

A close-up portrait of a woman's face, focusing on her eyes. She has a striking green eye with a dark pupil. Her hair is dark and slightly messy. The background is a soft, out-of-focus light color.

# „Mein Leben gehört mir“

Atemtherapie bei sexuellem Mißbrauch

Sabeth Kemmler

# Eine unverarbeitete Traumatisierung hält Menschen in der Vergangenheit gefangen.

**Beim Umgang mit den Folgen sexueller Gewalt ist besondere Sensibilität geboten. Die Betroffenen haben oft den Zugang zu ihren unmittelbaren Gefühlen verloren, weil diese mit Schmerz besetzt sind. Therapeuten stehen hier vor einer großen Herausforderung – und sie können nicht immer für ihre Klienten da sein, wenn bei diesen traumatische Erlebnisse hochkommen. Die auf Atem und Achtsamkeit basierende Methode AIM (Awareness of Inner Movement) gibt Hilfe zur Selbsthilfe.**

„Ich bin wie in Stücke auseinandergefallen“, beschrieb mir Susanne Naumann (Name geändert) ihre Reaktion auf die sexuellen Übergriffe ihres Vaters. Sexuelle Gewalt verstört die Betroffenen tief, sie hinterläßt große Verwirrung und eine Art „innere Zusammenhanglosigkeit“. Daher bedeutet es in meiner Arbeit einen Fortschritt, wenn Menschen, die sexuelle Gewalt erlebt haben, wieder mit sich selbst in Übereinstimmung kommen.

Seit 1995 unterrichte ich hauptberuflich und in eigener Praxis Methoden zur Persönlichkeitsentwicklung mit den Schwerpunkten Achtsamkeit und emotionale Kompetenz. In dieser Zeit sind viele Menschen sowohl in Einzelstunden als auch in Gruppenarbeit zu mir gekommen, die von den Auswirkungen sexueller Gewalt betroffen waren. Ich möchte beschreiben, wie die Methode AIM (Awareness of Inner Movement) die Verarbeitung solcher Erfahrungen unterstützt.

Diese Methode der Persönlichkeitsentwicklung wurde zur Selbstanwendung entwickelt und verbindet jahrhundertalte Prinzipien der meditativen Achtsamkeitsschulung mit modernen Erkenntnissen der Traumaforschung. AIM schult Wahrnehmung, Körperbewußtsein, emotionale Kompetenz und Kommunikationsfähigkeit. Die Methode vereint in sich Elemente von Atemarbeit, Achtsamkeitsübungen, Entspannungstechniken und Gespräch. Auf die zunehmende Bedeutung der Achtsamkeit in der Traumaaarbeit verweist u.a. Dr. Luise Reddemann, Begründerin der Psychodynamisch Imaginativen Traumatherapie PITT.

## Selbstachtung und Handlungsfähigkeit

Die selbständige Anwendung von AIM hilft ein Gefühl für Selbstbestimmung und für die eigene Kraft zu entwickeln. Durch das Erleben sexueller Gewalt ist vielen Betroffenen der Zugang zur eigenen Stärke verlorengegangen. Oft hat die Erfahrung der Wehrlosigkeit zur Folge, daß sich das in der traumatischen Situa-

tion erlittene Gefühl der Hilflosigkeit chronifiziert und auf das ganze Leben ausdehnt. Das macht Hilfe zur Selbsthilfe notwendig. Mit AIM erlangen Menschen Schritt für Schritt die Autorität über ihren eigenen Verarbeitungsprozeß. Statt sich den Erinnerungen hilflos ausgeliefert zu fühlen, lernen sie, den Heilungsprozeß in seinem natürlichen Ablauf zu unterstützen. Sie beginnen zu verstehen, daß ihr Selbst auf intelligente Art versucht, sich von den zerstörerischen Auswirkungen der traumatischen Erfahrung zu befreien, und gewinnen Selbstachtung und Handlungsfähigkeit zurück.

Ein Beispiel: Susanne Naumann hatte sich in ihren AIM-Sitzungen mehrfach spontan an die als Kind erlebte sexuelle Gewalt erinnert. Inzwischen wußte sie sicher, daß dieses Erinnern sie nicht überfordern würde. Jedes Mal hatte sie sich danach leichter gefühlt. Diesmal jedoch geschah etwas Neues: Sie sah sich selbst in der Wiege liegen. Der Vater stand bei ihr und wollte ihr wieder den Penis in den Mund stecken. Da erlebte sie plötzlich, wie sich die Tür öffnete und sie selbst, als älteres Kind, den Raum betrat. Sie war jetzt also zweimal anwesend, in verschiedenen Altersstufen. Susanne sah sich als älteres Kind zum Vater neben die Wiege treten und hörte sich sagen: „Wenn du das noch mal machst, sage ich es der Mama.“ Im nächsten Moment war alles Unheimliche und Bedrohliche wie weggeblasen. Die Gefahr war vorbei. Susanne gewann aus diesem inneren Erleben die Überzeugung, daß es zu ihrem Schutz nur so viel gebraucht hätte, nicht mehr. Wenn nur ein Zeuge dagewesen wäre, der gedroht hätte, das Geschehen öffentlich zu machen, hätte der Vater sich nicht mehr getraut, ihr zu nahe zu treten. Als ihre Begleiterin weiß ich nicht, ob das stimmt. Aber seit sie in ihren inneren Bildern spontan für sich selbst Partei ergriffen hatte, ging es ihr im Alltag wesentlich besser.

## Automatismen durchbrechen

Mit AIM üben wir die achtsame, nicht wertende Wahrnehmung dessen, was wir im jetzigen Moment erleben. Dies kann helfen, „ein Gefühl äußerer Sicherheit zu etablieren und die Wahr-

nehmung dafür, daß im Hier und Jetzt Sicherheit herrscht, zu fördern“ (Luise Reddemann). Eine unverarbeitete Traumatisierung hält Menschen in der Vergangenheit gefangen. Ohne es zu wollen, reagieren sie auf ihr heutiges Leben mit den Gefühlen und Reaktionsweisen von damals. Die Übung der inneren Achtsamkeit fördert die Aufmerksamkeit für diese Automatismen und bringt in die Gegenwart zurück.

Einer meiner Klientinnen wollte es einfach nicht gelingen, ihre Diplomarbeit zu schreiben. Sie berichtete mir, daß sie stundenlang wie gebannt am Schreibtisch saß, unfähig sich zu bewegen. Während sie mir dies erzählte, tauchte vor ihrem inneren Auge wie aus weiter Ferne ein Erinnerungsbild auf. „Nicht schon wieder der Mißbrauch“, sagte sie. „Unsinn, ich kann das doch nicht für jedes Problem verantwortlich machen.“ Sie sah noch einmal innerlich auf das Bild und empfand plötzlich ein immenses Gefühl der Überforderung. Angst und Verzweiflung



wallten in ihr auf, Gefühle, mit denen sie damals nirgendwo hin konnte und die sie schließlich abgespalten hatte. Ich unterstützte sie, mit Hilfe von AIM ihre Emotionen zuzulassen. Nach einiger Zeit ebften die starken Gefühle ab, und sie wurde ruhiger. Bei unserer nächsten Sitzung berichtete sie mir freudestrahlend, daß sie sich inzwischen von einer Kommilitonin Rat geholt hatte und seitdem eifrig am Schreiben war. Von nun an konnte sie Momente der Überforderung wieder bewußt wahrnehmen und darauf reagieren, indem sie jemanden um Hilfe bat.

### **Traumatische Erfahrungen erarbeiten**

Traumatisierte Menschen distanzieren sich oft unbewußt von sich selbst. Im Zusammenhang mit der Erfahrung sexueller Gewalt ist die Fähigkeit, sich von sich selbst oder von bestimmten Erlebnisinhalten zu entfernen (zu dissoziieren), ein sinnvoller Schutz. Leider kann sich jedoch dieser Abwehrmechanismus auf unangenehme Art verselbständigen. Die Anwendung von AIM löst auf sanfte Weise die Gewohnheit, unbewußt und unkontrolliert von sich wegzugehen, wie-

der auf. Dr. Reddemann zufolge ist „nur eine Patientin/ein Patient, die sich in solcher Weise erleben kann, zu einer Arbeit mit sich selbst fähig, die schmerzliche Gefühle zutage fördert.“ In der Tat erweist sich in der Traumaaarbeit, daß emotionale Verarbeitungsprozesse einen sicheren Rahmen brauchen. Die Praxis der Achtsamkeit, wie sie bei AIM geübt wird, schafft diesen Rahmen. Sie macht es möglich, vorsichtig zu sich selbst Kontakt aufzunehmen, wenn man sich verloren hat. AIM unterstützt die Wahrnehmung dessen, was im gegenwärtigen

**Traumatisierte Menschen distanzieren sich oft unbewußt von sich selbst.**



Moment spürbar ist, und legt besonderen Wert darauf, angenehmes Erleben bewußt wahrzunehmen und zuzulassen.

Die Konfrontation mit belastenden Gefühlen wird dabei weder gesucht noch vermieden. Mittels verschiedener Techniken lernen die Übenden, die Intensität starker Gefühle zu regulieren. AIM vermittelt und fördert eine wertschätzende Haltung den eigenen Gefühlen gegenüber. In meiner Arbeit mit von sexuellem Mißbrauch Betroffenen scheint es mir oft, als habe sich das „Nein“, das sich hätte gegen den Täter richten müssen, aus Hilflosigkeit nach innen verlagert und stünde nun zwischen den Opfern und ihren eigenen Gefühlen. Diese Gefühle sind – in all ihrer Komplexität – die lebendige, sinnvolle Reaktion der Betroffenen auf die erlittene Gewalt. Mit Hilfe der Achtsamkeit, des Atems, der Fähigkeit zur bewußten Distanzierung sowie weiterer Techniken wird es in AIM-Prozessen möglich, auch sehr belastende Gefühle wie Angst, Ohnmacht oder Scham zuzulassen, ohne erneut davon überfordert zu werden. Das befreit von dem Zwang, vor diesen Gefühlen davonzulaufen. Wenn sie schrittweise im geschützten Rahmen wahrgenommen werden können, lassen sie allmählich nach, verlieren ihre Wucht und lösen sich schließlich auf.

## Mit widersprüchlichen Gefühlen leben

Ein besonderes Problem bei der Verarbeitung sexueller Gewalterfahrung besteht darin, daß Gefühle von stark widersprüchlicher Natur eng miteinander gekoppelt sein können – z.B. Ekel und Lust, Liebe und Haß oder existentielle Bedürftigkeit und mörderische Wut. Dies gilt vor allem, wenn der Täter eine vertraute Bezugsperson war. Mit AIM üben wir gezielt, wie man solche in sich widersprüchlichen emotionalen Ladungen schrittweise auflöst und die einzelnen Gefühle integriert.

Eine weitere Folge sexueller Gewalterfahrung sind tief sitzende negative Einstellungen sich selbst und der Welt gegenüber. Beispielsweise: „*Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden*“, „*Männer bzw. Frauen sind gefährlich*“ oder „*Wenn ich gesehen werde, kann etwas Schlimmes passieren; ich muß möglichst unsichtbar sein*“. In AIM-Prozessen können solche Gedanken über-

prüft und innerlich neu verhandelt werden. Das versetzt die Übenden in die Lage, Sichtweisen zu wählen, mit denen sie in ihrer heutigen Situation besser leben können.

Unverarbeitete Traumatisierungen können körperliche Probleme hervorrufen. Nach einer traumatischen Situation großer Hilflosigkeit und Überwältigung konnte die Energie, die instinktiv für Kampf oder Flucht aufgebaut wurde, oft nicht aufgelöst werden und blieb quasi im Körper stecken. Die Anwendung von AIM bewirkt, daß sich diese gestaute Energie allmählich löst und abbaut. Konkrete Erinnerungen an die traumatische Erfahrung sind für diese schrittweise körperliche Entspannung nicht notwendig.

Menschen, denen Unrecht getan wird, nehmen oft fälschlicherweise die Verantwortung auf sich. Sie denken: „Es muß an mir liegen, daß mir so etwas passiert.“ AIM zu erlernen hilft, wieder Selbstwertgefühl und Selbstrespekt zu entwickeln. Die Erfahrung sexueller Gewalt hat die Persönlichkeit erschüttert. Bei vielen beginnt die Verarbeitung erst spät und ist mühsam; doch wenn sie gelingt, wächst ein Mensch über sich selbst hinaus. Wenn wir die zerbrochenen Teile unserer selbst neu zusammenfügen, entsteht besondere Schönheit. Ein hohes Maß an Freiheit, Mut und persönlichem Potential sind die Folge.

## AIM erlernen

Interessenten erlernen AIM in einer Reihe von Einzelstunden. In einer typischen AIM-Sitzung machen wir es uns im Sitzen oder Liegen gemütlich. Wir entspannen uns und beginnen damit, bewußt zu atmen, während wir mit uns selbst Kontakt aufnehmen. Wir machen eine Übung daraus, alles, was innerlich angenehm ist, bewußt zu genießen. Wir folgen mit unserer Aufmerksamkeit allem, was in uns auftaucht, ohne uns dahinein zu verlieren. Wir üben, Emotionen körperlich wahrzunehmen. Wir nehmen alles für wert, bewußt erlebt zu werden, auch ganz alltägliche Dinge wie Müdigkeit in den Augen oder die Freude über einen Atemzug, der die Brust weitet. In einigen Sitzungen wird viel gesprochen, in anderen kaum. Vielleicht tauchen dann spontan Fragmente unverarbeiteter



Erfahrungen auf, mit denen wir weiter arbeiten können.

Die Methodik, die AIM zur Verarbeitung stark belastender Erfahrungen bereithält, wurde in 25 Jahren intensiver Arbeit entwickelt und erprobt. Sie wird als Hilfe zur Selbsthilfe unterrichtet. AIM ersetzt keine Psychotherapie, kann jedoch eine wirkungsvolle Ergänzung darstellen. Manche Menschen erarbeiten sich in der Einführung die Grundlagen der Methode für den Hausgebrauch. Andere lassen sich so lange professionell mit AIM begleiten, wie die Aufarbeitung ihrer persönlichen Themen es erfordert. Gleichzeitig üben sie die selbständige Anwendung, sowohl im Alltagsgeschehen als auch zu Hause in Ruhe. Zur Vertiefung biete ich Seminare an, in denen u.a. die Grundlagen der Prozeßbegleitung mit AIM vermittelt werden. Aus diesen Seminaren heraus entstehen viele Lernpartnerschaften zur gegenseitigen Unterstützung in der Anwendung von AIM. ■

**Sabeth Kemmler**, AIM-Dozentin und Ausbilderin, staatlich geprüfte Therapeutin für Psychotherapie (nach dem Heilpraktikergesetz). Praxis am Bosepark, Bosestr. 40, 12103 Berlin-Tempelhof, Tel. 030 – 780 95 778  
Homepage: [www.aiminternational.de](http://www.aiminternational.de)

### Literatur:

Dr. Luise Reddemann: Achtsamkeit in der tiefenpsychologisch fundierten Traumatherapie, als Artikel erschienen in Psychotherapeutischer Informationsdienst 3-2006  
Peter A. Levine mit Ann Frederick: Trauma-Heilung. Das Erwachen des Tigers. Synthesis 1998  
Peter A. Levine: Vom Trauma befreien. Kösel 2005



## Energetische Freiheit mit Dr. Roy Martina

Wussten Sie, dass Sie energetische Bänder besitzen, die Sie an Ihre Vergangenheit fesseln und Sie in Ihrem gegenwärtigen Leben ausbremsen? Befreien Sie sich von diesen Schnüren mit EDS, einer neuen Methode von Dr. Roy Martina!

**Abendworkshop: 08.04.2011 | Seminar: 08. – 10.04.2011**

