

Der Geist, der stets verneint

Traumatherapie und der innere
Kampf um Heilung

Vortrag auf der Hypnosys-Tagung in
Köln am 1. 10. 2006

Michaela Huber
www.michaela-huber.com

Michaela Huber, 2006 1

Verzweiflung

- Ich schaffe das Leben nicht.
- Ich bin es selbst schuld.
- Ich hab's einfach vermässelt.
- Alles hat keinen Zweck.
- Am besten mach ich mich weg.
- Ich könnte jemand umbringen. (Mich und/oder?)
- Ich gebe auf.
- Ich schaffe das Leben nicht... (da capo ad infin.)

Michaela Huber, 2006 2

Der Geist, der stets verneint

- Taugst eh nichts.
- Wenn du dich nicht so anstellen würdest.
- Bist einfach zu blöd.
- Dich mag eben keiner.
- Bring dich doch gleich um.
- Mit dir ist kein Staat zu machen.
- Wenn du nicht da wärst, wär alles besser.
- Abschaum. Du bist einfach das Letzte...
- Mach dich weg... (da capo ad infinitum)

Michaela Huber, 2006

3

Passende Stressphysiologie

- **Fight** („Hau weg den Scheiß!“)
- **Flight** („Mach dich weg...“)
beides: Übererregung
- **Freeze** (ich müsste – aber ich schaffe es nicht; blamiert bis auf die Knochen; Zittern und Zagen...) noch übererregt, aber eingefroren
- **Submit** (Egal egal egal; nimm mich und mach mit mir, was du willst; alles eh zu spät...) untererregt, u.U. (chronisch) depressiv, sich unterwerfend.

Michaela Huber, 2006

4

Täterintrojekte – der Feind im Innern

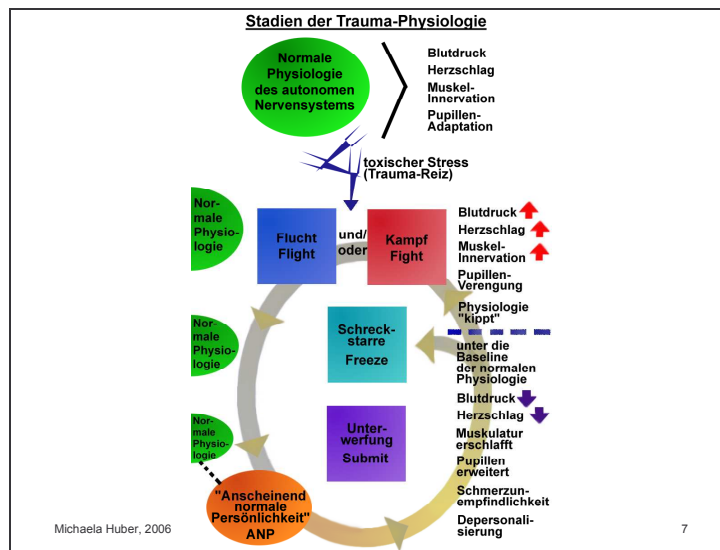
- Durch Spiegelneurone bedingt.
- Biologisch vorgegeben (Empathielernen).
- Besonders brisant, wenn primäre Bindungsperson Täter ist.
- Verrats-Trauma (betrayal trauma).
- Zustände, Bilder, Denkweisen, Absichten des Täters werden nach innen genommen und
- bleiben bei komplexer PTBS unintegriert.

Michaela Huber, 2006 5

Strukturelle Dissoziationstheorie

- Primärautoren: Onno van der Hart, Ellert Nijenhuis, Kathy Steele etc.
- Aufbauend auf Pierre Janet, Charles Myers sowie neue neurobiologische und – physiologische Studien.
- Kernaussage: Posttraumatische Belastungsstörung teilt Persönlichkeit auf in
- ANP – Anscheinend normale Persönlichkeitsanteile; und
- EP(s) – Emotionale Persönlichkeitsanteile

Michaela Huber, 2006 6



„Verneinung“ in der PTBS-Persönlichkeit

- ANP, Alltagspersönlichkeit: „Das ist mir nicht passiert; stelle mich nur an; etc“- hat Amnesien für affektiv-physiologische Trauma-Inhalte, ist „detached and numb“
- EP(s), emotionale Persönlichkeitsanteile: traumanaher Physiologie, Denkweise, Verhalten, meist als Intrusion oder ego-state oder alter (bei DIS). „Es ist unaushaltbar.“

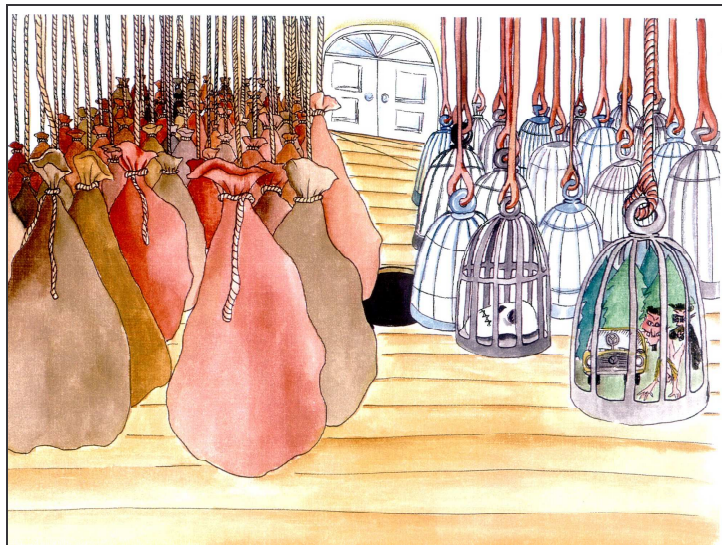
Michaela Huber, 2006 8

Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung (DESNOS)

1. Störungen v. Affekten und Impulsen
2. Dissoziative Störungen
3. Störungen der Selbstwahrnehmung (Stigmatisierung, Schuld, Scham, unzureichende Selbstfürsorge)
4. Störungen in der Beziehung zu anderen
5. Somatisierung
6. Veränderung von Lebenseinstellungen

Michaela Huber, 2006

9



Empfehlenswerte Beratungs- und Behandlungsstrategien

- Empathische Abstinenz !
- Alles was da ist, ist wichtig (alle Meinungen, auch im hintersten Winkelchen, auch das Wütende, der Widerstand, der Hass, das nicht Zusammenpassende...).
- Innere Landkarten und Arbeit auf der inneren Bühne; besonders mit täterloyalen und –identifizierten Persönlichkeitsanteilen.
- Positive Imaginationen und Ressourcenarbeit.
- Langfristige Beziehung und Aufbau neuer gesunder Bindungsstrukturen.
- Probehandeln: In kritischen Situationen gelassen reagieren oder sich ggf. effektiv zur Wehr setzen.

Michaela Huber, 2006 11

ERST

GUT

HINSCHAUEN

• • •

Folie 13

SEHR GUT HINSCHAUEN...

Folie 14

Dann
sich
durchbeißen ...

Michaela Huber, 2006

14

Folie 16

**Ressourcen
verankern...**

Michaela Huber, 2006 16

Folie 17

**Sichere Orte
finden,
sich trösten...**

Michaela Huber, 2006 17

**Wissen,
was man will,
die Balance finden...**

Gefahren
rechtzeitig
erkennen...



