewegung.

Doch nicht nur die Augen. Der ganze Körper bewegt sich ständig. Was die Augen mit der Bewegung erfahren, wird kinästhetisch fortgesetzt. Die Malenden bewegen sich im Raum. Wenn es geht, stehen sie beim Malen. Sie bewegen sich, hin und her, rauf und runter, vor und zurück. Sie gehen näher zum Bild, weiter weg, suchen sich automatisch im Gestalten einen neuen Bezug zu dem damals bedrohlichen Ereignis.

### Die Gestaltung

Die (Neu)-Gestaltung der erinnerten traumatischen Situation ermöglicht ein Gefühl von Sicherheit, schafft Distanz zu der Bedrohung und ordnet die Erinnerungen neu. Die Malenden sind Handelnde, buchstäblich, und erhalten durch den Akt des Malens ihre Handlungsfähigkeit zurück. Dort, wo ihre Autonomie verletzt wurde, stellen sie diese

wieder her, indem sie die Farbe auftragen, sich erinnern, sich bewegen. So wird der Bezug zur Ganzheit der Leiblichkeit (Schmitz) wiedergefunden. Malende mit posttraumatischen Störungen sind oft nach relativ kurzer Zeit gestärkt und erleichtert, die Symptome legen oder entschärfen sich und sie finden zu neuer Vitalität und Selbstvertrauen.

### Literatur:

- Egger Bettina, Merz Jörg. Lösungsorientierte Maltherapie – wie Bilder Emotionen steuern. Hans Huber Verlag, Bern 2013
- Fischer-Homberger Esther. Zur Medizingeschichte des Traumas. *Gesnerus* 56, 260–294. (Nachdruck 2000: «Endogen-Exogen. Zur Medizingeschichte des Traumas», *rebus* 17, *Blätter zur Psychoanalyse*, 101–139)
- Haut und Trauma: zur Geschichte der Verletzung. In: Günter H. Seidler; Wolfgang U. Eckart (Hg.): *Verletzte Seelen. Möglichkeiten und Perspektiven einer historischen Traumaforschung*, Psychosozial-Verlag, Giessen, 57–83, 2005
- Langewitz Wolf. Leib und Körper als Orte von Traumatisierungen. In: Künzler A., Böttcher C., Hartmann R., Nussbaum M.-H. (Hrsg.). *Körperzentrierte Psychotherapie im Dialog*. Berlin, Springer 2010, 151–160
- Schmitz Hermann. *Der Leib, der Raum und die Gefühle*. Edition Sirius Aisthesis, Bielefeld Locarno, 2007

### Esther Quarroz

Kunsttherapeutin ED/GPK, Supervisorin GPK, Theologin VDM  
[www.perspektiven-entwickeln.ch](http://www.perspektiven-entwickeln.ch)  
[info@perspektiven-entwickeln.ch](mailto:info@perspektiven-entwickeln.ch)