

Prozessieren von Traumamaterial „in bits and pieces“

Michaela Huber
www.michaela-huber.com

28.10.2009 Copyright: Michaela Huber 1

Prozessieren im psychotherapeutischen Sinne – was ist das?

- Informationstransfer. (Janet, 1889: „Realisieren“.)
- Wenn das Lernfenster (Window of tolerance, D. Siegel) offen ist, also keine starke Über- oder Untererregung da ist.
- Information, die bislang abgetrennt gehalten wurde, wird mit anderen Informationen verknüpfen, so dass Schlussfolgerungen und „Verstehen“ möglich wird.
- Ebenen: Gehirn, Körper, Beziehung („Mind“).
- Meta-Ebenen werden möglich, Mentalisierung (Fonagy) erleichtert, Persönlichkeitsstruktur (hoffentlich!) verbessert.
- Jedes „Ach so ist das mit/in mir!“ ist ein Ergebnis eines inneren Prozessierens.
- Prozessieren ist ein Lern-Phänomen, unabhängig von dem, was in der Psychotherapie geschieht, und hört nicht nach der Therapiestunde auf!

28.10.2009 Copyright: Michaela Huber 2

Soll man überhaupt... ?

- Das Getrennthalten / Dissoziieren hatte einen Sinn. Welchen? Was konnte die Persönlichkeit nur dadurch erreichen, weil sie das Material abspaltete?
- Darf die Alltagsperson / das Alltags-Ich „es“ wissen?
- Gibt es genügend Schutz außen / innen?
- Wie gut ist die Persönlichkeitsstruktur?
- Wir sollten mehr an der Struktur der Persönlichkeit als am Inhalt der Traumatisierungen interessiert sein!

28.10.2009 Copyright: Michaela Huber 3

Gefahren beim Prozessieren

- Zu rascher Informationstransfer kann (erneute) primäre Dissoziation (Derealisation, Depersonalisation, Amnesie,) sowie sekundäre und tertiäre D. (Affekt- bzw. Identitätswechsel) auslösen.
- Strukturelle Dissoziation beachten: Auseinanderdriften von „Systemen von Ideen und Funktionen, aus denen sich Persönlichkeit zusammensetzt“ (Janet).
- Überflutung kann Flashbacks auslösen.
- Im Körper getrennt gehaltene Information kann beim Proz. Körperprozesse (Krankheiten) auslösen.
- (Plötzliche, generalisierte) Erkenntnisse können negative Affekte auslösen (Scham, Schuldgefühle, Suizidalität)
- Wenn Suchtdruck oder SVV steigt: Achtung! Reorientieren!

28.10.2009 Copyright: Michaela Huber 4

Ziele des psychoth. Prozessierens

- Sich selbst mehr Verstehen.
- Loslassen von Altem, das noch in die Gegenwart hineinreicht und hinderlich ist für Entwicklung und Lebensfreude.
- Integration von abgespaltenen Persönlichkeitsanteilen.
- Kontrolle über Gefühls- und Körperzustände gewinnen.
- Symptomverbesserung.
- Neue Lösungen für Probleme finden.
- Mehr „Sinn“ im Leben.

28.10.2009 Copyright: Michaela Huber 5

Motto: Vom Amygdala- zum Hippocampus-System plus präfrontaler Kontrolle

<p>Hippocampus braucht Information so:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Biografisch➤ Episodisch➤ Raum-zeitlich➤ Narrativ➤ Semantisch <p>Dann ist die Information</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Moderat und➤ Moderiert	<p>Amygdala speichert Trauma-Information so:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ „Nur-Ich“ (EP) od. „Nicht-Ich“ (ANP)➤ Fragmentarisch➤ Potenziell überall und immer➤ Sprach-los➤ Sinn-los <p>Die Informationen sind</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Imperativ und➤ Leicht triggerbar
---	--

28.10.2009 Copyright: Michaela Huber 6

Psychotherapie-Stadien bei traumatisierten Persönlichkeiten – Stabilisierungs-Kriterien!

Sichere Bindung/en herstellen (mindestens Th + 1!).

- „Boden unter die Füße“ (Ressourcen, Distanzierung, SVV verändern, Notfall-Liste etc.) und „Meta-Ebenen“ - innere Introspektion (Landkarten etc.) sowie zunehmend Kooperation und innere Verhandlungen.
- Täterkontakt begrenzen, Traumatisierungen beenden.
- Täteridentifizierte Anteile werden zu inneren Mahnern, Warnern, Kritikern, Wächtern – letztlich: zu Beschützern.
- Inneres hilfreiches Team, innere Rettungsaktionen.
- Täterloyale Anteile für die Selbstfürsorge gewinnen; Trost statt Entwertung. Und: Raus aus der Opferrolle!
- Screen-Technik gut etablieren u. an Explorationen von Alltagsszenen, Verstehen von Flashs etc. erproben.
- Aussuchen von Themen für die Integration.

28.10.2009

Copyright: Michaela Huber

7

Stabilisierungstechniken helfen prozessieren

- Achtsamkeit ist das Gegenteil von Dissoziation!
- Achtsamkeit = Neugierig und offen wahrnehmen was ist, ohne sofort eingreifen zu müssen. Emotionen regulieren durch Annäherung statt Vermeidung.
- Achtsamkeitsübungen zunächst von außen nach innen: achtsam Gemüse putzen, achtsam das Auto waschen...
- Dann etwas Verletzliches innerlich in Sicherheit, dort eine hilfreiche imaginierte Gestalt; weitere Imaginationen
- Schwieriges per Screen (Bildschirmtechnik) in Distanz anschauen.
- Nur so viel, wie es „ok“ ist! Dosieren ist wichtig.
- „Filme“ anschließend „wegpacken“.
- Wenn Übungen schwierig: viel konkretistisch „bauen“: Tresor ist Schublade oder Karton; realer Park wird innerer Garten, Kuchen backen wird die „sichere Aktivität“ etc.

28.10.2009

Copyright: Michaela Huber

8

Verbale Prozess-Techniken

<p>Kaskadentechnik Entweder Überzeugungen oder Symptome:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Weil... weil... weil... ? (Trauma)➤ Sonst... und dann... und dann ? (tödliche Befürchtung) <p>Anerkennen, dass das Symptom vor Schlimmerem bewahrt. Dann die Überzeugung ein kleines Stück weit herausfordern.</p>	<p>Sokratischer Dialog Vor allem Überzeugungen, Täterintojekte...</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Wer hat das gesagt?➤ Ist das ok?➤ Wie finden Sie das?➤ Soll das so bleiben?➤ Hatten Sie das schon von Geburt an? Vorher schon? Schicksal?➤ Ist das bei anderen auch so?➤ Würde das Ihrer besten Freundin passieren, dann...➤ Wie klein waren Sie, wie groß war „er“?
---	--

28.10.2009 Copyright: Michaela Huber 9

Ist KlientIn so weit, Traumamaterial prozessieren zu können? Testmöglichkeiten für Stabilisierung!

- Kann sie im Alltag etwas Bedrohtes in sich in Sicherheit bringen? (An den sicheren Ort, in den inneren Garten...)
- Kann sie bei Körpersymptomen unterscheiden, ob es „heute“ oder „von früher“ ist (bzw. zu wieviel Prozent...)?
- Verletzt sie sich nicht mehr tief? Keine (para-)suizidalen Handlungen mehr? Besseres Stresscoping insgesamt?
- Kooperieren resp. tolerieren alle wichtigen Anteile die th. Fortschritte und haben guten Kontakt zur TherapeutIn?
- Wird Kl. in ihrer th. Arbeit durch PartnerIn oder FreundIn etc. positiv unterstützt? (Sonst sehr hart.)
- „Darf“ sie es jetzt wissen? (Auch ANPs?)

28.10.2009 Copyright: Michaela Huber 10

Hinweis bei Bindungs- und Gewalttraumata

- Erst die zunehmende, v. a. zunächst äußere, **Distanz zu den Tätern** ermöglicht
- A) innere Stabilisierung, innere Distanzierung von Traumamaterial, Integration und Trauer, aber auch
- B) Autonomie und Beziehungsfähigkeit, da bei Komplextrauma eine Bindungsstörung die Regel ist!

28.10.2009 Copyright: Michaela Huber 11

Die innere Rettungsaktion: Affekt reduzieren vor anderem Prozessieren (etwa mit EMDR)

- Problem: Ein oder mehrere Anteile (EPs) hängen noch in einem Trauma fest. Wichtig: Trauma muss unwiederholbar sein; möglichst kein Kontakt mehr zum Täter.
- Szene: „einfrieren“. Standbild, evtl. schwarz-weiß.
- Innere/n „Retter“ ausrüsten (affektfern, gewappnet, Hilfswerkzeug, ggf. Helfer „clonen“, „Auto“ bereitstellen)
- Weg von Th.raum dorthin und zurück beschreiben.
- Ausruhort (Zelt, „Lazarett“; Baumhöhle etc.) imaginativ finden. Einen Anteil finden, der dort achtsam aufpasst/Geborgenheit schenkt.
- Th. hilft mit vorbereiteten Stichworten beim Ablauf.
- Ohne Ansehen der Traumaszene die traumatisierten Anteile herausholen und an den Ausruhort bringen, von dort zurück in den Th.raum. Ggf. noch einmal wiederholen.
- Effekt: Desensibilisierung!

28.10.2009 Copyright: Michaela Huber 12

Prozessieren von Traumamaterial

- Jede Form des Verstehens, „was und wie das da früher war“ und „wie wir ‚ticken‘“ bedeutet eine gewisse Integration dissoziierter Elemente der Persönlichkeit.
- Größtes Problem (neben dem Täterkontakt und SVV) sind die Phobien: der ANP vor dem Trauma u. den EPs; der EPs vor der ANP und den täteridentifizierten Anteilen; der TI vor denen auf der „hellen Seite“... Die Phobien zu überwinden, dauert den ganzen Heilungsprozess über an.
- Vor dem Prozessieren: Teilabgespaltene Identitäten (oft Kindanteile) erst gut sichern (an den sicheren Ort, falls nicht an der Prozessarbeit beteiligt, sonst auf den Schoß, den Arm... von größeren, stabileren Anteilen).
- Dann per Screen oder EMDR prozessieren, dabei möglichst „vorn“ beginnen.
- Wenn wenig Stresstoleranz: CIPOS, Vierfeldertechnik.

28.10.2009

Copyright: Michaela Huber

13

Ressourcen personifizieren und verankern

- Wenn Fähigkeiten oder Eigenschaften, die helfen müssen, zu fehlen scheinen: „Ressourcium“ (Huber, 2009) oder „Inneres Ressourcen-Team“ (Huber, 2003/2006)
- Verankern von Ressourcen imaginativ und/oder per EMDR, um neue Netzwerke zu bilden!
- Um die Screen-Technik positiv einzuführen: „Bildschirm-Schoner“: Schönes, künstlerisches Bild, etablieren!

28.10.2009

Copyright: Michaela Huber

14

Ablauf einer Trauma-Prozessierenden Sitzung mit der Screen-Technik (1)

- Evtl. Fingersignale: Darf das Thema jetzt integriert werden/die EPs „erzählen“ etc.?
- Als-ob-Handeln (evtl. Screen): Was wäre, wenn es gut geht, worauf achten?
- Welche Anteile sollen dabei sein, welche an den sicheren Ort? (Auch ANPs sichern!)
- Möglichst den Moment davor (=T0) und den danach (TX) haben (andere Affektlage). Das sind die „Brückenpfeiler“.
- Ggf. Stein in die Hand o. and. Reorientierungen.
- „Film“ auf den Screen und in Tresor.

28.10.2009

Copyright: Michaela Huber

15

Ablauf einer Trauma-Prozessierenden Sitzung mit der Screen-Technik (2)

- Wenn Film über Nacht oder bis zur nächsten Sitzung im Tresor „geblieben“ ist (keine massiven Intrusionen nach der Distanzierung):
- BASK: Film bleibt in Distanz dabei, und Exploration: „Was wird dabei wohl eine Rolle gespielt haben?“ Aufschreiben und Antworten notieren:
- **B** – Behavior, haben wir den Verhaltensablauf, oder fehlt noch etwas (Gehörtes, Gesehenes, Geruchenes etc.)?
- **A** – Affect, welche Gefühle spielten damals eine Rolle?
- **S** – Sensation, welche Körpergefühle?
- **K** – Knowledge, welche Gedanken und Bewertungen?

28.10.2009

Copyright: Michaela Huber

16

Ablauf einer Trauma-Prozessierenden Sitzung mit der Screen-Technik (3)

- Einen Hot-Spot aus BASK herausgreifen (entweder empfindet Kl. es als „alles zusammen“ oder den Teil, der am belastendsten ist).
- Stichworte von der „Film“-Geschichte notieren.
- „Erzählende(r)/erlebt habende“ EPs tröstend und schützend von anderen Anteilen berührt etc.
- Von T0= bis TZ einmal prozessieren, Th. hilft, indem sie die Stichworte nennt. Im Erleben reicht „Intensität 3 auf einer Skala von 0-5“.
- Th. Fragt: Wieviel Prozent vom Original war das?
- Ggf. weiteres Prozessieren. (Nicht begnügen! Ggf. noch einmal durch, maximal 3x in einer Sitzung).
- Entspannung, Erfolge im System feiern. Integration.

28.10.2009

Copyright: Michaela Huber

17

Ablauf einer Trauma-Prozessierenden Sitzung mit der Screen-Technik (4)

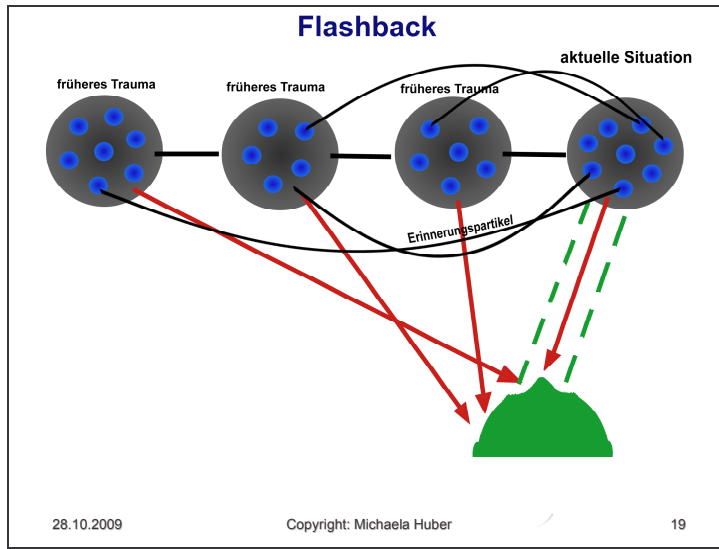
- Nächste Sitzung ggf. weiteres Prozessieren.
- Bei hochdissoziativen KlientInnen ist eher die Regel, dass einzelne Partikel aus einzelnen Traumata bearbeitet werden, dann tauchen andere Traumaszenen auf oder es werden
- andere Interventionen notwendig (Integrationen, Trauer, Trost, Erkennen, Anerkennen, Lernen aus der Erfahrung, Erholung, neues Traumamaterial sichern etc.)

28.10.2009

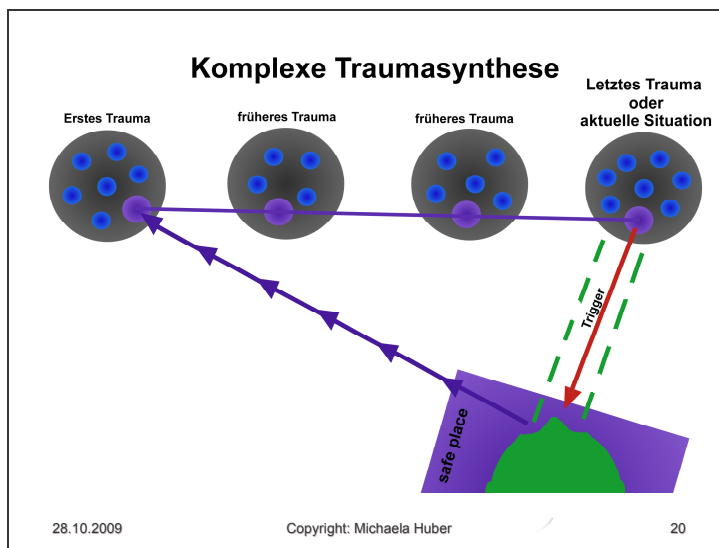
Copyright: Michaela Huber

18

Folie 19



Folie 20



Vor- und Nachteile von Screen bzw. EMDR

- Screen ist bei hoch dissoziativen KlientInnen vorzuziehen, wenn es sich um szenisches Material handelt (Anfang und Ende bekannt sind). Nachteil: Nicht-szenisches, z. B. „atmosphärisches“ Affektmaterial weniger gut prozessierbar. Auch gut zum Verankern von Ressourcen.
- EMDR auch bei nicht-szenischem Material und diffusen affektiven und Körpergefühlen und zum Verankern von Ressourcen gut. Nachteil: „Vom Hölzchen zum Stöckchen“, von ANP zu EP(s) kann es unkontrolliert „springen“, wenn man das nicht sehr genau macht.
- Inzwischen kann man EMDR-Techniken wie CIPOS einsetzen, aber auch gezielte Arbeit mit EPs über ANP.

28.10.2009 Copyright: Michaela Huber 21

Affektketten-Technik: Lebensthemen sortieren/ prozessieren! (Huber, 2009)

- Welches ist das Hauptsymptom? Welche Gefühle/Körperempfindungen/Gedanken sind damit verbunden? (Meist ein EP!)
- Welche Eigenschaft bräuchte sie, um „es“ doch noch zu schaffen? Ressourcen-Team installieren.
- Mithilfe von Steinen, Holzkugeln etc. das Thema an einem „Lebensfaden“ (Tau etc.) entlang legen.
- Situationen, die gut ausgegangen sind bzw. die damals entwickelten Ressourcen mit positiven Symbolen kennzeichnen (helle Steine etc.)
- Vor der Geburt: War das auch schon ein Thema für Vater, Mutter, Großvater, Großmutter...?
- Schritt für Schritt die Symbole in die Hand nehmen, von früher bis heute, und anerkennen: „Damals war das so, und das hatte für mich eine Bedeutung“. Ggf. eine Atem- oder andere Körperübung damit verbinden. Danach die Kugel beiseite legen, die positiven Symbole liegen lassen.
- Am Schluss ein positives Symbol aussuchen u. mitnehmen.

28.10.2009 Copyright: Michaela Huber 22

Erfolge des Prozessierens

- Symptome durch adäquateres Stresscoping ersetzt.
- Sichere Bindung und gute Beziehungen.
- Funktionsniveau gehalten oder verbessert.
- Integration/Überblendung/Fusion.
- Cobewusstheit oder sogar einheitliches Ich. Dissoziation als „Notreaktion“.
- „Ganz normal neurotische Konflikte.“
- Manchmal eine große Freude, ein Hologramm-Gefühl. Echte Fähigkeit zu lieben und zu genießen; neu gewonnene Spiritualität/Sinn...

28.10.2009

Copyright: Michaela Huber

23