Vom Überleben zum Leben: Trauma heilen

VORTRAG

NADJA LEHMANN, 22.3.2017, FÜR DIE KIBIS HOLBORN'SCHES HAUS, GÖTTINGEN

Trauma= Seelische Wunde

- Ein Trauma ist
  - ein gewaltvolles oder überwältigendes Ereignis, durch das die Bewältigungsstrategien eines Menschen überfordert werden.
  - Meist geht dieses Ereignis mit einer (Lebens-)Bedrohung einher. Typisch: das ausgeprägte und nahezu unerträgliche Erleben von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein.
  - Die normalen Reaktionen von Kampf oder Flucht sind bei einem Trauma unmöglich. (s. Ellen Spangenberg, 2015)

Traumatypen (Quelle teilw. Dami Charf, traumaheilung.de)

- Monotrauma
- Bindungstraumatisierung/Entwicklungstrauma/ Langanhaltende Traumatisierung
- Sekundärtraumatisierung (Betrifft Helfer an Unfallstellen oder Katastrophengebieten oder auch Psychotherapeuten und andere Zeugen eines traumatischen Ereignisses)
- Generationsübergreifendes Trauma (ein Krieg hat eine generationsübergreifende Wirkung aber auch eine Vergewaltigung und andere Formen von Gewalt)
- Soziales Trauma (darunter versteht man traumatische Ereignisse, die ganze Volksgruppen betreffen)

Traumareaktionen: Posttraumatisches Wachstum

60 - 80 % der Menschen

Posttraumatisches Wachstum: (Psychologe Richard G. Tedeschi)

- *Intensivierung der Wertschätzung des Lebens*: Der durch das traumatische Erlebnis ausgelöste Reifungsprozess führt zu einer Veränderung der Prioritäten. Die Bedeutung der kleinen, alltäglichen Dinge nimmt zu. Materielle Dinge verlieren an Wert, persönliche Beziehungen gewinnen an Wert.
- *Intensivierung der persönlichen Beziehungen*: Das traumatische Ereignis hat einen Teil der alten Beziehungen zerstört. Die überlebenden Beziehungen („in der Not erkennt man die wahren Freunde“) werden intensiviert. Gleichzeitig nimmt die Fähigkeit zur Empathie zu. Traumabetroffene Personen empfinden ein erhöhtes Mitgefühl mit anderen, vor allem mit notleidenden Menschen.
- *Bewusstwerdung der eigenen Stärken*: Gerade durch das Bewusstwerden der eigenen Verletzlichkeit wächst auch das Gefühl der inneren Stärke. Man weiß nun, dass zwar die Sicherheit im Leben jederzeit angreifbar ist, aber auch, dass man die Folgen schlimmer Ereignisse meistern kann.
- *Entdeckung von neuen Möglichkeiten im Leben*: Nachdem alte Ziele zerbrochen bzw. entwertet wurden, sucht man nun nach neuen Zielen und Aufgaben. Dies kann mit einem Berufswechsel oder mit intensivem sozialen Engagement verbunden sein.
- *Intensivierung des spirituellen Bewusstseins*: Das durch das traumatische Ereignis herbeigeführte Grenzerlebnis wirft existenzielle Fragen auf. Die daraus resultierenden Reflexionen über den Lebenssinn und / oder über Gott können zu einer größeren spirituellen Erkenntnis und zu größerer inneren Zufriedenheit führen.

Was sind meine erfolgreichsten Überlebensstrategien?

Traumareaktionen: Posttraumatische Belastungsstörung

- Anhaltende Erinnerungen an das traumatische Erlebnis oder das wiederholte Erleben des Traumas in sich aufdrängenden Erinnerungen (Nachhallerinnerungen, Flashbacks, Träumen oder Albträumen) oder eine innere Bedrängnis in Situationen, die der Belastung ähneln oder damit in Zusammenhang stehen
- Der Betroffene vermeidet (tatsächlich oder möglichst) Umstände, die der Belastung ähneln.
- Mindestens eines der folgenden Kriterien (1. oder 2.) ist erfüllt:
  - eine teilweise oder vollständige Unfähigkeit, sich an einige wichtige Aspekte des belastenden Erlebnisses zu erinnern; oder
  - anhaltende Symptome einer erhöhten psychischen Sensitivität und Erregung, wobei mindestens zwei der folgenden Merkmale erfüllt sein müssen:
  - Ein- und Durchschlafstörungen
  - erhöhte Schreckhaftigkeit
  - Hypervigilanz
  - Konzentrationsschwierigkeiten
  - Reizbarkeit und Wutausbrüche
- Die Symptome müssen innerhalb von sechs Monaten nach dem belastenden Ereignis (oder der Belastungsperiode) aufgetreten sein.
- Häufig sind zudem sozialer Rückzug, ein Gefühl von Betäubtsein und emotionaler Stumpfheit, Gleichgültigkeit gegenüber anderen Menschen sowie eine Beeinträchtigung der Stimmung.
- Nimmt die Störung über viele Jahre einen chronischen Verlauf, ist eine Andauernde Persönlichkeitsänderung nach Extrembelastung

(ICD10-F.43.1)

Resilienz bei Trauma Kind/Erwachsener

Vulnerabilitätsfaktoren

- Prä-, peri und postnatale Faktoren (z. B. Frühgeburt (...))
- Genetische Faktoren (z. B. Chromosomenanomalien) (...)
- Chronische Erkrankungen (z. B. Asthma (...))
- Schwierige Temperamentsmerkmale (...))
- Unsichere Bindungsorganisation
- Geringe kognitive Fertigkeiten (...))
- Geringe Fähigkeiten zur Selbstregulation von Anspannung und Entspannung

Risikofaktoren

- Niedriger sozio ökonomischer Status, chronische Armut(...))
- Psychische Erkrankungen eines bzw. beider Elternteile (...)
- Niedriges Bildungsniveau der Eltern
- (...) alleinerziehender Elternteil
- Erziehungsdefizite/ungünstige Erziehungspraktiken der Eltern
- Sehr junge Elternschaft (vor dem 18. Lebensjahr) (...)
- Häufige Umzüge (...)
- Vorherige traumatische Erlebnisse
- Nicht-Anerkennung des Traumas, Verleugnung durch das soziale Umfeld

Personale Ressourcen

- Positives Temperament
- Erstgeborenes Kind
- Kognitive Fähigkeiten
- Positive Selbstwahrnehmung
- Selbstwirksamkeitserwartungen
- Soziale Kompetenzen
- Aktive Bewältigungsstrategien
- Kreativität und Phantasie

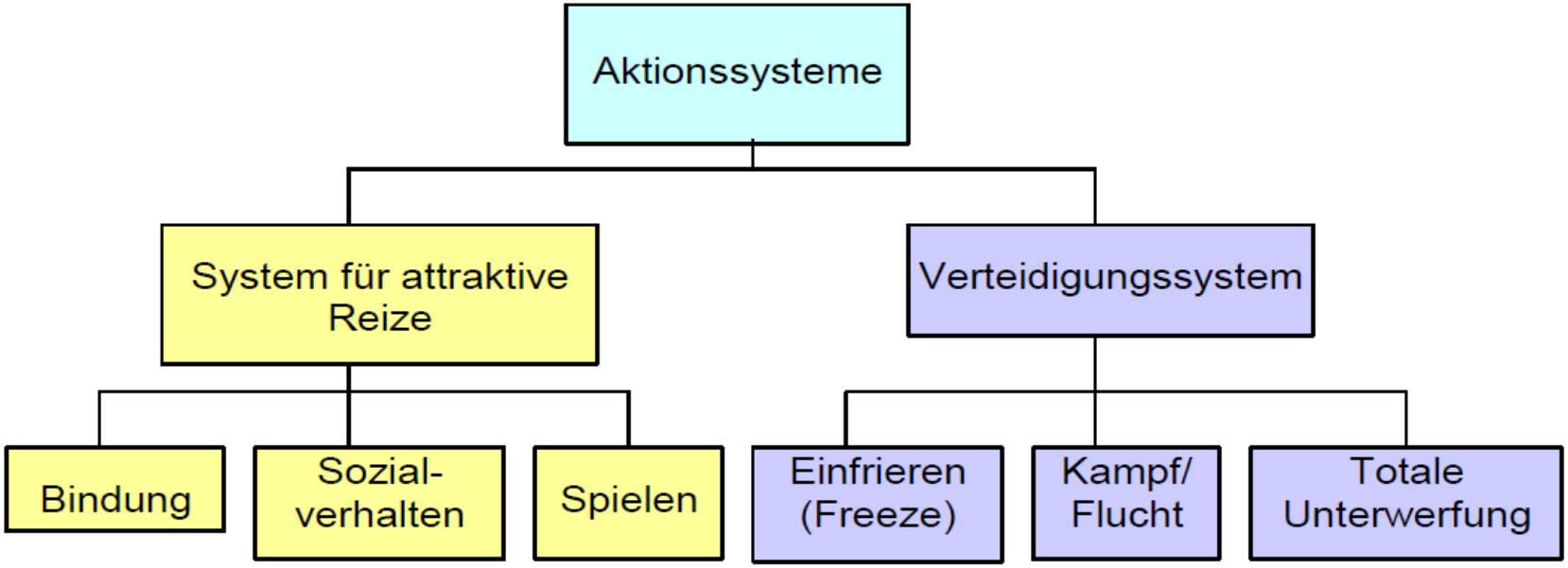
Familiäre Ressourcen

- Stabile Bindung zu mindestens einer Bezugsperson
- Emotional warmes aber auch klar strukturiertes Erziehungsverhalten (autoritativer Erziehungsstiel)
- Positive Beziehungen zu Geschwistern
- Merkmale der Eltern

Soziale Ressourcen

- Soziale Unterstützung
- Qualität der Bildungsinstitution, des Arbeitsplatzes
- Anerkennung des Traumas

Quelle: J. Peichl, 2015



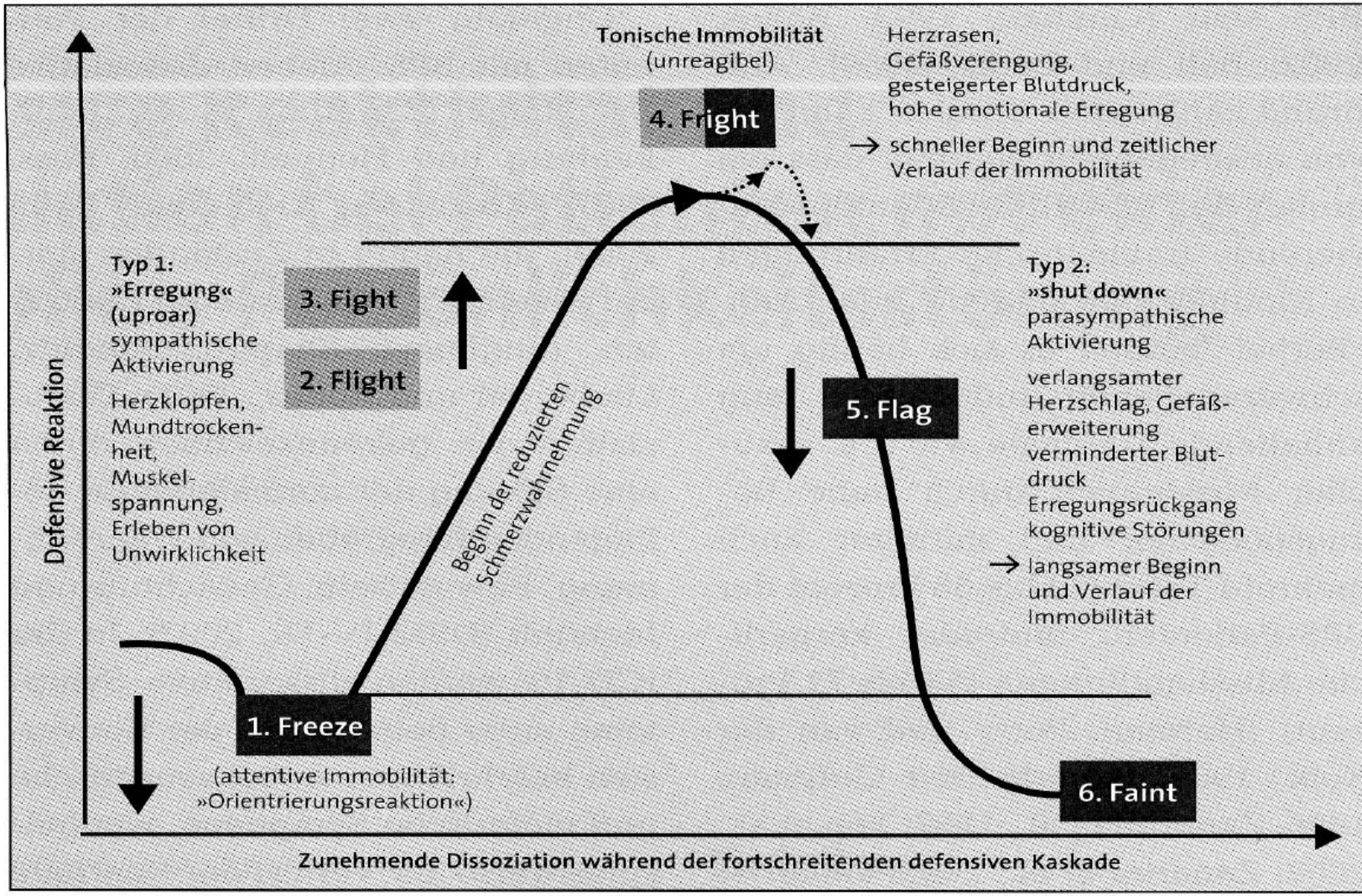
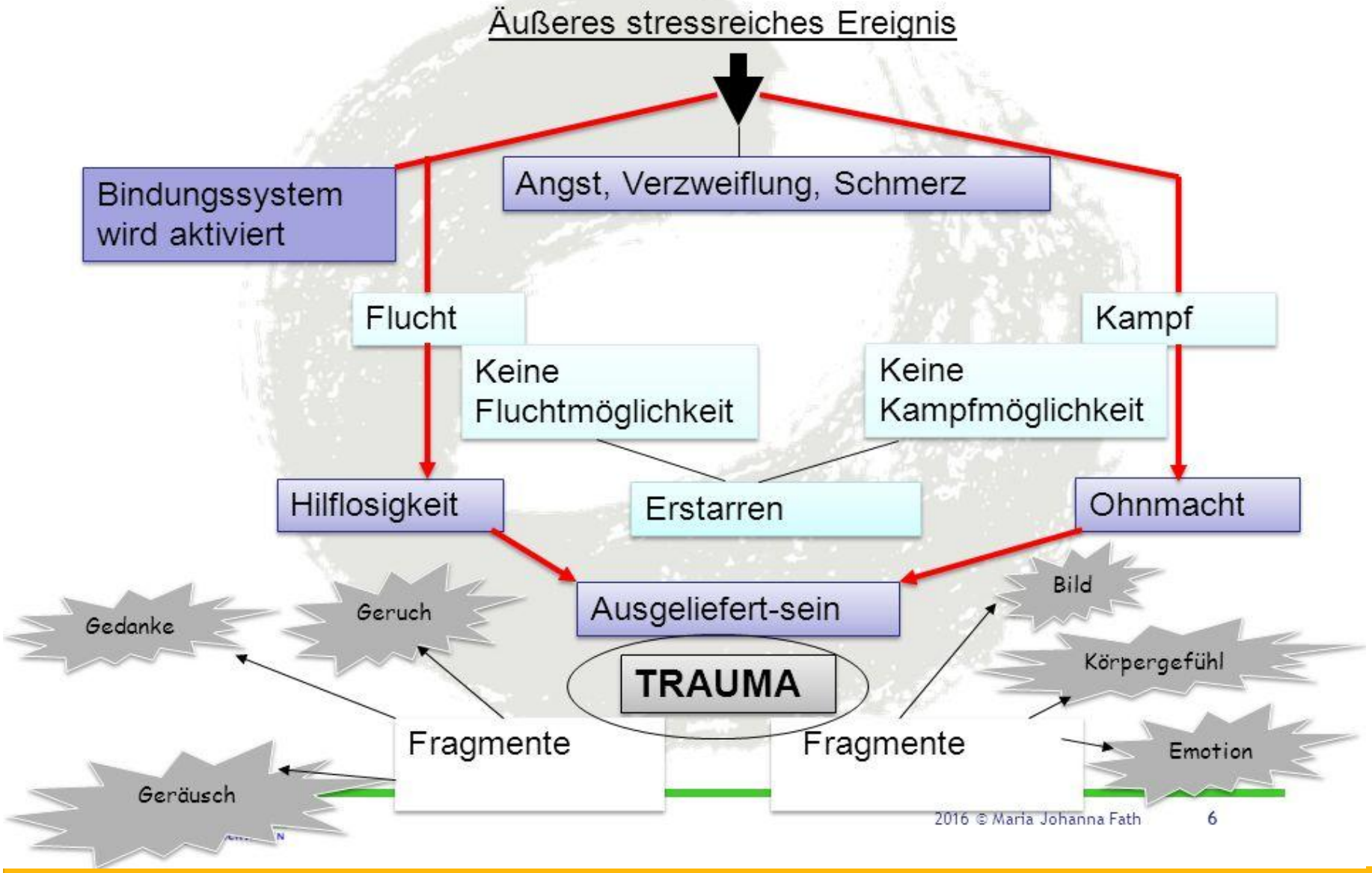


Abbildung 1: Schematische Darstellung der erweiterten defensiven Kaskade, modifiziert nach Schauer & Elbert (2010), S. 111.

Die „Traumatische Zange“ nach L.Besser/M.Huber



Traumatische Verarbeitung: Fragmentierung

Hippocampus= Bereich, der für Erinnerung und Gedächtnis zuständig ist (Zeitlinie, sprachliche Verarbeitung) wird durch Cortisolausschüttung blockiert), Speicherung durch die Amygdala

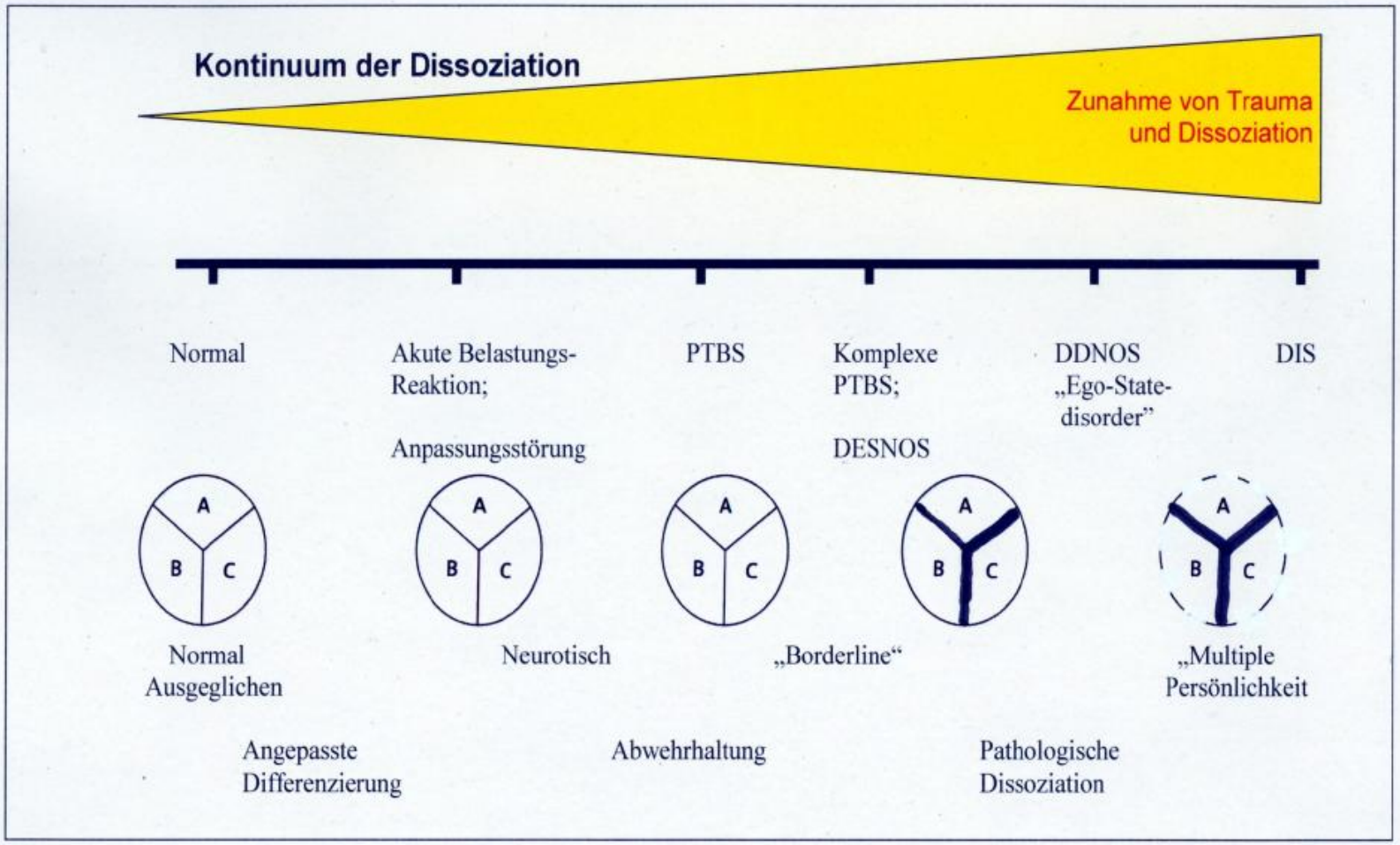
speichert bei einem Trauma die Erinnerung nicht zusammenhängend, sondern in einzelnen Fragmenten

Folgen:

- Erinnerung kann nicht integriert verarbeitet werden
- Flashbacks, Intrusionen:

Erinnerung von Bruchstücken

Jochen Peichl/Nürnberg



Traumatherapie

Psychotherapeutische Behandlung:

- Imaginative Verfahren, z.B. Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie, Ego-State-Therapie, TRIMB (Trauma Recapitulation with Imagination Motion and Breath)
- Verhaltenstherapie: Exposition und kognitive Umstrukturierung
- Narrative Verfahren, z.B. Narrative Expositionstherapie
- EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing): Bilaterale Stimulation
- Psychoanalytische Verfahren
- Gestalttherapie
- Debriefing („immer wieder erzählen“)
- Körpertherapeutische Verfahren, z.B. TRE-Übungen („Zittern“) oder Somatic Experiencing (ein trauma- und körperorientiertes Behandlungsmodell)
- Kreative Therapieverfahren, z. B. Kunsttherapie, Tanztherapie, Ergotherapie, tiergestützte Therapie
- Mehrgenerationale Psychotraumatologie

Traumatherapiephasen

Im Sinne der Psychodynamisch Imaginativen Traumatherapie (nach L. Reddemann und U. Sachsse)

I. Stabilisierungsphase

Therapieziele:

- Aufbau einer therapeutischen Arbeitsbeziehung
- Information über das Krankheitsbild und die Behandlungsmöglichkeiten
- Stabilisierung geschädigter Ich-Funktionen
- Aktivierung von Ressourcen
- Förderung der inneren Selbstheilungskräfte durch Imaginationsübungen und
- Flashback--Kontrolle
- Erlernen einer stabilen Kontrolle über die innere Welt
- Etablierung guter schützender innerer Objekte
- Entwicklung der Fähigkeit zur Selbsttröstung

Traumatherapiephasen

II. Phase der Traumaexposition

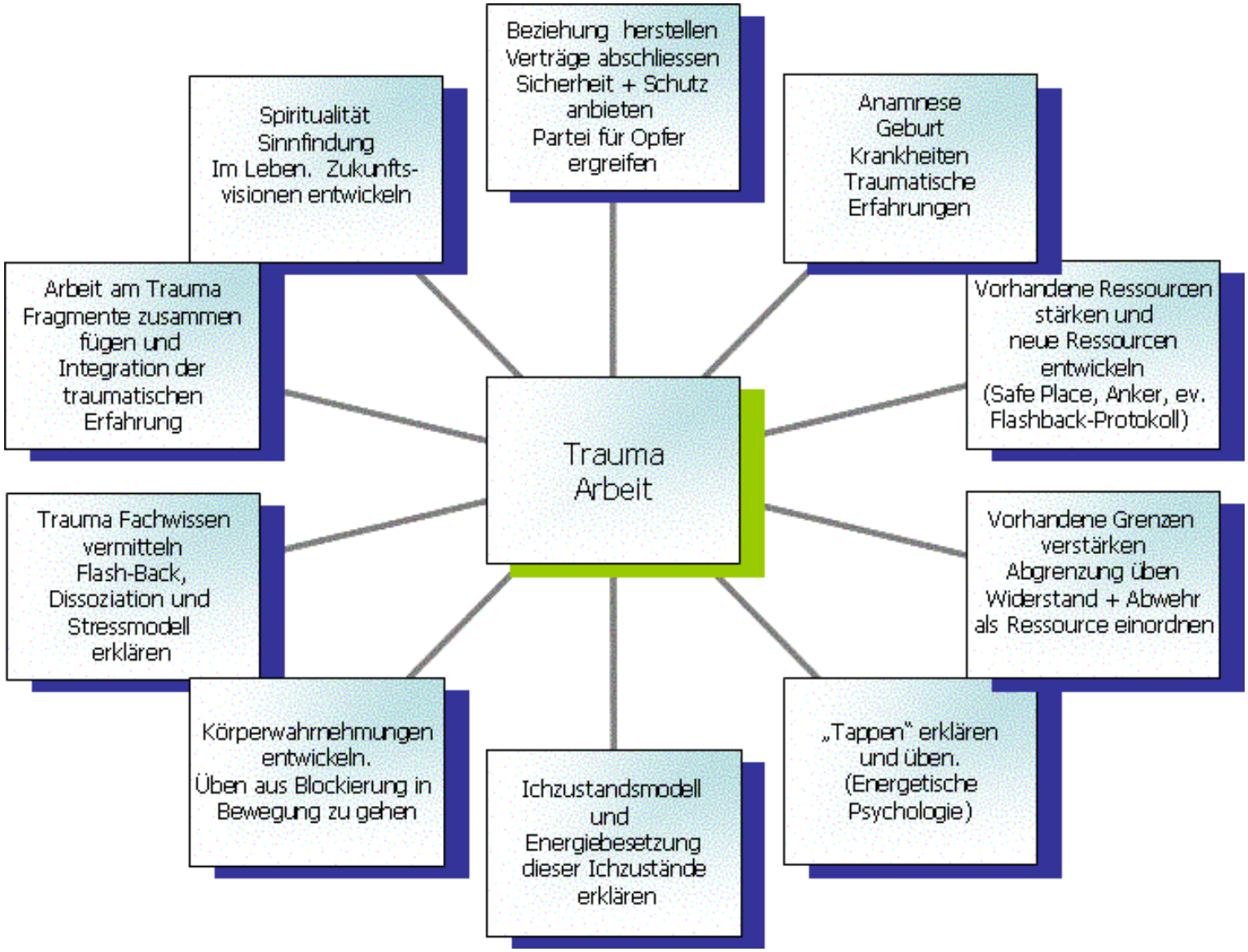
Therapieziele:

- Auseinandersetzung mit dem Täterintrojekt
- Verarbeitung der Schuldgefühle
- Arbeit an der Aggressionswendung gegen die eigene Person
- Enttabuisierung bisher unaussprechlicher Themen
- Ich-Stärkende Erfahrungen durch Zeugenschaft und Solidarität von Mitpatienten
- Rückkehr in soziale Kontakte und menschliche Gemeinschaft
- Traumaexposition mit dem Ziel durch die stufenweise kontrollierte Konfrontation mit dem
- Traumaereignis eine Integration des Traumageschehens herbeizuführen.

III. Abschließende Phase der Trauer und Neuorientierung

Therapieziele:

- Trauerarbeit um traumabedingte Verluste und negative Folgen für das Leben
- Entwicklung von Perspektiven, Strategien und Visionen für das zukünftige Leben
- auf dem Hintergrund eines veränderten positiveren Selbstkonzeptes.



Quelle: http://www.trauma-arbeit.ch/index.php/somatische-trauma-arbeit-sta.html

Skills (nach Marsha Linehan, DBT)

Skills bei akuter Anspannung, bei drohender Selbstverletzung, bei Dissoziation und Aggression / Vorschläge für den Notfallkoffer

- dusche kalt oder lege Dir einen Eisbeutel (ein Beutel Tiefkühlgemüse tut es auch) in den Nacken oder auf die Unterarme -verändere die Position von Zeit zu Zeit, damit Du Dich nicht verbrennst
- zerkaue eine Chili-Schote, lutsche ein extra-scharfes Bonbon, Tabasco, Zahnpasta, frischen Meerrettich oder Senf
- lege Dir einen Eiswürfel in den Mund
- rieche an Ammoniak (z.B. Ammola Riechstäbchen aus der Apotheke oder mit Wasser verdünnter Salmiakgeist aus dem Baumarkt)
- rolle einen Igelball über Deine Arme
- rolle Deine Fußsohlen über einen Massagestab
- lasse ein Gummiband auf Deine Haut flitschen
- lege Dir kleine Murmeln oder Steinchen in die Schuhe und gehe mit festen Schritten vorwärts
- fasse eine voll aufgedrehte Heizung an- wechsle die Hand von Zeit zu Zeit, damit Du Dich nicht verbrennst
- zerreiße alte Kataloge oder Telefonbücher
- renne schnell die Etagen im Treppenhaus rauf- und runter
- verprügle mit einem verknoteten Handtuch oder einem Tennisschläger Deine Matratze oder schlage auf einen Boxsack ein
- höre über Kopfhörer laute Musik (keine Balladen)
- trage Dir starke Wärmesalbe (z.B. Finalgon oder Elacur hot) auf die Innenseite Deiner Oberarme auf
- drücke fest auf Schmerzpunkte, z.B. am Schlüsselbein
- lasse Kerzenwachs auf Deine Haut tropfen
- rufe jemanden Vertrautes an (Telefonnummern in den Notfallkoffer legen):
  guter Freund, nahestehendes Familienmitglied, Betreuer, Therapeut/Telefonkontakt, ...
- verwickle Dich selbst in Hirn-Flick-Flacks:
  zähle von 300 in 7er-Schritten rückwärts, spiele Koffer-Packen mit Dir selbst
- benenne 5 Dinge, die Du hörst- 4 Dinge, die Du siehst- 3 Dinge, die Du spürst
- suche in Deiner Umgebung möglichst schnell 5x die Farbe Rot, 5x die Farbe Blau, 5x Gelb usw.
- verknote eine Kordel kompliziert und entknote sie später wieder
- lerne exotische Hauptstädte, Gedichte oder etwas anderes auswendig
- träufle Dir Minzöl auf die Zunge
- lasse eine unaufgelöste Brausetablette auf der Zunge zergehen
- klebe Dir Pflaster auf die Haut und reiße sie wieder herunter
- treibe ausgiebig Sport
- schleppe etwas Schweres
- gehe in den Wald oder an eine verlassene Stelle und schrei ganz laut und aus tiefstem Herzen
- schau auf Deine Pro- und Contra-Liste (Liste in den Notfallkoffer legen):
  Dinge, die mir sehr wichtig sind, möchte ich langfristig nicht aufs Spiel setzen!!!
- verändere Deine Körperposition: stehe auf und laufe umher, wenn Du im Augenblick sitzt
- verändere Deine Blickrichtung: schau nach oben, falls Du gerade auf den Boden guckst
- ...

Skills

- **Skills zur Beruhigung / den Augenblick verändern / kurzer Urlaub:**
- sieh Dir aufmerksam Fotos mit schönen Erinnerungen an
- lies einen Reiseführer
- nimm ein entspannendes Schaumbad mit duftendem Badezusatz
- höre schöne, nicht aggressive und auch nicht traurige Musik mit angenehmen Erinnerungen
- schaue in den Sternenhimmel
- rieche an Deinem Lieblingsparfüm
- kehre Dein aktuelles Gefühl um: sieh Dir z.B. eine Komödie an, wenn Du gerade wütend oder traurig bist
- genieße Deine Lieblingsschokolade
- probiere eine neue Teesorte aus
- zünde Dir Räucherstäbchen an
- gehe in die Natur
- singe / musiziere / spiele Deinen persönlichen Lieblings-DJ
- schmuse mit Deinem Tier
- nimm ein Sonnenbad
- gehe barfuß
- lächle Dein Spiegelbild an
- gehe in den Wald und belausche die Umgebungsgeräusche (Blätterrascheln, Tiere usw.)
- mache einen *kurzen* Mittagsschlaf (mit Wecker!)
- begieb Dich gedanklich an Deinen sicheren Ort
- meditiere
- mache gezielte Entspannungs- und Atemübungen
- übe Achtsamkeit im Alltag und konzentriere Dich immer nur auf eine einzelne Sache (z.B. bei den Mahlzeiten, auf dem Weg zum Bus, beim Spazieren, Radfahren, Aufräumen, Putzen, während der Zugfahrt)
- zünde Duftkerzen an
- rieche an Aromaölen
- nimm ein Fußbad
- Sinngebung: "Alles hat einen Sinn/einen Grund. Auch wenn ich ihn im Moment nicht sehen kann, weil die Situation sehr schwierig ist."
- Selbstermutigung: "Ich kann es aushalten, es wird nicht ewig andauern. Ich werde es schaffen, so wie ich Vieles in der Vergangenheit schon geschafft habe."
- denke daran, was Du in dieser Woche schon Positives für Dich getan hast
- lobe Dich selbst / belohne Dich selbst / mache etwas wieder gut
- ...

Skills

Skills zur Ablenkung:

- führe Deinen Hund aus
- gehe ins Kino
- mache ein Kreuzworträtsel oder lege ein Puzzle
- gehe im Regen spazieren
- repariere etwas
- telefoniere mit lieben Menschen, ohne dabei eigene Probleme zu wälzen
- höre ein Hörspiel an / lies ein Buch / schau Dir einen fesselnden Film an
- unterstütze andere, um selbst Ablenkung zu finden
- probiere ein neues Kochrezept aus
- spiele ein Spiel (z.B. ein Strategiespiel , Wimmelbilder, Jump and Run, Puzzlespiele am PC -oder unterwegs auf dem Handy, z.B. bei der Busfahrt ...)
- schau Dir Deine Lieblingsserie im TV an
- plane einen Urlaub
- gehe shoppen
- male oder bastle
- spiele mit Deinen Tieren
- besuche eine Sportveranstaltung, den Zoo, eine Party oder einen Flohmarkt
- kümmere Dich um Deine Pflanzen
- laß einen Drachen steigen
- treibe Sport
- lerne für Schule oder Beruf
- verbringe einen Abend mit guten Freunden
- räume Deine Wohnung auf oder gestalte Deine Räume neu
- mach Dich hübsch, schminke Dich, frisiere Dir die Haare, lege ein Parfüm oder ein After-Shave auf
- backe einen Kuchen
- setze Dich in ein Cafe und beobachte Leute
- fotografiere etwas Interessantes
- bilde Dich beruflich fort
- lasse Dich massieren
- verabrede Dich zu einem Picknick
- gehe tanzen
- beschenke liebe Menschen
- mache Handarbeiten
- gehe wandern oder fahre Rad
- kritzle auf einem Stück Papier herum
- engagiere Dich aktiv (z.B. in einem Verein, politisch oder caritativ)
- ...

Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen

Bildung von traumabezogenen Ich-Zuständen (Lutz Besser, 2006)

- Handlungsebene:
  - Reste des Fluchtimpulses zeigen sich in Weglaufen, Verstecken, Lügen
  - Reste des Kampfimpulses zeigen sich im Umsichschlagen und Beißen
  - Unterwerfungsverhalten: masochistische Wünsche
  - Mitmachen: Stockholmsyndrom
  - Hilflosigkeitsverhalten: Resignation, Misstrauen
  - Sexualisierung: sexuelle Erregung suchen und herstellen

Traumabezogene Ich-Zustände

Affektebene:

- Wut, Hass
- Angst, Panik
- Scham
- Ekel, Neid
- Liebe, Idealisierung

Körperempfindungen:

- Die körperlichen Repräsentanzen des Trauma
- Körperempfindungen auf allen Sinneskanälen

Traumabezogene Ich-Zustände

Kognitionen:

- Ich bin nichts wert, nutzlos, eine Schande
- Ich habe es verdient, ich bin ein böses Kind
- Ich bin hilflos allem ausgeliefert
- Es wird nie wieder gut

Bilder:

- Die traumatische Szene: Blut, Zerstörung, Wunde etc…
- Gewaltbilder
- Ein schwarzes Loch
- Das „Nichts“, Leere

Bindungserfahrung:

- Ich bin total allein
- Alles verfolgen mich
- Sexualisierung und Promiskuität

Wichtige Namen/Anlaufstellen

- Michaela Huber: Deutsche Gesellschaft für Trauma und Dissoziation e.V.
- Luise Reddemann, Autorin
- Ulrich Sachsse, Autor, Asklepios Göttingen
- Dami Charf, Göttingen
- www.blumenwiesen.org

Und jetzt: Leben!