



INNERE SICHERHEIT UND KONTROLLE
WIEDERERLANGEN – DIE THERAPIE VON
SEXUELL TRAUMATISIERTEN KLIENTINNEN
UND KLIENTEN

TAGUNG EABP, ZÜRICH, 23. JANUAR 2016

REGULA SCHWAGER



ABSICHT TUT WEH

Eine vorsätzliche Ohrfeige schmerzt mehr als ein zufälliger Tritt

Schmerzen werden als besonders schlimm empfunden, wenn sie ein anderer zufügt. Entsteht der Schmerz dagegen durch Zufall, wird er als weniger schmerzhaft erlebt. Zudem gewöhnt sich der Körper nach mehreren Wiederholungen an den zufälligen Schmerz, während beabsichtigter Schmerz immer als gleich stark empfunden wird.

Kurt Gray (Harvard Universität, Cambridge) Psychological Science (Bd. 19, S. 1260, DOI: 10.1111/j.1467-9280.2008.02208.x)q

DER KÖRPER

ist immer direkt betroffen bei traumatischen Erlebnissen

Deshalb spielt er in der Traumatherapie eine wichtige Rolle





INHALTE DES VORTRAGES

Stichworte zu Trauma

Besonderheiten in der Therapie von traumatisierten Menschen

Miteinbezug des Körpers in die Traumatherapie

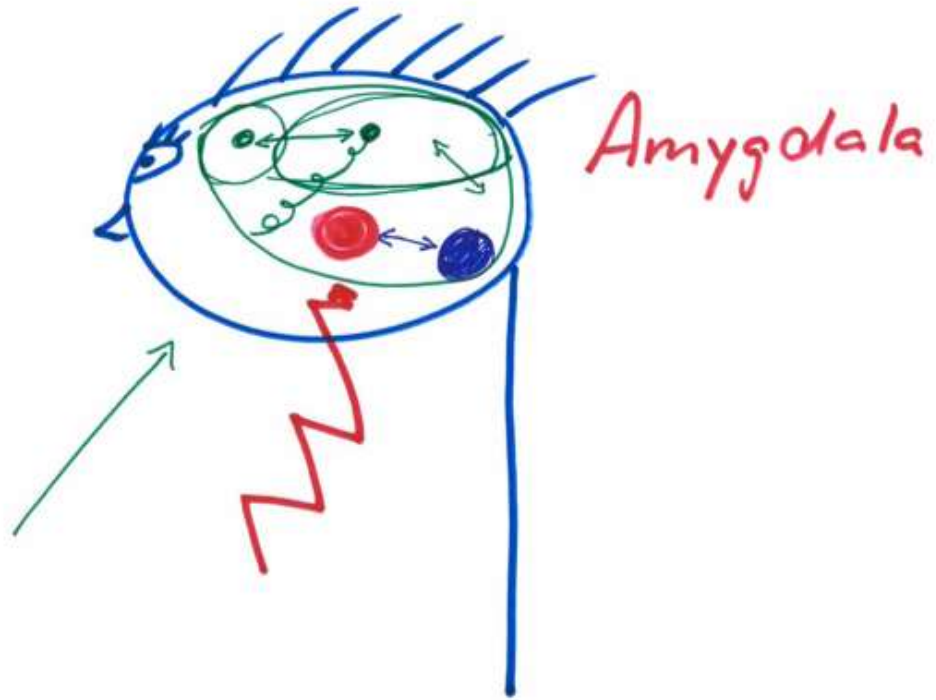
Stabilisierungstricks

Traumakonfrontation

EIN TRAUMATISCHES EREIGNIS

...ist durch unsere üblichen Bewältigungsstrategien nicht bewältigbar.





ÜBERLEBENSMODI

Fight und Flight



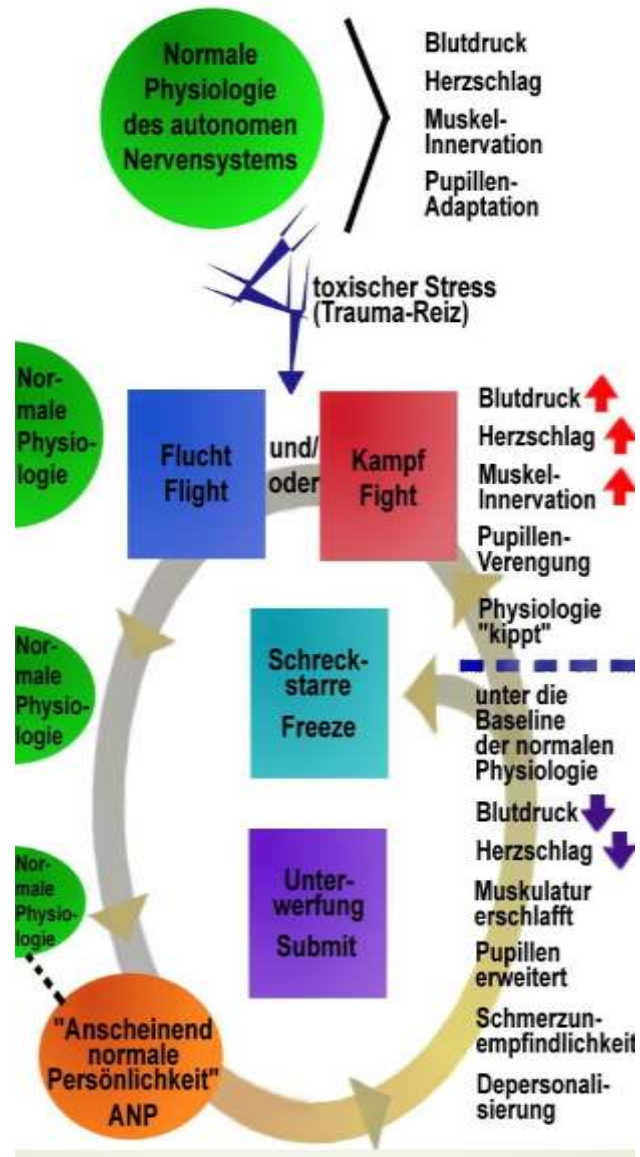


ERSTARRUNG

unter den Stressreizen

Freeze
(→Submit)

Stadien der Traumaphysiologie nach Michaela Huber



TRICK 1

Schmerzreiz

Klientin fügt sich einen Schmerzreiz zu
(Stein, Stachelkugel, Gummeli, Fingernägel, Ecke vom Tisch)





DISSOZIATION

(Innere Zerrissenheit)

...das Trennen von Wahrnehmung / Empfindung und Gedächtnis.



DISSOZIATION

bedeutet

- Gedächtnisverlust = dissoziative Amnesie
- „Zeitlücken“ = dissoziative Fugue
- Selbstentfremdung = Depersonalisation
- Realitätsverlust = Derealisation
- Spaltungserleben = „neben sich stehen“
- Trance-Zustände = z.B. Verlust von Schmerzempfinden
- Körperliche Symptome = Konversionsstörung, z.B. Lähmungen

TRICK 2

Zitronenschnitz

Klientin stellt sich vor, dass sie in einen Zitronenschnitz beisst...



Wiederholung
Kontrollverlust
Todesangst

...fügen den grössten Schaden zu!



TRICK 3

Das abstruse Wort

Klientin sagt sich **ihr** abstruses Wort (laut) vor
(Ovomaltine, Gurkensalat, Fusschweiss usw.)





POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG

Hauptsymptome

- Anhaltendes **Vermeiden** von Reizen, die mit dem Trauma verbunden sind
- **Wiedererleben** des Traumas
- Wiederkehrende, belastende Träume von dem Ereignis
- Stressphysiologie / **Übererregbarkeit**





POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG

Hauptsymptome

- Gefühle von innerer **Taubheit**, „nichts mehr fühlen“
- Gefühl von **Betäubung**
- Intensive **Angstzustände**
- Körperliche Reaktionen



Hypervigilanz

Immerzu aufpassen müssen...

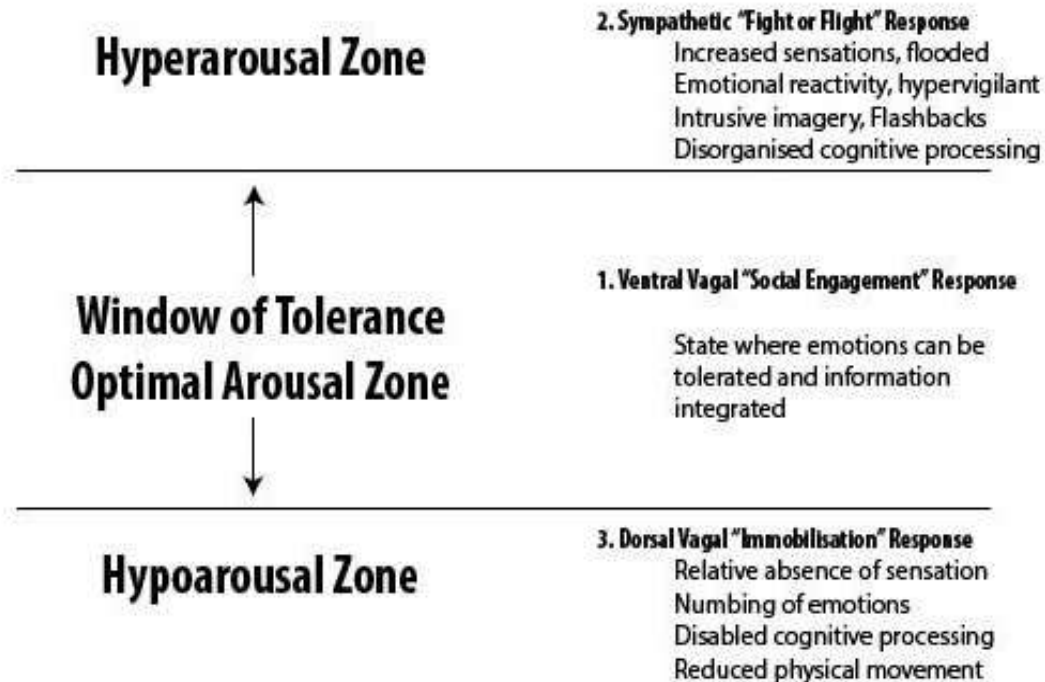
...bis zur totalen Erschöpfung.



Stressphysiologie

= chronifizierter Stress im Körper

Window of Tolerance



Adapted from Ogden, Minton, & Pain, 2006, p. 27, 32; Corrigan, Fisher, & Nutt, 2010, p. 2



Trauma = Stress

Traumatherapie = Stressverarbeitung



Durch Menschen verursachte Traumata

= Bindungstraumata



In der Traumatherapie arbeiten wir mit den Schatten

...die das Damals auf das Heute wirft!



Äussere Sicherheit

ist Grundvoraussetzung für das Erlangen von innerer Sicherheit

Grenzverletzte Menschen haben verletzte Grenzen und können sich deshalb oft nicht selber schützen.



WICHTIG

in der Traumatherapie

- Kontrolle ist überlebenswichtig!
- Trigger: die grosse Angst vor der Erinnerung
- Angst vor unkontrollierbaren Emotionen: traumanahen Zustände
- Angst vor Retraumatisierung
- (Alle) Opfer empfinden intensive Schuldgefühle
- (Alle) Opfer empfinden intensive Schamgefühle

TRAUMATHERAPIE

Stabilisieren

Damit die traumanahen Gefühle mich nicht mehr überschwemmen.



TRAUMATHERAPIE

Psychoedukation

Verstehen, weshalb die Symptome Sinn machen

Normale Reaktion auf abnormale Situation





TRAUMATHERAPIE

Einbezug des Körpers

- Bei (fast) jeder Stabilisierungsübung
- Wenn möglich: Körperwahrnehmung fördern
- (Meistens) keine Berührung



TRAUMATHERAPIE

Stresslevel einschätzen können

Wie hoch ist ihr Stresspegel in der Regel?

Wie ist ihr Stresspegel momentan?

Wie hoch würde der Stresspegel steigen, wenn Sie mir die Inhalte des
Flasbacks einfach so erzählen müssten (erwarteter Stresspegel)?



KÖRPERLICHE NÄHE, BERÜHRUNG, SEXUALITÄT von Menschen mit Traumafolgen

Trigger?!



TRAUMABEARBEITUNG

Voraussetzungen

- KlientIn hat wirksame Techniken erlernt, sich selber zu stabilisieren
- KlientIn dissoziiert nicht mehr
- Kontrolle ist möglich

TRAUMABEARBEITUNG

Meistens mittels Screentechniken

Rettungsaktion

Affekt-Kette

EMDR

usw.



TRICK 4

An etwas Gutes/Lustiges denken

Kleines Büseli

Pipi Langstrumpf, wie sie ihr Pferd hochhebt
usw.



TRICK 5

Der gute Ort

Klientin geht gedanklich an einen guten Ort
(wenn möglich schon vorher installieren)



VIELEN DANK

für Ihre Aufmerksamkeit!



Kontakt

Regula Schwager
Untere Kirchgasse 2
8400 Winterthur
Telefon 052 214 36 03
rschwager@bluemail.ch

Psychotherapie, Traumatherapie, Sexualtherapie, Supervision

