

Traumamaschema

Michaela Huber

www.michaela-huber.com

- No fight- no flight
- Freeze, Submit and Fragment
- Wiedererleben dissoziierter Elemente
- Bindungsstörung
- Reinszenierung als Opfer, Täter, Zeuge
- Retraumatisierung
- Neuer Zirkel: No fight – no flight...

Therapeutische Strategien I: No fight – no flight

- Raus aus der Lähmung:
- Kognitiv: Unterschiede bilden: Traumaarbeit – ausruhen – früher unsicher, heute sicher...
- Affektiv: mittleres Stressniveau (Reglertechnik)
- Verhalten: kalkulierte Risiken eingehen
- Sozial: „darüber“ sprechen; Kontakte re-aktivieren.

Therapeutische Strategien II: Freeze, Submit and Fragment

- Kognitiv: Screen, Belastungsdiagramm, malen...
- Affektiv: Containments; ein „hot spot“ von BASK; Verhandeln mit Täterintrojekten
- Verhalten: Trigger kontrollieren u. entfernen; „schnelle Eingreiftruppe“; Fernhalten v. Tätern
- Sozial: Psychoedukation v. Bindungspersonen, Paar- u. Familienberatung etc.

Therapeutische Strategien III: Wiedererleben dissoziierter Elemente

- Flashback-Kontrolle: Trigger entfernen, sicherer Ort, Selbstberuhigung, Notfall-Liste
- Reorientierung: durch andere und selbst (5-4-3-2-1-Technik, Ankern etc.)
- Innere Landkarte u. inneres hilfreiches Team
- Hinzu-Imaginieren von hilfreichen Gestalten
- Screen- und Containment anwenden

Therapeutische Strategien IV: Bindungsstörung

- Empathische Abstinenz
- Vertrauen u. notwendiges Misstrauen
- Unterwerfungsgesten thematisieren
- Macht und Opferidentität thematisieren
- „Vernunft-Ehen“ fördern
- Umgang mit Kindern, Tieren, FreundInnen, PartnerInnen überprüfen

Therapeutische Strategien V: Reinszenierung als Opfer

- Psychoedukation über Täter-Opfer-Strukturen; destruktive und sichere Bindung
- Vermittlung von Resilienzfaktoren: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Opferrolle verlassen, Verantwortung übernehmen, Netzwerkorientierung, Zukunftsplanung
- Als ob-Technik
- Innere Opferanteile in Sicherheit bringen

Therapeutische Strategien V: Reinszenierung als TäterIn

- Primat: Sofort damit aufhören und „über alles“ sprechen
- Opfer in Sicherheit bringen
- TäterIn in anderes Umfeld bringen
- Affektmodulation und –kontrolle
- Verhandeln und Einbinden von Täterintrojekten
- Innere „schnelle Eingreiftruppe“

Therapeutische Strategien V: Reinszenierung als Zeugn

- **TherapeutIn als Zeugn des (ehemaligen) Traumas**
- **Kognitiv: Erkennen der Muster**
- **Sharing und Debriefing**

Therapeutische Strategien VI: Retraumatisierung

- Damit rechnen und nachfragen; wenn ja, hat sie oberste Priorität;
- Äußere Sicherheit akribisch genau herstellen
- Einbeziehen aggressiver und destruktiver Anteile
- Inneres hilfreiches Team u. „Eingreiftruppe“
- Als-ob: Durchspielen v. Gefahrensituationen
- Falls Kl. in Sicherheit: Prozessieren v. Trauma

Therapeutische Strategien VII: Neuer Zirkel: No fight – no flight

- Ansetzen beim Re-Etablieren des schon Erreichten
- „Ich (wir) habe/n schon so viel geschafft...“
- Distanzierung auf allen Ebenen
- „Diesmal kann ich anders damit umgehen“
- Traumaaarbeit und Trauerarbeit statt Resignation und Bestrafung.