

Folie 1

## Trauma und die Folgen

Eine Einführung für Betroffene  
und solche, die es nicht mehr sein wollen.  
Und für HelferInnen,  
die das noch lange sein wollen.

Auf Einladung von Frauenmantel Flensburg –  
danke!

3. Mai 2007

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

Folie 2

Es dauert nach Trauma, bis man sich selbst helfen kann



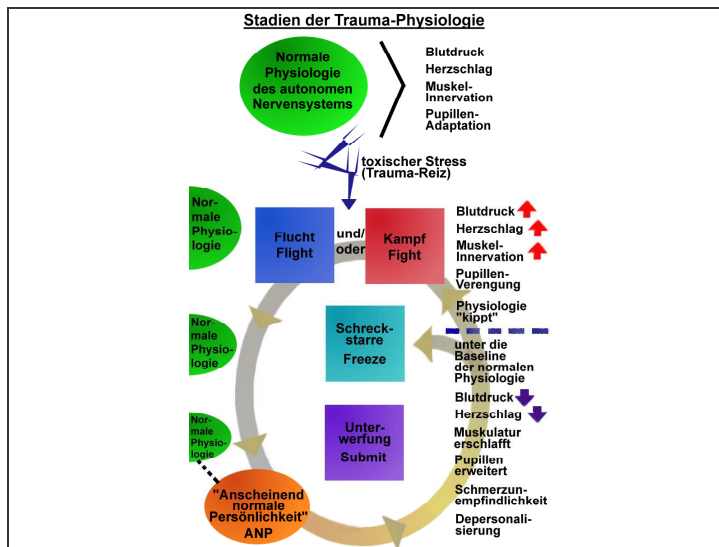
## Nicht das Trauma macht krank!

- Trauma = giftiger Stress, bei und nach seelischer und/oder körperlicher Todesnähe
- Zwei Drittel schaffen es sogar nach Trauma, den Stress zu verarbeiten
- Bei sexueller Gewalt sind es weniger als die Hälfte. Trotzdem: Wer die Erfahrung verarbeiten kann, wird nicht krank!
- Was hilft: Alle Zustände durchlassen, ohne darin stecken zu bleiben; gute Beziehungen; Ruhe danach und Rückkehr zum „normalen“ Leben mit weniger Stress...

## Der Körper im und nach Trauma

- Durch extremen Stress gerät das Autonome Nervensystem in extreme Zustände, die dem Überleben dienen.
- Diese Zustände nennt man EPs (Emotionale Persönlichkeitsanteile).
- In der körperlichen oder seelischen Todesnähe entsteht ein „rein funktionierender“ Teil, der wirkt wie ein „normales Alltags-Ich“ und Bindung aufrecht halten kann: ein ANP („Anscheinend normaler“ Bereich der Persönlichkeit).

Na dann stürzen wir uns  
mal hinein...



Posttraumatische Belastungsreaktion: in den ersten 4-6 Wochen nach Trauma ganz normal!

- Angstzustände und erhöhte Schreckhaftigkeit
- Alpträume und Schlafstörungen
- Häufiges Wiedererleben von Teilen des Traumas; u. a. Schmerzen...
- Vermeidung von Trauma-Reizen
- Empfindungslosigkeit, Losgelöstsein, Einsamkeit, Entfremdung, Kontaktscheu
- Umwelt, Körper u. Gefühle nicht richtig wahrnehmen - dissoziieren
- Konzentrations- und Leistungsstörungen
- Gereiztheit und Impulsdurchbrüche

### Trauma bewirkt also:

1. Eine typische (Hoch-)Stress-Nachhallerinnerung, auch im Körper
2. Bei Gewalttrauma: Eine Bindungsstörung
3. Eine Aufteilung in stressgebundene Zustände/Anteile und in einen „funktionierenden“ Anteil
4. dass der Organismus etwas tun muss, um sich davon zu erholen.
5. Bei ca. einem Drittel der Traumatisierten eine fortdauernde Störung namens PTBS: Posttraumatische Belastungsstörung.

**Nicht das Trauma macht krank, aber die PTBS!**

Hallo,  
noch  
nicht  
aussteigen!!

### Posttraumatische Belastungsstörung

- **Wiedererleben:** (Begriffe wie: Intrusion, Flashback, Abreaktion) Bilder, Geräusche von Trauma, Geruch, Geschmack und überhaupt: im Körper!
- **Einschränkung:** Amnesie (Erinnerungslücken), Derealisation (Umgebung entfremdet wahrnehmen), Depersonalisation (sich selbst e.w.), Zustände u. Anteile nicht in den Griff bekommen, sozialer Rückzug, Depressionen (gelegentlich oder dauernd)
- **Übererregung** = übermäßige Schreckhaftigkeit/Phobien; Folgen u.a. auch: Fibromyalgie, „hysterische Reaktionen“ etc.

### Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung (Folge von – oft frühem - Langzeittrauma)

1. Störungen v. Gefühlszuständen und Impulsen (keine Kontrolle darüber...)
2. Dissoziative Störungen (Gedächtnislücken, Entfremdungserleben, getrennte Anteile...)
3. Störungen der Selbstwahrnehmung (Gefühl des Opferseins, Schuld, Scham, unzureichende Selbstfürsorge)
4. Störungen in der Beziehung zu anderen
5. Somatisierung (mal zuviel, mal zuwenig fühlen...)
6. Veränderung von Lebenseinstellungen (es gibt keinen guten Gott, oder zynisch sein, oder dem Bösen in sich nachgeben, oder das Gefühl, bald sterben zu müssen...)

### Die Folgen: Man hat „sich“ nicht (unter Kontrolle)

- Dissoziation bei Komplextrauma: Zustände integrieren nicht, sondern trennen sich weiter.
- Kl. muss lernen, sich „nach innen zu wenden“ und eigene (erwachsene) Hilfsstrukturen aufzubauen (Selbstfürsorge etc.) – in sicherer und freundlicher Begleitung.
- HelferInnen: Seien Sie lieber „Coach“ als „Mama“ !
- Wir tun gut daran, mehr an der Struktur (dem „inneren Gewebe“ der Persönlichkeit), als am Inhalt (des Traumas) interessiert zu sein!
- Denn dem Körper ist es egal, ob die Situation so oder so war, er erinnert sich an Todesangst, Schmerzen, Einsamkeit und Verrat...!

### Traumatherapie hat sich verändert:

- Wissen darum, dass die gesamte Persönlichkeit durch extremen Stress (Trauma) leidet.
- Bindungsthemen sind wichtiger geworden (z.B. Täterkontakt, Bindungsstörung; auch in der Beziehung zur HelferIn wichtig)
- Therapeutisch: Weniger Arbeit mit jedem einzelnen Zustand: weniger „mitgehen“, weniger frei assoziieren...
- Mehr Arbeit mit der Steuerung von Anteilen und (Gefühls-) Zuständen (innere Bühne)
- Wo immer möglich stets ein kleines Stückchen vom Trauma anerkennen und verstehen – gerade bei Langzeittrauma!

Denn es gibt ja ein recht  
scheues Wesen, das  
manchmal „kratzbürstig“  
wirkt...

Folie 15

Manchmal  
schrill und bunt ...

Folie 16

Manchmal  
einfach nur sehr  
verschlossen ...

Folie 17

Depressiv...

Folie 18

(Ess-)Süchtig...

Folie 19

Abhängig  
von  
anderen...

Folie 20

Mit ganz merkwürdigen  
Innenanteilen...

Folie 21

Auch ganz liebevollen...

Folie 22

Manchem, was nur beobachtet...

Folie 23

Ganz viel, was sich fürchtet...

Folie 24

Immer ein bisschen auf  
der Flucht ist...

Folie 25

Und etwas, das sehr aggressiv  
werden kann...

Folie 26

Und dem eigenen erwachsenen  
Innenleben gelegentlich ganz  
schön zusetzt...

Also gilt auch für die Traumatherapie:

**Life is full of surprises.**

**Was hilft? Gute Beziehungen aufbauen und  
Ausstieg aus zerstörerischen Bindungen**

- Alle Bindungsmuster überprüfen (z.B. muss ich weiter Opfer und loyal zum Täter sein...?)
- Erkennen – Anerkennen – Verändern.
- Erst Erfahrung durch gute Beziehung/Therapie. Diese verinnerlichen, dann innerlich liebevoller, tröstender, versorgender....
- Sich selbst beobachten lernen, Schwieriges in Distanz und unter Kontrolle bringen (Bilder..., aber auch plötzliche Impulse und Gefühlszustände...)

## Aussteigen – wie?

- Äußere Distanz zu Tätern herstellen (Rückzug).
- Aktive Kontaktaufnahme vermeiden (nicht anrufen...).
- Wohnung, Telefon, email, Post, Konto schützen/ändern.
- Kontakte zu Geschwistern, Bekannten, Freunden überprüfen.
- Auftauchende Täter und deren Kontaktpersonen abweisen.
- Eine Tat anzeigen, für die es Zeugen etc. gibt.
- Sich sorgfältig auch dabei begleiten lassen.

## Erste innere Landkarte

1. Welche Rollen, Anteile, Gefühlszustände kennen Sie? Inneres Kind/Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene, Weise alte Frau/weiser alter Mann...;
2. aber auch nach Eigenschaften: Die/der Funktionierende, Leidenschaftliche, Ängstliche, Verzweifelte, Fröhliche, Böse...
3. Geben Sie auch den dunklen oder unbekanntem Anteilen/Bereichen in sich einen Platz.

## Zweite innere Landkarte

- Führen Sie durch einen horizontalen Stich kurz unterhalb des oberen Blattrandes eines neuen Blattes die Ebenen „Außen“ (oberhalb des Striches) und „Innen“ ein.
- Übertragen Sie alle gefundenen Anteile/Zustände/Rollen etc. so auf das 2. Blatt, dass deutlich wird, welche Anteile derzeit mit der Außenwelt in Kontakt sind, welche „dicht unter der Oberfläche“, welche weiter innen/hinten/unterdrückt etc.

### **Gibt es etwas, das Sie verändern möchten?**

- Sind Sie mit der 2. Landkarte zufrieden, oder möchten Sie etwas anders haben? Falls letzteres:
- Welche Anteile sollen weiter nach innen/hinten, welche sollen weiter nach vorn/außen?
- Wenn es einfach wäre, hätten Sie das längst gemacht. Was steht dagegen?
- Können Sie sich vorstellen, was sich verändern müsste, damit sich etwas verändert? ☺
- Mit welchen inneren Anteilen müssten Sie verhandeln?
- Ahnen Sie, was im besten Fall dabei herauskommen könnte?

### Darf es sich verändern?

- Verhandlungen mit Anteilen: Wie viel kann toleriert werden?
- Erkenntnis: Wut tut gut – wenn sie selbstverteidigend ist und nicht auf Schwächere „drauf geht“.
- Täterintrojekte erst in Mahner und Warner, später in Beschützer und „Hasso an der Kette“ verwandeln. Auch sie sind innere Kräfte (Ressourcen).
- Parallel: Was man schon mal gut konnte, insgesamt wieder aufforsten bzw. verbessern!

### Aufbau einer wunderbaren Freundschaft...

- Eher „harmlose, langweilige, aber nette“ Menschen am Anfang auswählen.
- Einen Satz sprechen in der Woche zu jem.
- Nächste Woche einen Satz über sich hinzufügen.
- Dritte Woche eine Einladung zum Kaffee etc. aussprechen.
- HelferIn sollte das klein-klein begleiten!!

Folie 35

**Und was hilft noch?**

Folie 36

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

Folie 37

Wissen, was man will...

„In Gefahr und  
großer Not –  
bringt der  
Mittelweg den  
Tod“ ?

Folie 38

**Gefahren  
rechtzeitig  
erkennen...**

### Selbstverletzung beenden:

- „Ist es ‚jemand‘, der/die schneidet? (EP identifizieren, abschirmen etc.)
- Schnelle Eingreiftruppe gegen Stress bilden
- Innere Rettungsaktion.
- Gefährdete Anteile „in den Hintergrund“.
- Training per Bildschirm-Technik ...

### Die innere Rettungsaktion: eine hilfreiche Imagination vor dem Prozessieren

- 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“.
- 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.
- 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.

**Sind Sie so weit, dass Sie traumaprozessierende Arbeit machen können? Hier Testmöglichkeiten**

- Können Sie im Alltag etwas Bedrohliches in sich in Sicherheit bringen? (An den sicheren Ort, in den inneren Garten...)
- Können Sie bei Körpersymptomen unterscheiden, ob es „heute“ oder „von früher“ ist?
- Verletzen Sie sich nicht mehr tief? Keine suizidalen Handlungen mehr? Bessere Stressbewältigung insgesamt?
- Kooperieren resp. tolerieren alle wichtigen Anteile die th. Fortschritte und haben guten Kontakt zur TherapeutIn?
- Werden Sie in ihrer th. Arbeit durch PartnerIn oder FreundIn etc. positiv unterstützt? (Sonst sehr hart.)
- „Dürfen“ Sie es jetzt wissen? (Auch Ihr Alltags-Ich, das sich ja vor der Erkenntnis fürchtet?)

**Affekt-Kette (MH) Teil 1**

- Mithilfe der Bildschirmtechnik mit dem Hauptsymptom (Mischung aus Gefühl und Körpergefühl) „in der Hand“ (nicht hineingehen!) in der Zeit zurück, bis möglichst vor das erste Mal.
- Dabei alle Szenen „wie Perlen auf einer Schur“ aufreihen.
- Die Punkte „vorher“ und „nach dem letzten Mal“ finden.
- Affekt-Kette in den Tresor lagern und schauen, ob
- Das Symptom daraufhin eine Entlastung zeigt.

## Affekt-Kette (2)

- Wenn Entlastung eintrat:
- Welches war das Schlimmste an der „Kette“? (Kette dabei noch in Tresor lassen!) Gefragt ist nach „Hot Spot“.
- Kette herausnehmen (Film einlegen) und nun von vorn nach hinten (vor dem ersten bis nach dem letzten Mal) mit dem wahrgenommenen „Heißesten davon“ durchgehen.
- Ggf. ein 2. Mal, bis Hot Spot möglichst „kalt“.
- Kette wieder in den Tresor.
- Danach meist noch stärkere Entlastungsgefühle.

## Und dann?

- Weiter mit der Traumaverarbeitung.
- Entweder mit EMDR oder der Bildschirm-Technik.
- Immer gut und sorgfältig begleitet, in einem sicheren und vertrauensvollen Rahmen.
- Danach Überprüfen, ob noch Restsymptome da sind und die ggf. noch weiter bearbeiten.

## Was kann es bringen?

- Symptome gehen zurück; Stressgefühle auch.
- Sichere Bindung und gute Beziehungen.
- Funktionsniveau (Job etc.) gehalten oder verbessert.
- Integration/Überblendung/Fusion von Anteilen.
- Cobewusstheit oder sogar einheitliches Ich. Dissoziation nur noch als „Notreaktion“.
- „Ganz normale neurotische Konflikte.“
- Manchmal eine große Freude, ein Hologramm-Gefühl. Echte Fähigkeit zu lieben und zu genießen; neu gewonnene Spiritualität/Sinn...

## Das lohnt sich doch, oder?!

- Man braucht allerdings zum Erfolg:
- Eisernen Willen: Ich will das schaffen.
- Viel Geduld, immer wieder.
- Sichere und vertrauensvolle Beziehung/en.
- Kompetente HelferIn/TherapeutIn, die ihrerseits weiß, dass man durchhalten muss, und die freundlich und ermutigend bleibt.
- Dann kann das Leben ziemlich nett werden...
- Danke für Ihre Aufmerksamkeit!