

Aufgaben der Stabilisierungsphase in der Traumatherapie

Dieser Artikel ist eine Vertiefung des Artikels „Die Phasen der Traumatherapie“ und befasst sich damit, wie traumatisierte Menschen mehr Stabilität und Gesundheit erreichen können. Er fokussiert somit auf die Phase der Stabilisierung der Traumatherapie. Ich werde im Folgenden erläutern, welche Lernschritte Sie hierzu machen sollten, welche Therapieverfahren dabei helfen können und warum. Die Nummerierung impliziert keine Priorität oder Reihenfolge der Erarbeitung. Die Lernschritte sind vielmehr eng miteinander verwoben und ergänzen sich.

1. Psychoedukation

Eine der wichtigsten Aufgaben am Anfang einer Traumatherapie erscheint mir die Vermittlung eines detaillierten Wissens an die Patientin über ihre Erkrankung, die Ursachen, Folgen und Begleitumstände. Sie sollten zur Expertin ihrer Erkrankung werden. Sie sollten wissen, was ein Trauma von einer belastenden Situation unterscheidet, was beim Erleben eines Traumas neurobiologisch passiert (auch welche Langzeitveränderungen es gibt) und wie sich diese Veränderungen in Form von Symptomen äußern. Sie sollten beim Auftreten von Symptomen bei sich möglichst genau identifizieren können, was dies gerade für ein Phänomen ist und wie es entsteht. Dies bildet die Grundlage dafür, dass Sie ein Gefühl von Eigenkontrolle über das eigene Leben zurückerlangen. Häufig erleben die traumatisierte Menschen die auftretenden Symptome als überwältigend und zutiefst beängstigend. Sie haben keinen Einfluss darauf, was da mit ihnen passiert. Dies führt zu einem wiederholten Gefühl von Ohnmacht und Kontrollverlust, ist damit potentiell retraumatisierend und verschlimmert die ohnehin schon eingetretene Störung der Informationsverarbeitung im Gehirn.

Des Weiteren bildet das detaillierte Verständnis die Grundlage dafür, dass Sie Strategien entwickeln können, wie Sie in Zukunft mit den verschiedenen Symptomen (z. B. Flashbacks) umgehen und die Häufigkeit ihres Auftretens reduzieren oder sogar verhindern können. Auch um sich zu schützen und gut für sich zu sorgen ist dieses Wissen wichtig. Andere Menschen (auch Therapeuten und Ärzte) wissen nicht immer, welche Besonderheiten bei Traumatisierten und bei Ihnen individuell vorliegen und bieten Ihnen evtl. wohlgemeint Techniken an, die in Ihrem Fall aber nicht hilfreich sind. Prüfen Sie in jedem Fall, ob das Angebotene Ihnen wirklich gut tut.

2. Gesamtspannungen reduzieren

Die Gesamtspannung bei einem traumatisierten Menschen ist auch ohne zusätzliche Belastungen chronisch erhöht (siehe Abschnitt „Symptome - Hyperarousal“). Das interne Stresssystem („Interne Abteilung für Stressverarbeitung“) ist also auch ohne zusätzliche Be-

lastung in einem permanenten erhöhten Aktivitätszustand. Es ist daher völlig logisch, dass auch geringe zusätzliche Stresssituationen zu einer Überforderung des Gesamtsystems und damit zu Symptomen (z. B. Impulsdurchbrüchen, Flashbacks, Dissoziation) führen können. Wesentliches Ziel ist es deshalb, den Grundlevel der inneren Anspannung zu reduzieren. Hierzu gibt es viele Möglichkeiten und letztendlich müssen Sie ausprobieren, was für Sie stimmig und hilfreich ist. Die gängigsten Möglichkeiten sind klassische Entspannungsverfahren (z. B. Progressive Muskelrelaxation, Yoga, Qi Gong, Autogenes Training, spezielle Atemübungen), Imaginationsverfahren, körperliche Betätigung (z.B. Joggen, Walken, spazieren gehen, Schwimmen), Malen, Singen, angenehme Dinge hören (z. B. Musik, Entspannungs-CDs) und andere Dinge tun, die Sie gern machen. Sie werden bemerken, dass nicht jede Strategie für jeden hilfreich ist. Lassen Sie sich nicht entmutigen. Versuchen Sie einfach eine andere. Erwarteten Sie bitte auch nicht, dass Sie (gerade bei hohen Spannungen) eine Technik anwenden und dann geht es Ihnen gut. Gerade hohe Spannungen lassen sich i. d. R. nur schrittweise und durch Anwendung mehrerer Techniken (Skills) hintereinander reduzieren. Vielleicht sind Sie ausgehend von Level 9 (Spannungsskala von 0 bis 10, wenn 0 bedeutet völlig ohne Spannung und 10 das stärkste, was Sie sich vorstellen können) nach Anwendung einer Technik bei 8,7. Dann hat die angewendete Strategie geholfen. In jedem Fall genügt es nicht, die Techniken nur in Krisenzeiten anzuwenden. Um einen Lerneffekt zu erreichen braucht es regelmäßige Übung und wie gesagt, ist Prävention im Sinne von Alltagsspannungs-Reduktion notwendig. Es ist wie bei der Feuerwehr. Sie geht auch nicht nur im Brandfall löschen, sondern übt regelmäßig den Einsatz und sorgt für mehr Sicherheit durch Brand-Prävention. Explizit betonen möchte ich die besondere Wichtigkeit von regelmäßiger körperlicher Betätigung und Sport. Die durch die chronische Übererregung im Körper kursierenden Stresshormone und Spannungen können nur durch regelmäßige, kräftige körperliche Aktivität abgebaut werden. Zudem stabilisiert Sport Ihr Selbstbewusstsein und verbessert Ihre Selbstwahrnehmung, was Sie beides auf dem Weg der Heilung dringend brauchen.

3. Selbstwahrnehmung verbessern

Die meisten traumatisierten Menschen (im Übrigen auch viele nicht traumatisierte) haben kaum ein Gefühl für sich selbst und ihren Körper. Es fällt ihnen schwer wahrzunehmen, wie es ihnen im Moment geht, wie stark sie unter Spannung stehen, welche Gefühle gerade da sind, wie sich ihr Körper anfühlt, wo ihre Grenzen sind und vieles mehr. Die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung ist aber eine wesentliche Fähigkeit, die jeder Mensch braucht, um gut für sich zu sorgen und auch Beziehungen erfolgreich gestalten zu können. Ein erster wichtiger Teil der Selbstwahrnehmung ist die Aufmerksamkeit für den eigenen inneren Spannungszustand. Dies ist die Voraussetzung dazu, dass Sie lernen können, den eigenen Spannungs-

level (0-10) zu regulieren und „herunterzufahren“ (siehe Punkt 2). Als eine wichtige Technik dies zu lernen, besonders in der ersten Zeit, empfehle ich Ihnen ein Spannungstagebuch anzulegen, in dem Sie täglich mehrfach notiert, wie es Ihnen im jeweiligen Moment spannungsmäßig geht (z. B. 8:00, 12:00, 18:00, 22:00). Zusätzlich tragen Sie Situationen ein, in denen die Spannung besonders hochging. Diese Notizen können Sie in einem nächsten Schritt erweitern um Informationen wie: Was war in dem Moment gerade los (Auslöser von Spannungsspitzen, Trigger)? Welche Symptome waren da (z. B. Dissoziation)? Was habe ich getan um die Spannung zu reduzieren?

Eine andere wichtige Technik ist das Erlernen und regelmäßige Anwenden von Achtsamkeitsübungen und in diesem Zusammenhang das Wahrnehmen und Einhalten von eigenen Grenzen und Bedürfnissen. Hierzu gehört auch die Klärung der Frage: Was tut mir gut und was nicht? Ebenfalls ist es wichtig zu lernen, eigene Gefühle genauer wahrzunehmen und zu differenzieren. Unterstützende Verfahren sind in diesem Zusammenhang besonders körperorientierte Verfahren wie KBT (Konzentrierte Bewegungstherapie) oder Feldenkrais, ebenso Yoga, Qi Gong und andere nonverbale Verfahren (z. B. Ergotherapie, Werktherapie, Musiktherapie).

4. **„Innere Kommunikation“ verbessern**

Dieser Punkt steht in enger Verbindung mit dem Punkt „Selbstwahrnehmung verbessern“. Es geht hier darum, mehr Verständnis und Kontakt zwischen den einzelnen Teilen in uns zu schaffen. Alle Menschen haben verschiedene Anteile in sich. Zum Beispiel will ich unbedingt einen großen Erdbeer-Eisbecher essen und gleichzeitig sagt ein anderer Teil in mir, dass zwei Eisbecher am Tag nicht so gut wären.

Auch haben wir alle aus unserer Biographie mehr oder weniger schwer verletzte innen Anteile (innere Kinder) und Antreiber/Kritiker, die uns im erwachsenen Alltag manchmal ziemlich Schwierigkeiten machen können. Das ist normal und geht allen Menschen so. Je schwieriger die Vergangenheit (insbesondere Kindheit) und je mehr traumatisierende Situationen erlebt wurden, umso mehr entfernen sich die Anteile voneinander, um im Extremfall eigene Persönlichkeiten zu werden. Das Ganze ist ein fließender Übergang von „gut verbunden“ bis „gespaltene Identität“. Jeder Mensch befindet sich irgendwo auf dieser Linie. Traumatisierte Menschen befinden sich meist mehr in Richtung Trennung. Aufgabe in der Therapie ist es nun, die einzelnen und zum Teil sehr widersprüchlichen Teile in sich kennen zu lernen und miteinander „ins Gespräch“ zu bringen. Bei der Identifikation und Kontaktaufnahmen der Anteile können Ihnen zum Beispiel ein Tagebuch oder selbst gemalte Bilder helfen. Sie erlernt mit der Zeit Strategien (z. B. Imaginationsübungen), um die einzelnen Teile kennen zu lernen und mit ihnen in Kontakt zu treten.

5. **Selbstfürsorge**

Gerade traumatisierte Menschen haben in der Regel nicht gelernt, wie sie achtsam und liebevoll mit sich selbst umgehen können. Ja - teilweise scheint es so, als würden sie sich dies selbst nicht erlauben können. Ohne Selbstfürsorge ist eine Heilung aber nicht möglich. Sie ist ein wichtiger Faktor um Selbstverantwortung für das eigene Leben und die eigene Gesundheit übernehmen zu können. Es gilt folglich herauszuarbeiten, was Ihnen gut tut und wie Sie es sich (möglichst selbst) geben können (um sich auch unabhängig von anderen Menschen helfen zu können). Hilfreich zur Selbstfürsorge sind unter anderem Imaginationsübungen (z. B. Sicherer Ort, Innerer Garten, Lichtübung). Hierdurch können Sie positive Gefühle wie Sicherheit, Geborgenheit, Ruhe, Glück, Trost erlernen, verstärken und in den Alltag übernehmen.

Auch ist es ausgesprochen wichtig, Ihre eigenen Grenzen zu erkennen (evtl. sogar erst zu verstehen, dass Sie so etwas haben dürfen und müssen) und zu lernen, diese Grenzen nach außen und nach innen zu wahren (nach außen zum Beispiel durch „Nein“ sagen, nach innen indem Sie darauf achtet, wo Sie sich selbst überfordern oder sich selbst beschimpfen und lernen sich rechtzeitig selbst zu stoppen).

Finden Sie bei der „Selbsterforschung“ verletzte innere Kinder, geht es darum zu erlernen, wie Sie diese (imaginativ) an einen guten Ort bringen, sie trösten und gut versorgen können. Hierbei können innere Helfer eine wichtige Rolle spielen. Mit inneren Kritikern sollten Sie ins Gespräch gehen, sie und die Gründe ihres Handelns verstehen und neue Lösungsalternativen entwickeln.

6. **Umgang mit Krisen**

Möglich frühzeitig sollten Sie Strategien erarbeiten, um mit psychischen Krisen besser umzugehen. Sie sollten einen „Notfallkoffer“ entwickeln, in dem Hilfsmittel (Skills) für Krisensituationen liegen. Dazu gehören abgestufte Strategien zum Spannungsabbau, gut eingeübte Reorientierungstechniken und Techniken zur Distanzierung von Intrusionen, belastenden Gedanken und Gefühlen (z. B. Filmstopptechnik und Tresorübung), sowie Adressen und Telefonnummern von Freunden, Therapeut und ggf. auch einer Klinik an die Sie sich wenden können. Letzteres gilt vor allem für Krisen, in denen Suizidalität oder Selbstverletzung im Spiel sind. Hierfür muss es klare und verbindliche Absprachen geben. Meine Erfahrung ist, dass es wie mit einem Regenschirm ist: Hat man ihn dabei, regnet es nicht. Ein weiteres Thema ist die Identifikation von Trigger. Diese sollten Sie Schritt für Schritt identifizieren. Für jeden Trigger sollten Sie Strategien erarbeiten, wie Sie ihn möglichst vermeiden oder besser mit ihm umgehen können.

7. **Medikation**

Viele Menschen wehren sich gegen eine Medikation, insbesondere mit Psychopharmaka. Es gibt diverse (zum Teil auch sehr begründete) Ängste vor Abhängigkeit, Abgestumpftheit, Nebenwirkungen und

vieles mehr. Prinzipiell sollte man gerade bei traumatisierten Menschen (insbesondere bei Menschen mit einer Dissoziativen Persönlichkeitsstörung) möglichst keine Medikamente einsetzen. Sind Sie aber so von Ihren Symptomen gequält und beeinträchtigt, dass ein Suizid, massive Selbstverletzung oder psychisches „Auseinanderfallen“ und Psychose die Alternativen sind, oder dass Sie durch die starken Symptome (z. B. massive Ängste und Depression) nicht mehr an sich arbeiten können (Psychotherapieunfähigkeit), dann sollte über eine unterstützende Medikation nachgedacht werden. Unser Gehirn kann nur in einem bestimmten Belastungsbereich Neues lernen (Lernfenster), der weder eine Unterforderung noch eine Überforderung sein darf (ca. Spannungslevel 3-7). Lassen Sie sich über die Vor- und Nachteile in Ihrem individuellen Fall von Ihrer Ärztin ausführlich beraten und treffen Sie eine gemeinsam getragene Entscheidung.