

# Das Körperschema der Angst auflösen

Empowerment für Traumaopfer

## **EnvedaMagazin: Was verstehen Sie unter dem "Körperschema der Angst"?**

**Bertram Wohak:** Dieser Begriff wurde meines Wissens erstmals von Moshé Feldenkrais in diesem Zusammenhang verwendet. Ich verstehe darunter kurz gesagt ein chronisch gewordenes Einsinken der Brust, Rundschultern und eine eingeschränkte Thoraxatmung. Zu einem "Körperschema" wird diese Haltung als eine unbewusste dauerhafte Formierung des Körpers als Antwort auf Lebensumstände, die in der Regel Angst machen. Ich denke jeder von uns kennt das: In einer Situation, in der wir uns gegen eine Bedrohung oder Demütigung nicht anders schützen konnten, duckten wir uns, zogen den Kopf ein und hielten den Atem an. Das ist durchaus ein natürlicher Schutzreflex, auch Tiere haben ihn. Während aber zumindest freilebende Tiere nach dem Ende einer Bedrohung relativ schnell zur normalen Funktionsweise zurückkehren, kann sich bei uns Menschen als Folge einer Traumatisierung ein chronifiziertes „Körperschema der Angst“ bilden.

## **Wie kann es zu einer Verfestigung einer solchen Körperstruktur kommen?**

Da gibt es unter Traumatherapeuten verschiedene Ansichten. Mein Freund und Kollege, der amerikanische Körpertherapeut Paul Linden hält diese Verfestigung vor allem für die Folge eines unbewusst abgelaufenen Lernprozesses. Der Traumaforscher Peter Levine geht dagegen davon aus, dass es sich um gebundene Energie handelt, die der Organismus angesichts einer Bedrohung für Kampf oder Flucht mobilisiert hatte, die er dann aber nicht auflösen konnte. Aus meiner Arbeit mit Klienten glaube ich, dass beide Ansichten zutreffen.

Die Grenze zwischen physischen und emotionalen Traumata ist dabei fließend. Wird ein Kind z.B. häufig geschlagen, so wird es sich durch ein Zusammenziehen des Körpers zu schützen suchen. Es wird den Kopf ducken, die Schultern nach vorne ziehen und den Atem in Erwartung der Schläge anhalten. Da die Möglichkeit zur Flucht oder zum Kampf gewöhnlich nicht besteht, bleibt ihm nur die Kontraktion. Ist dies nicht Ausnahme sondern die Regel, dann bildet sich ein traumatisches Körperschema.

Eine besonders gravierende Form der Traumatisierung stellt der Missbrauch von Kindern durch Erwachsene dar. Dieses Problem ist viel verbreiteter als allgemein angenommen wird und taucht erst allmählich im öffentlichen Bewusstsein auf. Die Folgen für die betroffenen Kinder sind meist lebenslänglich verheerend. In einem entscheidenden Punkt bilden Missbrauchsoffer eine spezielle Form des „Körperschemas der Angst“ aus: Die Erfahrung der Ohnmacht des Kindes gegenüber dem Missbrauch führt zu einer alle Lebensbereiche durchdringenden Störung im Verhältnis zur eigenen Kraft und Energie. Erwachsene, die als Kinder missbraucht wurden, haben meist enorme Schwierigkeiten, sich angemessen abzugrenzen und die Integrität ihrer eigenen Dimension wirksam zu schützen. Die natürliche und lebensbeja-

hende Fähigkeit zur „gesunden Aggression“ ist gestört, blockiert durch die tiefsitzende Annahme, Kraft sei per se missbräuchlich. Dies führt zu einer sehr schwerwiegenden Form des „Körperschemas der Angst“.

### **Sie nennen das Schlüsselkonzept Ihres Therapieansatzes "Empowerment". Wo setzen Sie Ihre Arbeit mit dem Schwert an?**

Das wird deutlich, wenn man sich die Schlüsselemente klarmacht, die zum „Körperschema der Angst“ führen. Erstens lag eine massive Grenzverletzung (ein traumatisierendes Ereignis bzw. eine Abfolge davon) vor. Zweitens die Erfahrung der Ohnmacht gegenüber dieser Grenzverletzung. Und drittens der instinktive Wiederholungszwang, mit Körperzusammenziehung und Atemverhalt immer wieder in einer sich selbst beschädigenden Weise auf Situationen zu reagieren, die entweder gar nicht bedrohlich sind oder gegenüber denen man sich als Erwachsener viel effektiver verhalten kann. Dieser Wiederholungszwang erzeugt bei den betroffenen Menschen meist viel Leiden und kann ihr Leben tiefgreifend stören.

Da das „Körperschema der Angst“ selbst Ausdruck von Ohnmacht ist, brauchen die betroffenen Menschen eine möglichst konkrete gegenteilige Erfahrung: Dass sie in Ordnung sind, dass sie ein Recht haben, ihre eigenen Grenzen zu schützen und vor allem dass sie auch die Fähigkeiten erwerben können, das in angemessener Weise zu tun. Das ist „Empowerment“. Dafür ist die Arbeit mit dem Bokken (einem hölzernen Übungsschwert) sehr geeignet, aber sie ist natürlich nur ein Teil meiner körperorientierten Traumaarbeit.

### **Wie sieht die praktische Vorgehensweise bei der Bokkenarbeit aus?**

Wenn ich Bokkenarbeit in körpertherapeutischem Kontext unterrichte, fange ich meistens mit den Füßen an. Die KlientInnen sollen erst einmal ein möglichst lebendiges Gefühl für ihre Füße entwickeln. Denn für uns kopflastige Menschen der ersten Welt sind unsere Füße so etwas wie ein Drittweltland, eine unterentwickelte und im Bewusstsein unterrepräsentierte Körperregion, kaum mehr wahrgenommen als die Reifen unserer Autos. Menschen, die das „Körperschema der Angst“ aufweisen, haben meist einen unsicheren Gang und kein Bewusstsein davon, wie sie gehen. Übungen zum Stehen und Gehen spielen in meinen Kursen und Retreats deshalb eine wichtige Rolle.

Der nächste entscheidende Punkt ist das Atmen. Das Atmen ist der herausragende Körperprozess, der sowohl unbewusst vegetativ vom Körper wie auch bewusst und willkürlich vom Geist gesteuert werden kann. Atmen ist ein körperlicher und geistiger, materieller und nichtmaterieller, unbewusster und bewusster Prozess zugleich. Den meisten Menschen mit dem „Körperschema der Angst“ ist ihre beschränkte Atemkapazität nicht bewusst. Sie dabei anzuleiten, wieder bewusster und tiefer zu atmen, hilft ihnen dabei, ihren Körper wieder mehr zu bewohnen und ihre Energie zu entwickeln. Dazu verwende ich Atemtechniken aus dem Aikido und dem Ki-Training.

Erst dann fange ich die eigentliche Schwertarbeit an. Der Bokken ist ein Modell für das japanische Langschwert (Katana) und das Schwert selbst ist in vielen Kulturen ein archetypisches Symbol für das aktive, männliche Prinzip. Es steht für eine aufrechte und aufrichtige äußere und innere Haltung, es hat etwas Klares, Entschiedenes, Schneidendes, Unterscheidendes, Trennendes, Wehrhaftes. Es hilft sich abzugrenzen und auf eine effektive Weise Grenzen zu ziehen – bis hierher und nicht weiter! Mit dem Bokken zu arbeiten bedeutet, sich mit diesem Prinzip auf eine erfahrungsbezogene Weise zu verbinden, und das ist genau das, was KlientInnen mit dem

„Körperschema der Angst“ brauchen. Bereits das individuelle Bokkenschlagen ist eine wunderbare Übung, um den gesamten Körper zu öffnen, den Thorax mit der Interkostalmuskulatur wieder lebendig zu machen, Brust- und Zwerchfellatmung zu vertiefen, festgehaltene Spannung aus dem Schultergürtel zu lösen und ein verfeinertes Gefühl für die senkrechte Körperachse zu entwickeln. In der Partnerarbeit kann dann mit Situationen experimentiert werden, die zumindest modellhaft einen Bedrohungscharakter haben. Dies gilt sowohl aktiv wie passiv. Es ist interessant, dass fast alle Teilnehmer an meinen Kursen, die das Körperschema der Angst aufweisen, anfangs Schwierigkeiten haben, ihre Übungspartner authentisch mit dem Bokken anzugreifen und ihre Energie dabei nicht zu stoppen. Hier ist es wichtig, gerade für Anfänger Sicherheitsregeln einzuführen, langsam zu beginnen und dann erst entsprechend den bereits aufgebauten Ressourcen das Tempo zu erhöhen. Wird man dagegen mit dem Bokken angegriffen, dann wirkt sich diese Bedrohung meist sofort auf Atmung und Körperhaltung aus. Der Schutzreflex und seine Uneffektivität in dieser Situation wird so erfahrbar gemacht. Dann geht es darum, durch eine Vielzahl von Übungen auch in dieser modellhaften Situation von Bedrohung mehr und mehr ein Gefühl von Souveränität, Sicherheit und Handlungsfreiheit zu entwickeln. Diese Erfahrung gilt es dann in andere Lebensbereiche zu übertragen.

### **Neben Ihrer körpertherapeutischen Arbeit sind Sie Aikido-Lehrer. Was können wir aus dieser Kampfkunst Ihrer Erfahrung nach vor allem lernen?**

Wer sich von dieser Kampfkunst angesprochen fühlt und diesen Weg geht, kann davon unglaublich profitieren – körperlich, gesundheitlich, seelisch und natürlich auch im sozialen Verhalten. Es war eine revolutionäre Leistung des Gründers von Aikido, O Sensei Morihei Ueshiba, ehemals tödliche Kampfkünste zu einem menschlichen Entwicklungsweg weiterzuentwickeln, bei dem es letztlich nicht mehr darum geht, einen Gegner zu besiegen, sondern um die Wiederherstellung gestörter Harmonie. Man lernt ganz handgreiflich und konkret, die eigene Dimension bei einem Angriff auf eine Weise zu schützen, durch die der Angriff neutralisiert aber der Angreifer respektiert und nicht beschädigt wird. Dazu ist natürlich ein langer Weg des Übens nötig, aber das ist ganz offensichtlich das, was die Welt heute braucht – dringender denn je.

© Copyright 2009 by Bertram Wohak, Dipl. Phys.  
Körpertherapeut und Aikidomeister (5. Dan Aikikai Tokio)  
Taxisstr. 56  
D-80637 **München**  
Tel+Fax 089-54781512  
Email: BertramWohak@aol.com  
Internet: [www.bodyways.de](http://www.bodyways.de)