



Christine Rost & Bettina Overkamp

Selbsthilfe bei posttraumatischen Symptomen

Übungen für Körper, Geist und Seele

Christine Rost & Bettina Overkamp
Selbsthilfe bei posttraumatischen Symptomen
Übungen für Körper, Geist und Seele



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

CHRISTINE ROST & BETTINA OVERKAMP

SELBSTHILFE BEI POSTTRAUMATISCHEN SYMPTOMEN

ÜBUNGEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Junfermann Verlag
Paderborn
2018



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2018
Coverfoto	© Diana Taliun – iStock
Covergestaltung/Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-95571-826-8

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-95571-824-4 (EPUB), 978-3-95571-823-7 (Print),

978-3-95571-825-1 (MOBI).

Inhalt

Ein langer beruflicher Weg zu einem kurzen Buch	9
TEIL I: GRUNDLAGEN	11
1. Welchen Nutzen haben die Übungen, und wie kann man sie einsetzen?	13
1.1 Für wen sind die Übungen gedacht?	13
1.2 Wie wirken die Übungen?	16
1.3 Hinweise für Therapeutinnen und Therapeuten	17
1.4 Möglichkeiten und Grenzen der Übungen	18
2. Trauma und Traumafolgen	21
2.1 Was ist eine traumatische Situation?	21
2.2 Was geschieht während einer potenziell traumatischen Situation?	22
2.3 Neurozeption	23
2.4 Welche Folgen kann es nach einer Traumatisierung geben?	24
2.5 Was hilft Betroffenen direkt nach einer Traumatisierung?	25
2.6 Wie verlaufen die Symptome?	27
2.7 Welche Krankheiten können nach einem traumatischen Erleben entstehen?	28
2.8 Was hilft bei der Verarbeitung belastender Erlebnisse?	29
2.9 Was kann man vorbeugend tun?	30
TEIL II: ÜBUNGEN	33
3. Wiedererleben des traumatischen Ereignisses:	
Intrusionen und Flashbacks	35
3.1 Wie entstehen Intrusionen und Flashbacks?	35
3.2 Ablenkung	36
3.3 Distanzierungstechniken	37
3.4 Episodisches Einbetten (nach Anke Ehlers)	41
3.5 Imaginative Distanzierungstechniken	42

4.	Alpträume: Nächtliches Wiedererleben des Ereignisses oder traumatischer Affekte	49
4.1	Was sind Alpträume?	49
4.2	Techniken, die helfen, das Alpträumerleben zu beenden	50
5.	Körpererinnerungen: Körperliche Intrusionen und Flashbacks	59
5.1	Was sind Körpererinnerungen?	59
5.2	Techniken zum Umgang mit Körpererinnerungen.....	60
6.	Innerlich nicht wieder zur Ruhe kommen: Übererregung / Hyperarousal....	69
6.1	Was ist Übererregung?	69
6.2	Techniken zum Umgang mit Übererregung.....	70
7.	Nicht einschlafen und nicht durchschlafen können: Durch Übererregung verursachte Schlafstörungen	99
7.1	Wie wirkt sich Übererregung auf den Schlaf aus?	99
7.2	Welche Bedeutung haben Träume und der REM-Schlaf?	100
7.3	Allgemeine Empfehlungen	101
7.4	Spezielle Techniken zum Einschlafen	102
8.	Nicht wieder in die Gänge kommen: Untererregung	105
8.1	Was ist Untererregung, und wie zeigt sie sich?	105
8.2	Übungen zur Hebung des Aktivitätsniveaus	106
8.3	Über den Körper Kraft, Stärke und Sicherheit spüren und entwickeln.....	109
8.4	Übungen im Umgang mit Taubheit und zur Intensivierung der körperlichen Wahrnehmung.....	114
9.	Das ist alles gar nicht wahr: Dissoziation.....	117
9.1	Was ist Dissoziation?	117
9.2	Mit dissoziativen Symptomen umgehen.....	121

10. Alles ist anders: Mit veränderten Gefühlen und Einstellungen umgehen	129
10.1 Wie verändern sich die Gefühle nach einer Traumatisierung?.....	129
10.2 Gefühlsregulierung, kindliche Entwicklung und Dissoziation.....	130
10.3 Selbstanalyse: Welcher Umgang mit Gefühlen wurde gelernt?.....	132
10.4 Übungen zur Gefühlsregulation.....	133
10.5 Umgang mit Wut.....	139
10.6 Kognitive Strategien gegen negative Gedanken: Positive Gegenkonzepte entwickeln.....	144
10.7 Imaginative Strategien.....	148
11. Sich mit seinen Stärken verbinden	155
11.1 Lächeln und Lachen.....	155
11.2 Selbstverteidigung.....	156
11.3 Sich an gute Momente erinnern.....	157
11.4 Imaginative Strategien zur Erinnerung an gute Momente.....	158
11.5 Meditation.....	167
Anhang	173
Arbeitsblätter	174
Übungsverzeichnis	195
Beratungsangebote und Behandlungen.....	199
Literatur.....	203
Danksagung.....	207
Die Autorinnen	209
Index	211

Ein langer beruflicher Weg zu einem kurzen Buch

Bereits seit den 1990er-Jahren sind wir beide schwerpunktmäßig im Traumabereich aktiv. Im Verlauf dieser doch recht langen Zeit haben sich inhaltlich deutliche Verbesserungen in Bezug auf die psychotherapeutische Versorgung traumatisierter Menschen ergeben. So halten wir die Entwicklung und Aktivierung von Ressourcen und die Ausrichtung eines therapeutischen Fokus auf Selbstberuhigung, Distanzierung, Achtsamkeit und Dissoziationsstopp für wichtige und wesentliche Faktoren. Sie stärken die Selbstwirksamkeit von Betroffenen und erleichtern die Bearbeitung traumatischer Erinnerungen. Vieles von dieser Entwicklung ist u. a. unter dem Aspekt der „schonenden Traumatherapie“ von Martin Sack zusammengebracht worden.

In diesem Buch wollen wir nicht die Rahmenbedingungen eines traumafokussierten Ansatzes *in der Psychotherapie* vorstellen. Wir legen den Schwerpunkt auf die praktische Umsetzung konkreter therapeutischer Strategien, Haltungen und Techniken. Wie genau passen wir diese an die individuellen Bedürfnisse traumatisierter Menschen an, um ihnen bestmöglich zu helfen? Diese Frage hat uns beide unabhängig voneinander lange Jahre beschäftigt und vieles in unseren jeweiligen Kontexten ausprobieren lassen.

Mit diesem Buch haben wir unsere Erfahrungen zusammengetragen. Daraus ist ein bunter Strauß entstanden mit einer Vielzahl kleiner und größerer praktischer Übungen. Diese bieten wir Ihnen nun an.

Christine Rost
Bettina Overkamp

Teil I

Grundlagen

1. | Welchen Nutzen haben die Übungen, und wie kann man sie einsetzen?

1.1 Für wen sind die Übungen gedacht?

Dieses Buch ist als Hilfe für Menschen gedacht, die mit posttraumatischen Symptomen und Störungen konfrontiert sind. Dies sind die Betroffenen selbst, aber auch Angehörige, Freunde oder professionelle BegleiterInnen im Rahmen der Traumapädagogik und -therapie und TherapeutInnen. Wir wollen also zum einen Betroffenen Erklärungen und Handlungsideen an die Hand geben, die ihr Leben verbessern können. Zum anderen richtet sich dieses Buch aber auch an therapeutisch arbeitende Menschen, die nach konkreten Übungen für die Stabilisierungsphase einer Traumatherapie suchen.

Wir haben eine Vielzahl an Übungen zusammengestellt, unspezifische und spezifische Interventionen, die sich entlang der Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung orientieren. In den Kapiteln 3–10 beleuchten wir zusätzlich den jeweiligen Hintergrund dieser Symptomatik. In den entsprechenden Übungsangeboten versuchen wir, der Unterschiedlichkeit von Menschen gerecht zu werden. Deshalb finden Sie für jede Symptomatik Übungen mit jeweils drei Zugangswegen: kognitiv, imaginativ und Übungen, die den Körper nutzen.

In Kapitel 11 geht es um die Aktivierung der eigenen Stärken und Ressourcen, und für den Anhang haben wir für einige der kognitiven Übungen Arbeitsblätter und weitere Materialien zusammengestellt. Im Anhang finden Sie außerdem Informationen zur Therapieindikation und Therapieplatzsuche.

Traumatisierungen erschüttern innere Grundüberzeugungen. Sie haben Auswirkungen auf das Sicherheitsempfinden und die subjektive Kontinuität des Lebens. Hier erfolgt ein Bruch. Es ist, als bliebe ein Teil der Person wie erstarrt in der Traumatisierung hängen und erwartet nun, dass in Zukunft alles schlecht laufen wird. Es besteht eine starke Sehnsucht, wieder so „wie früher“ (vor der Traumatisierung) zu werden, so, als wäre es möglich, das Ereignis einfach ungeschehen zu machen. Teilweise sind das auch die Hoffnungen und Erwartungen des Umfelds.

Das ist leider nicht möglich, egal, wie sehr sich jemand anstrengen mag. Die Erfahrung der Traumatisierung verändert schlagartig das Denken, Fühlen und die Physiologie. Die Traumafolgesymptome (wie Intrusionen, Vermeidung, Über- und

Untererregung) führen zu Veränderungen, die die Betroffenen sehr belasten. Dieser Zustand ist nachvollziehbarerweise nur schwer auszuhalten.

Die gute Nachricht ist: Man kann einen der aktuellen Situation angemessenen und gleichzeitig angenehmeren Zustand erreichen. Das Leben wurde durch eine traumatische Situation schwer beeinträchtigt, aber mit den Stabilisierungsübungen möchten wir eine praktische Hoffnung vermitteln, dass es wieder ins Lot kommen kann. Es ist möglich, die traumatische Erfahrung zu verarbeiten, sie zu integrieren und eine neue Lebensqualität zu gewinnen. Es gibt sogar manchmal Entwicklungen, die als posttraumatisches Wachstum oder posttraumatische Reifung („post-traumatic growth“) bezeichnet werden. Calhoun & Tedeschi (in Zöllner et al. 2006) benennen fünf potenzielle Bereiche persönlichen Wachstums oder Reifung als Folge von Traumatisierungen:

1. Eine intensiviertere Wertschätzung des Lebens mit einem veränderten Bewusstsein für das Wesentliche;
2. eine Intensivierung persönlicher Beziehungen, zu den Menschen, die sich als wirkliche Freunde erwiesen haben, und/oder die Entwicklung eines vertieften Mitgefühls mit – insbesondere Not leidenden – Menschen;
3. Bewusstwerdung der eigenen Stärke angesichts des Erlebens der eigenen Vulnerabilität sowie Entwicklung des Vertrauens, schwerwiegende Ereignisse bewältigen zu können;
4. Entdeckung neuer Möglichkeiten als Orientierungsprozesse im Leben;
5. intensiviertes spirituelles Bewusstsein und Sinnfindung.

Zöllner et al. (2006) betonen, dass jeder dieser genannten fünf Bereiche paradoxe Elemente in sich zu tragen scheint, etwas, das auch auf die Gesamterfahrung posttraumatischen Wachstums zutrifft: Aus einem Verlust entsteht ein Gewinn. Durch die Erkenntnis der existenziell im Leben angelegten Paradoxe werden Traumabetroffene potenziell zu einem dialektischen Denken geführt, das Personen auszeichnet, die als „weise“ gelten (Baltes et al. 1995).

Dies bedeutet aber in keinem Fall, dass wir Traumatisierungen für „gut“ oder sinnvoll halten. Sie lassen sich aber manchmal nicht verhindern, und es kann jeden von uns treffen. Die Frage „Warum ich?“ ist schwer zu beantworten.

All die Anstrengungen, die ein traumatisierter Mensch „automatisch“ unternimmt, zielen darauf ab, Kontrollierbarkeit und Sicherheit im Leben wiederherzustellen. Leider ist auch das nicht möglich. Es ist wichtig zu akzeptieren, dass wir das Leben niemals ganz unter Kontrolle haben. Das Leben geschieht, und teilweise geschehen Dinge, die wir nicht wollen. Was wir aber beeinflussen können, ist die Art, wie wir damit umgehen.

Die von uns in diesem Buch vorgestellten Stabilisierungsübungen sollen helfen, erschüttertes Vertrauen in sich selbst, in die Welt und in den eigenen Körper zurückzugewinnen. Die Übungen sind sowohl für mono- als auch für komplex-traumatisierte Menschen geeignet.

Manche Übungen lassen sich leicht alleine ausprobieren und einsetzen, andere sind leichter unter Anleitung zu erlernen, eventuell auch in Gruppen. Bei bestimmten Störungen bedarf es der therapeutischen Unterstützung (z. B. bei schweren dissoziativen Zuständen).

Deswegen lassen sich die Übungen in diesem Buch in drei Kategorien einteilen, die jeweils mit Icons gekennzeichnet sind.

1. **Übungen, die Sie alleine machen können:** Die meisten Übungen in diesem Buch können Sie leicht alleine erlernen und durchführen. Natürlich lassen sie sich auch im therapeutischen Setting vermitteln, aber das ist nicht unbedingt notwendig. Diese Übungen erkennen Sie an diesem Icon:



2. **Übungen, die mit etwas Unterstützung oder „Starthilfe“ leichter fallen:** Manchmal geht es in Übungen darum, anhand von Fragen Hintergründe zu finden und Lösungen zu entwickeln. Im therapeutischen Setting ist das zunächst leichter. Auch sind einige Übungen besser zu erlernen, wenn jemand Sie anfangs begleitet. Sie können aber durchaus auch selbstständig mit diesen Fragen und Anleitungen (weiter-)arbeiten. Diese Übungen erkennen Sie an diesem Icon:



3. **Übungen, die nur im therapeutischen Setting oder in Begleitung durchgeführt werden sollten:** Einige Übungen zielen darauf ab, schwere dissoziative Zustände zu stoppen, und müssen von außen angeleitet werden und bedürfen einer zweiten Person. Das können therapeutisch arbeitende Menschen sein, aber auch Menschen aus Ihrem Umfeld, die sich mit der Symptomatik befasst haben und auskennen. Diese Übungen erkennen Sie an diesem Icon:



Die Bedeutung von „Stabilisierung“ zeigt sich auch darin, dass die dreistufig konzipierte Traumatherapie damit beginnt. Diese besteht (nach Schnyder et al. 2015 bzw. Van der Hart et al. 2008) aus:

1. Psychoedukation mit Stabilisierung,
2. Bearbeitung der traumatischen Erinnerung(en) sowie der Folgen und
3. Integration mit Trauerarbeit und Unterstützung neuer Entwicklungen.

Dieses Buch beschränkt sich auf Übungen für diese erste Therapiephase, wobei auch in den späteren Phasen immer wieder auf Stabilisierungsübungen zurückgegriffen werden kann.

Es braucht Kraft, Mut und Ausdauer, die schwierige Lebensphase nach einer Traumatisierung zu bewältigen. Es ist kaum möglich, sich auf ein Trauma vorzubereiten, und viele Strategien und Einstellungen, die sich bei Belastungen und in schwierigen Situationen bewährt haben, sind für die Bewältigung nach einer Traumatisierung oft nicht ausreichend. Unter erschwerten Bedingungen gilt es nun, etwas Neues zu lernen. Mit den in diesem Buch beschriebenen Stabilisierungsübungen wollen wir Sie anleiten, bewusst andere Umgangs- und Erlebensweisen zu entwickeln. Vielleicht entsteht daraus eine neue innere Haltung.

1.2 Wie wirken die Übungen?

Distanzierung, Selbstberuhigung und Selbstfürsorge sowie das Entwickeln von Verständnis – das sind die den Übungen zugrunde liegende Strategien. Achtsamkeit und Neugier – und teilweise Spaß am Ausprobieren – kennzeichnen die dafür notwendige innere Haltung.

Die Distanzierungstechniken (in Bezug auf traumatische Erfahrungen) ermöglichen einen angenehmer(en) körperlichen und geistigen Zustand. Der Körper soll Sicherheit, Ruhe und Entspannung erleben oder zumindest wieder eine Ahnung davon bekommen. Kopf und Geist sollen lernen, sich von quälenden Gedanken, Sorgen und Ängsten zu distanzieren. Achtsamkeit und Aufmerksamkeit für die Gegenwart, mehr Wahrnehmung für Angenehmes, Freude und Genuss und ein Sich-(wieder-)verbunden-Fühlen mit anderen Menschen und „dem Leben“ dürfen hingegen (mehr) Raum einnehmen.

All dies passiert nicht von alleine, sondern muss aktiv in Angriff genommen und regelmäßig geübt werden.

In unserer täglichen praktischen Arbeit wenden wir viele der beschriebenen Übungen in Einzelkontakten, manche auch in Gruppensettings an. Für die Bewältigung

von Traumafolgesymptomen haben wir bewusst Übungen aus ganz unterschiedlichen Bereichen und mit gegensätzlichen Herangehensweisen ausgesucht; jeder Mensch hat unterschiedliche Fähigkeiten und Vorlieben. Probieren Sie deswegen unterschiedliche Übungen aus und schauen Sie, welche Ihnen zusagen oder leichter fallen. Mit diesen Übungen fangen Sie an. Üben Sie die einzelnen Techniken täglich für ungefähr zehn Minuten, bis sie Ihnen problemlos gelingen. Prüfen Sie, ob die gewünschte Wirkung eintritt bzw. in welchem Umfang eine Veränderung spürbar wird.

Machen Sie dann mit einer Übung weiter, die Sie auf Anhieb nicht so gerne mögen. Lassen Sie sich darauf ein, ohne schon vorher zu definieren, dass es nichts bringen wird. Überprüfen Sie die tatsächliche Wirkung. Manchmal sind es diese unerwarteten Übungen, die den eigenen Horizont erweitern und einen Unterschied machen. Üben Sie die beschriebenen Techniken mit dieser abwechselnden Strategie: etwas, das Ihnen voll und ganz entspricht, und dann wieder etwas, mit dem Sie zunächst etwas „fremdeln“.

Täglich üben – und das über einen Zeitraum von 1–2 Wochen hinweg: So erlernen Sie eine Technik am besten. Nicht alle Übungen sind in jeder Umgebung anwendbar. Deshalb empfiehlt es sich, für einen Beschwerdebereich auch immer Alternativen verfügbar zu haben. Viele der Übungen nutzen spielerisch Humor und Kreativität und aktivieren damit diese Ressourcen.

1.3 Hinweise für Therapeutinnen und Therapeuten

Es geht nicht darum, jedem Klienten, jeder Klientin alle in diesem Buch beschriebenen Übungen zu vermitteln. Orientieren Sie sich an den Beschwerden Ihrer KlientInnen und suchen Sie dafür Übungen aus, die unterschiedliche Herangehensweisen nutzen, denn jeder Mensch reagiert anders. Wenn eine Übung nicht klappt, versuchen Sie gemeinsam herauszufinden, woran es liegt. Lässt sich das Hindernis dennoch nicht ausräumen, probieren Sie es mit einer anderen Technik. Es gibt kein „Patentrezept“, es ist immer ein gemeinsamer Prozess. Manchmal ist dabei auch Ihr Mut gefordert, Dinge auszuprobieren und vorzumachen.

Nutzen Sie die Übungen gerne auch für sich selbst. Es ist wichtig, sekundäre Belastungen, die durch das Hören von traumatischen Erlebnissen oder durch empathisches Anteilnehmen entstehen können, wieder zu distanzieren und aufzulösen. Das Gleiche gilt für möglicherweise aktivierte eigene Belastungen. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran.

1.4 Möglichkeiten und Grenzen der Übungen

Für Sie als Betroffene kann es hilfreich sein, die Effekte und den besten Einsatz der Übungen in einem Heft oder in Ihrem Handy zu dokumentieren. Auf diese Art beginnen Sie damit, Ihren „Notfallkoffer“ zu packen. Wenn es mal schwierig wird, stehen Ihnen Ihre Notizen als Erinnerungshilfe zur Verfügung.

Die beschriebenen Techniken helfen, Beschwerden zu stoppen, sie lösen aber nicht das zugrunde liegende Problem: die unverarbeitete traumatische Erinnerung an ein reales Erlebnis. Bleiben die Beschwerden länger als drei bis vier Monate bestehen, ist eine traumatherapeutische Bearbeitung notwendig. In vielen Fällen unterstützen und ermöglichen stabilisierende Techniken diese Verarbeitung. Es ist also in jedem Fall sinnvoll, die beschriebenen Übungen zu erlernen und anzuwenden.

Ganz selten nur lernen wir, kurz innezuhalten, zweimal bewusst durchzuatmen und dann zu entscheiden, wie wir weitermachen wollen. Vielleicht geht es genauso weiter wie vorher, vielleicht ein bisschen anders. Allein diese Achtsamkeitslenkung macht bereits einen Unterschied, vergrößert unsere Wahlmöglichkeiten oder Freiheitsgrade im Leben. Und genau darum geht es in diesem Buch.

Unsere Hoffnung ist, über das Buch mehr Menschen zu erreichen als in Einzeltherapien. Wir wünschen Ihnen und uns von Herzen, dass es hilfreich ist. Wir erheben nicht den Anspruch, dass unsere Auswahl der Übungen abschließend und vollständig ist. Es gibt unendlich viele Ansätze. Wenn Sie für sich bereits etwas gefunden haben, das wirkt, machen Sie weiter damit.

Wir haben die Hoffnung nicht aufgegeben, dass wir in allem, was ist, einen Sinn finden und uns entwickeln können, hin zu klarem Denken, tiefster Menschlichkeit und körperlichem Wohlbefinden. Und dass wir dabei Vertrauen erleben können. Deswegen möchten wir Ihnen Mut machen, sich auf den Weg der Heilung zu begeben.

Viel Erfolg und auch Spaß mit den Übungen!

Zusammenfassung

- Eine Traumatisierung verändert schlagartig das Denken, Fühlen und die Physiologie der Betroffenen. Die Traumafolgesymptome sind sehr belastend und nur schwer auszuhalten.
- Stabilisierungsübungen helfen, trotz traumatischer Erfahrungen (wieder) eine bessere Lebensqualität zu gewinnen. Sie können die Verarbeitung und Integration der Erfahrungen unterstützen.
- Die Übungen tragen zu Distanzierung, Selbstberuhigung und Selbstfürsorge bei.
- Die Übungen nutzen verschiedene Zugänge: kognitiv, imaginativ oder über den Körper. Probieren Sie verschiedene Übungen aus, die Ihnen in unterschiedlichen Kontexten helfen können.
- Einige Übungen können Sie leicht selbst machen, bei einigen ist eine Begleitung empfehlenswert bzw. unbedingt nötig.
- Üben Sie kontinuierlich und regelmäßig, so eignen Sie sich eine Technik am besten an.

