

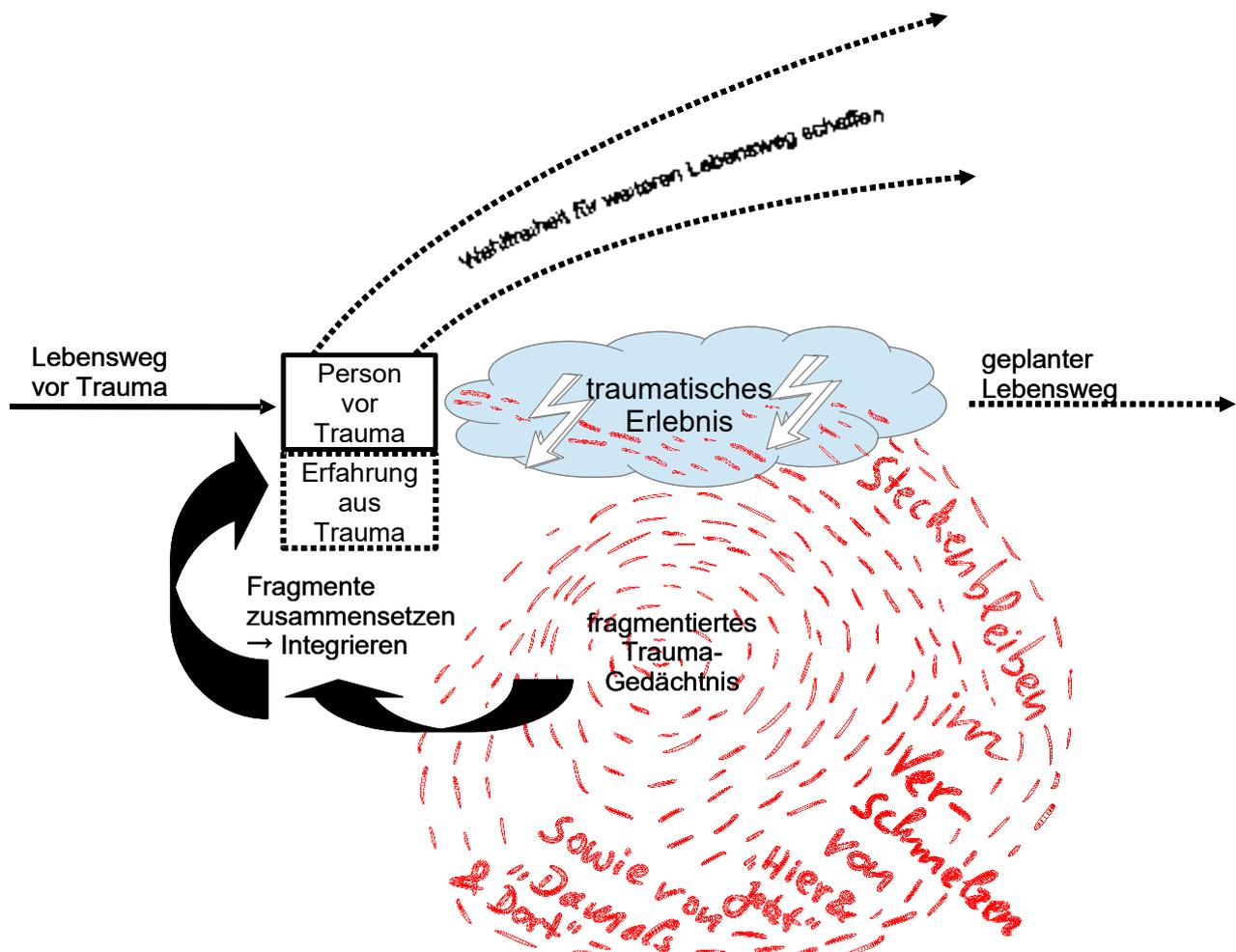
Traumatherapie: Entschmelzen mit „Damals & Dort“ um im „Hier und Jetzt“ zu leben

(Boos, 2005; Ehlers, 1999; Pieper & Bengel, 2008 Revenstorf & Peter, 2009; Schubbe et al., 2014)

Störungsbild (ICD10; F43.0; F43.1)

Nach einem traumatischen Erlebnis ist es natürlich und sinnvoll, belastet zu reagieren (man spricht von akuter Belastungsreaktion). Erst wenn die Belastung nach mindestens einem Monat weiter anhält, kann das in eine länger andauernde Störung übergehen, es fühlt sich an wie das Steckenbleiben in einem Tunnel ohne vermeintlichen Ausgang, mit folgenden Symptomen:

- Massive körperlich-psychische Übererregung
- Fusionierte (verschmolzene) Aufmerksamkeit [Nachhall-Erleben, Alpträume, automatisches Gedankenkreisen mit Erinnerungsfetzen]
- Vermeidungsreaktionen – WEGVON – (nach außen [in Bezug auf Personen, Orte] oder nach innen [in Form von Unwirklichkeitsgefühlen, emotionaler Taubheit, Erinnerungslücken])



Wenn wir lernen, das traumatische Erlebnis als einzelnes Teil einer viel größeren Lebensgeschichte zu integrieren, entsteht Wahlfreiheit für den weiteren Lebensweg.

Zielsetzung der Traumatherapie

„Damals & Dort“-Erfahrung integrieren und ihr die zerstörerische Kraft im „Hier & Jetzt“ nehmen

- Die „gesunde“ Verarbeitung des traumatischen Erlebnisses können wir stärken, indem wir aktuell ungünstige Bewältigungsversuche als Blockaden für die Gegenwart auflösen
- Traumatherapie dient dazu, die schlimme "Damals & Dort"-Erfahrung vom aktuell sicheren Leben im „Hier & Jetzt“ unterscheiden zu lernen – und zwar auf allen Gedächtnis-Ebenen (Körper, Gefühle, Gedanken)
- Dadurch können wir unserem Organismus „beibringen“, dass der andauernde innere Alarmzustand nun nicht mehr nötig ist, weil wir uns wieder selbstbestimmt um uns kümmern können (anders als im „Damals & Dort“)

Grundprinzipien von Traumatherapie

- Traumatische Gedächtnisinhalte sollen in systematischer Weise ins Bewusstsein gebracht und integriert werden. Hierzu hilft die Konfrontation mit „eingefrorenen“ Körperempfindungen und damit einhergehenden Gefühlen aus dem „Damals & Dort“ im sicheren Umfeld
- Es geht darum, sich bewusst mit den eigenen inneren Kraftquellen zu verbinden, so dass schmerzhafte Gefühle wahrgenommen und gleichzeitig ein „Entschmelzen“ vom Alarmzustand möglich wird
- Das traumatische Erlebnis soll als ein Bestandteil einer viel größeren Lebensgeschichte betrachtet werden, so dass die künftige Lebensrichtung wieder selbst bestimmt werden kann. Wie bei einem Spiegel, der während des traumatischen Erlebnisses wegen der immensen psychischen Belastung zersprungen ist, sollen hierfür in der Sicherheit des „Hier & Jetzt“ die einzelnen Splitter im Nachhinein zu einem gesamten (integrierten) Bild zusammengesetzt werden, damit wieder Wahlfreiheit für die Gegenwart entsteht.
- Für das „Zusammensetzen der Splitter“ müssen alle Gedächtnis-Ebenen (wie „Tracks“ einer automatischen DVD) berücksichtigt werden:
 - Emotionen (spüren und benennen können, ohne darin zu versinken → Hinweise auf Bedürfnisse und Verarbeitung durch Gedanken → emotionales Traumgedächtnis)
 - Körperempfindungen / Körperreaktionen / Körperhaltungen → das Körpergedächtnis ist die schnellste Speicherform des Organismus)
 - Gedanken (Ressourcengedanken statt Fixierung auf ungünstige, selbsterstörerische Gedanken)
- Re-Integration aller Kraftquellen, die durch das traumatische Erlebnis möglicherweise blockiert worden sind, und Auflösung von WEGVON-Vermeidungsverhalten im „Hier & Jetzt“

Vorgehen in den Therapie-Sitzungen

1. Einführung über die Bewältigung traumatischer Erlebnisse
 - a. Die Bedeutung, die wir dem traumatischen Erlebnis geben, entscheidet maßgeblich über den Belastungsgrad → wie wird das traumatische Erlebnis im Zusammenhang mit den bisherigen Überzeugungen verarbeitet? (Metapher vom zersplitterten Spiegel)
 - b. sich Sicherheit und Stabilität im „Hier & Jetzt“ verschaffen durch Unterscheidung zwischen "Damals & Dort" und "Hier & Jetzt" (Übungen zum Re-Orientieren mit den 5 Sinnen)
 - c. Differenzierung zwischen "natürlichen" Gefühlen (die durch das traumatische Erlebnis selbst entstehen) und "gemachten" Gefühlen (entstehen aus der Interpretation und Bewertung des traumatischen Erlebnisses)
2. sich Stabilität geben; aktuelles Gefühl von Sicherheit herstellen
→ z.B. Übung eines „sicheren inneren Ortes“
3. Orientierung: Erfassen des „Damals & Dort“-Vorgefallenen & der „Hier & Jetzt“- Richtung
 - a. Traumalandkarte und Ressourcenlandkarte → Erstellen eines Traumaskriptes
 - b. „Stolpersteine“ bewusst merken, die immer wieder zum "Steckenbleiben" in der Symptomatik führen
4. Ungünstige Bewertung aussprechen; günstige Alternativbewertung zurechtlegen
(Grad der Stimmigkeit wahrnehmen) → Gedanken-Flexibilisierung trainieren
5. Herstellen einer Beobachterhaltung (mit „dreifachem“ Gewahrsam)
→ z.B. Körperachtsamkeit, Distanzierungstechniken üben & hilfreiche innere „Unterstützer“ aktivieren
6. Strukturierte Begegnung mit dem Traumaerlebnis („Damals & Dort“) und sich gleichzeitig im „Hier & Jetzt“ verankert erleben und sich gleichzeitig als Gestalter des Beobachterprozesses begreifen
(wie einen Film im Kino intensiv wahrnehmen und gleichzeitig gewahr sein, dass man als Beobachter im Kinossessel sitzt und erkennen, dass man sich jederzeit auch eine Reihe weiter nach hinten platzieren kann)
→ **ZIEL:** Aufbau von Selbstwirksamkeit im Umgang mit dem Traumagedächtnis sowie Neubewertung durch:
 - a. Stärkung der eigenen Kontroll-Erfahrung (Distanzierung z.B. durch Verzerren oder Verkleinern der „Kinoleinwand“, durch Zeitraffer, durch Ton abstellen, ...)
 - b. Bewusstheit über Belastungsgrad (Skalieren 0-10)
 - c. Vertiefung der inneren Überzeugung von Beeinflussbarkeit im „Hier & Jetzt“
(z.B. bewusst Trauma-„Film“ rückwärts laufen lassen)
 - d. Wiederholungen zur Stärkung der Beobachterhaltung
 - e. Verankerung der Körperressource
7. Integration - Trauer - Neuorientierung mit Stärkung der Alternativbewertung // Reflexion & Abschluss