

Kirchliche Pädagogische Hochschule Wien/Krems
Zentrum für Weiterbildung
Hochschullehrgang mit Masterabschluss
Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen

MASTERARBEIT

zur Erlangung des akademischen Grades
Master of Science
an der Kirchlichen Pädagogischen Hochschule Wien/Krems

Achtsamkeit in der Praxis somatischer Stressbewältigungskonzepte

**Bedeutung in der Anwendung von TRE[®]
Tension and Trauma Releasing Exercises**

eingereicht von

Mag.^a Nicole Zöhrer

Matrikelnummer.: 00101785

Wien, August 2021

Begutachterin: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Golriz Gilak

Eidesstattliche Erklärung

Ich, Nicole ZÖHRER, geboren am 05.11.1982 in Graz, erkläre ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende wissenschaftliche Arbeit selbstständig angefertigt und die mit ihr unmittelbar verbundenen Tätigkeiten selbst erbracht habe.

Ich erkläre weiters, dass ich keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Alle ausgedruckten, ungedruckten oder dem Internet im Wortlaut oder im wesentlichen Inhalt übernommenen Formulierungen und Konzepte sind gemäß den Regeln für wissenschaftliche Arbeiten zitiert und durch genaue Quellenangabe gekennzeichnet.

Die während des Arbeitsvorganges gewährte Unterstützung einschließlich signifikanter Betreuungshinweise ist vollständig gegeben.

Die wissenschaftliche Arbeit ist noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt worden. Diese Arbeit stimmt in gedruckter und elektronischer Version vollständig überein. Lediglich die gedruckte Version trägt meine Unterschrift.

Zusatz Kooperationen:

Ich erkläre ausdrücklich, dass dem genannten Kooperationspartner die vorliegende Arbeit zur Kenntnis gebracht wurde und dieser mit der Veröffentlichung einverstanden ist.

Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung rechtliche Folgen haben könnte.

Graz, 10. August 2021

Ort, Datum

Unterschrift

Danksagung

Mögest du glücklich sein.

Mögest du in Frieden sein.

Mögest du gesund sein.

Mögest du mit Gelassenheit leben.

(Liebevoller-Güte-Meditation)

Diese guten Wünsche verbunden mit meinem herzlichsten Dank richte ich an alle, die mich auf meinem Weg durch dieses Studium begleitet, bestärkt und unterstützt und so wesentlich zum Gelingen dieser Masterarbeit beigetragen haben.

Zuerst gebührt mein Dank Frau Mag.^a Dr.ⁱⁿ Golriz Gilak, die meine Masterarbeit betreut und begutachtet hat. Für die hilfreichen Anregungen, die Geduld und die konstruktive Kritik bei der Erstellung dieser Arbeit möchte ich mich herzlich bedanken.

Für den fruchtbaren Austausch und die fachliche Expertise danke ich ganz herzlich Dr. Ulrich Ott und Dr.ⁱⁿ Margarte Malzer-Gertz. Ebenso gilt mein Dank der wegweisenden Begleitung und Unterstützung seitens TRE[®] Austria, allen voran Dr.ⁱⁿ Ulrike Pschill, Mag.^a Cornelia Kohlross-Gittenberger und Mag.^a Natascha Zickbauer.

Ohne meine Interviewpartner*innen wäre diese Arbeit nicht möglich gewesen. Ein herzliches Dankeschön an alle Beteiligten für die Bereitschaft, ihr Wissen und ihre Einschätzungen zu teilen.

Mein innigster Dank gilt meiner Familie, vor allem meinen Eltern, die mich immer unterstützt haben. Meiner Mama danke ich außerdem für das gewissenhafte Lektorat und ihr stets offenes Ohr und Herz für meine Anliegen. Meiner Schwester Evelyn danke ich auf allen erdenklichen Ebenen: für ihren fachlichen Input, für ihr Wohlwollen, ihren Zuspruch und den stets inspirierenden Austausch.

Meinem Freund Markus danke ich für seinen emotionalen Rückhalt und sein Verständnis für all meine Höhen und Tiefen im Rahmen dieses Studiums.

Mein Dank gilt zudem meinen Freunden, allen voran Sigrid, Babsi und Axel sowie meinem Lehrgangs-Tandem Kathrin für ihre fachliche Unterstützung und unermüdliche Motivation.

Schließlich danke ich all meinen Lehrer*innen und Studienkolleginnen im Hochschullehrgang für die spannende und beflügelnde Zeit achtsamen Praktizierens und Erforschens.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|------|
| Abbildungsverzeichnis | IV |
| Tabellenverzeichnis | V |
| Abkürzungsverzeichnis | VI |
| Abstract | VII |
| Zusammenfassung | VIII |
| 1 Einleitung | 1 |
| 1.1 Aufbau der Arbeit | 1 |
| 1.2 Ausgangssituation | 1 |
| 1.3 Zielsetzung und Fragestellung | 2 |
| 1.4 Methodische Vorgehensweise | 3 |
| 2 Literaturübersicht | 4 |
| 2.1 Stress und Trauma | 4 |
| 2.1.1 Begriffsdefinitionen | 4 |
| 2.1.2 Ursachen, Symptome und Auswirkungen | 6 |
| 2.1.3 Neurophysiologische Grundlagen | 10 |
| 2.2 Somatisch orientierte Stress- und Traumabewältigung | 15 |
| 2.2.1 Verbindung zwischen Körper und Gehirn | 16 |
| 2.2.2 Mind-Body-Therapien | 19 |
| 2.3 Achtsamkeit und Selbstmitgefühl im Umgang mit Stress und Trauma | 21 |
| 2.3.1 Begriffsdefinitionen | 21 |
| 2.3.2 Bedeutung von Achtsamkeit im Umgang mit Stress und Trauma | 26 |
| 2.3.3 Bedeutung von Selbstmitgefühl im Umgang mit Stress und Trauma | 32 |
| 2.3.4 Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in somatischen Interventionen | 35 |
| 2.4 Tension and Trauma Releasing Exercises – TRE® | 36 |
| 2.4.1 Entstehungsgeschichte | 36 |
| 2.4.2 Die sieben Übungen | 38 |

| | | |
|-------|---|----|
| 2.4.3 | Neurogenes Zittern | 38 |
| 2.4.4 | Selbstregulation | 40 |
| 2.4.5 | Effekte und Polyvagal-Theorie | 41 |
| 2.4.6 | Einsatzbereiche und Forschung | 43 |
| 2.4.7 | TRE [®] und Achtsamkeit..... | 44 |
| 3 | Methodik | 46 |
| 3.1 | Erhebung des Forschungsstandes | 46 |
| 3.2 | Expert*innen-Interviews | 46 |
| 3.2.1 | Erhebungsverfahren | 46 |
| 3.2.2 | Sample und Zugang..... | 47 |
| 3.2.3 | Interviewleitfaden | 49 |
| 3.2.4 | Durchführung | 50 |
| 3.2.5 | Datenaufbereitung | 50 |
| 3.2.6 | Auswertung und Datenanalyse | 51 |
| 3.2.7 | Qualitätssicherung | 53 |
| 4 | Ergebnisse | 54 |
| 4.1 | Stressbewältigung durch Achtsamkeit | 54 |
| 4.2 | Traumabewältigung durch Achtsamkeit | 56 |
| 4.3 | Achtsamkeit und TRE [®] | 58 |
| 4.3.1 | Achtsamkeitsübungen..... | 60 |
| 4.3.2 | Achtsames Selbstmitgefühl..... | 61 |
| 4.4 | TRE [®] , Achtsamkeit und achtsames Selbstmitgefühl als integratives Programm | 62 |
| 5 | Diskussion | 65 |
| 5.1 | Bedeutung von Achtsamkeit zur Stressbewältigung | 65 |
| 5.2 | Schnittstellen zwischen Achtsamkeit und TRE [®] | 66 |
| 5.3 | Anwendung von Achtsamkeit im Rahmen von TRE [®] | 68 |
| 5.4 | Möglichkeiten und Nutzen eines integrativen Konzeptes..... | 69 |
| 5.5 | Ausblick..... | 71 |

| | | |
|---|--|----|
| 6 | Fazit | 74 |
| | Literaturverzeichnis | 76 |
| | Anhang | 83 |
| | Anhang A: Die sieben TRE [®] -Übungen | 83 |
| | Anhang B: Transkripte der Expert*innen-Interviews..... | 84 |

Abbildungsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Abbildung 1: Stufen des Selbstschutzes | 13 |
| Abbildung 2: Angst-/Immobilitätskreislauf..... | 14 |
| Abbildung 3: Biologische Mechanismen von Mind-Body Therapien..... | 20 |
| Abbildung 4: Das ReSource-Modell des Mitgefühls | 24 |
| Abbildung 5: Die drei Elemente des Selbstmitgefühls..... | 26 |
| Abbildung 6: Beteiligte Hirnareale bei der Achtsamkeitsmeditation | 27 |
| Abbildung 7: Achtsamkeit und Selbstregulation | 28 |
| Abbildung 8: Drei Systeme der Emotionsregulation | 33 |
| Abbildung 9: Musculus iliopsoas und beteiligte Muskelgruppen des Schutzmechanismus ... | 37 |
| Abbildung 10: Mechanismus von TRE®..... | 42 |
| Abbildung 11: Ablaufschema inhaltlich strukturierende Inhaltsanalyse..... | 51 |
| Abbildung 12: Haupt- und Subkategorien im Codierprozess..... | 52 |
| Abbildung 13: Wortwolke zur Kategorie "Achtsamkeit und Stress" | 56 |
| Abbildung 14: Wortwolke zur Kategorie "Achtsamkeit und Trauma" | 58 |
| Abbildung 15: Wortwolke zur Kategorie "Achtsamkeit und TRE" | 62 |
| Abbildung 16: Wortwolke zur Kategorie "Integratives Konzept" | 64 |
| Abbildung 17: Implementierung von Achtsamkeit in der TRE®-Ausbildung..... | 71 |
| Abbildung 18: Implementierung von Achtsamkeit in den TRE®-Prozess..... | 72 |
| Abbildung 19: Konzeption eines neuen Stressbewältigungsprogramms..... | 73 |
| Abbildung 20: Überblick Achtsamkeitsübungen für ein integratives Programm | 73 |

Tabellenverzeichnis

| | |
|--|----|
| Tabelle 1: Häufige Ursachen für Stress..... | 7 |
| Tabelle 2: Klassifikation von Traumata..... | 8 |
| Tabelle 3: Arousalzonen und die polyvagale Hierarchie..... | 15 |
| Tabelle 4: Mechanismen von Achtsamkeit zur Symptomverbesserung bei PTBS..... | 29 |
| Tabelle 5: Stichprobe der Expert*innen-Interviews | 48 |
| Tabelle 6: Interviewfragen | 49 |

Abkürzungsverzeichnis

| | |
|------|--|
| Abb. | Abbildung |
| ACTH | Adrenocorticotropes Hormon |
| ANS | Autonomes Nervensystem |
| CFT | Compassion Focused Therapy |
| DSM | Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders |
| HHN | Hypothalamus-Hypophyse-Nebennierenrinde |
| I | Interviewerin |
| ICD | International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems |
| IP | Interviewte Person |
| MBSR | Mindfulness-based Stress Reduction |
| MBT | Mind-Body-Therapie |
| MSC | Mindful Self-Compassion |
| PNS | Parasympathisches Nervensystem |
| PTBS | Posttraumatische Belastungsstörung |
| SITT | Self-induced therapeutic tremor |
| SNS | Sympathisches Nervensystem |
| Tab. | Tabelle |
| TRE® | Tension and Trauma Releasing Exercises |

Abstract

The ubiquity of stress and trauma in the general population necessitates coping strategies that are easily accessible and reliable. Mind-body approaches, striving towards insight into the interaction between brain and body, progressively gain importance in trauma therapy.

Aim of this work is to connect mindfulness, as a top-down method, with the bottom-up technique of TRE[®] (tension and trauma releasing exercises) for the purpose of a successful stress management.

This thesis investigates the potential supportive role of mindfulness in the coping of emotional trauma and stress with a specific focus on the significance of mindfulness in the context of the body-orientated stress management concept TRE[®].

After reviewing the existing literature, a series of qualitative structured expert interviews (N=8) was carried out in order to answer the research question. The cohort consisted of experts in the field of mindfulness (N=4) and TRE[®] (N=4).

Attention regulation, body awareness, and self-observation skills can be determined as central modes of action to cope with stress and trauma in regular mindfulness practices. For a successful healing process, the need for trauma-sensitive modifications of mindfulness practices should be considered. The development and fostering of self-regulation can be identified as central mode of action when coping with stress and trauma, and as essential intersection between mindfulness practice and TRE[®]. Mindful self-compassion constitutes, through its prosocial aspect, another factor for success in this process.

From a neurobiological perspective, TRE[®] as well as practicing mindfulness and self-compassion aim to activate the ventral vagal branch of the parasympathetic nervous system to overcome the destructive responses of fight, flight, and freeze.

In conclusion, a concrete implementation of mindfulness and mindful self-compassion into the concept of TRE[®] can be recommended. Further research could identify implementation possibilities that merge the three concepts.

Zusammenfassung

Angesichts der Allgegenwärtigkeit von Stress und Traumata in der Bevölkerung braucht es gut zugängliche und verlässliche Bewältigungsstrategien. Mind-Body-Ansätze, die sich um ein Verständnis über das Zusammenspiel von Gehirn und Körper bemühen, gewinnen in der Traumatherapie zunehmend an Bedeutung.

Ziel der gegenständlichen Forschung ist es dementsprechend, Achtsamkeit als Top-Down-Methode mit der Bottom-up-Technik von TRE[®] (Tension and Trauma Releasing Exercises) im Sinne einer erfolgreichen Stressbewältigung in Verbindung zu bringen.

Die vorliegende Arbeit beleuchtet die Frage, inwiefern Achtsamkeit die Bewältigung von emotionalen Traumata und Stress unterstützen kann und fokussiert die Forschung dabei konkret auf die Bedeutung von Achtsamkeit im Rahmen des körperorientierten Stressbewältigungskonzeptes TRE[®].

Um die Forschungsfrage zu beantworten, wurde im Anschluss an eine Literaturrecherche eine qualitative, leitfadengestützte Befragung von acht Expert*innen durchgeführt. Das Sample setzte sich aus Expert*innen aus dem Bereich Achtsamkeit (N=4) und TRE[®] (N=4) zusammen.

Aufmerksamkeitsregulation und Körpergewahrsein, wie auch die Fähigkeit des Beobachtens können als zentrale Wirkmechanismen einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis zur Stress- und Traumabewältigung bestimmt werden. Dabei gilt es, die Notwendigkeit traumasensitiver Modifikationen von Achtsamkeitsübungen für einen gelingenden Heilungsprozess zu berücksichtigen. Die Entwicklung und Förderung von Selbstregulation kann als zentraler Wirkfaktor zur Bewältigung von Stress und Trauma und gleichermaßen essenzieller Schnittpunkt zwischen der Praxis von Achtsamkeit und TRE[®] identifiziert werden. Achtsames Selbstmitgefühl fügt sich durch seinen prosozialen Aspekt als weiterer Gelingfaktor in diesen Prozess ein. Auf neurobiologischer Ebene zielen TRE[®], wie auch die Praxis von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, auf eine Aktivierung des ventralen Vaguszweiges des parasympathischen Nervensystems ab, um destruktive Zustände von Kampf, Flucht und Erstarrung zu überwinden.

Schlussfolgernd kann eine konkrete Implementierung von Achtsamkeit und achtsamem Selbstmitgefühl in das Konzept von TRE[®] empfohlen werden. Weiterführende Forschung könnte sich mit Umsetzungsmöglichkeiten zur Zusammenführung der Konzepte beschäftigen.

1 Einleitung

In der vorliegenden Masterarbeit werden Schnittstellen zwischen der Praxis von Achtsamkeit sowie den somatischen Trauma-Entspannungsübungen TRE[®] (Tension and Trauma Releasing Exercises) im Sinne der Stress- und Traumabewältigung beleuchtet. Ziel ist die Darlegung einer Grundlage zur Implementierung eines Stressbewältigungskonzeptes, das beide Ansätze integriert. Das nachstehende Kapitel beschreibt Hintergrund und Zielsetzung der Arbeit sowie die Herangehensweise an die Thematik.

1.1 Aufbau der Arbeit

Ausgehend von einer Fragestellung, die sich um die Erschließung eines Zusammenhangs zwischen körperorientierter Stress- und Traumabewältigung in Form von TRE[®] mit einer angewandten Achtsamkeitspraxis bemüht, werden zu Beginn der Arbeit Zielsetzung und das methodische Vorgehen dargestellt (Kapitel 1). Im anschließenden Literaturteil (Kapitel 2) wird der aktuelle Forschungsstand zu den Kernthemen Stress und Trauma (Kap. 2.1) abgebildet, um anschließend das Zusammenspiel zwischen Körper und Gehirn bei deren Bewältigung zu erläutern (Kap. 2.2). Darauf aufbauend werden Achtsamkeit und Selbstmitgefühl (Kap. 2.3) sowie das Konzept von TRE[®] (Kap. 2.4) im Hinblick auf die Bewältigung von Stress und Trauma im Detail behandelt. Im empirischen Teil (Kapitel 3-5) werden mittels Expert*innen-Interviews Möglichkeiten zur Zusammenführung von TRE[®] mit Aspekten von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl im Sinne eines Mind-Body-Ansatzes aufgezeigt, welche abschließend in einem Fazit (Kapitel 6) sowie Ausblick für weitere Forschungshandlungen münden.

1.2 Ausgangssituation

Jeder Mensch ist im Laufe seines Lebens Stress ausgesetzt. Viele davon werden zusätzlich mit einem oder mehreren traumatischen Erlebnissen konfrontiert. Die einen werden sich rasch davon erholen, andere werden beeinträchtigende Symptome entwickeln. Ein Trauma ist die intensivste Form von Stress. Ausprägung und Auswirkung treten dabei sehr differenziert auf (vgl. Treleaven, 2019, S. 15ff.).

Achtsamkeit, als Praxis von Gewahrsein und Selbstmitgefühl, stellt eine Ressource in der Bewältigung von Stress und Trauma dar (vgl. Treleaven, 2019, S. 60f.).

TRE[®] – Tension and Trauma Releasing Exercises – sind eine Reihe somatischer Übungen, die in der körperbezogenen Stress- und Traumabewältigungsarbeit zum Einsatz kommen. Sie ermöglichen eine Entladung von Spannungsenergie, indem ein neurogenes Zittern ausgelöst

wird. Die physische und psycho-emotionale Wirkung kann hierbei sehr intensiv sein (vgl. Berceli, 2018, S. 35).

Gegenstand der vorliegenden Masterarbeit ist die Erforschung einer möglichen Unterstützung, die Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in der Anwendung somatischer Stress- und Traumabewältigungskonzepte leisten können. Am Beispiel von TRE[®] soll die bestmögliche Interaktion zwischen dieser körperorientierten Methode und der Praxis von Achtsamkeit untersucht werden.

Dieser Ansatz stellt traumasensitive Achtsamkeit und traumasensitive Körperarbeit in Beziehung. Beide Gebiete sind noch sehr junge Forschungsfelder mit aktuell wenig wissenschaftlichen Grundlagen.

Berceli und Napoli (2007) brachten einen Vorschlag für ein achtsamkeitsbasiertes Traumapräventionsprogramm für Sozialarbeiter*innen ein. Das Konzept basiert auf der Kombination von zwei Achtsamkeitsübungen, der Atemmeditation und dem Body-Scan, mit den Trauma-Entspannungsübungen (TRE[®]). Ziel dieses Programms ist die Prävention einer Sekundärtraumatisierung, die in der Arbeit von Sozialarbeiter*innen mitunter auftreten kann.

Während das Konzept von Berceli und Napoli (2007) als traumapräventive Maßnahme für Personen in Sozialberufen dargelegt wird, ist eine achtsamkeitsbasierte Anwendung von TRE[®] in der herkömmlichen Praxis noch nicht Gegenstand der Forschung. Ebenso wurde der Aspekt des Selbstmitgefühls bisher nicht berücksichtigt, was in der gegenständlichen Arbeit nachgeholt werden soll.

1.3 Zielsetzung und Fragestellung

Ziel dieser Masterarbeit ist es, traumasensitive Achtsamkeit und somatische Stress- und Traumabewältigung mittels Trauma-Entspannungsübungen (TRE[®]) in Verbindung zu bringen. Es soll aufgezeigt werden, inwiefern Achtsamkeit in der Anwendung von TRE[®], insbesondere beim Auftreten schwieriger Gefühle und Emotionen, unterstützend wirken kann. Die Ergebnisse aus Interviews mit Expert*innen achtsamkeitsbasierter (MBSR und MSC) bzw. somatischer (TRE[®]) Stressbewältigungskonzepte sollen einen Ausblick auf eine mögliche Verknüpfung der Konzepte liefern.

Aus dieser Zielsetzung lässt sich folgende zentrale Forschungsfrage ableiten:

Inwiefern kann Achtsamkeit die Bewältigung von emotionalen Traumata und Stress unterstützen?

Weitere Unterfragen nehmen konkret Bezug zum Konzept von TRE[®] und fokussieren die Forschung auf den Konnex zwischen den Trauma-Entspannungsübungen und der Praxis von Achtsamkeit:

Welche Schnittstellen gibt es zwischen dem Konzept Achtsamkeit und der körperbasierten Traumaarbeit mittels TRE[®]?

*In welcher Form kann Achtsamkeit aus Expert*innen-Sicht beim Auftreten schwieriger Emotionen und Spannungen im Rahmen von TRE[®] zur Anwendung kommen?*

Welchen Nutzen sehen Lehrende von Achtsamkeit bzw. TRE[®] in einer Integration körperbasierter bzw. achtsamkeitsbasierter Übungen in den von ihnen angewendeten Konzepten?

Die Beantwortung dieser Fragen soll die Basis für einen neuen Ansatz in der angewandten Stress- und Traumaarbeit liefern, der die bestehenden Konzepte in sich vereint.

1.4 Methodische Vorgehensweise

Im Mittelpunkt des Erkenntnisinteresses dieser Masterarbeit steht das Auffinden von Schnittstellen zwischen der Praxis von Achtsamkeit und TRE[®] in Bezug auf die Bewältigung von Stress und Trauma. Um mögliche Synergien aufzuzeigen, wird im Anschluss an einen Literaturüberblick eine qualitative Untersuchung durchgeführt. Da bisher nur wenig Literatur und Forschung zur gegenständlichen Fragestellung existiert, bietet die Durchführung von Expert*inneninterviews die Möglichkeit, Erfahrungen, Erkenntnisse und Perspektiven direkt aus dem Feld zu lukrieren. Offene Fragen aus der vorangegangenen Übersicht über die aktuelle Literatur können außerdem bei der Fragestellung der Interviews berücksichtigt werden. Mittels des inhaltsanalytischen Verfahrens nach Kuckartz werden die Ergebnisse der Befragungen schließlich ausgewertet und zusammengefasst, um daraus eine Grundlage für ein mögliches gemeinsames Konzept von Achtsamkeit und TRE[®] abzuleiten.

2 Literaturübersicht

Im vorliegenden Kapitel wird der theoretische Rahmen zu den Kernthemen *Achtsamkeit*, *Achtsamem Selbstmitgefühl* und *TRE*[®] in Bezug auf *Stress* und *Trauma* und dem Zusammenspiel zwischen Körper und Gehirn für deren Bewältigung abgesteckt. Ein Überblick über den aktuellen Forschungsstand zu diesen Schlüsselthemen liefert relevantes Kontextwissen, um die Daten aus dem anschließenden empirischen Teil besser einordnen und die gewonnenen Erkenntnisse gut einschätzen zu können (vgl. Flick, 2019, S. 74).

2.1 Stress und Trauma

Laut einer Untersuchung der Allianz Gruppe (2017) fühlen sich 39 Prozent der Österreicher*innen durch beruflichen Stress beeinträchtigt, 25 Prozent klagen über Stress in der Freizeit. Die höchste Stressbelastung ist in der Berufsgruppe der Lehrer*innen zu finden, gefolgt von Handelsangestellten und Verkehrsbediensteten. Arbeiter*innen fühlen sich gestresster als Selbstständige, Jüngere sind eher betroffen als Ältere sowie Männer mehr als Frauen. Nahezu jeder Vierte steuert laut dieser Analyse auf ein Burnout zu.

Die Prävalenz von Traumata ist im deutschsprachigen Raum nicht minder hoch. 28 Prozent der Frauen und 21 Prozent der Männer waren laut einer groß angelegten epidemiologischen Untersuchung mindestens einmal in ihrem Leben mit einem traumatischen Ereignis konfrontiert (vgl. Maercker et al., 2008, S. 582).

Die Begriffe Stress und Trauma werden umgangssprachlich sehr heterogen verwendet. Der erste Abschnitt dieses Unterkapitels bietet deshalb einen Überblick über grundlegende Definitionen. Im zweiten Teil werden Ursachen, Symptome und Auswirkungen abgebildet. Danach folgt ein Überblick über die neurophysiologischen Abläufe. Diese Übersicht dient einem Grundverständnis für die Mechanismen von Stress und Trauma, um die Unterstützungsleistung von Achtsamkeit und *TRE*[®] zur Bewältigung in den nachstehenden Kapiteln besser einordnen zu können.

2.1.1 Begriffsdefinitionen

Stress

Der Begriff Stress umfasst ein sehr komplexes Phänomen. Ursprünglich aus einem technischen Kontext stammend, wurde er ob seiner Bedeutung aus dem Englischen übernommen. Übersetzt heißt Stress so viel wie Druck, Belastung oder Spannung (vgl. Plaumann, Busse, Walter, 2006, S. 3). Heute versteht man unter Stress „die physiologische, psycho-

logische und verhaltensbezogene Anpassung eines Organismus (Stressreaktion) auf umweltbezogene und psychosoziale Reize, sog. Stressoren. Die Einordnung eines Reizes als Stressor erfolgt im Gehirn“ (Werdecker & Esch, 2018, S. 1).

Cannon (1915, S. 211) entdeckte als Erster das Stressphänomen an Säugetieren und bezeichnete die physiologischen Reaktionen auf eine Bedrohung als „fight-or-flight-response“ (dt. Kampf-oder-Flucht-Reaktion). Letztere definiert sich als das Bereitstellen von Energie im Körper für Angriff oder Rückzug bei drohender Gefahr. Im Zentrum von Cannons Modell steht die Homöostase. Sie beschreibt die Selbstregulation des Körpers durch innere Prozesse zur Aufrechterhaltung eines Gleichgewichts in der Interaktion mit seiner Umwelt. Die Stressantwort resultiert aus einer Bedrohung der Homöostase (vgl. Werdecker & Esch, 2018, S. 3).

Der österreich-ungarische Endokrinologe Hans Selye wird als Begründer der Stressforschung angesehen. Er definierte Stress als eine unspezifische Antwort des Organismus auf jegliche Form von Anforderung (vgl. Selye, 1974, S. 15). Jenen Reiz, der diese Stressreaktion hervorruft, bezeichnete er als „Stressor“ (S. 14). Diese Auslöser können sowohl innere als auch äußere Ereignisse sein. Selye unterscheidet zwischen positivem Stress, den er „Eustress“ (S. 15), und negativem Stress, den er „Distress“ (S. 15) nennt. Eustress kann hoch motivierend wirken und hohe Leistungsfähigkeit erschaffen. Eine schwierige Situation wird dann als Herausforderung angesehen, die es erfolgreich zu bewältigen gilt. Distress hingegen wird als überfordernd erlebt und stört das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele. Selye stellte fest, dass auf unterschiedliche Reize ähnliche physiologische Reaktionsmuster folgen. Er schloss daraus, dass es sich bei der Stressreaktion um eine universelle Anpassungsreaktion des Körpers handelt und postulierte dies als „Allgemeines Adaptationssyndrom“ (S. 5).

Während Cannon und Selye physiologische Stressreaktionen als Folge eines universellen Reizes beschrieben, stellten Folkman und Lazarus (1985, S. 150ff.) in ihrer kognitiv-transaktionalen Stresstheorie die Wechselwirkung einer Person und der ihr zur Verfügung stehenden Ressourcen in den Mittelpunkt des Stressgeschehens. Sie integrierten in ihrem Stressmodell damit den Menschen und dessen subjektive Bewertung einer Situation. Demzufolge können eine Veränderung der Perspektive sowie eine andere Haltung den Verlauf einer Stressreaktion positiv beeinflussen (vgl. Kabat-Zinn, 2013, 278f.).

Die moderne Stresstheorie verbindet biologische mit psychologischen Abläufen. Sie basiert auf dem Modell von McEwen (1998, S. 37), das die Mechanismen der „Allostase“ bzw. der „allostatischen Last“ (engl. allostatic load) darstellt. Die Allostase beschreibt kontinuierliche Anpassungen physiologischer Parameter als Antwort auf sich verändernde Umstände und Belastungen. Während eine kurzfristige Anpassung eine schützende Reaktion des Körpers

darstellt, können andauernde, exzessive oder immer wiederkehrende allostatistische Mechanismen selbst zu einem schädlichen Stressfaktor werden. Man spricht dann von der allostatistischen Last (vgl. Werdecker & Esch 2018, S. 3).

Auch wenn sich negativer Stress sehr auf die Lebensqualität des*der Betroffenen auswirken kann, ist er klar von traumatischem Stress abzugrenzen, der im nächsten Abschnitt dargestellt wird (vgl. Treleaven, 2019, S. 40).

Trauma

Der Begriff Trauma stammt aus dem Griechischen und bedeutet Wunde. Ein psychisches Trauma kann somit als seelische Verletzung verstanden werden, bei der es zu einer „Überforderung der psychischen Schutzmechanismen durch ein traumatisierendes Erlebnis“ kommt (DeGPT - Deutschsprachige Gesellschaft für Psychotraumatologie, o. J.).

Im umgangssprachlichen Gebrauch wird das Wort Trauma in Bezug auf verschiedenste leidvolle Geschehnisse verwendet. Dies entspricht jedoch nicht den medizinischen Klassifikationssystemen DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) der American Psychiatric Association bzw. ICD-10 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) der Weltgesundheitsorganisation, die den Begriff wesentlich enger definieren. Letztere postuliert ein Trauma als „Ereignis oder Serie von außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophentem Ausmaß“. Das DSM-5 beschreibt ein Trauma als „Konfrontation mit tatsächlichem oder drohendem Tod, ernsthafter Verletzung oder sexueller Gewalt“ (Maercker & Augsburger, 2019, S.15).

Ein Trauma betrifft neben der Psyche und dem Gehirn ebenso den Körper. Laut Treleaven (2019, S. 19) beschreibt der Begriff Trauma weniger den Inhalt einer Erfahrung, als vielmehr die Auswirkungen, die diese auf die Physiologie des Betroffenen hat.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Stress die Bewältigungsstrategien des Organismus fordert, während traumatische Geschehnisse diese überfordern können. Der*die Betroffene kann die Erfahrung(en) nicht wie gewohnt integrieren, was zur Entwicklung charakteristischer Folgebeschwerden führen kann. Auf diese Reaktionen sowie entsprechende Auslöser wird im nachstehenden Abschnitt näher eingegangen.

2.1.2 Ursachen, Symptome und Auswirkungen

Kabat-Zinn (2013, S. 271) umschreibt das Phänomen Stress als „die ganze Katastrophe“, weil es so viele Ebenen des Lebens umfasst und jeden ganz persönlich und individuell betrifft. Ein Grundmuster von Auslösern, Symptomen sowie Folgen von Stress, ebenso wie von Traumata, lässt sich jedoch systematisch zusammenfassen und soll in diesem Abschnitt dargestellt werden.

Ursachen, Symptome und Auswirkungen von Stress

Das Stressgeschehen umfasst drei Ebenen: Stressauslöser, Stressreaktion und Stressverstärker. Als Stressoren werden jene Bedingungen und Situationen verstanden, die Stress verursachen. Sie lösen ihrerseits eine Stressreaktion aus, die die physische und psychische Symptomatik bestimmt. Persönliche Einstellungen und Bewertungen können als Stressverstärker wirken und Intensität und Ausprägung des Stressgeschehens beeinflussen (vgl. Plaumann et al., 2006, S. 4).

Während in den Anfängen der Stressforschung physikalische Gefahren oder Gifte als häufige Stressoren galten, dominieren heute vielmehr psychosoziale Belastungen aus dem privaten sowie beruflichen Umfeld. Stressoren können entweder akut auftreten oder sich kumulativ über einen längeren Zeitraum anhäufen. Letzteres bezieht vor allem Zeitdruck sowie sich wiederholende soziale Konflikte ein (vgl. Werdecker & Esch, 2018, S. 3). Die nachstehende Tabelle (Tab. 1) bietet einen Überblick über häufige Ursachen für Stress.

Tabelle 1: Häufige Ursachen für Stress

| Umweltfaktoren | Alltagsfaktoren | Körperliche Faktoren | Psychosoziale Faktoren | Akute Stressoren |
|--|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Kälte • Wärme • Lärm • Schmutz • Gift • Strahlung | <ul style="list-style-type: none"> • Zeitdruck • Familiäre Verpflichtungen (z. B. Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen) • Finanzielle Sorgen • Arbeitslosigkeit | <ul style="list-style-type: none"> • Schmerzen • Verletzungen • Körperliche Einschränkungen • Infektionen • Krankheit • Hunger • Durst • Schlafmangel • Substanzabhängigkeit | <ul style="list-style-type: none"> • Soziale Isolation/ Einsamkeit • Über-/Unterforderung • Zwischenmenschliche Konflikte • Konkurrenz • Rollenkonflikte • Kritische Übergänge im Lebensverlauf (Pubertät, Pension, ...) | <ul style="list-style-type: none"> • Unfall • Gewalt • Todesfall • Trennung • Prüfung • Naturkatastrophe • Krieg • Terror |

Quelle: Eigene Darstellung adaptiert nach Werdecker & Esch 2018, S. 3 und Kabat-Zinn 2013, S. 276

Die Stressreaktionen betreffen physiologische, psychologische und verhaltensbezogene Anpassungen des Organismus auf jene Reize, die das innere Gleichgewicht beeinträchtigen (vgl. Werdecker & Esch, 2018, S. 4).

Die Symptomatik der Stressreaktionen auf der physiologisch-somatischen Ebene beruht auf einer gesteigerten körperlichen Aktivierung und Energiebereitstellung, die sich u. a. in Form von Schwitzen, gesteigerter Atemfrequenz, Herzrasen, Rötung des Gesichts, innerer Unruhe, Spannungsgefühlen, Zähneknirschen, Muskelverspannungen oder häufigem Wasserlassen äußert. Länger andauernde Expositionen gegenüber Stressoren resultieren häufig in Erschöpfungszuständen und psychosomatischen Beschwerden wie Verdauungsproblemen, Bauch- bzw. Magenschmerzen, Kopfschmerzen, Gewichtsschwankungen, Ohrgeräuschen sowie Schlafstörungen (vgl. Plaumann et al., 2006, S. 8; Werdecker & Esch, 2018, S. 4).

Auf kognitiver Ebene macht sich Stress in Form von eingeschränktem Konzentrationsvermögen, verminderter Kreativität, Entscheidungsschwäche, mangelnder Problemlösungsfähigkeit, negativen Gedankenmustern, verzerrten Denkweisen sowie unrealistischen Einschätzungen bemerkbar (vgl. Werdecker & Esch, 2018, S. 4).

Zweifel, Sorgen, Ängste, Gereiztheit, Aggression, Ungeduld, Lustlosigkeit, Unsicherheit und Unzufriedenheit dominieren die Stressreaktion auf emotionaler Ebene (vgl. Werdecker & Esch, 2018, S. 5).

Auf der Verhaltensebene kann sich Stress in Form eines ungünstigen Lebensstils ausdrücken. Dazu zählen ungesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten, wenig Schlaf, Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, Medikamenten- und Substanzmissbrauch sowie erhöhtes Risikoverhalten. In menschlichen Beziehungen sind Extreme wie Klammern oder sozialer Rückzug zu beobachten, das Konfliktpotenzial ist erhöht (vgl. Werdecker & Esch, 2018, S. 4f.).

Ursachen, Symptome und Auswirkungen von Trauma

Auch traumatische Erlebnisse lassen sich durch entsprechende Interventionen sowie eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte ohne weitere Beeinträchtigungen integrieren. Oftmals kommt es aber durch die Intensität oder Dauer des Erlebens zu einer Überforderung der psychischen Bewältigungsmechanismen, woraus eine posttraumatische Symptomatik resultiert (vgl. DeGPT, o. J.).

Tabelle 2: Klassifikation von Traumata

| | Einmalige/kurzfristige Traumata (Typ I-Traumata) | Mehrfache/langfristige Traumata (Typ II-Traumata) | Medizinisch bedingte Traumata |
|--|--|--|---|
| Akzidentielle Traumata | Schwere Verkehrsunfälle Berufsbedingte Traumata (z. B. Feuerwehr, Rettungskräfte) Kurzdauernde Katastrophen (z. B. Brand, Wirbelsturm) | Technische Katastrophen (z. B. Giftgaskatastrophen) Langdauernde Naturkatastrophen (z. B. Erdbeben, Überschwemmungen) | Akute lebensgefährliche Erkrankungen (z. B. kardiale Notfälle) Chronische lebensbedrohliche/schwerste Erkrankungen (z. B. Malignome, HIV/Aids) Medizinische Eingriffe (z. B. Defibrillationsbehandlung) |
| Interpersonelle Traumata (man made) | Sexuelle Übergriffe (z. B. Vergewaltigung) Kriminelle bzw. körperliche Gewalt Ziviles Gewalterleben (z. B. Banküberfall) | Sexuelle und körperliche Gewalt/Missbrauch in der Kindheit bzw. im Erwachsenenalter Kriegserleben Geiselnhaft Folter, politische Inhaftierung (z. B. KZ-Haft) | Komplizierter Behandlungsverlauf nach angenommenem Behandlungsfehler |

Quelle: Eigene Darstellung adaptiert nach Maercker & Augsburger 2019, S.16

Bei der Klassifikation von Traumata wird zwischen einmaligen bzw. kurzfristigen (Typ-I) und mehrfachen bzw. langfristigen Traumata (Typ-II) unterschieden. Hinzu kommen medizinisch bedingte Traumata. Die traumatischen Geschehnisse können zufällig passieren oder menschlich verursacht sein (vgl. Maercker & Augsburger, 2019, S.16). Tabelle 2 gibt einen Überblick über die Einteilung unterschiedlicher traumatischer Ereignisse gemäß der genannten Kriterien.

Unabhängig von der individuellen Fähigkeit eines*einer Betroffenen mit Krisensituationen umzugehen, hinterlassen traumatische Ereignisse Spuren in der Psyche. Dies ist eine Folge der Traumabewältigung des Gehirns. Der Erfolg dieser innerlichen Mechanismen ist von mehreren Faktoren abhängig. Dazu zählen die persönliche Lebensgeschichte sowie das Befinden zum Zeitpunkt des traumatischen Ereignisses. Außerdem nehmen bestehende Umgebungsfaktoren, Risiko- und Schutzfaktoren sowie die Schwere und Dauer der Traumatisierung entscheidenden Einfluss (vgl. DeGPT, o. J.).

Bei einer anhaltenden Symptomatik spricht man von Traumafolgestörungen. Die häufigsten dieser Störungsbilder sind die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), die komplexe PTBS sowie dissoziative Beschwerden und Krankheitsbilder (vgl. DeGPT, o. J.).

Bei einer posttraumatischen Belastungsstörung werden unabhängig von der Ursache drei typische Symptomgruppen beschrieben. Diese beinhalten Intrusionen/Wiedererleben (meist hervorgerufen durch Trigger), Vermeidung sowie physiologische Übererregung (engl. Hyperarousal) (vgl. Maercker & Augsburger, 2019, S. 18ff.). Begleiterscheinungen einer PTBS wie Ängste, Wut, depressive Verstimmung, Verlust früherer Grundüberzeugungen über sich und die Welt oder die Reaktualisierung früherer Traumatisierungen belasten nicht nur den*die Betroffene*n, sondern oftmals auch oft das Umfeld (vgl. DeGPT, o. J.).

Eine komplexe PTBS bewirkt auf Grund ihrer Schwere und Dauer erhebliche Anforderungen im Erleben, Denken, Fühlen sowie in der Interaktion mit der Umwelt. Das Beschwerdebild ist vielfältig. Es wird gekennzeichnet von Veränderungen in der Emotionsregulation und Impulskontrolle sowie in der Aufmerksamkeit und dem Bewusstsein wie z. B. dissoziative Episoden oder Depersonalisationserleben. Störungen der Selbstwahrnehmung beeinträchtigen die Einflussnahme auf das eigene Leben, die Beziehungen zu anderen gestalten sich sehr komplex. Betroffene leiden meist zusätzlich unter psychosomatischen Belastungen. Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit sind häufige Begleiter (vgl. DeGPT, o. J.).

Alle hier beschriebenen Reaktionen des Körpers und der Psyche auf belastende Situationen repräsentieren das Bemühen des Gehirns, Erlebtes zu verarbeiten. Der nachstehende Abschnitt geht im Detail auf die dabei ablaufenden neurophysiologischen Vorgänge ein.

2.1.3 Neurophysiologische Grundlagen

Die folgende Auseinandersetzung mit beteiligten Gehirnarealen sowie darin ablaufenden Prozessen soll zu einem tieferen Verständnis von Stress und Trauma auf neurophysiologischer Ebene beitragen.

Hierarchische Organisation des Gehirns

Die oberste Priorität des Gehirns ist, in jeder Situation das Überleben des Individuums zu sichern. Drei unterschiedlich hoch entwickelte Bereiche steuern die dafür notwendigen Selbstschutzreaktionen. Diese folgen einer hierarchisch organisierten Informationsverarbeitung auf drei Ebenen: der kognitiven, emotionalen und sensomotorischen Ebene (vgl. Ogden, Minton, & Pain, 2010, S. 41).

Der entwicklungsgeschichtlich älteste und damit primitivste Teil, auch als Reptiliengehirn bezeichnet, befindet sich im Hirnstamm. Seine Aufgabe ist die Aufrechterhaltung der Homöostase, des Zusammenspiels der wichtigsten lebenserhaltenden Funktionen. Dazu zählen schlafen, essen, weinen, atmen, urinieren und defäkieren (vgl. van der Kolk, 2019, S. 70). Auch der allgemeine Erregungszustand, das Arousal, sowie der Fortpflanzungstrieb unterliegen diesem Bereich. Darüber hinaus besteht eine Verbindung zur sensomotorischen Ebene der Informationsverarbeitung. Hierzu zählen innerkörperliche Empfindungen, Wahrnehmungen der fünf Sinne und Bewegung (vgl. Ogden et al., 2010, S. 41ff.).

Über dem Reptiliengehirn befindet sich das höher entwickelte limbische System, auch Säugtiergehirn genannt. Es ist unter anderem für die Generierung von Emotionen verantwortlich und entscheidet über potenzielle Gefahren und entsprechende Reaktionen (vgl. van der Kolk, 2019, S. 70f.). Durch die Verknüpfung von Emotionen und Physiologie bildet das limbische System die Basis für Körpergefühl und Körperbewusstsein (vgl. Kabat-Zinn, 2013, S. 299). Zusammengenommen gelten das Reptiliengehirn und das limbische System als emotionales Gehirn. Es stellt somit das Zentrum für Überleben und Wohlbefinden dar (vgl. Treleaven, 2019, S. 122).

Über dem limbischen System befindet sich der am höchsten entwickelte und phylogenetisch zuletzt entstandene Teil des Gehirns, der Neocortex. Seine beiden Frontallappen sind für jene Qualitäten verantwortlich, die die menschliche Spezies von anderen Säugetieren unterscheiden. Sie machen Sprache, abstraktes Denken, Voraussehen und Planung sowie empathisches Verhalten möglich (vgl. van der Kolk, 2019, S. 73). Dieses sogenannte rationale Gehirn sorgt dafür, dass Kontrolle über Körper, Verhalten und Emotionen möglich ist. In der Regel arbeiten emotionales und rationales Gehirn zusammen. Posttraumatischer Stress kann diese Koordination stören (vgl. Treleaven, 2019, S. 123).

Autonomes Nervensystem und Polyvagal-Theorie

Das autonome Nervensystem (ANS) reguliert unwillkürliche körperliche Funktionen wie Herzfrequenz oder Atmung. Das ANS besteht aus zwei Zweigen: dem sympathischen Nervensystem (SNS) und dem parasympathischen Nervensystem (PNS). Während der Parasympathikus Entspannungsreaktionen vermittelt, werden Erregungszustände grundsätzlich dem sympathischen Nervensystem zugeschrieben (vgl. Treleaven, 2019, S. 116). Porges (2019, S. 32ff.) stellt gemäß der von ihm entwickelten Polyvagal-Theorie eine noch differenziertere Sicht des Nervensystems dar. Seiner Theorie zur Folge existieren drei hierarchisch organisierte Subsysteme des ANS, die Reaktionen auf Reize aus der Umwelt bedingen. Dazu zählen der ventral-parasympathische Zweig des Vagusnervs, das sympathische System und der dorsal-parasympathische Zweig des Vagusnervs. Der Vagus ist der zehnte Cranialnerv, der aus dem Hirnstamm austritt. Die überwiegenden sensorischen Fasern dieses Nervs übermitteln Informationen von den Organen zum Gehirn. Sie sind in allen Bereichen des Körpers zu finden. Die motorischen Nervenfasern des Vagus leiten Informationen vom Gehirn zu den inneren Organen. Hier werden wiederum zwei Arten unterschieden. Der entwicklungsgehistorisch ältere dorsale Vaguszweig besitzt keine Myelinschicht und verläuft hauptsächlich in den Bereich der Organe unterhalb des Zwerchfells. Der zweite, jüngere Zweig motorischer Fasern, der ventral-vagale Komplex, weist eine Myelinschicht auf und führt zu den Organen oberhalb des Zwerchfells. Diese einzelnen Systeme des ANS haben sich nacheinander entwickelt, woraus sich eine Hierarchie im Ablauf autonomer Reaktionen im menschlichen Körper ergibt. Der Sicherheitsgrad einer Situation ist entscheidend, welcher der drei Zweige des ANS aktiviert wird (vgl. van der Kolk, 2019, S. 99).

Verteidigungsstrategien

Die Stresstheorie des Selbstschutzes (engl. Defense Cascade) beschreibt unterschiedliche Stufen der Aktivierungen (Abb. 1): 1. Orientierung, 2. Flucht oder Kampf, 3. Erstarren, 4. tonische Immobilität/Zusammenbruch (vgl. Kozłowska, Walker, McLean, Carrive, 2015, S. 266). Ausgelöst werden diese Reaktionen durch die einzelnen Systeme des ANS gemäß ihrer hierarchischen Ordnung.

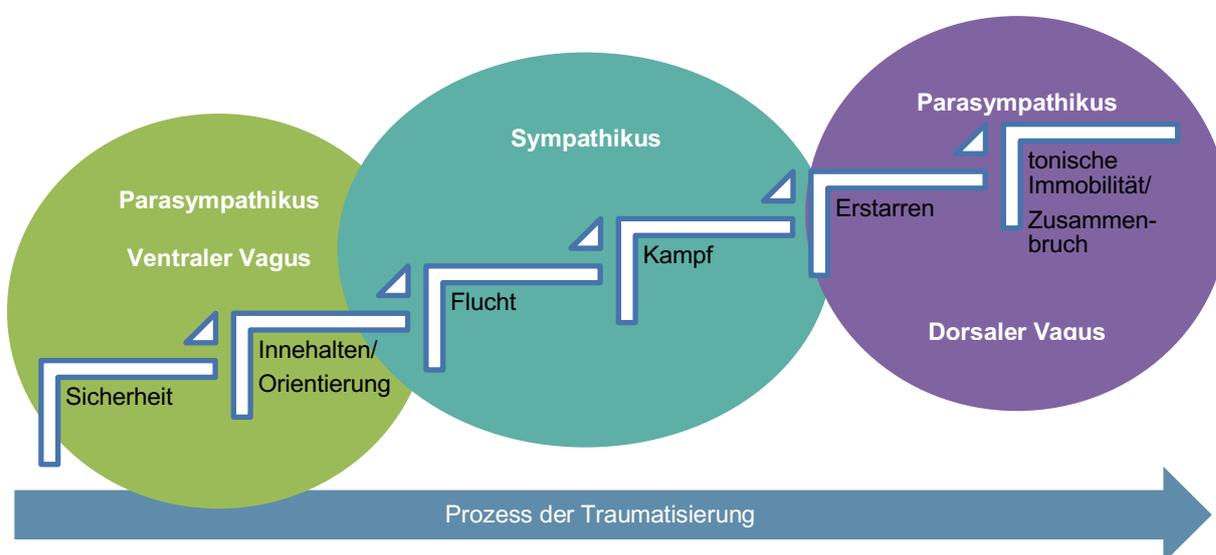
Die Sinnesorgane von Kopf und Hals – Geruchssinn, Sehsinn, Hörsinn, Gleichgewichtssinn und Geschmackssinn – leiten bei Bedarf eine muskuläre Orientierungsreaktion ein. Eine suchende Bewegung des Kopfes hilft, eine potenzielle Gefahr zu lokalisieren. Die Zentren der beteiligten Muskeln befinden sich im Hirnstamm, gruppiert um den ventralen Vagus Kern. Sie aktivieren auch das System soziales Engagement (engl. social engagement system), das Mimik, Stimme und Sprache nutzt, um Hilfe und Unterstützung von anderen Menschen zu erhalten (vgl. Scaer, 2017, S. 27ff.).

Stellt sich hier kein Erfolg ein, bereitet das sympathische Nervensystem Muskeln, Herz und Lunge auf Kampf oder Flucht vor. Gleichzeitig verstärkt sich die Orientierungsreaktion, die Sinne werden geschärft und das Bewusstseinsfeld auf das Wesentliche eingeschränkt (vgl. Ogden et al., 2010, S. 144; van der Kolk, 2019, S. 101). Das gehirneigene Alarmsystem befindet sich zum Großteil im limbischen System. Sensorische Informationen hinsichtlich einer drohenden Gefahr werden zuerst im Thalamus gesammelt. Die Weiterleitung dieser Botschaften erfolgt auf zwei Wegen, einem „niederen Weg“, der zur Amygdala führt, und einem „hohen Weg“, der im präfrontalen Kortex mündet (LeDoux, 2001, S. 173 zit. nach van der Kolk, 2019, S. 76). Die Informationsübermittlung zur Amygdala, dem Alarmzentrum des limbischen Systems, geschieht sehr schnell und wird dort einer emotionalen Beurteilung unterzogen. Wird eine Situation als Bedrohung eingestuft, sendet ein weiteres Gehirnareal, der Hypothalamus, Botschaften über den Hirnstamm und das sympathische Netzwerk des Rückenmarks zu den Nebennieren, die zur Ausschüttung von Adrenalin angeregt werden. Dieses Stresshormon vermittelt die Weitung von Pupillen und Gefäßen, eine Kontraktion der Muskulatur und Erhöhung von Puls, Blutdruck und Atmung. Der Körper bereitet sich auf Kampf oder Flucht vor. Außerdem aktiviert der Hypothalamus die Produktion von ACTH (adrenokortikotropes Hormon) durch die Hypophyse über die HHN-Achse (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse). ACTH führt zur Ausschüttung von Kortisol in der Nebennierenrinde. Dieses weitere Stresshormon hilft dem Körper, sich auf eine länger andauernde Stresssituation vorzubereiten. Es erhöht Blutzuckerspiegel, Flüssigkeitsvolumen, Blutdruck und Wachsamkeit, weshalb chronischer Stress schwerwiegende gesundheitliche Folgen mit sich bringen kann. Der zweite Weg ist langsamer und führt vom Thalamus über den Hippocampus und das anteriore Zingulum zum Präfrontalkortex (vgl. Scaer, 2017, S. 66; van der Kolk, 2019, S. 76f). Der Hippocampus ist für die Gedächtnisbildung und Anpassung des Verhaltens an den jeweiligen spezifischen Kontext verantwortlich (vgl. Davidson & Begley, 2016, S. 128). Im medialen Präfrontalkortex werden die Informationen schließlich sortiert und gedeutet. Er ermöglicht ein Beobachten von Ereignissen und das Treffen bewusster Entscheidungen. Gedanken, Gefühle und Emotionen werden so lange wie nötig gehalten, um die im emotionalen Gehirn vorprogrammierten automatischen Reaktionen „zu hemmen, zu organisieren und zu modulieren“. Solange emotionales und rationales Gehirn gut aufeinander abgestimmt sind, ist es möglich, überlegt auf potenzielle Bedrohungen zu reagieren. Im Falle einer posttraumatischen Belastungsstörung kann die Balance zwischen Amygdala und medialem präfrontalen Cortex nicht aufrechterhalten werden. Die Folge ist eine anhaltende Bereitschaft des Körpers zu Kampf oder Flucht (van der Kolk, 2019, S. 78).

Ist in einer bedrohlichen Situation eine aktive Reaktion in Form von Kampf oder Flucht nicht möglich, kommt es zu einer immobilisierenden Defensivreaktion, die in Bewegungslosigkeit und Unterwerfungsverhalten zum Ausdruck kommt. Im Tierreich gilt diese tonische Immobilität

als allerletzte Überlebensstrategie, die auch als ‚sich totstellen‘ oder ‚playing opossum‘ bekannt ist. Durch den passiven Widerstand verlieren Angreifer ihren Tötungsdrang und das sonst unterlegene Tier hat auf diese Weise eine Chance zu überleben (vgl. Levine, 2011, S. 74). Ebenso treten diese Immobilisierungsreaktionen in ausweglosen Situationen beim Menschen in Kraft. Dabei werden zwei Arten unterschieden: das Erstarren und schlaffe Immobilität. (vgl. Ogden et al., 2010, S. 143ff.). Sowohl Flucht- als auch Erstarrungsverhalten sind mit der Ausschüttung großer Mengen von Endorphin verbunden, einem schmerzlindernden Stoff, was die Überlebenschancen deutlich erhöht (vgl. Scaer, 2017, S. 71). Der Zusammenbruch wird vom dorsalen Vaguszweig vermittelt. Die Herzfrequenz sinkt stark, die Atmung wird beeinträchtigt, die Verdauungstätigkeit wird eingestellt oder der Verdauungstrakt entleert (vgl. van der Kolk, 2019, S. 101).

Abbildung 1: Stufen des Selbstschutzes

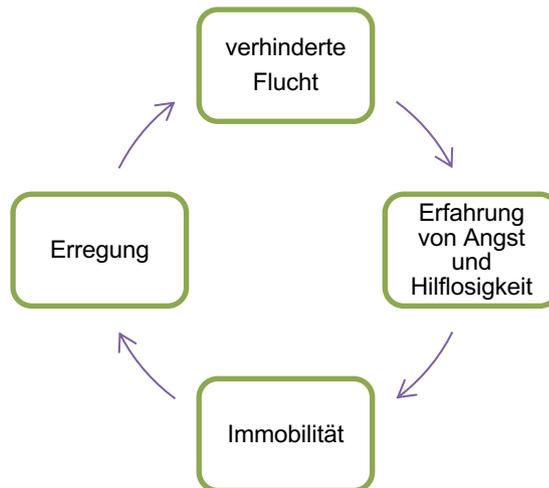


Quelle: Eigene Darstellung adaptiert nach Levine 2011, S. 73; Nibel & Fischer 2020, S. 15

Angst-/Immobilitätskreislauf

Levine (2011, S. 82f.) sieht in dem Auftreten von Immobilität noch keine zwangsläufige Traumatisierung. Erst die Kombination aus tonischer Immobilität und einem signifikanten Erleben von Angst sowie anderer intensiver Emotionen wie Schrecken, Ekel oder Hilflosigkeit, kann sich in einer PTBS manifestieren. Wenn dies geschieht, können auch im täglichen Leben durch einen Stimulus ausgelöste innere (physische) Empfindungen, die mit der erlebten Immobilität in Zusammenhang stehen, Angst auslösen. Diese Angst verursacht wiederum Gelähmtheit, der Kreislauf wiederholt und potenziert sich. Levine (S. 98) spricht hierbei vom „Angst-/Immobilitäts-Kreislauf“ (Abb. 2). Dadurch wird eine akut begrenzte Anpassungsreaktion zu einer chronischen und gestörten Feedbackschleife. Zielt eine Traumatherapie darauf ab, Angst und Immobilität zu entkoppeln, können sich die traumatischen Symptome auflösen.

Abbildung 2: Angst-/Immobilitätskreislauf



Quelle: eigene Darstellung adaptiert nach *Levine* 2011, S. 98

Neurozeption

Als „Neurozeption“ bezeichnet Porges (2019, S. 40) jenen Mechanismus, der entscheidet, welcher neuronale Schaltkreis aktiviert wird – Sicherheit, Gefahr oder Lebensgefahr. Dabei spielen weder Gewahrsein noch Bewusstsein eine Rolle, die Aktivierung erfolgt autonom. Daraus resultiert, dass das gleiche Ereignis bei unterschiedlichen Personen verschiedene Reaktionen hervorrufen kann. Im Falle eines erlebten Traumas bzw. bei Bestehen einer PTBS kommt es häufig zu einer fehlerhaften Neurozeption (vgl. Treleaven, 2019, S. 225).

Toleranzfenster

Die drei Subsysteme der Polyvagal-Theorie gehen mit unterschiedlichen Arousal-Zuständen einher (vgl. Treleaven, 2019, S. 149). Sind präfrontaler Cortex und emotionales Gehirn gut aufeinander abgestimmt, befindet sich der Körper in einem Zustand physiologischen Gleichgewichts. Siegel (1999, S. 253) spricht hier vom „Toleranzfenster“. Dieses beschreibt ein Befinden, das gleichzeitig ruhig und entspannt sowie wach und aufmerksam ist. Gerät der Körper aus dieser Balance, verändert sich das Arousal, jener Grad der Aktivierung. Bei post-traumatischem Stress kann das Arousal stark zwischen seinen beiden Extremen, Hyper- und Hypoarousal, schwanken. Im Zustand des Hyperarousals kommt es zu einem Überschuss an Energie. Hypervigilanz, hohe emotionale Reaktivität, erhöhte Empfindsamkeit, Desorientierung und Konzentrationsprobleme sind die Folge. Die Hypoarousal-Zone beschreibt einen Mangel an Energie, Empfindungen, Emotionen, Denken und Bewegung sind beeinträchtigt. In Bezug auf die Polyvagal-Theorie bedeutet das: Bei einem Zustand im Toleranzfenster, das als optimale Arousalzone gilt, ist das System soziales Engagement aktiv. Die Hyperarousalzone korrespondiert mit dem sympathischen Nervensystem, der Körper befindet sich im Kampf-

oder-Flucht-Modus. Ist der dorsale Vaguszweig und somit die Immobilisierungsreaktion aktiv, gerät der Körper in die Hypoarousalzone (Tab. 3) (vgl. Treleaven, 2019, S. 151).

Tabelle 3: Arousalzonen und die polyvagale Hierarchie

| | |
|------------------------|---|
| Hyperarousal | Sympathische Kampf-oder-Flucht-Reaktion |
| Toleranzfenster | Ventral-vagale Social-Engagement-Reaktion |
| Hypoarousal | Dorsal-vagale Immobilisierungsreaktion |

Quelle: Eigene Darstellung adaptiert nach *Treleaven* 2019, S. 151

Zusammengefasst lässt sich festhalten, dass Stress und Trauma universelle Phänomene mit individuellen Auswirkungen sind, die wiederum spezifischer Mechanismen in Körper und Gehirn folgen. Das Verständnis über die Abläufe der hierarchisch organisierten Selbstschutzsysteme liefert die Grundlage, um die nachstehend beschriebenen Stressbewältigungsansätze besser einordnen zu können. Sowohl Achtsamkeit als auch TRE[®] greifen in die unterschiedlichen Ebenen der genannten Stress- und Traumaprozesse ein, was in den folgenden Kapiteln noch im Detail erörtert werden soll.

2.2 Somatisch orientierte Stress- und Traumabewältigung

Übergeordnet thematisiert die gegenständliche Arbeit die Bedeutung und Rolle von Achtsamkeit in der Praxis körperorientierter Stressbewältigungskonzepte. Wie bereits im vorangegangenen Kapitel erläutert, greifen während eines Stressgeschehens Vorgänge in Gehirn und Körper ineinander. Der Körper als Mitgestalter psychischer Prozesse rückt daher zunehmend in den Fokus therapeutischer Praxis. Körperzentrierte Methoden gehen davon aus, dass nachhaltige Veränderungen im Erleben und Verhalten nicht ausschließlich über das therapeutische Gespräch eintreten, sondern das Einbeziehen des Körpers zu schnelleren und effektiveren Erfolgen führt (vgl. Baender-Michalska & Baender, 2014, S. 130). Stress- und Traumareaktionen laufen primär auf physischer, biologischer und unbewusster Ebene ab und erst sekundär psychisch sowie kognitiv. Ein Zugang zur Bewältigung von Stressverarbeitungsstörungen über den Körper kann deshalb eine unterstützende Herangehensweise sein (vgl. Verein für Traumaprävention und Traumaverarbeitung, o. J.). Der nachfolgende Abschnitt soll das Zusammenspiel zwischen Körper und Gehirn noch näher veranschaulichen, um die Intention des gegenständlichen Forschungsansatzes zu verdeutlichen.

2.2.1 Verbindung zwischen Körper und Gehirn

Das Konzept des Embodiment (dt. Verkörperung) beschreibt die Beziehung und den unabdingbaren Zusammenhang des Geistes (als Verstand, Denken, kognitives System, die Psyche) mitsamt seinem Organ, dem Gehirn, zum ganzen Körper. Geist/Gehirn und Körper sind wiederum in die sie umgebende Umwelt eingebettet. Das bedeutet, dass Emotionen und Kognition eng mit dem Körper und seinem Ausdruck zusammenhängen (vgl. Storch, Cantieni, Hüther, Tschacher, 2017, S. 15). Die Kommunikation zwischen Geist und Körper ist ein bidirektionales Geschehen. Während sich die Verfassung des Geistes auf den Körper auswirkt, nimmt die Physiologie gleichermaßen Einfluss auf die Vorgänge im Gehirn (vgl. Davidson & Begley, 2016, S. 219). Levine (2011, S. 337) sieht im Embodiment die Verbindung von Instinkt und Vernunft: „Verkörperung heißt, wir erschließen uns durch das Mittel des Gewahrseins die Fähigkeit, die unverfälschte Energie und Lebendigkeit der physischen Empfindungen zu fühlen, die in jedem Augenblick in unserem Körper pulsieren“. Auf neurophysiologischer Ebene bedeutet dies, dass efferente Nervenbahnen Signale vom Gehirn in den übrigen Körper senden, während afferente Bahnen Signale aus der Peripherie im Gehirn empfangen und verarbeiten. So kann der Körper als dynamisches System verstanden werden, was vielmehr einem Prozess als einem Gebilde entspricht (vgl. Fogel, 2013, S. 38).

Der nachfolgende Abschnitt soll diese ineinandergreifenden Prozesse auf Basis der neurophysiologischen Grundlagen aus Kapitel 2.1 noch einmal verdeutlichen.

Sensomotorische, emotionale und kognitive Informationsverarbeitung in Körper und Gehirn

Körperliche Empfindungen werden zuerst im Hirnstamm verarbeitet. Alle Informationen aus dem Körper gehen dort als afferente Informationen ein (vgl. Fogel, 2013, S. 41). Innerkörperliche Empfindungen sind alle physischen Empfindungen, die im Körper durch Bewegungen aller Art erzeugt werden. Die Wahrnehmung dieser Empfindungen wird auch als sechster Sinn bezeichnet und gilt als Resultat der Aktivität von Interozeptoren, jener sensorischen Nervenrezeptoren, die Reize aus dem Körperinneren empfangen. Das Gewahrsein körperbasierter Gefühle wird als Interozeption bezeichnet. Die Summe aller innerkörperlichen Empfindungen führt zu einem Zustand des Wohlbefindens oder Leidens. Die meisten dieser Empfindungen bleiben unbewusst. Werden sie allerdings wahrgenommen, beeinflussen sie sowohl Emotionen als auch Kognition (vgl. Ogden et al., 2010, S. 53f.). Als „felt sense“ wird die Vergegenwärtigung des „ganzheitlichen inneren Empfindens“ beschrieben (Scaer, 2017, S. 96). Handlungsfähigkeit und Selbstregulation setzen Interozeption voraus. Van der Kolk (2019, S. 117) erklärt dazu in Bezug auf die Bewältigung von Stress und Trauma: „Zu wissen, was wir fühlen, ist der erste Schritt, wenn wir herausfinden wollen, warum wir so und nicht

anders fühlen“. Gelingt es, Empfindungen zu spüren und zu beschreiben und sie dabei von traumabasierten Emotionen und Kognitionen zu trennen, steigert das die Chancen, traumatisches Erleben zu integrieren. Dabei spielt die Aktivität der Insel, einem Teil des Neokortex, eine wichtige Rolle. Sie spiegelt viszerale und somatische Zustände und damit verbundene Empfindungen, die wiederum mit Emotionen assoziiert sind (vgl. Scaer, 2017, S. 95). Geringe Selbstwahrnehmung geht mit einer verminderten Aktivität im Inselkortex einher. Auch eine überschießende Reaktion in diesem Areal ist möglich, was mit einer Art von Hypersensibilität für Empfindungen, wie sie bei Panikstörungen vorkommt, in Verbindung steht (vgl. Davidson & Begley, 2016, S 361ff.).

Die Wahrnehmung von Informationen, die von außen auf den Körper einwirken und über die fünf Sinne empfangen werden, wird als Exterozeption bezeichnet. Sie gliedert sich in den physischen Akt des Aufnehmens von Sinneseindrücken und die individuelle Wahrnehmung dieses Inputs. Bei traumatisierten Personen können Sinneswahrnehmungen die Fähigkeit des rationalen Denkens außer Kraft setzen. Aktuelle traumabezogene Signale werden mit inneren Bildern, Überzeugungen und Emotionen verglichen und führen zu Verhaltensweisen, die in der bedrohlichen Situation angemessen waren, aktuell aber nicht mehr zweckmäßig sind (vgl. Ogden et al., 2010, S. 55f.).

Sensorische Informationen, die im limbischen Bereich des emotionalen Gehirns eingehen, werden dort von der Amygdala einer emotionalen Interpretation unterzogen (vgl. Treleaven, 2019, S. 124). Während ein Gefühl jede Empfindung beschreibt, die aus dem Körper kommt und als solche erfahren wird, stellen Emotionen die „verkörperte Bewertung“ dieser Gefühle dar. Sie gehen mit einer Motivation oder einem Antrieb einher, verbunden mit einem Handlungsimpuls (Fogel, 2013, S. 35f.). Emotionen fungieren dementsprechend als „prämotorische Plattform“, um Handlungen anzutreiben oder zu unterbinden. In der Regel gehen Gefühle und Emotionen zusammen. Traumatisierte büßen jedoch häufig die Fähigkeit ein, ihr Handeln verhältnismäßig durch Emotionen leiten zu lassen (Ogden et al., 2010, S. 48.).

Der mediale präfrontale Kortex ist schließlich jener Teil des rationalen Gehirns, der die Reaktionen des limbischen Systems und somit der Emotionen modifizieren kann (vgl. Davidson & Begley, 2016, S. 122f.; Ogden et al., 2010, S. 213f.). So kann das Gewahrsein interozeptiver Empfindungen als Schlüssel zur Regulation von Emotionen und zum Treffen bewusster Entscheidungen angesehen werden. Emotionen werden dabei „in der Schwebel“ gehalten, um Empfindungen und Gefühle differenzierter wahrnehmen zu können und zwischen einer Vielzahl von Reaktionsmöglichkeiten zu wählen (Levine, 2011, S. 389ff.).

Verkörperte Selbstwahrnehmung

Die „verkörperte Selbstwahrnehmung“ ermöglicht Empfindungen, Emotionen und Bewegungen im unmittelbaren Augenblick zu fühlen, ohne beurteilende Gedanken und ohne davor fliehen zu wollen. Sie involviert das Sein im „subjektiv emotionalen Augenblick“. Die verkörperte Selbstwahrnehmung umfasst in der Interozeption das Fühlen innerer Vorgänge wie Atmung, Erregung, Schmerz oder Emotionen sowie im Körperschema das Wahrnehmen von Bewegung und Koordination zwischen verschiedenen Körperteilen und zwischen dem Körper und der Umwelt. Im Gegensatz dazu beschreibt die „begriffliche Selbstwahrnehmung“ das Denken über das Selbst. Sie basiert auf Sprache und Symbolen, ist rational und abstrakt, den gegenwärtigen Moment überwindend und impliziert im Prozess der Gedanken das Kategorisieren, Beweisen, Beurteilen und Bewerten. Die begriffliche Selbstwahrnehmung bietet, ergänzt durch die verkörperte Selbstwahrnehmung, die beste Grundlage, um Entscheidungen zu treffen (Fogel, 2013, S. 1ff.).

Traumatische Ereignisse führen zu einem Verlust verkörperter Selbstwahrnehmung, indem das Gehirn auf die elementaren biologischen Verhaltensantworten wie Kampf oder Flucht, Erstarrung und Ohnmacht zurückgreift. Aber auch das Heranwachsen in technologischen Gesellschaften sowie zunehmende Entbehrungen können zu einer Schwächung der verkörperten Selbstwahrnehmung führen (vgl. Fogel, 2013, S. 12f.). Traumatisierte Menschen sind von ihrem Körper entkoppelt und von ihren Instinkten abgeschnitten. Das führt dazu, dass sie entweder von ihren körperlichen Empfindungen überwältigt werden oder diese abschalten. Levine (2011, S. 342) spricht dabei von „Entkörperlichung“. Dissoziation ist eine übliche Strategie, um durch die Abspaltung physischer und emotionaler Erfahrungen mit Dysregulation umzugehen. Integration ist der Gegenspieler und bedeutet Verbindungen zu Gedanken, Emotionen und vergangenen Erfahrungen wiederherzustellen (vgl. Treleaven, 2019, S. 199f.).

Top-down- und Bottom-up-Regulation

Ist die Balance zwischen emotionalem und rationalem Gehirn durch Stress oder traumatische Erlebnisse aus dem Rahmen geraten, bietet das Gehirn zwei Wege an, um die Wiederherstellung eines Gleichgewichts zu unterstützen: eine Regulation von oben nach unten (top-down) oder von unten nach oben (bottom-up). Top-down-Ansätze unterstützen die Aktivierung des Systems soziales Engagement und somit eine Rückkehr in das Toleranzfenster durch die Stärkung des medialen Präfrontalkortexes, während Bottom-up-Methoden über den Hirnstamm das autonome Nervensystem u. a. durch Bewegung, Berührung oder Atmung regulieren (vgl. Kozłowska et al., 2015, S. 276f.; van der Kolk 2019, S. 79ff.).

Die traditionelle Psychotherapie nutzt vorwiegend Top-down-Techniken, um sensomotorische und emotionale Tendenzen zu bewältigen. Ogden und Kolleg*innen (2010, S. 63ff.) weisen

darauf hin, dass das „bloße Managen“ dieser Handlungstendenzen jedoch die somatischen Elemente des Traumas umgeht. Ein Bewusstsein hinsichtlich dysfunktionaler Verhaltensmuster und das Bestreben Verhaltensalternativen zu entwickeln, reicht für Betroffene auf einer rein kognitiven Ebene oft nicht aus, um Heilung zu erfahren. Auch Besserungen von Somatisierungsreaktionen auf belastende Erfahrungen und Lebenssituationen sind trotz kognitiver Einsicht häufig erfolglos. Vor allem, wenn der Auslöser von Traumafolgestörungen nicht bekannt bzw. bewusst zugänglich ist, versagen konventionelle psychotherapeutische Ansätze (vgl. Nibel & Herold, 2019, S. 170). Interventionen, die sowohl Top-Down-, als auch Bottom-up-Prozesse integrieren, setzen auf allen Ebenen der Informationsverarbeitung an, worauf der nächste Abschnitt näher Bezug nimmt.

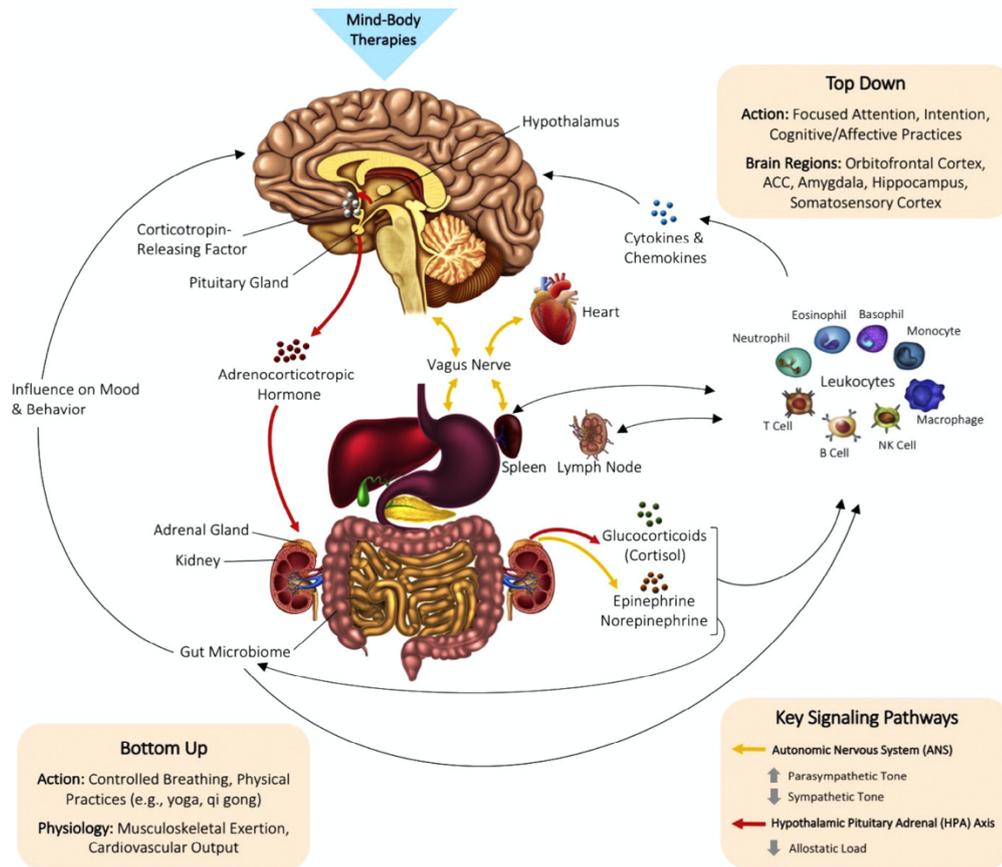
2.2.2 Mind-Body-Therapien

Körperorientierte Therapien gehen davon aus, dass das traumatische Erleben in gegenwärtigen physiologischen Zuständen und Handlungstendenzen zum Ausdruck kommt. Atmung und Gestik, sensorische Wahrnehmungen sowie Bewegungen, Emotionen und Gedanken spiegeln dabei die einstigen Erfahrungen wider. Ziel somatisch basierter Interventionen ist es deshalb, „Selbstgewahrsein und Selbstregulierung zu fördern, statt das Trauma zu bezeugen und zu deuten“ (van der Kolk, 2010, S. 23f.).

Mind-Body-Therapien (MBT) wie die körperzentrierte Psychotherapie, achtsamkeitsbasierte Methoden, Meditation oder Yoga gehen auf diese Zusammenhänge ein und behandeln Geist und Körper nicht als getrennte Einheiten, sondern beziehen sich auf die angeborene Fähigkeit verkörperter Selbstwahrnehmung (vgl. Baender-Michalska & Baender, 2014, S. 132). Eine Übersichtsarbeit von Muehsam und Kolleg*innen (2017) fasst die biologischen Mechanismen sowie die Bedeutung von Mind-Body-Therapien in der klinischen Praxis zusammen. Die integrativen Therapien erzielen ihre Effekte sowohl über Top-down-, als auch über Bottom-up-Prozesse (Abb. 3), die insgesamt zu einer Aktivierung des Parasympathikus bei gleichzeitiger Herunterregulierung des sympathischen Nervensystems führen. Ihr Einfluss auf die Ausschüttung und Sensitivität von Stresshormonen führt schließlich zu einer Reduzierung der allostatistischen Last. Die Autoren weisen dabei auf ein Ineinandergreifen neuro- sowie immunmodulierender Wirkungen hin, die den stressreduzierende Effekt von Mind-Body-Therapien erklären und die Bedeutung einer integrativen Medizin unterstreichen. Auch Levine (2011, S. 341) sieht in der Wechselbeziehung zwischen Top-down- und Bottom-up-Verarbeitung den Schlüssel zur Transformation. Top-down-Ansätze dienen dabei der Beobachtung und Unterstützung sensorischer Bottom-up-Prozesse. Die Klient*innen lernen „die Wechselbeziehung von physischen Empfindungen, Bewegungen und Impulsen (sensomotorische Prozesse) aufmerksam zu verfolgen (ein kognitiver Top-down-Prozess) und

ihre inneren Reaktionen auf experimentelles Erproben neuer physischer Handlungen zu beobachten“. Sinn und Verstehen ergeben sich dementsprechend aus dem (neuen) Erleben und nicht umgekehrt (Ogden et al., 2010, S. 234).

Abbildung 3: Biologische Mechanismen von Mind-Body Therapien



Quelle: Muehsam et al. 2017, S. 167

Zusammenfassend beschreibt dieser Abschnitt das Ineinandergreifen von körperlichen und geistigen Prozessen im Sinne einer erfolgreichen Stressbewältigung. Daraus lässt sich die Intention der gegenständlichen Arbeit ableiten, Achtsamkeit als Top-Down-Methode mit der Bottom-Up-Praxis von TRE[®] in Verbindung zu bringen.

Um auf dieser Grundlage den Ansatz eines zusammenführenden Mind-Body-Konzeptes formulieren zu können, sollen in den folgenden Kapiteln Schnittstellen zwischen Achtsamkeit und TRE[®] zur Bewältigung von Stress und Trauma im Detail herausgearbeitet werden.

2.3 Achtsamkeit und Selbstmitgefühl im Umgang mit Stress und Trauma

Der gegenständlichen Arbeit liegt die Frage nach der Bedeutung von Achtsamkeit im Umgang mit Stress und Trauma zu Grunde. Um diese beantworten zu können und Synergien zum Konzept von TRE® zu finden, gilt es in diesem Kapitel den Begriff Achtsamkeit in einem ersten Schritt zu definieren, um schließlich jene Wirkungsmechanismen aufzuzeigen, die Achtsamkeit in der Bewältigung von Stress und Trauma leisten kann.

Während intensive Stressexposition oder das Erleben von Traumata beeinträchtigende und „dysregulierende Erfahrungen“ sein können, vermag Achtsamkeit dabei zu unterstützen, ein „Gefühl der Handlungsfähigkeit“ zurückzuerobert (Treleaven, 2019, S. 61). Dies geschieht durch Fokussierung der Aufmerksamkeit darauf, was gerade geschieht, ohne das Erleben zu bewerten. Wenn der*die Betroffene aber bei dieser Erfahrung dennoch von seinen*ihren Gefühlen überwältigt wird, kann Selbstmitgefühl durch das Aufbringen von Freundlichkeit und Güte eine Linderung des Leidens bewirken (vgl. Germer, 2017, S. 15). Deshalb wird die Praxis von achtsamem Selbstmitgefühl in diesem Kapitel als ein weiteres Konzept im Sinne der Stressbewältigung integriert und behandelt.

2.3.1 Begriffsdefinitionen

Achtsamkeit

Die Wurzeln der Achtsamkeit liegen im Buddhismus, wenn auch alle Religionen kontemplative Praktiken nutzen, die ihr sehr ähnlich sind (vgl. Wolf & Serpa, 2016, S. 42). Achtsamkeit leitet sich vom Wort *sati* (Sanskrit: smṛiti) aus dem 2.500 Jahre alten Pali-Kanon ab, einer Sammlung buddhistischer Lehrreden. Sati wird ebenso mit 'sich erinnern' übersetzt, was dem Begriff viel mehr eine Tätigkeit, als eine Persönlichkeitseigenschaft zuschreibt. Siddharta Gautama, der später durch seine Erleuchtung zum Buddha wurde, formulierte zwei zentrale Kapitel zu Achtsamkeit: das Anapanasati Sutta und das Satipatthana Sutta. Während die erste Lehrrede Übungen zum Atem beinhaltet, werden in letzterer die Praxis von Achtsamkeit auf den Körper, Gefühlszustände sowie die Betrachtung des Bewusstseins und der Bewusstseinsobjekte beschrieben.

Die modernen Achtsamkeitsübungen ähneln jenen aus den alten Schriften stark. Der vietnamesische Mönch Tich Nhat Hanh brachte die Achtsamkeitspraxis schließlich als einer der ersten in den westlichen Kulturkreis. Er war Lehrer von Jon Kabat-Zinn, der als einer der Begründer der säkularen Achtsamkeitsbewegung gilt, die in den Siebzigern in den USA ihre Ausbreitung fand (vgl. Gruber, Bents, Mander, 2020, S. 6; Sedlmeier, 2016, 51f.).

In der deutschen Sprache gilt Achtsamkeit als Synonym für Aufmerksamkeit. Kabat-Zinn (2016, S. 13) spricht im Rahmen der Achtsamkeit (engl. mindfulness) davon, auf ganz bestimmte Weise aufmerksam zu sein, „mit Absicht, im gegenwärtigen Moment und ohne Beurteilung“.

Bishop und Kolleg*innen (2004, S. 232) haben ein Zwei-Komponenten-Modell vorgeschlagen, das Achtsamkeit einerseits als eine Form von Aufmerksamkeit und andererseits als Haltung beschreibt. Die erste Komponente umfasst dabei die Selbstregulation der Aufmerksamkeit, sodass diese auf das unmittelbare Erleben gerichtet bleibt und eine zunehmende Wahrnehmung mentaler Vorgänge im gegenwärtigen Moment möglich ist. Die zweite Komponente beinhaltet das Annehmen einer Orientierung auf das gegenwärtige Erleben, gekennzeichnet durch Neugier, Offenheit und Akzeptanz. Shapiro, Carlson, Astin und Freedman (2006) haben einen weiteren Aspekt eingebracht und die Definition von Achtsamkeit in einem Drei-Faktoren-Modell (AAI-Modell) präzisiert. Dabei integrieren sie neben der Aufmerksamkeit (engl. attention) auf ein gewähltes Objekt und der Haltung (engl. attitude), charakterisiert als freundlich, mitfühlend und nicht bewertend, auch die Intention (engl. intention) als bewusste Absicht der Lenkung der Aufmerksamkeit.

Auf den Aspekt der Haltung bezieht sich auch Kabat-Zinn (2013, S. 68) in seiner Beschreibung der sieben Säulen der inneren Einstellung, die während der Achtsamkeitsmeditation kultiviert werden sollen. Diese sieben Grundhaltungen umfassen 1. Nicht-Urteilen, 2. Geduld, 3. den Geist des Anfängers bewahren, 4. Vertrauen, 5. Nicht-Erzwingen, 6. Akzeptanz und 7. Loslassen.

Bristow (2018) fasst die Verwendung des Begriffs mindfulness (dt. Achtsamkeit) wie folgt zusammen:

1. *Ein Bewusstseinszustand (engl. state) mit bestimmten Qualitäten*
wie präsent, freundlich, aufmerksam, fürsorglich etc.
2. *Eine Persönlichkeitseigenschaft (engl. trait)*
als dauerhafte Fähigkeit zu 1., kann durch Praxis kultiviert werden
3. *Verhaltensqualität*
achtsames Verhalten
4. *Praxis*
Meditation oder informelle Praxis im Alltag
5. *Toolbox*
Set von Übungen wie Aufmerksamkeitstraining, Kultivierung von Herzensqualitäten etc.
6. *Trainingskurs oder Intervention*
definiertes Kursprogramm zur Kultivierung von trait und state

7. *Sammelbegriff für Aspekte des dharma*

Elemente der buddhistischen Lehre

8. *Kultureller Trend*

soziale Bewegung

9. *Forschungsgegenstand*

Achtsamkeit in der Wissenschaft

Wie unter Punkt acht angeführt, wird die Meditation als Praxis von Achtsamkeit verstanden. Der Begriff Meditation leitet sich von dem lateinischen Wort *meditare* (dt. über etwas nachsinnen) ab und bedeutete im Mittelalter das tiefe Nachdenken über spirituelle oder philosophische Fragen. Die heute im Westen praktizierten Meditationsarten haben ihren Ursprung vorwiegend im alten Indien. Was aktuell in der Literatur als Achtsamkeitsmeditation bezeichnet wird, fasst Meditationstechniken zusammen, die hauptsächlich zu säkularen Zwecken genutzt werden. Sie sollen einem besseren Umgang mit unangenehmen Gefühlen wie Ängsten und Schmerzen sowie der Steigerung von Leistungsfähigkeit und Arbeitskraft dienen. In den ursprünglichen indischen Ansätzen war die Meditation hingegen vielmehr Bestandteil eines umfassenden Lebensplans mit dem Ziel der „Befreiung, Erleuchtung oder die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist“ (Sedlmeier, 2016, S. 124ff.). Kabat-Zinn (2016, S. 13) bringt in seiner Definition von Meditation beides zusammen: „1) unsere Aufmerksamkeit und Energie systematisch zu regulieren, 2) indem wir die Qualität unserer Erfahrung beeinflussen und möglicherweise transformieren, 3) im Dienste der Verwirklichung des ganzen Spektrums unseres Menschseins und 4) unserer Beziehungen mit anderen und der Welt“.

Die Achtsamkeitspraxis unterscheidet zwei Arten des Übens: die formale und die informelle Praxis. Was üblicherweise als Meditation bezeichnet wird, beschreibt die formale Praxis. Sie kann von wenigen Minuten bis zu mehreren Stunden andauern. Gemäß ihrer Tradition lässt sich die formale Praxis in vier Körperhaltungen ausführen: im Sitzen, Liegen, Stehen oder Gehen. Die informelle Praxis bezieht sich auf das Üben von Achtsamkeit im Alltag. Die grundlegenden Anweisungen für beide Praktiken sind jedoch dieselben: erstens, sich der Erfahrungen im gegenwärtigen Moment bewusst zu werden und zweitens, die Aufmerksamkeit wieder sanft in das Hier und Jetzt zurückzubringen, sobald man bemerkt, dass man abgelenkt wurde (vgl. Wolf & Serpa, 2016, S. 18f.).

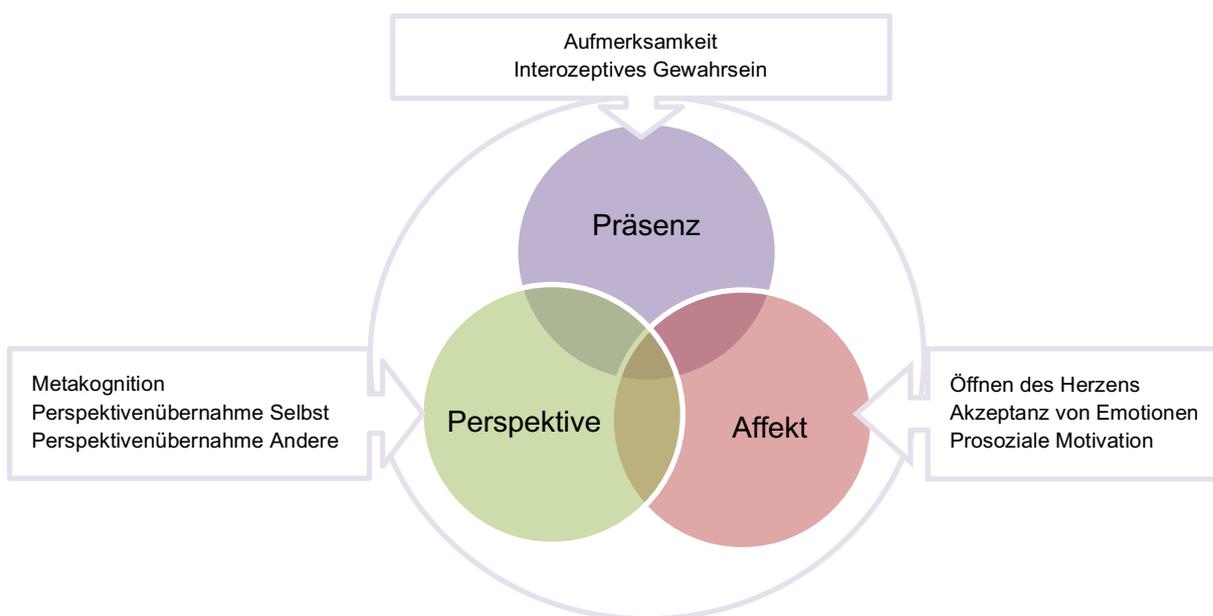
Selbstmitgefühl

(Selbst-)Mitgefühl beinhaltet im Unterschied zu Achtsamkeit explizit einen prosozialen Aspekt (vgl. Gruber et al., 2020, S. 98). Singer und Bolz (2013, 246f.) unterscheiden in ihrem ReSource-Modell des Mitgefühls zwischen „Mitgefühl als Emotion und Motivation“ und „Mitgefühl als Seinsweise“. Ersteres definiert Mitgefühl als ein Gefühl, das entsteht, wenn man

das Leid eines anderen wahrnimmt und dadurch der Wunsch zu helfen bzw. das Leid zu lindern ausgelöst wird. Mitgefühl als Seinsweise beschreibt hingegen eine Einstellung zum Leben, die sich einüben lässt und die relativ unabhängig von vorübergehenden Emotionen ist. Das Mitgefühls-Modell (Abb. 4) umfasst einen affektiven Bereich, der den Umgang mit schwierigen Emotionen, die Erzeugung von Gefühlen wie Liebe, Wärme und Wohlwollen

Abbildung 4: Das ReSource-Modell des Mitgefühls

nehmung des Selbst sowie das Einnehmen der Perspektive anderer Personen. Um die beiden Qualitäten von Affekt und Perspektive zu kultivieren, bedarf es einer Stabilisierung des Geistes (Aufmerksamkeitskompetenz) sowie einer Lenkung des Fokus auf innere Prozesse (Introspektion und Interozeption). Dies wird innerhalb des Modells im Bereich Präsenz abgebildet.



Quelle: Eigene Darstellung adaptiert nach *Singer & Bolz* 2013, S. 246

Mitgefühl basiert auf einem Gefühl von Wohlwollen und Fürsorge für alle Lebewesen, auch als Liebende Güte bezeichnet (vgl. Wolf & Serpa, 2016, S. 37). Die formale Praxis der Liebenden Güte ist die *Mettâ*-Meditation. Das Pali-Wort *Mettâ* bedeutet neben Liebender Güte auch Freundlichkeit, Liebe oder Wohlwollen und geht auf eine Lehrrede des Buddha zurück. Diese zielte darauf ab, seinen Schülern mit der Entwicklung dieser Herzensqualität ein Heilmittel gegen ihre Angst zur Verfügung zu stellen (vgl. Germer, 2017, S. 164ff.).

Umgangssprachlich wird Mitgefühl häufig als Synonym für Einfühlungsvermögen oder Empathie verwendet. Letztere beruht auf der Resonanz von Spiegelneuronen und beschreibt die Fähigkeit, sich in jemand anderen hineinversetzen zu können (vgl. Bauer, 2020, S. 24).

Untersuchungen zeigen allerdings, dass es hierbei einen entscheidenden Unterschied zum Empfinden von Mitgefühl gibt. Singer (2013, S. 398) führte mit ihrer Arbeitsgruppe Forschungen an erfahrenen Meditierenden sowie Anfänger*innen durch und konnte dabei unterschiedliche Aktivierungen im Gehirn bei empathischem sowie mitfühlendem Verhalten feststellen. Singer beschreibt demzufolge „Empathie und Mitgefühl als zwei unterschiedliche innere Zustände mit möglicherweise unterschiedlichen Konsequenzen für das subjektive Wohlergehen und die Gesundheit“. Während Empathie stärker jene Areale aktiviert, die am negativen Affekt sowie der Schmerzempathie beteiligt sind, stimuliert Mitgefühl jene Bereiche im Gehirn, die mit prosozialem Verhalten, Gefühlen wie Liebe und Zugehörigkeit sowie positiven Emotionen verbunden sind. Demzufolge kann empathische Resonanz bis zum Burnout führen, Mitgefühl hingegen eine Ressource zur Förderung von Resilienz darstellen.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Empathie eine „kognitive und/oder emotionale Einfühlungs- und Resonanzfähigkeit“ umschreibt, während Mitgefühl zusätzlich zum Einfühlungsvermögen eine Motivation beinhaltet, „zur Linderung der leidvollen Erfahrung beizutragen“. Das setzt voraus, Leid erkennen und wahrnehmen zu können. Ebenso gehört zum Mitgefühl die Erkenntnis, dass diese leidvollen Erfahrungen universell gegenwärtig sind und zum Menschsein dazugehören. Im Gegensatz dazu beschreibt der Begriff Mitleid „eine gefühlte Anteilnahme am Leid anderer mit einer partiellen oder vollständigen Identifikation mit demjenigen, der das Leid erfährt und zwar ohne aktive Veränderungsabsicht“. Dadurch wird der Beobachter, wie der Betroffene selbst, handlungsunfähig (Gruber et al., 2020, S. 98).

Die Definition von Selbstmitgefühl fügt sich laut Neff (2003a, S. 85ff.), einer Pionierin auf diesem Gebiet in der westlichen Welt, in die allgemeine Definition von Mitgefühl ein. Das bedeutet im ersten Schritt den eigenen Schmerz zu erkennen und zur Kenntnis zu nehmen, ihm mit Freundlichkeit und Wohlwollen zu begegnen und seine persönliche Menschlichkeit zu akzeptieren und zu honorieren. Neff beschreibt drei Kernelemente des Selbstmitgefühls: Selbstfreundlichkeit, verbindende Menschlichkeit und Achtsamkeit (Abb. 5). Diesen Hauptkomponenten stellt sie in ihrer Definition jeweils einen Antagonisten gegenüber:

1. Selbstfreundlichkeit statt Selbstverurteilung

Selbstmitgefühl bedeutet, sich in leidvollen Situationen mit Freundlichkeit und Verständnis zu begegnen, anstatt den Schmerz zu ignorieren oder sich in Selbstkritik zu üben. Leugnen oder dagegen anzukämpfen führt zu Stress, Frustration und Selbstverurteilung. Schwierige Situationen als solche zu akzeptieren, bringt hingegen größere emotionale Gelassenheit mit sich.

2. Verbindende Menschlichkeit statt Isolation

Schwierige persönliche Situationen führen oft zu Rückzug und Isolation. Anzuerkennen, dass Menschen leiden, weil sie verletzlich, sterblich und nicht perfekt sind, gehört zum Selbstmitgefühl dazu und führt aus der Einsamkeit zu einem Gefühl von Verbundenheit.

3. Achtsamkeit statt Über-Identifikation

Achtsamkeit ist eine grundlegende Voraussetzung, um Selbstmitgefühl zu entwickeln. Achtsam zu sein bedeutet in diesem Zusammenhang, Gedanken und Gefühle zu beobachten, ohne diese zu bewerten, sie im offenen Gewahrsein zu halten und nicht zu unterdrücken oder zu leugnen. Gleichzeitig bedeutet eine achtsame Haltung keine Über-Identifikation mit Gedanken und Gefühlen, sodass sie keine Gelegenheit haben, einen zu überfordern.

Abbildung 5: Die drei Elemente des Selbstmitgefühls



Quelle: Eigene Darstellung adaptiert nach *Neff & Germer 2020, S. 24*

2.3.2 Bedeutung von Achtsamkeit im Umgang mit Stress und Trauma

Der „achtsame Umgang mit Stress“ steht der „habituellen oder automatischen Stressreaktion“ gegenüber. Auch wenn grundsätzlich der gleiche Stressreaktionszyklus in Gang gesetzt wird, steht beim achtsamen Umgang eine weitere Verhaltensdimension zur Verfügung, die zu einem „zweckmäßigen“ Umgang mit Stressoren führt (Kabat-Zinn, 2013, S. 318). Dies soll in diesem Abschnitt näher erläutert werden.

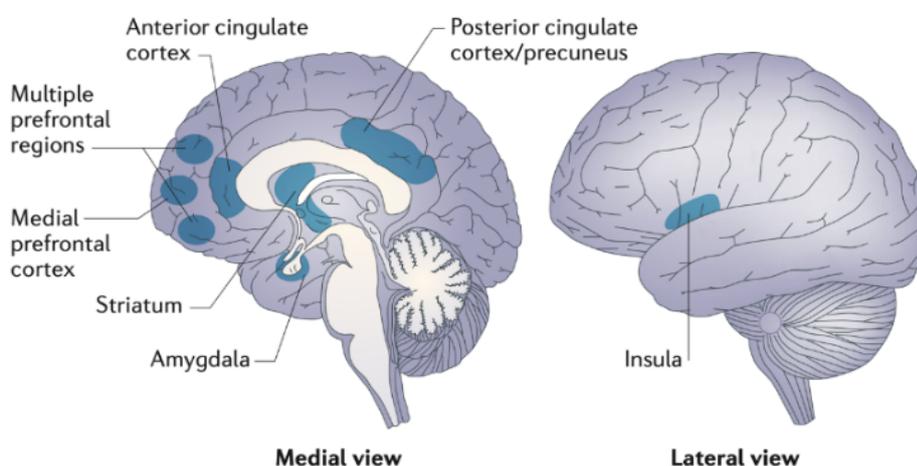
Der Wechsel von einem sogenannten „Tun-Modus“ in einen „Seins-Modus“ kann als zentraler Wirkfaktor von Achtsamkeit im Umgang mit Stress angesehen werden. Während der Tun-Modus von einer Verhaftung kognitiver Prozesse in der Vergangenheit oder Zukunft gekennzeichnet ist, verbleibt eine Person im Seins-Modus in einer akzeptierenden Haltung im Hier

und Jetzt. Regelmäßige Achtsamkeitspraxis trägt dazu bei, leichter vom Tun- in den Seins-Modus zu wechseln und auch darin zu verweilen (Gruber et al., 2020, S. 8).

Hölzel et al. (2011, S. 539) beschreiben die Wirksamkeit der Achtsamkeitsmeditation durch folgende vier Mechanismen begünstigt: Aufmerksamkeitsregulation, Körpergewahrsein, Emotionsregulation und Selbstperspektive. Die Entwicklung der genannten Qualitäten basiert auf der Neuroplastizität des Gehirns. Sie ist die lebenslange Fähigkeit, neue Neurone sowie neue Verbindungen zwischen diesen zu bilden. Neuroplastizität ist demzufolge ein Mechanismus, der es ermöglicht, erlernte Reaktionen auf Stressoren neu zu verdrahten, um resilienter damit umgehen zu können (vgl. Graham, 2014, S. 43). Davidson und Begley (2016, S. 271) erläutern, dass die Natur durch diese Flexibilität und Formbarkeit des Gehirns notwendiger Anpassungen auf die jeweiligen Lebensumstände gerecht wird.

Lazar et al. (2005, S. 1893ff.) lieferten mittels funktioneller Magnetresonanztomographie die erste Evidenz, dass Achtsamkeitsmeditation zu höheren Aktivierungen sowie einer Verdickung der Gehirnstruktur im mittleren präfrontalen Kortex führt. Zehn Jahre später fassen Gotink, Meijboom, Vernooij, Smits und Hunik (2016) weitere neurowissenschaftliche Erkenntnisse zusammen. Sie erklären die stressreduzierende Wirkung von Achtsamkeit durch eine erhöhte Aktivität, Konnektivität sowie Volumenvergrößerung sowohl im präfrontalen, als auch im zingulären Kortex, der Insula sowie im Hippocampus (Abb. 6). Diese Areale stehen in Zusammenhang mit der Fähigkeit zur Aufmerksamkeitsregulation sowie der Interozeption, dem Körpergewahrsein. Die Aktivität der Amygdala wird hingegen vermindert und nach emotionalen Stimuli früher deaktiviert, eine Zusammenarbeit mit dem präfrontalen Kortex gleichzeitig verbessert. Dadurch erhöht sich die Fähigkeit der Emotionsregulation, eine wichtige Ressource im Umgang mit belastenden Ereignissen.

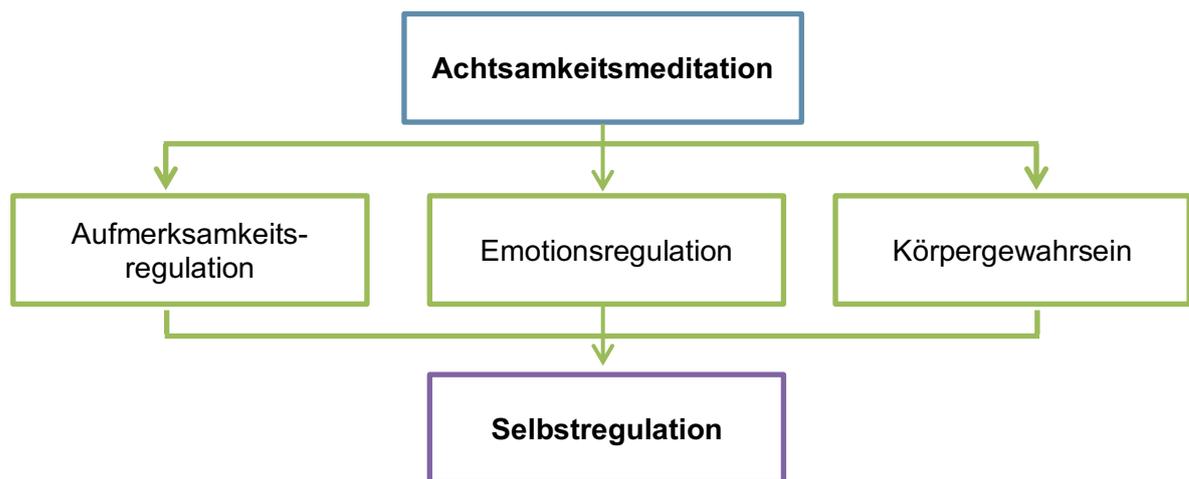
Abbildung 6: Beteiligte Hirnareale bei der Achtsamkeitsmeditation



Quelle: Tang, Hölzel, Posner 2015, S. 217

Zusammengenommen unterstützen die beschriebenen Wirkungen insgesamt die Fähigkeit der Selbstregulation (Abb. 7), was die Neuroplastizität in den genannten Arealen weiter verstärkt und gesundheitliche Vorteile mit sich bringt (vgl. Tang et al., 2015, S. 222). Selbstregulation ist definiert als die „Fähigkeit, das eigene Verhalten, Emotionen oder Gedanken zu beobachten und kontrollieren zu können, um sie schließlich den Bedingungen der jeweiligen Situation entsprechend anzupassen“ (Cook, 2005, S. 67 zit. nach Treleaven, 2019, S. 66f.). Im Umgang mit Stressoren bedeutet dies, sich auftretender Gefühle und Impulse im gegenwärtigen Moment gewahr zu werden, ohne habituell darauf zu reagieren. Dies schafft einen kleinen Spielraum, in dem eine Entscheidung für eine achtsamere und emotional differenziertere Reaktion möglich wird (vgl. Kabat-Zinn, 2013, S. 322f.). Menschen, die ein Trauma erlebt haben, ermöglicht die Praxis von Achtsamkeitsmeditation, förderlich mit verstörenden Gedanken, Erinnerungen und schmerzlichen Empfindungen umgehen zu können und diese zu erforschen anstatt zu verdrängen. Eine achtsame Haltung kann Betroffene folglich in ihre Handlungsfähigkeit zurückführen (vgl. Treleaven, 2019, S. 67).

Abbildung 7: Achtsamkeit und Selbstregulation



Quelle: Eigene Darstellung adaptiert nach *Tang et al.* 2015, S. 214 und *Treleaven* 2019, S. 68

Achtsamkeit und Trauma

Boyd, Lanius und McKinnon (2018, S. 9) haben potenzielle Mechanismen achtsamkeitsbasierter Interventionen zur Symptomverbesserung einer posttraumatischen Belastungsstörung zusammengefasst und mit der aktuellen Evidenz verglichen (Tab. 4).

Tabelle 4: Mechanismen von Achtsamkeit zur Symptomverbesserung bei PTBS

| PTBS Symptom-Cluster | Vermuteter Mechanismus | Evidenz |
|---|--|--|
| Intrusion Hyperarousal erhöhte Reaktivität | Präsenz im Hier und Jetzt verminderter Fokus auf Trauma-Stimuli | Hyperarousal vermindert Erhöhte Non-Reaktivität |
| Vermeidungs- verhalten | Offenheit gegenüber Erfahrungen, Bereitschaft schwierigen Stimuli zu begegnen | Verringertes Vermeidungsverhalten |
| Veränderungen bei Stimmung und Erkenntnissen | Nichtbeurteilende Akzeptanz von trauma- relevanten Erkenntnissen | Mehr Selbstmitgefühl verbessert Symptomatik besser als eine neutrale Haltung; weniger Selbstverurteilung |
| Dissoziative Symptomatik | Verbindung mit und Fokus auf Körper- empfindungen, Beobachtung unangenehmer Erlebnisse | mehr Evidenz notwendig |

Quelle: Eigene Darstellung adaptiert nach *Boyd et al. 2018, S. 9; Fabach 2017, S. 25f.*

Die Autor*innen kommen zu dem Ergebnis, dass sich die Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Programme vor allem auf die Reduktion von Vermeidungsverhalten, schambesetzter Beurteilungen sowie Selbstverurteilung stützt. Vermittelt werden diese Effekte durch die gesteigerte Präsenz im gegenwärtigen Moment, mehr Akzeptanz innerer und äußerer Stimuli sowie durch ein besseres Körpergewahrsein. Neurobiologische Modelle der PTBS gehen dabei mit der Neurobiologie der Achtsamkeit einher, was die Relevanz entsprechender Interventionen in der Traumatherapie untermauert.

Trotz vielversprechender Evidenz machen Forscher darauf aufmerksam, welche Herausforderungen eine formale Achtsamkeitspraxis für Traumatisierte darstellen kann (vgl. Boyd et al., 2018; Treleaven, 2019; Wielgosz, Goldberg, Kral, Dunne, Davidson, 2019). Bei Personen mit komplexen Traumata sowie dissoziativer Symptomatik können traditionelle Achtsamkeitspraktiken auch kontraindiziert sein. Wird Achtsamkeit in einem therapeutischen Kontext angewandt, sollte die Intervention traumaadaptiert sein (vgl. Fabach, 2017, S. 26). Treleaven (2019, S. 135ff.) greift diese Thematik ebenfalls auf und stellt Therapeut*innen sowie Achtsamkeits-Lehrer*innen ein Rahmenwerk traumasensitiver Achtsamkeit zur Verfügung, das folgende fünf Kernprinzipien beinhaltet:

1. Innerhalb des Toleranzfensters bleiben

Bei posttraumatischem Stress bleibt die Energie einer Kampf-oder-Flucht- bzw. Erstarrungsreaktion unintegriert. Das kann sich bei Betroffenen in einer Bandbreite von Komplikationen äußern, die von andauernder Hypervigilanz bis zu chronischer Dissoziation reicht. Solche Zustände befinden sich außerhalb des Toleranzfensters und machen es schwierig bis zu unmöglich, sich in achtsamer Aufmerksamkeit zu üben. Deshalb bedarf es entsprechender Modifikationen, die Betroffene dabei unterstützen, während der Meditation in ihrem Toleranzfenster zu bleiben.

2. Aufmerksamkeit verlagern, um Stabilität zu unterstützen

Immobilität ist ein zentraler Punkt bei traumatischem Stress. Die Aufmerksamkeit während der Meditation auf den Körper zu lenken bedeutet demnach eine andauernde Konfrontation mit Stimuli, die traumatischen Stress erneut triggern können und ein Verlassen des Toleranzfensters verursachen. Betroffene sollen deshalb während der Achtsamkeitsübungen die Möglichkeit bekommen, ihren Fokus von traumatischen, Stimuli wegzulenken, um den Angst-/Immobilitätskreislauf zu durchbrechen.

3. Den Körper im Auge behalten

Der Körper ist für Personen mit einer PTBS häufig mit den überwältigenden Ereignissen einer traumatischen Erfahrung verbunden. Als Reaktion darauf dissoziieren sie und ziehen ihre Aufmerksamkeit von ihrem inneren Erleben ab. Achtsamkeit kann durch spezifische Anregungen und Modifikationen dabei unterstützen, sich mit dem Körper neu zu verbinden.

4. Beziehungen als Form der Praxis

Zwischenmenschliche Beziehungen fördern Sicherheit und Stabilität. In Beziehung mit anderen zu praktizieren erleichtert es, innerhalb des Toleranzfensters zu bleiben.

5. Mit sozialem Kontext arbeiten

Die Praxis von Achtsamkeit richtet sich sehr auf das innere Erleben. Werden jedoch auch die Systeme außerhalb des Körpers einbezogen, kann die Integration eines Traumas leichter geschehen. Den sozialen Kontext aktiv zu erfassen, schafft Sicherheit und besseres Verständnis.

Unter den genannten Voraussetzungen können achtsamkeitsbasierte Übungen ein hilfreicher Bestandteil traumatherapeutischer Interventionen, sowohl in der Stabilisierungs- als auch in der Konfrontationsphase sein (vgl. Fabach, 2017, S. 29). MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) und MBCT (Mindfulness-based Cognitive Therapy) sind zwei achtsamkeitsbasierte Programme, die in diesen Settings zur Anwendung kommen. MBCT ist dabei eine Weiterentwicklung des MBSR-Programms ergänzt um Interventionen aus der kognitiven Verhaltenstherapie. Es wurde speziell zur Rückfallprophylaxe rezidivierender Depressionen konzipiert (vgl. Gruber et al., 2020, S. 7). Das MBSR-Programm hat auch im außerklinischen Bereich große Verbreitung gefunden und soll im nachstehenden Abschnitt in Bezug auf die gegenständliche Arbeit kurz beleuchtet werden.

Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR

Das Mindfulness-Based Stress Reduction-Programm (MBSR; dt. Stressbewältigung durch Achtsamkeit) hat seinen Ursprung am Medical Center der University of Massachusetts, wo es von Jon-Kabat Zinn für Patient*innen mit chronischen Schmerzen entwickelt und 1979 erstmals angeleitet wurde (vgl. Kabat-Zinn, 2013, S. 29). Kabat-Zinn gilt damit als einer der Begründer der Achtsamkeitsbewegung in den USA (vgl. Sedlmeier, 2016, S. 47).

Obwohl das MBSR-Programm seine Wurzeln im Vipassana, der Einsichtsmeditation, hat und somit auf buddhistischen Traditionen der Achtsamkeitsschulung basiert, wird es unabhängig von Glaubenssystemen und Weltanschauungen gelehrt (vgl. Wolf & Serpa, 2016, S.42f.; Kabat-Zinn, 2013, S.43). Der Acht-Wochen-Kurs folgt einem standardisierten Curriculum und beinhaltet sowohl formale als auch informellen Übungen (vgl. Gruber et al., 2020, S. 7).

Die beiden Kernpraktiken aus dem MBRS-Kurs sollen folglich beschrieben werden:

Sitzmeditation – Achtsamkeit auf den Atem

Die Sitzmeditation wird als Herzstück der formalen Achtsamkeitspraxis angesehen. Zu Beginn des MBSR-Kurses steht die Atembeobachtung im Mittelpunkt. Wird die Aufmerksamkeit vom Atemgeschehen abgezogen, ist es die Aufgabe des*der Praktizierenden dies zu bemerken und zu erkennen, was den Geist im Augenblick beschäftigt, um sie schließlich freundlich, behutsam, aber konsequent zum Atem zurückzulenken (vgl. Kabat-Zinn, 2013, S. 85ff.; Wolf & Serpa, 2016, S. 215ff.). Über die acht Wochen des MBSR-Programms wird die Aufmerksamkeit während der Sitzmeditation auf weitere Objekte ausgedehnt. Dazu zählen Empfindungen des Körpers, Geräusche, Emotionen und Gedanken. Während des ungerichteten Gewahrseins wird die Aufmerksamkeit nicht auf ein einzelnes Objekt gelegt, sondern auf alles, was in Erscheinung tritt, ausgedehnt (vgl. Kabat-Zinn, 2013, S. 105).

Body-Scan

Der Body-Scan ist eine Meditationstechnik, um den Kontakt mit dem Körper zu schulen. Indem man im Geiste systematisch durch die verschiedenen Körperregionen wandert, werden bessere Konzentration und eine differenziertere Körperwahrnehmung entwickelt. Es geht darum, jeden dieser Körperbereiche bewusst zu spüren und absichtslos mit ihnen zu verweilen, um sie anschließend wieder loszulassen und den nächsten Bereich zu erforschen. Eine gezielte Aufmerksamkeit auf beliebige Körperteile gepaart mit mentalen Kräften in Form von Zuwendung, Wohlwollen, Güte und Akzeptanz unterstützen innere Heilungsprozesse und ermöglichen positive Körpererfahrungen. Im Umgang mit Schmerzen erleichtert der Body-Scan das bewusste Hinwenden zu unangenehmen Erfahrungen sowie die Verlagerung der Aufmerksamkeit in Körperbereiche, die sich gut anfühlen (vgl. Kabat-Zinn, 2013, S. 114 ff.).

2.3.3 Bedeutung von Selbstmitgefühl im Umgang mit Stress und Trauma

In der Psychotherapie werden einerseits Entspannungstechniken angeboten, um den Stresslevel der Klient*innen zu senken, andererseits wird versucht, negative Gedankenmuster zu transformieren. Neuere Ansätze zielen auf eine Veränderung des Verhältnisses zu schwierigen Gedanken und Gefühlen ab. Diese Herangehensweise impliziert das Akzeptieren oder Annehmen von Erfahrungen im Gegensatz dazu, diesen mit Widerstand zu begegnen. Selbstmitgefühl stellt eine besondere Form von Akzeptanz dar. Sie bezieht sich nicht mehr nur auf das Annehmen eines Gefühls oder Gedankens, sondern auf das Akzeptieren der Person an sich, die diese Herausforderungen erlebt (vgl. Germer, 2017, S. 47f.).

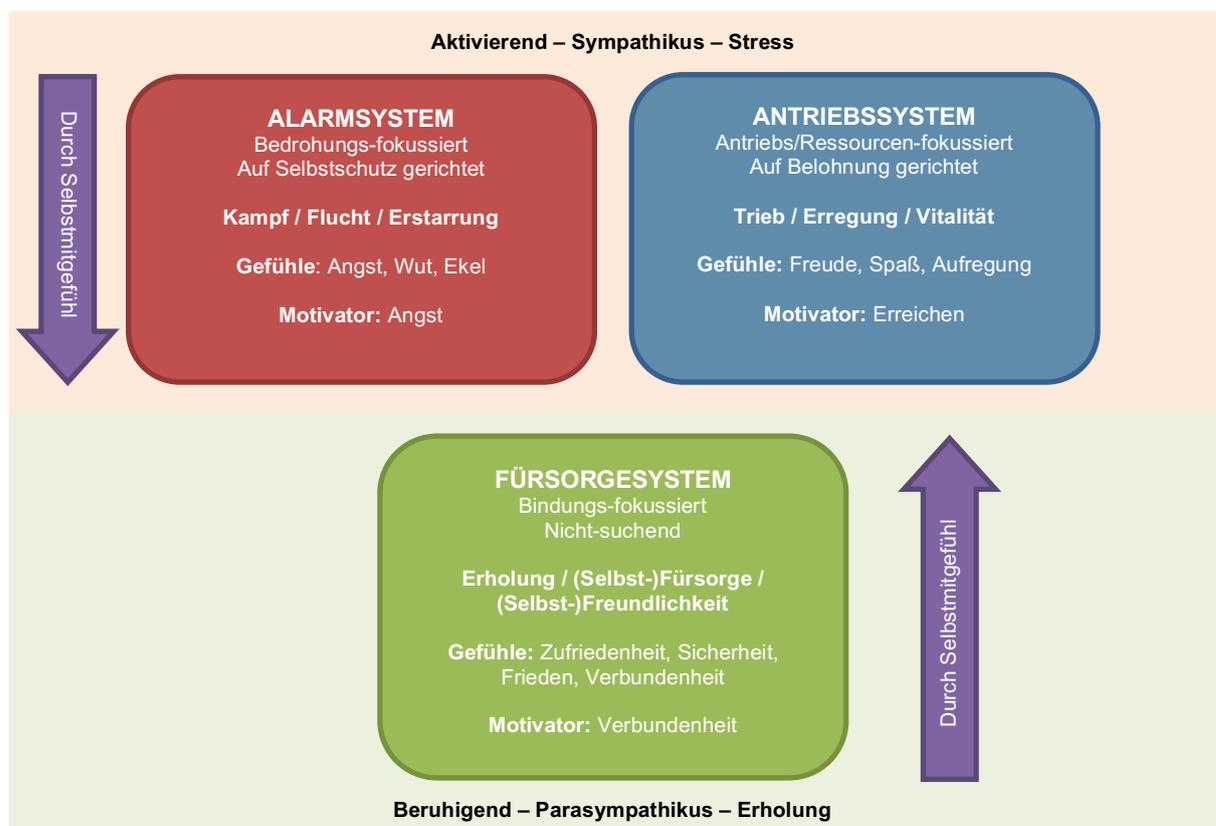
Die Selbstmitgefühls-Forschung nahm mit der Entwicklung einer entsprechenden Messskala durch Kristin Neff (2003b, S. 223ff.) ihren Lauf. Die Ergebnisse zeigen positive Wirkungen auf die psychische Gesundheit (vgl. Germer & Neff, 2013, S. 857). Eine Metaanalyse von MacBeth und Gumley (2012, S. 545ff.) fand starke Effekte in Bezug auf Depression, Angst und Stressgeschehen. Selbstmitgefühl scheint dabei die Resilienz zu fördern, indem die Reaktion auf negative Ereignisse abgemildert wird (vgl. Germer & Neff, 2013, S. 857). Weitere Untersuchungen ergaben, dass Selbstmitgefühl direkt mit psychischen Stärken wie Glücksempfinden, Optimismus, Weisheit, Neugier, persönlicher Initiative und emotionaler Intelligenz assoziiert ist. Personen mit Selbstmitgefühl zeigen mehr Motivation und haben weniger Angst Fehler zu machen bzw. stecken diese leichter weg. Selbstmitgefühl steigert außerdem ein gesundheitsförderliches Verhalten sowie die Beziehungsfähigkeit (vgl. Germer & Neff, 2013, S. 858).

Bei Personen mit einer posttraumatischen Belastungsstörung weist die aktuelle Studienlage auf eine Verbesserung der Symptomatik durch die Entwicklung von Selbstmitgefühl hin. Dieses steht hierbei in positivem Zusammenhang mit geringerem Vermeidungsverhalten, verbesserter Selbstregulation, Impulskontrolle, weniger beeinträchtigtem Selbstkonzept sowie gesteigerter Beziehungsfähigkeit. Letztere basiert vor allem auf einer Verminderung negativer Emotionen wie Scham und Schuld sowie eines Ankämpfens gegen diese unerwünschten Begleiter (vgl. Braehler & Neff, 2020, S. 567ff.).

Auf physiologischer Ebene erklären Gilbert und Procter (2006, S. 355f.) die positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl mit einer Deaktivierung des Alarm-, sowie einer Aktivierung des Fürsorgesystems. Diese beiden Systeme spielen, ebenso wie das Antriebssystem, eine wichtige Rolle bei der Regulation von Emotionen (Abb. 8). Das Alarm- sowie das Antriebssystem werden dem Stressgeschehen im Körper zugeordnet und durch den sympathischen Zweig des Nervensystems aktiviert. Das Alarmsystem wird durch Angst angeregt, ebenso durch Emotionen wie Ärger oder Wut. Auch Befürchtungen, dass etwas Schlimmes passieren könnte oder Grübeln führen zum Anspringen dieses Systems. Der Zielzustand, der erreicht werden

soll, ist Sicherheit. Das Antriebssystem wird dadurch aktiviert, etwas unbedingt haben zu wollen oder ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Ursprünglich ging es dabei um Nahrung und Fortpflanzung, heute stehen Leistung, Besitz und Erfolg im Fokus. Der Zielzustand ist in jedem Fall die Sättigung. Beide Systeme sind eng mit physiologischen Vorgängen verbunden, weshalb der Körper hierbei als Frühwarnsystem dienen kann. Körperbezogene Achtsamkeitsübungen können diese Wahrnehmungen sensibilisieren. Der Gegenspieler dieser beiden Systeme ist das Fürsorgesystem. Vermittelt durch den Parasympathikus führt es zu Beruhigung und Erholung. Dieses System ist auf Beziehung und Bindung ausgerichtet und wird durch Nähe und Fürsorge genährt (vgl. Mangold, 2018, S. 36ff.).

Abbildung 8: Drei Systeme der Emotionsregulation



Quelle: Eigene Darstellung adaptiert nach Gilbert 2014, S. 15 und Mangold 2018, S. 42f.

Mindful Self-Compassion – MSC

Ein Konzept zur Kultivierung von Achtsamkeit und Mitgefühl im inner- und außerklinischen Bereich haben Neff und Germer (2020) mit dem MSC-Programm (Mindful Self-Compassion, dt. achtsames Selbstmitgefühl) entwickelt. Ziel dieses Trainings ist es, Selbstmitgefühl als innere Ressource zu etablieren. Dies ermöglicht den Ausstieg aus destruktiven Kreisläufen emotionaler Reaktivität und die Entwicklung emotionaler Resilienz, um die Herausforderungen des täglichen Lebens sicher bewältigen zu können. Eine randomisierte kontrollierte Studie von

Neff und Germer (2013) verzeichnete bei der Gruppe mit Mitgeföhlsintervention einen signifikanten Anstieg des Selbstmitgeföhls sowie auch eine Zunahme von Achtsamkeit und Mitgeföh für andere, während gleichzeitig Depressionen, Angst, Stress und das Vermeiden von Emotionen abnahmen. Diese Verbesserungen hielten auch noch nach einem Jahr an, die Lebenszufriedenheit war dabei signifikant angestiegen.

Das MSC-Programm ist ein achtsamkeitsbasiertes Selbstmitgeföhlsstraining über einen Zeitraum von acht Wochen. Die Vermittlung von Achtsamkeit und Selbstmitgeföh erfolgt auf verschiedenen Wegen wie Gesprächen, Übungen, Meditationen, informeller Praktiken, Diskussionen, Gedichten und Videos (vgl. Neff & Germer, 2020).

Eine Auswahl an Übungen aus dem MSC-Programm, die die Anliegen der gegenständlichen Masterarbeit treffen, wird nachfolgend dargestellt.

Meditationen:

Liebevolles Atmen

Diese Meditation basiert auf der Praxis des achtsamen Atmens, ergänzt um Erweiterungen, die eine liebevolle Zuwendung zum Atem und sich selbst direkt erfahrbar machen (vgl. Neff & Germer, 2020, S. 81).

Body-Scan mit Mitgeföh

Grundlage dieser Meditation stellt der achtsame Body-Scan dar. In der MSC-Version werden jeder Körperregion besonders freundliche und mitfühlende Aufmerksamkeit, Dankbarkeit und Wertschätzung geschenkt (vgl. Neff & Germer, 2020, S. 151).

Liebevolle Güte für ein geliebtes Wesen und für sich selbst

Diese Form der Mettâ-Meditation unterstützt die Entwicklung liebender Güte, einer Kernqualität des Mitgeföhls. In der traditionellen Version wird damit begonnen, sich sich selbst freundlich zuzuwenden. Im MSC-Programm werden die guten Wünsche zuerst zu einem anderen Wesen gesprochen und dann erst wird die eigene Person einbezogen, um den Praktizierenden den Einstieg zu erleichtern. In dem Bewusstsein, dass sich dieses Wesen Glück und das Freisein von Leid wünscht, wie man selbst und jedes andere Wesen auf der Welt, wird mit dem stillen Wiederholen folgender Sätze begonnen:

„Mögest du glücklich sein.

Mögest du in Frieden sein.

Mögest du gesund sein.

Mögest du mit Gelassenheit leben.“

Mit fortschreitender Praxis werden die Teilnehmer*innen eingeladen, persönliche Formulierungen für sich selbst zu entwickeln (Neff & Germer, 2020, S. 113ff.).

Informelle Übung:

Beruhigende Berührung

Eine physische Berührung vermittelt Gefühle von Sicherheit und Geborgenheit. Es gilt dabei jene Berührungen zu finden, die für die jeweilige Person bei Stress persönlich beruhigend wirken. Dazu zählen u. a. eine oder zwei Hände auf die Herzgegend zu legen, sanft über den Brustbereich zu streichen oder sein Gesicht mit beiden Händen liebevoll zu halten. Diese informelle Übung zielt darauf ab, das Alarm-System herunterzufahren, um gleichzeitig das Fürsorgesystem zu aktivieren (vgl. Neff & Germer, 2020, S. 55ff.).

2.3.4 Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in somatischen Interventionen

Achtsamkeit kann als Form verkörperter Selbstwahrnehmung verstanden werden. Sie ist die Fähigkeit, im subjektiven emotionalen Augenblick konzentriert zu bleiben, angenehme wie auch unangenehme Empfindungen und Gefühle wahrzunehmen und zu beobachten, ohne daran festzuhalten und diese zu bewerten. Das bedeutet, meditative Praxis geschieht unter Ausschluss eines begrifflichen Urteils (vgl. Fogel, 2013, S. 269).

Im Rahmen körperorientierter Interventionen unterstützt Achtsamkeit das Beobachten von „Ebbe und Flut des inneren Erlebens“. Die Klient*innen werden angeleitet, sich auf die Bestandteile des gegenwärtigen Augenblicks wie Gedanken, Gefühle, sensorische Wahrnehmungen, innere Körperempfindungen, muskuläre Veränderungen und Bewegungsimpulse zu fokussieren. Während im therapeutischen Gespräch in einem gewöhnlichen Bewusstsein von dem Erlebten erzählt wird, kommt es im Zustand des Gewahrseins zum Fühlen dieser Erfahrungen und zur Beobachtung der Auswirkungen des Sprechens über schwierige Erlebnisse (vgl. Ogden et al., 2010, S. 267f.).

Auf neurophysiologischer Ebene unterstützt dieses nicht-urteilende Beobachten die Funktionsfähigkeit des Gehirns. Der präfrontale Kortex wird genutzt, um das Verfolgen des sensorischen Erlebens zu fördern, ohne dass traumabasierte Bottom-up-Prozesse eskalieren und die Informationsverarbeitung höherer Ebenen dadurch außer Kraft gesetzt wird (vgl. Ogden et al., 2010, S. 268f.).

Selbstmitgefühl leistet dabei jenen Beitrag, sich dem leidenden Selbst mit dem Wunsch zuzuwenden, dieses Leiden zu lindern und gut für sich selbst zu sorgen (vgl. Germer, 2017, S. 120ff.). Achtsamkeitsübungen, wie die Atemmeditation oder der Body-Scan, können für vorbelastete Personen schwer auszuhalten sein, „ohne ein sehr konkretes und verkörpertes Mitgefühl mit den eigenen Schwierigkeiten und Erfahrungen bei dieser körperbezogenen Übung zu entwickeln“ (Michalak, Lumma, & Heidenreich, 2020, S. 91).

Im Hinblick auf die, der Arbeit zu Grunde liegenden Frage nach Wirkmechanismen von Achtsamkeit zur Bewältigung von Stress und Trauma, lässt sich zusammenfassend festhalten, dass diese vor allem in der Förderung von Selbstregulation, als Voraussetzung für das Wiedererlangen von Handlungsfähigkeit, zu finden sind. Als potenzielle Schnittstellen zum Konzept von TRE[®] seien die der Selbstregulation zugrunde liegenden Parameter Aufmerksamkeitsregulation, Körpergewahrsein, Selbstperspektive und Emotionsregulation festgehalten, die durch Achtsamkeit geschult werden. Auch Selbstmitgefühl zielt auf dieselben Mechanismen ab, wobei der affektiven Ebene eine besondere Rolle zuteil wird.

Achtsamkeit greift durch die Förderung eines beobachtenden Selbst regulierend in Stressbewältigungsprozesse ein und erleichtert in körperorientierten Interventionen die Entkopplung von physischen Empfindungen und Angst. Bottom-up-Konzepte wirken ihrerseits direkt auf den Zustand tonischer Immobilität ein (vgl. Kozłowska et al., 2015, S. 279f.). Im nächsten Kapitel wird TRE[®] als Beispiel für ein somatisch orientiertes Stressbewältigungskonzept vorgestellt, um schließlich auf die Bedeutung von Achtsamkeit in der Praxis von TRE[®] einzugehen.

2.4 Tension and Trauma Releasing Exercises – TRE[®]

Ein Trauma entsteht, wenn es Betroffenen nicht gelingt mittels der ihnen zur Verfügung stehenden Defensivreaktionen Sicherheit wiederherzustellen. Entsprechende Bottom-up-Prozesse können dabei unterstützen, ausgebliebene Defensivreaktionen zum Abschluss zu bringen, um der aktuellen Realität wieder gerecht zu werden (vgl. Ogden et al., 2010, S. 138ff.).

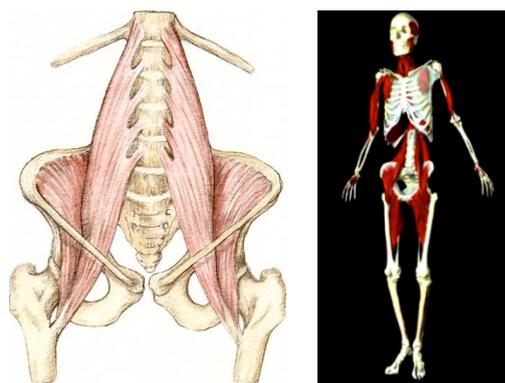
Die Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE[®]), im Deutschen auch als Trauma-Entspannungsübungen bezeichnet, sind eine Reihe einfacher Übungen, die ein neurogenes Zittern auslösen und so zu einer Entspannung führen. Sie können überkulturell in größeren Bevölkerungsgruppen angewendet sowie im Einzelsetting vermittelt werden (vgl. Bercei, 2010, S. 148). Auf die Bedeutung dieser Übungen im Umgang mit Stress und Trauma soll in diesem Abschnitt im Detail Bezug genommen werden, um in der Folge Schnittstellen zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit ausloten zu können.

2.4.1 Entstehungsgeschichte

David Bercei, bioenergetischer Psychotherapeut, Theologe und Massage-Therapeut, entwickelte TRE[®] über einen Zeitraum von fünf Jahren auf Grundlage von Beobachtungen großer Populationen traumatisierter Personen in Kriegsgebieten Afrikas und des Nahen Ostens, um sie 2005 in seiner Doktorarbeit zu veröffentlichen (vgl. Bercei & Napoli, 2007, S. 7f).

Berceli (2010, S. 31) stellte fest, dass sich Menschen in bedrohlichen Situationen spontan in eine fötale Haltung begeben. Seine Forschung zu diesem instinktiven Schutzmechanismus, und der daran beteiligten Muskelgruppen, ergab die Beschreibung eines spezifischen Bewegungsmusters. Dieses beginnt bei den Adduktoren und verläuft weiter durch die Psoas-Muskel (Abb. 9), die an der Basis der Wirbelsäule (Th12-L4) entspringen und am kleinen Rollhocker des Oberschenkelknochens ansetzen. Die Kontraktion setzt sich entlang der Wirbelsäule fort, verläuft durch die Brusthöhle bis zum Hals und den Kaumuskeln. Beteiligt an diesem System ist außerdem der Zwerchfellmuskel. Das Zusammenziehen der genannten Muskelgruppen erwirkt ein Zusammenrollen des Körpers zu einer Art Kugel, wodurch die weichen Körperteile wie Genitalien, lebenswichtige innere Organe und der Kopf geschützt werden. Die Psoas-Muskel verbinden Rumpf, Becken und Beine miteinander und werden ob des beschriebenen Mechanismus auch als Kampf-Flucht-Muskel bezeichnet (vgl. Berceli, 2010, S. 149f.). Entlang dieses Systems findet sich auch die größte Anzahl an Sympathikus-Nerven (vgl. Berceli, 2018, S. 31).

Abbildung 9: Musculus iliopsoas und beteiligte Muskelgruppen des Schutzmechanismus



Quelle: *Berceli* 2008

Nach dem Ende eines traumatischen Ereignisses beobachtete Berceli (2010, 150ff.) bei Betroffenen häufig ein unkontrollierbares Zittern. Während Kinder dieser Entladung freien Lauf ließen, unterdrückten Erwachsene es häufig, um keine Schwäche zu zeigen. Weil sich die Kinder schließlich viel schneller von dem traumatischen Ereignis erholten als die Erwachsenen, schlussfolgerte Berceli, dass das Zittern eine Reaktion des Körpers sei, um ihn wieder in Ruhe und Entspannung zurückzuführen. Ausgehend von diesen Erkenntnissen und vertiefter Forschung, entwickelte Berceli eine Reihe von Übungen, die Tension and Trauma Releasing Exercises, die eine Entspannung der reflexartig kontrahierten Muskulatur ermöglichen, indem sie den Zittermechanismus bewusst auslösen und somit die neurobiologische Abwehrreaktion zu Ende führen.

Die Übungen sollten vor allem großen Bevölkerungsgruppen in Krisengebieten dienen, die keinen Zugang zu entsprechender therapeutischer Unterstützung haben. TRE® finden inzwischen aber auch bei Entwicklungstraumata ihren Einsatz, da der Körper bei jeglicher Form von Trauma auf ähnliche Weise reagiert. TRE® vermitteln einen Stress- und Traumbewältigungsprozess auf somatischer Ebene (vgl. Berceli, 2010, S. 153ff.). Das gilt auch für Spannungen, die durch Anforderungen im täglichen Leben entstehen (vgl. Berceli, 2018, S. 35).

2.4.2 Die sieben Übungen

Die Trauma-Entspannungsübungen (vgl. Anhang A) sind eine Serie von sieben einfachen Körperübungen, die der Anatomie des Psoas folgend aufgebaut sind. Sie beginnen bei den Zehen und arbeiten sich über die Füße, Fußgelenke und Beine bis zum Becken entlang. Durch die bestimmten Positionen während der Übungen kommt es zu einem Dehnen und Anspannen des myofaszialen Systems. Dadurch wird in kontrollierter Weise ein neurogenes Zittern hervorgerufen (vgl. Berceli, 2018, S. 35; Nibel & Fischer, 2020, S. 102). Ausgelöst wird dieses reflexartig durch sogenannte zentrale Mustergeneratoren (engl. Central Pattern Generators) im Rückenmark, neuronale Netzwerke, die durch gegenseitige Kommunikation typische Bewegungsmuster einleiten (vgl. Cassiani Ingoni, 2015, S. 29ff.). Die ersten sechs Übungen werden im Stehen durchgeführt, die letzte davon im Liegen. Bei der sechsten und siebenten Übung beginnt der Körper zu zittern. Es können unterschiedliche Arten von Zittern und Schütteln auftreten, die von der Körpermitte aus entlang der Psoas-Muskulatur jenen Bereichen im Körper folgen, in denen es Spannung gibt. Durch das flache Ausstrecken der Beine auf dem Boden wird eine Beendigung des Zitterns bewirkt. Dies kann zu jedem Zeitpunkt selbstgesteuert erfolgen. Ein abermaliges Zurückkehren zu den Übungen ist ebenso möglich. Die Entladung tiefer chronischer Spannungen kann dabei zu einem Gefühl von Erschöpfung wie nach einer sportlichen Belastung oder aber auch zur Mobilisierung von Energie führen (vgl. Berceli, 2018, S. 34ff.).

2.4.3 Neurogenes Zittern

Ein Tremor (lat. für Zittern) ist definiert als eine unwillkürliche, rhythmische, oszillierende Bewegung eines oder mehrerer Körperteile. Ruhezittern stellt sich ohne willkürliche Bewegung ein. Ein Haltetremor tritt bei tonischer Innervation der betroffenen Muskulatur auf, das bedeutet, bei Aktivität gegen die Schwerkraft. Ein Bewegungstremor unterscheidet zwischen Aktions- und Intentionstremor, je nachdem, ob die Bewegung ungerichtet erfolgt oder ein bestimmtes Ziel angesteuert wird. Eine Muskelanspannung gegen einen starren Widerstand, z. B. bei Liegestützen, kann einen isometrischen Tremor hervorrufen (vgl. Diener, 2017).

Die Tremorklassifikation der International Parkinson and Movement Disorder Society basiert auf einem Zwei-Achsen-Prinzip, das sowohl die klinische Phänomenologie als auch die Ätiologie berücksichtigt. Der natürliche Tremor des Kopfes und der Gliedmaße eines*einer Gesunden wird als „physiologischer Tremor“ bezeichnet. Dieser ist in der Regel nicht auffällig oder symptomatisch, außer er wird durch Ermüdung oder Angst verstärkt (Bhatia, et al., 2018). Darunter fällt auch das Zittern aufgrund verschiedener Körperpositionen oder bei bestimmten Tätigkeiten, das in unterschiedlichen Muskelpartien auftritt. Es beruht auf der Eigenaktivität des myofaszialen Systems, das autonome Reaktionen durchführt (vgl. Nibel & Fischer, 2020, S. 44). Ein „pathologischer Tremor“ gilt hingegen als sichtbar und anhaltend (Bhatia, et al., 2018). Ein verstärkter physiologischer Tremor ist meist als sichtbarer Haltetremor der Hände erkennbar, selten des Kopfes. Hinweise auf eine neurologische Grunderkrankung fehlen, vielmehr liegt die Ursache in Erregungszuständen sowie Erschöpfung, Hyperthyreose oder Hypoglykämie, weshalb eine Therapie möglichst kausal erfolgt. Der essenzielle Tremor ist die häufigste pathologische Tremorform. Die Ursache ist in ca. 60 % der Fälle erblich bedingt. Pathologische Tremorformen können auch aufgaben- und positionsspezifisch sein, ebenso umfassen sie den orthostatischen, dystonen oder senilen Tremor. Ein zerebellärer Tremor tritt häufig bei Multipler Sklerose oder degenerativen Erkrankungen auf. Periphere Neuropathien können von einem Halte- und Bewegungstremor begleitet sein. Arzneimittel und toxische Substanzen rufen einen Tremor unterschiedlicher Phänomenologie hervor. Psychiatrische Grunderkrankungen werden von unüblichen Kombinationen aus Ruhe-, Halte- und Intentionselementen begleitet (vgl. Diener, 2017).

Die Behandlung eines Tremors als primär pathologischen Ausdruck der Neurophysiologie des Körpers spiegelt sich im DSM-5 wider. Hier wird ein Tremor als Diagnosekriterium für u. a. Panikattacken, soziale Phobien, eine Generalisierte Angststörung sowie die Posttraumatische Belastungsstörung angeführt. Berceli (2015a, S. 7) schlägt dazu vor, dass ein selbst-induzierter Tremor in Bezug auf die genannten Störungen weniger ihrer Pathologie zugewiesen werden sollte, als vielmehr dem Versuch des Gehirns, das bei den Erkrankungen auftretende Hyperarousal des autonomen Nervensystems nach einer Bedrohung zu reduzieren, um in einen Zustand der Homöostase zurückzukehren.

Erkenntnisse aus Tierbeobachtungsstudien liefern die Grundlage, um das „natürliche Bedürfnis des menschlichen Körpers nach Zittern und Schütteln zu verstehen“ (vgl. Berceli, 2018, S. 33). Levine (2011, S. 80ff.) beobachtete bei Tieren, dass diese selten für längere Zeit in einer Erstarrungsreaktion verharren. In einer selbstbestimmten Beendigung lösen sie sich durch Zittern oder Rennen aus der Immobilität und erholen sich so vollständig davon. Er sieht demzufolge den Schlüssel zur Heilung traumatischer Symptome beim Menschen in der Fähigkeit „jene fließende Anpassung wildlebender Tiere nachzuvollziehen, die nach dem Abklingen

des akuten Geschehens die Immobilitätsreaktion von sich abschütteln und ihre volle Bewegungs- und Funktionsfähigkeit wiedererlangen“ (Levine, 1998, S. 27).

Dieser Vorgang des neurogenes Zitterns ist eine ursprüngliche somatische Erfahrung, die in den natürlichen Abläufen des prozeduralen Gedächtnisses des Gehirns seinen Ursprung hat und ein natürlicher Teil der genetischen Ausstattung ist. Der menschliche Organismus nutzt diesen Mechanismus des Zitterns, um die HHN-Achse zu deaktivieren und mit Trauma verbundenen Stress abzubauen. Es kommt zu einer Vollendung der abgebrochenen Kampf-Flucht-Reaktion, die Homöostase kann wiederhergestellt und damit posttraumatische Reaktionen reduziert werden. Während Tiere diese Erholungsreaktion vollständig ablaufen lassen, wird ein unwillkürlich auftretendes Zittern von Menschen häufig unterbunden. Es kann Scham und ein Gefühl von Schwäche vermitteln, weshalb der Neokortex genutzt wird, um diese natürliche Reaktion bewusst zu unterdrücken (vgl. Berceli, 2010, S. 152; Scaer, 2014, S. 17).

Die Trauma-Entspannungsübungen zielen darauf ab, den Schüttelmechanismus absichtlich hervorzurufen. Der Tremor, der durch TRE[®] hervorgerufen wird, wird dementsprechend als „self-induced therapeutic tremor (SITT)“ bezeichnet (Ndefo, 2015, S. 25).

2.4.4 Selbstregulation

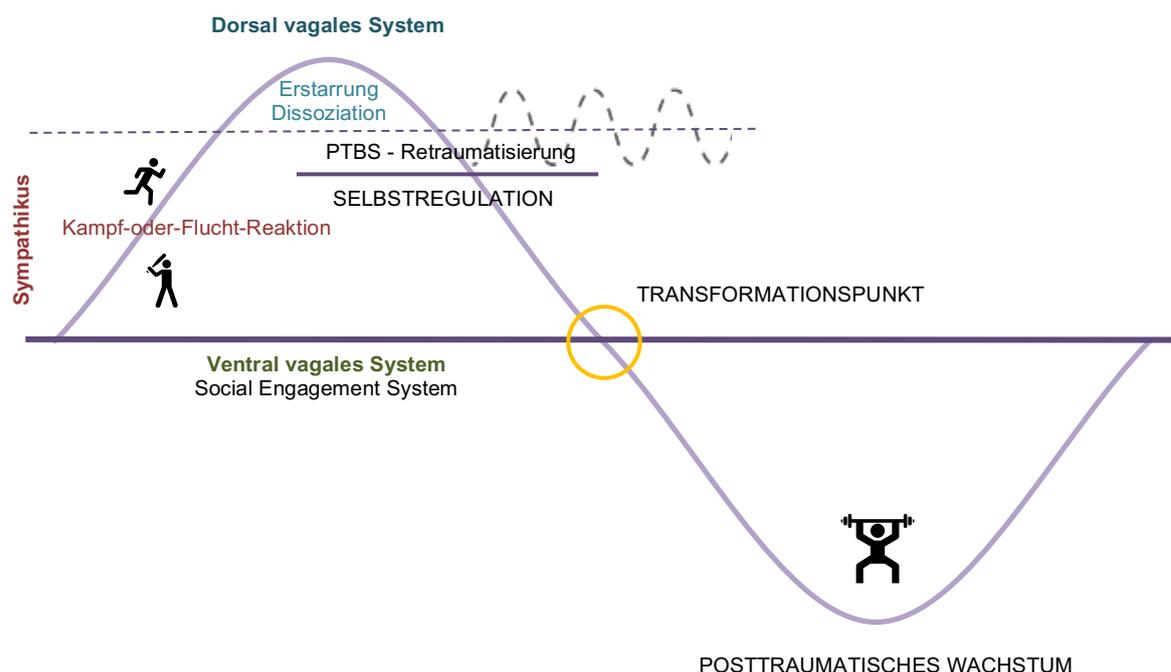
Psychotherapeuten berichten, dass die Praxis von TRE[®] bei ihren Patient*innen „das Wieder- oder Neuerleben von Selbstwirksamkeit stabilisiert und die Zuversicht, Übererregungssymptomen nicht mehr ohnmächtig ausgeliefert zu sein, wächst ebenso wie das Selbstvertrauen, dem Körper helfen zu können, sich von Spannungen zu lösen und zu heilen“ (Winkler, 2018, S. 246). Unterschiedliche Bewegungen oder Körperstellungen sowie auch Sinneseindrücke während des Zitterns können lange zurückliegende Erinnerungen oder negative Körpererfahrungen wieder an die Oberfläche bringen. Solange dieses Wiedererleben das persönliche Wohlbefinden nicht negativ beeinflusst und selbst reguliert werden kann, findet „heilsames Lernen“ statt (Nibel & Fischer, 2020, S. 104). Entscheidend für die Wirksamkeit ist das Erlernen jener Fähigkeiten, die eine Selbstregulation während der Anwendung ermöglichen. Dazu gehört in erster Linie die Übungen selbstbestimmt zu verlangsamen oder zu stoppen, sobald Unwohlsein oder emotionale Überforderung auftreten, bis sich wieder ein Gefühl von Sicherheit und Erdung einstellt. Dabei ist es wichtig zu erkennen, wann die sichere Zone verlassen wird. Die Übungen so zu modifizieren, dass Schmerzen oder Unwohlsein vermieden werden, schafft Raum für persönliches Wohlbefinden. Es gilt sich selbst zu erlauben, einem Tremor-Prozess zu folgen, der angenehm und freudvoll ist. Müdigkeit und Unwohlsein sind Anzeichen dafür, dass das Zittern beendet werden sollte (vgl. Berceli, 2015b, S. 295.).

Eine professionelle Begleitung durch einen TRE[®]-Provider oder eine*n Körperpsychotherapeut*in können unterstützend wirken, um die Mechanismen der Selbstregulation korrekt zu erlernen. Dies ist vor allem bei Vorerkrankungen wie einer PTBS, dissoziativen Störungen, Angsterkrankungen, aber auch physischen Beeinträchtigungen besonders indiziert (vgl. Berceli, 2015b, S. 295f.). TRE[®]-Provider können entsprechende Interventionen anleiten, um die Selbstregulation während der Übungen sicherzustellen. Ein wichtiges Element wird als *Grounding* (dt. sich erden) bezeichnet. Es impliziert ein sensorisches wie auch kognitives Bewusstsein durch Verlagerung der Aufmerksamkeit in das Hier und Jetzt. Der Fokus wird dabei auf Füße, Beine, Rücken und Wirbelsäule verlagert. *Containment* fasst jene Maßnahmen zusammen, die den Teilnehmer*innen Sicherheit vermitteln sollen. Dazu zählen bewusstes Atmen, Verstärken von Sinneseindrücken, Veränderung der Körperposition, Blickkontakt, Kontaktaufnahme oder aktivierende Interventionen (vgl. Cassel, 2005).

2.4.5 Effekte und Polyvagal-Theorie

Befindet sich eine Person in einem entspannten Zustand, ist Porges (2019) Polyvagal-Theorie entsprechend, der ventrale Vagus aktiv, ein Zugang zum System soziales Engagement ist gegeben (Abb. 10). Kommt es zu einer drohenden Gefahr, steigt das Arousal durch Aktivierung des sympathischen Nervensystems, die Kampf-oder-Flucht-Reaktion wird ausgelöst. Sind weder Kampf noch Flucht möglich, treten Erstarrung und Dissoziation als Überlebensmechanismen ein, vermittelt durch das dorsal vagale System. Einem natürlichen Verlauf folgend baut sich nach dem bedrohlichen Ereignis das Arousal wieder ab und es kommt zu einer Rückkehr in den Grundzustand im Bereich des Systems soziales Engagement. Dies erfordert beim Abklingen ein erneutes Durchlaufen des Kampf-oder-Flucht-Modus, der einst durch die Bedrohung aktiviert wurde. Da dieses Erleben häufig nicht als Teil des Entspannungsprozesses erkannt wird, kann es zu einem anhaltenden Zyklus zwischen sympathischer Aktivität und dorsal vagalem System kommen (vgl. Berceli, 2020). Wenn sich demzufolge Anwender*innen von TRE[®] in einem chronischen Erstarrungs-Zustand befinden, können die Trauma-Entspannungsübungen dazu beitragen, sich aus dieser Immobilität zu lösen. Wird der Körper dadurch besser gespürt, kann das für die Praktizierenden ungewohnt sein und sogar Irritation und Angst auslösen kann. Deshalb wird empfohlen, sehr langsam zu beginnen und anfangs nur für wenige Minuten zu zittern, um behutsam mit den Vorgängen vertraut zu werden (vgl. Berceli, 2020; Nibel & Herold, 2019, S. 181).

Abbildung 10: Mechanismus von TRE®



Quelle: Eigene Darstellung adaptiert nach *Berceli 2020*

Posttraumatisches Wachstum

TRE®-Praktizierende berichten von Erfahrungen „tiefen spirituellen Bewusstseins, stärkerer Erdung, erleichterter Meditation oder tieferen Bewusstseins und Sensibilität“ (Berceli, 2015c, S. 278). Diese subjektiven Beschreibungen gehen mit dem Begriff des „posttraumatischen Wachstums“ (engl. posttraumatic growth) einher, der von Tedeschi und Calhoun (2004) geprägt wurde und dem Feld der positiven Psychologie zugeordnet werden kann. Posttraumatisches Wachstum beschreibt die Erfahrung positiver Veränderungen nach einem traumatischen Erlebnis als Folge psychologischer und kognitiver Bemühungen im Umgang mit herausfordernden Umständen. Gelingt es demzufolge, mit Hilfe der Praxis von TRE® eine Ebene zu erreichen, wo Selbstregulation möglich ist und somit der Angst-Immobilitäts-Kreislauf durchbrochen wird, ist eine Rückkehr in den Bereich des Toleranzfensters möglich (Abb. 10). Jener Punkt, wo die Ausgangslinie wieder erreicht wird, wird als „Transformations-Punkt“ oder „Punkt der neuen Perspektiven“ bezeichnet. Berceli (2020) beschreibt in einem Vortrag im Rahmen der Embodiment Conference, dass es den meisten Leuten gelingt, in ihre Ausgangslage zurückzukehren. Einige gehen darüber hinaus noch gestärkter aus ihren schwierigen Erfahrungen hervor. Die Bewältigung der Ereignisse führt zu persönlichen Veränderungen der Betroffenen, die aus ihnen bessere Menschen machen, als sie es zuvor waren. Bei extremer Stimulierung des Vagus berichten Praktizierende auch von spirituellen Erfahrungen bzw. tiefen

Bewusstseinszuständen. Berceli schlussfolgert daraus, dass TRE[®] zu posttraumatischem Wachstum beitragen kann.

2.4.6 Einsatzbereiche und Forschung

2009 wurde TRE[®] als eine von vier offiziellen Methoden zur Traumabehandlung im Erdbebengebiet von Sichuan anerkannt. 2011 schulten TRE[®]-Teams Fach- und Laienhelfer nach dem Amoklauf von Oslo und unterstützen Tsunami-, Erdbeben und Reaktorunfallopfer im japanischen Fukushima (vgl. Steckel, 2018, S. 9). Die erfolgreiche Arbeit mit Soldaten resultierte in einem großangelegten Forschungsprojekt des U.S. Army Medical Research and Materiel Command (USAMRMC), wo derzeit die Effektivität des neurogenen Zitterns, hervorgerufen durch TRE[®], als unterstützende Behandlung von PTBS und Stress klinisch untersucht wird. Das österreichische Bundesheer hat erste interne TRE[®]-Instruktoren ausgebildet (vgl. Berceli, 2015d, S. 171ff.). Die dänische Multiple Sklerose-Gesellschaft beschreibt bei Betroffenen positive Effekte unter dem Einsatz von TRE[®] in der Verarbeitung des Schocks angesichts der Diagnose und im Umgang mit der Krankheit wie u. a. die Abnahme von Angst, Depressionen, Dissoziation und Stress bei verbesserter Körperwahrnehmung und Akzeptanz der Krankheit (vgl. Nissen, 2015, S. 116). Lynning, Svane, Nissen, Gunnensen und Skovgaard (2019) bestätigten im Rahmen einer kleinen Pilotstudie die Verbesserung von Symptomen und funktionellen Parametern. Nibel und Herold (2019, S. 173ff.) überprüften in einem Zeitraum von fünf Jahren Hypothesen zur Wirkung von TRE[®] durch qualitative und quantitative Analysen in Österreich, Deutschland, der Schweiz und Ukraine. Ihre anfängliche Befragung von TRE[®]-Praktizierenden sowie eine weitere Befragung nach sechs bis neun Monaten zeigten deutlich positive Effekte. Die Häufigkeit und Intensität gesundheitlicher Störungen nahm ab, während die Befragten an Lebensqualität gewannen. Sie profitierten von positiven mentalen Veränderungen, wie mehr Klarheit im Denken und Fühlen, sowie von positiven Entwicklungen ihrer sozialen Beziehungen. Die Teilnehmer*innen entwickelten mehr Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten und ihren Körper. Das Gesundheitssystem wurde folglich weniger in Anspruch genommen, der Konsum von Suchtmitteln und stimmungsverändernden Substanzen nahm ab. Die quantitativen Ergebnisse zeigten spezifische Verbesserungen bei Beschwerden in den Augen, Knien, Herz und Magen sowie hinsichtlich der Schlafqualität, Müdigkeit, Nervosität und Erschöpfung, jedoch keine lineare Verbesserung aller körperlichen Symptome. Negative Wahrnehmungen hinsichtlich der körperlichen Symptomatik in der Anwendung von TRE[®] lassen sich, wie oben beschrieben, sehr gut anhand der Polyvagal-Theorie erklären (vgl. Abschnitt 2.4.5).

In Sozialberufen stellt TRE® ein Tool zur Vermeidung von Sekundärtraumatisierung dar (vgl. Berceli & Napoli, 2007, S. 1). Aus der ethnografischen Feldforschung liegen Empfehlungen zum unterstützenden Einsatz von TRE® als Selbsthilfe-Instrument im Feld vor, um die herausfordernde Arbeit leichter bewältigen zu können und Post-Feldforschungstraumata zu vermeiden (vgl. Schweitzer & Gradt, 2015, S. 238). An Hochrisiko-Schulen in Südafrika konnte TRE® einen nachweislichen Beitrag zur Stress- und Burnout-Reduktion der ansässigen Lehrer*innen leisten (vgl. Johnson, 2015).

2.4.7 TRE® und Achtsamkeit

Berceli und Napoli (2007) entwickelten einen Vorschlag für ein achtsamkeitsbasiertes Trauma-Präventions-Programm, um Sozialarbeiter*innen sowie anderen Gesundheitsexpert*innen aus stress- und traumabesetzten Bereichen Techniken zur Verfügung zu stellen, die Sekundärtraumatisierungen sowie Posttraumatischen Belastungsstörungen entgegenwirken. Das Programm folgt einem dreistufigen Ablauf. Der erste Teil umfasst zwei klassische Achtsamkeitsübungen. Die Teilnehmer*innen beginnen mit dem achtsamen Atmen, wobei der Atem beobachtet wird, ohne diesen zu bewerten. Ein anschließender dreiminütiger Zehn-Punkte-Body-Scan, der vorzugsweise im Stehen durchgeführt wird, lenkt den Fokus auf den Körper und lädt dazu ein, wahrzunehmen, was im Moment geschieht. Daran anschließend werden die Trauma-Entspannungsübungen praktiziert, um danach noch einmal das achtsame Atmen sowie den Body-Scan zu wiederholen. Die Autor*innen weisen darauf hin, dass durch die vorgeschlagenen Achtsamkeitsübungen ein Gewahrsein für die Erlebnisse des jeweiligen Moments entstehen kann, was bei Menschen mit einer posttraumatischen Belastungsstörung eine Veränderung ihres Vermeidungsverhaltens und des Kontrollierens von Emotionen und Gedanken einleiten kann. Dies erleichtert die Durchführung der Trauma-Entspannungsübungen. Die Wiederholung der Achtsamkeitsübungen nach dem Zittern unterstützt die Integration des Erlebten durch das Wahrnehmen körperlicher Veränderungen sowie physischer und kognitiver urteilsfreier Erfahrungen. Auch Nibel und Fischer (2020, S. 82) weisen auf die Bedeutung während der Praxis der TRE® „im eigenen Körper präsent zu sein“ hin. Sie schlagen begleitende Achtsamkeitsübungen vor, um die Wirkungen der TRE® noch besser spüren und begleiten zu können. Darunter finden sich Anleitungen zur Selbstwahrnehmung, um den Körper, Empfindungen und Gefühle leichter zu beobachten und zu erkunden. Übungen zur Selbstfürsorge unterstützen die Beziehung zu sich selbst. Selbstberührung findet als ursprünglichste Form der Selbstregulation ihren Platz. Atemübungen sollen den Fokus auf den Körper lenken und zu einem gesundheitsförderlichen Atemmuster beitragen.

In Bezug auf das Forschungsinteresse der gegenständlichen Arbeit lässt sich zusammenfassend festhalten, dass TRE®, ebenso wie Achtsamkeit, die Fähigkeit der Selbstregulation

fördert. Auf neurophysiologischer Ebene wird durch das neurogene Zittern entsprechend der Polyvagal-Theorie ein Zustand im Bereich des ventralen Vagus angestrebt. Gezielte Achtsamkeitsübungen unterstützen sowohl Durchführung als auch Integration der Trauma-Entspannungsübungen.

Aufbauend auf diesen Erkenntnissen, sollen im nachfolgenden empirischen Teil der Masterarbeit die Schnittstellen zwischen Achtsamkeit, achtsamem Selbstmitgefühl und TRE® weiterverfolgt und durch die Befragung von Expert*innen vertiefend beleuchtet werden.

3 Methodik

Die gegenständliche Forschung erfolgte in zwei Schritten, um die eingangs formulierten Forschungsfragen zu beantworten. Zum einen wurde eine Literaturrecherche durchgeführt und zum anderen wurden im Anschluss mittels Expert*innen-Interviews Primärdaten direkt aus dem Feld erhoben. Die Entscheidung für eine qualitative Herangehensweise sei durch die geringe Studienlage zum Thema und das Ziel vielschichtige Perspektiven und detaillierte Informationen zu generieren begründet. Sie folgt damit der von Flick (2019, S. 23ff.) beschriebenen Kennzeichen qualitativer Forschung wie der Gegenstandsangemessenheit von Methoden, der Berücksichtigung und Analyse unterschiedlicher Aspekte und Meinungen sowie der Reflexion über die Forschung als Teil der Erkenntnis, was im Diskussionsteil dieser Arbeit realisiert wurde. Anders als bei quantitativen Methoden standen nicht die Erhebung standardisierter und quantifizierbarer Daten durch repräsentative Stichproben im Mittelpunkt, sondern Meinungen und Erfahrungen. Der Ablauf des gesamten Forschungsprozesses sei nachstehend im Detail erläutert.

3.1 Erhebung des Forschungsstandes

Eine eingehende Literaturrecherche diente der Abbildung des aktuellen Forschungsstandes. Diese passierte vorwiegend online über qualifizierte Plattformen und Datenbanken wie Google und Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, SpringerLink sowie Thieme Connect. Letztgenannte bieten einen digitalen Überblick und Zugang zu wissenschaftlichen Studien in den relevanten Bereichen. Grundlagenwerke wurden aus Hochschul-Bibliotheken bezogen bzw. angekauft. Aufgrund der Covid-19-Beschränkungen war der Zugang zu Bibliotheken nur sehr eingeschränkt möglich, weshalb die Hauptrecherchetätigkeit online passierte. Die Ergebnisse der Literatursuche wurden auf Aktualität und Relevanz geprüft.

3.2 Expert*innen-Interviews

Um die Frage nach Schnittstellen zwischen Achtsamkeit und TRE® im Hinblick auf die Bewältigung von Stress um Trauma beantworten zu können, wurden Expert*innen aus den genannten Bereichen befragt.

3.2.1 Erhebungsverfahren

Für die Wahl der geeigneten Herangehensweise wurden folgende Entscheidungskriterien herangezogen (vgl. Froschauer & Lueger, 2020, S. 43):

1. Welches *Wissen* soll durch die Befragung von Personen generiert werden?
2. Inwiefern stellt das *Setting* einen entscheidenden Faktor dar?
3. Welches Verfahren dient der bestmöglichen *Interpretation* im Sinne des Forschungsinteresses?

Die Beantwortung der ersten Frage führte zu der Entscheidung, für diese Masterarbeit die Methode des Expert*innen-Interviews einzusetzen. Hierbei steht nicht wie bei biographischen Interviews die Person an sich im Mittelpunkt, sondern ihre Eigenschaft als Expert*in für ein bestimmtes Handlungsfeld (vgl. Flick, 2019, S. 134). Expert*innen-Interviews dienen der Exploration eines Themenfeldes sowie der Vervollständigung des Wissensbestandes durch spezifische Erfahrungen und Kenntnisse der Befragten zum Forschungsgegenstand (vgl. Froschauer & Lueger, 2020, S. 59).

Die Expert*innen wurden auf Grundlage ihrer Expertise hinsichtlich Achtsamkeit, achtsamem Selbstmitgefühl und TRE[®] ausgewählt. Ihre unterschiedlichen Sicht- und Herangehensweisen im Sinne der Stressbewältigung mittels der von ihnen angewendeten Konzepte sollten neue Perspektiven eröffnen und eine Zusammenschau der genannten Bereiche ermöglichen.

Als Setting dienten Einzelgespräche. Sie werden dem Interesse an individuellen Sichtweisen und der Erkundung der persönlichen Expertise gerecht. Das benötigte Fachwissen kann gezielt abgefragt werden (vgl. Froschauer & Lueger, 2020, S. 46). Die Interviews wurden online via Zoom geführt, um die Sicherheit der Teilnehmer*innen im Hinblick auf die Covid-19-Situation zu gewährleisten.

Das vorrangige Erkenntnisinteresse der Interviews galt dem manifesten Inhalt der Gespräche. Ein inhaltsanalytisches Verfahren wird diesem Anspruch gerecht und wurde daher zur Auswertung der Interviews ausgewählt. Die Gespräche wurden zur stärkeren Themenzentrierung an einem Leitfaden ausgerichtet (vgl. Froschauer & Lueger, 2020, S. 49).

3.2.2 Sample und Zugang

Die Orientierungsphase einer Forschungsarbeit dient der ersten Erkundung des Feldes und Überlegungen hinsichtlich potenzieller Gesprächspartner*innen (vgl. Froschauer & Lueger, 2020, S. 67). Im vorliegenden Fall erfolgte zu diesem Zweck eine Kontaktaufnahme mit TRE[®] Austria sowie Vortragenden des Lehrgangs Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen. Diese Erstgespräche lieferten grundlegende Informationen für die Planung und Struktur der weiteren Vorgehensweise.

Die Vermittlung der expliziten Interviewpartner*innen für den Hauptforschungszyklus erfolgte zum Teil über die oben genannten Erstkontakte. Darüber hinaus wurden Expert*innen

angefragt, die der Autorin im Rahmen des Literaturstudiums als potenzielle Gesprächspartner*innen aufgefallen sind. Einschlusskriterien waren, dass die Befragten als Achtsamkeits-Lehrer*innen (inkl. MSC-Lehrer*innen) und/oder TRE[®]-Provider tätig sind und persönliche oder professionelle Erfahrung im jeweils anderen Themengebiet haben. Durch den Einschluss von Traumaspezialist*innen konnte auch dieser Bereich explizit berücksichtigt werden. Es wird an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass kein Naheverhältnis zwischen den Interviewpartner*innen und der Autorin gegeben war, sodass die Objektivität der Ergebnisse gewahrt wird.

Zehn potenzielle Interviewteilnehmer*innen wurden von der Autorin persönlich per E-Mail kontaktiert und über den Gegenstand der Forschung sowie das Erkenntnisinteresse informiert.

Die nachstehende Tabelle (Tab. 5) liefert einen Überblick über die Stichprobe. Von den angefragten zehn Personen konnten acht Expert*innen interviewt werden.

Tabelle 5: Stichprobe der Expert*innen-Interviews

| | Beruf | TRE [®] -Erfahrung | Achtsamkeits-Erfahrung |
|-------|--|-----------------------------|--|
| IP 01 | Pädagogin | Private Selbsterfahrung | Achtsamkeitstrainerin und Yoga-Lehrerin |
| IP 02 | Heilpraktikerin für Psychotherapie | TRE [®] -Provider | MBSR- und MBCT-Lehrerin |
| IP 03 | Medizinerin Ausbildung in Bioenergetischer Analyse und körperbezogener Psychotherapie | TRE [®] -Trainerin | Regelmäßige Achtsamkeitspraxis |
| IP 04 | Psychologin | TRE [®] -Provider | Regelmäßige Achtsamkeitspraxis |
| IP 05 | Psychologin und Psychotherapeutin | Private Selbsterfahrung | Achtsamkeitsbasierte traumatherapeutische Ausbildung |
| IP 06 | Psychotherapeutin mit Traumaschwerpunkt | Private Selbsterfahrung | Yoga- und MSC-Lehrerin |
| IP 07 | Psychologin und Meditationsforscherin | Private Selbsterfahrung | Achtsamkeitsforschung |
| IP 08 | Körpertherapeutin | TRE [®] -Provider | Leitung von Meditationsgruppen |

Quelle: Eigene Darstellung

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass 50 % der Befragten schwerpunktmäßig TRE[®] und 50 % Achtsamkeit lehren. Die Stichprobe belief sich auf sieben Frauen und einen Mann. Das durchschnittliche Alter der Gesprächspartner*innen lag bei 54,8 Jahren. Das Sample setzte sich aus Expert*innen aus den Ländern Österreich (4), Deutschland (3) und der Schweiz (1) zusammen.

3.2.3 Interviewleitfaden

Für die Durchführung der Expert*innen-Interviews wurde ein Interviewleitfaden erstellt, der sich in drei Abschnitte gliederte (Tab. 6). Zum Einstieg des Interviews wurde eine Frage zu den persönlichen Erfahrungen der Gesprächspartner*innen mit Achtsamkeit und TRE[®] gestellt. Diese sollte einerseits als Eisbrecher dienen, andererseits ließ sich dadurch die Expertise der Befragten noch besser einschätzen und begründen. Die Schlüsselfragen im Hauptteil wurden so formuliert, dass Aussagen zur Beantwortung der Forschungsfragen generiert werden konnten. Dafür wurde zuerst nach Erfahrungen zum Einfluss von Achtsamkeit auf die Bewältigung von Stress und Trauma gefragt. Um Schnittstellen zwischen Achtsamkeit und TRE[®] auszuloten, wurden die Bedeutung von Achtsamkeit und mögliche Achtsamkeitsübungen im TRE[®]-Prozess erfragt. Auf die Praxis von achtsamem Selbstmitgefühl wurde eigens eingegangen. Im letzten Punkt sollten die Befragten auf Ihre Sichtweise im Hinblick auf ein gemeinsames Programm eingehen, das Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und TRE[®] in sich vereint. Den Abschluss des Interviewleitfadens bildeten offen gebliebene Aspekte, die im Gespräch aus Sicht der Interviewten noch nicht, oder nicht ausreichend, behandelt wurden. Darüber hinaus wurde im Vorfeld eine Auswahl von Aufrechterhaltungsfragen formuliert, die bei Bedarf integriert wurden.

Der Fragebogen wurde einem Pretest unterzogen und entsprechend adaptiert.

Tabelle 6: Interviewfragen

| | |
|---|--|
| Einstiegsfrage | Welche persönlichen Erfahrungen haben Sie mit - Achtsamkeit und - TRE [®] ? |
| Schlüsselfragen | |
| Frage 1a: Achtsamkeit und Stress | Inwiefern kann Ihrer Meinung nach Achtsamkeit den Umgang mit Stress unterstützen? |
| Frage 1b: Achtsamkeit und Trauma | Wie schätzen Sie die Bedeutung von Achtsamkeit für die Bewältigung emotionaler Traumata ein? |
| Frage 2: Schnittstellen zwischen Achtsamkeit und TRE [®] | Inwiefern könnte Achtsamkeit in einer körperorientierten Intervention wie TRE [®] eine Rolle spielen? |
| Frage 3: Achtsamkeitsübungen | Welche achtsamkeitsbasierten Übungen sind Ihnen bekannt, die die Praxis von TRE [®] unterstützen könnten? |
| Frage 4: Rolle von Selbstmitgefühl | Könnte aus Ihrer Sicht auch die Praxis von achtsamem Selbstmitgefühl im Rahmen von TRE [®] eine Rolle spielen? |
| Frage 5: Möglichkeiten zur Zusammenführung | Könnten Sie sich vorstellen, dass man Achtsamkeit, achtsames Selbstmitgefühl und TRE [®] in einem gemeinsamen Programm zusammenführt? |
| Abschluss | Klärung von offenen Fragen |

Quelle: Eigene Darstellung

3.2.4 Durchführung

Der Anfrage bei den Expert*innen per E-Mail folgte bei positiver Rückmeldung eine schriftliche Terminvereinbarung. Auf Nachfrage wurden die Expert*innen auch noch differenzierter über die Themen des Interviews informiert, eine Übermittlung des Interviewleitfadens erfolgte vorab aber nicht. Mit zwei Ausnahmen standen alle angefragten Personen zu einem Gespräch zur Verfügung. In einem Fall wurden die Einschlusskriterien nicht erfüllt, im zweiten blieb eine Antwort aus.

Im Rahmen der empirischen Arbeit wurden personenbezogene Daten erhoben. Die Speicherung und Auswertung setzte eine Einverständniserklärung der Interview-Partner*innen nach den Richtlinien der KPH Wien/Krems voraus, die schriftlich eingeholt wurden. Diese schloss einen Hinweis auf die Anonymisierung der Daten sowie die aktuellen Datenschutzbestimmungen mit ein.

Die Durchführung der insgesamt acht Interviews fand mit einer Ausnahme im Dezember 2020 statt. Das letzte Gespräch wurde im Februar 2021 geführt.

Für eine detaillierte Dokumentation wurden die Gespräche nach Zustimmung der Interviewpartner*innen aufgezeichnet. Direkt im Anschluss wurden die Interviews in Form von schriftlichen Memos dokumentiert.

3.2.5 Datenaufbereitung

Nach der Durchführung der Interviews lagen die verbalen Daten durch die Aufzeichnung über Zoom als Audio- und Videodatei vor. Die Transkription erfolgte computergestützt durch das Programm AmberScript. Die Transkripte (vgl. Anhang B) wurden im Anschluss von der Autorin noch einmal korrigiert und entsprechend der Transkriptionsregeln der KPH Wien/Krems (2019) adaptiert. Diese beinhalten die Transkription des gesamten Interviews, schriftsprachliche Standards sowie eine wörtliche Transkription. Die Intonation wird vermerkt, Pausen gekennzeichnet und Auffälligkeiten in der Betonung und Lautstärke dokumentiert. Auch nicht-Verbales wird festgehalten. Es folgte die Anonymisierung der Daten gemäß den Richtlinien des Forschungszentrums Bildung am Deutschen Institut für Internationale Pädagogische Forschung (2014), um die datenschutzrechtlichen Bestimmungen einzuhalten und die Persönlichkeitsrechte der Befragten zu wahren. Ein Anonymisierungsprotokoll diente der Dokumentation aller Ersetzungen mit vergleichbarem Informations- und Sinngehalt. Diese wurden in den Transkripten mit @@sensible Textstelle## gekennzeichnet.

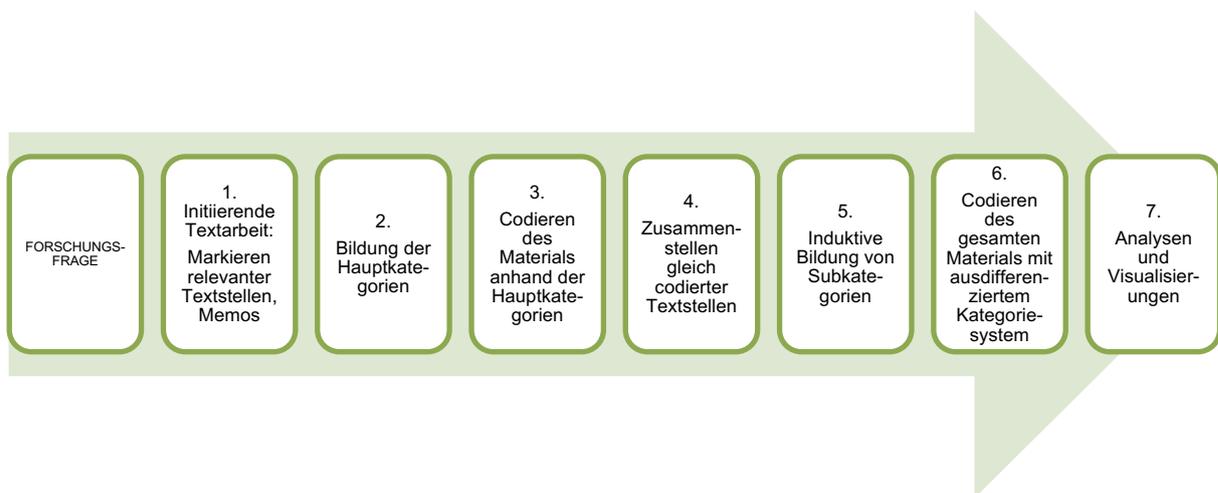
Die vollständigen Transskripte wurden im Anschluss in die Software MAXQDA transferiert. Unter einer QDA-Software versteht man eine spezielle Art von Computerprogrammen, die für die Analyse qualitativer Daten eingesetzt wird. Die Software ist auf keine Auswertungs-

methode beschränkt, sondern lässt sich für unterschiedliche methodische Ansätze anwenden (vgl. Kuckartz, 2018, S. 163).

3.2.6 Auswertung und Datenanalyse

Mit dem Ziel, die Inhalte des erhobenen Datenmaterials systematisch und regelgeleitet auszuwerten, wurde die inhaltlich strukturierende qualitative Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2018) gewählt. Dieses Verfahren sieht ausgehend von der Forschungsfrage sieben Phasen vor (Abb. 11), die auch für die gegenständliche Forschungsarbeit eingehalten und mit Hilfe von MAXQDA realisiert wurden (vgl. Kuckartz, 2018, S. 100).

Abbildung 11: Ablaufschema inhaltlich strukturierende Inhaltsanalyse



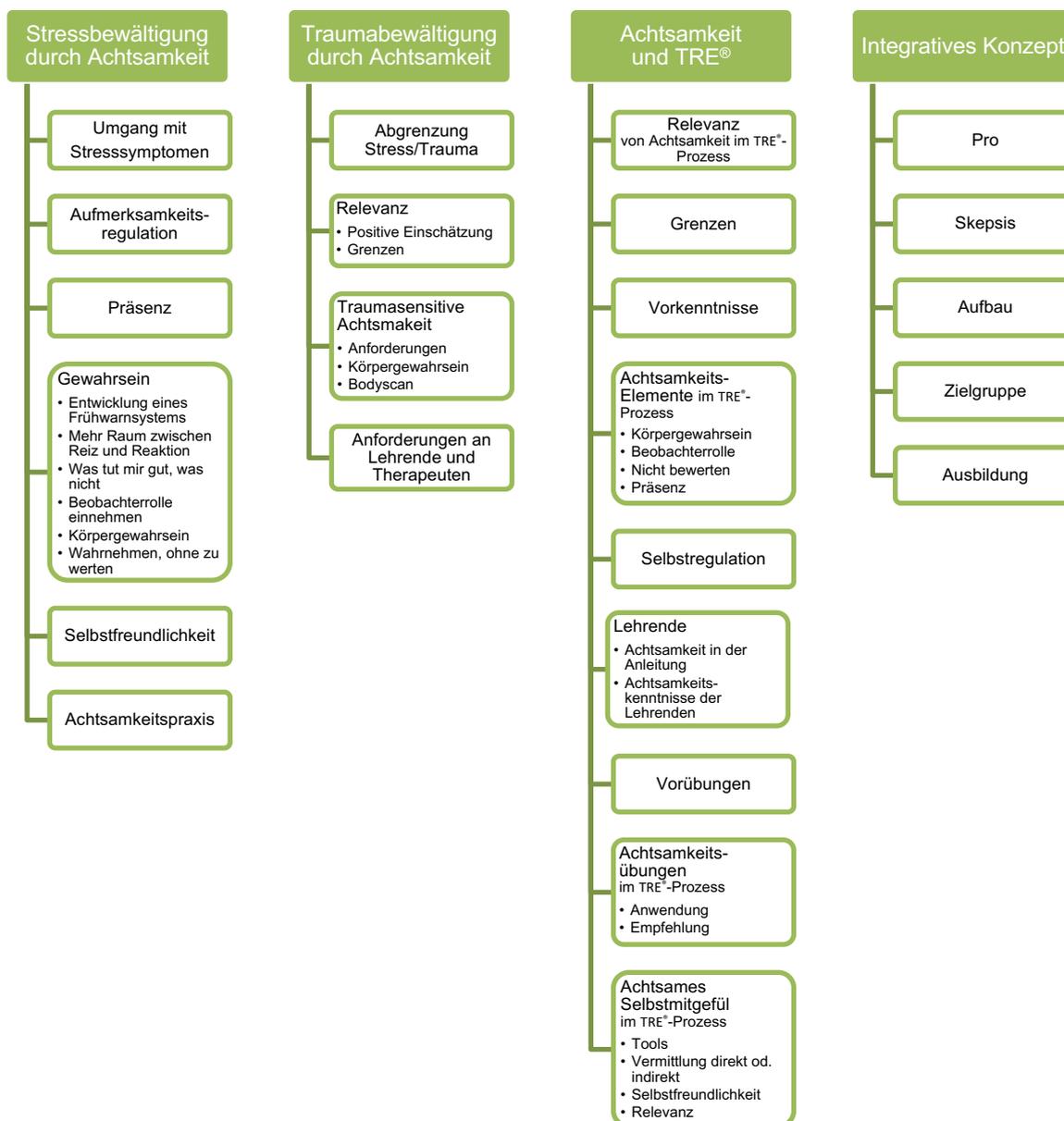
Quelle: Eigene Darstellung adaptiert nach Kuckartz 2018, S. 100

Der erste Schritt beinhaltete das Markieren wichtiger Textstellen und Schreiben von Memos. Dies wurde zusätzlich zu den Protokollen, die unmittelbar nach den Interviews angefertigt wurden, direkt im Programm durchgeführt.

Die große Unterstützungsleistung einer QDA-Software liegt in der Zusammenstellung und Organisation codierter Textstellen, was als „Text-Retrieval“ (S. 180) bezeichnet wird. Die Bildung der Kategorien bzw. Codes kann „deduktiv“ (S. 64) oder „induktiv“ (S.72) erfolgen. Die deduktive Variante sieht eine „A-priori-Kategorienbildung“ (S. 64) vor, die noch vor der Sichtung des Materials vorgenommen wird. Die induktive Kategorienbildung erfolgt direkt am Material. Werden, wie in der gegenständlichen Arbeit, strukturierende Mittel wie ein Interviewleitfaden herangezogen, empfiehlt sich eine Mischform (Kuckartz, 2018, S. 63ff.). Dementsprechend erfolgte für diese Masterarbeit die Bildung der thematischen Hauptkategorien deduktiv gemäß der Interviewleitfragen. Das zog einen ersten Codierdurchgang anhand der definierten Hauptkategorien nach sich. Die Schritte vier bis sechs der Inhaltsanalyse griffen

ineinander, wobei Subkategorien induktiv direkt am Material gebildet und alle Interviews entsprechend des hierarchischen Categoriesystems codiert wurden (Abb. 12). In den einzelnen Subkategorien wurden je nach Bedarf weitere Codes induktiv installiert.

Abbildung 12: Haupt- und Subkategorien im Codierprozess



Quelle: Eigene Darstellung

Für die Analyse stand vor allem die kategoriebasierte Auswertung im Mittelpunkt. Anhand der Text-Retrievals konnten mit Hilfe von MAXQDA die Häufigkeiten von Haupt- und Subkategorien ermittelt, sowie Überschneidungen analysiert und im Ergebnisbericht dargestellt werden (vgl. Kuckartz, 2018, S. 182).

Für eine visuelle Darstellung wurde mittels MAXQDA für jede einzelne Hauptkategorie eine Wortwolke generiert. Sie stellt die Häufigkeiten der detektierten Subkategorien dar. Je öfter

eine Subkategorie und essenzielle Begrifflichkeiten codiert wurden, desto größer erscheint dieser Code in der Wortwolke. Mit Hilfe einer Stoppliste wurden nicht sinntragende Wörter ausgeschlossen.

3.2.7 Qualitätssicherung

Um die Güte der Interviewauswertung zu gewährleisten, wurden in Anlehnung an Kuckartz (2018, S. 203ff.) die vorgeschlagenen Kriterien interner und externer Studiengüte berücksichtigt.

Die interne Studiengüte schließt Aspekte der Datenerfassung und Transkription mit ein. Die Reflexion hinsichtlich Fixierung der Daten, Durchführung und Qualität des Postskripts, vollständige, qualitätsvolle und regelgeleitete Transkription sowie Anonymisierung der Daten kann durchwegs als positiv bewertet werden. In Bezug auf die konkrete Durchführung der qualitativen Inhaltsanalyse lässt sich die gewählte Methode der Fragestellung angemessen beurteilen und die Wahl der Methode begründen. Die Verwendung einer Software unterstützt das Analyseverfahren. Die Intercoderreliabilität konnte nur teilweise gewährleistet werden. Die Definition der Hauptkategorien wurde im Austausch mit der Betreuerin der Arbeit reflektiert. Die weitere Ausdifferenzierung und Realisierung der Subkategorien erfolgte allein durch die Autorin. Es wurden mehrere Durchgänge vollzogen, um ein schlüssiges Kodiersystem für das gesamte Material zu gewährleisten. Die einzelnen Codes wurden entsprechend definiert und mit Ankerbeispielen untermauert.

Die externe Studiengüte im Sinne einer Verallgemeinerung und Übertragbarkeit der Erkenntnisse aus den Interviews wurde durch die Diskussion mit Expert*innen erhöht. Dies konnte durch die Ausbildung der Autorin zum TRE[®]-Provider unterstützt werden, die im Zuge der Masterarbeit begonnen wurde.

4 Ergebnisse

Die nachfolgenden Ausführungen liefern einen Überblick über die Ergebnisse aus den Expert*innen-Interviews. Die Darstellung leitet sich von den zentralen Fragestellungen des Interviewleitfadens ab. Dementsprechend werden im ersten Schritt jene Sichtweisen beschrieben, die Achtsamkeit aus Expert*innen-Sicht zur Stressbewältigung leisten kann, um anschließend konkreter auf traumatischen Stress einzugehen. Daran schließen die Ergebnisse zur Frage nach der Rolle, die Achtsamkeit in der Praxis von TRE[®] spielt bzw. spielen könnte, an. Dabei wird konkret auf die von den Befragten vorgeschlagenen Achtsamkeitsübungen eingegangen. Die Relevanz von achtsamem Selbstmitgefühl wird eigens behandelt. Die Ergebnisse münden in einer Zusammenfassung der Expert*innen-Meinung hinsichtlich einer potenziellen Zusammenführung von Achtsamkeit, achtsamem Selbstmitgefühl und TRE[®] im Sinne eines neu zu konzipierenden Stressbewältigungskonzeptes.

4.1 Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Im Rahmen der Interviews wurde jene Bedeutung von Achtsamkeit erfasst, die ihr die Expert*innen für die Bewältigung von Stress zuteilwerden lassen. Generell geht es laut Meinung der Befragten bei der Stressbewältigung durch Achtsamkeit darum, den *Umgang mit Stresssymptomen*, sowohl auf körperlicher als auch geistiger Ebene, zu erleichtern. Das bedeutet, trotz schwieriger Umstände „ein Stück weit glücklicher und zufriedener zu werden“ und das Leiden abzumildern (Interview 02: 21).

Unter dem Begriff *Aufmerksamkeitsregulation* lassen sich jene Aussagen zusammenfassen, die auf das Potenzial von Achtsamkeit zur Verlagerung der Aufmerksamkeit hinweisen, um das Stressgeschehen zu regulieren. Die Expert*innen erläutern dazu, dass durch Achtsamkeitsübungen ein schnelleres Wiedererlangen der Aufmerksamkeit auch unter Stress gelingt. Die Meditation wird als Übung zur Innenschau angeführt, bei der die Aufmerksamkeit auf das aktuelle innere Erleben gerichtet wird. Auch die Verlagerung des Fokus auf den Raum, in dem man sich gerade befindet und die Menschen, die einen umgeben, kann aus Expert*innen-Sicht das Stresserleben reduzieren. Es wird außerdem darauf hingewiesen, dass Achtsamkeit einen den Blick nicht mehr nur auf Probleme und Schwierigkeiten lenken lässt, sondern auch Wertschätzung und Dankbarkeit für alles Schöne im Leben wiederentdeckt werden können. Die meisten dieser Aussagen stehen in engem Zusammenhang mit der Verankerung des Bewusstseins im gegenwärtigen Moment. *Präsenz* ermöglicht laut der Expert*innen Stressmuster zu erkennen und zu durchbrechen. Stress entstehe nicht vorrangig durch äußere Bedingungen, sondern resultiere aus persönlichen Erfahrungen, die unbewusste Muster nach sich ziehen. Die Fähigkeit, sich im gegenwärtigen Moment zu verankern, erleichtere die

Wahrnehmung dieser Muster. Dies sei die Voraussetzung, um ein gesundheitsförderliches Verhalten zu initiieren und neue Weichenstellungen vorzunehmen.

Eine Expertin erwähnt die *Freundlichkeit mit sich selbst* als zentrales Thema, das sich ihrer Meinung nach auch als „roter Faden“ durch den MBSR-Kurs (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) ziehe (Interview 02: 11-15). Gefragt nach der Bedeutung von achtsamem Selbstmitgefühl im TRE[®]-Prozess wird die Wichtigkeit des freundlichen Umgangs mit sich selbst zur Lösung von Stress und Trauma erneut mehrfach betont.

Die Expert*innen sind sich einig, dass Achtsamkeit *Körpergewahrsein* fördert. Aus Abbildung 13 geht hervor, dass die Schulung von Körpergewahrsein durch die Praxis von Achtsamkeit aus Sicht der Befragten einen zentralen Stellenwert zur Bewältigung von Stress einnimmt. Zusammengefasst ist Körpergewahrsein die Voraussetzung dafür, das eigene Stressgeschehen im Körper zu erkennen, zu verorten und entsprechend zu regulieren. Interozeption initiiert dementsprechend einen „Umkehrprozess“ zu Stress und seinen „Entgleisungsprozessen“ im Sinne einer Rückkehr in einen Zustand der Homöostase (Interview 08:60-62).

Die Meditation wird in diesem Zusammenhang als „Ruheraum“ für die notwendige Innenschau und Detektion von Stresssymptomen bezeichnet (Interview 07: 63). Während im Alltag zu viele Ablenkungen herrschen können, schaffe eine Meditation Zeit und Raum, die Aufmerksamkeit gezielt nach innen zu richten. Es wird betont, dass es dabei rein um die Wahrnehmung von Empfindungen gehe, ohne diese zu bewerten. Eine Expertin erklärt, dass sie hierfür gerne auf das Wort „aha“ zurückgreift, um Empfindungen offener und wertfrei erkunden zu können (Interview 02: 29-32).

Sehr wohl gehe es aber laut der Expert*innen darum, dass Achtsamkeit in Form von Interozeption die Unterscheidungsfähigkeit zwischen dem, was einem guttut und was nicht, erhöht. Während der Körper in stressigen Situationen regelrecht ausgeblendet wird und Signale von Unwohlsein nicht oder nicht ausreichend wahrgenommen werden, unterstützt Achtsamkeit, sich dieser Empfindungen bewusst zu werden. Dementsprechend können Interventionen im Sinne der Selbstregulation folgen, was Wohlergehen und Regeneration fördert und den Stressabbau unterstützt. Die Expert*innen beschreiben Achtsamkeit als eine Art Frühwarnsystem für Stress, indem man seinen Körper und sein Nervensystem immer besser kennenlernt und so frühzeitig gegensteuern kann. Auch eine Abgrenzung zu positivem Stress wird dadurch ermöglicht. Dieser kann sich in einem Flow ausdrücken, wo „alles Mögliche los ist, [...] aber wo was weitergeht“ (Interview 06:37).

Weiters machen die Befragten darauf aufmerksam, dass die Achtsamkeitspraxis einen lehrt, Gefühle und Gedanken als solche zu erkennen und aus einer *Beobachterperspektive* zu betrachten. Dadurch sei man weniger damit identifiziert und kann leichter aus destruktiven

Gedanken- und Emotionskaskaden aussteigen.

Die Expert*innen weisen auf das Potenzial einer Achtsamkeitspraxis hin, die Spanne zwischen einem Reiz und der entsprechenden Reaktion zu vergrößern. Trigger führen dann nicht mehr unmittelbar zum Reagieren, sondern ermöglichen einen kleinen Spielraum, um aus hinderlichen Automatismen auszusteigen.

Die Befragten machen wiederholt deutlich, dass Achtsamkeit *Übung* und Erfahrung erfordert, um die genannten Wirkungen zu erzielen. Den Körper und seine Signale zu spüren bzw. wieder spüren zu lernen und sich (destruktiver) Gedanken bewusst zu werden, erfordert tägliches Praktizieren.

Abbildung 13: Wortwolke zur Kategorie "Achtsamkeit und Stress"



Quelle: Erstellt mit MAXQDA

4.2 Traumabewältigung durch Achtsamkeit

Die Rolle von Achtsamkeit in der Bewältigung emotionaler Traumata wird von den Expert*innen durchwegs als sehr bedeutend und unterstützend eingeordnet. Die Relevanz wird auch anhand der Wortwolke in Abbildung 14 deutlich.

Die Befragten beschreiben ein Trauma als ein Übermaß an Stress, das zu einer Überwältigung der körperlichen Regulationssysteme führt. Dies könne einerseits in einem konkreten traumatischen Ereignis begründet sein, aber auch ein chronisches Überforderungsgeschehen könne einem Trauma zugeordnet werden. Die vom Körper eingeleiteten Überlebensreaktionen seien dieselben, wenn sich auch Unterschiede in der Intensität feststellen lassen. Dementsprechend sei keine Unterscheidung zwischen Stress und Trauma notwendig, was die grundlegenden Mechanismen von Achtsamkeit einerseits in der Stress-, und andererseits in der Traumabewältigung betrifft. Liegt eine Traumatisierung vor, unterstützt Achtsamkeit insbesondere dabei, sich seiner Gefühle und Emotionen in einer aktuellen Situation gewahr zu werden und das

„erwachsene Ich“ zu aktivieren, um sich der Gegenwart adäquat zu verhalten, anstatt in den Modus des „inneren Kindes“ zu wechseln, das einst das Trauma erlebt hat (Interview 05: 38-53).

Gleichzeitig machen die Befragten darauf aufmerksam, dass es eine Adaptierung im Sinne einer traumasensitiven Achtsamkeitspraxis braucht, damit Betroffene im Falle einer Konfrontation mit belastenden Bildern oder Gefühlen während der Meditation nicht überflutet werden. Auf die Publikationen von David Treleaven (2019) als Vorreiter traumasensitiver Achtsamkeit wird in diesem Kontext mehrfach hingewiesen. Außerdem wird über eine aktuelle Befragung von MBSR-Lehrenden berichtet, wo selbst sehr erfahrene Lehrer*innen davor warnen, in psychisch instabilen Phasen Retreats zu besuchen. Durch die intensive Innenschau können schwierige Erfahrungen wieder an die Oberfläche kommen, was einer Unterstützung bedarf, die in solch einem Setting nicht gewährleistet werden könne (vgl. Interview 07: 77-105).

Traumabewältigung erfordert laut Expert*innen-Meinung generell andere Tools, die über die Meditation als Coping-Methode hinausgehen. Es wird klar festgehalten, dass ein MBSR-Kurs kein Ersatz für eine Therapie, vor allem nicht für eine Traumatherapie sein kann. Einzelne Übungen aus dem Programm können laut Erfahrung der Expert*innen für Personen mit traumatischen Erlebnissen in der üblichen Form zu bedrohlich sein. In diesem Zusammenhang wird vor allem der Body-Scan als kritische Übung genannt. Vielmehr solle es ein vorsichtiges Herantasten an das Spüren des eigenen Körpers und das Wahrnehmen von Triggern sein, da der Körper von Traumatisierten häufig als dysfunktionaler und unangenehmer Ort empfunden werde. Aus der Arbeit mit schwer traumatisierten Personen wird berichtet, dass bereits einfache Achtsamkeitsübungen wie das Wahrnehmen des Bodenkontakts mit den Füßen oder das Spüren des Atems eine große Herausforderung für die Klient*innen darstellen können (vgl. Interview 06:85-93). Wenn dies jedoch gelingt, könne Achtsamkeit dabei helfen, sich der Komplexität eines Traumas zu nähern und die „Fragmentierung“ des Erlebten, sowohl im Gehirn, als auch im Körper nach und nach aufzulösen (Interview 03:37-41).

Zusammengefasst wird die notwendige Praxis von Achtsamkeit im Traumasetting als sanft, langsam, vorsichtig, sorgfältig und auf die jeweilige Person zugeschnitten beschrieben. Das Aufsuchen von inneren Ankern und sicheren Orten wird als Möglichkeit genannt, um während einer Meditation Sicherheit zu schaffen. Auch der Kontakt zu einem*einer Lehrenden könne unterstützen, um eine Retraumatisierung zu verhindern. Die Expert*innen weisen darauf hin, dass dies entsprechende Erfahrung und auch Achtsamkeit der begleitenden Person voraussetzt, um Grenzen rechtzeitig zu erkennen und dissoziative Zustände zu vermeiden.

Abbildung 14: Wortwolke zur Kategorie "Achtsamkeit und Trauma"



Quelle: Erstellt mit MAXQDA

4.3 Achtsamkeit und TRE®

Gefragt nach der Rolle, die Achtsamkeit in einer körperorientierten Intervention wie TRE® spielen könnte, waren sich die Expert*innen einig, dass hier bereits grundlegende Zusammenhänge bestehen. Eine erfahrene TRE®-Trainerin erklärt dazu, dass sich ihrer Meinung nach „Achtsamkeit von TRE® gar nicht trennen“ lasse (Interview 03:3). Die Bedeutung von Achtsamkeit im TRE®-Prozess spiegelt sich auch in der Wortwolke wider, die während der Analyse zu dieser Fragestellung generiert wurde (Abb. 15).

Die Unterstützung, die Achtsamkeit im Rahmen von TRE® leisten kann, sehen die Expert*innen in der Schulung des *Körpergewahrseins*, dem leichteren Einnehmen einer *Beobachterrolle*, ohne dabei körperliche und geistige Vorgänge zu bewerten, sowie in der Förderung von *Präsenz* während der Übungen gegeben. Achtsamkeit im Sinne des „Hineinspürens“ sei die Grundvoraussetzung bei allen Entspannungstechniken, um das Erlebte wirklich wahrzunehmen und auch ein Einstellen von Entspannung zu bemerken (Interview 08:125-130).

Bereits beim Einrichten seines Übungssettings für die Durchführung von TRE® braucht es nach Meinung der Befragten die Unterscheidungsfähigkeit zwischen angenehm und weniger angenehm, um einen sicheren Platz für sich installieren zu können.

In den vorbereitenden Traumaentspannungsübungen sehen die Expert*innen die erste Gelegenheit, Achtsamkeit direkt in den üblichen TRE®-Prozess zu integrieren. Ein achtsames Ausführen der Übungen impliziert ein aufmerksames Verfolgen von Bewegungen und Empfindungen.

Während des Zitterns leisten die genannten Achtsamkeits-Elemente einen zentralen Beitrag zur *Selbstregulation*. Sie unterstützen, in der Gegenwart zu bleiben und die eigenen Grenzen zu spüren, um den Verlauf bei Bedarf zu dosieren oder zu unterbrechen. Achtsamkeit erlaubt den eigenen Zustand zu überprüfen, ob gerade eine Integration des Erlebten stattfinden kann

oder eine Überforderung droht. Besonders an der Stelle, wo sich der Körper durch TRE® aus der Erstarrung lösen kann und gegebenenfalls mit einer Flut an Gefühlen konfrontiert wird, kann Achtsamkeit dabei unterstützen, zu beobachten, ohne das Erlebte zu bewerten. „Dann verliert es seinen Schrecken, dann ist es einfach Energie“, beschreibt eine Expertin diesen Prozess (Interview 03: 219).

Die Interviewten halten fest, dass Achtsamkeit aktuell vor allem im Rahmen der Anleitung der Provider in die Praxis von TRE® miteinfließt, ohne, dass es explizit als Achtsamkeit benannt wird. Das beginnt bei der vollen Präsenz und einer achtsamen Haltung der anleitenden Personen, die dann wiederum die Praktizierenden daran erinnern, den Fokus auf die Atmung zu lenken, gut in den Körper hineinzuspüren, den Kontakt zur Unterlage wahrzunehmen oder die Augen zu öffnen, um sich in der Gegenwart zu verankern. Das unterstützt einerseits die Wahrnehmung der Vorgänge während des Zitterns sowie auch das bewusste Erleben von Entspannung danach. Je weniger der/die Teilnehmer*in vorher mit Achtsamkeit vertraut war, desto höher schätzen die Expert*innen die Notwendigkeit ein, sie durch eine entsprechend achtsame Anleitung durch die Übungen zu führen. „Achtsamkeit ist das Um und Auf für die begleitende Person“, hält eine TRE®-Expertin fest, weil „der eigene Organismus im TRE®-Prozess so wirksam ist“. Das bedeute, wenn der*die Anleitende nicht voll präsent ist, übertragen sich Nervosität oder Unsicherheit auf den*die Praktizierende*n (Interview 03:51-56).

Gleichzeitig wird darauf hingewiesen, dass es hilfreich sein könnte, Achtsamkeit auch konkret als Tool zu integrieren. TRE®-Lehrende erkennen im Laufe des Gesprächs, dass sie diese Qualitäten in Zukunft noch mehr betonen und ihnen mehr Gewicht geben möchten. Jene TRE®-Provider, die bereits mit Achtsamkeit und TRE® vertraut sind, berichten, dass sie durch die Kombination deutlichere Effekte bei ihren Teilnehmer*innen beobachten konnten. Das zeige sich auch bei jenen Teilnehmer*innen, die bereits Vorerfahrung mit Achtsamkeit hatten. Hier gibt es laut Expert*innen deutliche Unterschiede im TRE®-Prozess zu jenen, die mit Achtsamkeit noch nicht vertraut waren. Ihnen fällt es leichter, den Körper zu spüren, nicht zu bewerten und sich selbst zu regulieren. Kritisch wird in diesem Zusammenhang nur der Zeitfaktor gesehen, um zusätzliche Achtsamkeitsübungen in die TRE®-Einheiten zu integrieren. Einzelsitzungen werden als geeignetes Setting genannt, wo Platz für die Förderung von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl gefunden werden sollte.

Embodiment wird als zentrales Schlüsselwort angesprochen, um die Unabdingbarkeit von Körperarbeit für die Veränderung von Bewusstseinsprozessen zu verdeutlichen. Umgekehrt verlangt TRE® nach Meinung der Expert*innen Achtsamkeit, um „embodied“ zu bleiben und nicht zu dissoziieren (Interview 08: 119-120). Achtsamkeit und TRE® können sich dementsprechend gegenseitig unterstützen. Nach der Praxis von TRE® fällt es gemäß den Erfahrungen der Expert*innen leichter, in einer Meditation ruhig zu sitzen. Häufiger wird

allerdings erwähnt, dass die Achtsamkeitspraxis vor TRE[®] kommen sollte, um die Übungen aus einer „achtsamen, entspannten und bewussten“ Haltung heraus zu praktizieren (Interview 07:128-129).

Vor allem in einem Setting mit schwer Traumatisierten wird Achtsamkeit als Indikator gesehen, um auszuloten, ob TRE[®] überhaupt als Methode in Frage kommt. Es gilt dabei zu entdecken, ob TRE[®] entspannt oder ob vielleicht etwas getriggert wird. Auch Scham könne bei Traumatisierten eine zentrale Rolle spielen, was körperorientierten Methoden wie TRE[®] entgegensteht. An dieser Stelle sei abermals festgehalten, dass die Befragten mehrfach betonen, dass TRE[®] grundsätzlich sehr viel Achtsamkeit und besondere Kompetenzen der Lehrenden erfordert, um starke Reaktionen angemessen erkennen, begleiten und auffangen zu können.

4.3.1 Achtsamkeitsübungen

Bei der Frage nach konkreten achtsamkeitsbasierten Übungen, die die Praxis von TRE[®] unterstützen könnten, wurde in der Auswertung der Interviews unterschieden, ob diese bereits Anwendung finden oder ob eine Empfehlung der Expert*innen ausgesprochen wurde.

Eine nicht wertende, gütige Haltung einzunehmen stellt laut den Befragten eine grundlegende Übung in der gängigen Praxis von TRE[®] dar. Darüber hinaus wird die Aufmerksamkeit auf den Atem am häufigsten genannt. Auch das bewusste Öffnen der Augen zur Orientierung und Verankerung im gegenwärtigen Moment wird als Achtsamkeitsübung angeführt. Darunter fallen laut Expert*innen-Meinung auch eine gezielte Berührung sowie das Spüren des Bodens. Eine TRE[®]-Expertin sieht in den TRE[®]-Vorübungen eine Gelegenheit, sich mit dem Körper „zu verbinden und zu verbünden“. In diesem Sinne durchgeführt stellen sie ihrer Meinung nach gleichermaßen Achtsamkeitsübungen dar (Interview 03:83-89).

Die befragten Achtsamkeits-Lehrer*innen empfehlen, Übungen aus dem MBSR-Programm in den TRE[®]-Prozess zu integrieren. Dazu zählen die Achtsamkeit auf den Atem und der Body-Scan, die mehrfach genannt werden. Sich zu Beginn in der Meditation dem Atem zu widmen, sorgt für die Regulation des vegetativen Spannungsniveaus und leitet die Entspannungsreaktion ein. Der Body-Scan unterstützt laut Expert*innen-Meinung die Wahrnehmung des eigenen Körpers und in der Folge die Selbstregulation bei TRE[®]. Gleichzeitig wird aber darauf hingewiesen, dass sowohl beim Body-Scan, als auch bei dem Fokus auf den Atem Vorsicht geboten ist, wenn die Teilnehmenden keinen guten Zugang zu ihrem Körper haben. Es wäre möglich, dass während der Übung Stellen im Körper aufgespürt werden, die sich taub oder dissoziiert anfühlen. Der Body-Scan könne aber auch ein diagnostisches Mittel sein, um diesen Zugang grundsätzlich auszuloten. Für eine emotionale Öffnung wird auf Achtsamkeitsübungen hingewiesen, die sich auf den Bauch- und Herzraum fokussieren. Die

Schulung des offenen Gewahrseins wird als hilfreich für das Verfolgen geistiger Prozesse und das Einnehmen einer Beobachterperspektive eingeschätzt.

4.3.2 Achtsames Selbstmitgefühl

Eine liebevolle, freundliche, wohlwollende und akzeptierende Haltung schätzen die Expert*innen als wesentliche Parameter eines erfolgreichen TRE[®]-Prozesses ein, auch wenn diese in der Praxis der Befragten bisher kaum explizit unter dem Begriff ‚Achtsames Selbstmitgefühl‘ integriert wurden.

Es wird in diesem Zusammenhang darauf hingewiesen, dass ein Gruppensetting eine gewisse Konkurrenzsituation in sich birgt. Hier könne ein überhöhter Anspruch oder Selbstverurteilung im Vergleich mit anderen den Prozess leicht hemmen oder blockieren, während eine achtsame und selbstmitfühlende Grundhaltung gegenüber allen Erfahrungen die Chance für lösende Prozesse unterstützt. Wenn sich zu Beginn des Prozesses nur schwer ein Zittern einstellt, sei ein freundlicher Umgang mit sich selbst entscheidend, um dem Körper die nötige Zeit zu geben, sich in seinem Tempo darauf einzulassen. Auch gehe es darum, die Erfahrungen nicht als „komisch“ einzuschätzen, sondern als natürlichen Vorgang, der „menschlich“ ist (Interview 01: 153-154). Besonders, wenn die TRE[®]-Praktizierenden mit ihren Emotionen oder ihrer Verletzlichkeit konfrontiert werden, sehen die Expert*innen die Notwendigkeit eines neugierigen und liebevollen Umgangs mit sich selbst anstatt einer strengen und kritischen Bewertung.

Wenn der Polyvagal-Theorie entsprechend im Laufe des TRE[®]-Prozesses der Bereich der Erstarrung verlassen wird, können sich auch unangenehme Gefühle einstellen. An dieser Stelle unterstützt Selbstmitgefühl dabei sich selber „gut zu versorgen und zu nähren“ (Interview 03:74).

Laut Expert*innen sind diesbezüglich keine Vorkenntnisse nötig, sondern Selbstmitgefühl darf sich im Prozess entwickeln. Dem messen die Befragten in der Arbeit mit Traumatisierten eine höhere Bedeutung zu, als wenn TRE[®] zur Stressbewältigung praktiziert wird, spielen doch Schuld und Scham bei Menschen mit traumatischen Erfahrungen eine bedeutende Rolle. Dennoch schätzen die Expert*innen es als hilfreich ein, wenn man den Teilnehmenden vorab erklärt, was Selbstmitgefühl bedeutet und worin es sich zum Egoismus unterscheidet. Entsprechende Übungen vor der Praxis von TRE[®] könnten dieses Verständnis unterstützen und den Weg für die Umsetzung während des Zitterns ebnen.

Die Expert*innen berichten, dass sie über die Anleitung indirekt zur Praxis von Selbstmitgefühl einladen. Sie erinnern die Teilnehmer*innen an eine Haltung, bei der alles willkommen und erlaubt ist. Das gilt vor allem dann, wenn die Praktizierenden nur schwer in die Vibrationen finden und oftmals enttäuscht sind.

Als begleitende Übungen zur Kultivierung von achtsamem Selbstmitgefühl beschreiben die Expert*innen mit sich selbst wie mit seinem besten Freund zu sprechen. Auch Dyaden werden empfohlen, um neben Mitgefühl eine Zeugenschaft für das Erlebte zu installieren. Die Sätze aus der Mettâ-Meditation werden ebenfalls als hilfreich eingestuft sowie Übungen zum Umgang mit schwierigen Gefühlen aus dem MSC-Programm. Berührung und Selbstberührung werden als bereits gängige Praxis genannt. Die Hände auf bestimmte Körperstellen zu legen, wird als Intervention beschrieben, um den Fokus dorthin zu verlagern und sich selbst Wärme zu schenken. Dies kann mit Begriffen wie „Liebe“, „Wohlfühlen“, „Wärme“ oder „Weite“ noch vertieft werden, um diese Qualitäten im Körper zu verorten (Interview 07:166-167). Sinnesübungen ergänzen laut der Expert*innen den TRE®-Prozess ebenfalls gut. Selbstmitgefühl beginne bereits dort, wo man sich mit allem gut versorgt, was man für die Übungen braucht, sei es eine Decke oder Unterstützung von außen.

Abbildung 15: Wortwolke zur Kategorie " Achtsamkeit und TRE"



Quelle: Erstellt mit MAXQDA

4.4 TRE®, Achtsamkeit und achtsames Selbstmitgefühl als integra- tives Programm

Die Frage, ob TRE®, Achtsamkeit und achtsames Selbstmitgefühl in einem gemeinsamen Programm Platz finden könnten, beantworten die Expert*innen durchwegs positiv. „Es ist vielleicht sogar eine Hilfe, wenn die Dinge, die so unausgesprochen mitlaufen [...] definiert und ausgesprochen sind“, erläutert dazu eine TRE®-Expertin (Interview 03:136-138). Wie aus der Wortwolke in Abbildung 16 hervorgeht, stehen dem weit weniger skeptische Aussagen entgegen. Bedenken äußern die Befragten vor allem, was den Umfang eines solchen Programmes betrifft, um jedem einzelnen Element auch gerecht zu werden. Die Expert*innen stellen in Frage, wie viel Zeit in einem TRE®-Übungssetting noch für Achtsamkeitsübungen bleiben könnte. Außerdem sehen sie die Gefahr einer Überforderung der Teilnehmer*innen durch zu viele unterschiedliche Komponenten. Andererseits wird darauf hingewiesen, dass es

bereits eine Kombination aus Yoga und TRE[®] gibt, die ebenso zwei Elemente miteinander verknüpft. Dementsprechend wären befragte TRE[®]-Provider auch offen, diese kritischen Punkte in der Praxis zu erkunden. Eine notwendige Abklärung mit dem Verband sei diesbezüglich zu berücksichtigen.

Den ersten Schritt einer Zusammenführung der drei Elemente sehen die Befragten in der Implementierung und Standardisierung von Achtsamkeit und achtsamem Selbstmitgefühl in der Ausbildung der TRE[®]-Lehrenden. Je besser die künftigen Provider mit Achtsamkeit vertraut sind, desto besser können sie laut Expert*innen-Meinung auch den TRE[®]-Prozess in der Gruppe tragen und Eskalationen im Sinne einer Dissoziation von Teilnehmenden vermeiden. In diesem Zusammenhang gilt es vorab, das Konzept von Achtsamkeit als solches zu definieren. In der Folge könnte das Gelernte direkt im TRE[®]-Setting weitergegeben werden. Die Expert*innen können sich vorstellen, dass Achtsamkeit nicht mehr nur indirekt vermittelt wird, sondern Begrifflichkeiten erklärt und Übungsanleitungen installiert werden.

Den Ablauf eines Drei-Komponenten-Programmes sehen die Expert*innen überwiegend in einem aufbauenden Konzept verankert. Dieses könnte aus mehreren aufeinander folgenden Modulen bestehen, wobei auch ein Kennenlernworkshop angedacht werden könnte. Beim Umfang könnte man sich laut der Befragten am achtwöchigen MBSR-Kurs orientieren. Zu Beginn eines solchen Programmes schätzen sie eine Aufklärung über Begrifflichkeiten, Zusammenhänge und neurophysiologische Vorgänge sowohl bei Achtsamkeit, als auch TRE[®] als hilfreich ein. Dann könnten Achtsamkeitsübungen und TRE[®] aufeinander abgestimmt praktiziert werden, im Sinne einer Verknüpfung von Elementen aus dem MBSR- und MSC-Programm mit TRE[®]. Das Üben in der Gruppe biete laut Expert*innen-Meinung den Vorteil einen entsprechenden Rückhalt und sicheren Rahmen zu bieten.

Ein weiterer Vorschlag ist, die Achtsamkeitspraxis als Rahmen im TRE[®]-Setting zu implementieren. Einzelne Achtsamkeits-Tools könnten dann in die herkömmliche Praxis einfließen. Zu Beginn einer Einheit könnten Achtsamkeitsübungen vor allem über die Atmung den Kontakt zum Körper herstellen, die Präsenz stärken und Ruhe und Stille einkehren lassen. Sie dienen einer achtsamen Grundhaltung von Offenheit, Neugier und Akzeptanz als Basis für die Praxis von TRE[®]. Am Ende fördern Achtsamkeitsübungen wie eine Meditation die Integration des Erlebten. Dabei sollte die Achtsamkeitspraxis auch als solche benannt werden, TRE[®] könne darüber hinaus in der üblichen Form stattfinden.

Sollte solch ein Programm explizit die Bewältigung eines Traumas unterstützen, empfehlen die Expert*innen eine kleine Teilnehmer*innen-Zahl. Die notwendige Kompetenz und Erfahrung der Anleitenden zum Umgang mit Traumatisierten werden in diesem Zusammenhang erneut mehrfach betont. Aufgrund der besonderen Anforderungen in einem Setting mit Traumatisierten sollten jene Kurse, die auf Stressbewältigung abzielen, getrennt davon angeboten

werden. Dies sollte sich bereits in der Kursbeschreibung widerspiegeln, um die einzelnen Zielgruppen entsprechend abzuholen. In der Praxis vermischt sich das aber laut Erfahrung der Expert*innen, weil die wenigsten eine Entspannungsmethode suchen, sondern sich gerade von dem Wort ‚Trauma‘ im Kontext von TRE® angesprochen fühlen, ohne dies allerdings in Vorgesprächen zu thematisieren.

Abbildung 16: Wortwolke zur Kategorie "Integratives Konzept"



A word cloud visualization showing the following terms: Skepsis, Pro, Aufbau, Zielgruppe, and Ausbildung. The word 'Aufbau' is the largest and most prominent, followed by 'Zielgruppe' and 'Ausbildung'. 'Skepsis' and 'Pro' are smaller and positioned at the top.

Quelle: Erstellt mit MAXQDA

Im anschließenden Diskussionsteil sollen diese neu gewonnen Erkenntnisse basierend auf dem in Kapitel 2 dargelegten theoretischen Forschungsstand interpretiert und erörtert werden.

5 Diskussion

Dieses Kapitel geht auf die Kernergebnisse der gegenständlichen Forschung zur Beantwortung der zentralen Forschungsfrage ein, inwiefern Achtsamkeit die Bewältigung von emotionalen Traumata und Stress unterstützen kann. Darauf aufbauend liegt der Fokus auf dem Aufzeigen von Schnittstellen zwischen der Praxis von Achtsamkeit und der körperorientierten Technik der TRE® (Tension and Trauma Releasing Exercises) sowie konkreter Anwendungsmöglichkeiten im Hinblick auf eine erfolgreiche Stressbewältigung. Abschließend werden Wege zur Zusammenführung der Konzepte diskutiert. Die Ergebnisse werden vor dem Hintergrund der Literatur interpretiert sowie Stärken und Schwächen der Arbeit beleuchtet. Ein Ausblick verweist auf weitere Forschungsmöglichkeiten zur gegenständlichen Thematik

5.1 Bedeutung von Achtsamkeit zur Stressbewältigung

Achtsamkeit kann als absichtsvolles Lenken der Aufmerksamkeit auf ein ausgewähltes Objekt mit freundlicher, mitfühlender und nicht bewertender Haltung verstanden werden (vgl. Shapiro et al., 2006). Inwiefern sich dieses Üben und Praktizieren von Achtsamkeit positiv auf die Bewältigung von Stress auswirkt, sehen die befragten Expert*innen in der Förderung der Aufmerksamkeitsregulation, einer Verbesserung des Körpergewahrseins sowie eines erleichterten Einnehmens einer Beobachterperspektive begründet. Die Ergebnisse lassen sich damit exakt in die Literatur einordnen, wo ebenso Aufmerksamkeitsregulation und Körpergewahrsein, wie auch Emotionsregulation und Selbstperspektive als zentrale Wirkmechanismen zur Stressbewältigung definiert sind (vgl. Hölzel et al., 2011, S. 539).

Aufgrund der guten Studienlage und zunehmenden Achtsamkeitsforschung ist diese Übereinstimmung wenig überraschend. Der Erfolg des achtwöchigen MBSR-Programms (Mindfulness-Based Stress Reduction) gibt der Bedeutung von Achtsamkeit zur Stressbewältigung ebenso recht (vgl. Gotink et al., 2015). Dennoch wird von den Expert*innen mehrfach davor gewarnt, diesen Effekt zu generalisieren. Dabei gehen die Befragten mit der Meinung einer steigenden Anzahl an Forscher*innen einher, die die Notwendigkeit einer adaptierten Achtsamkeitspraxis, vor allem bei instabilen Personen, mehr und mehr in den Mittelpunkt rücken (vgl. Boyd et al., 2018; Treleaven, 2019; Wielgosz et al., 2019).

Die Expert*innen ordnen ein Trauma, wie auch in der Literatur beschrieben, als die intensivste Form von Stress ein (vgl. Treleaven, 2019, S. 15ff.). Während Stress als jeglicher negativer Stimulus verstanden werden kann, der eine (anhaltende) Aktivierung des sympathischen Nervensystems und die Ausschüttung von Stresshormonen über die HHN-Achse (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse) bewirkt, geht ein Trauma mit einer Bedrohung des Lebens einher. Wenn Kampf und Flucht versagen, tritt die letzte Defensivstrategie

des Körpers, die Erstarrungsreaktion in Kraft, vermittelt durch den dorsalen Vaguszweig des parasympathischen Nervensystems (vgl. Scaer, 2014, S. 100). Das Auflösen einer anhaltenden Trauma-Symptomatik erfordert laut Levine (2011, S. 98) dementsprechend die Entkopplung von Angst und Immobilität. Achtsamkeit kann dabei unterstützen, diesen Angst-/Immobilitätskreislauf zu durchbrechen (vgl. Treleaven, 2019, S. 178 ff.). Die befragten Expert*innen sehen die Relevanz und Wirksamkeit von Achtsamkeit zur Bewältigung traumatischer Ereignisse grundsätzlich in derselben Form begründet, wie eingangs in Bezug auf Stress beschrieben. Eine erleichterte Präsenz im gegenwärtigen Moment, verbessertes Körpergewahrsein und mehr Akzeptanz innerer und äußerer Traumastimuli werden auch von Boyd et al. (2018) als unterstützende Entwicklungen achtsamkeitsbasierter Programme im Heilungsprozess zusammengefasst. Gleichzeitig wird, wie bereits erwähnt, nachdrücklich darauf hingewiesen, dass die Achtsamkeitspraxis in einem Traumasetting entsprechend adaptiert erfolgen muss: individuell, langsam und behutsam. Die Beobachtungen und Erfahrungen der Expert*innen bekräftigen damit das noch sehr junge Forschungsfeld traumasensitiver Achtsamkeit, das vor allem durch die Publikation von David Treleaven (2019) immer mehr an Bedeutung gewinnt. Treleaven (2019, S. 178ff.) macht deutlich, dass Aufmerksamkeit einerseits traumatische Zustände triggern kann, zeigt aber gleichermaßen Wege auf, wie eine Achtsamkeitspraxis gerade für traumatisierte Personen zur wertvollen Ressource im Heilungsprozess werden kann.

Die Herausforderungen einer Achtsamkeitspraxis bei intensivem Stress oder Traumafahrungen sehen die Expert*innen vor allem in der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper begründet, der häufig mit dem traumatischen Erleben in Verbindung steht. Achtsamkeit verlangt und fördert Interozeption, das Wahrnehmen körperlicher Empfindungen. Diese können ebenso Trigger früherer Erlebnisse sein (vgl. Treleaven, 2019, S. 196ff.). Gleichzeitig liegt in der Fähigkeit verkörperter Selbstwahrnehmung, im Sinne einer urteilsfreien Begegnung mit körperlichen Empfindungen, Emotionen und Gedanken, die Möglichkeit, das Erlebte erfolgreich zu integrieren (vgl. Fogel, 2013, S. 269; Scaer, 2017, S. 199; van der Kolk, 2019, S. 249f.).

5.2 Schnittstellen zwischen Achtsamkeit und TRE®

Die Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE®) vermitteln durch das Auslösen von neurogenem Zittern einen Entspannungsprozess auf körperlicher Ebene. Eine abgebrochene Kampf-Flucht-Reaktion wird vollendet und die im prozeduralen Gedächtnis abgespeicherte Energie entladen (vgl. Berceli, 2010). Im Rahmen dieser Arbeit wurde hinterfragt, ob ein achtsames Verfolgen des Erlebten während der Durchführung von TRE® diesen Prozess fördert, vor allem, wenn unangenehme Bewegungen, Gefühle oder Emotionen auftreten. Es wurde

angenommen, dass es ohne diese Fähigkeit leichter zu einer Eskalation kommen könnte. Je mehr die/der Übende die Prozesse im Körper auf einer Metaebene wahrnehmen und verfolgen kann und dabei im gegenwärtigen Moment bleibt, desto besser kann Integration stattfinden. Darin sei die Intention begründet, Achtsamkeit mit TRE[®] im Sinne einer erfolgreichen Bewältigung von Stress und Trauma in Einklang zu bringen.

Die Ergebnisse zeigen, dass Achtsamkeit bereits indirekt in der gängigen Praxis von TRE[®] verankert ist und bestätigen damit die aufgestellte Hypothese, dass sich die beiden Konzepte gut ergänzen. Im Rahmen von TRE[®] werden „Grounding“ und „Containment“ als zentrale Elemente angeführt, um für Präsenz und ein Gefühl von Sicherheit der Teilnehmer*innen zu sorgen (Cassel, 2005). Die befragten TRE[®]-Provider beschreiben unter den genannten Begriffen Hilfestellungen für die Praktizierenden, die mit einer Verankerung im gegenwärtigen Moment, Körpergewahrsein und dem Verfolgen des Erlebten aus einer Beobachterperspektive einhergehen. Daraus lassen sich eindeutige Übereinstimmungen mit der Praxis von Achtsamkeit identifizieren (vgl. Hölzel et al., 2011, S. 539). Dabei fällt auf, dass Grounding und Containment zwar ähnliche Wirkprinzipien verfolgen, aber im Rahmen von TRE[®] nicht explizit als Achtsamkeitsübungen definiert sind. Sie fließen vorwiegend durch die Art der Anleitung der TRE[®]-Provider in den Prozess ein, in dem diese auf die Atmung aufmerksam machen, den Teilnehmer*innen helfen, sich in der Gegenwart zu orientieren sowie dazu anregen, körperliche und emotionale Prozesse urteilsfrei zu beobachten. An dieser Stelle gilt es zu hinterfragen, ob es sinnvoll wäre, diese Fähigkeiten bereits vorab im Sinne einer konkreten Achtsamkeitspraxis zu schulen, statt sie nur indirekt während des Zitterns durch entsprechende Anweisungen einfließen zu lassen. Diese Überlegung sei auch dadurch begründet, dass die befragten TRE[®]-Provider von besseren Erfolgen jener Teilnehmer*innen berichten, die bereits Achtsamkeitserfahrung mitgebracht hatten.

Die Erkenntnisse von Mind-Body-Disziplinen, wie zum Beispiel aus der Praxis der sensu-motorische Psychotherapie, bekräftigt diesen Ansatz. Diese Form der Therapie integriert Achtsamkeit, um Gedanken, Gefühle, aber vor allem sensorische Wahrnehmungen, innere Empfindungen, muskuläre Veränderungen und Bewegungsimpulse urteilsfrei zu beobachten, um eine potenzielle Eskalation zu desensibilisieren (vgl. Ogden et al., 2010, S. 267f.).

Während TRE[®] als Bottom-up-Methode einen Stressbewältigungsprozess auf körperlicher Ebene initiiert, könnte dem genannten Beispiel folgend, Achtsamkeit über Top-Down-Mechanismen dabei unterstützen, während des Zitterns im Bereich des Toleranzfensters zu bleiben (vgl. Kozłowska et al., 2015, S. 276f.; van der Kolk 2019, S. 79ff.). Wird dieses achtsame Beobachten aber nicht vorab geschult, bleibt zu hinterfragen, wie gut die genannten Mechanismen greifen, wenn nur rein durch die Anleitung von TRE[®] darauf eingegangen wird.

Der eben erwähnte Begriff des „Toleranzfensters“ beschreibt ein Befinden, das gleichzeitig ruhig und entspannt, wie auch wach und aufmerksam ist (Siegel, 1999). Dieser Zustand korrespondiert gemäß der Polyvagal-Theorie mit der Aktivität des ventralen Vagussystems. Traumatisierte büßen den Zugang zu diesem System häufig ein, sie verbleiben in einem Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsmodus (vgl. Treleaven, 2019). Sowohl die Praxis von Achtsamkeit als auch von TRE[®] zielt auf eine Rückkehr in einen Zustand innerhalb des Toleranzfensters ab. Gelingt es, wie oben beschrieben, die Achtsamkeitspraxis traumasensitiv zu modifizieren, sodass Betroffene dabei im Toleranzfenster bleiben können, wird dies den Heilungsprozess unterstützen (vgl. Treleaven, 2019, S. 137ff.). TRE[®] verfolgt eine Rückkehr in den Zustand des ventralen Vagus durch die Vollendung der neurobiologischen Abwehrreaktion auf körperlicher Ebene (vgl. Berceli, 2020). Dementsprechend können sich beide Konzepte gegenseitig befruchten. So berichten die Expert*innen nicht nur, dass Achtsamkeit die Durchführung und das Erleben während der Praxis von TRE[®] erleichtert, sondern auch umgekehrt, nach einer Entspannung auf körperlicher Ebene mittels TRE[®], das anschließende Sitzen während einer Achtsamkeitsmeditation leichter fallen kann.

Indem der Schüttelmechanismus bei der Durchführung von TRE[®] selbstbestimmt initiiert und wieder gestoppt werden kann, lässt sich die Fähigkeit der Selbstregulation mehr und mehr entwickeln, die Traumatisierte oft eingebüßt haben (vgl. Nibel & Fischer, 2020, S. 103ff.). Wird durch die Praxis von Achtsamkeit die urteilsfreie Wahrnehmung von Empfindungen und Gefühlen des Körpers geschult, ist anzunehmen, dass dies die Entwicklung von Selbstregulation weiter verstärken kann. Zusammenfassend liegt darin wohl der größte gemeinsame Nenner: Sowohl Achtsamkeit als auch TRE[®] zielen auf das Wiedererlangen der persönlichen Handlungsfähigkeit ab, um sich von Stress und Trauma bestmöglich zu erholen und in ein selbstbestimmtes Leben zurückzukehren.

5.3 Anwendung von Achtsamkeit im Rahmen von TRE[®]

Als konkrete Achtsamkeitsübungen, die in der gängigen Praxis von TRE[®] bereits zur Anwendung kommen, werden von den Expert*innen vor allem der Fokus auf den Atem sowie Interventionen zur Verbindung mit dem gegenwärtigen Moment genannt. Hierin spiegelt sich die angesprochene indirekte Implementierung von Achtsamkeit im TRE[®]-Prozess wider, da diese Übungen nicht explizit als Achtsamkeitsübungen integriert sind, sondern durch die befragten TRE[®]-Provider nur als solche interpretiert werden. Die interviewten Achtsamkeitslehrer*innen empfehlen hingegen konkrete Übungen aus dem MBSR-Programm, wie die Achtsamkeit auf den Atem sowie den Body-Scan, aufzunehmen. Die Schulung des offenen Gewahrseins sowie Übungen mit Fokus auf Empfindungen und Gefühle erscheinen den Achtsamkeits-Expert*innen ebenso hilfreich. Erneut wird dazu angehalten, die Übenden dabei besonders

genau zu beobachten, da ein Triggern traumatischer Erfahrungen durch gezielte Aufmerksamkeit nicht ausgeschlossen werden kann. Dieses Spannungsfeld wird vor allem in Bezug auf den Body-Scan deutlich. Er ist eine Technik, die nachweislich gleichzeitig besonders hilfreich, wie auch hinderlich für die Traumaheilung sein kann, wenn nicht auf die besonderen Bedürfnisse der Praktizierenden eingegangen wird (vgl. Treleaven, 2019, S. 209f.).

Achtsamem Selbstmitgefühl wird im TRE®-Prozess die Rolle zuteil, eine liebevolle, freundliche, wohlwollende und zugleich akzeptierende Haltung zu entwickeln. Begrifflich hat es bisher im TRE®-Konzept keinen Platz gefunden, sondern wird lediglich als Einladung während der Übungen an die Teilnehmer*innen formuliert, sich selbst mit dieser Haltung zu begegnen. Es gilt, auf Grund der positiven Studienlage im Hinblick auf die Bewältigung von Stress und Trauma, zu überlegen, der Entwicklung von achtsamem Selbstmitgefühl im Rahmen von TRE® explizit Platz und Raum zu geben. Die Praxis von achtsamem Selbstmitgefühl bedeutet, in einem ersten Schritt den eigenen Schmerz zu erkennen, ihn anzunehmen, ihm mit Freundlichkeit und Wohlwollen zu begegnen und die persönliche und verbindende Menschlichkeit zu realisieren (vgl. Neff, 2003a, S. 85ff). Wie von Gilbert und Procter (2006, S. 355f.) dargestellt, resultiert die positive Wirkung von Selbstmitgefühl in einer Drosselung des Alarm- und Antriebssystems bei gleichzeitiger Aktivierung des Fürsorgesystems. Letzteres geht mit der Aktivität des ventralen Zweiges des parasympathischen Systems einher und könnte damit die Wirkung von TRE®, die ebenso auf eine Rückkehr in den Bereich des ventralen Vagus abzielt, stärken (vgl. Berceli, 2020).

Die Expert*innen schlagen die Integration von Übungen aus dem achtwöchigen MSC-Programm (Mindful Self-Compassion) in die Praxis von TRE® vor, um die Entwicklung von achtsamem Selbstmitgefühl bewusst zu fördern. Darunter fällt das Wiederholen von Sätzen aus der Mettâ-Meditation wie auch die informelle Übung der beruhigenden Berührung. Die Mettâ-Meditation unterstützt durch das Wiederholen guter Wünsche für andere und sich selbst die Entwicklung liebender Güte, einer Kernqualität des Mitgefühls (vgl. Neff & Germer, 2020, S. 111f.). Bewusste Berührungen kommen bereits in der gängigen TRE®-Praxis zur Anwendung, wenn auch wiederum nicht direkt als Element zur Förderung von Selbstmitgefühl eingesetzt. An dieser Stelle sei zu überlegen, ob eine begriffliche und definierte Verankerung von achtsamem Selbstmitgefühl im Rahmen von TRE® die Entwicklung dieser Qualitäten noch besser unterstützen könnte.

5.4 Möglichkeiten und Nutzen eines integrativen Konzeptes

Berceli und Napoli (2007) lieferten einen Vorschlag, wie TRE® in einem Präventionsprogramm für Sozialarbeiter*innen in Kombination mit Achtsamkeit zur Anwendung kommen könnte, um

Sekundärtraumatisierungen vorzubeugen. Demzufolge stellte die gegenständliche Arbeit die Frage, ob diesem Beispiel auch in der gängigen Praxis von TRE[®] nachgegangen wird bzw. werden sollte. Außerdem wurde die Hypothese aufgestellt, dass achtsames Selbstmitgefühl das Konzept von Bercei und Napoli im Sinne einer erfolgreichen Stress- und Traumabewältigung um eine weitere zielführende Komponente ergänzen könnte.

Ausgehend davon, dass alle drei Elemente bereits in der gängigen Praxis ineinandergreifen, stehen die Befragten einer Zusammenführung von Achtsamkeit, achtsamem Selbstmitgefühl und TRE[®] grundsätzlich positiv gegenüber. Fraglich bleiben aus ihrer Sicht die zeitlichen Ressourcen innerhalb der bestehenden Konzepte und eine mögliche Überforderung der Teilnehmer*innen durch zu viele Inhalte, wenn jedes für sich Platz finden sollte.

Um Achtsamkeit tatsächlich im TRE[®]-Konzept zu verankern, zeichnet sich die Notwendigkeit ab, Achtsamkeit und achtsames Selbstmitgefühl in einem ersten Schritt in der Ausbildung der TRE[®]-Lehrenden zu implementieren. Als Voraussetzung dafür muss definiert werden, was in diesem Kontext unter Achtsamkeit verstanden werden soll. Eine Orientierung an dem säkularen Ansatz von Kabat-Zinn (2013) erscheint sinnvoll, da mit dem MBSR-Programm bereits ein achtsamkeitsbasiertes Stressbewältigungskonzept erfolgreich umgesetzt wird. Dem entspricht auch der Entwurf von Bercei und Napoli (2007), der kurze Sequenzen einer Atemmeditation und eines Body-Scans, angelehnt an das MBSR-Programm, vor- und nachgelagert in die Praxis von TRE[®], integriert. Dem kommen ebenso die Anregungen der Expert*innen nahe, die dieselben Achtsamkeitsübungen zur Integration in das TRE[®]-Programm empfehlen. Sie sehen durch die Übungen die Entwicklung einer neugierigen, offenen und akzeptierenden Haltung begünstigt, aus der heraus TRE[®] praktiziert werden könnte. Auch die übrigen Grundhaltungen der Achtsamkeit, wie sie Kabat-Zinn (2013, S. 68) definiert hat, scheinen eine günstige Ausgangssituation für das Zittern zu liefern: nicht urteilen, Geduld, den Geist des Anfängers bewahren, Vertrauen, nicht erzwingen und Loslassen.

Die Möglichkeit, ein neues Programm zu konzipieren, das TRE[®], Achtsamkeit und achtsames Selbstmitgefühl in sich vereint, erscheint den Befragten ebenso vorstellbar. Auf das achtwöchige MBSR-Programm (vgl. Kabat-Zinn, 2013) berufen sich die Expert*innen hinsichtlich Aufbau und Umfang. Sie schlagen eine stufenweise Herangehensweise vor, wo Elemente aus den bereits bestehenden Programmen MBSR, MSC und TRE[®] ineinanderfließen.

Die Lesenden sollten beachten, dass diese Arbeit zum ersten Mal alle drei Aspekte von Achtsamkeit, achtsamem Selbstmitgefühl und TRE[®] im Sinne einer erfolgreichen Stressbewältigung zusammenführt. Begrenzungen der Forschung betreffen die kleine Stichprobe sowie die Heterogenität der Expertise der Befragten. Nur wenige waren im Detail mit allen drei Konzepten vertraut. Die Frage nach einem möglichen zusammenführenden Programm aus

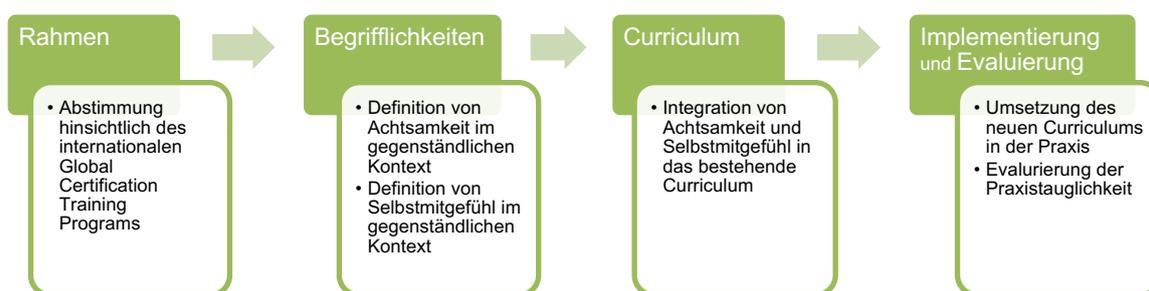
Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und TRE® war für die Befragten auf Grund der Komplexität schwierig tiefergehend zu beantworten. Da die Expert*innen sich nicht auf die Fragen vorbereiten konnten, war nur eine spontane Einschätzung möglich. Die Befragten machten mehrfach drauf aufmerksam, dass sie die Möglichkeit durchwegs positiv erachten, für ein abschließendes Urteil zu dieser Idee aber eine differenziertere Auseinandersetzung notwendig wäre. Daraus lässt sich weiterer Forschungsbedarf ableiten, der sich dieser Vertiefung annimmt.

Anhand der Erkenntnisse dieser Masterarbeit sei nachstehend ein Ausblick gegeben, wie die Implementierung von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in den oben beschriebenen Bereichen aussehen könnte.

5.5 Ausblick

Abbildung 17 zeigt einen Vorschlag für relevante Schritte und Optionen zur Integration von Achtsamkeit in der Ausbildung der TRE®-Provider. TRE® ist eine international vernetzte Methode, die Ausbildung folgt in allen Ländern allgemein gültigen Richtlinien gemäß dem Global Certification Training Program (vgl. TRE® Austria, o. J.). Deshalb sei in einem ersten Schritt die Abklärung der grundsätzlichen Möglichkeiten mit den Verantwortlichen empfohlen. Sollten die Gespräche eine Einbindung von Achtsamkeit in das Curriculum der TRE®-Ausbildung begrüßen, gilt es, Begrifflichkeiten zu klären und allgemein gültige Definitionen von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl zu installieren. Ausgehend von den Empfehlungen von Achtsamkeitselementen, die in dieser Arbeit genannt wurden, gilt es folglich, das Curriculum entsprechend zu adaptieren. Eine praktische Umsetzung muss jedenfalls eine Evaluierung im Sinne der Qualitätsprüfung nach sich ziehen.

Abbildung 17: Implementierung von Achtsamkeit in der TRE®-Ausbildung

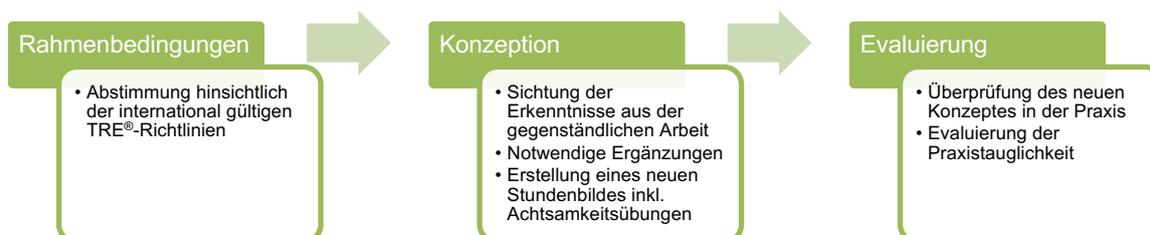


Quelle: Eigene Darstellung

Auf Grund der positiven Einschätzung der Expert*innen empfehlen sich Überlegungen zur Implementierung von Achtsamkeit auch im herkömmlichen TRE®-Prozess (Abb. 18). Hierzu bedarf es vorab ebenfalls einer Abstimmung mit den Verantwortlichen von TRE®, um die bisher

gültigen internationalen Richtlinien nicht zu umgehen. Ausgehend von den Erkenntnissen dieser Arbeit könnten in weiterer Folge die genannten achtsamkeitsbasierten Übungen gesichtet, evaluiert und auf ihre Tauglichkeit im TRE®-Prozess geprüft werden. Überlegungen und Planungen hinsichtlich des zeitlichen Rahmens sollte eine große Bedeutung beigemessen werden, da die zeitlichen Ressourcen von den Expert*innen als kritisch eingeschätzt wurden.

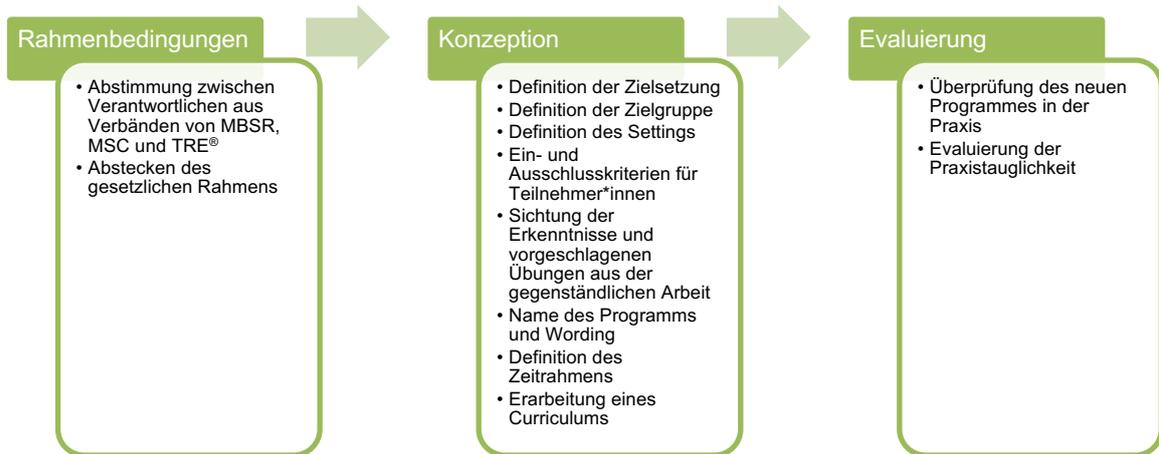
Abbildung 18: Implementierung von Achtsamkeit in den TRE®-Prozess



Quelle: Eigene Darstellung

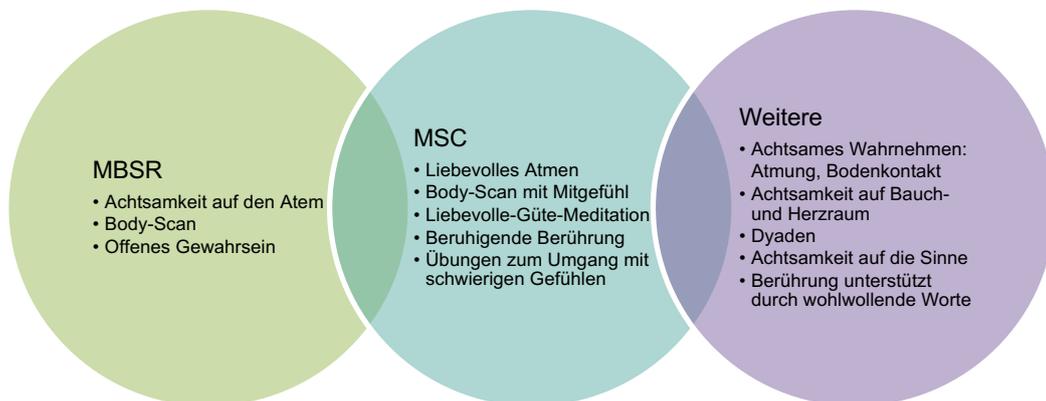
Ziel dieser Masterarbeit war es, achtsamkeitsbasierte und körperorientierte Stressbewältigungskonzepte in Beziehung zu bringen und die Sinnhaftigkeit einer möglichen Verknüpfung auszuloten. Sowohl die Literatur als auch die Meinung der Expert*innen unterstützen diese Zusammenführen von Top-Down- mit Bottom-up-Methoden und stellen somit die Weichen für ein Konzept, das Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und TRE® in sich vereint (Abb. 19). Aufgrund der Komplexität einer Integration dieser unterschiedlichen Bereiche sei dahingehend eine Zusammenarbeit von Expert*innen aus den genannten Gebieten empfohlen, um jedem einzelnen inhaltlich und rechtlich genüge zu tragen. Eine Abstimmung unter den Verantwortlichen aus den Verbänden von MBSR, MSC und TRE® könnte dahingehend angedacht werden. Aus der Zielsetzung muss klar hervorgehen, ob das Programm der Entspannung, Stress- und/oder Traumabewältigung dienen soll. Das Setting sollte sich an dieser Zielsetzung orientieren. Dies schließt Überlegungen zur Zielgruppe ein sowie notwendige Ein- und Ausschlusskriterien. Ein entsprechendes Wording will gut überlegt sein, um diesen Kriterien gerecht zu werden. Dies gilt vor allem für den Begriff Trauma. Inhaltlich bieten die Ergebnisse der vorliegenden Masterarbeit eine Orientierung für dieses neu zu konzipierende Programm. Die im empirischen Teil, wie auch im Literaturüberblick, genannten Übungen stellen eine Grundlage für die Konzeption dar (Abb. 20). Traumasensitive Modifizierungen, wie zum Beispiel von Treleaven (2019) vorgeschlagen, sollten hinsichtlich der hohen Prävalenz von Traumata in der Bevölkerung jedenfalls Berücksichtigung finden. Der Zeitrahmen für dieses Programm könnte sich, wie von den Expert*innen vorgeschlagen, am MBSR-Kurs orientieren, wo acht Wochen für die Durchführung anberaumt sind. Eine Evaluierung des Konzeptes in der Praxis ist jedenfalls zu empfehlen.

Abbildung 19: Konzeption eines neuen Stressbewältigungsprogramms



Quelle: Eigene Darstellung

Abbildung 20: Überblick Achtsamkeitsübungen für ein integratives Programm



Quelle: Eigene Darstellung

6 Fazit

Ziel der vorliegenden Arbeit war es, Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Selbstmitgefühl mit der körperbasierten Technik der Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE[®]), die ebenso auf die Auflösung von Stress und Trauma abzielt, in Verbindung zu bringen. Aus diesem Grund wurde in einem ersten Schritt eine systematische Literaturrecherche durchgeführt, um die Wirkprinzipien beider Praktiken zu beleuchten sowie potenzielle Schnittstellen und Synergien zu identifizieren. Der Schwerpunkt der Forschung lag auf der Befragung von Expert*innen aus den Bereichen Achtsamkeit und TRE[®], um die theoretischen Annahmen in die gängige Praxis einzuordnen und eine etwaige Verknüpfung der Konzepte auf ihre Umsetzbarkeit zu überprüfen.

Gezeigt werden konnte, dass sich durch die Praxis von Achtsamkeit, übereinstimmend mit der Literatur, eine positive Wirkung zur Bewältigung von Stress und Trauma belegen lässt. Besonders auffällig war trotz der positiven Studienlage und Einschätzung der Expert*innen der eindeutige Hinweis auf mögliche Kontraindikationen einer Achtsamkeitspraxis in einem Trauma-Setting. Damit reihen sich die Ergebnisse in ein noch junges Forschungsfeld ein, das das Ausüben von Achtsamkeitsmeditation besonders bei instabilen Personen kritisch hinterfragt und traumasensitive Modifikationen anstrebt. Daraus ergeben sich auch im gegenständlichen Kontext Einschränkungen für die Empfehlung einzelner Achtsamkeitsübungen, wie zum Beispiel des Body-Scans, was in der Umsetzung jedenfalls Berücksichtigung finden sollte.

Die Entwicklung und Förderung von Selbstregulation konnte im Sinne des Forschungsinteresses als zentraler Wirkfaktor zur Bewältigung von Stress und Trauma und essenzieller Schnittpunkt zwischen der Praxis von Achtsamkeit und TRE[®] identifiziert werden. Achtsames Selbstmitgefühl fügt sich durch seinen prosozialen Aspekt als weiterer Gelingfaktor für einen Heilungsprozess ein. Während Achtsamkeit das urteilsfreie Verfolgen der Entladung von Spannungen während der Praxis von TRE[®] unterstützt, leistet Selbstmitgefühl den Beitrag, dies in einer wohlwollenden und akzeptierenden Haltung zu tun.

Schlussfolgernd lässt sich festhalten, dass sich Achtsamkeit, achtsames Selbstmitgefühl und TRE[®] gegenseitig unterstützen und auch schon in der gängigen Praxis der Trauma-Entspannungsübungen ineinanderfließen. Allerdings fehlen eine klare Definition und Benennung der einzelnen Elemente. Eine lohnende Aufgabe für die nahe Zukunft wäre daher die Implementierung von Achtsamkeit und achtsamem Selbstmitgefühl in das Konzept von TRE[®], beginnend bei der Ausbildung der TRE[®]-Provider bis hin zur praktischen Anwendung. Deshalb sei eine weitergehende Auseinandersetzung mit Möglichkeiten zur Zusammenführung der Konzepte empfohlen.

Stress und Trauma sind weit verbreitete und gleichermaßen individuelle Phänomene, deren Bewältigung Herangehensweisen auf unterschiedlichen Ebenen und nach persönlichen Bedürfnissen erfordert. Die positiven Wirkungen einer Verbindung von Top-Down- mit Bottom-up-Techniken sind vielversprechend. So ist zu hoffen, dass eine Zusammenführung von Achtsamkeit, achtsamem Selbstmitgefühl und TRE[®], im Sinne eines Mind-Body-Konzeptes Aufmerksamkeit für die Implementierung findet, um Betroffenen einen neuen und erfolgreichen Weg zur Stressbewältigung anzubieten.

Literaturverzeichnis

- APA-OTS. (22. Februar 2017). *Allianz Stress-Studie: Jeder vierte Österreicher empfindet Freizeit als stressig*. Abgerufen am 19. August 2018 von APA-OTS: https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20170222_OTS0028/allianz-stress-studie-jeder-vierte-oesterreicher-empfindet-freizeit-als-stressig
- Baender-Michalska, E. & Baender, R. (2014). *Yoga und Embodiment. Stress und Schmerz bewältigen*. Stuttgart: Schattauer.
- Bauer, J. (2020). *Fühlen, was die Welt fühlt. Die Bedeutung der Empathie für das Überleben von Menschheit und Natur*. München: Karl Blessing.
- Berceli, D. (2008). Arbeitsmaterial zur Level I Zertifizierung [Unveröffentlichtes Skriptum]. *Zertifizierte Fortbildung in TRE - Tension an Trauma Releasing Exercises nach Dr. David Berceli*.
- Berceli, D. (2010). Neurogenes Zittern. Eine körperorientierte Behandlungsmethode für Traumata in großen Bevölkerungsgruppen. *Trauma & Gewalt*, 4(2), S. 148-157.
- Berceli, D. (2015a). Muscular Tremors, Shaking, and Vibration. In D. Berceli, & C. I. Platform (Hrsg.), *Shake it off naturally. Reduce stress, anxiety, and tension with [TRE]* (S. 7-14).
- Berceli, D. (2015b). Tension and Trauma Releasing Exercises. In D. Berceli, & C. I. Platform (Hrsg.), *Shake it off naturally. Reduce stress, anxiety, and tension with [TRE]* (S. 294-306).
- Berceli, D. (2015c). Post Traumatic Growth. In D. Berceli, & C. I. Platform (Hrsg.), *Shake it off naturally. Reduce stress, anxiety and tension with [TRE]* (S. 278-282).
- Berceli, D. (2015d). TRE with Military, First Responders, Police, and Fire Department Personnel. In D. Berceli, & C. I. Platform (Hrsg.), *Shake it off naturally. Reduce stress, anxiety, and tension with [TRE]* (S. 171-177).
- Berceli, D. (2018). *Körperübungen für die Traumaheilung und zur Stressreduktion im Alltag*. (N. I. V., Hrsg.) Papenburg: Norddeutsches Institut für Bioenergetische Analyse e. V.
- Berceli, D. (20. Oktober 2020). Trauma Releasing Exercises: Ancient systems and modern science [Unveröffentlichter Online-Vortrag]. *The Embodiment Conference*.
- Berceli, D. & Napoli, M. (2007). A Proposal for a Mindfulness-Based Trauma-Prevention Program for Social Work Professionals. *Complementary Health Practice Review*, 11(3), S. 1-3.

- Bhatia, K. P., Bain, P., Bajaj, N., Elble, R. J., Hallet, M., Louis, E. D., Raethjen, J., Stamelou, M., Testa, C. M. & Deuschl, G. (2018). Consensus Statement on the Classification of Tremors. From the Task Force on Tremor of the International Parkinson and Movement Disorder Society. *Movement Disorders*, 33(1), S. 75-87.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), S. 230-241.
- Boyd, J. E., Lanius, R. A. & McKinnon, M. C. (2018). Mindfulness-based treatments for posttraumatic stress disorder: a review of the treatment literature and neurobiological evidence. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 43(1), S. 7-25.
- Braehler, C. & Neff, K. (2020). Self-Compassion in PTSD. In M. T. Tull, & N. A. Kimbrel, *Emotion in Posttraumatic Stress Disorder. Etiology, Assessment, Neurobiology, and Treatment* (S. 567-596). Academic Press. Abgerufen am 26. September 2020 von <https://self-compassion.org/the-research/>
- Bristow, J. (25. October 2018). *10 Ways to Define Mindfulness*. Abgerufen am 10. November 2020 von Mindful: <https://www.mindful.org/10-ways-to-define-mindfulness/>
- Cannon, W. B. (1915). *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage*. New York: D. Appleton and Company.
- Cassel, B. (2005). *Resources and Trauma Healing*. Abgerufen am 09. Mai 2021 von Trauma Psychotherapy: <http://www.traumapsychotherapy.com/resourcesandtraumahealing.html>
- Cassiani Ingoni, R. (2015). Central Pattern Generators (CPG) in Tremorgenesis. In D. Berceli, & C. I. Platform (Hrsg.), *Shake it off naturally. Reduce stress, anxiety, and fear with [TRE]* (S. 29-35).
- Davidson, R. & Begley, S. (2016). *Warum regst du dich so auf? Wie die Gehirnstruktur unsere Emotionen bestimmt*. München: Goldmann.
- Deutschsprachige Gesellschaft für Psychotraumatologie. (o. J.). *DeGPT*. Abgerufen am 19. August 2020 von DeGPT: <https://www.degpt.de/informationen/fuer-betroffene/trauma-und-traumafolgen/posttraumatische-beschwerden.html>
- Diener, H. C. (November 2017). *Tremor*. Abgerufen am 20. April 2021 von Pschyrembel online: <https://www.pschyrembel.de/Tremor/K0MV6>
- Fabach, S. (2017). Achtsamkeit in der Praxis der Traumatherapie. Potential, Anwendungsmöglichkeiten und Grenzen von achtsamkeitsbasierten Interventionen. *Psychotherapie Forum*, 22, S. 24-30.

- Flick, U. (2019). *Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung*. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt.
- Fogel, A. (2013). *Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie. Vom Körpergefühl zur Kognition*. Stuttgart: Schattauer.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1985). If It Changes It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), S. 150-170.
- Froschauer, U. & Lueger, M. (2020). *Das qualitative Interview*. Wien: Facultas.
- Germer, C. (2017). *Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl. Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit*. Freiburg: Arbor.
- Germer, C. K. & Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), S. 856-867.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, S. 6-41.
- Gilbert, P. & Procter, S. (2006). Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, S. 353-379.
- Gotink, R. A., Chu, P., Busschbach, J. J., Benson, H., Frichione, G. L. & Hunink, M. G. (2015). Standardised Mindfulness-Based Interventions in Healthcare: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses of RCTs. *PLoS One*, 10(04), S. 1-17.
- Gotink, R. A., Meijboom, R., Vernooij, M. W., Smits, M. & Hunik, M. (2016). 8-week Mindfulness Based Stress Reduction induces brain changes similar to traditional long-term meditation practice - A systematic review. *Brain and Cognition*, 108, S. 32-41.
- Graham, L. (2014). *Der achtsame Weg zu Resilienz und Wohlbefinden. Wie wir unser Gehirn vor Stress und Burnout schützen können*. Freiburg: Arbor.
- Gruber, E., Bents, H. & Mander, J. (2020). Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in der Psychotherapie - state of the art. In H. Bents, M. Gschwendt, & J. Mander, *Achtsamkeit und Selbstmitgefühl. Anwendung in der psychotherapeutischen Praxis*. Berlin: Springer.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R. & Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on psychology science*, 6(6), S. 537-59.

- Johnson, S. M. (2015). Reducing teacher stress and burnout in high-risk secondary schools in South Africa using transactional analysis. *International Journal of Transactional Analysis Research*, 6(1), S. 70-85.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*. München: Droemer Knauer.
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Achtsamkeit für Anfänger*. Freiburg: Arbor.
- KHP Wien/Krems, I. F. (27. Mai 2019). Transkriptionsregeln für Interviews Version 1.0.
- Kozłowska, K., Walker, P., McLean, L. & Carrive, P. (2015). Fear and the Defense Cascade: Clinical Implications and Management. *Harvard Review of Psychiatry*, 23(4), S. 263-287.
- Kuckartz, U. (2018). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung*. Weinheim: Beltz Juventa.
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wassermann, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N. & Treadway, M. T. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *NeuroReport*, 16(17), S. 1893-1897.
- Levine, P. A. (1998). *Trauma-Heilung. Das Erwachen des Tigers. Unsere Fähigkeit, traumatische Erfahrung zu transformieren*. Essen: Synthesis.
- Levine, P. A. (2011). *Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt*. München: Kösel.
- Lynning, M., Svane, C., Nissen, M., Gunnensen, S. R. & Skovgaard, L. (2019). Exploring outcomes of Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE) on people with multiple sclerosis - a pilot study. *Multiple Sclerosis Journal*, 6(1), S. 1053-1054.
- MacBeth, A. & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, S. 545-552.
- Maercker, A. & Augsburger, M. (2019). Die posttraumatische Belastungsstörung. In A. Maercker, *Traumafolgestörungen* (S. 13-46). Berlin: Springer.
- Maercker, A., Forstmeier, S., Wagner, B., Glaesmer, H. & Brähler, E. (2008). Posttraumatische Belastungsstörungen in Deutschland. Ergebnisse einer gesamtdeutschen epidemiologischen Untersuchung. *Nervenarzt*(5), S. 577-586.
- Mangold, J. (2018). *Wir Eltern sind auch nur Menschen. Selbstmitgefühl zwischen Säbelzahn tiger und Smartphone*. Freiburg: Arbor.

- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (Bd. 12). Weinheim und Basel: Beltz.
- McEwen, B. S. (1998). Stress, adaption and disease. Allostasis and allostatic load. *Annals New York Academy Of Sciences*, 840, S. 33-44.
- Meyermann, A. & Porzelt, M. (Dezember 2014). Hinweise zur Anonymisierung von qualitativen Daten Version 1.0. *Forschungsdaten Bildung informiert*. (F. B. DIPF, Hrsg.) Frankfurt am Main.
- Michalak, J., Lumma, A.-L. & Heidenreich, T. (2020). Die Rolle des Körpers im Rahmen achtsamkeitsbasierter Ansätze. In H. Bents, M. Gschwendt, & J. Mander, *Achtsamkeit und Selbstmitgefühl. Anwendung in der psychotherapeutischen Praxis* (S. 83-94). Berlin: Springer.
- Misoch, S. (2015). *Qualitative Interviews*. Berlin, München, Boston: Walter de Gruyter.
- Muehsam, D., Lutgendorf, S., Mills, P. J., Rickhi, B., Chevalier, G., Bat, N., Chopra, D. & Gurfein, B. (2017). The embodied mind: A review on functional genomic and neurological correlates of mind-body therapies. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 73, S. 165-181.
- Ndefo, N. (2015). Self-Induced Therapeutic Tremors (SITT): Proposed Nomenclature for TRE. In D. Berceci, & C. I. Platform (Hrsg.), *Shake it off naturally. Reduce stress, anxiety and tension with [TRE]* (S. 25-27).
- Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, S. 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, S. 223-250.
- Neff, K. D. & Germer, C. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), S. 28-44.
- Neff, K. & Germer, C. (2020). *Selbstmitgefühl. Das Übungsbuch. Ein bewährter Weg zu Selbstakzeptanz, innerer Stärke und Freundschaft mit sich selbst*. Freiburg: Arbor.
- Nibel, H. & Fischer, K. (2020). *Neurogenes Zittern. Stress & Spannungen lösen. Das Original-TRE-Übungsprogramm*. Stuttgart: Trias.
- Nibel, H. & Herold, A. (2019). Körperorientiertes Coaching für ressourcenschonendes Auflösen chronischer Stressreaktionen. In J. Heller, *Resilienz für die VUCA-Welt. Individuelle und organisationale Resilienz entwickeln* (S. 169-183). Wiesbaden: Springer.

- Nissen, M. (2015). Using TRE with People with Multiple Sclerosis (MS) in the Danish Multiple Sclerosis Society. In D. Bercei, & C. I. Platform (Hrsg.), *Shake it off naturally. Reduce stress, anxiety, and tension with [TRE]* (S. 102-120).
- Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. (2010). *Trauma und Körper. Ein sensumotorisch orientierter psychotherapeutischer Ansatz*. Paderborn: Junfermann.
- Plaumann, M., Busse, A. & Walter, U. (2006). Grundlagen zu Stress. In K. K. Krankenkasse, *Weißbuch Prävention 2005/2006* (S. 3-12). Berlin: Springer.
- Porges, S. W. (2019). *Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit*. Lichtenau: G. P. Probst.
- Scaer, R. (2014). *The Body Bears The Burden. Trauma, Dissociation, and Disease*. New York: Routledge.
- Scaer, R. (2017). *Acht Schlüssel zur Gehirn-Körper Balance*. Lichtenau: G. P. Probst.
- Schweitzer, E. & Gradt, K. M. (2015). Dem Malinowski-Blues entgehen: Körperorientierte Entspannungsübungen zur Stressbewältigung während der Feldforschung. *EthnoScripts*, 17(1), S. 228-242.
- Sedlmeier, P. (2016). *Die Kraft der Meditation. Was die Wissenschaft darüber weiß*. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt.
- Selye, H. (1974). *Stress in Health and Disease*. Boston: Butterworth.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), S. 373-386.
- Siegel, D. J. (1999). *The Developing Mind: Towards a Neurobiology of Interpersonal Experience*. New York: Guilford Press.
- Singer, T. & Bolz, M. (2013). Mitgefühl In Alltag und Forschung [E-Book]. (M. P. Society, Hrsg.) München. Abgerufen am 29. September 2020 von <http://www.compassion-training.org/?lang=de&page=home>
- Steckel, H. (2018). Vorwort zur 8. Auflage. In D. Bercei, *Körperübungen für die Traumaheilung und zur Stressreduktion im Alltag*. Papenburg: Norddeutsches Institut für Bioenergetische Analyse e. V.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G. & Tschacher, W. (2017). *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Hogrefe.
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K. & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews*, 16, S. 213-225.

- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), S. 1-18.
- TRE Austria. (o. J.). *Global Certification Training Program*. Abgerufen am 8. August 2021 von TRE Austria: <https://www.treaustria.com/fortbildung/>
- Treleaven, D. (2019). *Traumaisensitive Achtsamkeit*. Freiburg: Arbor.
- van der Kolk, B. (2019). *Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann*. Lichtenau: G. P. Probst.
- van der Kolk, B. A. (2010). Vorwort. In P. Ogden, K. Minton, & C. Pain, *Trauma und Körper. Ein sensumotorisch orientierter psychotherapeutischer Ansatz* (S. 15-26). Paderborn: Junfermann.
- Verein für Traumaprävention und Traumaverarbeitung. (o. J.). *Trauma und Körper*. Abgerufen am 5. Oktober 2020 von Somatic Experiencing: <https://www.somaticexperiencing.at/trauma/trauma-und-korper/>
- Werdecker, L. & Esch, T. (2018). Stress und Gesundheit. In H. R., *Gesundheitswissenschaften. Reference Pflege – Therapie – Gesundheit* (S. 1-13). Berlin: Springer.
- Wielgosz, J., Goldberg, S. B., Kral, T. R., Dunne, J. D. & Davidson, R. J. (2019). Mindfulness Meditation an Psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, S. 285-316.
- Winkler, S. (2018). Neurogenes Zittern als neuer Baustein in der Traumabehandlung? Praktische Erfahrungen und theoretische Erläuterungen. *Physiotherapeutenjournal*, 17(3), S. 244-250.
- Wolf, C. & Serpa, G. (2016). *Die Kunst Achtsamkeit zu lehren*. Freiburg: Arbor.

Anhang

Anhang A: Die sieben TRE®-Übungen



Übung 1:
Fußgelenke dehnen



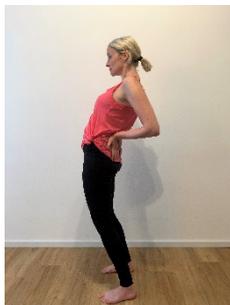
Übung 2: Waden an-
und entspannen



Übung 3: Knie, Oberschenkel
außen und Gesäß an- und
entspannen



Übung 4: Innenseite Oberschenkel, Rücken, Seiten und Arme dehnen



Übung 5: Psoas- und Iliacus-Muskel, Vorderseite, Wirbelsäule und Kopf drehen und dehnen



Übung 6:
Neurogenes Zittern im Stehen



Beendigung Zittern
im Stehen



Übung 7:
Neurogenes Zittern im Liegen

Quelle: Eigene Bilder angelehnt an *Berceli* 2018, S. 84 ff.; *Nibel & Fischer* 2020, S. 110ff.

Anhang B: Transkripte der Expert*innen-Interviews

Interview 01 am 17. Dezember 2020

- 1 I: Ja super dann, würde ich sagen, wir starten gleich direkt hinein und, so zu Beginn würde mich
2 einfach nur einmal interessieren, wie sind denn so deine persönlichen Erfahrungen mit Achtsamkeit
3 und TRE?
- 4 IP: Ahm also da muss i- hm.
- 5 I: Oder wie vertraut du damit bist.
- 6 IP: Ähm also ich habe mich jetzt noch nicht bewusst mit dem Thema Achtsamkeit und TRE be-
7 fasst, und gleichzeitig ist es aber so, dass ich ahm; also ich habe mich erst mit der Achtsamkeit
8 befasst und bin dann zum TRE gekommen, und es war mir dann natürlich klar, das ist eine [...] äh
9 wie soll man das jetzt sagen, was ist das, eine [...] ahm Form? eine Übungsform; nenne ich jetzt mal,
10 die die sehr viel Achtsamkeit, also wo man sehr viel Achtsamkeit braucht. na, also, aber mehr, weiß
11 ich jetzt da nicht und ähm, das ist eigentlich alles;
- 12 I: So jetzt in Kombination. aber du bist ja sehr mit Achtsamkeit vertraut oder?
- 13 IP: Ja ja, genau. ich bin Achtsamkeitstrainerin, mache das schon jetzt seit ähm sechs Jahren, vor
14 sechs Jahren habe ich es begonnen und ahm bin, arbeite überwiegend an Schulen und mit Lehr-
15 kräften und auch mit Geflüchteten, genau. und habe dann, also man geht ja immer seinen eigenen
16 Weg und habe äh persönlich dann das TRE kennengelernt, vorher natürlich das Yoga, und das
17 sind alles so diese körperlichen Ansätze und Tanz, und so bin ich dann hat sich der Bogen dann
18 gespannt und ich bin jetzt letztendlich beim SE gelandet, beim Somatic Experiencing. ahm. genau.
- 19 I: Hast du da eine Ausbildung gemacht? oder?
- 20 IP: Das bin ich noch, also ich bin jetzt ahm fast fertig, ich bin jetzt im Advanced, also das geht über
21 drei Jahre, und ahm mir fehlt jetzt noch ein Modul; also ich bin jetzt im Sommer fertig. genau.
- 22 I: Und da spielt ja quasi dieses neurogene Zittern, auch ein bisschen eine Rolle oder?
- 23 IP: Naja, also was da ist, wir achten auf ah diese autonomen Bewegungen, na, also egal was es
24 ist, ahm, ich kann dir jetzt nur das sagen, ich weiß, ich hab mich damals, im Zuge meiner Entschlei-
25 dung; welche Ausbildung mache ich; hab ich mich mit meinem jetzigen Lehrtherapeuten ahm
26 besprochen, der überwiegend Traumatherapie macht, der auch TRE anbietet und der auch Somatic
27 Experiencing Practitioner ist; und wollte so ein bisschen den Unterschied ahm erklärt bekommen,
28 und ahm so wie ich es jetzt verstanden habe, das TRE, du kannst das schon so, das sind so kleine
29 Entladungen; na, aber die gehen nicht an das Trauma heran. also, die gehen quasi das; wenn man
30 sich das so vorstellt wie so Schichten, dann geht es bis auf eine bestimmte. auf ein bestimmtes
31 Level, aber dann halt nicht weiter; na, da kommt man dann nicht ran; ähm; im SE ist der Ansatz
32 anders, da arbeitet man ja ganz, ganz kleinschrittig, also das je nach Trauma, je nach persönl-
33 Person und Nervensystem, ähm kommen die zwei, drei, viermal in eine Sitzung oder Jahre; na,
34 also es kommt immer drauf an. also [unverständlich] was ich verstehe. ahm; ich denke was das

35 TRE ganz gut kann, es kann, ahm [4], erst einmal so, Aktivierung oder Anspannung im Körper,
36 lösen; ja, das ist da; [...] ahm ich sage jetzt einmal eher [...], oberflächlich sage ich jetzt einmal. ja,
37 also das weiß; das ist mein Wissen und das, womit ich mich befasst habe. mhm.

38 I: Ja, super, danke, und wenn wir jetzt übergehen zur Achtsamkeit, wie würdest du sagen, dass das
39 Achtsamkeit unterstützt im Umgang, jetzt mal mit Stress? [...] weil du hast das gerade für TRE ge-
40 nannt, wenn wir jetzt uns nur auf die Achtsamkeit beziehen, wie würdest du die Rolle von Achtsam-
41 keit im Umgang mit Stress einschätzen?

42 IP: Fundamental wichtig. Also ahm, je mehr ich im Moment und bei mir und ich meine damit auch
43 bei meinem Körper; also bei wirklich bei den körperlichen Empfindungen sein kann, ähm desto
44 eher, bin ich mir so kleiner, oder ich lerne, ich lerne mein Nervensystem kennen, und lerne diese
45 kleinen Alarmglocken; die ich, und ich meine manchmal sind es süße Glöckchen ja, und lerne es
46 kennen und ich merke so diese, diese körperlichen Empfindungen, bevor es losgeht. bevor ich will,
47 also wenn der Stress beginnt. sag ich jetzt einmal. na; und dafür ist es es ist wie ein Navigations-
48 system oder wie so ein Radiosender; und den stellt man immer feiner ein mit mit der Zeit und mit
49 der Übung ist es einfach auch eine Übung und es ist fundamental wichtig. ich merke das bei mir
50 selber. ja. und auch die [unverständlich] dann aufgebaut wird; und dieses ähm dieses Toleranz-
51 fenster, das wird wirklich gedehnt; so wie in alle Richtungen ein bisschen; na; man spürt mehr
52 Raum in sich. und es; das kann ich nur mit Achtsamkeit wahrnehmen. es geht gar nicht anders; ich
53 muss mich muss mich spüren. jetzt.

54 I: Und würdest du da, wir haben jetzt von Stress gesprochen, würdest du da noch einmal einen
55 Unterschied machen, wenn du mit Personen arbeitest, die traumatisiert sind?

56 IP: Ahm, wenn du dir, ahm wenn du dir, da gibt es so Graphen zum Nervensystem na, diese Ho-
57 möostase [macht wellenförmige Handbewegungen] also die sympathische Aktivierung parasympa-
58 thische; das ist normal so eine Homöostase, so eine regelmäßige; so eine Regulierung; ah so ein
59 Rhythmus, den der Körper hat. und da fängt dann irgendwann [zeigt eine ansteigende Kurve] äh
60 da oben der Stress an und Trauma ist dann einfach jetzt mal ganz einfach gesagt ganz, ganz viel
61 Stress, also viel zu viel Stress, also so, dass der Körper überwältigt ist. also das einmal der Zusam-
62 menhang. na, also, ahm Trauma ist ein riesen Stress, eine komplette Überwältigung. und dann
63 findet wie so ein Abbruch in der Verbindung statt. zu mir selber und zum zum Außen, um überleben
64 zu können. dann ist man komplett in dem Überlebensmechanismus und hängt da so drin. und, ahm
65 [...] was die Achtsamkeit und das Trauma [...], ich kann ah was das betrifft, ich kann es aus SE-Sicht
66 sagen; also man man geht nie in dieses Trauma rein. man man arbeitet immer am Rand, an der
67 Peripherie. das kannst du dir so vorstellen, wenn ich jetzt an einem Strand stehe und da kommt,
68 da beginnt dann das Seeufer, und der See ist das Trauma, ich springe da nicht rein; sondern, ich
69 ich tippe nur einmal mit der Zehe an den Wasserrand. und dann gehe ich wieder raus. da wo es
70 sicher ist. an den Strand. und dann wage ich mich immer weiter rein. immer weiter. aber das geht
71 ga:nz sanft und langsam. und ähm insofern ist es sehr wichtig, in der Arbeit, wenn du mich jetzt
72 fragst, in meiner Arbeit mit Traumatisierten, ist es ganz wichtig, dass ich als Therapeut sehr präsent
73 und achtsam bin, weil ich nur dann, auch ähm bemerken kann, oder beim anderen sein kann. na,

74 und merke okay; wo und wann ist der Punkt erreicht, wo ist die Grenze. da muss ich ganz wach
75 sein.

76 I: Sprichst du jetzt von deiner Arbeit im Rahmen von SE? oder von Achtsamkeitstraining?

77 IP: Ähm da gibt es im Endeffekt keinen Unterschied mehr für mich. also das war schon vor dem SE
78 so, ich habe immer gesagt Achtsamkeit ist Leben, und ah und jetzt sage ich [...] SE ist Leben und
79 Achtsamkeit; also es hat einmal einer gesagt ähm SE is mindfulness with a witness. also mindf-
80 Achtsamkeit mit einem Zeugen. also du hast ein zweites Nervensystem, das dich koregulieren
81 kann. und ah also für mich ist alles Achtsamkeit und alles SE; so gut es geht und es ist immer eine
82 Übung. [lacht] ja.

83 I: Und du hast ja vorher schon einmal kurz angesprochen, wie du jetzt den Zusammenhang von
84 Achtsamkeit und TRE siehst, magst du das vielleicht noch einmal, können wir das nochmal aufgrei-
85 fen? also; wo du jetzt auch aus der Praxiserfahrungen von Achtsamkeit; was würdest du sagen,
86 wie kann diese Achtsamkeit im Rahmen der Praxis von TRE eine Rolle spielen?

87 IP: Also wenn ich jetzt einmal an die diese vorbereitenden Übungen denke, beim TRE, dann, ahm;
88 dann brauche ich dazu, ganz simpel schon mal Achtsamkeit; und ich weiß jetzt z.B. aus meiner
89 Praxis als Yogalehrer, ahm das was ich bin und ich hab schon immer körperlich war ich schon
90 immer aktiv; habe getanzt; ich weiß wo meine Schulterblätter sind, ich weiß wo. es ist aber tatsäch-
91 lich so, dass es Menschen gibt, die ihren Körper nicht gut kennen. und schon alleine in der Übungs-
92 anleitung braucht man dann, ahm Achtsamkeit; um zu wissen; also was soll ich jetzt bewegen. wie
93 soll ich mich ah platzieren; na, also ist einmal ganz simpel und basic; das vergisst man vielleicht
94 manchmal. ahm und dann, als Praktizierender, möchtest du wissen, als Praktizierender? oder als
95 Anleitender?

96 I: Sowohl als auch gerne.

97 IP: Also als Praktizierender, ich sage es jetzt mal aus der Sicht. [...] dann ahm, je achtsamer ich
98 schon sein kann; und je mehr ich Körperempfindungen wahrnehmen kann; desto mehr, glaube ich,
99 habe ich ein Gefühl dafür, ob ich in einem Moment ah Anspannung erzeuge, oder ob ich diese
100 Weite zulassen kann und diese Entspannung, wo ja sich ja dann auch dieses, äh dieses, diese
101 Entladung dieses Wackeln beispielsweise ahm ergibt. also da, das ist glaube ich auch so ein wich-
102 tiger Punkt. na, wenn ahm, ich könnte mir vorstellen, dass das bei manchen Menschen, diese au-
103 tonomen Bewegungen, auch irgendwie: die sind ungewohnt, und dass die vielleicht auch so eine
104 kleine Angst oder so einen irgendwie auslösen könnten, und dann geht der Körper automatisch in
105 eine leichte Blockade möglicherweise; also einfach nur über die Muskeln. da ist es wichtig, ja, es
106 ist einfach wichtig, dass ich die ganze Zeit, bei der Achtsamkeit übt man ja auch, die Dinge von
107 außen zu betrachten. und das ist beim TRE auch ganz wichtig. ich kann mich an meine erste Sit-
108 zung erinnern, ich hatte da schon eine ziemlich, wurde mir rückgemeldet, eine ziemlich äh gute
109 Entladung für das erste Mal, also bei mir haben die Knie und die Beine geschlackert [lacht] und ich
110 habe das immer mit einem, ich hab mich kaputt gelacht, und hab das beobachtet, [unverständlich]
111 das ist Wahnsinn, schau einmal was da passiert, die machen das von alleine, ich mache gar nix.

112 also das, na, und das hilft auch. da hilft die Achtsamkeit diese Beobachterrolle einzunehmen. es
113 gehen so ganz viele Schritte, denke ich.

114 I: Würden dir konkrete Achtsamkeitsübungen einfallen, wo du sagst die wären eine gute Vorberei-
115 tung oder Kombination für TRE? oder zu TRE? [...] Wo du, wo man das übt, was du angesprochen
116 hast?

117 IP: Äh ich glaube alles, was ähm [4] körperlich ist, also ich denke jetzt an Yoga. eh ich. also es ist
118 immer tanzen, womöglich auch. ahm. ich glaube, es ist einfach gut wenn man seinen Körper kennt.
119 je besser, man seinen Körper kennt, und zwar nicht kognitiv, nur, sondern, ahm auch äh also ja,
120 die Körperempfindungen wahrnehmen kann, desto vorteilhafter und alles, was das übt also ich
121 könnte mir auch also Kampf Kampfkünste sind da mit Sicherheit auch, sind ja auch ahm Disziplinen,
122 wo man ganz präsent sein muss, na, ahm, solche Dinge. eine spezielle Übung jetzt,

123 IP: Oder eben aus der Achtsamkeitspraxis?

124 IP: Klar, in gewisser Weise; was macht man mit dem ganzen Körper? das ist ein Body-Scan. na,
125 also, das [4] da bin ich mir aber nicht sicher, ob der, also da bin ich, muss ich sagen, da bin ich mir
126 nicht sicher, ob der wirklich, so hilfreich wäre. das kann ich nicht sagen.

127 I: Kannst du das begründen, wieso du das, wieso du da skeptisch bist?

128 IP: Mhhh [...] weil ich [...] also sagen wir es einmal so; ich ich, ich ich denke, ich weiß nicht, ob es
129 notwendig ist einen Body-Scan zu machen. ahm [...] wenn ein Mensch [...] noch nicht so im Spüren
130 ist. [...] ahm ich da; ich könnte mir vorstellen, wir arbeiten im SE mit Unterschieden. Anspannung,
131 Entspannung. um Unterschiede wahrzunehmen. ähm und ich denke, das hilft auch beim TRE, wenn
132 ich das kann, also wenn ich diese Empfindungen im Körper wahrnehmen kann, beim Body-Scan
133 kann es aber sein, dass ich da liege, dass ich zwar meine Zehen spüre, aber ab ab dem äh Unter-
134 leib. ich sage jetzt einmal bis zur Brust gar nichts na, und ich bin mir dessen vielleicht auch gar
135 nicht bewusst, also das kann ich da übergehen. ähm das ist meine Erfahrung. je je mehr ich in
136 diese Praxis und diese Körperarbeit komme, desto mehr spüre ich Stellen auf, die vielleicht in einem
137 Moment taub sind. wo da gar nichts ist. das ist aber dissoziiert, das kriege ich gar nicht so mit; und
138 deshalb weiß ich nicht, ob so ein Body-Scan, äh jetzt wirklich, müsste man ausprobieren. ich denke,
139 es kommt wirklich auf das Nervensystem, also sprich auf die Person an. ähm in inwieweit die da
140 schon praktiziert und wie da die Situation ist. und dann wissen wir gleichzeitig äh bei Menschen mit
141 Traumatisierungen, ahm, ja, da muss man vorsichtig sein auch mit dem Body-Scan. kommt aber
142 immer drauf an. es kommt immer auf das Individuum an. also ist eine spannende Frage, [lacht] ja,

143 I: Ja, das ist das Ziel, das ist Sinn der Sache- [lacht]

144 IP: Spannend [unverständlich]

145 I: Solche Dinge zu überlegen. vielleicht daran anschließend passt es ganz gut, dass acht- du bist
146 ja auch mit achtsamem Selbstmitgefühl vertraut, kannst du dir vorstellen, dass achtsames Selbst-
147 mitgefühl auch da jetzt in der Praxis von TRE eine Rolle spielen kann?

148 *IP*: Ja. ja. ähm weil ich denke, dass diese autonomen äh Bewegungen ähm [...] alles von Gefühlen
149 der Überraschung, unangenehme Gefühle bis hin zu Scham auslösen könnten. und ah, da hilft es
150 wenn man Selbstmitgefühl hat. na, für sich und wenn man einfach diesen Körper auch so dieses
151 Geschehen, in dem Moment auch geschehen lassen kann, wenn man sich das erlauben kann, äh
152 das neugierig beobachten kann, das nicht bewertet, und wenn man sich dessen auch bewusst ist
153 okay, das ist jetzt menschlich. ja, das macht mein Nervensystem so. und das ist gut so, und ich bin
154 nicht komisch, oder strange und abgefahren, oder nicht normal, sondern, ähm da ist etwas gespei-
155 chert, das möchte raus. und es will gesehen werden. und es möchte Aufmerksamkeit bekommen
156 und das ist genau das Thema na, Selbstmitgefühl;

157 *I*: Und wie meinst du, könnten man das dann da reinbringen? oder wie kann man das denn den
158 Teilnehmerinnen näherbringen?

159 *IP*: Ja das könnte man, du meinst jetzt ganz praktisch in einem Workshop? oder wie?

160 *I*: Genau, also soll das während der Praxis von TRE passieren? oder, ähm wie würdest du denen
161 eben Selbstmitgefühl näherbringen?

162 *IP*: Ja, also ich denke, Selbstmitgefühl muss erstmal ähm bei Erwachsenen kognitiv na, das muss
163 man erst einmal verstehen. was damit gemeint ist. dass ich dann nicht ähm egoistisch bin; was ist
164 der Unterschied zwischen Selbstmitgefühl und Egoismus; wo wo sind so diese Grenzen. na, wir
165 haben ja ganz viele Glaubenssätze, die gerade auch aus der christlichen Erziehung oft so geht es
166 immer nur um Nächstenliebe, Nächstenliebe, Nächstenliebe. dann kommt zwar schon, liebe den
167 Nächsten wie dich selbst, aber das wird immer ein bisschen so unter den Tisch gekehrt, oft, in der
168 Erziehung von ganz vielen, also kann ich jetzt von Süddeutschland sagen na, ist es schon so in
169 dem Christlichen, also es es muss aus meiner Erfahrung, ich habe auch vor paar Wochen erst so
170 ein ganzes Wochenende zu dem Thema unterrichtet, es muss erst einmal in den Kopf, dass Selbst-
171 mitgefühl okay und wichtig ist, genauso wichtig wie das Zähneputzen, und genauso wichtig wie die
172 Achtsamkeit. und ah, ich denke, dass es bei uns im Westen bei Erwachsenen einfach so; man
173 muss erst einmal verstehen, und dann, ähm da zuerst einmal Übungen machen und sich selber
174 erst einmal richtig kennenlernen, das wird vermutlich auch über das Bild und über den Verstand
175 erst einmal passieren; und dann arbeitet man sich langsam in den Körper rein. denke ich; weil weil
176 viele sind erst einmal, das ist auch wieder aus dem SE, wir arbeiten auf verschiedenen Ebenen,
177 also Bild ah: also kognitiv. ähm Gefühle; und dann irgendwann kommen die Empfindungen. und
178 das ist quasi so die Kür. das im Körper Empfindungen wahrnehmen zu können und ganz viele
179 steigen über den Kopf ein. also ich denke, das ist ist der Weg. na, also es hilft nichts, wenn mit
180 wenn da jemand liegt und dem schlottern schlottern die Knie, und dann sagt man so, jetzt sei mal
181 gut zu dir, und da hat er noch gar nicht verstanden, was das überhaupt ist, gut zu mir zu sein. ja,
182 oder jetzt nur einmal als Beispiel. ja,

183 *I*: Da würde jetzt eh meine letzte Frage eigentlich gut dazu passen, könntest du dir vorstellen, dass
184 man Achtsamkeit, achtsames Selbstmitgefühl und TRE in so ein Paket packt? also in so ein ge-
185 meinsames Programm packt?

186 IP: Ja.

187 I: Kannst du das vielleicht noch ein bisschen begründen oder ahm vielleicht wie könntest du dir das
188 vorstellen?

189 IP: Ahm; also. ich denke, dass das; ich gehe jetzt einmal von Anfängern aus; na, die sich mit dem
190 Thema Selbstmitgefühl und dann TRE neu beschäftigen, also der Großteil so einer, ich sage jetzt
191 einmal so eines Workshops oder Kurses oder so eine Einführung wäre wirklich erst einmal die
192 Achtsamkeit und das Selbstmitgefühl na, man muss erst einmal beschreiben, wie die beiden zu-
193 sammenhängen. weil Selbstmitgefühl hat ganz viel auch mit meinen Bedürfnissen zu tun. und viele
194 Menschen kennen ihre Bedürfnisse ja noch gar nicht, weil sie sich gar keine Zeit dafür nehmen,
195 und weil sie nicht achtsam mit sich sind und es gar nicht spüren oder wahrnehmen. also das ist der
196 erste große Block; und dann könnte man das TRE ähm wunderbar miteinbauen. gegen Ende würde
197 ich sagen, das das wäre jetzt eher was, was ich gegen Ende machen würde.

198 I: Und siehst du die Zielgruppe eher bei Leuten, die unter Stress leiden, und die da ahm ein Thema
199 damit haben, oder, bei Traumatisierten?

200 IP: Mhm [...] also da habe ich jetzt tatsächlich mit TRE und Traumatisierten keine Erfahrung, könnte
201 mir aber da [...] vorste-, also da wäre ich vorsichtig. da ist es vor allen Dingen wichtig, dass der
202 Begleiter also der, der die Person die den Kurs leitet, die die muss wirklich äh sattelfest sein. in
203 TRE und Trauma. ähm [...] und dann kommt noch dazu die Anzahl der Personen die im Raum sind
204 na, weil ich muss dann wirklich als Kursleiter muss ich wirklich präsent sein und bei jedem. und
205 das, also da wäre ich vorsichtig, da habe ich keine, da habe ich keine Erfahrungswerte.

206 I: Siehst du das dann eher so als einmal Kennenlernworkshop, um die einzelnen Konzepte ken-
207 nenzulernen, oder würdest du sagen, das wäre vielleicht etwas Aufbauendes? über eine längere
208 Zeit.

209 IP: Ich denke, dass es sowohl, sowohl als auch. also ich persönlich hab auch schon einmal ähm so
210 einen Schnupperkurs TRE einfach gemacht. beim ersten Mal na, das, aber gut, er hat allein auch
211 schon zwei Stunden glaube ich gedauert, ahm, da wurden auch so die ganzen, ahm, da wurde erst
212 einmal das Nervensystem erklärt. und Trauma und was das ist. also ich denke, das kann man
213 sowohl als auch, machen, ähm, [4] wichtig ist ja; wichtig ist, dass man einfach präsent ist, je prä-
214 senter der Kursleiter ist, ähm desto mehr, ja, desto desto weniger kann auch der andere in etwas
215 abrutschen. der Teilnehmer. das ist ganz wichtig und deswegen wäre ich da schon, man kann das
216 schon mit Traumatisierten machen, aber dann nimmt man vielleicht nur zwei Leute; erst einmal
217 oder drei; na, aber das ist wie gesagt, da hab ich selber nicht so, das ist jetzt, weil beim SE haben
218 wir auch so ähm autonome Bewegungen. aber da bin ich eins zu eins mit jemanden. ich kann da
219 ganz wachsam sein; also das ist halt wichtig, dass ich ganz wachsam bin. ja.

220 I: Ja, wunderbar. vielen Dank. dann bin ich soweit eigentlich mit meinen Fragen durch, gibt es von
221 deiner Seite noch etwas wo du sagst, äh das würde ich da jetzt gerne anbringen oder das würde,
222 wäre dir noch wichtig, da anzuschließen?

223 *IP*: Also spontan habe ich jetzt nichts, ich finde es spannend, ich hoffe, ich habe jetzt deine Fragen
224 irgendwie beantworten können, weil das ist tatsächlich so ein ahm das sind sehr off-, ja, das sind
225 so explorative Fragen, na, kein Ahnung so; aber spannend; ähm, es ist tatsächlich spannend ja,
226 also manche Sachen waren ganz klar, w- weil die, weil ich die einfach schon oft erlebt hab, jetzt mit
227 dem Selbstmitgefühl und der Achtsamkeit und auch und ahm und das dann ist es ja und das andere
228 ist tatsächlich spannend, sich das dann zu überlegen; wo wo braucht man da jetzt genau in welchen
229 Stufen, brauche ich Achtsamkeit zum TRE. also ich sage es immer so Achtsamkeit braucht man
230 eigentlich immer, gell? also egal ob ich jetzt Spaghetti koche oder beim Tanken stehe. [lacht]

231 *I*: Genau. das ist halt dann eher die Frage, ja, wie, wie mache ich es bewusst und wie bringe ich es
232 halt wirklich dann aktiv hinein oder, bewusst ja, an die Teilnehmerinnen, sag ich jetzt einmal. ja,
233 aber da hast du mir jetzt eh Gutes geliefert.

234 *IP*: Also ich könnte mir schon auch vorstellen, weil diese Übungen beim TRE zum Beispiel, die sind
235 ja, die kann ich ja einfach nur machen und abschalten. na, also ich kann mich da in diesem in dieser
236 Hocke Hocker-Stellung gegen die Wand lehnen, und schaue, ob meine Oberschenkel sind total
237 angespannt und man nimmt es einfach wahr, aber ich kann das auch total unachtsam machen. das
238 würde mir jetzt noch einfallen. na, und da ist es schon, da könnte man vielleicht die Übung, das fällt
239 mir jetzt ein, vielleicht könnte man diese Übungen machen, ich habe die erlebt, dass die relativ
240 unangeleitet gemacht werden; also eher wie im Sportunterricht. man könnte da schon noch ein
241 bisschen genauer darauf eingehen. also eher dann wie in einer Yogastunde; dass man sagt schau
242 mal was deine Schultern machen; Schultern weg von den Ohren; Kiefer lockern; ja, während du da
243 an der Wand klebst und schaust und dich anstrengst; also schau, dass du deine Zehen bewegen
244 kannst; schau mal, ob es irgendwo taub wird oder so; also das wäre jetzt noch im Nachgang eine
245 Idee wie man das achtsamer gestalten kann; dass man vielleicht die Übungen einfach ein paar Mal
246 macht, ohne die Leute dann sich hinlegen zu lassen und in das TRE zu gehen, sondern nur die
247 Übungen achtsam, weiß nicht ob das, das wäre vielleicht was. [lacht]

248 *I*: Ich nehme es mir sehr gerne mit.

249 *IP*: Ja, nimm es dir mit. [lacht]

250 *I*: Ja, super, vielen, vielen Dank, für deine Anregungen.

Interview 02 am 18. Dezember 2020

1 I: Dann würde mich zu Beginn noch einmal interessieren, wie sind denn jetzt Ihre persönlichen
2 Erfahrungen einerseits mit Achtsamkeit, und andererseits mit TRE?

3 IP: Also mit der Arbeit mit Teilnehmern? oder oder mit mir persönlich?

4 I: Wie Sie möchten. also wie, wie sind Sie mit diesen beiden Themen vertraut? würde ich jetzt
5 einmal sagen.

6 IP: Okay. also Achtsamkeit, durch das, dass ich ja schon lange ah in der Meditationspraxis, ahm,
7 mit der verbunden bin, hat mich das Thema Achtsamkeit und MBSR, einfach, ah, sofort interessiert
8 als ich ein Buch von John Kabat-Zinn gelesen habe. und hab natürlich schon auch gemerkt, dass
9 ich viele Dinge schon ahm umsetze, im Alltag praktiziere, und das dann aber auch an Teilnehmer
10 weiterzugeben, ahm. dieser Wunsch, de:r ist schon, ist immer noch ah sehr, sehr stark, weil ich
11 erlebe, wie Achtsamkeit, wie: das damit verbundene, was sich, ich sage immer, was sich wie ein
12 roter Faden durch den MBSR-Kurs; durch das Achtsamkeitstraining zieht, ist ja das Thema; das
13 haben Sie ja auch in irgendeinem Schreiben angesprochen; das Thema, Selbst-, also Freundlich-
14 keit mit sich selbst oder Selbstmitgefühl; Selbstliebe. also das, ähm, wie, das unser Leben; einfach;
15 ahm. erstens einmal bereichern kann; unterstützen kann; auch, wenn, es geht ja ganz konkret auch
16 bei diesem MBSR um das Thema Stressbewältigung, ja, es heißt ja Stressbewältigung. also wie
17 können wir mit mit Stress, und den ganzen damit verbundenen, [...] ja; Beschwerden oder Gedanken
18 Sorgen, ah, ja auch körperlichen Symptomen, es kommen ja auch viele Menschen zu mir; die nicht
19 mehr schlafen können; oder irgendwelche unerklärlichen Schmerzen haben. ahm, sich überhaupt
20 nicht mehr entspannen können. also wie können wir, trotz unserem Leben, so wie es ist, ähm,
21 vielleicht ein Stück weit glücklicher und zufriedener werden. also das ist jetzt mal so ein ganz, ganz
22 grober; und das Thema, ja, das ist ja bei der Achtsamkeit etwas, was uns ja total, ich sag mal [...] fremd
23 ist. dieses Wahrnehmen ohne zu werten. ja, die Teilnehmer, die zu mir kommen, das erste,
24 was sie manchmal mit Erstaunen, manchmal mit Erschrecken, dann merken, dass sie ständig und
25 sofort bewerten. es ist gut, das will ich ha:ben, das ist schlecht, das will ich nicht haben. und dann
26 gibt es so eine Grauzone dazwischen. ahm und das erste Mal diese diese Übung auch der Body-
27 Scan ist eine erste praktische Übung, wo wir unseren Körper, Körperteil für Körperteil hinspüren,
28 wahrnehmen und egal, was sich da zeigt; einmal versuchen, es ist schwer genug, aber einmal zu
29 versuchen, nicht zu bewerten. zu sagen, okay, so ist es jetzt gerade. ich liebe das kleine Wörtchen
30 aha. aha hat so was, ja, so was ein bisschen freundlich offenes, interessiert. aha, da habe ich
31 gerade Schmerzen; aha, mein Knie, das das tut weh; oder da; das ist meine Schwachstelle im
32 Körper. also dieses nicht zu werten, ah; ist ein wichtiger Punkt. aber auch immer wieder darauf
33 hinzuweisen, dass es auch nicht falsch ist zu werten. weil es ist ja auch wichtig, dass wir diese
34 Fähigkeit haben zu bewerten. wenn ich in eine gefährliche Situation komme, oder eine Situation
35 wo irgendwie, ahm; ja, Gefahr, bergen könnte, dann ist es ja sinnvoll zu bewerten; ja, zu sagen,
36 das ist jetzt aber nicht so günstig. [lacht] ja, und dann für mich zu sorgen. so. [...] also ich finde es
37 jetzt schon ziemlich herausfordernd, so die Achtsamkeit mit so ein paar Worten zu: zu: definieren
38 oder für mich zuerst persönlich bedeutet, aber vielleicht doch so, dass es unser Leben wirklich

39 bereichern kann; dass ich Leiden oder oder oder das, was uns im Leben Probleme oder Schwie-
40 rigkeiten macht, auch gedanklich, von den Gefühlen her, dass das sich ein bisschen abmildern
41 kann, auf der anderen Seite, es geht ja nicht immer nur um Stress und Probleme oder oder Schwie-
42 riges, sondern auch das Schöne, das wir in unserem Leben, auch da ist, bewusster wahrzunehmen.
43 also auch diese Wertschätzung, diese Dankbarkeit von den vielen Dingen, die ja; die ja; dann in
44 diesem; wenn ich Probleme habe, dann bin ich immer so auf die Probleme fokussiert. und dann
45 verschwindet das andere fast; ja, und dann ist man so in diesem alles ist schlecht gerade. ja, und
46 das ist auch wieder zu entdecken und zu spüren; also es geht ja immer in der Achtsamkeit auch
47 um die Sinne. ja, also um das Sehen; das Hören; Riechen; Schmecken; und um das um das Spü-
48 ren. genau; ist das mal so über die Achtsamkeit so ein bisschen?

49 *I*: Das passt wunderbar einmal so zum Einstieg. und vielleicht mögen Sie mir dann noch ein biss-
50 chen verraten, wie Sie zum TRE gekommen sind bzw. wie vertraut Sie damit sind?

51 *IP*: Ja. also das ist ganz, kann ich Ihnen ganz klar sagen, ich war mit einer Freundin, auf einem
52 Zehn-Tage-Schweigeretreat, [...] und da ist man ja nicht miteinander in Kontakt, man schweigt ja
53 und meditiert, und so weiter und. und nach zehn Tagen haben wir uns dann wieder beim beim
54 Mittagessen glaub ich war das getroffen und dann habe ich so gesagt und, wie ging es dir denn?
55 und und dann sagte sie boah, ich habe so gezittert. da sage ich so; was? ja, also sie hätte immer
56 wieder in Meditationssitzungen angefangen zu zittern. aber ganz, also nicht jetzt so dass das jeder
57 gesehen hat; sie hat das innerlich gespürt; dass da auf einmal so ein Zittern entstand. und gut, sie
58 ist auch sehr achtsamkeitserfahren, hat es beobachtet; war mit dem Lehrer in in Kontakt; und so;
59 aber es hat sie schon irgendwie beschäftigt, was das jetzt, äh; was das ist. und sie hat sich dann
60 damit beschäftigt, ist dann auf das Thema neurogenes Zittern gestoßen; auf David David Berceci,
61 ahm. sie musste, ich muss dazu sagen, sie hatte zwei Jahre vorher, glaube ich war das, in in Thai-
62 land den Tsunami erlebt. ja, aber ist eigentlich sag ich mal jetzt; war nicht unmittelbar am Gesche-
63 hen, war auch nicht so, dass sie jetzt wirklich ahm so mit dem Leben direkt bedroht war; aber die
64 ganze, ähm Situation und bis sie dann ausfliegen konnte war natürlich schon sehr sehr beängsti-
65 gend. und dann irgendwann rief sie @@mich## an und sagt, ich mache die Ausbildung, bei David
66 [lacht]; machst, machst du mit? da hab ich mich da ein bisschen belesen und so, und habe gesagt
67 boah, das hört sich schon richtig interessant an; ja; und ahm bin dann zu David sind wir da nach
68 Norddeutschland und wir haben noch die Ausbildung dir- direkt bei David auch gemacht. und erst
69 einmal war das so so ein Workshop, dass man das erst einmal kennenlernt; also David und dann
70 den eigenen Prozess, und so; und, ich bin ja da immer sehr super, [...] also ich bin nicht so ein
71 Mensch, der sich in so etwas so reinstürzt; so blind ja, ich bin super skeptisch erstmal. okay; zittern
72 und so. was ist das? und was macht es mit mir? aber, es war wirklich eine sehr, sehr schöne
73 Erfahrung und. ich hab mich dann entschieden, die Ausbildung zu machen, und habe das dann
74 auch ah angeleitet, ah eben nach einem Jahr, oder sowas, ich hab mir richtig Zeit gelassen für die
75 Ausbildung, man kann sie inzwischen glaub ich in drei Monaten machen, ich habe glaube über ein
76 Jahr gebraucht, einfach um dazwischen selber Zeit zu haben für meinen eigenen Prozess. ja. viel
77 aufzuschreiben und ahm Supervision zu machen und so. ja, und seitdem biete ich das an, was ich

78 aber auch sagen muss, ist, dass die Nachfrage ähm [...] ja vielleicht hätte ich es auch noch noch
79 aggressiver bewerben müssen oder können ja, ähm es war manchmal gab es Zeiten, da kamen
80 plötzlich ganz viele Anfragen, das war wie, ich hab dann auch so manchmal gedacht was ist jetzt
81 los? und dann war es wieder wie abgeschnitten. dann wollte keiner TRE machen. ja, ich hab das
82 eben einzeln angeboten und in Gruppen. so, ja.

83 *I*: Ja; sehr sehr interessant. also ich sehe schon, Sie gehen sehr, sehr tief und sehr erfahrungsori-
84 entiert an die Sachen heran. ahm. dann kommen wir vielleicht ein bisschen tiefer in die Materie.
85 jetzt noch einmal zur Achtsamkeit zurück. wie würden Sie sagen, kann Achtsamkeit ganz konkret,
86 den Umgang mit Stress unterstützen?

87 *IP*: [4] Also da fällt mir so ein Zitat von John Kabat-Zinn, der hat einmal gesagt, in irgendeiner
88 Ausbildung, ich habe ihn auch persönlich kennengelernt; hat er gesagt; wir entwickeln ein Früh-
89 warnsystem für Stress.

90 *I*: Durch die Achtsamkeit.

91 *IP*: Durch die Achtsamkeit. genau. also ich finde, das ist wirklich, ein ganz, ganz, ganz wichtiger
92 Punkt. weil in unserer Kultur, mir kommt es manchmal vor die Leute, die kommen erst, wenn wenn
93 wirklich scho:n was soll ich sagen? [...] also wenn sie schon sehr am leiden sind. ja, wenn schon
94 ganz viel man- manche haben auch so einen Leidensweg hinter sich. ja, gehen sie zum Arzt und
95 dann versuchen sie dies; und jenes; und, aber ich habe oft gehört von Leuten, die zu mir gesagt
96 haben, die Achtsamkeit oder dieser MBSR-Kurs und das ist jetzt nicht weil, das mach ich nicht von
97 mir persönlich abhängig. wobei natürlich die Person, oder wie man es unterrichtet schon, wahr-
98 scheinlich auch eine Rolle spielt. aber die gesagt haben, die Achtsamkeit, das ist das Beste, was
99 mir in meinem Leben passiert ist. wenn mir das nur einmal jemand früher erklärt hätte. ja, ahm.
100 also, Stress ist ja etwas ganz Subjektives. ja, das erste Mal erkläre ich den Leuten, dass Stress an
101 sich nichts Schlechtes ist. dass das ja was ist, was unser, in der Evolution durchaus Sinn gemacht
102 hat, es anzulegen, sonst würden wir alle nicht mehr [unverständlich] ahm; aber, unser Stress ist ja
103 heute ein ganz anderer, wie wie jetzt in der Steinzeit; und. dass, die Menschen durch die Achtsam-
104 keit; einfach einmal auch ihren ihren Körper, bewusster wahrnehmen. ja, es ist, mir kommt es
105 manchmal vor, als sind wir hier, also wie wir so stehen so ein bisschen neben uns. ja, und vor allen
106 Dingen, wenn es dann stressig wird; was ja auch un- un- ahm unterschiedlich sein kann; dann
107 blenden wir eigentlich unseren Körper komplett aus. also ich merke z.B. nicht, wenn ich in einer
108 Unterhaltung bin, und ich, ich. ich merk dann nicht, dass ich an einen Punkt komme, wo ich eigent-
109 lich das Gespräch beenden sollte. weiß nicht, weil es mich nervt, oder weil ich erschöpft bin; oder,
110 weil mich das eigentlich gar nicht interessiert, was derjenige mir erzählt. ja, es sind, also da kommt
111 ja auch viel, unsere Konditionierung spielt ja da auch mit hinein. ja, ahm; also dieses; den Körper
112 zu spüren ist glaube ich schon, ahm. und was heißt, es eigentlich den Körper zu spüren; viele sagen
113 ja, ja, ich spüre doch mein Körper; ich sitze doch hier und so; aber es geht ja viel tiefer bei der
114 Achtsamkeit. ja, es geht ja über den Atem; es geht durch den Body, über den Body-Scan zu spüren.
115 wo wo? Wie? in welcher Haltung stehe ich gerade; wo fängt wann fängt sich an, mein Bauch zu
116 anzuspannen; oder mein Nacken? oder, ahm. und da, kann die Achtsamkeit uns wirklich durch die

117 Übung, das ist ja der springende Punkt, ja, Achtsamkeit; wenn Sie ein Buch lesen über Achtsamkeit,
118 das ist nicht so schwierig, das ist nicht kompliziert; jeder versteht es; nur, es wirklich umzusetzen,
119 in die Erfahrung zu bringen; ahm. das ist ein Übungsweg. und deswegen ist es ja beim MBSR auch
120 so so streng; sag ich mal, dass man jeden Tag sich Zeit nehmen sollte, mindestens eine Dreivier-
121 telstunde zu üben. [unverständlich] zu spüren. also es geht ja um. es geht ja einmal um den Körper,
122 natürlich, um das Spüren des Körpers, es geht dabei darum, Gedanken bewusster wahrzunehmen;
123 und auch zu lernen, dass Gedanken nicht die Realität sind. aber das ist ja immerhin, wenn ich Ihnen
124 das sage, sagen Sie ja, klar, weiß ich ja. aber die Leute kommen zu mir, weil sie nicht mehr schlafen
125 können, weil die Gedanken sie so quälen und und weil da gibt es keinen Schalter. leider. aber man
126 sagt klack. aber von da kommt halt auch die die meditative Praxis dazu, also die Übung der Sitz-
127 meditation. zu lernen, Gedanken zu beobachten, ohne sich mit ihnen zu identifizieren sofort, oder
128 ohne, ah wie soll man sagen, [...] ja zu erkennen, dass es Gedanken sind; und durch die Übung,
129 oder ich weiß nicht Sie sind ja vielleicht auch wissenschaftlich, da ein bisschen damit vertraut, dass
130 die die Meditationspraxis; ja auch tatsächlich, in unserem Gehirn etwas verändert. das ist ja, das
131 ist ja sichtbar, kann man das machen. ja, ich habe einmal vor Jahren an der Spit- an einer Studie
132 teilgenommen @@an einer Universität in England##, die haben meine Teilnehmer vor dem Kurs
133 getestet, im Bereich ahm Konzentration und Reaktionsvermögen, und nach dem Kurs. das war
134 wirklich sehr, sehr, sehr spannend. Voraussetzung war natürlich, dass sie alle keine Meditations-
135 erfahrung hatten. also ganz frisch, was passiert in acht Wochen; und es war wirklich sehr, sehr
136 spannend. ja.

137 I: Da gab es dann positive Ergebnisse.

138 IP: Ja, ja; und die haben auch, das war auch noch eh, war einfach auch spannend. die [unverständ-
139 lich] die da waren, hat die Teilnehmer getestet-, war einfach interessant. ja; ja, und es hat, ob ich die
140 Frage oder ob ich jetzt ein bisschen abgeschweift bin, Sie müssen mich dann wieder;

141 I: Ja, ich hole Sie zurück, [lacht]

142 IP: [lacht] Ach, ah ja, danke. ich glaube, über Achtsamkeit könnte ich Stunden erzählen. und ich
143 weiß nicht, ob das dann das ist, was Sie, was Sie jetzt gerade brauchen.

144 I: Ja, immer. also mich interessiert ja grundsätzlich auch alles, also ich könnte auch Stunden dar-
145 über reden, ahm. in dem Fall ist es ganz gut, wenn wir versuchen, es jetzt ein bisschen kompakt
146 zu halten. ich würde aber trotzdem gerne noch eine Frage anhängen daran, würden Sie einen
147 Unterschied machen, wie Achtsamkeit auf, also die Wirkung von Achtsamkeit auf Stress hat und
148 auf Trauma. also haben Sie da, Erfahrungen?

149 IP: Also bei Trauma, und Trauma ist ja auch ein weiter Begriff. ja, also ich habe Teilnehmer, also
150 selten, weil wir führen ja immer dieses Vorgespräch. es ist Bedingung, um am Kurs teilnehmen zu
151 können, weil MBSR ist keine, kein Ersatz für eine Therapie; und schon gar nicht erst für Trauma-
152 therapie. also Menschen mit traumatischen Erfahrungen kann sein, die können gar keinen Body-
153 Scan üben. weil da fehlt es schon einmal, sich in diese Haltung zu begeben, Augen zu schließen
154 und den Körper der ja der Ort, des Traumas auch ist; dahin zu spüren; das ist manchmal gar nicht

155 möglich. ich habe da zu dem Thema einen sehr guten Vortrag von von [...] verwechsle die immer,
156 Luise Reddemann, ist es die Ältere? ja genau, von ihr gehört, wo sie wirklich auch die Grenzen von
157 Achtsamkeit und Trauma erklärt hat. sie war am Anfang, wo, Jon Kabat-Zinn das ins Leben gerufen
158 hat, dieses Programm; super begeistert und ist auch nach USA und und hat aber auch erkannt, wo
159 die Grenzen sind. ja, da muss man zum Teil ganz anders üben. das heißt nicht, dass Achtsamkeit
160 da ausgeschlossen werden muss; aber, im MBSR ist es ist ein ganz klares Curriculum, da sind
161 manche Übungen einfach ähm zu bedrohlich. ja; ahm ich habe Teilnehmerinnen gehabt oder eine
162 Teilnehmerin an die erinnere ich mich; die konnte den Body-Scan nicht üben, die hat dann während
163 sie in der Küche gearbeitet hat; ja, ihr Essen zubereitet; hat sie den Body-Scan laufen lassen und
164 hat versucht, sich bei diesem Ton einfach ein bisschen besser zu spüren. das war möglich. aber
165 sie konnte sich ah nicht hinlegen, die Augen schließen. ja, also die Achtsamkeit, ich sehe das ab-
166 solut als Unterstützung, nur man muss ganz individuell individuell arbeiten mit den Leuten. was
167 geht; manchmal ist es nur, diese, ähm Strecke vom Auto zum Arbeitsplatz zu gehen; wirklich zu
168 spüren; oder auch wirklich zu sehen; oder; oder; ahm die Temperatur auf der Haut zu spüren. schon
169 Gerüche können bei Trauma ah eine Retraumatisierung auslösen. also, da muss man hyper; ahm;
170 achtsam sein wie man mit den Menschen arbeitet und sehr sehr sehr individuell.

171 I: Mhm, danke. ahm. wie sagen Sie? inwiefern könnte jetzt Achtsamkeit in einer körperorientierten
172 Intervention wie sie TRE ist, wie kann jetzt hier Achtsamkeit unterstützen? weil es zielen ja beide
173 auf das Lösen von Stress und Trauma ab, wo treffen sich hier die Anliegen zwischen Achtsamkeit
174 und TRE Ihrer Meinung nach?

175 IP: Also, ich habe ja die Erfahrung gemacht, ich habe mit Menschen TRE ihnen angeleitet, sie
176 kamen konkret mit dem Wunsch, sie möchten TRE, haben sich dafür interessiert und möchten das
177 üben oder kennenlernen. ahm; und ich habe mit Menschen TRE gemacht, die auch diesen Acht-
178 samkeitskurs schon gemacht haben. also es ist schon ein Unterschied, erstens einmal, ähm wie
179 die Menschen dann auch Zugang zu ihrem Körper haben, oder wie sie ihren Körper auch spüren,
180 auch das Thema nicht zu bewerten, oder Freundlichkeit mit sich selbst, ah ist ein wichtiges Thema,
181 weil auch das Zittern; ähm ich weiß ja nicht, was Sie für Erfahrungen gemacht haben haben in
182 diesem Prozess, aber es gibt eben auch Teilnehmer, die die kommen ähm ganz schwer oder oder
183 oder auch gar nicht in das Zittern. ja, was auch ein guter Grund ist, der Körper, der gibt in dem
184 Moment das oder oder ich weiß nicht ob das die richtige Bezeichnung ist, der lässt in dem Moment
185 das zu, was was okay ist. ja, wir wollen ja nicht durch das Zittern wieder in in eine Retraumatisierung
186 kommen. es ist es sehr wichtig, dieses Zittern auch zu, dass man das dosieren kann. ja, und und
187 die Achtsamkeit ist da sehr unterstützend. ahm; wichtig ist, wenn ich mit jemandem TRE übe, der
188 eben auch diese Achtsamkeit so noch nicht so kennengelernt hat; so intensiv, also ganz frisch, und
189 einfach nur TRE machen möchte, dass ich da immer begleitend gut dabei bin; dass ich immer sage
190 das ist okay; ja, es muss nicht das große Drama passieren; ahm; auch Sicherheit zu geben; dass
191 ich das, dass man das Zittern auch ahm runterdosieren kann; dass man eine Pause machen kann;
192 ich meine, das haben Sie ja wahrscheinlich alles kennengelernt; ja, und auch immer wieder so
193 diese diese Freundlichkeit mit sich selbst, und diese; ja diese Achtsamkeit auch zu spüren, wann

194 ist es gut einmal eine Pause zu machen; oder reicht es für heute; ich meine, es gibt ja auch diese
195 klaren Zeitangaben, wie lange man zittern sollte, ahm; am Anfang zumindest. und; also ich glaub;
196 egal; welche Methode wir anbieten; die Achtsamkeit unterstützt ahm; immer.

197 *I*: Und würden Sie sagen, es gibt konkrete Achtsamkeitsübungen, die TRE unterstützen könnten?

198 *IP*: [5] Ich weiß nicht, was sie so mit Übungen verstehen. also es ist die innere Haltung ist für mich
199 auch eine Übungspraxis. ja, dieses ahm oder den Atem zu spüren zum Beispiel. ja, ich meine, das
200 wird bei TRE auch immer wieder darauf hingewiesen ja, dass dass der Atem, ahm; auch ein wich-
201 tiger; oder es gibt ja auch Interventionen, die habe ich allerdings nicht so gerne weitergegeben; die
202 sehr [...] heftig sind; ja, wo man wirklich auch den den Atem unter-, oder den den Menschen so lang
203 ausatmen lässt, bis er ein Handzeichen gibt ja, und dann, ja pu::h. ja das ist so nicht das was ich
204 so ich habe es glaube ich bei niemandem in in der Praxis angewendet; ja, weil es ziemlich heftig
205 finde und. ja, also spezielle Übungen, also auf alle Fälle der Body-Scan ist eine Unterstützung, weil,
206 weil, die Menschen einfach ihren Körper besser wahrnehmen können, die Achtsamkeit auf den
207 Atem, die: äh auch immer wieder diese, nicht wertende, gütige Haltung mit sich selbst; wenn man
208 es als Übung bezeichnen kann; was ich, was ich eigentlich schon finde.

209 *I*: Genau, das ist die perfekte Überleitung eigentlich zu meiner nächsten Frage; nämlich dieses
210 achtsame Selbstmitgefühl, Sie haben es immer wieder auch angesprochen; dieses freundlich mit
211 sich selbst zu sein; wie kann denn das im Rahmen von TRE Platz finden?

212 *IP*: [4] Also ich glaube, [...] immer wieder, dass man das man es anspricht; dass es okay ist, was
213 jetzt passiert; und das, es wird ja auch, das ist ja auch das Interessante bei TRE. und das ist es
214 auch, was wo warum ausdrücklich manchmal die Leute auch kommen zu TRE; weil sie schon viel
215 Therapieerfahrung haben. zum Teil. und dann kommen sie und sagen, ich habe kein Bock mehr,
216 ich will nicht mehr darüber reden. und bei TRE wird ja das Zittern; es wird ja nie interpretiert. es
217 wird ja nie gesagt, also das ist jetzt jetzt löst sich das aus der Kindheit oder der Unfall vor drei
218 Jahren. und das ist das, was, was manche Leute wirklich sehr sehr schätzen. und dieses Selbst-
219 mitgefühl. ich weiß nicht. also es ist einfach auch eine Haltung, die wir als begleitende Personen
220 immer wieder ahm einladen können. aber natürlich ist es auch so, dass manche die, die zu mir
221 kommen und dann, irgendwie enttäuscht sind, weil weil es nicht so irgendwie: äh wie soll ich sagen,
222 so ist, wie man es erwartet, jeder kommt mit Erwartungen. dann kommen manche vielleicht nicht
223 oder kaum ins Zittern und; und das immer wieder zu zu sagen, der Körper hat sein eigenes Tempo.
224 natürlich kann ich nicht vermeiden, dass dann Leute vielleicht zwei- oder dreimal kommen und dann
225 enttäuscht sind und dann nicht mehr weitermachen; ist auch okay. ja, also indem man das immer
226 wieder erwähnt und einlädt. ahm. glaube ich, ist es so eine, kann das sonst so sehr hilfreich sein.

227 *I*: Dann, das bringt mich eh zu meiner abschließenden Frage jetzt eigentlich schon, können Sie sich
228 vorstellen, dass man diese drei Komponenten Achtsamkeit, achtsames Selbstmitgefühl und TRE
229 in ein gemeinsames Programm bringt?

230 *IP*: [6] also wenn Sie Programm meinen, dann ist es wie so mit einem konkreten Curriculum auch;
231 wie wie ein MBSR acht Wochen Kurs so in der Art.

232 I: Zum Beispiel; ja.

233 IP: Also es ist schon echt, [2] also das finde ich jetzt eine schwierige Frage. oder was haben Sie
234 sich für ein oder was könnten Sie sich für ein, wenn Sie sagen Programm; wie? wie was stellen Sie
235 sich darunter vor?

236 I: Das ist das, was ich gerne erforschen möchte. also was, was ist möglich? ist es überhaupt möglich
237 und sinnvoll; ähm; es muss auch nicht ein Programm sein, wie kann ich diese drei Komponenten
238 gut zusammenbringen. oder macht es überhaupt Sinn, die zusammenzubringen?

239 IP: [...] Also zusammenbringen, also; ich habe das ja, ich muss da einmal woanders anfangen, auch
240 erlebt, dass wir nachdem wir, es gibt ja auch achtsame Körperübungen im MBSR-Kurs. ja, und die
241 Übungen, die sind jetzt, es ist ein ganz einfaches Yoga-Übungsprogramm und trotzdem ist es für
242 manche Leute auch herausfordernd, ja, die müssen nur manche manche arbeiten da richtig, richtig
243 fleißig, und so, und dass sie manchmal dann auch z.B. sagen, wenn man dann am Schluss so liegt,
244 und nachspürt, dass dann manche die Erfahrung machen, dass dass der Körper irgendwie vor
245 Ermüdung ein bisschen, das kennen wir ja auch, dass unser Körper vor Ermüdung zittert. das ist
246 ja auch der Hintergrund der TRE Vorübungen ja, der müde Muskel zittert einfach leichter. und dass
247 man nun immer wieder auch darauf hinweist, dass das okay ist. es gibt inzwischen, glaube ich, ich
248 habe aber schon la:nge nicht mehr recherchiert, die die Verbindung zwischen Yoga und TRE. es
249 gibt Leute glaube ich, die bieten an, Yoga und hinterher dieses Zittern. es gibt auch es gibt Yo-
250 galehrer, die gehen da die Wände hoch. die sagen das das ist. also das gehört nicht zusammen.
251 ja, also man muss einfach schauen, was passt für einen. also ich finde es ein sehr herausfordernd-
252 des, sehr komplexes Thema, diese drei; aber, aber es schließt sich nicht aus. aber so da jetzt ein
253 Übungsprogramm oder ein Programm daraus zu machen, wo man so jedem so gerecht wird, ähm,
254 [...] ja; man kann z.B., ich sage immer, das acht Wochen MBSR-Programm ist schon zie:mlich.
255 haben Sie schon einmal so ein Programm mitgemacht?

256 I: Ja,

257 IP: Ist ja wahnsinnig; was da drin ist. und Sie können ja schon aus dem ersten Thema die Rosine
258 essen; achtsam essen; können Sie schon einen Kurs machen. gibt es auch inzwischen achtsam
259 essen. ja. ahm; also, ich finde es ziemlich ziemlich herausfordernd und komplex. aber ich würde
260 nicht sagen, es schließt sich aus, weil alles eigentlich miteinander in Kontakt ist.

261 I: Das heißt also,

262 IP: Ich wüsste ehrlich gesagt, wenn Sie jetzt @@zu mir## sagen würden, machen Sie uns einen
263 Kurs über was weiß ich zwei Monate oder drei Monate TRE, Achtsamkeit; Selbstmitgefühl. oder
264 Selbstliebe; oder Freundlichkeit; ähm; also ich wüsste nicht so wirklich wo ich anfangen soll. also
265 wahrscheinlich werde ich bei der Achtsamkeit und Selbstmitgefühl anfangen und das TRE, hm;
266 also irgendwie hab ich ein bisschen Bauchweh. hätte ich ein bisschen Bauchweh. also Sie können
267 bei TRE, als es ist jetzt ganz persönlich meines; und so unvorbereitet, wie die Frage aufkommt;
268 können Sie bei TRE immer die Achtsamkeit und Selbstfreundlichkeit und Selbstmitgefühl einfließen

269 lassen; ist für mich völlig normal und natürlich. aber mir wäre das jetzt, es sind drei Themen, Acht-
270 samkeit, Selbstmitgefühl, das ist etwas, das man heute noch einmal extra Kurse macht mit Selbst-
271 mitgefühl. ahm. ja. wissen Sie, es ist alles auch ein Markt. [lacht] ja, muss man ganz klar sehen.
272 und ah, [...] aber ist ich würde nicht sagen, dass es unmöglich ist; aber ich fände es sehr heraus-
273 fordernd und komplex, jedem dann gerecht zu werden.

274 *I*: Also, ich würde es so verstehen, dass Sie sagen, diese Themen, Achtsamkeit, Selbstmitgefühl,
275 TRE gehören grundsätzlich absolut zusammen oder schließen sich nicht aus, sagen wir mal so,
276 und,

277 *IP*: Aber ich würde es nicht, Entschuldigung, wenn ich Sie unterbreche, ich merke wie da gerade
278 etwas in mir, also ich würde es, glaube ich dann, dass es zusammengehört ja, aber, ob sie jetzt,
279 ob man das jetzt unbedingt TRE nennen möchte. ich, da muss man auch aufpassen, wenn man
280 das dann macht, dann muss man vielleicht auch mit dem mit dem Verband sprechen; was die da;
281 wie die da reagieren oder so. keine Ahnung. ahm. aber das dieses Zittern mitdazugehört oder auf-
282 tauchen kann; das; ahm. [...] ja; so würde ich es sehen. also es sind eigentlich Dinge, die sich
283 gegenseitig schon bedingen, oder oder ja, aber, aber trotzdem, ahm; wenn ich ich überleg mir jetzt
284 gerade die Ausbilder, wenn TRE, weiß gar nicht, was in TRE-Kreisen gerade so noch angeboten
285 wird; da bin ich gerade wirklich; wenn ich TRE mache, mache ich TRE. und lasse praktisch die
286 Achtsamkeit und das Selbstmitgefühl durch das, vielleicht wie ich präsent bin, wie ich den Men-
287 schen begleite, ähm; miteinfließen.

288 *I*: Das ist doch ein wunderbares Schlusstatement. Sind Sie fein mit dem Gesagten oder gibt es
289 noch irgendetwas, wo Sie sagen, naja, das möchte ich jetzt gerne noch ergänzen, das wurde jetzt
290 nicht angesprochen?

291 *IP*: Nein, es ist, also ich glaub ich habe das jetzt so schon ausdrücken können, was ich, was ich,
292 was ich sagen möchte.

293 *I*: Weil dann wäre ich soweit weit mit meinen Fragen jetzt durch. Ja, wunderbar, dann sag ich einmal
294 jetzt ganz herzlich Danke für das Interview, für Ihre Expertise und für Ihre Gedanken, die Sie da
295 eingebracht haben.

Interview 03 am 18. Dezember 2020

1 I: Gut, ja, dann wäre meine erste Frage einmal so zum Einstieg, wie sind denn deine Erfahrungen?
2 einerseits mit Achtsamkeit, und andererseits mit TRE. so deine persönlichen Erfahrungen.

3 IP: Also. ich muss sagen, dass ich die Achtsamkeit von TRE gar nicht trennen kann. es gehört
4 einfach dazu, voll in der Gegenwart zu sein, voll in der Präsenz zu sein; und ahm aufmerksam zu
5 sein. und achtsam zu sein. also ich bin nicht so bewandert mit mindfulness, mit dieser Theorie, aber
6 ungefähr weiß ich, was damit gemeint ist, und ahm das habe ich von Anfang an von David Bercei
7 so vermittelt bekommen. voll im Hier und Jetzt zu sein. und genau zu schauen, und zu beobachten;
8 zu atmen; und eben auch ganz im Körper zu sein. bei TRE sagen wir, wir sollen im ventralen Vagus
9 sein. aber dazu kommen wir vielleicht später noch.

10 I: Genau. dann bleiben wir vielleicht noch kurz bei der Achtsamkeit, was würdest du sagen? inwie-
11 fern kann Achtsamkeit den Umgang mit Stress unterstützen?

12 IP: Ahm [...] jetzt müsste ich von dir genau wissen, was deine Definition von Achtsamkeit ist, [lacht]
13 aber, ich nehme einmal an, ahm dass damit gemeint ist, ganz im Augenblick zu sein; ganz in der
14 Gegenwart zu sein; mit allen Sinnen da zu sein; und auch körperlich ganz da zu sein.

15 I: Genau.

16 IP: Ja. und ah das ist eigentlich die Voraussetzung, um TRE gut begleiten zu können. um jemanden
17 bei dir gut begleiten zu können.

18 I: Und wenn du jetzt an Stresssymptomaten denkst, oder an Leute die unter intensivem Stress
19 leiden, was glaubst du, wie kann ihnen Achtsamkeit, da helfen, mit dem Stress umzugehen?

20 IP: Ja, meine Erfahrung ist es, dass das auch sehr gut über den Körper geht. ahm [...] es ist spürbar
21 im Körper; ein Stress; einen Stress spürt man im Körper; und da kann ich nachfragen, wo dieses
22 dieser Stress spürbar ist; in welchen Körperpartien. ich kann anregen zu atmen, ich kann anregen
23 Bewegungen zu machen, in diese Partie hinein hinein zu fühlen, und beschreiben zu lassen. [Te-
24 lefon vibriert] einfach das wahrzunehmen, was da ist, ohne es zu bewerten. [Telefon klingelt] ein
25 Anruf. [IP telefoniert] gut.

26 I: Ja, also du, wenn ich das richtig verstehe, sagst du Achtsamkeit hilft einfach, sich auf den Körper
27 zu fokussieren, und einfach einmal den Stress gut wahrzunehmen; oder wo, wo der Stre- Stress im
28 Körper spürbar ist.

29 IP: Ja, auf jeden Fall ihn also jetzt nicht als negativ zu bewerten; sondern, versuchen sich freizu-
30 machen und rein beim Beschreiben zu bleiben, natürlich ist es hilfreich. ich komme ja auch aus der
31 Körper-Psychotherapie und auch aus der Medizin. es ist hilfreich so Grundregeln zu beachten, so
32 wie gut geerdet sein und gut zu atmen. und das sind diese zwei Tools, die ganz ganz wichtig sind.
33 einfach die Atmung voll zu nutzen und immer wieder den Boden unter den Füßen zu spüren; und,
34 auch in Verbindung zu sein mit mit dem Hier und Jetzt; mit dem Raum, mit den Personen. und das
35 kann schon sehr viel reduzieren.

36 I: Wir haben jetzt grundsätzlich von Stress gesprochen, also von einer Stresssymptomatik, würdest
37 du dann nochmal unterscheiden? ahm, zwischen Stress und Trauma? also, wenn es jetzt um Teil-
38 nehmerinnen geht, die ein Trauma erlitten haben, kann hier Achtsamkeit anders wirken, unterstüt-
39 zen? oder? würdest du das dann nicht unterscheiden?

40 IP: Ahm. ja, beim Trauma braucht es natürlich noch andere Tools als dieses Grounding und die
41 Atmung. ahm; weil es da eben oft zu ahm Mechanismen kommt, die mit normalen Coping- ahm
42 Mechanismen nicht mehr zu bewältigen sind. also da ist es schon wichtig, dass jemand dabei ist,
43 der Erfahrung hat, mit freezing flooding dissociation mit all diesen Phänomenen, und selber sicher
44 ist und sicher damit umgehen kann. und jemanden da auch gut herausführen kann. also das geht
45 noch ein Stück darüber hinaus. wenn es zum Beispiel zu Flashbacks kommt; oder zu Situationen,
46 die die Personen zurückziehen in traumatisierende Situationen.

47 I: Und wenn, wenn wir jetzt sagen, wir bringen Achtsamkeit und TRE zusammen, was würdest du
48 sagen? inwiefern kann, oder spielt Achtsamkeit eine konkrete Rolle in der Praxis von TRE?

49 IP: Ahm:

50 I: Wo treffen sich die beiden, wenn es um die Bewältigung von Stress und Trauma geht?

51 IP: Ja, sie sind das Um und. die Achtsamkeit ist das Um und Auf für die begleitende Person, da:s
52 sie kann gar nicht authentisch, ahm; reagieren und gut begleiten, ohne selber achtsam zu sein und
53 selber ganz im Körper und in der Gegenwart zu sein. das ist natürlich ganz wichtig, das immer
54 wieder zu beachten, dass ahm; der eigene Organismus im TRE Prozess so wirksam ist. dass der
55 andere Körper genau spürt, wenn die Begleitung, nervös wird, unsicher wird; und nicht ahm voll
56 präsent ist, und nicht voll zur Verfügung steht.

57 I: Also du sprichst jetzt von Achtsamkeit beim quasi Anleitenden? und glaubst du, dass die Acht-
58 samkeit auch für den Teilnehmer, die Teilnehmerin eine Rolle spielt?

59 IP: Ja unbedingt. das ist ja das Ziel. und so präsent zu sein, dass es auch möglich ist, mit ahm
60 vielleicht nicht so angenehmen Situationen umgehen zu lernen. die ja auch zum Leben dazugehö-
61 ren. man kann sich nicht immer wohlfühlen, es gibt auch Zeiten, wo das nicht so ist, und wo es
62 einen Stress gibt, oder wo auch einmal etwas ganz Altes hochkommt, mit dem man umgehen lernen
63 muss, und da, ist es natürlich sehr hilfreich. ganz achtsam zu sein. das bedeutet auch liebepoll mit
64 sich zu sein; und nicht zu streng zu sein; zu kritisch zu sein.

65 I: Da greifst du eh einen ganz wichtigen Punkt auf, Selbstmitgefühl, spielt das auch eine Rolle? in
66 der Praxis von acht- von TRE?

67 IP: Ja, auf jeden Fall. ahm das ist ja bei TRE so, dass wir ahm wenn wir uns diese Kurve betrachten.
68 der Erregung; vielleicht hast du dieses Diagramm schon einmal gesehen, das die Polyvagale The-
69 orie erklärt? und wenn wir in der Dissoziation oder im Freeze sind; da oben in diesem Gipfel; und
70 dann langsam wieder herauskommen; durch TRE; durch die Bewegungen des Körpers; durch die
71 Atmung; also aus dieser festhaltenden oder eingefrorenen oder dissoziierten Situation herauskom-
72 men, dann können sich natürlich unangenehme Gefühle einstellen. und da ist es ganz wichtig,

73 diese Tools alle zur Verfügung zu haben. wie ahm Selbstliebe, Selbstmitgefühl; ahm. ja. nicht zu
74 kritisch sein mit sich selber. ahm sich selber gut versorgen und nähren, also so ganz banale Dinge;
75 wenn einem kalt ist, dass man sich zudeckt und schaut, dass man sich warmhalten kann oder, sich
76 Hilfe holen von jemandem in der Nähe. in TRE machen wir das oft so, dass die Leute dann Rücken
77 an Rücken sitzen und sich aneinander anlehnen können. und es gibt viele verschiedenste Möglich-
78 keiten; sich da Hilfen zu holen.

79 *I:* Also gut auf sich zu schauen.

80 *IP:* Ja. mhm.

81 *I:* Würden dir konkrete Achtsamkeitsübungen einfallen, die du sagst, die wären vielleicht in Kombi-
82 nation mit TRE nützlich? hilfreich?

83 *IP:* Mhm. ja. also wie du es selber weißt, gibt es ja bei TRE einige Vorübungen, bevor wir in den
84 Prozess des Zitterns gehen, und da ist es mir immer wichtig, dass wir hier schon anfangen, uns mit
85 unserem Körper vertraut zu machen und uns mit unserem Körper zu verbinden und zu verbünden.
86 also dass wir nicht in diesen so verbreiteten Leistungsdruck gehen. oder auch nicht in ein Leid
87 gehen; in ein selbstquälendes Leid, sondern dass schon diese Übungen dazu helfen, ahm acht-
88 sam mit dem Körper umzugehen und zu schauen, was er jetzt sagen will, was er zeigen will, wo wir
89 es uns leichter machen können; und was es für andere Möglichkeiten gibt, aus alten Gewohnheiten
90 die vielleicht belastend sind, herauszugehen. also man kann da über den Körper schon sehr viel,
91 über die Achtsamkeit [...] tun, und helfen, und immer wieder die Atmung; also ich merke das ist ganz,
92 ganz wichtig ist immer wieder die Atmung anzusagen; und darauf aufmerksam zu machen; auf die
93 Atmung. und hin zu atmen; sanft zu atmen; nicht forciert zu atmen. und da gibt es verschiedene
94 kleine Übungen, wie man das auch bewusster machen kann.

95 *I:* Kannst du da vielleicht eine nennen?

96 *IP:* Ahm. ja, wenn ich merke, dass jemand im Brustkorb recht starr ist; dann jetzt überhaupt jetzt,
97 wo wir keine Hands-on-Techniken machen können, dann gibt es diese Übung, dass wir die Person
98 anleiten; einmal voll einzuatmen, dann ganz auszuatmen; noch einmal auszuatmen und nochmal
99 auszuatmen; dann die Luft anzuhalten; solange es möglich ist, damit der Körper ganz leer wird, und
100 dann den Einatem von selber kommen lassen. also wenn es gar nicht mehr geht, dann ist das oft
101 so ein Aha-Erlebnis, der Einatem kommt von selber, da muss ich gar nichts dazu tun, da muss ich
102 mich nicht anstrengen; das kommt und es ist auf einmal viel mehr Platz im Körper und es fühlt sich
103 viel wohltuender an als vorher in der eingeschränkten Position. und oft sieht man dann, dass der
104 Brustkorb anfängt sich mehr mitzubewegen und eine Starre, die ja oft da ist; sich wieder auflösen
105 kann. [...] diese Dinge brauchen natürlich viel Geduld und viel Übung. das kommt nicht von heute
106 auf morgen. Gewohnheiten, gewohnte Muster, einschränkende Muster, die lösen sich nicht so
107 schnell auf; sondern da braucht es Zeit, Geduld, und vor allem Übung.

108 *I:* Du hast Hands-on erwähnt, wie kann ich mir das vorstellen? wie nutzt ihr das?

109 *IP*: Ja es gibt ganz einfache Interventionen, also wie gesagt; wenn man sieht, dass der Brustkorb
110 starr ist, und die Atmung sehr flach ist; dann kann man z. B. die Person bitten, sich auf den Bauch
111 zu legen. man kann mit der Ausatmung und nach der Ausatmung am Rücken, Druck geben; rechts
112 und links von der Wirbelsäule, so die Wirbelsäule entlang, das kann die Atmung vertiefen. das wäre
113 eine Hands-on Technik. es ist auch ja: möglich in der Rückenlage, wenn man sieht, dass die Füße
114 keinen guten Kontakt zum Boden haben, dass man die Füße hält, um da eine bessere Erdung, ein
115 besseres Bodengefühl herzustellen. und da gibt es halt einige Interventionen.

116 *I*: Kommt da Selbstberührungen auch vor?

117 *IP*: Auf jeden Fall, ja;

118 *I*: Also, sodass der Teilnehmer sich quasi selbst berührt.

119 *IP*: Ja. ja. auf jeden Fall. jetzt vor allem wo wir viel online arbeiten, kommt es zum Tragen. aber
120 auch sonst. in größeren Gruppen kann man ja auch nicht bei jeder Person sein. und wenn, wenn
121 man etwas beobachtet, ahm kann man die Personen anleiten, ihre eigenen Hände zu benützen
122 und sich selbst ahm Wärme zu geben, oder auch einen Druck auszuüben, oder auch zu den Hän-
123 den hin zu atmen; da gibt es verschiedene Möglichkeiten. man kann sich selber massieren, man
124 kann sich die Schädelbasis massieren, da sind oft Verspannungen; man kann die Schulterpartie
125 durchkneten, man kann den Arm bewusster machen bis zur Hand hinunter. ja man kann die Hände
126 auf den Rippenbogen legen; zum Zwerchfell hin. verschiedenste Möglichkeiten.

127 *I*: Beobachtest du dann da positive Veränderungen; durch diese Berührungen?

128 *IP*: Ja, meistens schon. meistens schon. also mir ist es immer wichtig zu sagen, dass man sich
129 verbündet mit seinem Körper und selber lernt zu spüren, was der Körper jetzt braucht; um nicht so
130 abhängig zu werden von äußeren Berührungen oder Interventionen, das ist ja überhaupt das Ziel
131 bei TRE die Selbstregulation. das ist das Um und Auf; dass die Personen von Anfang an lernen;
132 selber zu regulieren; selber zu spüren; selber bestimmen; und auch das ist ganz wichtig den Pro-
133 zess selber stoppen zu können; wenn es ihnen zu viel wird.

134 *I*: Würdest du jetzt so zusammenfassend sagen, dass Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und TRE ahm
135 auch in einem gemeinsamen, ich nenne es jetzt mal Programm, zusammenpassen würden?

136 *IP*: Unbedingt. Ja, ja, es ist vielleicht sogar eine Hilfe, wenn die Dinge, die so unausgesprochen ah
137 mitlaufen, und eigentlich selbstverständlich sein sollten, wenn die einmal definiert und ausgespro-
138 chen sind.

139 *I*: Wie könntest du dir das vorstellen? wie so etwas ausschauen könnte, in der Kombination?

140 *IP*: Ja, dass man die Begriffe und die Definitionen und die die Parameter, die in der Achtsamkeit
141 eine Rolle spielen, dass man die, auch einmal klar aufzeigt. und das anspricht, das kann ich mir
142 schon vorstellen, dass das sehr sinnvoll ist, dass das, was wir eigentlich so selbstverständlich vo-
143 raussetzen, dass das einmal definiert und geordnet und ahm [...] auch sichtbar vermittelt werden
144 kann.

145 I: Und worin würdest du jetzt die Vorteile sehen? wenn man sagt, man verbindet Achtsamkeit
146 und TRE miteinander? also du, du sagst du kannst dir das gut vorstellen? ahm eben, dass das
147 Begriffliche erklärt wird; gibt es darüber hinaus noch was, wo du sagst ja, das würde sich gut un-
148 terstützen? gegenseitig?

149 IP: Mhm. [...] also da bin ich zu wenig bewandert ah in: der Methode Achtsamkeit. ist das dasselbe
150 wie mindfulness?

151 I: Genau. also wenn ich an Atemmeditation denke, an Body-Scans. also mit diesen Begriffen bist
152 du sicher vertraut; also. ahm. ja, die klassische Praxis der Achtsamkeit ist ja die Meditation, und
153 ja; ob sich das irgendwie vereinen lässt.

154 IP: Ja, es ist halt so, dass ich das sowieso mache. also für mich mache ich das sowieso, ich medi-
155 tiere jeden Tag, und ahm ich mache jeden Tag eine Atemübung, aber ich hab es nich-, nie mind-
156 fulness genannt. ah. und ich versuche das auch zu vermitteln und weiterzugeben; indem ich einfach
157 immer wieder auf die Atmung hinweise, und ahm. manchmal passiert es auch, dass wir nach einer
158 TRE-Session in der Stille sitzen, und es ist mit geschlossenen Augen, und es ist eine Meditation.
159 also es kommt; es ist sowieso da. es ist aber vielleicht, das könnte ich mir vorstellen, für viele
160 hilfreich, wenn es benannt wird, und wenn es da auch gewisse, ah Regeln gibt oder [...] gewisse
161 Anleitungen; Übungsanleitungen.

162 I: Würdest du das dann unmittelbar vor oder nach den TRE Übungen, oder dem Zittern anbieten?
163 oder eher getrennt davon?

164 IP: Also jetzt so spontan würde ich sagen, ich würde die Atemübungen vorher machen, um den
165 Körper zu beleben, und die Meditation, wenn der Körper ganz entspannt ist im Nachhinein. ich habe
166 einmal kom- ah TRE kombiniert mit heartfulness, das ist eine Meditation aufs Herz. und das war
167 wunderbar. also hat sich ganz wunderbar ergänzt.

168 I: Hast du das dann vorher angeboten oder danach?

169 IP: Mhm. ich weiß jetzt nicht mehr ganz genau wie der Aufbau war, von unserem Kurs, aber, es hat
170 Meditationen gegeben und TRE-Sessions. also abwechselnd. und ich glaube, wir haben beides
171 probiert und es war beides gut.

172 I: Und vielleicht noch so auf neurophysiologischer Ebene? kannst du dir da irgendwie vorstellen,
173 wie sich da Achtsamkeit und und TRE gut treffen könnten? in ihrer Wirkung?

174 IP: Ich weiß von der Meditation, dass einfach der Geist sich fokussiert, und ruhiger wird, und aus
175 dieser Ruhe heraus ist natürlich, ahm die Möglichkeit, sich auf den Körper voll einzulassen, und
176 sich voll im Hier und Jetzt zu sein eine viel größere. es erleichtert den Prozess. also das das ist
177 ganz sicher. wir wissen ja von der Meditation; dass sie ahm. beruhigend wirkt, und man leichter in
178 die Stille kommt durch die Meditation. das. mh: der Herzschlag sich beruhigt, dass die Gehirnwellen
179 in eine andere Frequenz kommen. und das ist alles hilfreich für den gesamten Organismus.

180 I: Und das würde dann TRE quasi unterstützen?

181 *IP*: Auf jeden Fall. ja. auf jeden Fall, weil es schon primär einen Stress wegnimmt, und weil dann
182 der Körper viel mehr die Möglichkeit hat, aus den Einschränkungen, die wir ja alle mitbringen, zu
183 mehr Lebendigkeit zu kommen; zu mehr Beweglichkeit; zu mehr Lebendigkeit; zum Pulsieren, ahm
184 ohne sich jetzt so einschränken zu müssen. oder, bestimmte Körperpartien ruhig zu stellen oder
185 die Atmung zu reduzieren. das wirkt sicher alles gut zusammen.

186 *I*: Ja wunderbar. dann bin ich jetzt eigentlich mit meinen Fragen schon durch, ich würde dich gern
187 fragen, gibt es etwas von deiner Seite, wo du sagst, das ist jetzt nicht angesprochen worden? das
188 würde ich gerne ergänzen? das wäre mir noch wichtig?

189 *IP*: Na, ich hätte nur eine Frage. spielt die Polyvagale Theorie z.B. bei mindfulness eine Rolle? oder
190 kommt es als Konzept vor?

191 *I*: Ja. also ich habe das jetzt so in dem Zusammenhang nicht gefunden, aber, natürlich in meiner
192 Arbeit aufgegriffen, und das ist so auch der Kernpunkt auch in Bezug auf die Polyvagal-Theorie
193 eben diese im Theorieteil auszuwerten. und da die Achtsamkeit und TRE zusammenzubringen.
194 hättest du da Ergänzungen? oder Gedanken dazu? wie sich Achtsamkeit und TRE in der Polyvagal-
195 Theorie treffen?

196 *IP*: Ja. ich. ich sehe einfach diese Kurve vor mir, und den Bereich, auf den es ja ankommt; wo man
197 aus dieser Erstarrung, aus der Dissoziation herauskommt. und darum geht es. dass man an diesem
198 Punkt achtsam ist. und alle diese Tools, im Hinterkopf hat. um ahm möglichst viel Sicherheit zu
199 schaffen. in diesem; in diesem Bereich. damit man nicht sofort wieder flüchten muss, in die in den
200 Freeze und in die Dissoziation, sondern, auch ein Stückchen bleiben kann. mit all diesen Gefühlen,
201 mit all diesen Körperempfindungen, und genau da, denke ich mir setzt die Achtsamkeit an. für uns,
202 [...] zu schauen, was ist alles möglich, und notwendig, um den ventralen Vagus zu aktivieren, und
203 zu stärken, sodass der dorsale seine Wirkung verliert.

204 *I*: Kannst du das vielleicht noch ein bisschen deutlicher sagen, damit ich das dann auch gut in dem
205 Interview drinnen habe? was genau bei TRE passiert, eben an diesem Peak. wie TRE wirkt? wo
206 du dann gemeint hast, und da kann die Achtsamkeit gut ansetzen.

207 *IP*: Ja. durch TRE, kommen wir aus der Erstarrung, aus der Dissoziation heraus, durch das Mus-
208 kelzittern, kommt der Körper, aus diesem Bereich langsam heraus. und dann, wird der Organismus
209 konfrontiert, eventuell mit dieser Flut von Gefühlen, die, damals. verhindert wurden, durch die die
210 Dissoziation; durch den Freeze. also die Angst. die Panik. die Wut. alle diese Gefühle, das kann
211 dann auch langsam frei werden. und wenn wir dort ansetzen; und dort an diesem Punkt, wo der
212 Körper, durch das Zittern lebendiger wird und dadurch auch mehr spürt und auch die Gefühle mehr
213 zum Tragen kommen, wenn man, wenn es gelingt, dort aufzufangen, und Sicherheit zu geben,
214 dann lernt der Organismus, mit diesen Gefühlen umzugehen, sie nicht zu bewerten, sondern, ein-
215 fach zu beobachten und zu beschreiben; und es ist dann erstaunlich zu sehen, dass es eigentlich,
216 ahm [...] werden die Gefühle dann nur mehr gesehen, als als Energie, die in Bewegung kommt. und
217 das kann ein Lachen sein, und es kann ein Weinen sein, und es kann ein Zorn sein, aber, das ist
218 alles einfach Energie, die zum Fließen beginnt. und wenn man das gut begleiten kann, und achtsam

219 dabei ist, dann verliert es seinen Schrecken. dann ist es einfach Energie. [...] ich habe einmal ein
220 Video gesehen von einem [...] Mann, der bei dem großen Erdbeben in Peking a:hm seine ganze
221 Familie verloren hat; und durch TRE, auf einmal ist er zum Lachen gekommen und hat lange, lang
222 gelacht und ist immer lebendiger und lebendiger geworden. ich kann mich erinnern das war so in
223 den Anfängen; und David Berceci hat erzählt, er ist dann zu dem Institut für Chinesische Medizin
224 gegangen, weil er diese diese, [...] diese Ereignisse nicht wirklich einordnen konnte, und ahm, ein
225 chinesischer Arzt hat ihm dann gesagt, das Lachen öffnet den Herz-Meridian und der Körper, hat
226 diese Emotion provoziert, damit dieser Mann nicht an seinem gebrochenen Herzen zugrunde geht,
227 und dieser Impuls hat ihm wirklich geholfen zu überleben. und solche Gefühle, oder solche Sensa-
228 tionen, setzt der Körper frei, und wir dürfen unserem Körper vertrauen. voll, voll vertrauen, dass
229 das, was kommt, stimmt und richtig ist. das Weinen z.B. öffnet den Lungen-Meridian. und durch
230 das Weinen, wird dann die Atmung tiefer. und hilft dadurch dem Körper wieder lebendiger zu wer-
231 den.

232 *I:* Passiert das während der Übungen? oder kann es auch danach passieren, dass Emotionen,
233 Gefühle hochkommen?

234 *IP:* Das kann beides sein. es kann während der Übungen passieren, aber es kann auch im Nach-
235 hinein kommen. ja. deshalb ist es auch gut, den Menschen immer darauf vorzubereiten und auch
236 irgendwie zur Verfügung zu stehen, wenn jemand Hilfe braucht, wenn man merkt, dass jemand
237 Hilfe braucht, dass auch jemand erreichbar ist für sie. wo sie sich hinwenden können.

238 *I:* Dann kann man so zusammenfassend sagen, dass du vor allem an diesem Punkt, ja den Punkt
239 siehst, wo sich TRE und Achtsamkeit sehr, sehr gut treffen. also mit diesen Emotionen, Gefühlen,
240 die da hochkommen. diese zu halten. und zu sehen. und anzunehmen. verstehe ich das richtig?

241 *IP:* Ja. wobei, es eigentlich durchgehend wichtig ist. achtsam zu sein. von Anfang an. also, es lässt
242 sich [...] eigentlich nicht trennen von TRE. also, je mehr ich darüber nachdenke, desto, wichtiger,
243 erscheint es mir, dem. diese Qualitäten noch mehr zu betonen und ahm ihnen noch mehr Gewicht
244 zu geben. [unverständlich wegen gleichzeitigem Sprechen von I und IP]

245 *I:* Und so wie du vorher ges- entschuldigung, ich wollte nicht unterbrechen-,

246 *IP:* Nein, es ist das Um und Auf, dass wenn man TRE begleitet, das selber lebt und auch vermittelt.
247 die Wichtigkeit vermittelt.

248 *I:* Dann würde ich sagen, das war ein schönes Schluss-Statement zu diesem Interview. Ja, Danke-
249 schön. danke für die Zeit, deine Expertise, ich werde jetzt das Interview beenden und einmal auf
250 Stopp drücken.

Interview 04 am 18. Dezember 2020

1 I: Meine erste Frage wäre, wie sehr sind Sie denn, persönlich einerseits mit Achtsamkeit, und an-
2 dererseits mit TRE vertraut?

3 IP: Ich würde sagen, mit beidem sehr. [...] das traue ich mich einmal zu sagen. [lacht]

4 I: Ja, können Sie das vielleicht noch ein bisschen ausführen, ahm. also, machen Sie das beruflich?
5 oder privat?

6 IP: Also TRE ist eines meiner beruflichen Standbeine, u:nd das jetzt schon seit, also seit 2014,
7 2010 habe ich es kennengelernt, und habe über vier Jahre beim David Berceci immer alle Kurse
8 gemacht, und mich dann erst zertifizieren lassen, und seit 2014 arbeite ich auch wirklich damit,
9 einzeln, in Gruppen. in Kombination mit Yoga. @@in einer Erwachsenenbildungseinrichtung##. in.
10 ah also baue es sehr viel ein, u:nd Achtsamkeit. ist. ahm. ein sehr langes, Thema, da würde ich
11 jetzt nicht sagen, dass ich, so wie Sie es jetzt a:h richtig studiert, und zertifiziert habe, aber ich habe
12 ganz lange, Meditationslehrer gehabt. und praktiziert. und ahm. ja. lese sehr viel zu diesem Thema.
13 und. praktiziere es immer wieder auch. u:nd. mit all den Herausforderungen. die damit einhergehen.
14 [lacht] genau. aber so als, also als Begriff, als als was dahintersteht, was es sein soll, ist es mir
15 vertraut.

16 I: Wunderbar. dann kann ich Sie gleich meine nächste, passt das gut zu meiner nächsten Frage,
17 inwiefern kann Ihrer Meinung nach Achtsamkeit, den Umgang mit Stress unterstützen?

18 IP: Mhm, [...] also, durch Achtsamkeit, passieren ah für mich verschiedene Dinge, das eine ist, ahm
19 ein gewisses Innehalten, manchmal auch langsamer werden, weniger reaktiv sein. u:nd a:h
20 dadurch auch einfach auf körperlicher Ebene; sinkt dann halt auch alles ein bisschen, u:nd. a:hm.
21 es kommen mehr Faktoren ins Bewusstsein. und a:h. es sind mehrere, Sachen. und man ist nicht
22 so am, Sprung. immer. u:nd. und. ahm. durch die viele praktizierende Achtsamkeit, ist so auch
23 meine Erfahrung, dass die: das, was einen. ich nenne es einmal Trigger, das, was einen sozusagen
24 zum Springen bringt, oder so stark zum Reagieren bringt; oder oft in den Automatismus gehen
25 lässt; womit ja dann Stress auch oft einhergeht; dass das mehr und mehr bewusst wird. u:nd nicht,
26 dass es deswegen nicht passiert, aber nachher merkt man es. und diese kleine, Lücke zwischen
27 reagieren und es doch wahrnehmen, die wird immer [...] intensiver. aus meiner Erfahrung heraus.
28 und, man man kann, also nicht, dass man deswegen Stress gefeilt ist. das würde ich nicht sagen.
29 aber es, ah sind gewisse Sachen, die man dann immer besser spürt, auch die. ahm Körperwahr-
30 nehmung, finde ich, steigt auch durch Achtsamkeit; indem man das praktiziert. und man merkt dann
31 halt immer mehr, was einem, was einem gut tut; und was einen unterstützt; und was, was einfach
32 nicht für einen ist. u:nd. das auf lange Sicht, kann halt auch dann viel, mit äh den ganzen Umgang
33 mit unseren, alltäglichen Herausforderungen. zu tun haben. und da ist Stress ja auch eine davon.
34 ja.

35 I: Und über diese täglichen Herausforderungen und Stress, so wie Sie es jetzt benannt haben,
36 hinaus, würden Sie sagen, dass Achtsamkeit auch, bei einem Trauma eine Rolle spielen kann?

37 *IP:* Ja, ja; würde ich schon sagen, a:hm. gerade also, die Komplexität eines Traumas, also eher
38 was man jetzt auch mittlerweile eben weiß, dass das ja auch oft sehr fragmentiert abgespeichert
39 worden ist, also sowohl, im Gehirn, als auch im Körper. u:nd. dass die: ah:m. diese Fragmentierung,
40 die sich dann so nach und nach. auch auflösen kann. dass da Achtsamkeit ein. großes, ah Rolle
41 mit dabei spielt. das ah glaube ich auf jeden Fall. ja. also, ich würde jetzt nicht umgekehrt sagen,
42 Traumalösung ist, also Traumaheilung ist so komplex, ich würde nicht sagen, Achtsamkeit löst
43 Traumaheilung, aber kann Achtsamkeit Traumalösung unterstützen? ja. also ich würde, ah weil ich
44 denke, es gibt so viele Wege für jeden Menschen, gibt es unterschiedliche. Sachen. aber. so eher
45 würde ich sagen. mhm,

46 *I:* Und wenn wir jetzt in Richtung TRE denken, inwiefern kann Achtsamkeit denn bei der Anwen-
47 dung, oder Praxis von TRE eine Rolle spielen?

48 *IP:* Mhm, a:hm. spielt es auch eine große Rolle, a:hm. TRE wirkt ja so, unmittelbar auf den Körper.
49 und so unmittelbar auf unsere, auch auf das, vegetative, autonome Nervensystem, u:nd. kann dort
50 zu einer tiefen Entspannung führen, aber gleichzeitig, kann es auch, eine der Herausforderungen
51 beim TRE ist immer die Selbstregulation, u:nd sich sozusagen auch nicht ah sozusagen von diesen.
52 autonomen Sachen, die da kommen, überrollen lassen, u:nd da gemeinsam mit Achtsamkeit. und
53 einer guten fundierten Praxis, also, diese Grenze am Dissoziieren nicht dissoziieren, dableiben
54 können; etwas wahrnehmen können; im gegenwärtigen Moment bleiben können; kann den TRE-
55 Prozess sehr unterstützen. also das ist, u:nd ah. da würde ich sagen, vice versa sehr wohl, also
56 TRE, auch wenn sich der Körper immer mehr so. in dieses natürliche Pulsieren, zurückkann, von
57 dem eben der David Bercei immer spricht, dieses Zusammenziehen und wieder ausdehnen, in-
58 dem, das im Körper auch immer mehr ist, fällt oft auch die ganze Achtsamkeitspraxis leichter. also
59 habe ich gemerkt, dass mir z.B. meditieren, ist mir dann viel leichter gefallen. sitzen bleiben. einfach
60 einmal ruhig sitzen bleiben. ist viel leichter mit TRE. wo man ja nicht unbedingt ruhig sitzt, sondern
61 auch das lässt. so, dieser Körper, der unter so einer Spannung ist, der kann, [...] nicht ruhig sitzen.
62 also der kann nicht, ah versuchen, das ist so meine Erfahrung; das ist fast wie eine Zumutung da.
63 manchmal. da sind 5 Minuten eine Ewigkeit, können das sein. mh, [lacht]

64 *I:* Das heißt, wenn ich Sie richtig verstehe, also sie können sich quasi gegenseitig unterstützen.
65 sowohl in die eine, als auch in die andere Richtung.

66 *IP:* Würde ich auf jeden Fall sagen. ja,

67 *I:* Und würden Sie sagen, es gibt konkrete, oder fallen Ihnen konkrete Achtsamkeitsübungen ein?
68 Praktiken, die, man jetzt in Kombination mit TRE gut anwenden könnte?

69 *IP:* Mh. also, ich habe jetzt nicht, aus meiner eigenen Praxis ja:, ich würde jetzt nicht sagen, also
70 aus meiner eigenen Praxis ist einfach dieses ah. immer wieder mit dem Atem sich verbinden, also
71 wenn ich es dann oft einfach merke, dass ich, und das sagt man, das sage ich bei TRE auch an,
72 also, TRE sagt man jetzt nicht unbedingt mit der Atmung verbinden, aber auf die Atmung achten;
73 und diese Sachen, also ganz konkret mit der Atmung verbinden. und manchmal eben auch, diese:
74 bewusste: Berührung; oder auch dieses Unterstützen; dann auch; wenn man so nicht so merkt,

75 dass das sehr hoch geht; u:nd. ahm andere Sachen einfach, um diese Gegenwärtigkeit halt dann
76 auch wieder. zu unterstützen. also das ist, das sind jetzt nicht unbedingt Achtsamkeits-, oh ja; es
77 sind auch Achtsamkeitsübungen. also wenn man so richtig die Augen aufmacht. und schaut, wo
78 man gerade ist. und ah sich ganz bewusst also in dieses erwachsene, kognitive, erfahrende, Selbst
79 wieder zurückholt. u:nd das sind so. die Sachen, wo ich sagen würde, die passen gut zum TRE-
80 Prozess. also, es ist ja auch nicht jeder TRE-Prozess gleich. mein TRE-Prozess war sehr intensiv;
81 gerade zu Beginn. das ist immer so in die Höhe geschossen. und von dem her, war es gut, dass
82 es da auch, das Schwierigste war es, ihn zu regulieren. der war schnell ein Selbstläufer. der ist
83 [unverständlich]. da gibt es ja so eine Metapher bei TRE, wo man sagt, das ist sehr kraftvoll, aber
84 es darf kein Pferd sein, das durch galoppiert. alleine. also es gibt noch einen Reiter. und das sind
85 eben auch so diese, Sachen, die man von der Achtsamkeit; da gibt es diese beobachtende Position;
86 und dann kann man sozusagen, da auch die einnehmen. und wirklich auch einmal schauen, was
87 tut denn mein Körper. hier.

88 I: Glauben Sie, die Teilnehmer, bräuchten da quasi Anleitung dafür? Bzw., dass man das auch als
89 Achtsamkeitsprozess, oder, Achtsamkeitselemente benennen würde? oder reicht es, wenn das
90 quasi der Anleitende weiß?

91 IP: Ahm: [...] also ich glaube, also auf jeden Fall ist es sehr gut, wenn es der Anleitende weiß, das
92 ist, ah sehr gut, a:hm. wobei ich jetzt, ich kenne ja jetzt schon viele Kolleginnen, die TRE machen,
93 und die das eben auch so unterrichten, und die würden das halt jetzt vielleicht nicht awareness,
94 oder mindfulness Anleitungen nennen, sondern, die sagen dann, ja, das ist halt ihre Anleitung oder
95 die Begleitung, wie sie die Leute durchgehen. aber ich denke, es ist sehr gut, a:h, wenn der Anleiter,
96 ah das weiß, für die Leute, die gerade TRE machen, ist es sehr unterschiedlich. manche, erreicht
97 man noch gut, also wenn sie TRE machen, und, ich bin ja jemand, der gesagt hat, ich möchte die
98 Kurse nicht online anbieten, also es ist nicht die Form, wie ich gerne begleiten will, u:nd. a:hm. [...]
99 diese, manche erreicht man noch gut, über die Stimme, also wenn man eben mehrere Leute hat,
100 die jetzt eben TRE machen, und man sagt eben solche Sachen an, jetzt nimmt mal jeder einen
101 tiefen Atemzug, oder ganz bewusst mal die Finger, spüren. oder diese Sachen. dann ist es so, dass
102 man manche ganz gut erreicht, und dann, wenn ich sie alle in einem Raum habe, sehe ich auch,
103 dass man manche nicht mehr erreicht. also so über dieses. ah. hören. u:nd da kann ich halt direkt
104 Kontakt aufnehmen, und dann oft halt durch das direkte Hingehen, oder dieses direkt ihren Namen
105 ansprechen, u:nd ah diese Sachen. ahm. u:nd. von dem her, weiß ich nicht, wie Platz in, während
106 der Anleitung, auch dann noch ist. das müsste man probieren. wie viel Platz doch noch ist, dass
107 man sagt, das sind jetzt Achtsamkeitsübungen. und wir praktizieren vorher Achtsamkeit. und dann
108 TRE, ich denke, da da ist noch das Feld sehr offen. da könnte man vieles ausprobieren.

109 I: Das klingt schon einmal gut. hinsichtlich meiner Arbeit. [beide lachen] ahm. es gibt ja in der Acht-
110 samkeit, auch, speziell dieses achtsame Selbstmitgefühl, glauben Sie, dass das auch Platz hätte,
111 bei TRE?

112 IP: Glaube ich. ja. ja, ganz bestimmt. also, ahm. das, was ich erlebe, ist, dass viele Menschen eben
113 mit ihren Emotionen, in Berührung kommen. und. das wäre ja gerade mit dieser verwundbaren

114 Seite. oder verletzlichen Seite. oder unserer vulnerability oder so, wenn wir da mit dem in Berührung
115 kommen, das ist ja das, was wir am wenigsten. ah. spüren wollen, und durch TRE kommt das auch.
116 muss nicht sein, aber es kommt oft auch hervor. dass dann, Teilnehmer. mit so etwas Berührtem
117 in Kontakt kommen. oder mit so etwas sehr Verletzlichem. u:nd da:, auch dann immer wieder so
118 sagen, diese self-compassion einfach mit sich selber. dass das auch sein darf. dass dieses ahm
119 dass das auch Raum hat. ja, das würde ich gut finden. es sowieso immer gut finden. [lacht]

120 I: Fallen Ihnen spezielle Interventionen ein, die dieses Selbstmitgefühl, unterstützen können?

121 IP: mh, also, ich sage halt über die Stimme, sehr viel an. ich sage alles, was da ist, ist willkommen.
122 es darf auch sein. a:h. wir dürfen auch Emotionen; sind erlaubt. in diesem Raum. es ist ein Raum,
123 wo alles erlaubt ist. es ist ein sicherer Raum. a:hm. über Selbstmitgefühl in dem Sinne, dass ich es
124 jetzt. nachher habe ich schon ein paarmal gehabt. dass manche Personen das so gesagt haben.
125 dass sie da so merken, wie sich ein Körperteil sich meldet. und der so wirklich wie abgespalten
126 war. und, dass der jetzt wieder, so zurückkommt. und dass man dann aber so, auch dann so dieses
127 Gefühl, einfach spürt, was da auch mit dabei war. Scham. Unwohlsein. a:hm. also alles, auch so
128 diese, all diese Gefühle, die wir nicht fühlen wollen. sozusagen. und, a:hm. da haben wir dann
129 schon einmal, da kann ich mich an ein paar Abende erinnern, da hatten wir dann schon recht inte-
130 ressante, ah also Diskussionen, Gespräche, so darüber. aber direkt in. dem. habe ich jetzt nicht so
131 direkt als Intervention angesagt. sondern immer nur gesagt, dass alles willkommen ist. und dass
132 hier alles. ah erlaubt ist. und dass es ein sicherer Raum ist. das ist das Einzige, was ich gesagt
133 habe.

134 I: Und wie ist so Ihre Erfahrung, wenn, jetzt so wie Sie sagen, intensive Emotionen z.B. hochkom-
135 men. ahm. wie die Teilnehmerinnen dann damit umgehen, können die sich vielleicht in irgendeiner
136 Form selbst Mitgefühl entgegenbringen? oder fällt ihnen das eher schwer?

137 IP: Mhm, also es haben, viele, ihre. also das erlebe ich auch im Laufe der Jahre. es haben viele
138 Leute, ganz viele Strategien mit diesen hochkommenden Emotionen umzugehen, und viele glaube
139 ich manchmal einfach auch so, dass. die man halt für sich selber auch im Laufe der Zeit, so als
140 Coping-Strategien auch entwickelt hat. u:nd. a:hm. [...] also angesprochen, hat es jetzt in dem Sinne
141 noch niemand. dass er. also als eigene Coping-Strategie, jetzt Selbstmitgefühl praktiziert hat. das
142 war noch nicht. aber, es waren schon oft so ganz schöne Rückmeldungen; dass eine Frau einmal
143 gesagt hat, sie hat das Gefühl, dass ihr Bauch so weich und sanft jetzt gerade ist, wie er noch nie
144 war; und dass sie, dass sie, also dass sie so richtig die Hand darauflegen will. und da in Verbindung
145 bleiben will. und das ist dann halt so indirektes, wo man einfach so sagt, so dieses. ah. dieses
146 liebevolle mit sich selber in Verbindung gehen. und das so annehmen. und dem auch dann so. ah.
147 also sie hat dann auch so Sachen gesagt, dass der immer so hart war, und es ist so schmerzhaft;
148 und das, das sind so Sachen, an die ich mich erinnern kann. mh,

149 I: Schön. schön, dass es so positive, und wohlwollende, Erlebnisse mit sich selbst gibt. [...] können
150 Sie sich vorstellen, dass man jetzt diese drei Elemente Achtsamkeit achtsames Selbstmitgefühl
151 und TRE, auch in einem gemeinsamen Konzept zusammenbringt?

152 *IP*: Ja, ja, ich kann es mir schon sehr gut vorstellen. also, was ich jetzt vorher gerade vergessen
153 habe, ich denk mir, wo wir, wo ich es doch, also, ich praktiziere ja auch. also nicht ich praktiziere.
154 ich biete mit einer Kollegin auch an, Yoga und TRE, @@in einem Gesundheitszentrum##, und
155 meine Kollegin unterrichtet ah also Yoga, unglaublich achtsam. und auch ah liest viel. auch also
156 gerade Tara Brach ist so eine gemeinsame Lehrerin von uns. u:nd viel. ah. ja, und. sie leitet oft am
157 Anfang vom Yoga die Entspannung sehr an. so sehr, um sozusagen, es ist ja so eine Anfangsent-
158 spannung. und sehr viel, eben mit der Atmung. und die Atmung runterkommen lassen. und so den
159 ganzen Körper einmal herunterfahren; und auch die Schlussspannung leitet sie so in diese Rich-
160 tung an. u:nd ich, und dazwischen machen wir eben TRE. ahm. auch. in dem Kurs, u:nd, ahm. ich
161 kann mir schon gut vorstellen, also ich kann mir gut vorstellen, dass da auch, das etwas ist, was
162 die Leute wirklich gerne machen wollen. auch. also das. dass das miteinander, wir haben eh damals
163 telefoniert, ich glaube, das geht wunderbar einher miteinander. ja, also ich wüsste nicht, was da
164 dagegensprechen soll. [lacht]

165 *I*: Wie könnten Sie sich so einen Ablauf z.B. vorstellen?

166 *IP*: [...] Hm. ja:, vielleicht, eh, dass es so ineinander. folgend ist. also alles, auf einmal überlappend,
167 dass man schon, also es. [...] was jetzt bei Yoga und TRE so schön ist, es ist eine sehr gewachsene
168 Gruppe, wir machen das jetzt seit 2015, und wir haben auch eine geschlossen geschlossene
169 Gruppe, also in dem Sinne, dass es immer Semesterkurse sind, und es gibt Teilnehmer, vier Per-
170 sonen, die seit 2015 das mit uns machen. u:nd sonst kommen immer welche dazu, gehen wieder
171 weg, und, manchmal sind welche länger da, manche kürzer. u:nd. a:hm. was da schon so gut war,
172 dass man. dass ich einmal einen. TRE-Workshop ganz alleine gemacht habe, und auch jetzt zu
173 Beginn, mache ich meistens eine TRE-Kennenlerneinheit, und dann, kommt so das andere dazu.
174 ich denke oft. also. [...] das das Schwierige, was ich mir herausfordernd vorstellen würde, weil ja
175 das doch so viel ist, und es so viel zu sagen, und zu erleben, und zu praktizieren gibt, dass man
176 das dann irgendwie, dass man die Menschen nicht restlos überfordert. sozusagen, das ist das, was
177 ich mir schwierig vorstelle. aber, dass man sozusagen, einmal TRE stehen lässt. und dann. Dings,
178 und das nachher dann so zusammenführt, ahm. [...] alles drei gleichzeitig, gleich in einem? ich,
179 weiß es nicht. ich weiß es nicht. da habe ich mir noch nicht so Gedanken macht.

180 *IP*: also vielleicht eher aufbauend. dass man das mehrtägig, oder mehrere Module macht. verstehe
181 ich Sie da richtig?

182 *IP*: JA, das könnte ich mir z.B. gut vorstellen. dass so das Einzelne seinen Platz kriegt, und irgend-
183 wie auch ein. ein. ein. dass man ein Gespür dafür kriegt. und dass man es dann so zusammenführt.
184 so wie es ja eh oft ist, wenn man im Leben viele Fortbildungen macht, oder viele Sachen im Leben
185 macht, die dann zuerst so alleine sind, und die dann so zusammen. fließen dürfen. genau.

186 *IP*: Von der Zielgruppe her? ahm. sagen Sie eher, das geht in Richtung Stress? oder das geht in
187 Richtung Trauma. oder könnte in Richtung Stress, oder eher in Richtung Trauma gehen?

188 *IP*: [4] Also. ich glaube beides, wäre, ich glaube es ist sehr, also es ist irgendwie spannend, wir
189 haben, auch bei Yoga und TRE praktiziert, u:nd mit den Titeln, u:nd a:hm, weil ja TRE sehr unbe-
190 kannt ist, und wenn man jetzt, sagt. Yoga und TRE sagen die Leute. was ist das? und. es kann sich
191 kein Mensch etwas darunter vorstellen, noch ganz wenige erst, u:nd. ah. wir haben dann manchmal
192 experimentiert, wir haben es jetzt einmal Yoga und Selbstheilung genannt, weil wir ja sozusagen,
193 das TRE auch darauf abzielt, dieses Vertrauen in den eigenen Körper, und dass da, ebenso diese,
194 Eigen-, Verantwortung für diesen Prozess auch wieder, Platz haben kann, und, weil Yoga eben
195 angeleitet ist, u:nd. a:hm. das war dann schon interessant, wen wir in diesem Semester dann ge-
196 habt haben. also, andere Leute. weil vorher war, weil bei TRE steht ja noch drinnen, Trauma and
197 Tension Releasing Exercises. u:nd. a:hm. [...] ja, also von dem her würde ich nicht sagen, dass die
198 Gruppen sich ausschließen. spannend finde ich schon, was ich sehr spannend finde. ich mache
199 viel @@in einer Erwachsenenbildungseinrichtung##, auch Kennenlernen-Workshops. so in den
200 verschiedenen Formaten, ein Tagesformat und ein so ein Nachmittagsformat. u:nd. da hat jetzt
201 @@die Erwachsenenbildungseinrichtung## ein bisschen die Befürchtung gekriegt, dass wenn da
202 Trauma, drinnen steht, dass da zu viel versprochen wird. u:nd. jetzt ah, wollen sie es umbenennen,
203 jetzt darf es zwar noch Körperübungen für heißen, aber es ist ihnen ganz wichtig, ah:, dass drinnen
204 steht, Übungen zum Stressabbau. also das ist ihnen das Wichtigste. das ist wie, als würde man
205 sich vor dem Trauma auch ein bisschen fürchten. vor diesem Wort. weil, so diese Bilder ja oft so
206 konfus sind. wer sind denn diese traumatisierten Leute. oder was passiert denn da. oder macht
207 man dann Retraumatisierung. oder all diese Sachen. also das ist auch interessant. aber generell,
208 passt es für beides. natürlich.

209 *I*: Wie sind denn da Ihre Erfahrungen? also, welche Leute kommen denn wirklich so in Ihre Grup-
210 pen? spielt da Trauma wirklich eine Rolle auch? oder ist es doch vorwiegend Stress?

211 *IP*: Ahm. also die Wenigsten kommen, weil sie jetzt gerade eine Entspannungsmethode oder so
212 etwas suchen. wenn man es TRE nennt, und, es wirklich dann trauma- und spannungslösende
213 Körperübungen nennt, dann kommen, die Leute, sie sagen es einem vielleicht nicht, u:nd sie wollen
214 es nicht verbalisieren, müssen sie ja auch nicht, ahm. aber, es kommen nicht die Leute zu. ist meine
215 Erfahrung. zu TRE, wo es irgendwie, so alles, ganz fein ist. und man gerade einmal neugierig ist.
216 und noch einmal etwas sehen will. also. das. das ist nicht so meine Erfahrung. also, auch aus
217 meiner eigenen Geschichte. ich denke, ich weiß genau, was mich angesprochen hat. und das war
218 das Wort Traumalösung. und, ahm. und von dem her, [...] denke ich schon, dass das ah bei TRE der
219 Fall ist, worüber, halt mit manchen hat man mehr Möglichkeit, es zu besprechen, und mit manchen
220 eben, gar nicht, und für manche ist es dann auch, bei dem Gruppensetting, oft ein zu:, a:hm, zu
221 offenes, zu: wenig, ah enges, oder Setting, dass die auch, also ich habe schon auch Menschen
222 gehabt, die wieder gegangen sind. weil sie gesagt haben, das ist nichts für mich. und. das passt
223 nicht. und. diese Sachen. u:nd. genau.

224 *IP*: Könnte da, Achtsamkeit, irgendwie ihrer Meinung nach unterstützen? wenn, da was hoch-
225 kommt? oder glauben Sie, dass es das vielleicht sogar wieder schwieriger macht, da noch einmal
226 hinzuschauen?

227 *IP*: Dass es es schwieriger macht, glaub ich nicht, ich glaub nur, dass es eben z. B., was ich auch
228 die Erfahrung gemacht habe, in gerade bei den Yoga-Gruppen, wo die Leute selber auch für sich
229 verschiedene Achtsamkeits- ah. Sachen. für sich ah praktizieren, dass die sich dann oft mit diesen,
230 überwältigtem. Zustand. leichter tun. wobei, ganz so kann ich es auch nicht sagen, weil es gibt
231 wirklich immer, im TRE gibt es wirklich alles. also ich habe schon wirklich spannende Sachen erlebt,
232 a:hm. und. dann, in dem Moment, also. ahm. denke ich, sind die Interventionen schon, wenn etwas
233 hochkommt, und man kann begleiten, a:hm, dann ist, ah. dann ist es, immer, geht es immer in
234 Richtung, sozusagen. Verbindung mit dem gegenwärtigen Moment. und. dann würden wir es zwar
235 halt nicht jetzt, in dem Sinne Achtsamkeitsübungen nennen, aber es geht, es ist praktisch die erste
236 Intervention. mach die Augen auf. schau dich um. setzt dich auf. nimm mit dem Körper Kontakt auf.
237 nimm einen tiefen Atemzug. [atmet tief durch] sozusagen. genau. und ganz bewusst. schau mich
238 an. und wenn, wenn die Leute ganz, ahm. da hatte ich auch einmal jemanden, der wirklich heftig
239 dissoziierte, dann habe ich wirklich gesagt, also all die Sachen, die ja jetzt mit Corona nicht mehr
240 so erlaubt sind. gib mir deine Hände. nimm meine Hände richtig fest. und jetzt drück meine Hände
241 zusammen. also alles so, was verstärkend ist, dass die Person, wirklich hierbleibt. und das ist auch
242 so ein bisschen ein Grund, warum, mir dieses, online, einfach nicht so vertraut ist. also das ist. es
243 passiert natürlich nicht Tag ein, Tag aus. also bei jeder offenen Gruppe, ist nicht jemand dabei, der
244 völlig dissoziiert, aber. einmal im Jahr, ist schon einmal, ist das schon vorgekommen. dass auch.
245 logischerweise das Trauma sich dann auch auf diese Art und Weise zeigen darf.

246 *I*: Glauben Sie, dass, wenn die Teilnehmerinnen, vorher schon Achtsamkeitserfahrung hätten, be-
247 vor sie das erste Mal TRE praktizieren, dass das hilfreich wäre?

248 *IP*: Ja. das glaube ich.

249 *I*: Inwiefern würde sie das unterstützen?

250 *IP*: Also. einfach, weil, das dann auch Menschen sind, die schon auch gelernt haben, oder. die
251 einfach Verbindung mit dem Körper aufnehmen können. u:nd. dieses a:h, das was wir halt so stark
252 erleben, finde ich, dieses starke, Dissoziieren, im Sinne, wie dass da, [macht eine abschneidene
253 Geste am Hals] fast so ein beim beim. also da gibt es den Kopf, und unser Denken, und unser
254 Arbeiten, und online, und Computer, und am Abend, schaut man runter, [blickt an ihrem Körper
255 hinunter] und merkt man, da ist, da ist noch mehr. und ich habe nicht getrunken, und ich habe nicht.
256 und ich bin ungemütlich gesessen, und ich habe; also sozusagen all diese, einfachen, Körperbe-
257 dürfnisse vernachlässigt. und dieses Praktizieren, der, ah Innehalten. Aufmerksamkeit. Selbstmit-
258 gefühl. mindfulness. alles das, ist ja, dass man auch immer wieder einmal Kontakt. in Kontakt gehen
259 kann. und diese, laufende Praktizierung, finde ich, macht es schon für TRE auch dann. leichter, in
260 dem Sinne, wobei halt auch wirklich, die Sachen ganz unterschiedlich im Körper, gespeichert sind.
261 also da kann ich auch wirklich nur aus meiner eigenen Erfahrung sprechen. mir hat Achtsamkeit
262 gut geholfen. um mich auch zu regulieren. es hat mir schon gut geholfen. mh,

263 *I*: Na wunderbar. das ist ein schönes Schlussstatement.

264 *IP*: Ja sehr gut, [lacht]

265 I: Dann wäre ich soweit mit meinen Fragen eigentlich durch. gibt es von Ihrer Seite etwas, wo Sie
266 sagen, das habe ich jetzt nicht angesprochen, oder das ist nicht zur Sprache gekommen ist, das
267 würden Sie gerne ergänzen?

268 IP: Passt. ich habe glaube ich eh viel gesagt. [lacht]

269 I: Ja, sehr, sehr schön für mich. wunderbar. dann weiß ich alles, was ich gerne wissen möchte, sag
270 einmal ganz herzlich Danke für das Interview,

271 IP: Ja danke auch.

272 I: Und ich würde jetzt die Aufzeichnung vom Interview stoppen.

Interview 05 am 21. Dezember 2020

1 I: Dann würde mich zu Beginn interessieren, welche persönlichen Erfahrungen hast du denn einer-
2 seits mit Achtsamkeit gemacht, und andererseits mit TRE?

3 IP: Also Achtsamkeit begleitet mich schon sehr lange, a:hm ich meditiere sicher schon seit, 20
4 Jahren, auch einmal mit Unterbrechungen aber, immer wieder, und in den letzten Jahren sehr re-
5 gelmäßig, u:nd ahm. ja; ich habe @@einen Lehrgang## gemacht. und beschäftige mich auch be-
6 ruflich dadurch sehr sehr viel, weil ich ja Traumatherapeutin bin, und da ist das Thema Achtsamkeit
7 eines der wesentlichen, wenn man mit Menschen arbeitet, die schwere Traumatisierungen haben.
8 [...] ja. also es begleitet mich schon sehr, sehr lange. und TRE, ahm [unverständlich] einmal ein
9 Seminar gemacht, das ist sehr lange her, ahm für mich war es zu heftig, also, das war, es war eine
10 interessante Erfahrung, aber ich weiß, umsonst wird man nicht Traumatherapeutin, ich habe ja
11 selber meine traumatischen Erfahrungen, u:nd ah, das Zittern, das hat eher was ah angetriggert,
12 als dass es was ah in die in die Heilung gebracht hätte; kann aber auch sein, dass das zu wenig
13 angeleitet war. oder der Rahmen nicht so war; wie es vielleicht gut gewesen wäre. es war eine
14 Kollegin, die es angeboten hat. a:hm. weiß ich nicht, aber ich weiß, dass es zwei Kolleginnen und
15 anderen Kolleginnen auch so gegangen ist wie mir. andere haben wieder sehr positive Erfahrun-
16 gen. erlebt. dadurch. also die haben gesagt, es ist total gut für sie.

17 I: Okay, sehr spannend zu hören. wenn wir jetzt noch einmal zur Achtsamkeit zurückkommen, in-
18 wiefern sagst du, kann Achtsamkeit den Umgang mit Stress unterstützen?

19 IP: Also ich glaube, ah: dass Achtsamkeit die Basis dafür ist, dass wir ah mit Stress umgehen
20 können. weil, Achtsamkeit eben genau diese Spanne uns erlaubt. na, von diesem Trigger, den wir
21 haben, und wenn wir geschult sind in der Achtsamkeit, dann können wir sozusagen diese Trigger
22 und Reaktionszeiten ein bisschen dehnen. ja, das heißt, wir können, so ein Stück wie uns selber
23 rausnehmen. ja, und dann erst reagieren. das kann ich nicht, wenn ich nicht trainiert bin. wenn ich.
24 wenn ich das nicht gelernt habe; ja, dann reagiere ich auf einen Stressor sofort in der Sekunde. ich
25 meine, wenn es ein heftiger Stressor ist, reagiere ich auch, eh klar. aber sonst ist es, wenn wenn
26 man geschult ist, zu spüren, aha, [unverständlich] was macht das in mir; und dann, ein zwei tiefe
27 Atemzüge nimmt. oder den ALLI macht. oder eine kurze Zentrierungsübung. kann ich ganz anders,
28 ah, reagieren in Situationen. wenn ich Stress habe. und ich bin schneller runtergefahren. also das
29 erlebe ich immer wieder in Seminaren, wenn, wenn man mit den Leuten Achtsamkeitsübungen
30 macht, auch wenn es nur ganz kurze sind, ah: dann kommen die in ein, ganz schnell in ein Level,
31 wo sie ihre Aufmerksamkeit wieder parat haben. ja, wenn ich schon unter Stress bin, dann kann
32 ich ja nicht gescheit denken. da bin ja nicht wirklich fokussiert oder? oder kann mich nicht ah gut
33 ausdrücken; vergesse Dinge, keine Ahnung. u:nd ah durch Achtsamkeitsübungen, kann ich das
34 wirklich gut regulieren. und ich kann gut gut beobachten. in Gruppen vor allen Dingen; finde das
35 sehr spannend.

36 I: Du bist ja auch Traumatherapeutin, würdest du einen Unterschied machen? bzw. wie, wie schätzt
37 du die, die Bedeutung von Achtsamkeit jetzt bei Trauma ein?

38 *IP*: Ahm, es ist ein wesentlicher Faktor, also ohne Achtsamkeit geht es da nicht, weil, ah, wenn wir
39 es vom Traumakonzept her, also meinem Traumakonzept hergehen, ist es ja so, dass wir eine
40 innere Aktivierung haben, das innere Kind sozusagen, das aktiviert ist, wo die Verletzung irgend-
41 wann einmal früher stattgefunden hat, das Überleben, das sich, das sich daraus entwickelt hat, und
42 sagt da wollen wir nicht mehr hin, da tue ich alles dass ich da nicht mehr hin komme, und das
43 Erwachsenen-Ich, das sich ja auch entwickelt hat, Gottseidank ja, mit all den Ressourcen und den
44 Fähigkeiten, die wir entwickelt haben, da, da ist es einfach wichtiger, dass ich sozusagen durch die
45 Achtsamkeit dieses erwachsene Ich stärke, ja, und dem Klienten oder Klientin die Möglichkeit gibt
46 zu spüren, aha, ich bin jetzt gerade in welchem Modus. ja, Achtsamkeit unterbricht sozusagen in
47 der Traumarbeit, dass ich sofort, dass sofort das innere Kind übernimmt. das übernimmt schon
48 auch, ja, es stülpt dann drüber, dann ist man kurz einmal irgendwie, weiß man nicht, was einem
49 passiert, ja, weil man einfach Emotionen, einfach emotional wird, oder wütend, oder auch was im-
50 mer auch, dann kann man das wieder auseinanderklamüsern, und dann, durch dieses hier genauer
51 hinspüren, und auch im Körper spüren, aha, was ist denn da gerade. a:h, das ist jetzt nicht adäquat
52 zur Situation, kann ich sozusagen mein erwachsenes Ich aktivieren. ja, und damit bin ich aus die-
53 sem Matsch wieder heraußen. und dann, kann man, ja, wieder arbeiten. da kann man schon okay.
54 wie kommt man sozusagen sachte, langsam, vorsichtig, achtsam, zu diesem traumatisierte- trau-
55 matisierten Ich. und kann da, sozusagen Unterstützung geben. naja, diese Hinbewegung zum trau-
56 matisierten Ich, das ist reine Achtsamkeitsarbeit. eigentlich. ich hoffe das ist verständlich.

57 *I*: Jaja, auf jeden Fall. und inwiefern könnte jetzt Achtsamkeit, deiner Meinung nach bei einer kör-
58 perorientierten Intervention wie TRE z.B. eine Rolle spielen? könntest du dir das vorstellen?

59 *IP*: Ja. ich. also ich glaube sowieso dass bei TRE das schon mit drinnen ist, a:hm man kann sich ja
60 noch ein Stück, da ich es nicht so explizit kenne. aber ich kann mir vorstellen, dass wenn man es
61 titriert, also wenn das, ganz kleine Sequenzen nur macht. nicht zu sehr und zu lange im Zittern
62 drinnen bleibt. ja, ah, dass man dann immer wieder schaut. okay, was ist denn jetzt gerade im
63 Körper. also dass keine Überflutungen stattfinden. ja, immer wieder kurze Sequenzen von dem
64 Zittern, und dann ah, so geht es mir jetzt. ja, bin ich sozusagen noch in einem Zustand, wo ich
65 integrieren kann, wo ich Themen verarbeiten kann, oder bin ich schon out of order, und mich
66 schwappt es gerade weg. ja, und das ist glaube ich eine irrsinnig tolle Erfahrung. die man machen
67 kann bei solchen körperorientierten Arbeiten. als Klient. ja, dass ich merke, ah, ich kann da was
68 tun. ich kann stoppen.

69 *I*: Und wie würdest du sagen, kann man die Achtsamkeit da reinbringen? durch konkrete Übungen?
70 oder braucht es da Vorkenntnisse?

71 *IP*: Du meinst Vorkenntnisse von den Leuten?

72 *I*: Zum Thema Achtsamkeit. dass die Teilnehmer bereits vorher mit Achtsamkeit vertraut sind, oder
73 reicht es, dass ich das als Anleitender reinbringe?

74 *IP*: Also ich denke mir ich muss es als Anleitender natürlich haben, ja, also es geht gar nicht ohne,
75 und ich muss mir auch sicher sein, was ich da tue, also ich denke, gerade wenn ich das auch in

76 Gruppen mache. ja, wo es ja auch stattfindet, a:h muss ich da ganz sattelfest sein. ja, und je geer-
77 deter, und je zentrierter, und je achtsamer ich mit dem umgehe, und bin, ah: umso erfolgreicher
78 wird es sein. weil dann kann ich es anders halten. kann ich anders diese Gruppe halten. wenn ich
79 es in einem Einzel-Setting mache, ah, dann ist es noch einmal etwas anderes, muss ich genauso
80 viel Kompetenz haben. aber ich glaube, dass es wichtig ist für die Leute, ahm möglicherweise so
81 ein Stück Achtsamkeit ahm als Tool noch einmal zu lernen. also für Klienten. ja, also dass man
82 sagt okay, man macht jetzt vorher eine kurze Meditation. und schaut wie ist das, wenn ich achtsam
83 in mir bin; wenn ich Bodenkontakt spüre, wenn ich merke wie ich sitze. ja, also diese diese Dinge.
84 sind sicher hilfreich. das weiß ich aber nicht, ob sie es eh machen. bei den Anwendungen. oder
85 immer wieder kurze Atemübungen dazwischen machen. ja, und spüren. also ich glaube nicht, dass
86 sie gut ausgebildet sein müssen. es muss niemand ausgebildet sein. aber, durch das wie ich an-
87 leite, lerne ich äh lehre ich das ja schon, wie es geht.

88 I: Weil du vorher gemeint hast, bei TRE könnte es hilfreich sein, während des Zitterns immer wieder
89 kurze Pausen auch zu machen, und dann eben zu schauen, wie geht es mir gerade? was tut sich
90 da? da hast du ja gemeint, dass die Achtsamkeit da hilfreich sein könnte, und deswegen war da
91 meine Frage, ob es eben vorher eine Anleitung braucht, um das zu üben, oder ob dir vielleicht auch
92 konkrete achtsamkeitsbasierte Übungen einfallen, die in der Kombination mit TRE vorher oder
93 nachher hilfreich wären.

94 IP: Also ich glaube alleine, z.B. so einen eine Art Body-Scan zu machen. ja, a:hm wo ich mitkriege,
95 wie es mir geht, in meinem Inneren. und wenn ich da Klienten oder Klientinnen dabei habe die gar
96 nichts spüren, oder gar keinen Zugang haben zum Inneren, da muss ich sehr sehr sehr vorsichtig
97 sein. ich finde, es ist auch das diagnostische Mittel, ah: weil ich dann mitkriege, wer da vielleicht
98 über seine Grenzen dann geht, weil er es nicht spürt und dann zerlegt es ihn, wenn er heimgeht.
99 ja, also das ist, da muss man schon sehr achtsam sein. dann als als Trainer auch. und ich glaube
100 auch, dass es hilfreich ist, wirklich so immer wieder in die Schulung zu gehen. kurz vorher. ja, also
101 wie wenn man halt eine eine ahm ein MBSR-Training macht. ja, also solche einzelnen Tool- Tools,
102 da rauszunehmen, und mit Begleitung und Erklärung auch, was da in meinem Körper passiert, ja,
103 und wie sich das anspürt, und was für Auswirkungen es hat; hirnpfysiologisch ist ja auch interes-
104 sant. damit die Leute das auch gut nehmen können. also das ist sicher sehr sehr sehr wichtig. finde
105 ich. also fände ich eine gute gute. Idee.

106 I: Wenn du jetzt die Achtsamkeits-Tools quasi ansprichst, könntest du dir vorstellen, dass achtsa-
107 mes Selbstmitgefühl da auch einfließen kann, oder sollte?

108 IP: Ja, ja, unbedingt. ja, also ich glaube, das ist sowieso das Um und Auf. ja, bei Traumarbeit, a:h
109 dass die Klienten lernen, selbstmitfühlend mit sich selber umzugehen; also vor allem mit diesem
110 traumatisierten Anteil. ja, ah oft sind ja dann ganz viel Abwertungen sich selber gegenüber; oder;
111 ah: man will es nicht wahrhaben. ja, wie, wie, wie schlimm das war. ja, und da ist Selbst- Selbstmit-
112 gefühl unglaublich wichtig und gerade, wenn es um körperliche Reaktionen geht. weil die Leute oft

113 aussteigen. ja, und sofort in die Bewertung gehen. und da ganz fein hinzuspüren so ein ah liebe-
114 volles zugewandt sein. ja, diesem Anteil; der sich da gerade meldet. oder diesem Zittern innerlich.
115 das sich da gerade meldet. ja, also ich glaube das ist eine ganz ganz wesentliche Grundlage. ja,

116 *I*: Und wie könntest du dir vorstellen, dass man den Teilnehmerinnen dieses achtsame Selbstmit-
117 gefühl oder dieses mitfühlend mit sich selbst zu sein, wie man sie darin unterstützen kann? oder
118 wie sie dahinkommen könnten? denkst du auch an Übungen oder?

119 *IP*: Ja, aber ich denke, dass das da muss man üben. das muss man üben. weil gerade traumati-
120 sierte Menschen die Tendenz haben; sich abzuspalten. oder eben gar nicht hinzuspüren; oder sich
121 abzuwerten; für das, was da auftaucht. weil die ja ganz viele innere Bewerter ja auch abgespeichert
122 haben, ja, und die kommen und schnattern da vor sich hin, so jetzt bist du zu blöd dafür und das
123 kannst du wieder nicht und so, ja, a:h und das muss man dann mit den Leuten schon herausarbei-
124 ten, dass das auftauchen kann. ja, also ich finde, wenn man das in der Gruppe macht, z.B. ist es
125 ja sehr hilfreich, zu sagen, ok, was ist denn da aufgetaucht, an an an inneren ah Begleit- ah monkey
126 minds sozusagen. ja, also was, was, was taucht da auf, an an, an alten Überzeugungen. und damit
127 zu arbeiten, oder zu sagen okay, und das ist etwas Normales. ja, weil Kinder, sich ja nicht haben
128 wehren können. oder haben sagen können Mama, geh doch bitte mal in Psychotherapie, ja, son-
129 dern die haben ja das immer verinnerlichen müssen. die haben ja gesagt, es muss ja an mir liegen.
130 ja, dass die Mama mich nicht mag. nicht sieht. keinen. keine Ahnung. ja, und ah dann kommt die
131 eigene Abwertung. und die wird, kommt immer. ja, die wird immer wieder reproduziert. und dann
132 ist es glaube ich das sehr sehr wichtig, da vorher etwas Mitgefühlbasierendes zu machen. ja, und
133 dann gibt es ja gute Programme dafür oder einzelne Übungen einfache.

134 *I*: Würden dir da vielleicht sogar Übungen einfallen, gerade, die da hilfreich sein könnten?

135 *I*: Also, du meinst einmal ganz konkret jetzt eine Übung?

136 *I*: Ja. nur falls dir gerade etwas einfällt.

137 *IP*: Also das, was ich gerne mache, wenn es um Selbstmitgefühl geht; und die Leute es selber noch
138 nicht so ganz sehen können. ja, oder oder nicht hinwollen zu diesem inneren Gefühl, was okay ist,
139 einfach so sagen, okay, wenn ich, a:hm wenn ich das von außen sehen würde; dass das jemandem
140 passiert, einem Kind passiert. ja, ah was. wie würde es dir da gehen? wie würdest du reagieren?
141 ja, oder einer besten Freundin. ja, ah was würdest du ihr sagen? ja, da würde sicher keine Abwer-
142 tung kommen. sondern da kommt dann eher so, mah, das tut mir leid. ja, oder oh Gott, ja, das war
143 echt schlimm. ja, und da sozusagen immer so sich Stück für Stück anzunähern, ah, das würde ich
144 dem sagen, aber warum sage ich es denn mir nicht? ja, und dann wirklich die Leute nach Hause
145 schicken mit den Übungen. ja, aufschreiben. z.B. ja, aufschreiben, was sind denn so Bewerter, die
146 kommen? und wenn ich mich dem liebevoll zuwende, was kann ich dem denn sagen. ja, diesem
147 inneren Anteil der da in der Not ist. ja, oder was ich auch so eine sehr, sehr schöne Übung finde,
148 sind Dyaden zu machen, wenn man dann mehrere Leute hat, wo man am Anfang, weil man einfach
149 etwas erzählt, kurz, ja, zwei drei Minuten, dem anderen, der anderen nur zuhört. ja, und das Feed-
150 back hört, was beim anderen passiert ist. als er das gehört hat. ja, das ist so wie eine Zeugenschaft

151 einführen für das Ganze und das ist ja eigentlich das eines der wichtigsten Dinge; a:h neben dem
152 Mitgefühl. ja, dass es da Zeugen gibt für das, was einem da passiert ist. also das ist auf die Schnelle
153 jetzt einmal etwas, was mir einfällt. es gibt sicher noch unglaublich viele andere Übungen.

154 I: Dann komme ich eigentlich eh schon zu meiner letzten Frage, die jetzt alles zusammenbringt.
155 kannst du dir vorstellen, oder, wie könntest du dir vorstellen, dass man Achtsamkeit, achtsames
156 Selbstmitgefühl und TRE zusammenbringt? könntest du dir vorstellen, dass das zusammen in ei-
157 nem, nenne ich es jetzt mal ein Programm, oder Konzept, Platz hätte?

158 IP: Sicher. das, ich denke, das schließt sich überhaupt nicht aus. ahm aber das das hieße im Prinzip
159 ich weiß ja nicht, wie die Ausbildung aussieht, von TRE, ah keine Ahnung, ob die das nicht eh
160 schon machen, nein? ahm: also das wäre, fände ich, eine ganz wichtige; ganz wichtige Innovation,
161 als es noch nicht gibt, dass man das zusammenführt. ja, weil es ist die Grundlage dass Trauma
162 heilen kann. dass ich achtsam mit dem Menschen umgehe, mit den und auch mit mir selber lerne,
163 achtsam umzugehen, wenn es mir nicht gut geht. oder wenn ich, ah: Körpersymptome habe. ja,
164 und ich finde da da aber da müsste man sich genauer hinsetzen. und ganz ausführlich, ah das sich
165 anschauen, was ist sozusagen schon da? und was, ah gehört noch dazu. also ich kann mir vorstel-
166 len, man könnte kurze Meditationen anleiten. ja, Körperspür-Übungen anleiten. diese Dyaden mit-
167 einbringen. also alles das, was die, die die Ausbildung machen, auch das lernen. ja, wie gehe ich
168 da mit mir liebevoll um; und damit auch mit den Klienten. und auch dieses berücksichtigen, die
169 Klienten, ah machen das ja oft, das Zittern. ja, die sind ja brav. die wollen ja irgendwie auch gefallen,
170 und wollen das ja und wollen da auch raus. man muss man sehr genau schauen, was passiert denn
171 nach diesen Sitzungen. ja, und also ich finde auch diese Nachschau und okay, wie ist es euch
172 gegangen, also das Reflektieren drüber, ist ganz etwas ganz etwas Wichtiges. weil ich finde, dieses
173 Zittern hat schon was, was was sehr, sehr, anstupsen kann. ja, und wir wissen oft, dass Körper-
174 sationen, die wir spüren, ahm und erlebt haben als Kind oder in einem Trauma, ja, wie zum Beispiel,
175 ich habe einmal einen Flüchtling gehabt, der hat ah ah ist immer und @@einmal in der Woche##
176 zum @@Sport## gegangen, am @@nächsten Tag## war er krank. er konnte nicht mehr in die
177 Lehre, in die Lehre gehen. und dann haben die haben halt auch versucht, dagegen klar zu kriegen,
178 was da ist, und dann sagte er, es geht ihm so schlecht. psychisch geht es es ihm so schlecht am
179 @@nächsten Tag## immer, sag ich, hat das mit dem @@Sport## zu tun? da sagt er, das tut er
180 irrsinnig gerne. er versteht es nicht, und da sind wir draufgekommen, dass es Muskelkater ist. was
181 er hat. und dadurch, dass der ja unglaubliche Fluchterfahrungen hat. ja, mit langen Strecken gehen.
182 völliger körperlichen Überforderung, ist es wie zusammengeklebt. diese Erfahrung. ja, Überforde-
183 rung, körperliche Überforderung ist gleichzeitig Depression. ja, also die Emotion, die gekoppelt ist
184 mit einer, mit mit einer, mit dem Körpergefühl. und da, finde ich, muss man beim Zittern, sehr, sehr
185 aufpassen. das muss man auch erklären, dass da etwas hochkommen kann. ja, das Entladen kann
186 super sein. wunderbar. ja, ist eine Release-Reaktion vom Körper, aber es kann auch sein, dass
187 das triggert und da muss ich darum die Nachschau auch halten. ja, und schauen okay, wie geht es
188 den Leuten nachher.

189 I: Verstehe ich dich jetzt richtig, dass du sagst, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl sollen auf jeden
190 Fall oder sollten auf jeden Fall in der Ausbildung der TRE-Provider quasi mit drinnen sein? siehst
191 du es aber auch als quasi Tool für die, die TRE praktizieren? also sprich für die Teilnehmer?

192 IP: Beides. ich glaube es ist ganz wichtig, dass es in der Ausbildung drinnen ist, ja, weil sonst kann
193 ich da echt blöd etwas anrichten auch, und ich finde auch, dass es für die Lehrer ganz wichtig ist,
194 dass ich das kann, und weiß, weil dann kann ich auch anders eine Gruppe halten, oder oder einen
195 Prozess tragen, a:h und für die Klienten auch, weil das ist eine Information. ja, wenn ich ah ihnen
196 auch neurophysiologisch erkläre, was da los ist, warum das passiert, gleichzeitig sage okay, und
197 wir können uns dem annähern, indem wir achtsam damit umgehen; wenn es anfängt innerlich einen
198 Prozess zu machen. so ein [stößt einen erschrockenen Laut aus] nicht, das ist jetzt furchtbar. ich
199 muss jetzt irgendwie weiß ich nicht, das ist ganz grauenhaft, [unverständlich] abbrechen, sondern
200 vielleicht ein Stück dabeizubleiben, nicht weiterreinzugehen, aber einfach zu spüren, den Raum
201 halten zu können; wahrzunehmen; den Boden spüren; damit die Ding- die Erfahrung zu kriegen, es
202 beruhigt sich wieder. ja, also diese Schleife sozusagen wie eine Achterschleife von Trauma und
203 Ressource. ja, zu erleben. und wenn ich das mit mit diesem Zittern auch mache, dann ist es ist es
204 für die Klienten extrem hilfreich. ja, weil die merken. ah, da fängt was an, aber es hört auch wieder
205 auf. ja, und es geht immer leichter. diese Trauma-Auflösungs-Schleifen.

206 I: Wie könntest du dir das jetzt vorstellen, in in einem gemeinsamen Workshop? oder kannst dir
207 vorstellen, dass das etwas Aufbauendes ist? aus Elementen, aus der Achtsamkeit und Elementen,
208 also dem TRE? oder?

209 IP: Also ein Workshop ist zu wenig, das ist; das wissen wir alle, dass man Achtsamkeit nicht lernt
210 in einem Workshop, also ich glaube, dass es da ein grundlegendes Ausbildungskonzept braucht.
211 ja, also ich weiß ja nicht, wie lange die Ausbildungsdauer normalerweise ist, keine Ahnung, aber
212 da braucht es einfach unterschiedliche Tools, wo ich überhaupt erst einmal anfangen mit Achtsam-
213 keit. würde ich mir vorstellen. das überhaupt einmal zu spüren, was ist das überhaupt. ja, und dann
214 immer wieder in die Selbsterfahrung, der der Trainer gehen, wie spürt sich das in meinem Körper
215 jetzt gerade an? und was tue ich damit. ja, also ich glaube, dass die Selbsterfahrung, etwas ganz,
216 ganz wesentliches ist. und a:h das müsste man dann wahrscheinlich sich über ein paar Module
217 aufbauen, damit es auch was wird, was so selbstverständlich wird. ja,

218 I: Das wäre jetzt für die Trainer und für die?

219 IP: Für die Trainer.

220 I: Für die Teilnehmer? wie könntest du dir das für die Teilnehmer vorstellen? wie man das kombi-
221 nieren könnte?

222 IP: Ja auch so. nur halt kürzer. na, also, wenn, ich kann, kann ich mir gut vorstellen, dass man
223 einfach unterschiedliche ah: Achtsamkeits-Tools macht; die anbietet. schaut wie wie nehmen das
224 die Leute; wie können die damit? und merken aha, ich kann mich damit regulieren, ich kann mich
225 damit entspannen, ich kann mich damit ein bisschen besser halten, ja, und dann in Zusammenhang
226 mit dem, mit dem Zittern immer wieder wahrnehmen, ah ja, da löst sich was. also es ist, sicher auch

227 ein aufbauendes Ding. also es fällt mir da das Konzept von MBSR-Training ein. na, also acht Wo-
228 chen. das ist eine super super Geschichte, weil es ist wirklich in einem regelmäßigen Abstand. mit
229 nicht so langen Einheiten; aber trotzdem, wo ich in einem Rahmen bin, in der Gruppe bin, wo das
230 gehalten ist.

231 *I:* Das könnte man so quasi als Vorbild nehmen. vom Rahmen her jetzt z.B.

232 *IP:* Genau. genau. das ist ja so erprobt schon. also das ist, das wissen wir eh, dass das auch gut
233 nutzt, aber, ah da kann man ja auch viele Tools sich herausnehmen. auch vom Mitgefühl; Selbst-
234 mitgeföhls-Tools. Gibt es ja auch ganz viele Übungen die man machen kann.

235 *I:* Das heißt, dass man quasi MBSR, MSC und TRE miteinander verknüpft und verpackt. vielleicht
236 so in die Richtung.

237 *IP:* Genau. das würde ich, würde ich machen.

238 *I:* Sehr gut. perfekt. vielen, vielen Dank für deine wertvollen Gedanken, dann wäre ich jetzt am Ende
239 mit meinen Fragen, gibt es noch von deiner Seite etwas, wo du sagst, das hat jetzt nicht Platz
240 gefunden? das würde ich gerne noch ergänzen?

241 *IP:* Nein, nein. also Dankeschön für das Interviewen.

242 *I:* Ich sage Danke.

Interview 06 am 21. Dezember 2020

1 I: So. dann würde mich zu Beginn einmal interessieren, wie sind denn Ihre persönlichen Erfahrun-
2 gen. einerseits mit Achtsamkeit, und andererseits mit TRE?

3 IP: Also Sie meinen für mich ganz persönlich jetzt. nicht beruflich, sondern, ganz persönlich für
4 mich sozusagen.

5 IP: Sowohl als auch. was Sie mir verraten möchten.

6 I: Ok. gut. ja. ahm Achtsamkeit spielt schon seit circa [...] 30 Jahren, in meinem Leben eine Rolle.
7 da habe ich angefangen mit Yoga, einer Yoga-Ausbildung, und ah mit buddhistischer Meditation,
8 a:h damals in einem buddhistischen Zentrum, genau. und ahm. ja. also seither begleitet mich das
9 Thema Achtsamkeit. u:nd a:hm ist so eine ganz persönliche Praxis, eben durch die Yoga-Praxis
10 sowieso, ah: aber eben auch mit den Meditationen, die ich mache; mit Retreats jedes Jahr. a:h
11 Schweigeretreats, Vipassana, Metta-Meditation. a:h und eben seit ein paar Jahren auch durch das
12 MSC, a:h wo ich eben ausgebildete Lehrerin, mittlerweile bin; und viele Kurse gebe. also für mich
13 ganz persönlich, ganz eine wichtige, a:h ja ganz etwas Wichtiges, was mich erdet, was mir Halt
14 gibt; was mich a:h ja einfach so in der, durch die therapeutische Arbeit begleitet. ganz mich per-
15 sönlich, und eben zunehmend auch so a:h die viele let- vielen letzten Jahre als Berufspraxis sozu-
16 sagen. also wo das, wo Achtsamkeit Selbstmitgefühl in meine therapeutische Arbeit, ah einerseits
17 Einfluss nimmt, andererseits eben durch die MSC-Kurse sowieso. a:h dann mit den Gruppen
18 Thema ist. und ich verbinde auch Yoga und MSC in Seminaren. a:h ja, da ist sowieso Achtsamkeit;
19 Körper; ganz ein wichtiges Instrument. ahm. mit ah dem TRE habe ich persönlich jetzt nicht wirklich,
20 also ich ich kenne das Konzept, und finde das ganz gut, und ich habe so das Gefühl ich habe eher
21 das Erleben, dass es so spontanes Zittern sozusagen gibt, a:hm in. in. also durchaus kenne ich
22 das von mir selber, und mit dem Yoga, und a:h auch in. in. in Therapien, aber anwenden in dieser
23 Form tue ich es nicht als Methode. mhm.

24 I: Haben Sie es selber schon einmal ausprobiert?

25 IP: Ah: durchaus. durchaus. genau. also wie, genau.

26 I: Wenn wir jetzt noch einmal zur Achtsamkeit explizit zurückkommen, inwiefern sagen Sie, kann
27 Achtsamkeit den Umgang mit Stress unterstützen?

28 IP: Ja, unbedingt. a:h weil ja: ah Stress was ist, was a:h oft mit sehr unbewussten Dingen zu tun
29 hat, a:h das heißt, ich komme in Stresssituationen, natürlich, weil äußerlich vielleicht viel los ist,
30 oder weil ich, weil ich, einfach alte Stressmuster habe, a:hm aber eben, ich komme ja hauptsächlich
31 durch unbewusste Muster und Geschichten in meine Stressmuster hinein. und. und die Achtsam-
32 keit, die bringt mich wieder in die Gegenwart; in den gegenwärtigen Moment zurück, a:h und
33 dadurch ist es möglich, die Stressmuster ein bisschen zu durchbrechen, bis hin zu [...] ganz zu
34 durchbrechen. ja, also kommt, ganz drauf an. a:h wie tief der Stress ist. und um welchen Stress es
35 sich handelt. ja, es gibt ja guten Stress, und es gibt ja schlechten Stress. ja, a:h aber die Achtsam-
36 keit hilft würde ich sagen bei beiden, und vor allem, das auch zu unterscheiden. bin ich jetzt in so

37 einem Flow, wo halt alles Mögliche los ist, und wo ich gestresst bin, aber aber wo was weitergeht,
38 oder bin in einem negativen, destruktiven Stress. ja, der mir nicht guttut, der meinem Körper scha-
39 det. der, ah alte, Dinge auslöst und und da ist es ganz wichtig, dass die Achtsamkeit mich a:h dazu
40 bringt, es zu unterscheiden. ja, und, und auch zu spüren, was. was. nicht gut tut. und wo vielleicht.
41 es wichtig wäre, ah was dagegen zu tun.

42 I: Wenn wir da an die intensivste Form von Stress denken, das Trauma, Ihrer Erfahrung nach, kann
43 da Achtsamkeit auch unterstützen, um Traumata zu bewältigen?

44 IP: Ja. absolut. also, weil es ja ganz wichtig ist, also ich arbeite ja hauptsächlich mit sehr schwer
45 traumatisierten Menschen. also ich habe a:hm zwölf Jahre in einer Beratungsstelle gearbeitet, wo
46 Frauen mit Vergewaltigungs- und Missbrauchserfahrungen, a:h das Klientel waren. und, das be-
47 gleitet mich auch seitdem in meiner Praxis-Arbeit. also ich habe viele, Menschen in Therapie, mit
48 schwersten Gewalt- und Missbrauchserfahrungen, u:nd auch da ist die Achtsamkeit, also das ist
49 dann halt eine ah sehr, sehr vorsichtige und auch wiederum achtsame Arbeit. ja, weil, weil es ja
50 darum geht, ah dass das eine gute Dosis ist. also habe jetzt. ich denke jetzt gerade aktuell an eine
51 Patientin, a:h wo es so ein Grenzgang ist, zwischen, dass es natürlich wichtig ist, dass sie langsam
52 spüren lernt, ihren Körper spüren lernt, aber wo dieses mehr Spüren, ah natürlich auch in das
53 Getriggertwerden von körperlichen Dingen führt, wo sie wieder an ihre Missbrauchserlebnisse
54 kommt. ja, also, wo das wirklich so ein, ganz ein vorsichtiges Herantasten ist. ein achtsames Kör-
55 perspüren. da geht es jetzt wirklich um ganz feine Dinge, wie die Füße einmal am Boden zu spüren.
56 und so. ja. aber auf alle Fälle. a:h ist das eine wichtige, wichtiges. wichtiges Spüren. ja, das acht-
57 same, langsam, achtsam spüren, was gibt es an Körperlichem, aber auch an Emotionalem in mir.
58 ja, und wo gehen die Gedanken hin, wann werde ich getriggert, durch was werde ich getriggert.
59 also das ist ja alles, ein, letztendlich ein achtsames Wahrnehmen. ja, wann, komme ich in dissozi-
60 ative Zustände? a:h. und so weiter. ja,

61 I: Und wenn wir jetzt von Achtsamkeit und TRE sprechen, inwiefern könnte Achtsamkeit die Praxis
62 von TRE unterstützen?

63 IP: Also ich glaube in der gleichen Form. wie ich gerade geschildert habe. so diese diese ganzen
64 Grenzbereiche gut zu spüren. ja, ich ich wende TRE in der Form nicht an, weil das, weil ich in
65 meiner Praxis wie gesagt, sehr schwer traumatisierte Menschen habe. und da würde dieses Zittern,
66 a:h also das geht vielleicht, würde ich sagen nach 300 Stunden Therapie, ah: weil ich sagen würde,
67 dass da auf alle Fälle, ein Getriggertwerden möglicherweise passiert. a:h oder ein. also eine Pati-
68 entin, die ich gerade so im Kopf habe, die so schwer traumatisiert ist, also das würde gar nicht
69 möglich sein. die würde sich. die. die würde sich furchtbar schämen. die hat so eine irrsinnige
70 Scham-Thematik. a:h und. und. jedes, also da ist schon Blickkontakt ganz was Schwieriges. a:h da
71 würde dieses Zittern. das ist ein viel zu hoher Level. ja, das geht nicht. ja, da bin ich froh, wenn sie
72 einmal ihre Zehen spüren kann. ja, a:h und darum glaube ich, dass da die Achtsamkeit ah wichtig
73 ist, um zu spüren, mh: ist das jetzt überhaupt eine Möglichkeit? und was löse ich damit aus? a:h
74 und ist es wirklich das, was so entspannt? ja, so wie es ja sinnvoll wäre, und was ja auch das
75 Konzept eigentlich wäre, ah oder triggert es irgendetwas. ja, oder löst-; ja, genau.

76 I: Denken Sie dabei jetzt eher an den TRE-Lehrer, der da sehr achtsam umgehen sollte, mit den
77 Teilnehmern? oder? um wirklich achtsames Wahrnehmen, durch den Teilnehmer selber.

78 IP: Also ich denke mir, das ist einmal die Voraussetzung, die, das Erste, dass der Lehrer, die Leh-
79 rerin, ah achtsam ist, auch mit sich selber; und mit ihrem a:h Patienten, Klienten, ich weiß nicht
80 welchen Sprachgebrauch sie haben. a:h und, dass es auch wichtig ist, dass die, die Teilnehmerin-
81 nen das lernen, ja, achtsam zu spüren. also ich glaube die Achtsamkeit, muss vor dem TRE kom-
82 men. ja,

83 I: Würden Ihnen da dazu konkrete Übungen einfallen? achtsamkeitsbasierte Übungen, die da eben
84 vorbereitend, wie Sie sagen, gut passen würden? oder TRE da gut unterstützen könnten?

85 IP: Mh: also wie gesagt. ich habe so das Gefühl, einmal so ein achtsames Körperwahrnehmen. von
86 allem möglichen, also so ganz basis- basismäßig. ja, ich habe ich habe die Erfahrung, den Boden
87 zu spüren ist einmal so das Wichtigste, wie immer das passieren kann. ob im Sitzen. im Stehen.
88 einfach den Bodenkontakt. also ich kenne, ebenso viele Menschen, die mit denen ich therapeutisch
89 da ganz lang daran arbeite, a:h da spreche ich wirklich von Monaten bis Jahren, dass die einmal
90 den Boden, ah spüren können. ja, so. in allen möglichen Situationen. das das ist einmal so Boden-
91 kontakt. a:h und überhaupt den Körper wahrzunehmen. ja, die Atmung, die ja auch so ein, eine
92 heikle Geschichte ist, bei bei Traumatisierten. aber einmal einen guten Zugang zum Atmen zu krie-
93 gen, a:h und. und. grundsätzlich den Körper wahrzunehmen. ja, und a:h. also da finde ich das
94 Selbstmitgefühl kommt da auch mit ins Spiel, weil ich denke, wenn ich mich einmal ah so annehmen
95 kann, wie ich bin, mit all dem, wenn ich, wenn ich einen guten, liebevollen Umgang mit mir habe,
96 dann glaube ich, dann kann die TRE-Arbeit wahrscheinlich ah ganz eine tolle Ergänzung sein. ja,
97 a:h aber ich glaube da brauche ich einmal einen guten. liebevollen. und a:h akzeptierenden Zugang
98 zu mir selber.

99 I: Damit haben sie quasi schon fast meine nächste Frage beantwortet, weil, die wäre gewesen,
100 ahm, welche Rolle eben achtsames Selbstmitgefühl in diesem Zusammenhang spielen könnte.

101 IP: Genau. genau. also gerade, wenn Sie von Traumatisierten sprechen, a:h das ist ja oft ein ganz
102 weiter Weg. ja, zum. zum. ah sich überhaupt sich zu dem. ich würde jetzt gar nicht einmal sagen
103 Selbstmitgefühl, sondern einmal das Selbst irgendwie anzunehmen. ja, überhaupt einmal das ei-
104 gene den eig- das Eigene anzunehmen. und dann noch mitfühlend mit sich selber werden, das ist
105 ja ganz ein weiter Weg oft bis dorthin. ja, wie gesagt, ich spreche jetzt mehr von der schwer trau-
106 matisierten Zielgruppe, ah wo, wo, ganz subtil. oft ganz lang. so a:h eigene a:h Selbstanklage; sich
107 selber die Schuld geben; für das, was passiert ist. oder? ja, wenn ich das oder das nicht gemacht
108 hätte, dann wäre dieses und jenes nicht passiert. also so a:h eben. und da, von dem, sich selber
109 die Schuld zu geben, bis zum ich. ich mag mich so wie ich bin, und ich kann ich kann mich anneh-
110 men, auch mit dem, was mir passiert ist. ist oft ein sehr sehr weiter Weg. ja, a:h aber, aber, ganz
111 notwendig für Heilung. also ohne, ohne Selbstmitgefühl, letztendlich, wie, ob man das jetzt so nennt
112 oder nicht, aber, ohne Selbstmitgefühl würde ich sagen, keine Heilung. ja, letztendlich.

113 I: Könnten Sie sich vorstellen, dass das auch während der Praxis von TRE, also, während ich in
114 dem Zittern bin, in diesem Prozess, dass da dieses freundlich mit sich selbst sein, Platz haben
115 könnte?

116 IP: Wahrscheinlich schon, wenn das jemand gut anleitet; wenn das vorher gut vorbereitet wird;
117 wenn da vorher schon einiges passiert ist; glaube ich schon. durchaus. ja,

118 I: Würde Ihnen da eine konkrete Übung, z.B. aus dem MSC einfallen, die da gut dazu passen
119 würde, oder vielleicht gut in der Vorbereitung wäre?

120 IP: Mh: also ich kann mir mehreres vorstellen, was da gut dazu wäre. ja, so diese, diese Sätze mit,
121 mit dem die von der Metta-Meditation kommen. ja, die sind sicher gut. oder, oder die Übung, weiß
122 ich nicht ob Sie das noch im Kopf haben, mit den schwierigen Gefühlen. a:h ja. also ich glaube, da
123 gibt es mehrere. Möglichkeiten das MSC da gut einzubauen. ja, Scham. ja, es gibt eine Übung mit
124 Scham und so weiter. ja, also da hätte ich jetzt müssen mehr darüber nachdenken, welche konkre-
125 ten Übungen, aber da, da gibt es bestimmt viele dazu. mhm.

126 I: Da passt dann quasi eh meine nächste und auch schon letzte Frage dazu, könnten Sie sich
127 vorstellen, und wenn ja, wie, dass man Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und TRE in ein gemeinsames
128 Paket packt? also in ein Konzept, oder gemeinsames Programm? das zusammenführt?

129 IP: Also wie gesagt ahm. ich kenne das TRE nicht so super genau. ja, darum habe ich da jetzt ah,
130 also ich kann mir vorstellen, wenn ich daran denke, dass ich eben das Yoga, mit dem MSC, und
131 ich mache ein therapeutisches Yoga, also durchaus auch traumatherapeutisches Yoga, also ich
132 habe so, meine Richtung ist eine, eine therapeutische, ich bin Yoga-Therapeutin, a:h das heißt,
133 und und da ich das zusammenführe, kann ich mir durchaus vorstellen, dass das mit dem TRE, da
134 gibt es ja auch eben diese vorbereitenden Übungen. und. a:hm. die ich zwar so nicht machen
135 würde, muss ich jetzt ganz ehrlich sagen, [lacht] weil da ein paar dabei sind, die aus meiner yoga-
136 therapeutischen Sicht, nicht so gesund sind, aber. [lacht] aber das ist ja egal. man kann ja andere
137 vorbereitende Übungen auch machen, a:h ja. also ich kann mir durchaus vorstellen, dass man das
138 zusammenführt.

139 I: Denken Sie da an einen einmaligen Workshop? oder an ein längerfristiges Programm?

140 IP: Mh: also ich finde es gut, MSC sowieso mit Körper-Dingen zu kombinieren, a:h kann ich mir
141 durchaus beides vorstellen. ja, Workshop. oder längere, längere Geschichten. mhm.

142 I: Worin würden Sie jetzt den Vorteil sehen, weil sie gesagt haben, Körper ahm Interventionen quasi
143 mit Achtsamkeit und MSC zu verbinden? woran denken Sie da, wäre der Vorteil? können Sie das
144 vielleicht konkretisieren?

145 IP: Na ja, wenn Sie das MSC im Kopf haben; das ist ja, da ist ja letztendlich wenig, mir eine Spur
146 zu wenig Körper drin. ja, also ich baue dann ja auch ah ganz gerne Körperübungen ein, a:h weil
147 ich so das Gefühl habe, diese Ebene den Körper mitdabeizuhaben, das ist sowieso essentiell. ob
148 es jetzt, ob es jetzt um Stress, Trauma, oder einfach nur, ah ganz stinknormal um ah Wahrnehmen
149 des Körpers geht. ja, und ich so das Gefühl habe, das ist, ein achtsames Selbstmitgefühl sollte

150 auch im Körper gut Platz kriegen. und dann den Körper bisschen mehr, direkt a:h zu spüren, das
151 finde ich immer gut. ja, aber ich. nur zu sitzen und den a:h ja, die geistige Ebene, sozusagen zu
152 berühren, die ist ganz wichtig, aber ja. ich finde trotzdem den Körper einzubauen ist immer von
153 Vorteil.

154 *I:* Würden Sie da die Zielgruppe eher bei Personen sehen, die unter Stress leiden? oder auch bei
155 Traumatisierten?

156 *IP:* A:hm also ich kann mir schon beides vorstellen. a:hm allerdings eher getrennt, ja, ich kann mir
157 vorstellen, dass eine Trauma-Gruppe ganz etwas Eigenes sein soll, und, das würde ich wirklich nur
158 Menschen empfehlen, die ganz viel ah Hintergrundwissen und ganz viel Erfahrung auch mit Trau-
159 matisierten haben. dann durchaus. ja, aber eben auf eine sehr modifizierte; ganz achtsame; Art
160 und Weise. mhm.

161 *I:* Ja, wunderbar. dann herzlichen Dank, ich wäre dann jetzt schon durch mit meinen Fragen, gibt
162 es von Ihrer Seite noch etwas, wo Sie sagen, das würde ich da jetzt gerne noch dazu sagen, das
163 hat jetzt noch nicht Platz gefunden, das wurde nicht angesprochen?

164 *IP:* Nein. ich denke es geht ja darum, was Sie genau wissen wollen.

165 *I:* Wunderbar. dann sage ich vielen, vielen herzlichen Dank für das Interview und dass Sie Ihre
166 Gedanken mit mir geteilt haben.

167 *IP:* Gerne.

Interview 07 am 22. Dezember 2020

1 I: Dann wäre jetzt zu Beginn einmal meine erste Frage, wie sind denn Ihre persönlichen Erfahrun-
2 gen; einerseits mit Achtsamkeit, und andererseits mit TRE?

3 IP: Ja. also Achtsamkeit, ah übe ich schon relativ lange, weil ich bin jetzt @@über 50 Jahre##, und
4 habe so meine ersten, [...] Sitzversuche, so mit 15, 16 gemacht, schätze ich, das sind jetzt @@einige
5 Jahre##, habe damals, angefangen, mit Zen-Meditation, aus Büchern, also Graf Dürckheim; Hara,
6 die Erdmitte des Menschen war ein Buch, und das andere Buch, was ich sehr, ah geschätzt habe,
7 das ist die drei Pfeiler des Zen, von Philip Kapleau. weil das sind quasi authentische, Gedächt-
8 nisprotokolle von, Einführung in die Meditation in einem japanischen Zen-Kloster. also der Autor ist
9 Gerichtsstenograf gewesen, und konnte sozusagen aus dem Gedächtnis komplett, die Einführung
10 in die Meditation dort, äh. niederlegen, und zusätzlich sind noch Erfahrungsberichte drinnen, also
11 das war so mein Einstieg, in den Bereich Achtsamkeit; Sitz-Meditation, und auf der anderen Seite
12 habe ich mich auch sehr für Yoga interessiert, so von der Richtung Philosophie her, weil ich habe
13 ah in einem Philosophie-Buch darüber gelesen, dass im Yoga, die Philosophie, indische Philoso-
14 phie sagt Atman gleich Brahman, also die individuelle Seele ist gleich der Weltseele, was aber eben
15 nicht nur ein Postulat ist, sondern, was es dann in diesem Buch hieß, was empirisch überprüfbar
16 ist, indem man die Yoga-Techniken übt. ja, und so bin ich dann in meinen ersten Yoga-Kurs ge-
17 gangen, und das Buch, was ich da sehr schätze, was a:h mich beeindruckt hat, ist von Vivekana-
18 nda, Raja Yoga, ein Buch, was auch schon um die Jahrhundertwende geschrieben worden ist, das
19 waren so meine Hauptkontakte mit, Meditation und Achtsamkeit. mit TRE, bin ich erst einmal derzeit
20 nicht in Berührung gekommen, ich denke, das gab es damals noch nicht, ja, das ist eine relativ
21 späte Entwicklung, ich selbst habe während des @@Studiums##, eine Ausbildung gemacht in Ge-
22 stalt-Körperarbeit, so hieß das, ein Teil davon war neo-reichianische Körperarbeit, also von Wilhelm
23 Reich abgeleitete Körperarbeit, so eine Kombination aus der tiefen Bindegewebs-Massage nach
24 der Ida Rolf, es war aber auch a:h Hyperventilation dabei, nach Stanislav Grof, holotropic breathing,
25 und schließlich eben auch eine Technik, die hieß damals Streaming, also Strömen, wo wir auf dem
26 Rücken gelegen haben, haben die Beine, aufgestellt, und dann, verschiedene Positionen auspro-
27 biert, bis das Zittern begin- begann, und dann geschaut, es wa:r schon sehr beeindruckend, was
28 da zum Teil an Reaktionen ausgelöst werden konnte. bis hin zu Orgasmus-Reflexen, ja, also wo
29 wirklich die Erregungswellen vom Becken, bis zum Oberkörper durchlaufen und man sich völlig
30 konvulsivisch schüttelt, ja, und danach auch sehr tiefe [...] Entspannungserfahrungen hat. ja, also
31 das waren meine ersten Begegnungen damit, und ich muss sagen, dass das auch etwas ist, was
32 ich immer nochmal gemacht habe. jetzt auch in den letzten ahm Jahren, weil ich, mehr dazu über-
33 gegangen bin, auch im Bett zu meditieren, Achtsamkeitsmeditation zu machen, liegend, so ein
34 bisschen mit erhöhtem Oberkörper, und dann hab ich auch, a:h immer mal wieder diese Streaming-
35 Übungen gemacht, mit den aufgestellten Beinen, aber dieses Gesamtkonzept von TRE mit den
36 sieben abgestuften Übungen, das hab ich erst jetzt erst relativ spät kennengelernt, aber die; diese
37 Basis davon. bei Wilhelm Reich, Körperarbeit, und dann Bioenergetik hab ich bestimmt fünf, sechs
38 Bücher damals gelesen, auch die Übungen gemacht von Alexander Lowen, also die Grundlagen

39 davon kenne ich, und dass es jetzt in dieser Form auch in die Breite unterrichtet wird. das war mir
40 neu, da bin ich erst drauf gestoßen, als Sie mich, darauf angesprochen haben, habe mich da jetzt
41 auch schlau gemacht; das Buch gelesen, auch mal die Übungen praktiziert; und kenne auch an-
42 dere, die damit üb- damit geübt haben, wobei das teilweise nicht immer gut ging. [lacht] ja, also es
43 gab auch Leute, die da viel, ah traumatische Erfahrungen, wieder, ah mit in Kontakt gekommen
44 sind, von früher, und das dann schwer integrieren konnten. und dann sogar Therapie und Trauma-
45 therapie begonnen haben, um das was da hochgekommen ist, zu klären. in sich. also es ist nicht
46 ganz ohne. [lacht] aber das war meine Erfahrung, also. wie gesagt, Meditation da, das ist eigentlich
47 mein Haupt-, ah Broterwerb, auch, @@ich bin Forscher, und ich unterrichte auch über den For-
48 schungsstand##. über Risiken und Nebenwirkungen, also da bin ich eigentlich ziemlich ah gut ver-
49 traut mit dem Bereich Achtsamkeit, TRE als Technik kenne ich jetzt erst seit kurzem, aber, die Basis
50 ist mir auch sehr gut vertraut. ich arbeite damit aber nicht therapeutisch.

51 I: Aber, freut mich sehr, dass ich Sie da ein bisschen ahm in das Thema, da ein bisschen anstupfen
52 konnte. quasi.

53 IP: Tatsächlich habe ich auch gerade ein Interview geführt mit jemandem, u:nd hat dann auch er-
54 wähnt, dass es ja auch diese TRE gibt und sagte ja, gerade vor drei Wochen habe ich mich auch
55 damit angefangen zu beschäftigen. also ich glaube, es geht jetzt auch, ah, es verbreitet sich ein
56 bisschen.

57 I: Ja, das freut mich zu hören.

58 IP: Mhm,

59 I: Wenn wir jetzt nochmal zur Achtsamkeit genauer hinschauen. inwiefern kann Ihrer Meinung nach
60 Achtsamkeit bei der Bewältigung von Stress unterstützen?

61 IP: Ja. es kann eine sehr große Hilfe sein, weil, viele Menschen, den Stress in ihrem Körper, nicht,
62 so gut wahrnehmen können. ja? das heißt, sie wissen gar nicht, wie viel Stress, wie viel Spannung,
63 in Ihrem Körper ist, und erst, wenn sie so einen Ruheraum haben, und die Meditation ist für mich
64 vor allem, auch ein Verfahren der Introspektion, d.h. der Innenschau, ich setze mich hin und
65 schaue, was in mir jetzt ist. ja, und im normalen Alltag habe ich ja diese Zeit nicht, ich bin zu sehr
66 im Außen, abgelenkt, in der Meditation habe ich diesen Raum für mich; diese Zeit, und wenn ich
67 dann die Aufmerksamkeit nach innen richte, dann, kann ich viele, Stresssymptome wahrnehmen,
68 und eben durch ruhiges. tiefes. Atmen, und inneres Loslassen, auch den Stress abbauen. ja, wenn
69 ich nicht zu sehr damit identifiziert bin. es hängt ein bisschen daran an; davon ab, a:h was die
70 Ursachen von dem Stress sind. aber auch, das, diese inneren, Gedanken, und Emotions-, Kaska-
71 den, die ich selbst auslöse. die, den Stress hervorrufen. körperlich. die kann ich lernen durch Acht-
72 samkeitsmeditation zu erkennen, und auch neue Weichenstellungen. ah vornehmen. also mich da-
73 von, aus der Beobachterperspektive das wahrnehmen, und auch nicht so identifiziert damit sein.
74 und das sind relativ gut beschriebene Mechanismen wie Achtsamkeit, den Stress hilft abzubauen.

75 I: Und wenn wir einen Schritt weitergehen in Richtung Trauma, kann Achtsamkeit auch hier unter-
76 stützen? wie schätzen Sie das ein?

77 *IP*: Es kann unterstützen, man muss aber gerade beim Bereich Trauma, vorsichtig sein. weil
78 Trauma, eher auch mit beinhaltet, dass die Leute, überflutet werden. und die Selbstkontrolle verlie-
79 ren. das heißt, man sollte sich da in der Achtsamkeitsmeditation vorsichtig herantasten, und ah
80 Möglichkeiten haben, auch, [...] wenn es zu intensiv wird, Anker oder Sicherheitsräume aufzusu-
81 chen, oder auch zusammen in ah Kontakt mit einem Lehrenden, mit einem Begleiter, einer Beglei-
82 terin, das ah sich anzuschauen, weil das die Leute überfluten könnte. und dann das Risiko einer
83 Retraumatisierung besteht. aber das ist auch erst ein Thema, was jetzt gerade, aktuell sehr, auch
84 in der MBSR Lehrer a:h Ausbildung, und in den Verbänden, hochgekommen ist, durch den David
85 Treleaven, und sein Buch, traumasensitive Achtsamkeit, ah wo er auch jetzt gerade in einer Online-
86 Konferenz wie beim deutschen MBSR-Verband aufgetreten ist; und wir machen dazu auch gerade
87 jetzt eine Befragung. also bei MBSR Lehrenden, inwiefern solche Erfahrungen ah bei ihnen auch
88 in den Kursen auftreten. also, weil sie [unverständlich] auf Trauma sind zum Beispiel Depersonali-
89 sation, Derealisation, dass äh belastende Erfahrungen, in Form von Gefühlen, oder Bildern auftau-
90 chen in der Meditation, und wie dann damit umgegangen werden, kann. habe ich auch inzwischen
91 viele Interviews geführt; mit Meditationslehrenden; a:h wo mir auch sehr erfahrene ah Vipassana
92 Lehrende zum Beispiel gesagt haben, dass sie das auch in den Seminaren erleben, also in den
93 mehrtägigen Retreats, dass Leute dort, äh Dinge berühren, die in ihnen quasi ver- vergraben
94 waren, wie zum Beispiel Missbrauchserfahrungen, oder Gewalterfahrungen, die dann in der Medi-
95 tation durch diese intensive Innenschau und Konfrontation mit sich selbst, nach oben, kommen,
96 und dann oft in dem Kontext von so einem Schweigertretat, eben nicht, hilfreich, behandelt werden
97 können, weil dort eben keine, Psychotherapeuten, vor Ort eventuell sind, dann ist oft ein Schwei-
98 gegelübde, und wenn dann die Leute, da in Tränen aufgelöst schluchzen und auf der Matte liegen,
99 ist das natürlich auch, für die anderen Meditieren eventuell eine Störung. ja, also da ist der Kontext
100 nicht dafür geeignet, und ah deswegen sagen die auch, Leute, macht, nicht so viel Werbung für
101 Meditation, und stellt es vor allem nicht so dar, als ob das, einfacher Entspannung wäre, das ist
102 eine intensive Arbeit, eine intensive Selbstkonfrontation, und es gibt schwierige Phasen, und das
103 wissen auch die traditionellen Meditationsschulen, wo man Unterstützung braucht. deswegen sollte
104 man nicht in so ein intensives Retreat gehen, wenn man weiß, man ist psychisch instabil, da kann
105 die Instabilität noch verstärkt werden.

106 *I*: Sehr spannend.

107 *IP*: Also es ist durcha-, es kann durchaus helfen, wenn ich es schaffe, das innerlich aus einer Dis-
108 tanz heraus zu betrachten, und wenn das so ein. quasi natürlicher Prozess ist. das ist, meine Er-
109 fahrung ist eigentlich, dass mir immer die Brocken quasi präsentiert werden, von meiner Psyche,
110 für die ich bereit bin, die durcharbeiten. aber das ist halt nicht immer so. manchmal, ist quasi das
111 Eis oder die Oberfläche, unter der da was gehalten wird, sehr dünn, und wird dann geschmolzen
112 oder bricht, und dann, gibt es eben nicht einen Durchbruch, in eine neue Freiheit, oder Erkenntnis,
113 oder Befreiung, sondern ist eher ein Zusammenbruch. weil dann die Leute merken, dass da Dinge
114 unverarbeitet in ihnen sind, die sie auch allein durch die Meditation nicht bewältigen können.

115 I: Wenn wir jetzt an Achtsamkeit in Kombination mit TRE denken. ahm. inwiefern könnte Achtsam-
116 keit eine körperorientierte Intervention, wie TRE, Ihrer Meinung nach unterstützen?

117 IP: Also ich glaube, das sind zwei Bereiche, zum einen, die Erhöhung der Körperwahrnehmung, ja,
118 dass ich, bevor ich irgendetwas mache, erstmal meine Aufmerksamkeit schule, auf dem Körper zu
119 bleiben, und das Körpergewahrsein. also die. die Differenziertheit der Körperwahrnehmung, kann
120 sie unterstützen, das ist das eine, und das andere ist, dass, a:h durch Meditation auch eine Ent-
121 spannung hervorgerufen werden kann, aus der, aus dieser Entspannung heraus, kann ich dann,
122 mit diesen. evozierenden und spannungsgenerierenden Techniken arbeiten, aber wenn es so eine
123 zu hohe Grundspannung da ist, ja so, ja, dann ist es manchmal schwierig, damit zu arbeiten. in der
124 Psychotherapie ist es ja auch so, wenn ich mit Angst-Stimuli arbeite, bei Phobikerinnen oder Phobi-
125 kern, denn systematische Desensibilisierung, ist immer eine Kombination. ich konfrontiere mich
126 zwar mit dem angstausslösenden Stimulus, abgestuft, immer stärker, aber auf der anderen Seite,
127 lerne ich auch ein Entspannungsverfahren, um immer mehr die körperlichen Reaktionen, aufzulö-
128 sen. ja, das heißt, es ist glaube ich, sehr viel besser, aus einer achtsamen und entspannten, be-
129 wussten, Haltung heraus; so etwas wie TRE zu machen, als wenn man noch so in einem Macher-
130 Modus ist, und jetzt will ich irgendetwas; in mir evozieren; oder, Erfahrungen rauskitzeln; ja, also
131 von der Grundhaltung her, kann glaube ich, Achtsamkeit eine gute Basis sein. von der aus werden
132 dann ausgehend die TRE Übungen praktiziert.

133 I: Würden Ihnen da konkrete, achtsamkeitsbasierte Übungen einfallen, wo Sie sagen, die wären da
134 gut in Kombination mit TRE anzuwenden?

135 IP: Also mein meine Empfehlung ist, wenn man einsteigt, erstmal sich mit der ah Ruhe, Gelassen-
136 heit; Atmung, Bauchatmung zu befassen, ja, das ist sozusagen das vegetative Erregungsniveau.
137 das ist die erste Form von Selbstregulation, die denke ich, in der Meditation eine große Rolle spielt,
138 da gibt es auch viele a:h Studien dazu, wo man sehen kann, wie die Entspannungsreaktion ausge-
139 löst werden, kann durch Meditation, der zweite Bereich ist eine emotionale Öffnung, ja, das ist dann
140 eher so im Herzraum, Bauch, Herzraum, Zwerchfell, also da sind unsere Gefühle auch körperlich
141 lokalisiert, da einen Zugang, zu gewinnen, also mehr ins Fühlen zu kommen. sich zu entspannen,
142 zunächst, mehr auf die Gefühlsebene Bauch und Herz Raum zu spüren, das sind so zwei Bereiche,
143 und der dritte vielleicht noch, dass ich, die Prozesse, die dann in meinem Geist auftauchen, selbst
144 zum Objekt der Beobachtung machen kann. also so etwas wie offenes Gewahrsein, den inneren
145 Raum, im Bauch, im Herz, aber auch im Geist wahrzunehmen, aus der Beobachterperspektive,
146 damit ich äh da nicht, sofort so überschwemmt werde. na?

147 I: Wenn Sie den Herzraum ansprechen, es gibt ja dieses achtsame Selbstmitgefühl, als als eigene
148 Disziplin, nenne ich es jetzt mal, würden Sie, die da auch in diesem Zusammenhang sehen? dass
149 das hier Platz finden könnte?

150 IP: Ja, also eine liebevolle, wohlwollende Grundhaltung ist sicherlich sehr wichtig, wenn man also.
151 stellen wir, stellen wir uns das Gegenteil vor, jemand will irgendwie, in einer Gruppensituation, wo
152 TRE angeleitet wird; mehr exp- äh sich exponieren, und stärkere Effekte, und lauter, oder, ja? also

153 wenn, so eine Konkurrenzsituation ist. oder so ein überhöhter Anspruch. oder dann, eine Selbst-
154 verurteilung. ach, bei mir passiert gar nichts. ich fühle nichts. ja. also diese, diese ganzen, Selbst-
155 bewertungen oder selbst Verurteilungen, können auch, glaub ich im TRE Prozess schädlich sein,
156 ihn blockieren, hemmen, oder auch negative Auswirkungen haben, und wenn ich dann, mit einer
157 achtsamen und selbstmitfühlenden, oder auch wohlwollenden Grundhaltung mir gegenüber das
158 praktiziere, ist sicher die Chance wesentlich größer, dass da, befreiende, beglückende Erfahrungen
159 entstehen.

160 I: Würde Ihnen da konkret etwas einfallen, wie man dieses Selbstmitgefühl in diesem Prozess un-
161 terstützen könnte?

162 IP: [atmet tief aus] also mein, mein Herangehen dazu, ah ist, dass man, einmal die Hände benutzt,
163 um Körperkontakt, zu haben, d. h. die Hände auf Bauch und auf Brustraum auflegen, um besser
164 zu fühlen, einfach weil die Hände, wie Magneten der Aufmerksamkeit dazu dienen können, das zu
165 lenken, und dann hab ich jetzt auch für mich selbst so in den letzten Jahren einen Ansatz entwickelt,
166 wo ich, mit Begriffen arbeite, das kann zum Beispiel Liebe sein. das kann Wohlwollen; Weite.
167 Wärme sein, und diese Begriffe, wiederhole, im Geist wie ein Mantra, aber nicht im Sinne von, dass
168 ich, das Top-Down vom Geiste sozusagen, auf meinen Körper auftrage, und das jetzt unbedingt
169 fühlen will, sondern eher, dass ich so eine tastende, innerlich tastende, Übung mache, wo ich mich
170 frage, wo spüre spüre ich diese Qualität, die in dem Begriff liegt, körperlich. ja, und da ist ja eigent-
171 lich meine Erfahrung, @@die ich auch in einer Publikation veröffentlichen werde##, dass eben
172 Ruhe, Frieden, Gelassenheit eher im unteren Bauchraum angesiedelt ist, und die höheren Gefühle,
173 da gibt es auch schöne Studien dazu. wo wir unsere Gefühle im Körper verorten, dass die tatsäch-
174 lich, oder Herzqualitäten spricht man auch davon. ja, das Herz ist das universelle Symbol für Liebe,
175 ja, dass man das dort eben fühlt, und lernt, [...] mehr auf die Stimme seines Herzens zu hören. ja,
176 und da dazu dient diese Meditation, die gibt im Grunde, die sucht das Wort, also den Begriff, für
177 das, was gerade an Qualität, Gefühlsqualität in mir ist. ja? also das das finde ich, ist ein guter Ansatz
178 für die Meditation, um da einen Zugang zu sich zu finden. ja, weil sehr viele Menschen halt, hier
179 oben so, in dem. in der Hirn- und Verstandesebene, sehr festsitzen, und dann ah kann das Körper-
180 liche, und das Emotionale, ein ausgewogenes, balancierteres Lebensgefühl herbeiführen.

181 I: Das kann ich gut nachvollziehen. das klingt sehr schön. wenn wir jetzt versuchen, das alles zu-
182 sammenzubringen. könnten Sie sich vorstellen, dass Achtsamkeit. Selbstmitgefühl. und TRE in,
183 sag ich mal, einem gemeinsamen Konzept, gemeinsamen Programm, wie man es dann auch nen-
184 nen will, zusammengebracht. zusammengeführt werden könnte?

185 IP: Ja. also ich glaube, dass Achtsamkeit, und Selbstmitgefühl, eine sehr gute Basis; eine Grund-
186 lage; eine Haltung, ist, aus der heraus, man dann, die TRE Übungen äh durchführt. ja, dass man
187 erst einmal so eine Basis von Offenheit, von Neugier, von Akzeptanz, sich selbst gegenüber schafft,
188 auch ruhig tiefe, ruhige Atemzüge macht, und dann, wenn diese Basis da ist, eine sehr rezeptive,
189 offene Geisteshaltung, wo auch schon mit dem Körper Kontakt aufgenommen worden ist, bevor er
190 was macht. und dann in diese, aus dieser Stille, oder Ruhe heraus, so wie beim Yoga; wenn man
191 Yoga praktiziert. ja, da steht ja nicht die Asana, die Position im Vordergrund, sondern man arbeitet

192 mit der Atmung, die sehr ruhig, und sehr gleichmäßig und tief ist, und man hat immer die Aufmerk-
193 samkeit dabei. und so wie das beim Yoga auch immer diese drei Sachen sind. Körperposition.
194 Atmung. und Aufmerksamkeit, Bewusstheit, so glaube ich, kann man auch, diese Aspekte von [.]
195 Offenheit, Entspanntheit, rezeptiv, emotional, gegenüber dem, was da ist, und mit voller Aufmerk-
196 samkeit dabei sein; das ist eigentlich die Grundlage, damit TRE Übungen gut gelingen. ja, auch
197 gerade, wenn es nur ein Gruppensetting ist, neigen wir dazu, wie im Sportunterricht, wir gucken
198 immer rechts und links, und was passiert da? und? man hat gleichzeitig im Kopf, und wie wirkt das,
199 was ich jetzt erlebe auf die anderen? das kann auch mit Schamgefühlen verbunden sein, wenn da
200 irgendwas passiert, oh ich verliere die Kontrolle, also, wenn man da so eine Atmosphäre schafft,
201 von Akzeptanz, ausprobieren, Forschergeist; ja, eine sehr ruhige, entspannte Atmosphäre; dann
202 kann das dem Ganzen sehr gut tun. deswegen denke ich, das ist eine gute Verbindung.

203 *I*: Wie könnten Sie sich das vom Aufbau her vorstellen? also wie man, wie man die Achtsamkeit
204 jetzt da auch mithineinbringt? braucht es da einen Workshop? soll das aufbauend sein? mehrtägig,
205 mehrwöchig? wie wären da Ihre Gedanken dazu?

206 *IP*: Ja: ich würde es eher als [.] als Rahmen verwenden. ja, dass also der TRE Kurs so stattfindet,
207 wie er stattfindet, und aber sowohl zum Einstieg, und die Grundhaltung, zu verinnerlichen, als auch,
208 vielleicht in einem Abschluss, als Integration, ja, dass man so einen Anfangs- und Endpunkt setzt,
209 wo die Leute, auch wenn sie jetzt vielleicht viel, an neuen Erfahrungen, ah gemacht haben, durch
210 die Übungen, auch das wieder sich, quasi integriert und sich setzt. bevor sie es dann, also ich
211 würde nicht direkt nach der siebten Übung, und ah nach schüttel schüttel und jetzt gehe ich raus,
212 in die Fußgängerzone. ja, da sind die viel zu offen, und empfindsam, d.h. auch da wieder so eine
213 Phase zum Reflektieren, um zur Ruhe kommen; einbauen. ist wahrscheinlich auch bei den meisten
214 TRE Kursen schon so vorgesehen. und da würde ich einfach die formellen Achtsamkeitstechniken,
215 die es gibt, mit, nutzen. solange der Lehrer, die auch beherrscht.

216 *I*: Würden Sie es dann auch so benennen? als Achtsamkeitsübungen, oder?

217 *IP*: Ja. könnte man. also, wenn die Leute auf die: acht-, auf die Atmung z.B. achten, am Anfang;
218 sich in einer bestimmten Haltung hinsetzen; sich spüren; zur Ruhe kommen; gucken, was ist jetzt
219 gerade, was habe ich mitgebracht? und das mal zur Seite legen; die Aufmerksamkeit neu, also das
220 sind ja alles so Grundlagen, die eine Arbeits-, Basis schaffen. und und das, fände ich ist eigentlich,
221 naheliegend, das so zu machen. und das könnten wir ruhig auch Achtsamkeit nennen, und in dem
222 neuen Buch, was es jetzt dazu gibt, zum neurogenen Zittern, da wird es ja auch ganz explizit so
223 benannt. es hat einen sehr guten Ruf; also das muss man nicht mehr verstecken, wie früher, wo
224 Meditation oder Achtsamkeit ah immer so ein bisschen esoterisch geklungen haben, und ja. ich
225 glaube, da ist die Akzeptanz inzwischen sehr hoch.

226 *I*: Könnte das vielleicht die Teilnehmer sogar unterstützen, wenn sie wissen, was sie da tun?

227 *IP*: Ja. ja. also da, man braucht das nicht zu verstecken. man kann es so benennen, wie es eben
228 ist, ja?

229 I: Ja, wunderbar. vielen, vielen Dank für Ihre Gedanken, zu meiner Thematik, ich wäre dann jetzt
230 soweit durch mit meinen Fragen, gibt es von Ihrer Seite noch was, wo Sie sagen, das habe ich jetzt
231 nicht angesprochen, das sollte da noch mit hinein?

232 IP: [10] Nein. also, was was ich denke, was die TRE-Lehrenden, sich auch bewusstmachen sollten,
233 ist, dass es schon, ah sehr starke Emotionen, und Reaktionen, und Erfahrungen, hervorbringen
234 kann. wenn sie die Übungen machen. und wenn sie jetzt in der Gruppe, das anweisen, kann es
235 halt sein, dass einige da da sehr starke Reaktionen zeigen. und das, sollte man eben auch mit
236 achtsam umgehen, und im Vorfeld schon versuchen, so ein bisschen abzuklopfen, gibt es da viel-
237 leicht, Menschen, die: da se:hr schlimme Erfahrungen gemacht haben; so mit dem Bereich Becken,
238 Beckenboden, Bauchraum, die dann da vielleicht auch in Kontakt mit kommen können, und dann,
239 sollten die ach, das ist also nicht nur so eine Feld Wald Wiesen, ach, ich habe jetzt mal einen
240 kleinen Kurs gemacht, also da kann man schon, psychisch in sehr tiefe Bereiche vordringen, des-
241 wegen glaube ich, braucht dass auch im Gruppensetting auch so ein bisschen psychotherapeuti-
242 sche, diagnostische, Kompetenzen, um das durchzuführen. ja, also einfach so, als ah Wochenend-
243 seminar, finde ich die Techniken zu mächtig, ah und dann entsprechend geht damit ein Risiko ein-
244 her, dass man Dinge auslöst, oder evoziert, die dann ah: nicht gut integriert werden. ja. und da gibt
245 es eben wie gesagt auch ein paar Fälle, mit denen ich jetzt bekannt geworden bin, die mir, also
246 man sollte das mit viel Respekt, und Sorgfalt, Umsicht, und Fürsorge für seine Teilnehmer, Teil-
247 nehmenden durchführen. aber das, denke ich, ist auch eine Selbstverständlichkeit. sollte es sein.

248 I: Aber ich nehme es trotzdem gern nochmal mit. vielen, vielen Dank für das Interview, und ich
249 würde dann jetzt an der Stelle einmal die Aufzeichnung beenden.

250 IP: Gut, ok.

Interview 08 am 18. Februar 2021

1 I: Dann wäre meine erste Frage, wie sind denn jetzt Ihre persönlichen Erfahrungen? einerseits mit
2 TRE, und andererseits mit Achtsamkeit.

3 IP: Ich äh:: mit Achtsamkeit habe ich schon einen. einen sehr langen, äh Erfahrungshintergrund.
4 Äh. das ging los im jungen Erwachsenenalter; ähm. schon im Studium, mit knapp 20; ähm. als ich
5 merkte, ich brauche da ein Stressregulativ. und dann, damals war das sehr ähn in zu meditieren,
6 und äh; und. da habe ich mich. äh. habe ich mir verschiedenste Meditationsformen angeeignet.
7 unter anderem wie Vipassana, das Stillsitzen, aber auch das. ah. verschiedene Zen orientierte Me-
8 ditationen wie das achtsame Gehen, ah ja und so weiter. und habe das dann; seitdem auch; in
9 phasenweise sag ich mal immer mal wieder auch praktiziert. dann natürlich äh die ganzen eher
10 bewegungsorientierten Achtsamkeitsvarianten wie Yoga, ähm. allerdings da nicht eine leistungs-
11 orientierte, sondern eben, ein interozeptionsorientierte Variante, äh: gewählt, heute würde man das
12 vielleicht eher Yin-Yoga; oder; oder so nennen, ähm. ah: da war ich auch in Indien et cetera; habe
13 mir die Dinge zusammengesucht; also, genau. sodass sich da doch einige Tools; und einiges an
14 Erfahrungen mit Achtsamkeit habe, damals haben wir das allerdings noch nicht Achtsamkeit ge-
15 nannt, das kam dann erst so: mit äh: mit MBSR, also mit dem Jon Kabat-Zinn; als. als. quasi Wort;
16 so: ah: auf. mh. [...] TRE habe ich, ahm. kennengelernt, dann 2015, als ich selber nach einem,
17 nach meinem zweiten Burnout, ah Hundertprozent arbeitsunfähig geworden war, leider, und es mir
18 definitiv nicht gut ging, [lacht] das war ah: aufgrund einer Nierenentzündung. äh geschehen. und
19 einer Allergie gegen Antibiotika. und ah. ja, und. äh. ich kam einfach nicht in die Gänge. und alle,
20 Dinge, die ich schon kannte, haben irgendwie zwar geholfen, aber nicht im Sinn; also nicht schnell
21 genug. sag ich mal so. und dann habe ich ganz verzweifelt, ah nach Möglichkeiten gesucht, wie ich
22 den Regenerations- und Erholungsprozess noch beschleunigen kann. erhielt dann, auch über sie-
23 ben Ecken, eine Einladung zum ersten Seminar in der Schweiz, das David Berceci gegeben hat,
24 konnte dann aber aus gesundheitlichen Gründen noch nicht teilnehmen, war aber dann beim zwei-
25 ten dabei. und so; ah so ging das dann los, und innerhalb kürzester Zeit, kann ich Ihnen sagen,
26 also innerhalb von drei Monaten, hab ich, konnte ich meine Arbeitsfähigkeit von 30 auf circa 70
27 Prozent steigern, ah:m. und war da, dann wieder fähig, mein, also mein Leben wieder selbst, äh;
28 selbstwirksam zu bestreiten. das hat mich so begeistert, dass ich dann ah natürlich Kursleiterin
29 werden musste, und das weitergeben musste.

30 I: Sie haben dann also selber die Ausbildung zum Provider auch gemacht?

31 IP: Ja, das, so habe ich, also ich hab mir die Übungen erst selbst beigebracht, ah:m. aufgrund von
32 Davids Publikation seiner Dissertation, und ah:. die 2005 erschienen war. habe aber; ah: war vom
33 Effekt noch nicht so begeistert, dachte, da muss doch noch mehr ah drinstecken. und auch in Da-
34 vids Dissertation spielt Achtsamkeit noch nicht so eine Rolle. weil er, als Sozialarbeiter halt auch
35 argumentiert hat, und ahm. in der Ausbildung dann aber, hatte ich das Glück, @@zwei Lehren-
36 den## zu begegnen; ähm. äh @@der eine## ist jetzt auch nicht so der Achtsamkeit Typ, aber
37 @@der andere##. der die Hauptassistentin hatte, und das, da hab ich dann gemerkt, äh dass ich,

38 äh meine Erfahrungen mit Meditation; Achtsamkeit; ähm. Innenraum; Sachen mit TRE zusammen-
39 bringen kann. mit dem Bewegen. und. ja, und die Kabat-Zinn Sachen hatte ich ja auch schon ge-
40 kannt. mit Body-Scan und so. dass man das wunderbar kombinieren kann, und dadurch eine, wirk-
41 lich dann, der Effekt kam der Leistungssteigerung, die ich wollte. den ich wollte.

42 I: Na, das klingt sehr spannend. passt perfekt zum Thema. wenn wir kurz noch bei der Achtsamkeit
43 einhaken. generell gesehen. inwiefern kann Ihrer Meinung nach Achtsamkeit den Umgang mit
44 Stress unterstützen? [...] jetzt einmal nur auf die Achtsamkeit bezogen.

45 IP: Mhm. ahm. Stress macht was im Körper. also wir reden von Stress, wenn die Homöostase, also
46 die natürliche Regulationsfähigkeit des Körpers, beeinträchtigt ist. das kann auf vielerlei, äh. Arten
47 passieren, und Achtsamkeit ermöglicht, aus meiner Sicht, ahm. ist wie eine, eine Grundvorausset-
48 zung, dass diese natürliche Regulation, die Homöostase, wiederhergestellt werden kann. wir wis-
49 sen heute auch mehr über die Mechanismen, nämlich, äh wenn man die neue Fasziensforschung
50 anschaut. ahm. da habe ich jetzt letztes Wochenende das Glück gehabt mit Robert Schleip spre-
51 chen zu können, und ein Seminar zu machen, über die Faszien als sensorisches ahm Organ. und
52 emotionales Organ. und warum. weil da freie Nervenendigungen drinstecken, direkt mit, die direkt
53 mit Bereichen des Mittelhirns, mit der Insularinde ahm kommunizieren, bzw. die Signale dahin lei-
54 ten, und die Insula, die entscheidet, was sie [unverständlich] mit Mittelhirn wie Amygdala et cetera
55 verknüpft, macht eine emotionale Färbung des Erlebens. entweder angenehm, oder nicht ange-
56 nehm. und äh: und das ist die Grundvo- so funktioniert Interozeption. ja, durch Interozeption können
57 wir immer sagen, ist das angenehm oder ist das nicht angenehm. im Unterschied zu Propriozeption,
58 äh, wo keine emotionale Färbung. vorliegt. also ob meine Hand jetzt hier ist, oder hier, [zeigt mit
59 der Hand einmal links, einmal rechts] da habe ich kein mehr oder weniger angenehm dazu. das ist
60 einfach so. ja. und, ah. durch die diese Interozeption. und eben das entsprechende Ansprechen
61 der Nervenendigungen, finden, ähm. finden Umkehrprozesse zu den äh Stress; äh; zu den Entglei-
62 sungsprozessen statt. wieder im Sinne der Homöostase. also. nachgewiesen ist, ahm. dass, z.B.
63 die Gewebesteifigkeit abnimmt, weil Kollagen nicht mehr in dem Übermaß gebildet wird. bei Stress
64 ist äh. sind die Faszien drauf und dran, äh quasi, äh Spannung zu geben, damit wir das aushalten,
65 und nicht nur verbal, sondern auch der Körper reagiert darauf, und wird fester, und steifer, und
66 verliert seine Gleitfähigkeit, Schmerzen steigen, etc. und Achtsamkeit, also im Sinne der Interozep-
67 tion; des Hineinspürens, des Entscheidenkönnens, ist das angenehm, ist das nicht angenehm? und
68 sich dann regulieren zu können. entsprechend auch, ich setze mich ein bisschen anders hin, damit
69 es wieder angenehm wird. et cetera. und das fördert Regeneration und Erholung. und entsprechend
70 natürlich dann eben Stressabbau. ahm. die Gewebe kommen wieder in ihre normale, sag ich mal,
71 Funktionalität zurück.

72 I: Und würden Sie Ihrer Erfahrung nach differenzieren zwischen Stress und Trauma? also, die Wir-
73 kung von Achtsamkeit auf Stress haben Sie jetzt ja gerade beschrieben, bei Personen, die trauma-
74 tische Erlebnisse, also mit traumatischen Erlebnissen konfrontiert waren, würden Sie da? wie schät-
75 zen Sie die Rolle von Achtsamkeit da ein?

76 *IP*: Also wir unterscheiden @@in unserer Publikation## ja bewusst nicht mehr; zwischen Stress
77 und Trauma. aus unserer Sicht ist Trauma nichts anderes als chronifizierter Stress. das heißt, eine
78 Verarbeitungsstörung, die sich auf vielen verschiedenen Ebenen zeigen kann; ahm. aufgrund von
79 zu hohem übermäßigem Stresserleben während vielleicht eines traumatischen Ereignisses, ahm,
80 aber das kann auch ein Überforderungsgeschehen sein, das einfach viel zu lange ging, und dann
81 die Regulationsfähigkeit überfordert hat. also, was jetzt da genau traumatisch ist und was nicht,
82 wäre vielleicht eine andere Diskussion.

83 *I*: Das heißt, wenn ich Sie richtig verstehe, kann das jetzt, was Sie vorher zum Thema Achtsamkeit
84 und Stress gesagt haben, auch für traumatische Erlebnisse einfach jetzt so eins zu eins angenom-
85 men werden.

86 *IP*: Unser Körper passt sich immer an. auch nach einem Trauma. versucht sich so anzupassen, die
87 Gewebe, alles, dass das, das wir weiterleben können. es ist eine Überlebensreaktion. ja, im
88 Dienste; ah des Weitermachens. also des Weiterfunktionierens. und äh. und diese, Anpassungsre-
89 aktionen, nach einem. traumatischen. wie auch immer. Ereignis, Erlebnis, oder nach einer langen
90 Überforderungsphase, die, machen dann die Symptome. und die machen den Stress. im Körper.
91 und deshalb unterscheiden wir nicht mehr, auch weil die neueren Forschungsergebnisse; wenn
92 man die einmal ein bisschen enger zusammenliest, was da aus der Neuropsychologie kommt, was
93 aus der Faszienforschung kommt, et cetera. darauf hindeuten, dass es da gar keine großen, keine
94 Unterschiede mehr gibt. in der Intensität ja, aber nicht im grundlegenden Mechanismus.

95 *I*: Danke. wenn wir jetzt weiterschauen zu TRE. wie würden Sie? was würden Sie sagen, inwiefern
96 könnte Achtsamkeit jetzt in Zusammenhang mit körperorientierten Interventionen, wie sie TRE ja
97 ist, eine Rolle spielen?

98 *IP*: Auf Grund von dem was ich gesagt habe. ist äh. kann. ist quasi die Basisannahme die, dass
99 kein Bewusstseinsprozess möglich ist ohne Körper. also, da sprechen wir auch von Embodiment
100 und dem, ahm was auch so ein zentrales Schlüsselwort ist, in allen körperorientierten Verfahren,
101 und bei TRE eben auch. und ah deshalb muss der Prozess über die Veränderung, äh. von Körper-
102 prozessen laufen, sodass, damit wir dann auch, ah die; die Bewusstseinsprozesse verändern kön-
103 nen. damit auch das Empfinden verändern können.

104 *I*: Und wie genau kann da Achtsamkeit jetzt im TRE-Prozess zur Anwendung kommen? ist es Ihrer
105 Meinung nach, ist es ein Bewusstsein? oder sind es konkrete Übungen? wie kann ich mir das vor-
106 stellen?

107 *IP*: Nun mal einerseits einfach wie richte ich mir meine Übergangssituation ein. auch hier kann,
108 sollte ich schauen, dass das möglichst angenehm ist, dass ich keine Störfaktoren habe. et cetera.
109 also mir einen sicheren Ort in dem Sinne schaffen, möglichst sicher natürlich. äh. und da brauche
110 ich auch schon; eine gewisse Achtsamkeit im Innen und im Außen, im Innen, dass ich spüre, ja, ist
111 das angenehm? stimmt das so für mich? mein Übungssetting? oder? muss ich da noch etwas ver-
112 ändern. so. da, da geht es schon los. da haben wir aber auch dann eine äußere Achtsamkeit, die

113 da noch eine Rolle spielt. dann, wenn wir dann mit TRE starten. war mir ganz wichtig, diese so-
114 nannte Wohlfühlzone als quasi Grundprinzip zu installieren. damit auch wieder die Hinwendung zu,
115 äh. zur Insula, also zur Interozeption und immer wieder die Entscheidung zu treffen; ist es ange-
116 nehm oder ist es nicht mehr angenehm? einerseits hält uns das, hält das die Aufmerksamkeit auf
117 eine- in einer gewissen Bandbreite, dass man nicht zu tief irgendwie; weg sinkt und dann gar nicht
118 mehr da ist, und dann trotzdem noch dissoziiert et cetera, sondern dass es uns möglich macht.
119 embodied, beim Körper und seinem Geschehen zu bleiben, da ist Achtsamkeit die Grundvoraus-
120 setzung. ja. und, ahm, andererseits dann eben auch die Effekte dann zu spüren. dafür brauchen
121 wir Achtsamkeit auch.

122 *I:* Und braucht es da dann Ihrer Meinung nach die, also ein Bewusstsein für Achtsamkeit oder
123 Erfahrungen mit Achtsamkeit vorab? bevor ich TRE praktiziere? bzw. soll, muss ich es benennen
124 als Achtsamkeit? oder wie kann ich das? oder wie vermitteln Sie das Ihren Teilnehmer*innen?

125 *IP:* Ah: Achtsamkeit nenne ich es nicht. ich nenne es Hineinspüren. Hineinspüren. in den Körper
126 hineinspüren, als Grundvoraussetzung, dass wir überhaupt mitkriegen, was da passiert, und am
127 Schluss dann eben auch die Entspannung spüren können. wenn wir nicht in den Körper hineinspü-
128 ren, können wir auch nicht entspannen. Punkt. also. und da ist TRE nicht die einzige Methode. das
129 sind eigentlich alle Entspannungstechniken, auch autogenes Training und so weiter. die arbeiten
130 alle mit dem Hineinspüren. als Grundvoraussetzung. ohne das geht da gar nichts in der Richtung.
131 ähm. also so erkläre ich das auch meinen, meinen Teilnehmern, [...] und leite sie am Anfang auch
132 an, wirklich in das Körperempfinden zu kommen. jetzt äh. [...] traumatisierte Menschen. die empfin-
133 den ihr Körperleben oft als ähm dysfunktional. also sie sind, ähm. da fühlt es sich nicht gut an, da
134 will ich nicht hin. und da, äh muss man halt etwas langsamer und sorgfältiger vorgehen, und ver-
135 suchen halt dieses Hineinspüren erst wieder in einer Wohlfühlzone schrittweise zu installieren. da
136 kann der Prozess etwas länger dauern. und von dem her, Ihre Frage ist es von Vorteil, wenn man
137 schon Achtsamkeitserfahrung hat? ganz klar ja, weil man dann auch auf solche, hoffentlich positi-
138 ven früheren Erlebnisse auch zurückgreifen kann, und das legt die Schwelle ein bisschen niedriger,
139 um dann auch im TRE das Hineinspüren, genießen zu lernen. mhm.

140 *I:* Denken Sie, dass achtsamkeitsbasierte Übungen, wie wir sie z.B. auch aus dem MBSR kennen,
141 da unterstützen könnten?

142 *IP:* Hundertprozentig, und ich denke hier vor allem an den Body-Scan. weil, wenn wir im TRE auch
143 anfangen, mit dem Körpervolumen zu arbeiten oder auch ein bisschen herumwandern, in den Ext-
144 remitäten oder im Rumpf. oder so. und die Aufmerksamkeit lenken sollen. auch im Sinne von einem
145 Body-Scan, ähm. können wir zu ganz, ähm. können wir einerseits die Interozeption stärken, und
146 ausbauen, und andererseits unser Empfinden eben damit verbessern. die Selbst-, also die körper-
147 liche Homöostase, die Selbstregulation. das eigene Empfinden. wird dadurch verbessert. und das
148 zeigen uns heute doch schon sehr umfangreiche Studien. dass das so ist.

149 *I:* Und könnte da achtsames Selbstmitgefühl auch eine Rolle spielen?

150 *IP*: A:hm. [...] ich denke, das achtsame Selbstmitgefühl sollte als. Zwischenziel; angesteuert wer-
151 den. es ist keine Voraussetzung, das kann man sich erarbeiten. ahm. wenn es jetzt einfach nur; äh.
152 wenn jetzt einfach nur ein gestresster Manager, oder, eine gestresste Hausfrau, in meine Kurse
153 kommt, sehe ich das als nicht so wahnsinnig wichtiges Zwischenziel an, ganz anders aber, wenn
154 ein traumatisierter Mensch in meinem Kurs oder in die Praxis kommt. dann würde ich sagen, ist es
155 zwingend, auf dieses Ziel hinzuarbeiten des achtsamen Selbstmitgefühls. weil dann kommen Fra-
156 gen von Schuld und Scham ins Spiel, die dann doch, körperliche Funktionen und normale Abläufe
157 sehr behindern können, und da ist achtsames Selbstmitgefühl sehr hilfreich. um damit umgehen;
158 auf eine gute Art und Weise umgehen zu lernen.

159 *I*: Und in welcher Form könnte das achtsame Selbstmitgefühl oder das Selbstmitgefühl bei den
160 Teilnehmerinnen unterstützt oder gefördert werden?

161 *IP*: Ich arbeite sehr gerne mit Selbstberührungen, und kleinen Übungen, die äh. verschiedene
162 Sinne, der Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch ansprechen. zum Beispiel den; eben den Tast-
163 sinn, der allein mit Hineinspüren nicht aktiviert wird. also so können wir dann wieder unser Nerven-
164 system noch besser nutzen, um dann noch mehr Empfindungen, die angenehm sind zu generieren,
165 und, um uns dadurch wieder besser in unserem Körper verankern zu können. den als Wohllort
166 erleben zu können, und je öfter, und je mehr, wir etwas verstärken, desto mehr sind wir wieder
167 heilsam unterwegs. da äh. ja, es ist weniger ein gedankliches Konzept, das ich da, ähm, von meinen
168 Teilnehmenden verlange, als mehr etwas, das man Schritt für Schritt aufbaut. mit entsprechenden
169 Sinnesempfindungen, die dann angeboten werden.

170 *I*: Wenn sie von Schritt für Schritt aufbauen sprechen. da passt meine letzte Frage eigentlich sehr
171 gut dazu. könnten Sie sich vorstellen, dass man diese drei Konzepte; sprich Achtsamkeit, achtsa-
172 mes Selbstmitgefühl und TRE auch zusammenbringt. vielleicht in Form eines gemeinsamen Pro-
173 grammes. könnten Sie sich das vorstellen?

174 *IP*: Also für mich gehört das zusammen, [lacht] und ich unterrichte das auch so. einmal zum einen.
175 zum anderen, ist das nicht nur für mich so, sondern, ich habe in meiner Recherche für das Buch
176 auch ein Papier gefunden, von Meggie Philips und David Berceci, äh die:: auch Achtsamkeit, Selbst-
177 mitgefühl und TRE kombinieren. und wenn ich die Schriften und die Teachings von Peter Levine
178 anschau, dann geht das auch. ganz genau in die Richtung. was die da im Somatic Experiencing
179 machen. mhm.

180 *I*: Die Frage ist halt immer ein bisschen, soll man es als Achtsamkeit und Selbstmitgefühl titulieren?
181 Sie haben es ja angesprochen. für Sie kommt es selbstverständlich vor in Ihren Kursen, aber, nicht
182 unter dieser Definition. also das ist vielleicht noch ein bisschen die Frage, auch dahingehend, wenn
183 man sagt, die Teilnehmer sollen ein bisschen mehr geschult werden, auch in Achtsamkeit und
184 achtsamem Selbstmitgefühl, ob es da vielleicht ein bisschen mehr braucht, als das in die TRE-
185 Kurse zu integrieren? also, dass das vielleicht ein größeres oder mehrstufiges Programm ist, könn-
186 ten Sie sich sowas auch vorstellen?

187 *IP*: Kann ich mir durchaus vorstellen, ja. mhm. dass das wie eine Art Vertiefung. je nach Bedürfnis.
188 ja auch darstellen kann.

189 *I*: Ist Ihnen aber bisher nicht bekannt, dass das so angeboten wird?

190 *IP*: Äh: also meiner Meinung nach. sollte das jeder gute TRE Provider, in vertiefenden Einzelbe-
191 gleitungen genau so machen. dass. dass eben der achtsame Umgang mit sich selbst, und das
192 Selbstmitgefühl da gefördert werden. in vertiefenden Sitzungen.

193 *I*: Das heißt für mich zusammenfassend, braucht es der Provider selbst einmal. dieses Verständnis
194 für diese Komponenten, damit er das dann auch gut an die Teilnehmer*innen weitergeben kann.

195 *IP*: Ja, ist von Vorteil. ja. deshalb war mir das @@auch sehr wichtig in meiner Publikation##, weil
196 mir klar war, dass das von ganz vielen TRE Providern gelesen wird, und auch die Feedbacks, die
197 wir haben, zeigen uns ganz deutlich, dass wir da, ja, genau goldrichtig unterwegs sind.

198 *I*: Ja, dann bedanke ich mich ganz, ganz herzlich für Ihre Gedanken und Ihre Expertise, das war
199 sehr bereichernd für meine Arbeit. Gibt es irgendetwas, wo Sie sagen, das wurde jetzt in dem
200 Interview nicht angesprochen? Das wäre mir wichtig, dass das noch ergänzt wird?

201 *IP*: [6] Ich. mir ist nicht ganz klar, ahm, mit was für einem Konzept von Achtsamkeit Sie unterwegs
202 sind. es gibt ja die ganzen buddhistischen Ansätze. ja, da könnte man dann halt auch vertiefter
203 diskutieren. oder ist das im Sinne von Kabat-Zinn gemeint? oder wie ist das genau? oder von der
204 neueren neuro-psychologischen Erkenntnisforschung? ahm. da gibt es ganz, ganz, viele und ich
205 denke, eine Begriffsklärung ist da, ist da wichtig. bevor wir das, vielleicht in der TRE Ausbildung
206 oder Weiterbildung oder wie auch standardisieren. aber sonst [unverständlich]. ich denke, benannt
207 werden muss es, ob es dann genau der Begriff Achtsamkeit ist, ahm. bin ich mir nicht ganz sicher.
208 ja. weil da auch jeder ein bisschen was anderes darunter versteht.

209 *I*: Genau. da bin ich ganz ganz bei Ihnen und danke, dass Sie auf diesen Punkt hingewiesen haben.
210 das nehme ich mir sehr gerne mit und werde das auf jeden Fall berücksichtigen. vielen, vielen
211 Dank. danke für das Interview.

212 *IP*: Sehr gerne.