Böttcher, S. R., Schildt, Dr. A.

Selbstschutztraining mit der Kelm-Methode™ – ein Erfahrungsbericht aus klinisch-ambulanter psychotherapeutischer Praxis (Hamburg, im Herbst 2008)

Eine beeindruckende Demonstration am Erstautor, der das „Kelm-Training“ 1995 kennenlernte zeigte, dass selbst bei ihm, einem ehemaligen Leistungssportler, Judoübungsleiter und Karateka das Training noch zusätzliche Kraft und Selbstsicherheit binnen kurzer Zeit freisetzen konnte. Es hat ihm seitdem des Öfteren geholfen, seine seelische Gesundheit zu bewahren, auch und besonders in Situationen mit emotional und verbal kränkend oder zerstörerisch gemeinten bzw. intendierten Angriffsversuchen, z.B. im beruflichen Umfeld.

Daher entschlossen wir uns dazu, dieses Training körperlich wie auch seelisch misshandelten oder vergewaltigten Patientinnen und Patienten zu empfehlen, wenngleich sich die Krankenkassen derzeit noch nicht an den Kosten beteiligen mögen. Dennoch zeigt sich immer wieder, wie gut diese persönliche Investition die seelische Gesundung beschleunigt oder auch eine Beeinträchtigung der seelischen Integrität verhindert.

Die Methode trainiert mit einfachen, dabei besonderen Methoden eine auch durchaus reale, in jedem Falle deutlich über dem üblich erfahrbaren Alltagsniveau liegende, körperliche Unantastbarkeit, selbst für körperlich scheinbar schwächliche Personen. Dadurch wird erfahrungsgemäß die relativ schnelle Wiederherstellung von tatsächlicher und dementsprechend auch umfassend glaubwürdig gefühlter und gezeigter Selbstsicherheit und Abgrenzungsfähigkeit erreicht.

In der ambulanten psychotherapeutischen Praxis verkürzt sich die durchschnittlich benötige Therapiedauer im Vergleich zu jeweils ähnlich belasteten Patienten ohne diese Trainingserfahrung oft um 20 bis zu 40 Therapiestunden, bei Schwerstbelasteten sogar deutlich mehr (bis zu ca. 80 Sitzungen).

Aus der Perspektive der Betroffenen bedeutet dies, dass bei meist wöchentlichem Abstand der Psychotherapiestunden das Ende der Belastungen und damit der Behandlung oftmals 20 bis 40 Wochen eher erreicht wird. Nicht selten wird auch ärztlicherseits eine Verringerung vor allem psychosomatischer Symptome berichtet, dann meist sogar langfristig.

Aus Behandlersicht erscheint dies speziell für die verhaltenstherapeutische und andere kurzzeitorientierte Vorgehensweisen hilfreich, da diese dementsprechend auch seitens der Krankenkassen mit einem deutlich geringerem Bewilligungskontingent an Therapiestunden auskommen müssen als andere Verfahren oder erst gar nicht bezahlt werden. Die unterstützende Anwendung dieses Trainings erscheint daher besonders dann äusserst hilfreich, wenn eine zeitintensive, gründliche Aufarbeitung traumatisierender biografischer, sozialer oder gesellschaftlicher Hintergründe

notwendig wird und es daher – hier: bedingt durch das Gesundheitssystem – „therapeutischer Eile“ bedarf, um die gerade im verhaltenstherapeutischen oder anderen kurzzeittherapeutischen Vorgehensweisen sehr vielfältigen Methoden zeitlich „unterzubringen“.

Obwohl das Training meist noch vom Erfinder selbst, also einem Mann durchgeführt wird, ermöglicht die angewandte Methode durch die besondere Beachtung extremen Respekts und persönlicher Integrität sehr oft sogar massiv betroffenen Frauen die Möglichkeit, in maximaler Sicherheit eine maximale Selbst-, Handlungs- und Situationskontrolle wiederzuerlangen. Deshalb werden - nach einem diagnostischen Vorgespräch - täter-strukturierte Personen vom Trainer meist auch nicht ohne Auflagen als Kunden bzw. Patienten akzeptiert.

dass nach therapeutischer Absprache, ggf. auch mit anderen Behandlern, die Veränderung der Täter-Struktur erreicht werden kann, sei es durch die hier beschriebene Methode selbst oder mit Hilfe ergänzender Behandlungsformen. Inzwischen gibt es nach Aussagen des Erfinders der Methode schon Multiplikator/Inn/en, so dass zumindest im regionalen Bereich um Hamburg eine breitere Erreichbarkeit dieser Methode erreicht werden konnte und zusätzlich auch Trainerinnen diese Methode vermitteln können, was speziell für extremst belastete Frauen oder auch Frauen aus Kulturkreisen mit starker

Geschlechtertrennung sinnvoll erscheint.

Neuropsychologische Kurzinformation für Laien: Das menschliche Sinnessystem („Sensorik“: Sehen, Fühlen, Tasten, Spüren, Schmecken, Riechen, Hören, Schmerzwahrnehmung) besitzt, sehr vereinfacht beschrieben, u.a. auch zwei „Kabelstränge“ von Nerven, die zum einen „sendend“ Muskeln und Organe aktivieren und zum anderen „empfangend“ überprüfen, ob der jeweilige „Befehl“ schon bis zum gewünschten Ende ausgeführt wurde (2, 3, 4, 5). Diese Weiterleitung von Informationen ist bei traumatisierten Personen blockiert bzw. behindert (1).

Kurzbeschreibung der Wirkweise: Die besondere Form des Trainings erzeugt durch real gefühltes Erleben von maximaler Kontrolle und Handlungsfähigkeit durch die „empfangenden“ Nervenbahnen schon nach wenigen Tagen bis einigen Wochen zu einer inneren „Rück-Antwort“ der bis dahin blockierten „sendenden“ Nerven auf erfahrbar ähnlich starkem Niveau. Das Erleben von Reaktivierung bei gleichzeitigem Erlernen von realen, auf allen Wahrnehmungsebenen überzeugenden Spezialtechniken in Kombination mit einer besonderen Vermittlungsweise setzt dann sehr oft die Kraft frei, die die Betroffen benötigen, um sich überhaupt mit erlittenen Traumatisierungen aller Art auseinandersetzen zu können und diese in ihrer schädigenden Wirkung zu einem Abschluss zu bringen und sich meist auf allen Ebenen auch zukünftig besser schützen zu können.

Sowohl der Trainer und Gestalter dieser Methode, als auch trainierte Patientinnen und Patienten berichten immer wieder, dass es nach erfolgreichem Erlernen dieser Methode durch das gefestigtere Auftreten und die daraus resultierende veränderte Mimik und Gestik (vgl. 6, 7) nur in ganz seltenen Ausnahmefällen noch dazu kam, dass die vermittelten, primär körperlichen Selbstverteidigungstechniken überhaupt noch angewendet werden mussten.

Anmerkung der Autoren: Dieser Artikel ist explizit nicht gedacht als gefälliger Werbetext. Als –neben der Praxis- auch universitär tätige Wissenschaftler stellt dies den Versuch dar, in möglichst verständlicher Sprache die psychologischen und neurowissenschaflichen Hintergründe der Wirksamkeit des Verfahrens nachvollziehbar und möglichst kurz darzustellen.

Hinweis der Autoren: Aus Gründen der verfahrensbedingt gewollten Vorbeugung auch des unabsichtlichen Machtmissbrauchs durch Anwendung einzelner Techniken durch „täter-strukturierte“ Personen muss im Rahmen einer Erklärung der Wirkweise des Verfahrens – gerade wegen der leichten Erlernbarkeit und Effektivität - zum Schutze und Wohlergehen von (auch potenziell) Betroffenen die Beschreibung konkreter Einzeltechniken leider unterbleiben. Wie bei jeder wirksamen Methode ließen sich die Effekte der vermittelten, sehr wirksamen Techniken, ohne den methodischen und respektvollen Hintergrund bei Unachtsamkeit, vorsätzlichem Missbrauch oder gar böswilliger Anwendung durchaus in ihr Gegenteil verkehren und wären dann, isoliert und missbräuchlich angewendet, möglicherweise sogar als Foltermethode einsetzbar. (vgl. 8)

Literatur:

1: Herman, J. L.: Die Narben der Gewalt, Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden, Kindler, München, 1994

2: Schmidt, R.F. (Hrsg.), Dudel, J., Jänig, W., Zimmermann, M.: Grundriss der Neurophysiologie, Springer, Heidelberg, 1983

3: Thews, G., Vaupel, P.: Grundriss der vegetativen Physiologie, Springer, Heidelberg, 1981

4: Schmidt, R.F. (Hrsg.), Altner, H., Dudel, J., Grüsser, O.-J., Grüsser-Cornehls, U., Klinke, R., Schmidt, R.F., Zimmermann, M.: Grundriss der Sinnesphysiologie, Springer, Heidelberg, 1985

5: Zilles, Rehkämper: Funktionelle Neuroanatomie, Lehrbuch und Atlas, Springer, Heidelberg, 1993

6: Petzold,H., Salisch, M.v. (Hrsg.): Ekman, P.: Gesichtsausdruck und Gefühl, 20 Jahre Forschung von Paul Ekman, Junfermann, Paderborn, 1988

7: Scherer, K. R., Ekman, P. (Eds.): Approaches To Emotion, Lawrence Erlbaum Assoc., New Jersey, 1984

8: Amnesty International (Hrsg.), Keller, G.: Die Psychologie der Folter, Fischer, Frankfurt am Main, 1981

Über die Autoren: Als Diplom-Psychologen und Psychologische Psychotherapeuten (Biografisch orientierte Selbstmanagement-Verhaltenstherapie, Klinische Hypnose M.E.G. u.a.) arbeiten die Autoren seit 1994 in freier ambulanter Psychotherapiepraxis, u.a. mit Spezialisierung auf die Behandlung von (langzeit-) traumatisierten Personen.

Nützliche Ressourcen zum tieferen Einstieg für Interessierte:

Wikipedia: Stichwort „Doppelbindungstheorie“ (Bateson)

www.trauma-pages.com