

Folie 1

**Trauma, Trauer, Veränderung  
Oder:  
Was hilft, seelische Erschütterungen zu  
verarbeiten**

Michaela Huber  
[www.michaela-huber.com](http://www.michaela-huber.com)

16.07.2010 Copyright: Michaela Huber 1

Folie 2

**Es ist alles da - Freude und Leid, und alles hat  
seine Zeit und seine Kraft.**

16.07.2010 Copyright: Michaela Huber 2

## Folie 3

### Wovon handelt dieses Seminar?

- Von Ihnen und Ihrer Art, mit (notwendiger) Trauer umzugehen.
- Von Ihren KlientInnen und deren (dissoziativen) Art, mit Trauma und Trauer umzugehen.
- Von Ihnen beiden und Ihrem gemeinsamen Weg des Entwickelns und Lernens.
- Von dem, was Integration heißen kann.
- Von tiefen Gefühlen, auch von Freude, Hoffnung und Liebe.

## Folie 4

### Achtsamkeit

- Achtsamkeit ist das Gegenteil von Dissoziation.
- Um Achtsamkeit zulassen zu können, öffnen Sie vielleicht Ihr Lernfenster – einen Spalt weit -, um Neugier, Offenheit, Nicht-Werten und Nicht-Eingreifen zu üben.
- Nur so viel achtsam sein, wie es sinnvoll und möglich ist. Innere BeobachterIn/ WächterIn bzw. die Faust passen auf.

## Übung: Achtsamkeit

- Ich lade Sie ein, Ihren Körper durchzuspüren, vom Kopf – Kopfhaut, Stirnmuskeln, Muskeln um Augen, Nase, Mund herum – liegt die Zunge locker im Mund? Ist der Unterkiefer locker? – über
- Hals, Nacken, Schultern,
- Oberarme, Unterarme und Hände
- Den Rumpf oben, in der Mitte, unten
- Oberschenkel, Unterschenkel und Füße.
- Alle Gedanken, die kommen und gehen....
- Alle Gefühle, die kommen und gehen...
- Alle Körpergefühle, die kommen und gehen...
- Und alles wieder ziehen lassen.
- Nehmen Sie vielleicht einfach mit, was Sie mitnehmen wollen, und lassen Sie vielleicht einfach los, was Sie loslassen wollen...

## Übung: Trauer – kenne ich?! Übung zu viert

- Was war gut an der Achtsamkeitsübung?
- Wozu trauern? Haben Sie schon einmal etwas/jemanden zutiefst betrauert, und es/ihn/sie dann losgelassen? (Evtl. ein Symbol dafür mitgebracht?)
- Was haben Sie „davon gehabt“? Außer Tränen und Verzweiflung - auch inneren Frieden, das Loslassen einer Last, eine Befreiung/Versöhnung...?
- Gäbe es noch etwas zu betrauern? Was könnten Sie aus Ihren Erfahrungen gewinnen?
- Rückmeldung gegenseitig: Eine Ressource – eine bestimmte Kraft oder Fähigkeit, die ich bei der/dem anderen spüre.

## Trauma- und Trauerarbeit

- Teile-Arbeit
- Stabilisieren
- Distanzieren
- Prozessieren
- Integrieren
- Leugnen
- Wut
- Verhandeln
- Depression
- Einverständnis
- Hoffnung

16.07.2010 Copyright: Michaela Huber 7

## Das Dilemma der traumatisierten Menschen

- Dissoziation schützt vor und verhindert Erkenntnis.
- Trauer kann emotional uferlos schrecklich sein („submit-depressiv“) oder nur im Körper (Müdigkeit/Erschöpfung bis in die letzte Zelle; körperliche Erkrankung...)
- Ergo: Innere Bühne, innere HelferInnen, BeobachterInnen, schrittweises Prozessieren.

16.07.2010 Copyright: Michaela Huber 8

## Wenn man nicht trauern kann

- .. Ist man gezwungen, (in einem Teil der Persönlichkeit) depressiv zu werden (depemere: lat: unterdrücken)
- ... und/oder aggressiv zu werden (man kämpft um sein Leben)
- ... oder ständig auf der Flucht zu sein...
- ... oder eine Sucht zu bekommen (Alkohol, Drogen, Medikamente...)
- ... oder sich in die Arbeit zu stürzen (man redet, schuftet... um sein Leben)

Aber man kann laufen, so weit die Füße tragen, es holt einen immer wieder ein.

## Gemeinsamkeiten zwischen Trauma- und Trauerarbeit

- **Erkennen:** Was ist, wie ist es, wie fühlt es sich an, wie reagiert der Körper. Was hilft: Genaues Hinschauen und Hinspüren, dabei Lernfenster offen!...
- **Anerkennen:** Ja, so ist es, so schlimm ist es, so war es, auch wenn ich es anders haben will – erst einmal ist es so (Lernfenster beachten!)...
- **Verändern:** Kleine Schritte machen, rückmelden, nächste Schritte machen... Dabei dosierte Risiken eingehen.

Folie 11

Übung: Gäbe es noch etwas zu betrauern? Schauen Sie sich daraufhin Ihren Lebensweg noch einmal an?

- Kennen Sie das, sich mit (notwendiger) Trauer erst einmal zu schwer zu tun weil sie den Schmerz vermeiden wollten? Früher, heute?
- Haben Sie Phasen wie: Leugnung, Wut, Verhandeln, Depression, Einverständnis und Hoffnung erlebt? Wo waren Sie am längsten?
- Wo sind Sie gerade auf Ihrem Weg damit?
- Was könnte daraus folgen?

16.07.2010 Copyright: Michaela Huber 11

Folie 12

Es dauert nach Trauma, bis man sich selbst helfen kann –  
und im Trauerprozess auch...



16.07.2010 12

Folie 13

### Trauern will gelernt sein: Brainstorm

- Was hat Ihnen geholfen, die Trauer zuzulassen?
- Wann ging es zu trauern, und wann nicht?
- Was brauchen Sie, um Trauer heute als einen Teil Ihres Lebens zu sehen/akzeptieren?
- Wie mag es für komplex traumatisierte/dissoziative KlientInnen sein?

Folie 14

**Etwas nicht zu bekommen, was du so sehnlich wünschst, kann ein wunderbarer Glückstreffer sein.**

### Wenn man nicht aufhören kann zu trauern

- ... wird das Leben unaushaltbar
- ... darf es nichts Schönes, Helles (mehr) geben....
- ... sind häufig Schuldgefühle im Spiel...
- ... ist häufig der andere Mensch ein Teil der eigenen Persönlichkeit gewesen, und man muss erst selbst wachsen, um sich nicht wie amputiert zu fühlen...

### Bekannt?

- Kennen Sie „uferlose“ Trauer? Wie sind Sie da herausgekommen – oder stecken Sie noch drin?
- Kennen Ihre KlientInnen „uferlose“ Trauer? Wie sind sie da herausgekommen – oder stecken sie noch drin?

## Die Rolle von Dissoziation

- Dissoziation ist ein Mangel an Integration von wichtigen Lebenserfahrungen.
- D. ist dazu da, Erkenntnis zu verhindern, die während des Traumas und danach unaushaltbar (gewesen) wäre.
- D. schafft Nicht-Ich-Gefühl und Phobie gegenüber Trauma.
- Alltags-Ich (ANP) trennt sich von
- EPs (Emotionalen, traumanahen, Persönlichkeitsanteilen) als Intrusion und Wiedererleben, aber auch als einzig fühlbare Lebendigkeit.

## Können Sie sich und Ihre KlientIn verlässlich reorientieren?

- Wichtig zum Reorientieren: Den Augenkontakt gewinnen.
- In Raum und Zeit (Uhrzeit..., Datum..., Was machen Sie nachher....) orientieren.
- Evtl. Riechfläschchen, einen weichen Gegenstand zuwerfen, 5-4-3-2-1-Übung
- Zur Not: „An meiner Stimme entlang“ oder „an meiner Hand entlang“ in den Raum holen (üben!).

Nicht nur Fürsorge für andere, auch  
Selbstfürsorge! Auch das Zarte in uns will  
beschützt sein.

### Übung: Den inneren kleinen Jungen in Sicherheit bringen

- Viele TäterInnen greifen andere an, weil sie
  - a) unbewusst ihr inneres verletztes Kind aggressiv beschützen wollen;
  - b) ihr inneres zartes Kindliches – im anderen Kind – vernichten wollen.
- Daher: Üben, den inneren kleinen Jungen (Mädchen) wahrzunehmen, ihm einen guten, sicheren Platz im inneren zu geben, ihn dort von einer inneren hilfreichen Gestalt versorgen zu lassen.
- Wenn es geht, sich immer wieder auch als Alltagsperson dem inneren Kind widmen, evtl. Traumabearbeitung.
- Das vermindert die Gewalttätigkeit deutlich!


### Innere Mantras, fixe Trauer-Ideen als Trauma-Schema

- „Das wird nie vorbei gehen.“
- „Ich darf das Zimmer nicht umräumen.“
- „Immer muss ich ans Grab.“
- „Erst der Tod wird mich erlösen.“
- „Das hat mir gar nichts ausgemacht.“
- „Ich muss immer wütend sein auf...“
- „Alles macht mir jetzt Angst.“
- „Ich werde immer so starr.“
- „Es ist alles eh zu spät.“
- (Und welche kennen Sie?)

### Übung: „Inneres Mantra“ und Kaskaden- Technik

- Welches „innere Mantra“ möchtest Du anschauen? (Von dir oder im Rollenspiel)
- BegleiterIn fragt: „Das ist so, weil..., weil... weil...“ bzw. „Lieber das denken, sonst... und dann... und dann.... (Mitschreiben!)“
- Danach wertet Ihr das zusammen aus: Wie ist das „innere Mantra“ zu verstehen? Welches Experiment könnte gewagt werden, es zu überprüfen?

## Folie 23



Tue  
jeden Tag  
eine Sache,  
vor der  
du dich  
fürchtest.

Roosevelt

16.07.2010 Copyright: Michaela Huber 23

## Folie 24

### Integration – im Gegensatz zu Dissoziation

- hat etwas mit dem Überwinden der Phobie vor dem Trauma und der Phobie vor „Echtheit“, Eindeutigkeit, Wahrheit zu tun;
- bedeutet, aus einem „Haufen verschiedener Zustände“ ein koordiniertes Selbst zu bilden;
- ermöglicht, den Teil in sich zu trösten, der bislang untröstlich war.
- der Preis dafür: Trauma/Trauerfall ist Wirklichkeit gewesen.

16.07.2010 Copyright: Michaela Huber 24

## Übung: Das Ressourcen-Team

- Was müsstest du für eine Fähigkeit haben, um angemessen traurig zu sein und die Trauer dann loslassen zu können?
- Wann könntest du das schon einmal ansatzweise? Diese Gestalt bekommt einen Platz irgendwo um dich herum.
- Welche Person außerhalb deiner Familie konnte das?
- Welche Romanfigur/Person des öffentlichen Lebens hat diese Fähigkeit?
- Welches Tier verkörpert diese Fähigkeit?
- Du selbst als weiser alter Mensch.
- Alle können dir einen bestärkenden Satz sagen.
- Stell dir vor, dein Ressourcen-Team begleitet dich zu einer angemessenen Trauerfeier, Trauerritual etc. und wieder heraus (Bildschirmtechnik).
- Wer vom Ressourcen-Team geht voraus, wer folgt nach...
- Zum Schluss ein schönes Abschluss-Foto irgendwo machen.
- Wo kommt das Foto hin?

## Themen der Trauer (1)

- Wann dürfen Tränen gezeigt werden und wann nicht?
- Unterschiedsbildung: Es gibt eine Zeit für Trauer, eine Zeit für Power.
- Trauerrituale, z.B. fortgesetzter Abschiedsbrief, gemeinsame Jahresfeier
- Das betrauerte Wesen sitzt „auf der Wolke“ und „hat es geschafft“, von dort kommentiert er, was er sich für den Menschen „da unten“ wünscht.

## Themen der Trauer (2)

- Selbstfürsorge: Den Schmerz nicht mehr gegen den Körper richten.
- Trost: Die inneren verletzten/entsetzten Anteile aus der Traumasituation in Sicherheit bringen, versorgen der Wunden, trösten.
- Verletzten Innenbereichen das Traumamaterial abnehmen durch Prozessieren des Traumas in einer Traumatherapie.

## Themen der Trauer (3)

- Was habe ich selbst anderen angetan:
- Eigenen Kindern und Schutzbefohlenen
- Erzwungenermaßen oder freiwillig (?)
- Was tue ich PartnerIn, FreundInnen, HelferInnen, der Gesellschaft an, etwa indem ich sie belaste oder nicht gesund werde, nicht in meine Kraft komme....
- Themen von Scham und Schuld.
- Man kann es nicht wieder gut machen – kann man Kompensation leisten?

## Themen der Trauer (4)

- Echte Trauer vertreibt die Depression.
- Sinnfragen tauchen vermehrt auf: Wozu ist das geschehen, bin ich das geborene Opfer, oder welchen anderen Sinn hatte es?
- Spirituelle Fragen: Gibt es eine gute spirituelle Energie, die mich aufnimmt, wie ich bin?
- Liebevoll und beschützend nach innen, wehrhaft nach außen werden.
- Engagement für andere aus innerer Stärke heraus.

Am besten rechtzeitig damit anfangen...

Life is nothing without **friendship**.

### Übung: Ort der Geborgenheit oder liebevolles Angenommensein

- Wenn du dir eine Gestalt wünschen könntest, die dich mit deiner ganzen Art, all deinem Kummer, deiner Power, deinem Zorn und deiner Trauer annehmen könnte – so wie du bist -, welche Gestalt könnte das sein? Eine, die du schon kennst, oder eine ganz andere?
- Wie sieht der Ort der Begegnung mit dieser Gestalt aus, die Dir tiefes Angenommensein/Geborgenheit schenkt?
- Kannst du jetzt noch etwas von deinem Kummer loslassen? Und was nimmst du stattdessen auf?

### Loslass-Übung: Das reinigende Bad

- Imagination: Eine Szene an einem See, Fluss oder Meer, die mir gut gefällt, und wo ich schon einmal schwimmen war oder gern schwimmen gehen würde.
- Wie mit dem Ufer Kontakt aufnehmen?
- Wie mit dem Wasser?
- Wann der Übergang, sich vom Wasser tragen zu lassen?
- Mit kräftigen Zügen hinaus schwimmen, oder tauchen, oder auf dem Wasser sich treiben lassen.
- Das Wasser ist ein besonders, es kann alle Schlacke, allen Staub der Straße und allen Kummer abwaschen.
- Am Ufer ein Handtuch in der Lieblingsfarbe.
- Aus dem Wasser, sich abtrocknen, lockere Kleidung anziehen...
- Ruhig und gelassen wieder in die Gegenwart kommen.

### Was machst Du mit dem Gegenstand, der Deine Trauer symbolisiert/e?

- Veränderst Du ihn? (Einwickeln, Verwandeln, Verstauen...?)
- Behältst Du ihn? (Als Erinnerungsstück, in der Tasche etc.?)
- Hat sich etwas erledigt?
- Gibt es etwas anderes/Neues, das du jetzt mitnimmst?

### Was haben KlientInnen gelernt

- Hologramm-Gefühl
- „In die Welt Kommen“
- Manchmal eine echte Freude
- Viel Energie freigesetzt, die gebunden war, und die jetzt neu eingesetzt werden kann.
- Ich war/bin nicht schuld – sich aufrichten.
- Selber groß sein, innere Geborgeneit schenken.
- Soziales/politisches/berufliches/ehrenamtliches Engagement.

## Integrationsverluste und -gewinne

- Nicht mehr mit halbstündigem Schlaf auskommen.
- Schmerzen fühlen, Gefühle haben, nicht mehr so schnell spontan abschalten können.
- Nicht mehr die 20% mehr Kraft aus der „Fight“-Situation.
- In der Not die alten „Sollbruchstellen“ wieder aufbrechen fühlen. (Schließen sich aber auch relativ rasch wieder, sobald externe Sicherheit und erneutes Arbeiten daran möglich sind.)

*Geh einmal im Jahr an einen  
Ort, an dem du nie zuvor warst  
- und sei er in dir selbst.*