

Trauma- und Trauerarbeit

Michaela Huber
www.michaela-huber.com

- Stabilisieren
- Distanzieren
- Konfrontieren
 - Integrieren
 - Leugnen
 - Wut
 - Verhandeln
 - Depression
- Einverständnis
 - Hoffnung

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...
- **Anerkennen:** Ja, so ist es, so schlimm ist es, so war es, auch wenn ich es anders haben will – erst einmal ist es so...
- **Verändern:** Kleine Schritte machen, rückmelden, nächste Schritte machen...

Die Rolle von Dissoziation

- Dissoziation ist ein Mangel an Integration.
- 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 und EPs bei ANP.
- EPs als Intrusion und Wiedererleben, aber auch als einzig fühlbare Lebendigkeit.

Integration bei hoch dissoziativen KlientInnen

- hat etwas mit dem Überwinden der Phobie vor dem Trauma und der Phobie vor „Echtheit“, Eindeutigkeit, Identifizierbarkeit zu tun;
- bedeutet, aus einem „Zellhaufen aus Zuständen und Anteilen“ ein kohärentes Selbst zu bilden;
- der Preis dafür: Trauma ist Wirklichkeit gewesen.

Schritte zur Integration (1)

- Lernen in Beziehung entscheidend.
- Beobachterposition einnehmen, z.B. durch Innere Landkarte, innere Beobachter, Therapie-Tagebuch, gemeins. Exploration
- Inneres hilfreiches Team bilden, dass Stunden vor- und nachbereitet.
- Ambivalenzen, Multivalenzen, Konflikte, Innere Kämpfe, Täterintrojekte...erkennen

Schritte zur Integration (2)

- „Wenn es leicht wäre, hätten Sie es längst geändert“:
Notwendigkeit des Entstandenen und der Multivalenzen
anerkennen.
- Gut-Böse-, sowie Täter-Opfer-Spaltungen Leugnen, Wut,
Depression, SVV etc. erkennen und anerkennen.
- „Ich kann mich ja immer noch umbringen.“

Schritte zur Integration (3)

- Was wäre wenn.... Als-ob-Handeln
- Meta-Ebenen: Nachdenken über verschiedene Ich-Zustände,
Zeiten, Situationen hinweg.
- Innere Bühne: Erst mit dem arbeiten, was kooperativ ist, dann
mit allem, was da ist, zusätzlich „erfinden“, was nötig ist.
- Alles zur Ressource umdefinieren.

Schritte zur Integration (4)

- Die „notwendige Verzweiflung“: Oft geht es erst in Richtung
Veränderung, wenn alles an sonstiger Abwehr und alle
Vermeidung, Leugnung, Dissoziation... nicht mehr ausreicht.
- Bindungsthemen: Autonomie gibt es nur um dem Preis der
Sicheren Bindung und umgekehrt...

Schritte zur Integration (5)

- Explorieren, explorieren, explorieren
- Prozessieren, prozessieren, prozessieren
- Verhandeln, verhandeln, verhandeln
- Durchhalten, durchhalten, durchhalten...
- Und plötzlich gibt es Quantensprünge

Wie das Ausbrennen in der Therapie verhindern?

- Kleine Schritte erwarten und anstreben.
- Sich auf Symptomverbesserung konzentrieren.
- Psychohygiene betreiben.
- Zahl der (Arbeit mit) „schwierigsten“ KlientInnen begrenzen.
- Kurzurlaube; „das ganz andere“ aufsuchen.

Schritte zur Integration (6)

- Es wird Rückfälle geben, denn
- Schmerz hilft und Hilfe schmerzt.
- Kohärente gemeinsame Geschichten schaffen (wo waren wir am Anfang, wo sind wir inzwischen...)
- Wiederanknüpfen an unterbrochene Kommunikation von seiten der Th.
- Aufrichtige emotionale Kommunikation!

Schritte zur Integration (7)

- Zunehmend mehr Konfliktfähigkeit einüben, Differenz aushalten, innere Toleranz entwickeln (alles ist wichtig, auch wenn man manches nicht mag).
- Aggressive und zerstörerische Anteile zu Mahnern und Warnern machen.
- Loslösung (immer mehr) aus destruktiven Bindungen; Aufbau guter Freundschaften.

Schritte zur Integration (8)

- Bearbeiten der „Hot Spots“ traumatischer Geschichten durch Screen oder EMDR.
- Hot spots bedeutet nicht: Alles, sondern nur die wichtigsten Traumata und davon die wichtigsten belastenden Elemente bearbeiten.
- Weiterer Ressourcenaufbau und –verankerung.
- Wo keine automatische Integration abgespaltener Anteile: Kooperation, Überblendung, Fusion.

Schritte zur Integration (9)

- Neue toxische Stressbelastungen rascher besprechen, bearbeiten, integrieren.
- Trauern: Immer wieder, in bits and pieces (wie bei der Traumaarbeit): „Es war wirklich so (schlimm) – wie schrecklich!“
- Tränen-Seen, Taschentuch-Orgien, oder auch: Schreien, Toben und ANERKENNEN!

Schritte zur Integration (10)

- Ziele immer wieder neu definieren und anstreben, manchmal jede Stunde neu.
- Wo bist Du in zwei, fünf, zehn Jahren, wenn wir gut arbeiten?
- Alltag in jeder Stunde thematisieren, denn das Maß an äußerer Sicherheit bestimmt das Maß der inneren Arbeit.
- Pausen, Häppchen, je nach Stadien der Arbeit können sinnvoll sein.
- Intermittierend stationäre Aufenthalte.

Was, wenn nicht ausreichend integriert werden kann?

- Ko-Bewusstheit ist entscheidend.
- Ausmaß der Kontrolle ist entscheidend.
- Destruktive Bindungen überprüfen.
- Qualität der therapeutischen Bindung überprüfen.
- Gruppen bilden statt einzelner alters.
- Trauma prozessieren hilft sehr oft!

Integrationsverluste und –gewinne

- Einzelne Fähigkeiten unabhängig von anderen und von Stress entwickeln und leben (unbeschwert).
- Große physische Kraft.
- Schmerzen und Krankheit nicht fühlen.
- Nicht alle können „raus“, wann sie wollen.
- Hologramm-Gefühl
- Im Leben sein
- Symptomverbesserung
- Gesunde kreative Stressbewältigung
- Manchmal eine große Freude.
- Echtheitsgefühl
- Ich bin, ich darf, ich kann nein sagen.

Was geschieht mit Täterintrospektionen bei der Integration?

- Manche „schnurgeln zusammen“ zu dem Selbst-Anteil, der sie war, als sie das verinnerlicht.
- Manche werden Mahner, Warner, Beschützer.
- Manche ziehen sich zurück.
- Manche ziehen aus oder „sterben“ (Trauerritual möglich).

Themen der Trauer (1)

- Wann dürfen Tränen gezeigt werden und wann nicht?
- Unterschiedsbildung: Es gibt eine Zeit für Trauer, eine Zeit für Power.
- Trauerrituale: für (zwang-)abgetriebene Föten, für die Loslösung von destruktiven Menschen.
- Z.B. Fortgesetzter Abschiedsbrief.
- Z.B. Vor der Namensänderung.

Themen der Trauer (2)

- Selbstfürsorge: Den Schmerz nicht mehr gegen den Körper richten.
- Trost: Die inneren Kleinen aus Traumasituationen in Sicherheit bringen, versorgen der Wunden, trösten, ihnen das Traumamaterial abnehmen durch Prozessieren des Traumas.

Themen der Trauer (3)

- Was habe ich selbst anderen angetan:
- Eigenen Kindern und Schutzbefohlenen
- Erzwungenermaßen oder freiwillig (?) in Misshandlungszusammenhängen
- PartnerInnen, FreundInnen, HelferInnen, der Gesellschaft, etwa indem ich sie belaste.
- 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, bin ich das geborene Opfer?
- 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.

Rückmeldungen – was sagen sie für Prognosefaktoren?

- Bessere Prognose, wenn keine Persönlichkeitsstörung zusätzlich.
- Art und Umfang der Verwicklung in destruktive Bindung bestimmt den Therapiefortschritt.
- Haltung der TherapeutIn ist wichtig („Dass du an uns geglaubt hast“)
- Es dauert! Und das bringt was!