



Modul 3

Akuttrauma, Krisenintervention

Teilearbeit

Modul 3 der Weiterbildung zum Traumapädagogen/
Traumafachberater (DeGPT/ FVTP/ GPTG)

Inhalt

Einführung

Soforthilfe bei Akuttraumatisierung

Interventionen

Traumadefinitionen nach ICD-10 und DSM IV

PTBS Kriterien nach DSM-V

Schutz- und Risikofaktoren zur Unterstützung/ Behinderung natürlicher Verarbeitungsprozesse

Risikofaktoren für die Entwicklung einer PTBS

Besonderheiten des Traumagedächtnisses (einschl. Körpergedächtnis)

• • •

Ego-States Einführung

Dissoziative Störungen

Grundlegende Strategien zur Teilarbeit nach Peichl

Spezielle Interventionen bei Dissoziationen/ Flashbacks

Spezielle Interventionen beim selbstverletzendem Verhalten

Trauma und Suizidalität

Trauma

Beispiele

















Trauma

Beispiele aus der eigenen Realität:

- Eigene Traumata
- Beispiele vom Arbeitsplatz
 - **Notfälle**

Krisenintervention/ Akuttrauma

Was ist ein **Notfall**?

- Ein Notfall ist ein **plötzlich auftretendes** Ereignis oder eine Situation wie z.B. medizinische Notfälle, Überfälle, Verkehrsunfälle, Geiselnahme, Brände, Großschadensereignisse wie Überschwemmungen, Terroranschläge, Massenmorde (Amoklauf), die das Funktionieren des Systems (körperlich, psychisch, sozial etc.) **akut gefährdet**.

(Hausmann, 2003)

Ziel der Notfallpsychologie: (Hausmann, 2003)

- Verhinderung psychischer Dekompensation
- Psychologische Stabilisierung
- Abbau akuter Belastungsreaktionen
- Verhinderung oder Verminderung psychischer Folgezustände

Akuttrauma

Bei der Entwicklung einer Akutreaktion, wie bei anderen Traumafolgenstörungen, spielt es keine Rolle, ob man das Trauma **selbst erlebt** hat oder **Zeuge** bei der Traumatisierung eines anderen Menschen, eines Angehörigen oder Freundes war.

Die unmittelbare Reaktion

- Die erste psychische Reaktion, die **sofort nach oder noch während der auslösenden Situation** einsetzt, wird meist als **Schockzustand** beschrieben, mit veränderter Wahrnehmung und verändertem Zeiterleben.
- Menschen, die gerade ein Trauma erlebt haben, sprechen von einem einschneidenden Ereignis, das die eigenen Vorstellungen und Reaktionsmöglichkeiten völlig übersteigt.
- Sie fühlen sich „völlig aus der Bahn geworfen“, in einem veränderten Zustand, den sie schwer beschreiben können, oft fehlen die Worte und Bilder werden verwendet – „wie in Watte“, „wie hinter Glas“, „aus dem Körper“, „losgelöst von allem“, „nicht mehr in dieser Welt“, „wie tot“, „verrückt“.
- Sie haben den Eindruck, dass sich die Welt ab dem Ereignis qualitativ verändert hat, dass es nie mehr so sein wird wie vorher.

- Dieses innere Erleben kann nach außen erkennbar sein, muss es aber nicht. Das Erleben kann sich auch nur innerlich abspielen. Die Betroffenen wirken nach außen „unauffällig“ und reagieren völlig adäquat.
- Im Nachhinein zeigt sich jedoch häufig, dass es sich um einen dissoziativen Zustand handelte, das Handeln nicht bewusst war und auch nicht erinnert wird.

Akute Belastungsstörung entfällt mit ICD-11

- Zeitlich gesehen ist die nächstfolgende Traumareaktion die akute Belastungsstörung (ABS), die **unmittelbar nach dem psychischen Schock erlebt wird oder sich meist innerhalb einiger Tage nach dem Ereignis entwickelt**.
- Nach dem Diagnosematerial ICD-10 handelt es sich dabei um eine vorübergehende Störung von beträchtlichem Schweregrad, die sich bei einem psychisch nicht manifest gestörten Menschen als Reaktion auf eine außergewöhnliche körperliche und/ oder seelische Belastung entwickelt und im Allgemeinen innerhalb von Stunden oder Tagen abklingt.

- Obwohl nicht abschließend geklärt ist, welche Menschen Traumafolgestörungen entwickeln, gibt es Risikofaktoren, die umso stärker wirken je mehr davon vorhanden sind, aber es gibt auch Schutzfaktoren. **Eine akute Belastungsstörung ist kein Prädiktor für eine PTBS.**
- **Die Symptome einer akuten Belastungsstörung haben einen stark wechselnden Charakter und gehen sehr häufig ineinander über.** Sie werden oft als wesensfremd und unkontrollierbar erlebt und lösen daher Ängste, Scham- und Schuldgefühle aus.

- Gefühl von betäubt sein
- Losgelöst sein von Gefühlen
- Selbstgefährdung/
Suizidalität
- Eingeschränkte
Wahrnehmung der
Umgebung
- Peritraumatische
Dissoziation
- Verwirrung
- Emotionale Reaktion,
auch paradox
- Derealisation/
Depersonalisation
- Scham
- Angst, verrückt zu
werden
- Schuldgefühle



Symptome einer
akuten
Belastungsstörung

Selbstgefährdung in Akutsituationen

- Besonders bei dissoziativer Symptomatik
- Paradoxe Handlungen → Selbstgefährdung → nicht zwingen suizidal, eher nicht bewusst = dissoziativ
- Beispiel: *Person geht zurück in ein brennendes Haus, um einen Gegenstand zu holen.*
- Suizidalität kann aber – besonders im weiteren Verlauf – auftauchen und sollte immer abgefragt werden.

Soforthilfe bei Akuttraumatisierung – Was ist zu tun?

Als Ersthelfer:

1. Ruhe bewahren → Überblick verschaffen (nicht gleich „in Aktivität stürzen“)
2. Gute Koordination der einzelnen Berufsgruppen
3. „Taten“ > Worte; Trotzdem ist verbale Interaktion wichtig.
4. „Da“ sein.

Soforthilfe bei Akuttraumatisierung – Was ist zu tun?

5. Wer soll informiert werden?

6. Aktives zuhören

7. Hilfsmöglichkeiten für „die Zeit danach“ anstoßen

Soforthilfe bei Akuttraumatisierung – Was ist zu tun?

Außerdem:

- **Problem:** da für viele Betroffene das Trauma noch nicht abgeschlossen ist, kann es sein, dass der **Ersthelfer ins Trauma „eingebaut“** wird. **Eine anschließende Traumatherapie/ -beratung ist bei diesem Therapeuten/ Berater meist nicht möglich.**
- **Begleitung** kann sinnvoll sein u.a. bei polizeilichen Vernehmungen, ärztlichen Untersuchungen, der Sicherung von Beweismaterial und Spuren, die auch ohne Anzeige möglich ist.
- Die **Kostenübernahme** dafür kann über die Opferorganisation Weißer Ring e.V. veranlasst werden.

Soforthilfe:

- Sofortige Hilfe
- Sicherheitsgefühl (Achtung: Reizüberflutung)
- Basale Bedürfnisse
- Entspannung, Beruhigung: hier auch hilfreich: Aufgaben übertragen, etwas tun können – nicht mehr passiv und ausgeliefert zu sein
- Zuhören
- Information, Aufklärung über mögliches und zeitnahes Auftreten sowie die Normalität der psychischen Reaktion
- Rechtliche Aspekte (Rechtsansprüche, notwendige Vernehmungen, Untersuchungen)

Krisenintervention und Beratung nach Akuttraumatisierung

(einen oder mehrere Tage nach dem traumatischen Ereignis)

1. Psychoedukation

2. Kontrolle herstellen,
Entspannung,
Beruhigung

3. Einfache, klare
Worte

4. Nichtbeurteilendes
Akzeptieren des
Klienten

5. Eigene
Rekonstruktion des
traumatischen
Geschehens

6. Alle Reaktionen
begleiten!

7. Bestimmte
traumatherapeutische
Techniken

8. Psychopharmaka

9. Soziale Beziehungen
und Beratung von
Angehörigen

10. Klinikeinweisung

11. Rechtsansprüche

Informieren →
neuropsychologische Abläufe
bei einem seelischen Trauma

Aufmerksam machen,
aber nicht ängstigen.



1. Psychoedukation

Belastung im Blick behalten:
Kann sich verändern.

Symptome im Blick behalten.

2. Kontrolle lassen, Entspannung, Beruhigung

- Die äußeren Umstände für ein Gespräch sollten entspannt und beruhigt gestaltet werden. **Alles was zusätzlichen Stress erzeugt, sollte vermieden werden.**
- **Ruhiger Gesprächsraum** ohne Störungen, wie Telefon oder dass andere Menschen plötzlich ins Zimmer kommen.
- **Transparenz** hinsichtlich Zeit und dem beratenden bzw. therapeutischen Vorgehens; der Klient sollte möglichst viel Kontrolle haben, z.B. bei der Wahl des Sitzplatzes.

- Insgesamt gilt der Grundsatz, die Wöller als „**maximalen Kontrast zur traumatischen Situation**“ (Wöller, 2006) beschrieben hat.
- Wenn eine starke Anspannung im Vordergrund steht, ist es – neben einer entspannten Gesprächsatmosphäre – günstig zu erfragen, wie sich der Klient normalerweise entspannt und welche entsprechenden Techniken er schon kennt.
- **Beraterisch-therapeutisches Grundverständnis:** Die Reaktion des Klienten auf ein „unnormales“ Ereignis ist normal und die Mehrzahl der Menschen, die ein Trauma erlebt haben, verarbeiten es und kommen damit zurecht.

3. In einfachen und klaren Worten sprechen

- Da viele Personen nach einem Trauma unter psychosomatischen Symptomen leiden und häufig kognitive Fähigkeiten wie **Konzentration und Merkfähigkeit eingeschränkt** sind, ist es wichtig, in einfach und klaren Worten und kurzen Sätzen zu sprechen und komplexe Informationen zu wiederholen und/ oder aufzuschreiben.

4. Nichtbeurteilendes Akzeptieren des Klienten

- Beim Hören der Geschichte des Traumas ist es wichtig, **möglichst wenig zu unterbrechen**, außer es entsteht der Eindruck, die Klientin wird durch das Berichten zunehmend stärker belastet oder ist „wieder ganz im traumatischen Geschehen versunken“.
- Manchmal ist das an einer zunehmenden affektiven oder körperlichen Spannung zu erkennen oder daran, dass jemand plötzlich von der traumatischen Erfahrung „in der Gegenwart“ spricht. Dann ist es sinnvoll, die Klientin darauf hinzuweisen und einen Vorschlag zu machen, etwas zur **Entspannung** zu tun. Dazu kann ein tiefer Atemzug oder die Veränderung der Körpersituation ausreichen, z.B. vom Sitzen ins Stehen oder Gehen zu kommen,
- und dann die **Zeitebene wieder zu wechseln**, den Betroffenen anzuregen, sich selbst klarzumachen, dass es – wenn auch vielleicht um „zeitlich Nahes“ – aber doch um **Vergangenes** geht.

5. Eigene Rekonstruktion des traumatischen Geschehens

- Der Klient muss die Möglichkeit haben, das **traumatische Geschehen selbst zu rekonstruieren**, für die Beraterin geht es nicht um eine Richtigstellung der Tatsachen, die sie vielleicht anderswo gehört hat.
- **Sachfragen und Fragen** in Richtung Bewältigung ermutigen die Klienten, **ressourcenorientiert** zu überlegen und zu berichten, z.B. „Wann haben Sie zum ersten Mal gedacht, es ist vorbei?“, „Wann haben Sie sich zum ersten Mal sicher gefühlt?“, „Wie haben Sie es geschafft, etwas Distanz zu dem Geschehen zu bekommen?“
- **Aufforderungen, belastende Gefühle noch mal wahrzunehmen oder gar therapeutisch zu verstärken, sind kontraindiziert!**

6. Negative und aggressive Reaktionen begleiten

- Schon unmittelbar nach dem traumatischen Ereignis kann es zu einer negativen Übertragung kommen. **Negative und aggressive Reaktionen des Klienten sind häufig und können durch die Situation, durch seelisch-körperliche Beschwerden oder durch kränkende Erfahrungen ausgelöst** sein. Sie können auch als **normale Abreaktion** der zuvor in hilfloser Erstarrung gebundenen Energie verstehbar sein, diese Erklärung kann den Klienten beruhigen.
- Für Berater ist es wichtig, auf diese **Reaktionen gefasst zu sein und das Gesagte nicht auf sich zu beziehen**, sondern als überschießende, aber normale Reaktion auf das Ereignis zu verstehen. Dies hilft, um verständnisvoll und deeskalierend intervenieren zu können.

7. Spezielle traumatherapeutische Techniken (Kontrolle über die vorhandenen belastenden Gedanken, Bilder und Gefühle und um Distanzierung von diesen)

Technik der Desidentifikation

- Beobachterübung nach Reddemann:
 - achtsame, wertfreie Wahrnehmung des Körpers und sich dabei beobachten „Ich bin mehr als mein Körper“
 - „Ich nehme meine Gedanken wahr, ich kann auch das beobachten, also bin ich auch mehr als meine Gedanken“
 - „Ich nehme meine Gefühle wahr, ich kann auch das beobachten, also bin ich auch mehr als meine Gefühle“
 - Hilfreich bei Gedankenkreisen, Panik und Schmerz
- Berichten der Betroffenen in der Vergangenheit und in der dritten Person
- Screentechnik

Körperübungen

- Hilfreiche, stabilisierende und die Selbstregulation stärkende körperorientierte Übungen

Gegenbilder bei belastenden Bildern

- **Vorstellung eines Gegenbild**, d.h. etwas Angenehmes, Erfreuliches, da es leichter ist, sich etwas anderes vorzustellen als das „Nichts“ oder „Leere“.
- In der Beratungsstunde wird die Klientin gebeten, sich ein angenehmes Bild vorzustellen, dann kurz auf das unangenehme, belastende Bild zu wechseln und mit dem nächsten Atemzug wieder auf das angenehme Bild zu fokussieren. Günstig ist, noch ein- oder zweimal hin und her zu wechseln, auf jeden Fall aber mit dem angenehmen Bild zu enden.
- **Ziel ist, wieder Kontrolle über die eigenen Vorstellungen und Bilder zu bekommen.**
- Zuhause kann sich die Klientin dann, sobald das belastende Bild auftaucht, das angenehme Bild ins Gedächtnis rufen, sie sollte sich auf keinen Fall aktiv die belastenden Bilder vorstellen.

EMDR

- In der Akutphase gibt es nur eine Indikation für EMDR, das sind Dauerintrusionen belastender Bilder oder Eindrücke anderer Sinnesmodalitäten. Es geht in dieser Phase darum, den vegetativen Erregungslevel und die seelisch-körperliche Belastung zu reduzieren.

Dissoziationsstopp

- Auf Dissoziationen eines Klienten sollte auf jeden Fall geachtet werden. Neben dem wertschätzenden Umgang mit der Würdigung, dass die Dissoziationen in der traumatischen Situation vielleicht lebensrettend waren, soll nun Kontrolle über die dissoziativen Symptome erreicht werden.

8. Psychopharmaka

(Antidepressiva, Neuroleptika, Tranquilizer)

- **Antidepressiva**, v.a. SSRI (Serotoninwiederaufnahmehemmer), kommen von der Wirkung am ehesten in Frage, werden in der Akutphase wegen der meist langen Zeit bis zum Wirkungseintritt eher selten verwendet. Nach Studienlage sind sie am ehesten gegen die drei folgenden Symptomgruppen der PTBS wirksam: Erinnerungsdruck durch Intrusionen, Vermeidung und emotionale Taubheit sowie chronische Übererregung. Außerdem bessern sie die häufig assoziierten Angst- und depressiven Symptomatik.
- **Neuroleptika** sollte nur in Ausnahmefällen verschrieben werden.
- **Tranquilizer** nur als Notfallmedikation. Bei der Verarbeitung des Traumas sind sie eher hinderlich, fördern vielmehr dissoziative Zustände, zudem hohes Suchtpotential.
- **Naturheilmittel** können hilfreich sein.

9. Soziale Beziehungen und Beratung von Angehörigen

- **Gute soziale Beziehungen** der Betroffenen sollten in der Akutsituation und in der Folgezeit als Ressourcen genutzt werden.
- Neben der Krisenintervention mit dem Betroffenen selbst ist in der Akutsituation auch entscheidend wichtig, **Angehörige und Freunde des Betroffenen zu beraten**, da diese sich oft ebenfalls der neuen Situation hilflos ausgeliefert fühlen und dann aus dieser Hilflosigkeit irgendwie – mitunter gut gemeint, aber eher zusätzlich belastend – reagieren.

10. Klinikeinweisung

- Bei erheblicher **Selbst- oder Fremdgefährdung** kann eine Klinikeinweisung unumgänglich sein.
- Gerade bei Traumatisierten ist es wichtig zu versuchen, den Klienten zu motivieren, **freiwillig in die Klinik zu gehen**, da eine Zwangseinweisung eine weitere Traumatisierung bedeuten kann.
- Ist dies jedoch nicht möglich, muss der ärztliche Notdienst hinzugezogen werden, da die Entscheidung von einem Arzt getroffen werden muss. **Bei „Gefahr in Verzug“ kann auch die Polizei eine stationäre Einweisung nach Unterbringungsgesetz veranlassen.**

11. Rechtsansprüche, OEG (Opferentschädigungsgesetz)

- In der **Akutphase** werden meist unmittelbar ehrenamtlich **Mitarbeiter des „Weißen Rings“** von der Polizei hinzugezogen. Nach einer Straftat hilft der „Weiße Ring e.V.“ Opfern durch Beratung. Dadurch können weitere individuell notwendige Schritte initiiert und durchgeführt werden.
- Dazu ist u.U. auch die Klärung von Ansprüchen nach dem **Opferentschädigungsgesetz (OEG)** geboten. Für Betroffene bedeutet dies, dass sie sich zur Diagnostik fachärztlich durch einen Vertragsarzt untersuchen lassen müssen. Diese Untersuchungen werden von den Opfern zwar häufig als belastend empfunden, sind aber unerlässlich, um später gegeben falls Rentenansprüche geltende zu machen.

- Die zusätzliche Belastung und das Dilemma, in dem sich das Opfer diesbezüglich befinden („**Meine Glaubwürdigkeit wird angezweifelt**“), können durch stützende Beratung und Begleitung gemindert werden.
- Der „**Weißer Ring e.V.**“ unterstützt auch die **anonyme Sicherung von Beweisen**. Dazu muss sich der Betroffene in der Klinik untersuchen lassen, es erfolgt aber keine Anzeige bei der Polizei. So kann das Opfer die Entscheidung über eine Anzeige auch zu einem späteren Zeitpunkt treffen, nachdem er/sie sich erholen konnte und ausreichend Kraft hat, einen Prozess gegen den Täter oder die Täterin durchzustehen. **Die gesicherten Beweise werden vom Gericht anerkannt.**

Grundsätzlich wichtige Aspekte bei der Begleitung und Beratung von Menschen mit akuten Traumafolgestörungen:

- **Grundhaltung:** Die Reaktion der Klientin ist normal auf ein „unnormales“ Ereignis
- **Empathische Begleitung und achtsamer Umgang** mit den Betroffenen, um eine Verschlimmerung von evtl. vorhandenen Symptomen zu vermeiden
- **Basale Bedürfnisse** der Betroffenen erkennen und wenn möglich befriedigen
- **Psychoedukation**, um den Klienten auf mögliche Symptome oder Störungen vorzubereiten und den Weg zu einer später notwendigen Therapie zu „ebnen“
- Die Beratung erfolgt **ressourcenorientiert**, ist Hilfe zur Selbsthilfe und sollte die Betroffenen ermutigen und unterstützen, nicht bevormunden und ihnen alles abnehmen

Interventionen bei Krisen

- Generell versteht man unter Krisen eine meist **durch äußere Belastungen ausgelöste Situation, für die keine Bewältigungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen**. So kommt es häufig zu regressiven Verhalten oder ungeeigneten Bewältigungsversuchen wie Selbstverletzung, Suizidalität, Suchtrückfall, massiven Essstörungen wie Erbrechen, Nahrungsverweigerung oder aggressiven Impulsdurchbrüchen.
- **Krisen bei traumatisierten Menschen können sehr vielfältiger Art sein**. Akute Krisen können bei komplextraumatisierten Klienten sowohl durch selbstverletzendes Verhalten oder Suizidalität, wie durch intensive Flashbacks mit vorübergehenden Realitätsverlust oder durch dissoziative Zustände oder (Krampf-)Anfälle bedingt sein.

- **Bei Klienten mit schweren Persönlichkeitsstörungen** auf Borderline-Niveau oder mit schweren dissoziativen Störungen können **„Krisen als Normalzustand“** imponieren.
- Berater/ Therapeuten versuchen dann ständig nur, eine Krise der Klienten nach der anderen zu managen. Mitunter erscheint die Beratung/ Therapie dann wie eine einzige chronische Krisenintervention, erwachsene Ich-Funktionen oder Ego-States der Klientin erscheinen dann wie nicht mehr erreichbar.
- Zu klären ist dann, **was zu dieser Dekompensation führte** und **was sie jetzt noch aufrecht erhält, welche Funktion sie hat**. So kann sie einer malignen Regression entsprechen, die durch zu regressionsfördernde Angebote mitbedingt wurde. Mitunter lässt ein Klient auf diese Art viele Helfer intensiv für sich arbeiten und zugleich alles wirkungslos an sich abprallen. So kann sich auch ein anscheinend destruktives Introjekt auswirken.

- Durch **vielfältige Alltagsprobleme** überforderte Klienten befinden sich oft in einer permanenten Erschöpfung und können nur noch mit dysfunktionalen Verhaltensweisen reagieren.
- Eine **anhaltende krisenhafte Dekompensation** kann aber auch **Ausdruck einer Retraumatisierung nach zu früher Traumakonfrontation ohne ausreichende Stabilisierung sein.**
- Oder bei Klienten mit dissoziativen Störungen **Ausdruck eines Anteils, der mit Macht verhindern muss, dass es in der Beratung/ Therapie vorwärts geht oder zu intensive Affekte oder Erinnerungen aktiviert werden.** Krisen können die Bedeutung einer **Nebelwand** haben, die ablenkt von Inhalten, um die es sonst gehen könnte und die von der Klientin oder inneren Anteilen mehr gefürchtet werden. Dann sind Klientin wie Berater/ Therapeutin mit Krisenbewältigung beschäftigt und abgelenkt von brenzligere Themen – so wie „Problemkinder“ oft die psychodynamische Funktion haben, von Konflikten der Eltern abzulenken, denen diese sich nicht stellen wollen oder können.

- **Einrichtungen sollten Krisen in ihren Konzepten bereits präventiv minimieren**, dazu dienen Analysen häufig vorkommender Krisensituationen und die Implementierung von Deeskalationsstrategien. „Sicherheitsverträge“ wie z.B. ein Anti-Suizid-Vertrag als Bestandteil des Aufnahmevertrags haben sich bewährt, um die erforderliche und erwartete Mitverantwortung der Klienten „abzustecken“.
- **Die Auslöser einer Krise sollten im Nachhinein analysiert werden**, um Signale und Vorstufen zu erkennen und zu überlegen, welche Interventionsmöglichkeiten zu einem frühen Zeitpunkt bestanden hätten.
- **Gegen Ende einer Betreuung** oder eines stationären Aufenthalts kommt es häufig zu massiven Rückfällen, es scheint, als stünde alles wie am Beginn. Abschiede sollten gut vorbereitet, die zu erwartende Trennungskrise antizipiert und „Rückfallschleifen“ lösungsorientiert vorbesprochen werden.

- **Krisen als Ausdruck einer Gruppendynamik** in Form einer „Ansteckung“ der Klienten untereinander benötigen eine andere Vorgehensweise als individuelle Krisen. Nach dem Suizidversuch einer Klientin in einer stationären Einrichtung ist eine Krisensitzung mit allen Klientinnen der Station sinnvoll, um auf die durch das Ereignis ausgelöste Gefühle und evtl. suizidale Gedanken oder Impulse aller eingehen zu können. Werden Krisen durch Besucher oder gar Täter von außen in die Einrichtung gebracht? Kann die vorübergehende Änderung des Settings die Krise bewältigen? Gibt es strukturelle Gegebenheiten, die verändert werden sollten?

Für beratende/ therapeutische Kriseninterventionen wichtig:

- **Ruhe bewahren** oder schnellstmöglich wiedererlangen, sich nicht abwerten lassen, Teamspaltungstendenzen eruieren, keine Teamspaltung zulassen
- Klienten **nicht abwerten** im Sinne von „die inszeniert nur“ und die Klienten nicht vorwurfsvoll konfrontieren
- Sich **maximale Hilfe** holen
- **Abklärung des Ausmaßes der Selbst- oder Fremdgefährdung** und ggf. Veranlassung einer stationären Einweisung
- **Geschehenes nicht verharmlosen, aber auch nicht dramatisieren.** Nebenschauplätze stoppen
- **Stabilisierung** auffrischen oder einführen, kleine Schritte, sehr klare konkrete Anleitung

- **Psychoedukation und Reorientierung** bei dissoziativen Zuständen, geduldige Wiederholung ohne Vorwürfe
- **Arbeitsbündnis mit der erwachsenen Klientin oder dem ANP** wiederherstellen, kleinschrittige schriftliche Verträge „bis zum nächsten Gespräch am.... Vereinbaren Klient und Berater, dass Eingehalten wird“ (z.B. keine Selbstverletzung). Keine zu großen Ziele oder zu allgemein gehaltenen Vereinbarungen
- **Beruhigung** und Besprechung der Dynamik und möglicher **Bewältigungsstrategien**
- **Abklärung der Auslöser und der evtl. Funktion der Krise**

- **Organisationshilfe** bei überforderten Alltagsproblemen
- Ego-State-Arbeit auf der Inneren Bühne mit anscheinend negativen Introjekten
- Ego-State-Arbeit mit kindlichen (regressiven) Anteilen und deren Versorgung konkret anleiten
- Nach Beendigung einer Krise einen **Neuanfang definieren**, wieder mit Zuversicht und Mut in die Zukunft blicken

Für Krisen an Schulen und den traumapädagogischen Kontext wichtig:

- Gewaltprävention, Verbesserung des Schulklimas und Erkennen von Warnzeichen
- Analyse von Bedrohungslagen, Umgang mit Mobbing (Bullying) sollen Führungskräfte Coaching in Konflikt- und Krisenbewältigung erhalten

Begriff psychische Traumatisierung

Die fünf **Hauptkriterien der PTBS** sind

- A. Erleben eines **Traumas** (Trauma-, Stressor- oder Ereigniskriterium)
- B. Intrusives **Wiedererleben** (unwillkürliche und belastende Erinnerungen an das Trauma)
- C. **Vermeidungsverhalten** und emotionaler Taubheitszustand
- D. Anhaltende physiologische **Übererregung** (Hyperarousal)
- E. Die Symptome dauern länger als einen Monat

A-Kriterium (Stressor-Kriterium)

1. Konfrontiert sein mit einem lebensbedrohlichen Ereignis, Gefahr schwerer Verletzung, sexualisierte Gewalt (in unterschiedlichen Positionen)

- Als Betroffener
- Als Zeuge
- Indirekt über das Wissen von der Bedrohung einer wichtigen Bezugsperson
- Wiederholte Exposition mit kritischen Ereignissen (Polizei/ Feuerwehr) aber nicht (nicht-berufliche) Exposition über Medien

B-Kriterium: **Intrusive Symptome** (1 Symptom)

1. intrusive Erinnerungen (repetitives traumatisches Spiel)
2. Trauma-bezogene Albträume (schlechte Träume auch ohne inhaltlichen Bezug zum Trauma)
3. Dissoziative Erfahrungen (Flashbacks) (Wiederholung des traumatischen Ereignisses im Spiel)
4. intensiver andauernder Stress nach Exposition mit Triggern
5. starke physiologische Reaktivität nach Exposition mit Triggern

C-Kriterium: **Dauerhafte angestrengte Vermeidung von mit dem Trauma assoziierten Stimuli/ Trigger** (1 Symptom / bei U7 1 Symptom aus C oder D)

1. Vermeiden von trauma-bezogenen Gedanken oder Gefühlen (innere Trigger)
2. Vermeiden von trauma-bezogenen äußeren Triggern (Aktivitäten, Orten, Menschen oder Situationen)

D-Kriterium: Negative Veränderung von Gedanken und Gefühlen, die mit der traumatischen Erfahrung begonnen oder sich verschlimmert haben (2 Symptome)

1. Die Unfähigkeit einen wichtigen Teil der traumatischen Erfahrung zu erinnern (dissoziative Amnesie {keine Kopfverletzung oder Drogen})
2. Dauerhafte dysfunktionale negative Selbstüberzeugungen über sich, andere und die Welt
3. Selbstvorwürfe bzw. Vorwürfe an andere bezüglich des traumatischen Geschehens oder dessen Konsequenzen
4. Durchgängige negative trauma-bezogene emotionale Stimmung (Angst, Panik, Ärger, Schuld, Scham)
5. Verlust von prä-traumatisch vorhandenen Interessen an bedeutsamen Aktivitäten
6. sich von anderen abgetrennt fühlen

E-Kriterium: Trauma-bezogene Veränderungen im Erregungsniveau und verhaltensmäßiger Reaktivität, die mit dem Trauma begannen oder sich danach verschlimmerten (2 Symptome/ bei U7 1 Symptom)

1. Irritierbarkeit oder aggressives Verhalten
2. Waghalsiges und selbstverletzendes Verhalten
3. Hypervigilanz (ständiges auf dem Sprung sein; Anspannung)
4. Erhöhte Startle-Response-Reaktion (physiologische Schreckreaktion; Schreckhaftigkeit)
5. Konzentrationsprobleme
6. Schlafstörungen

F-Kriterium

Dauer der Symptomatik (B,C,D,E) länger als einen Monat

G-Kriterium

Die Symptome verursachen intensiven Stress und/ oder beeinträchtigen die Person in unterschiedlichen Lebensbereichen

H-Kriterium

Die Symptome sind nicht auf Medikamente oder eine körperliche Erkrankung zurückzuführen

Unter 5 Jahren	○ Angst, von den Eltern getrennt zu werden ○ Schreien, Wimmern ○ Erstarren und/ oder ungezielter Bewegungsdrang ○ Zittern ○ ängstlicher Gesichtsausdruck ○ extremes Anklammerungsbedürfnis ○ regressives Verhalten wie Daumenlutschen, Bettnässen und Angst vor Dunkelheit
6-11 Jahren	○ Extremen sozialen Rückzug, Kontaktabbruch ○ Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschwierigkeiten ○ Alpträume, Schlafprobleme ○ Reizbarkeit, Wutausbrüche, Prügeleien ○ Schulverweigerung ○ psychosomatische Beschwerden wie Magenschmerzen
12-17 Jahren	○ Flashbacks ○ Alpträume ○ Vermeidung von allem, was an das traumatische Ereignis erinnert ○ Depression ○ Drogenmissbrauch ○ Probleme mit Gleichaltrigen und antisoziales Verhalten ○ Suizidgedanken ○ Nachlassen der Schulleistungen ○ Rachephantasien gegen Täter

Art der Gewalt	Bindungstrauma	Typ-1-Traumata (einmalig/ kurzfristig)	Typ-2-Traumata (mehrfach/ langfristig)	Typ-3-Trauma (organisiert, langdauernd)
Interpersonelle Traumata	Bindungstraumatisierungen: psychische Gewalt, Vernachlässigung, körperliche Gewalt	- Sexuelle Gewalt: Übergriffe, Vergewaltigung - Körperliche Gewalt: Überfall, häusliche Gewalt	- Repetitive sexualisierte und körperliche Gewalt in Kindheit und Jugend - Geiselhaft, Folter - Krieg	- Organisierte sexuelle Ausbeutung: Online-Kindesmissbrauch, Loverboy-Missbrauch, Zwangsprostitution, Missbrauch durch spezialisierte Täterschaft - Rituelle/ ritualisierte Gewalt
Akzidentielle Traumata		- Schwere Unfälle: Verkehr, Lawine, Erdbeben, Flugzeugunfall u.a. - Berufsbedingte Traumatisierungen: Polizei, Ambulanz, Medizin, Pflege u.a. - Kurzdauernde Katastrophen: Hurrikan, Brand, Tsunami	- Technische Katastrophen: Nuklearkatastrophe, Giftgaskatastrophe - Langdauernde Naturkatastrophen: Erdbeben, Dürre	
Medizinische Traumata	- Frühgeburt und Inkubatorbehandlung (für Kind) - Schwere körperliche Erkrankungen in den ersten Lebensjahren	- Schwere Verletzungen nach Unfällen - Schwere innere Erkrankungen: Hirnschlag, Herzinfarkt - Traumatisierungen durch Komplikationen einer Geburt (für Mutter)	- Chronische lebensbedrohliche Krankheiten: Krebs, HIV/ AIDS, schwere Herzinsuffizienz u.a. - Chronische schwere unbehandelbare Erkrankungen: schwere rheumatische oder neurologische Erkrankungen, Niereninsuffizienz, Stoffwechselstörungen u.a.	

Ein Trauma bedeutet Erschütterung der gesamten Persönlichkeit.

- Unmittelbare Folgen des traumatischen Stress (akute Traumata) sind
- Nicht mehr wissen, was los ist (Verstörung)
- Nichts mehr fühlen (wie im Schock)
- Nichts mehr spüren (emotionale Taubheit)
- Nichts mehr wahrnehmen oder überflutet werden von Bildern
- Nichts mehr wissen durch Erinnerungslücken oder den Verlust der räumlichen und zeitlichen Einordnung des Geschehens

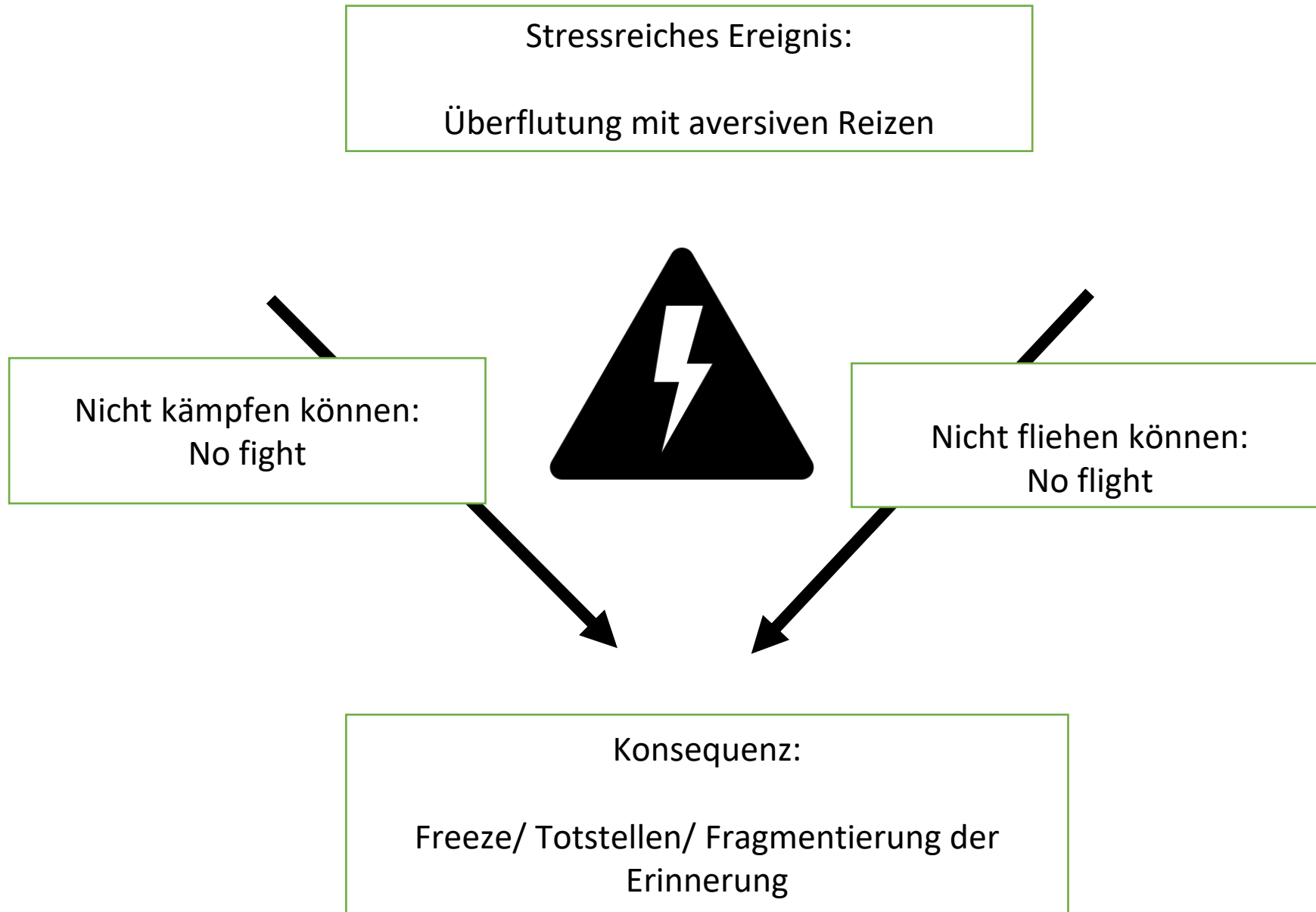
Akute Belastungsreaktion

- Kann auch durch nichttraumatische kritische Lebensereignisse ausgelöst werden
- Es liegt ein klarer zeitlicher Zusammenhang zwischen einer ungewöhnlichen Belastung und dem Beginn der Symptome vor
- Dauer von mind. zwei Tage und max. 4 Wochen, Abklingen der Symptome innerhalb weiterer vier Wochen
- Symptome: Wiedererleben, Vermeidung, erhöhtes Arousal, mind. drei dissoziative Symptome

Traumatische Zange

Traumatische Erfahrung ist gekennzeichnet, wenn folgende Faktoren gleichzeitig auftreten

- Informationsüberflutung mit aversiven Reizen
- Keine Möglichkeit der Gegenwehr
- Keine Fluchtmöglichkeit
- Folge: Freeze



Zusammenfassend könnte man sagen, dass die PTBS eine normale Reaktion auf abnormale oder verrückte Umstände ist.

- Eine akute posttraumatische Belastungssituation folgt also gewöhnlich auf eine außergewöhnliche und traumatische Erfahrung.
- Ob diese in den ersten sechs bis zwölf Wochen danach verarbeitet werden kann oder ob die akute Symptomatik sich chronifiziert, ist sehr stark von zahlreichen sozialen und das Trauma begleitenden Faktoren abhängig.

Allgemeines zeitliches Verlaufsmodell der psychischen Reaktion auf ein traumatisches Ereignis (Fischer und Riedesser 1999)

- 1. Schockphase:** Sie dauert eine Stunde bis eine Woche. Charakteristisch ist ein Gefühl der Unwirklichkeit, später erfolgt eine Verleugnung mit Gedanken wie „Das hat einfach nicht stattgefunden“. Das Opfer kann nicht glauben, was geschehen ist. Kennzeichen: z.B. Veränderung des Zeiterlebens, veränderte Wahrnehmung
- 2. Einwirkungsphase:** Sie beginnt einige Zeit nach dem Ereignis und kann bis zu drei Wochen anhalten. Die stärkste Erregung ist nun abgeklungen, die Betroffenen sind von den Ereignissen innerlich noch völlig in Anspruch genommen und reagieren mit Ärger, Selbstzweifel, Selbstanklagen, aber auch depressiven Gedanken, Gefühle der Hoffnungslosigkeit, ebenso Einschlafstörungen und Albträumen, Konzentrationsstörungen, Gedächtnisstörungen oder Flashbacks.

3. Erholungsphase: Nach 14 Tagen, manchmal aber auch erst nach vier bis längstens sechs Wochen, beginnen sich viele Betroffene vom Trauma zu erholen. Das Interesse am normalen Leben und an anderen Personen kehrt zurück, die Zukunftspläne werden wieder positiv gesehen. In einer erfolgreichen Erholungsphase wird das Trauma für viele Menschen zum Anlass, das bisherige Leben zu reflektieren und ihre Zukunftsplanung zu überdenken. Bleibt jedoch diese dritte Phase aus, verstärkt sich die Gefahr, eine PTBS zu entwickeln.

Risikofaktoren für die Entwicklung einer PTBS (vgl. Kultalahti & Rosner, 2008/ Trickle et al. 2012)

Prätraumatische Faktoren

- jüngeres Alter (nicht so bedeutend wie oft angenommen)
- Weibliches Geschlecht
- Minoritätenstatus
- Niedriger sozioökonomischer Status
- **Prätraumatische psychische Morbidität**
- Vortraumatisierung (bes. Heim- und Pflegekinder/ Flüchtlinge)
- Familienstruktur
- Funktionsniveau

Peritraumatische Faktoren

- Stressorschwere: Ereignisse, nach den besonders schwere Traumareaktionen zu erwarten sind
- Dauern sehr lange
- Wiederholen sich häufig
- Lassen das Opfer mit schweren körperlichen Verletzungen zurück
- Sind vom Opfer schwerer zu verstehen
- Beinhalten zwischenmenschliche Gewalt
- Der Täter ist ein nahestehender Mensch
- Das Opfer mochte (mag) den Täter
- Das Opfer fühlt sich mitschuldig
- Eigene Verletzung
- **Emotionale Reaktion (Intensität)**

- Die Persönlichkeit ist noch nicht gefestigt oder gestört
- Beinhalten sexuelle Gewalt
- Beinhalten sadistische Folter
- Mehrere Täter haben das Opfer zugerichtet
- Das Opfer hatte starke Dissoziationen
- Niemand hat dem Opfer unmittelbar beigestanden
- Niemand hat nach der Tat mit dem Opfer darüber gesprochen
- **Wahrgenommene Lebensgefahr**
- **Tod und Verletzung bekannter Personen**
- **Ressourcenverlust (z.B. Zerstörung des Hauses)**
- Umstände des Ereignisses

Posttraumatische Faktoren

- **Akute Belastungsreaktion/ -störung**
- **Psychopathologie (Ängstlichkeit und Depressivität)**
- **Dysfunktionale Bewältigungsstrategien**
- **Mangelnde soziale Unterstützung (auch der Eltern)**
- **PTB der Eltern**
- **Familiäre Faktoren (z.B. Funktionsniveau)**
- **Weitere belastende Lebensereignisse**
- **Wohnortwechsel**
- **Qualität der post-traumatischen sozialen Unterstützung!!!**

Schutzfaktoren

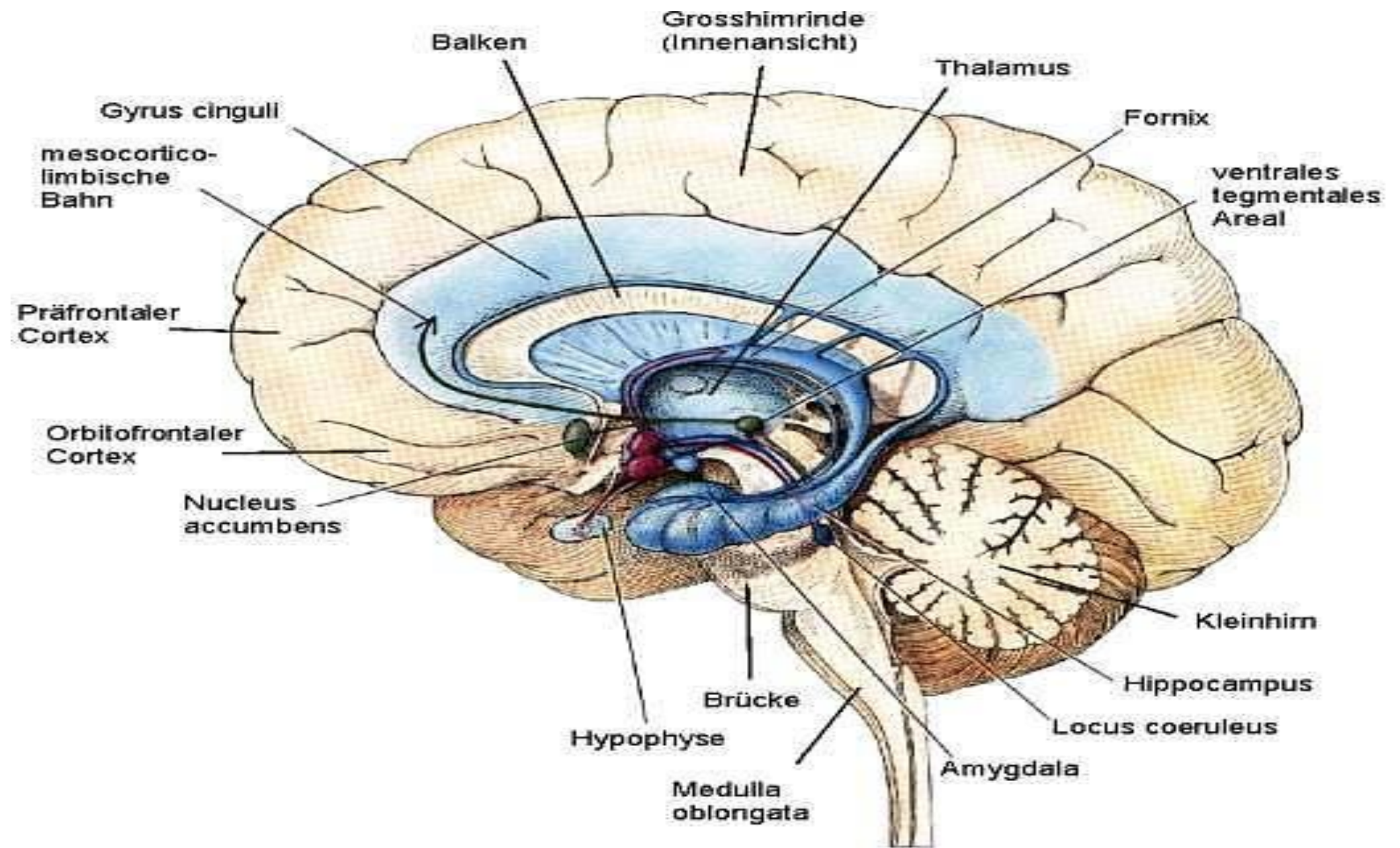
- Gute soziale Unterstützung
- Kommunikative Kompetenz
- Kohärentes Weltbild
- Resilienz: Vorhandensein von Widerstandsfähigkeit, psychischer Robustheit und Spannkraft trotz sehr ungünstiger Lebensumstände oder Erfahrungen
- Posttraumatische Reifung: traumatische Erfahrungen können zum Wachstum im Sinne einer Umdeutung des Erlebten und seiner Folgen – verbunden mit psychischen Reifungsprozessen – genutzt werden. Dadurch entstehen z.B. Intensivierung der Wertschätzung des Lebens, Intensivierung persönlicher Beziehungen, Bewusstwerden der eigenen Stärke, Entdecken neuer Möglichkeiten, Intensivierung eines spirituellen Bewusstseins

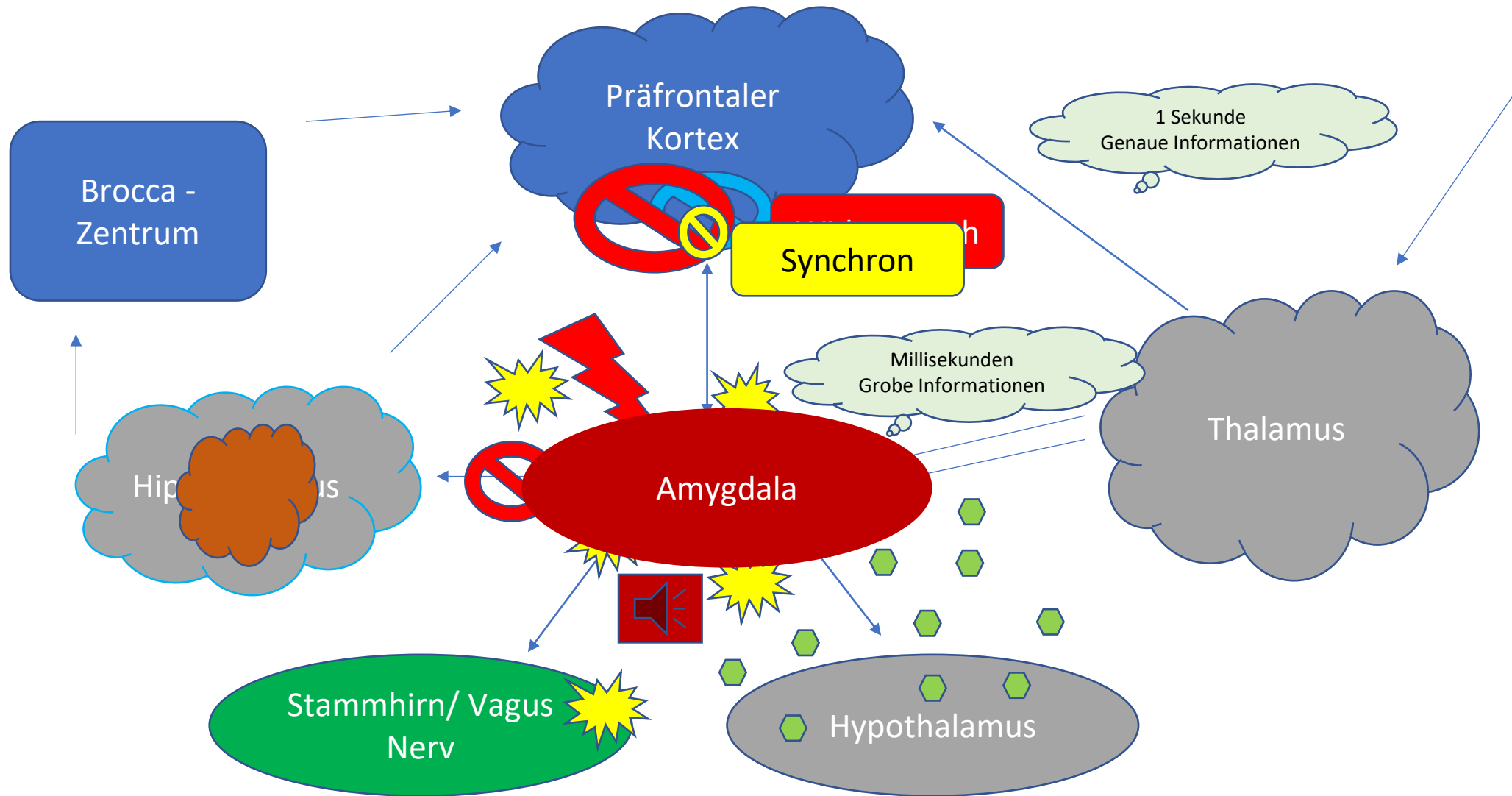
Physiologie psychischer Traumatisierung

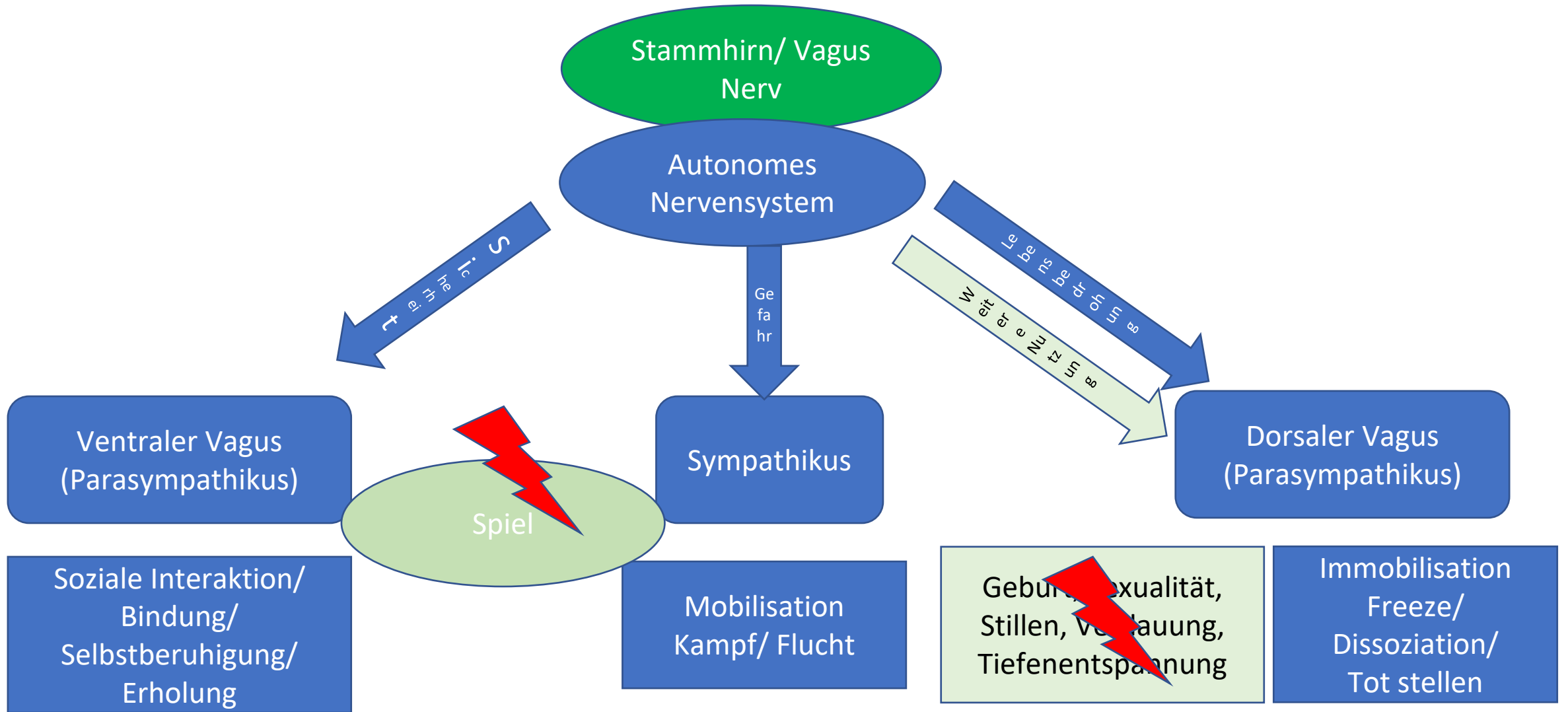
- Explizites Gedächtnis
- Implizites Gedächtnis

Neurobiologische, neurophysiologische,
neuroendokrinologische und neuroanatomische Aspekte

- Großhirnrinde: präfrontaler Kortex
- Mittlere subkortikale Ebene: limbisches System
- Untere subkortikale Ebene: Hirnstamm







Epigenetische Phänomene

- Durch äußere Faktoren und Stress können Genabschnitte aktiviert oder abgeschaltet werden. So scheint durch Stress das Glucocorticoid-rezeptor-Gen ausgeschaltet zu werden, das für die Produktion von Eiweißen zuständig ist, die zur Nervenzellbildung erforderlich sind.
- **Der Zeitpunkt der Schädigung ist entscheidend: je früher desto gravierender die Auswirkung.**
- Besonders der mediale präfrontale Cortex und der Balken als Verbindung der Großhirnhälften werden durch frühen anhaltenden traumatischen Stress in Aufbau und Reifung geschädigt, das Stressverarbeitungssystem bleibt überreagibel. Frühe Schädigungen können zumindest partiell später noch kompensiert werden. Das ist die Chance einer guten Therapie, braucht aber viel Zeit. Lernen in sicheren und unterstützenden Beziehungen kann abgeschaltete Gene offenbar wieder anschalten helfen (Huber 2012).

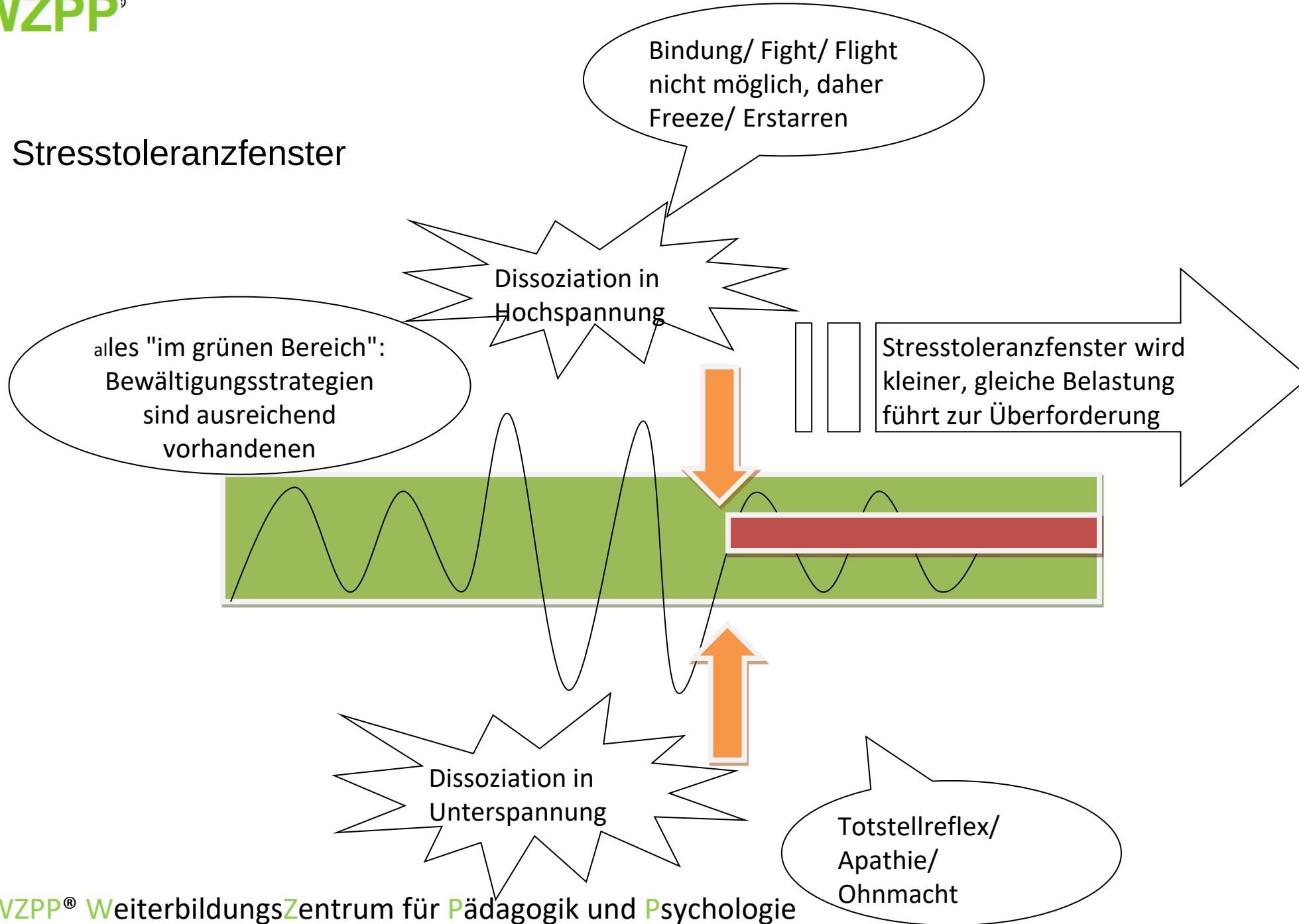
Posttraumatische Störungen sind als Stressfolgeerkrankungen zu verstehen

- **Unser Stressverarbeitungssystem wird durch unter unkontrollierbare Stresssituationen in früher Kindheit so geprägt, dass daraus lebenslange Einschränkungen der Aufmerksamkeit und der Lernfähigkeit, eine erhöhte Schmerzempfindlichkeit und Somatisierungstendenzen entstehen können.** Eine Daueraktivierung der Stressachse mit vermehrter Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin, Noradrenalin, Glutamat und Cortisol kann langfristig zu einer Störung der Hirnentwicklung führen.
- **Wir sollten jedoch nicht überbehütet und von jeglichem Stress ferngehalten werden. Das wäre sogar schädlich.** An Herausforderungen wie Konflikten und Enttäuschungen wachsen wir und entwickeln neue verbesserte Anpassungsstrategien (Hüther, 2001).

Windows of tolerance

- Dazu müssen sie aber in einem für uns regulierbaren mittleren Stressbereich liegen („**windows of tolerance**“/ „Lernfenster“). Neurobiologisches Korrelat solcher Bewältigungsstrategien sind komplexe neuronale Verschaltungsmuster, die durch vielfache erfolgreiche Nutzung „gebahnt“ und gefestigt werden und fortan bei der Lösung ähnlicher Probleme zur Verfügung stehen.

Stresstoleranzfenster





Ego-States/ Teile-Arbeit

- Die menschliche Persönlichkeit besteht aus mehreren differenzierten Selbstzuständen
- Die Selbstzustände basieren auf unterschiedliche Beziehungserfahrungen, die sich in verschiedenen Interaktionsmodi zwischen dem Selbst und der Welt im Laufe der Zeit ausdifferenziert haben
- Jeder Selbst-Zustand ist in sich zeitlich stabil, hat eine eigene zusammenhängende Geschichte und verfügt über eigene zustandstypische Kognitionen und Affekte

- Bei „normal neurotischen“ Menschen zeigen sich diese Selbst-Zustände in einer **markanten eigenen Persönlichkeit** bzw. werden im Über-Ich als Werte, Normen und Weltvorstellungen integriert. Die Verinnerlichung von Werte, Normen und Weltvorstellungen, das Ausbilden des Über-Ich, basiert auf **frühe Bindungs-/ Beziehungserfahrungen** mit uns bedeutsamen Bezugspersonen.
- Diese Beziehungserfahrungen sind emotional besetzt. Je stärker die emotionale Aktivierung im limbischen System ist, desto stärker ist die Gedächtnisaktivierung im expliziten Gedächtnis und umso intensiver ist die Suche nach Referenzfällen und der innere Aktivierungsgrad. Der dadurch aktivierte Ich-Zustand hat dadurch eine zeitliche Verbindung. **Es zeigt sich ein Stück wiedererlebte Vergangenheit in Form von niedergeschlagener Beziehungserfahrungen in der Gegenwart.** Es zeigt sich im jeweils aktivierten Ego-State also ein sich geschlossenes zeitliches und emotionales System mit schlüssigen Verhaltensweisen

- Ein **aktivierter Ego-State ist ein aufmerksamkeitsfokussierter Selbst-Anteil**. Er wird in diesem Moment als „Ich“ erlebt. Die anderen Ego-States stehen im Hintergrund und können vorbewusst, aber auch bewusst abgerufen werden.
- Alle Ego-States werden als Ich-zugehörig empfunden (**kohärentes Selbst**). Die Übergänge sind in der Regel fließend.

- Bei frühtraumatisierten Menschen sind die frühen Beziehungserfahrungen von traumatischen Stress geprägt. **Auf Grund der hohen emotionalen Aktivierung findet als „Überlebensmechanismus“ nur teilweise bzw keine Identifizierung im eigenen Selbst statt.** Die Erfahrungen werden als maligne (böartige) traumatische **Introjekte** (z.B. Täter-Introjekt, Opfer-Introjekt, Helfer-Introjekt, innere Kinder etc.) verinnerlicht.
- Je nach Grad der emotionalen Aktivierung und Fremdheit-Erlebens der Erfahrung findet eine **teilweise Identifizierung** (teilweise Aufnahme in das eigene Selbst: Selbstanteile als traumatisch fixierte Selbst-Zustände) bzw. bei emotionaler Steigerung kann **keine Identifizierung** stattfinden. Die intrusive Beziehungserfahrung (Objektrepräsentanz als traumatisches Introjekt) kann auf Grund seiner Fremdheit/ Andersartigkeit nicht ins Selbst assimiliert werden und **bleibt als Fremdkörper** bestehen.

Dissoziative Störungen

Definition und Symptome

- Dissoziation ist ein komplexer psychophysiologischer Prozess, bei dem es zu einer **teilweisen oder völligen Desintegration und Fragmentierung des Bewusstseins und anderer verwandter psychischer Funktionen** kommt, wie der Erinnerung an die Vergangenheit, unmittelbarer Empfindungen, der Wahrnehmung des Selbst und der Umgebung, sowie des Identitätsgefühls. Im Vordergrund steht also eine Störung des Bewusstseins in vielfältigen Formen.

- **Nicht jede Form von Dissoziation ist pathologisch.** Wir würden von Reizen völlig überflutet, wenn wir nicht unsere Wahrnehmung fokussieren und Unwesentliches ausblenden könnten. Wir alle „dissoziieren“ im Alltag immer wieder im Sinne normaler Trancephänomene wie fokussierte Konzentration, Tagträumen, „Freudscher Fehlleistungen“, „Autopilot“ auf der Autobahn.
- **Pathologische Dissoziation** ist qualitativ anders, was eigentlich da sein müsste, fehlt. Es wird sozusagen „anderswo gewusst“ im inneren System. So kann eine traumatische Erinnerung, für die jahrzehntelang eine Amnesie bestand, durch einen Auslöserreiz plötzlich als Intrusion oder Flashback wieder auftauchen. Sowohl Amnesie, wie Flashbacks sind dissoziative Phänomene

Einteilung der Strukturellen Dissoziation der Persönlichkeit nach Schweregraden in Primäre bis Tertiäre Strukturelle Dissoziation

- Die **primäre strukturelle Dissoziation** entspricht dem, was mancher von uns kennt, wenn man z.B. nach einem Unfall zwar wieder gut im Alltag funktionieren konnte, aber zeitweise von plötzlichem Erschrecken, intrusiven Bildern oder Albträumen heimgesucht wurde. Diese Symptome werden dank der Selbstheilungskräfte wieder integriert – oder bleiben als PTBS bestehen.

Die gesamte Persönlichkeit
Akutes Trauma, Einfache Posttraumatische Belastungsstörung



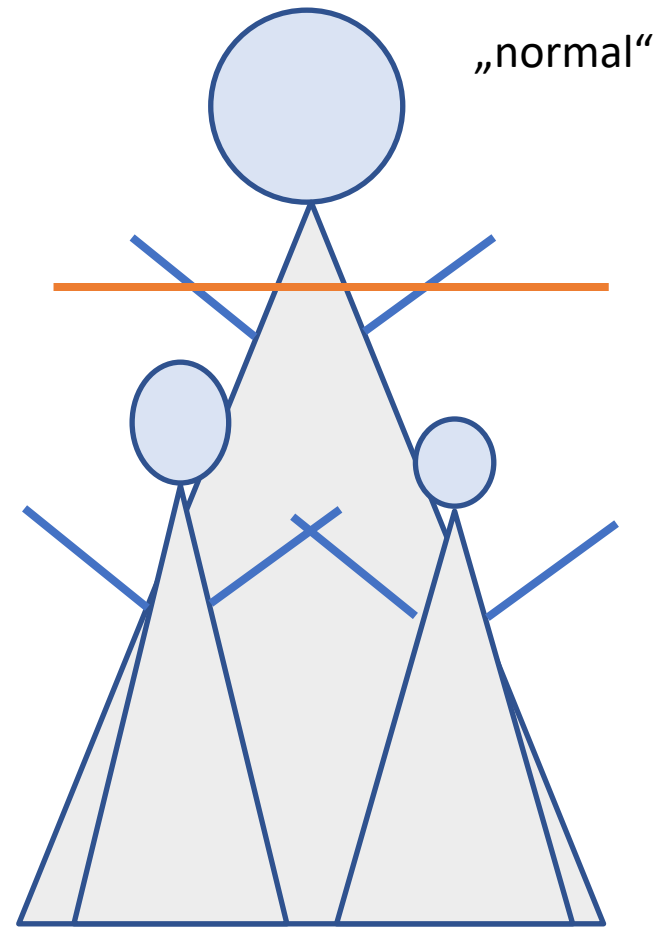
EP (emotionaler Persönlichkeitsanteil)

**Sichert das Überleben des Individuums in
der Bedrohungssituation**



**ANP (Anscheinend normaler
Persönlichkeitsanteil)**

**Sichert das Funktionieren im Alltag und der
Erhalt der Gattung**



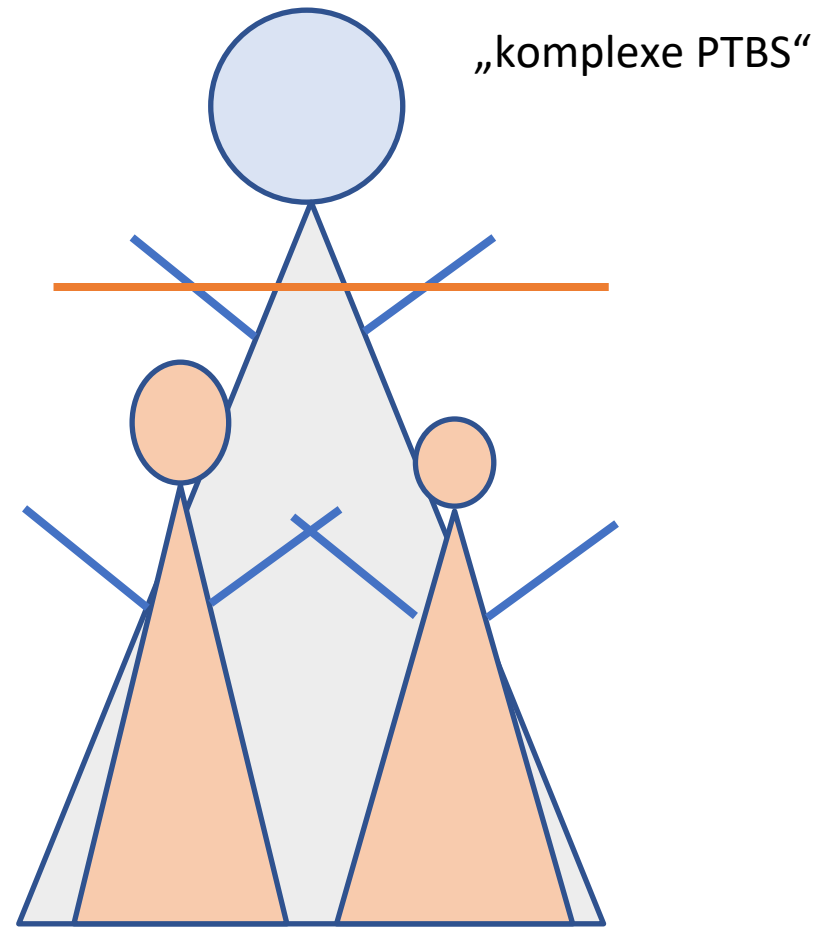
Defintion Emotionaler Perönlichkeitsanteil (EP)

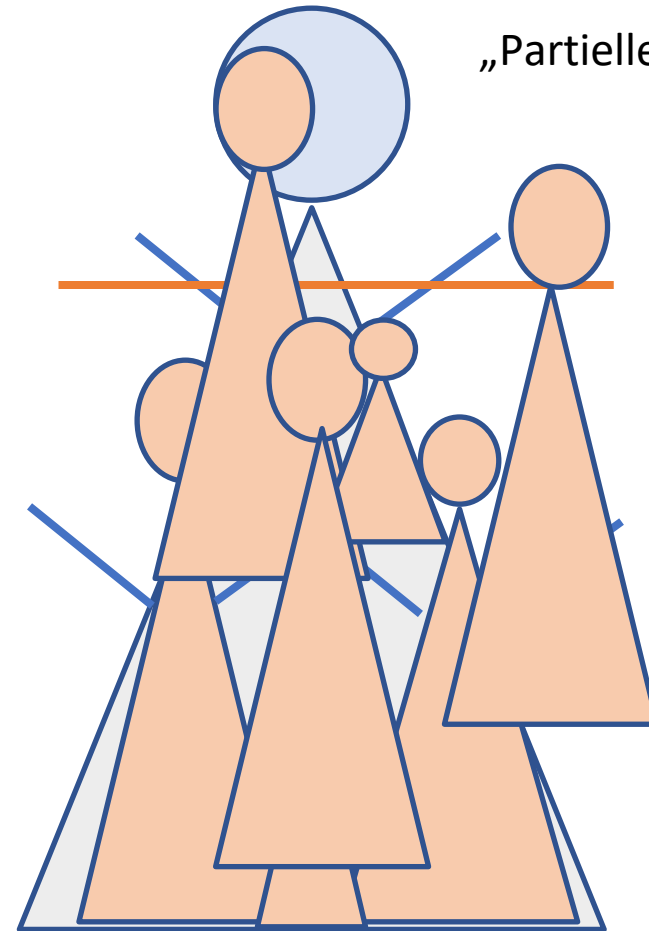
Ein EP entsteht bei traumatischen Stress auf Grundlage eines oder mehreren tierähnlichen (Übererregung/ Fight/ Flight/ Freeze/ Anästhesie/ totale Unterwerfung) Abwehrsystemen und beschreibt einen dissoziativen Zustand. **Der EP ist an das traumatische Ereignis und dessen Zusammenhänge fixiert.** Bei „Triggerung“ (aktuelle oder befürchtete Bedrohung) aktiviert sich der EP und die Person erlebt das Ereignis in Teilaspekten oder in der Gesamterinnerung mit veränderter Körper- und Umweltwahrnehmung wieder. Bei Aktivierung des EP ist der Zugang zum Anscheinend normalen Persönlichkeitsanteil (ANP), der für das alltagsfunktionieren zuständig ist, kaum bis gar nicht zugänglich. **Der EP sichert das Überleben des Systems in (vermeintlichen) Bedrohungssituationen.**

Definition Anscheinend normaler Persönlichkeitsanteil (ANP)

Der ANP ist für das Funktionieren im Alltag zuständig. Er vermeidet die Erinnerung an einen EP, wodurch dieser nicht in die Lebensrealität integriert werden kann. Die Abspaltung des EP aus der Alltagsrealität (Spaltung oder Dissoziation) ermöglicht eine gewisse Stabilität und Funktionieren des ANP und zeigt sich damit als effektiver Abwehrmechanismus. Nach Michaela Huber (2003b) sind die traumatischen Erinnerungen zwar häufig semantisch als Teil des expliziten, biographischen Gedächtnis abgespeichert, bleibt aber emotional abgespalten und zeigt sich damit nicht integriert. **Es kommt in Bezug auf die Traumaerfahrung zu einer Spaltung zwischen Wissen und Gefühl, um als ANP das Überleben des Systems im Alltag und die Art der Gattung zu sichern.**

- Die **sekundäre strukturelle Dissoziation** entspricht den Störungen mit teildissoziierten Selbstanteilen, die aber noch als eigene Person gehörig erlebt werden. Dazu gehören auch dissoziative Affekt-States und Ego-States. Teildissoziierte Anteile haben auch Borderline-Klienten, die je nach Kontext oder gegenüber verschiedenen Beratern wie ausgewechselt erscheinen, als wären sie verschiedene Personen. Die Klientin erinnert sich aber, wenn sie darauf angesprochen wird, dass sie z.B. gestern so wütend und ausfallend reagierte.
- Typische Symptome teilabgespaltener Selbst-Zustände sind die früher für die Schizophrenie als typisch geltenden Symptome 1. Ranges nach Kurt Schneider wie Stimmenhören im Kopf und als gemacht erlebte (teildissoziierte) Gedanken, Gefühle





„Partielle dissoziative Identitätsstörung“

Teilweise abgespaltene Selbstzustände

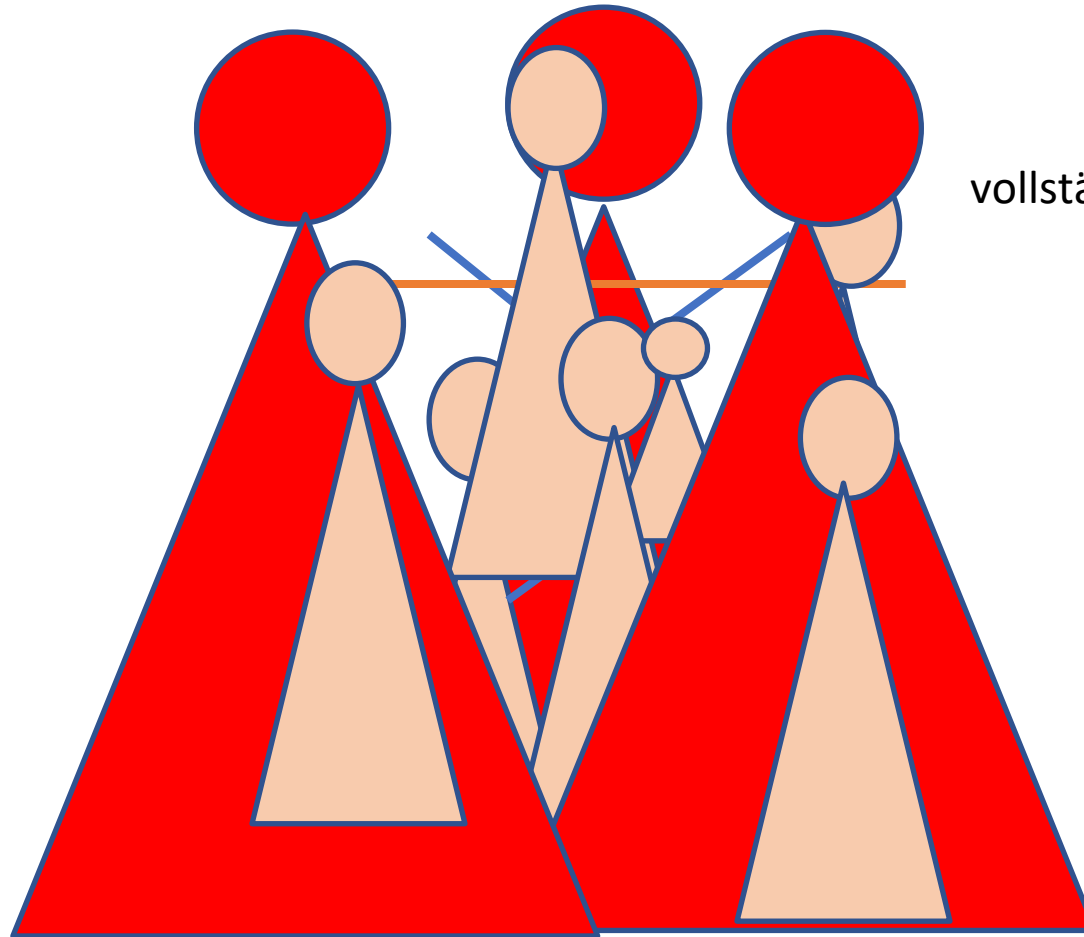
Die gesamte Persönlichkeit
Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung/ Störung durch Extrembelastung
(DESNOS)/ Ego-State-Disorder (DDNOS)

⇓					⇓				
EPs (emotionale Persönlichkeitsanteile) Parallele Dissoziation in beobachtenden und erlebenden Teil Sequenzielle Dissoziation:					ANP (Anscheinend normaler Persönlichkeitsanteil) Sichert das Funktionieren im Alltag und der Erhalt der Gattung				
EP 1	EP 2	EP 3	EP 4	EP 5					
Besorgnis	Flucht	Freeze/ Kampf	Totale Unterwerfung	Erholung					

- Die **Tertiäre Strukturelle Dissoziation** entspricht der Dissoziativen Identitätsstörung, bei der auch die Alltagsfunktionen auf verschiedene ANPs aufgeteilt sind.
- Die objektiv und subjektiv voll abgespaltenen Selbst-Zustände wissen oft nichts voneinander und wechseln auf innere oder äußere Triggerreize hin unkontrolliert. Dadurch kommt es zu einer krassen Diskontinuität im Zeiterleben (Amnesien mit Zeitverlusten im Alltag, plötzliches „Herauskommen“ eines Anteils, Fugue), nicht erinnerbaren Verhalten, Finden von Sachen, an deren Erwerb man sich nicht erinnern kann, oder von eigenen Aufzeichnungen – auch in verschiedenen Handschriften – von deren Anfertigung man nichts weiß.

„Dissoziative Identitätsstörung“

vollständig abgespaltene Selbstzustände



Die gesamte Persönlichkeit
Komplexe Posttraumatische Dissoziationsstörung



**EPs (emotionale
Persönlichkeitsanteile)**

**ANP1 (Anscheinend
normaler
Persönlichkeitsanteil)**

**ANP 2 (Anscheinend
normaler
Persönlichkeitsanteil)**

**EPs (emotionale
Persönlichkeitsanteile)**

Parallele Dissoziation in
beobachtenden und
erlebenden Teil

Sichert das
Funktionieren im
Alltag und der Erhalt
der Gattung

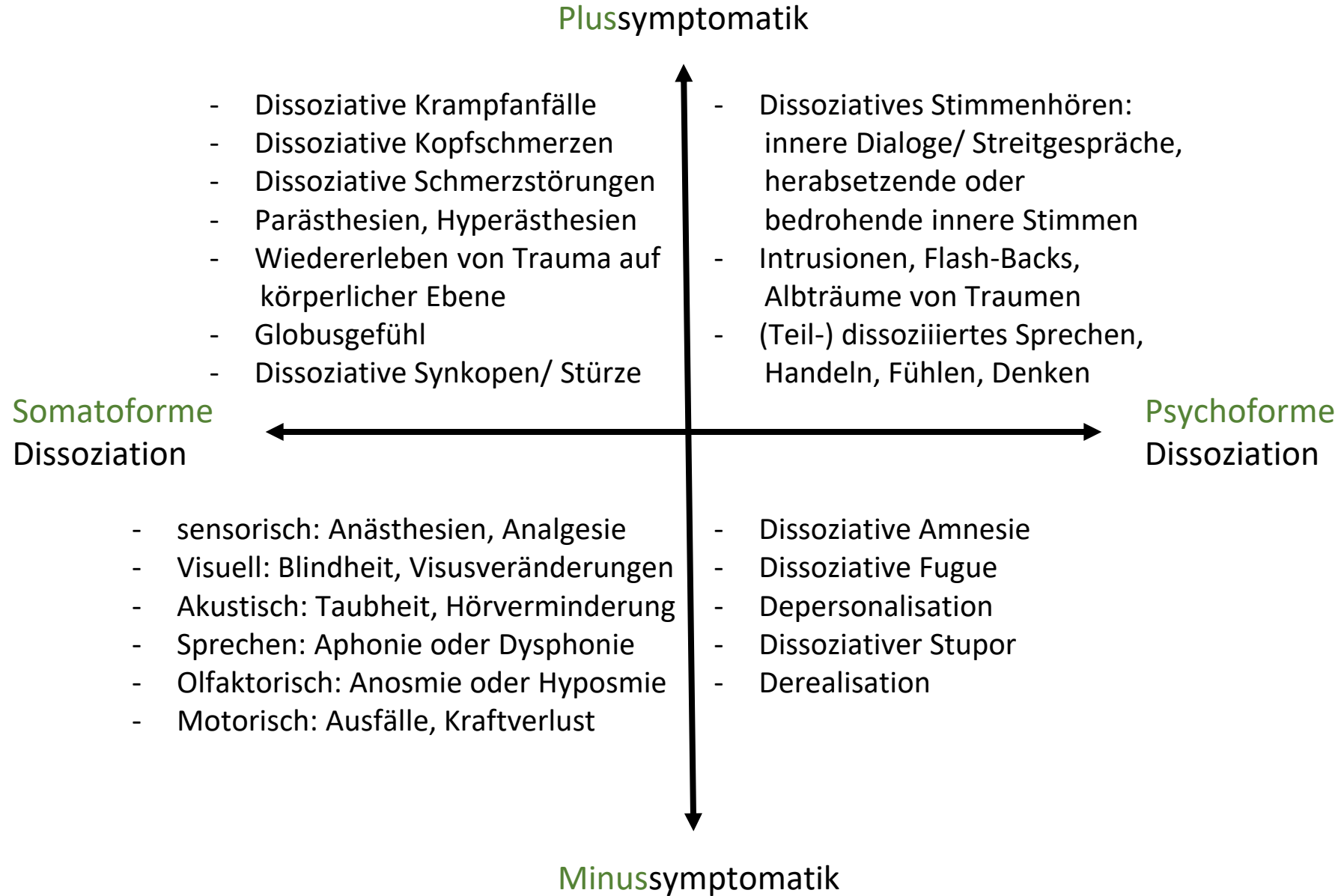
Sichert das
Funktionieren im
Alltag und der Erhalt
der Gattung

Parallele Dissoziation in
beobachtenden und
erlebenden Teil

Sequenzielle
Dissoziation:

Sequenzielle
Dissoziation:

EP 1	EP 2	EP 3	EP 4	EP 5
Besorgnis	Flucht	Freeze/ Kampf	Totale Unterwerfung	Erholung



Wichtigsten Erscheinungsformen der Dissoziation

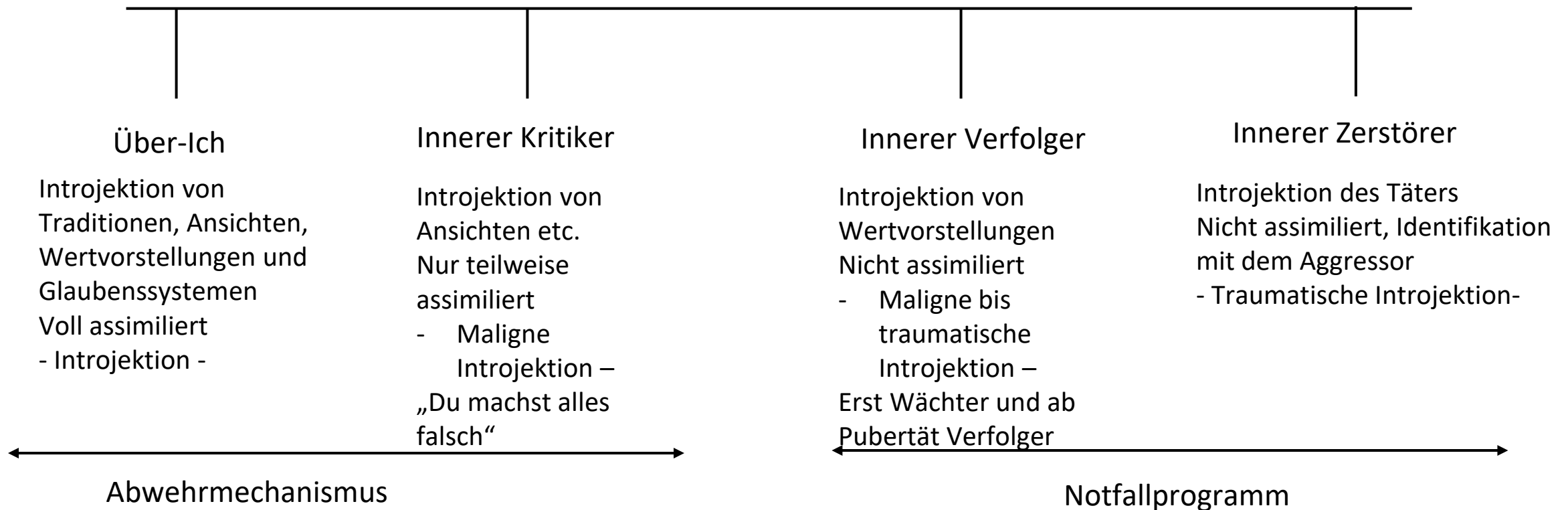
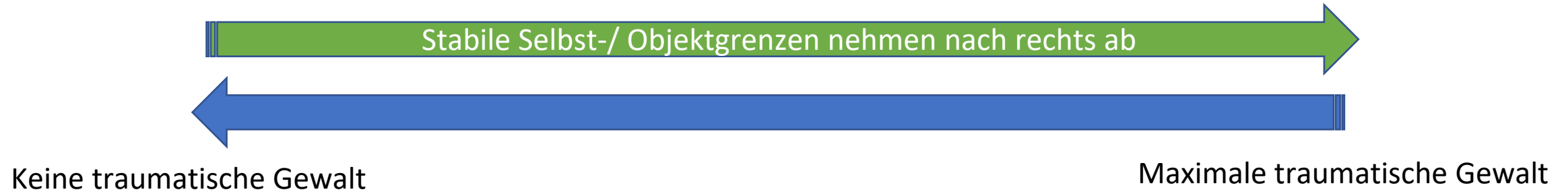
- **Amnesie:** Biographische Erinnerungslücken oder Zeitverluste im Alltag, die Lücken werden oft mit Fantasien gefüllt
- **Dissoziative Fugue:** sich an einem Ort wiederfinden und nicht wissen, wie man dahin gekommen ist, oder plötzliches Verlassen des Hauses oder des Arbeitsplatzes mit der Unfähigkeit, sich an Teile oder die gesamte eigene Vergangenheit zu erinnern, oder Verwirrung über die eigene Identität, Übernahme einer neuen Identität für Stunden bis Monate. Psychopathologisch sonst unauffällig.
- **Depersonalisation:** Gefühl von Losgelöst sein oder Entfremdung vom eigenen Selbst, „neben sich stehen“, sensorische Unempfindlichkeit, emotionale Taubheit, Gefühl, eigene Handlungen und Sprache nicht kontrollieren zu können. Die Realitätskontrolle ist intakt. Oft Begleitsymptom anderer psychischer oder somatischer Störungen oder von Alkohol-/Drogenkonsum.

- **Derealisation:** Gefühl der Unwirklichkeit und Entfremdung gegenüber der Umwelt. Objekte, Menschen oder die gesamte Umgebung werden als fremd, unvertraut, wie durch einen Nebel, roboterhaft, fern, künstlich, zu klein oder zu groß, farblos oder leblos erlebt. Auch bei anderen psychischen Störungen wie Depression und Schizophrenie auftretend.
- **Identitätsunsicherheit:** Widersprüchliche Handlungsimpulse, Kämpfe innerer Anteile/ Ego-States, oft als innere aggressive, kommentierende oder Kinderstimmen wahrgenommen, Diagnose einer nicht näher bezeichneten dissoziativen Störung, oft ähnlich einer Dissoziativen Identitätsstörung, aber ohne eindeutig abgrenzbare Teilpersönlichkeiten.

- **Identitätswechsel:** Dissoziative Identitätsstörung (DIS), mindestens zwei unterscheidbare Teilidentitäten, die die Kontrolle über das Verhalten der Person einnehmen, mit Zeitverlusten durch Amnesie. Die Teilpersönlichkeiten sind dissoziierte Aspekte der Gesamtpersönlichkeit, die sich konstant im Alter, Geschlecht, Sprache, spezielle Fähigkeiten, Wissen oder vorherrschendem Affekt unterscheiden. Sie werden nicht zur eigenen Persönlichkeit gehörend wahrgenommen, übernehmen jedoch auf innere und äußere Auslösereize hin die Kontrolle über Erleben und Verhalten. Auftreten dieser Persönlichkeitsanteile oft schon im frühen Kindesalter, Diagnosestellung jedoch meist erst im Erwachsenenalter.

Typische dissoziative Symptome bei Kindern

- Abschalten von Gefühlen und Schmerzen, sich wegträumen, Trancezustände, Schlafwandeln, Flashbacks und Albträume
- Körperteile oder den ganzen Körper nicht mehr spüren, Erstarren, Müdigkeit, Lähmung, unkontrollierte Impulsdurchbrüche
- Verwirrheitszustände, Amnesien, drastische Wechsel in Verhalten und Fähigkeiten, verwirrende Vergesslichkeit mit Zeitlücken, innere Stimmen etc.
- selbstverletzendes Verhalten inklusive häufigen Unfällen



Introjektion	≠	Projektion
□ ⇒ Ist ein Vorläufer der Identifikation □ ⇒ Verinnerlichung des äußeren Objekts, also Bildung einer psychischen Repräsentanz eines Objekts, ohne dass das Subjekt dabei in seinem Inneren zwischen Selbst und introjierten Objekt unterscheiden kann □ ⇒ die Übernahme der Eigenschaften einer angsteinflößenden Autorität wirkt angstmildernd, da die Differenz zwischen Selbst und Objekt vermeintlich ausgeschlossen wird □ ⇒ Bildung des Über-Ich		• Ich → sehe → Objekt • Projektion: das Objekt wird von mir gesehen, als wäre er..... • Projektive Identifikation: ich bringe das Objekt durch mein Verhalten dazu sich so zu verhalten wie ich ihn sehe

Ich/ Über-Ich-Bildung (adaptive Introjektion)

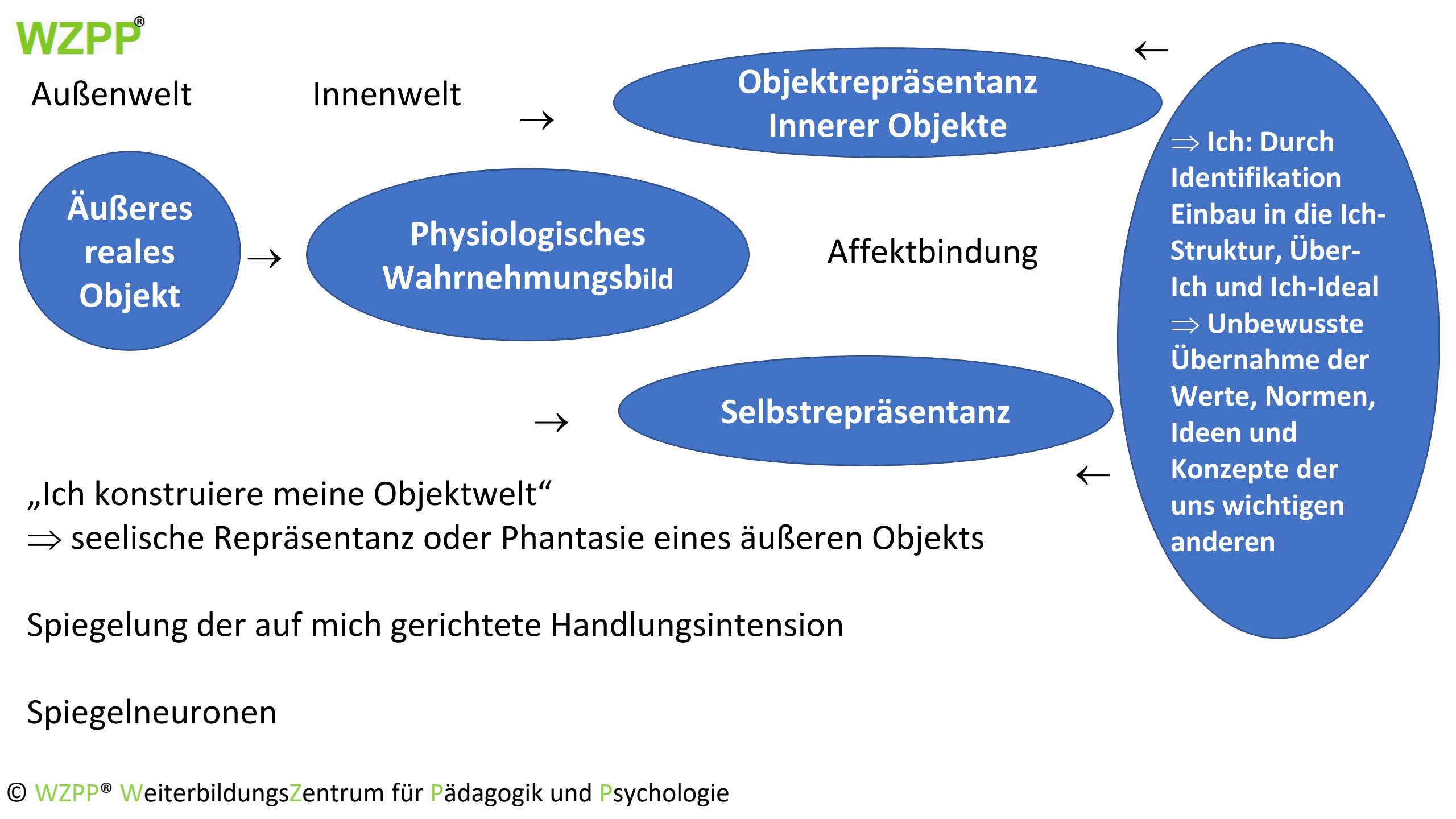
Verhalten der Eltern $\Rightarrow$ adaptive innere Objekte der Eltern $\Rightarrow$ Übernahme in Ich / Über-Ich

Ich-Reifung

Verstärken sich gegenseitig

$\Rightarrow$ die Befolgung elterlicher Normen und Prinzipien garantieren die elterliche Anerkennung und Bewunderung. Dies wiederum führt zur Stärkung des Ich

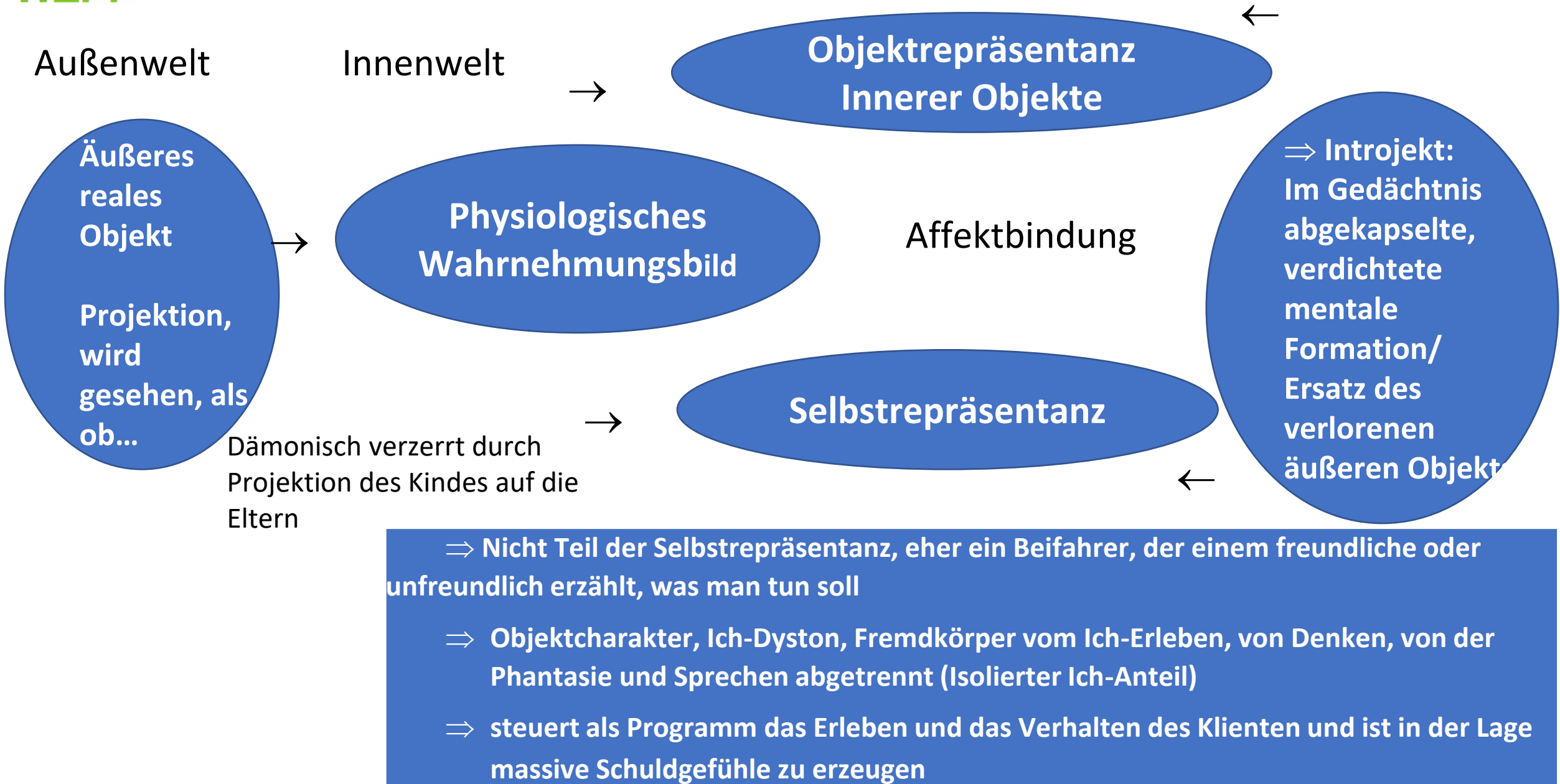
Über-Ich Bildung



Maladaptive Introjektion

- **Die Bildung eines Introjekts ist als Abwehrmechanismus gegen Angst und Panik in Folge einer realen oder phantasierten Befürchtung, von einer lebenswichtigen Außenperson verlassen zu werden, zu verstehen.**

- Bei der Introjektbildung wird das **System der Eltern in sich aufgenommen**, um dem elterlichen Liebesverlust zu entgehen und **psychische Stabilität wieder herzustellen**. Mit der Introjektbildung entsteht eine psychische Formation, um die **Abhängigkeit von der Außenperson zu mildern** („die abwesende Bindungsperson ist da, obwohl sie real abwesend ist.“). Allerdings wird durch das konstruierte Introjekt im Ich das Selbst noch mehr in die Opferposition gedrängt. Je hasserfüllter/ ablehnender das Verhalten der Bezugspersonen erlebt wird, desto höher ist der traumatogene Stresspegel und desto stärker wird das Notfallprogramm, die Dissoziation aktiviert. Je stärker die Dissoziation desto stärker bilden sich differenzierte Ego-States aus.
- Durch die Identifikation (Introjektbildung) werden die Schuldgefühle und die innere oft unerträgliche Anspannung vermindert.



Das einfache Introjekt (Der innere Kritiker)

- **Eltern verweigern sich durch narzisstischen, hypochondrischen oder grandiosen Selbstbezug**
⇒ **intrapunitive Botschaft an das Kind / Spiegelung im Dialog gelingt nicht (Kind wird nicht „wahrgenommen“)**
- ⇒ **Introjektion der Botschaft der Eltern:**
 - „Ich bin ohnmächtig, die Welt ist schlecht“ (depressive Mutter)
 - „Ich bin selbst ein Opfer und hilflos“ (Opfermutter)
 - „Ich muss mich für andere aufopfern“ (Märtyrermutter)
 - „Ich brauche niemanden“ (unerreichbare Mutter)

- ⇒ **Mangel am Konsistenzerfahrung** (keine ausreichende Spiegelung): unsicher-vermeidender Bindungstyp
- ⇒ Die reale Beziehungserfahrung schlägt sich im **Introjekt der Mutter** nieder
- ⇒ Durch **Identifikation mit dem Introjekt** der Mutter entsteht ein kindlicher Selbst-Anteil, der die intrapunitive Botschaft der Mutter verinnerlicht hat („Ich bin hilflos, ich bin nichts wert“), um dadurch die unerträgliche Spannung zwischen dem Introjekt und dem Ich abzuschwächen (Selbstwert wird untergraben).
- ⇒ Daneben können noch **weitere Ego-States** (Innere Kritiker) entstehen:
 - Perfektionisten („mache alles noch viel besser!“)
 - Antreiber („los, mach schneller!“)
 - Kontrolleur („hab Dich besser im Griff!“)
 - Anpasse („mach es allen recht!“)
 - Moralist („sei immer stark und untadelig!“)

Das unterdrückte, feindselige Introjekt (Der innere Verfolger)

- Eltern zeigen **aktiv ihre Ablehnung und weisen das Kind zurück** ⇒ **extrapunitive Botschaft an das Kind/ Das Kind sieht den Hass und den Ekel in der Mimik der Eltern und glaubt sich real gespiegelt; es denkt: „Ich bin so hassenswert wie das, was ich sehe“.**

□ ⇒ **Introjektion der Botschaft der Eltern:**

- „Du bist wertlos, wärest Du nie geboren“ (feindliche Mutter)
- „Meine Bedürfnisse sind immer wichtiger als deine, Du musst immer dasein“ (ausbeuterische Mutter)
- „Du bist wie ich, Du kannst ohne mich nicht überleben“ (bindungsverstrickte Mutter)
- „Erwarte nichts von mir, Du bist mir gleichgültig“ (distanzierte Mutter)

- ⇒ **negative Affekte des Kindes werden in übertriebener Weise gespiegelt** oder mit den eigenen Erfahrungen verwechselt, was auf das Kind befremdlich und alarmierend wirkt ⇒ das **Introjekt ist also gezwungenermaßen erforderlich** (unsicher-ambivalenter Bindungstyp)
- ⇒ **Das Introjekt der Mutter wird nicht im Selbst assimiliert.** Es spricht als eine Art Innerer Verfolger im Klienten **in der Du-Form den Text der Mutter.** Aus der teilweisen Identifikation mit der Mutter entsteht ein **reaktiver kindlicher Ego-State** und damit Zunahme der projektiven Identifikation.

Die traumatische Introjektion (Der Innere Zerstörer /das Täterintrojekt)

- Eltern setzen ihre **Überlegenheit** rigoros ein und versuchen den **Willen des Kindes zu brechen** ⇒ Das Kind erlebt eine **allgegenwärtige Bedrohung**. Zum Überleben entstehen die Neigung zur Selbstverletzung, Dissoziation, der zwanghaften Bedeutungssuche auf Basis der desorganisierten Bindung und die **Introjektion eines fremden Selbst (Täterintrojekt)**.
- ⇒ Durch dieses Erleben muss die **äußere Welt ständig bewacht und kontrolliert werden, um ein letztes Stück Sicherheit zu garantieren**. Dadurch kann keine Trennung der inneren und äußeren Welt erfolgen.
- ⇒ Die **innere Welt** wird erlebt
 - **wie die äußere Mißbrauchswelt** oder
 - Wird **durch Dissoziation ausgeblendet** und der Klient zieht sich auf einen infantilen Modus zurück. Als Reaktion auf die Leere und Abgetrenntsein entsteht eine zwanghafte Suche nach Sinn („sich-verrückt-machen“)

- ⇒ Durch das ständige Hin- und Her zwischen den beiden Modi **bindet sich das Kind um zu überleben an den traumatisierenden Elternteil**, in dessen Folge der sympathische Hyperarousal steigt, was wiederum zu noch mehr Abhängigkeit von der Bindungsperson führt.
- ⇒ Es kommt in Reaktion zu einer **Aufspaltung der psychischen Realität in einzelne Selbstanteile**. Die wichtigste Trennung ist die zwischen Alltagssystem (Überlebensfunktion im Alltag / „Anscheinend normaler Persönlichkeitsanteil“ ANP) und Verteidigungssystem (Schutz- und Verteidigungsfunktion bei Bedrohung / „Emotionaler Persönlichkeitsanteil“ EP).
- ⇒ Bei der **sekundären strukturellen Dissoziation** (komplexe PTBS / Borderline-Störung) differenziert sich der EP zu **unterschiedlichen reaktiven Parts/ Ego-States/ Sub-Selbst** mit folgenden Themen weiter:

Besorgnis/ Flucht/ Freeze/ Kampf/ Totale Unterwerfung, Anästhesie/ Erholung, Rückkehr des Schmerzes

- ⇒ Einige weitere Ego-States, die durch **Projektion und Identifikation (mit dem Aggressor)**, sehen **ihre Aufgabe den Klienten über Kampfstrategien wie Wut, Feindseligkeit und selbstdestruktiven Hass vor erneuter seelischer und / oder körperlicher Verletzung zu schützen**. Diese Anteile üben eine Art **Wächter-Funktion** für das System aus. Diese Verfolger-Anteile basieren auf Täterintrojekte.

- ⇒ **Diese Täterintrojekte sind nicht Teil des Problems, sondern die Lösung (Überlebensstrategie)**, indem sie versuchen, den Klienten vor einer wahrgenommenen Bedrohung zu schützen, indem sie aktiv...
 - jede Bindung, mögliche Abhängigkeit oder emotionale Bedürfnisse unterdrücken, um mit schwierigen Gefühlen wie Wut und Hasse fertig zu werden und Gefühle der Angst, Verletztheit und Scham zu vermeiden

- Dabei richten sie meist die Wut nach Innen und das ursprüngliche traumatische Erleben mit dem Täter wird im eigenen Umgang mit den Innenanteilen reinszeniert
- Dadurch soll die Ersatzüberzeugung geschaffen werden, dass der Verfolger-EP der Täter sei. **Dies ist ein Versuch der Hilflosigkeit durch Schuldübernahme zu entfliehen.**

Verwandlung von Objektbotschaften durch die Selbstantworten zu Introjekten

„Das Opfer nimmt wahr: „Der Täter beschuldigt mich, böse und verkommen zu sein“ (**Fokus 1: der Andere**); daraufhin wird in meinem Selbstbild erzeugt: „Ich unterdrücke meine Wut, aus Angst vor Strafe“ (**Fokus 2: das Selbst**); Nach wiederholten Durchläufen durch diese traumatische Interaktion (episodische Repräsentanzen aus Selbst-Objekt-Affekt-Einheiten) bildet sich ein Introjekt mit Übernahme der Tätersicht in das eigene Selbstverständnis: „Ich beschuldige mich selbst, schlecht zu sein.“ Aus der Interpretation des Täterverhaltens in Bezug auf mich, wird eine Aussage über mich selbst.“

- Peichl, 2013 „Die inneren Traumalandschaften“

Der Täter denkt, verhält sich und fühlt sich mir gegenüber	Ich als Opfer denke, verhalte und fühle mich dem Täter gegenüber	Meine Grundhaltung mir selbst gegenüber	
Objektbild	Selbstbild	Introjekt	
Er quält, zerstört mich.	Ich wehre mich verzweifelt.	Ich quäle und zerstöre mich.	Extrem: Hass
Er bedroht, verletzt mich.	Ich habe Angst, bin angespannt.	Ich bedrohe mich selbst.	
Er nimmt mich au	Ich opfere mich betont auf.	Ich verausgabe, überlaste mich.	

Er bestraft, übt Rache.	Ich verteidige mich jammernd.	Ich bestrafe mich streng.	Extrem: Hass ↑↑ ↓↓
Er führt mich in die Irre.	Ich misstraue, stimme aber zu.	Ich verrate und betrüge mich selbst.	
Er beschuldigt mich.	Ich unterdrücke Wut aus Angst.	Ich beschuldige mich selbst.	
Er setzt mich herab.	Ich gebe schmollend nach.	Ich erniedrige mich, zweifle an mir.	Extrem: Kontrolle

Er blockiert mich, schränkt mich ein.	Ich füge mich hilflos.	Ich schränke mich ein.	Extrem: Hass ↑↑
Er bevormundet mich.	Ich befolge Regeln ohne nachzudenken.	Ich zwinge mich, korrekt zu sein.	
Er führt und kontrolliert mich.	Ich beuge und unterwerfe mich.	Ich kontrolliere mich stark.	
			Extrem: Kontrolle

Vom Introjekt zum Täter-Introjekt

Prototyp	Selbst-Ego-State des Responders: Introjekt	Relational-Ego-States des Initiators: der Täter wird erlebt als...
1 – physische Gewalt	Kernstruktur ist der gnadenlose Selbsthass	Er bestraft mich, er rächt sich an mir, er nimmt mir Dinge voller Hass weg und versucht mich zu zerstören.
2 – psychische Gewalt	Kernstruktur ist Selbstbestrafung/ Schuld/ Scham	Er beschuldigt mich, ich mache alles falsch und schlecht, er kritisiert mein Verhalten, er betrügt mich.
3 – sexuelle Gewalt	Kernstruktur ist totale Kontrolle	Er blockiert mich, er befiehlt mir, er sagt mir, was richtig ist, ich muss seine Anordnungen folgen.

„Dissoziiertes Selbst“

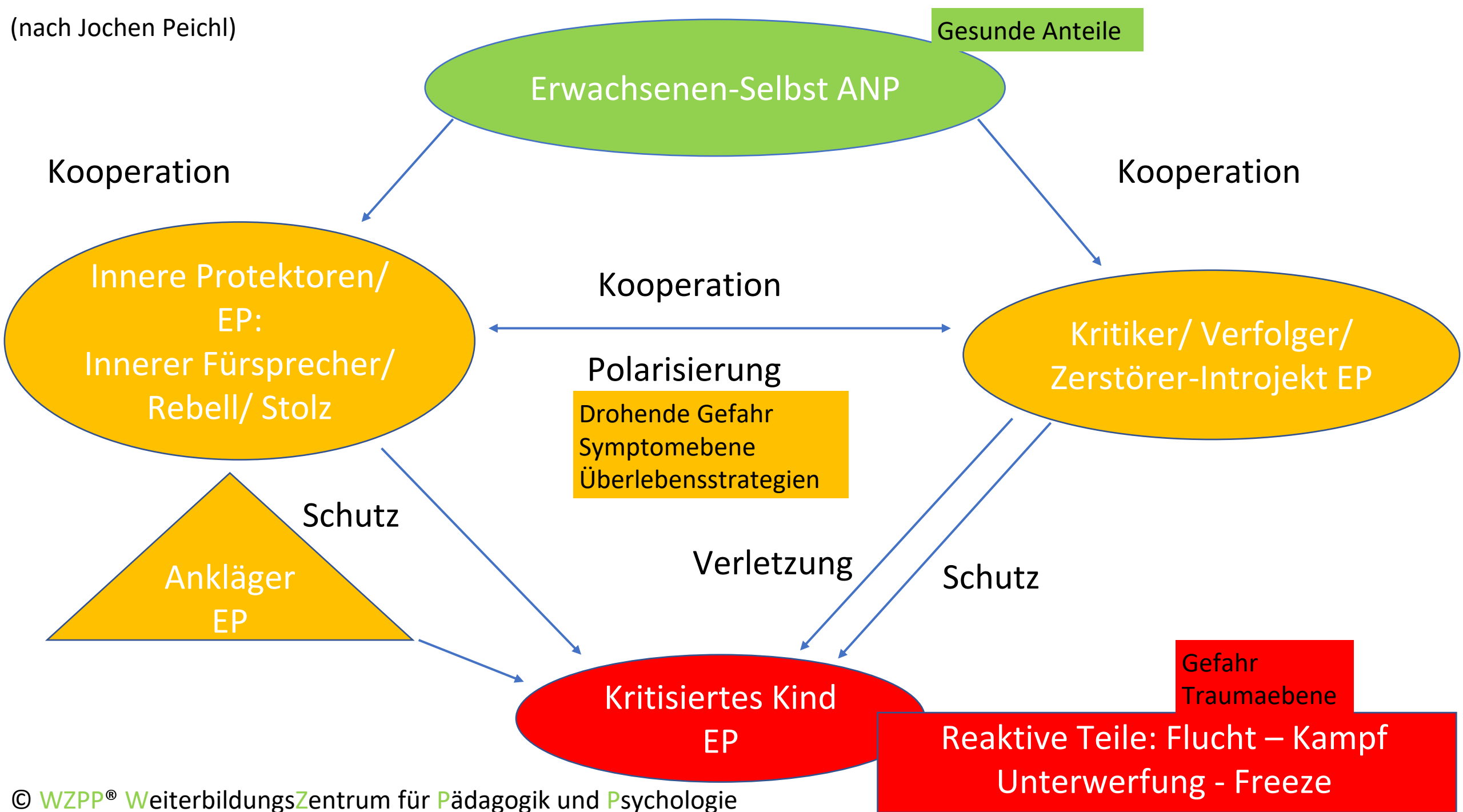
↓	↓			↓	↓
ANP	EP 1 Täter-Introjekt Täter-Ego-State			EP 2 Opfer-Introjekt Opfer-Ego-State	EP 3 Reaktiver Ego-State
	↓				
	Kernstruktur Selbsthass	Kernstruktur Selbstbestrafung/ Schuld/ Scham	Kernstruktur Totale Kontrolle		

Das Introjekt-System

1. Achse „Innerer Kritiker/ Verfolger/ Zerstörer“ – „kritisiertes inneres Kind“

- ⇒ entstanden durch traumatisierende Beziehungserfahrungen, in denen **DAMALS die Psyche den kindlichen Reaktionszustand abgespalten und daraus einen kritisierten/ traumatisierten Kind-State (EP)** gebildet hat. Mit der Übernahme der Erfahrungen in einen kindlichen Selbst-Anteil, kann die Verletzungs-/ Traumaerfahrung „contained“ werden und sich eine Alltagspersönlichkeit (ANP) weiterentwickeln.
- ⇒ bei **erhöhtem traumatischen Stress** (Erleben von absoluter Hilflosigkeit, Kontrollverlust, Todesangst) entstehen **diverse reaktive Anteile**. Diese EPs entwickeln sich aus starken Affektzuständen als Verteidigungssysteme (Flucht-Kampf-Freeze-Unterwerfung).
- ⇒ Wenn **keine Chance besteht, den „Täter“ zu meiden**, um sich zu schützen, erfolgt die **Introjektion des „Täters“ in den psychischen Innenraum (Introjektbildung als Innerer Wächter)**. Die äußere Beziehung ist nun vollständig nach innen genommen und das Kind verhält sich auch in Abwesenheit der Eltern so als wären diese da. Damit ist die **existenzielle Beziehung zu den „Tätern“ wiederhergestellt. Das Introjekt hilft, Schmerz, Liebesverlust und Scham zu minimieren, und damit zu überleben.**

- ⇒ In der **Pubertät** und der damit verbundenen Erweiterung des sozialen Rahmens/ Zunahme von Gefahren **verschärft sich die Sprache des Introjekts.**
- ⇒ Gegen die Dominanz des ewigen Anklägers entstehen mit der Zeit **innere Protektoren:**
- 1. Der Innere Fürsprecher:** er findet Gegenargumente („so schlimm ist es ja auch wieder nicht...“)
 - 2. Der innere Rebell:** wirkt 1. nicht, taucht Trotz und Verweigerung auf, teilweise selbstdestruktiv
 - 3. Der Stolz:** er versucht die Vorwürfe zu mildern, indem er ständig auf die Erfolge, das Können und die Bewunderung durch andere hinweist – wirkt zeitweise als wenig realistische Selbsteinschätzung
 - 4. Letzte Instanz: der Ankläger:** er denkt rigoros und extrapunitiv: „Nicht ich bin schuld, sondern immer die anderen; dass die Forderungen des Introjekts nicht erfüllt wurden, liegt nicht am Inhalt der Forderung und auch nicht an der Person an sich, sondern am Umfeld, der Welt als solcher und dem Wetter im Besonderen.“

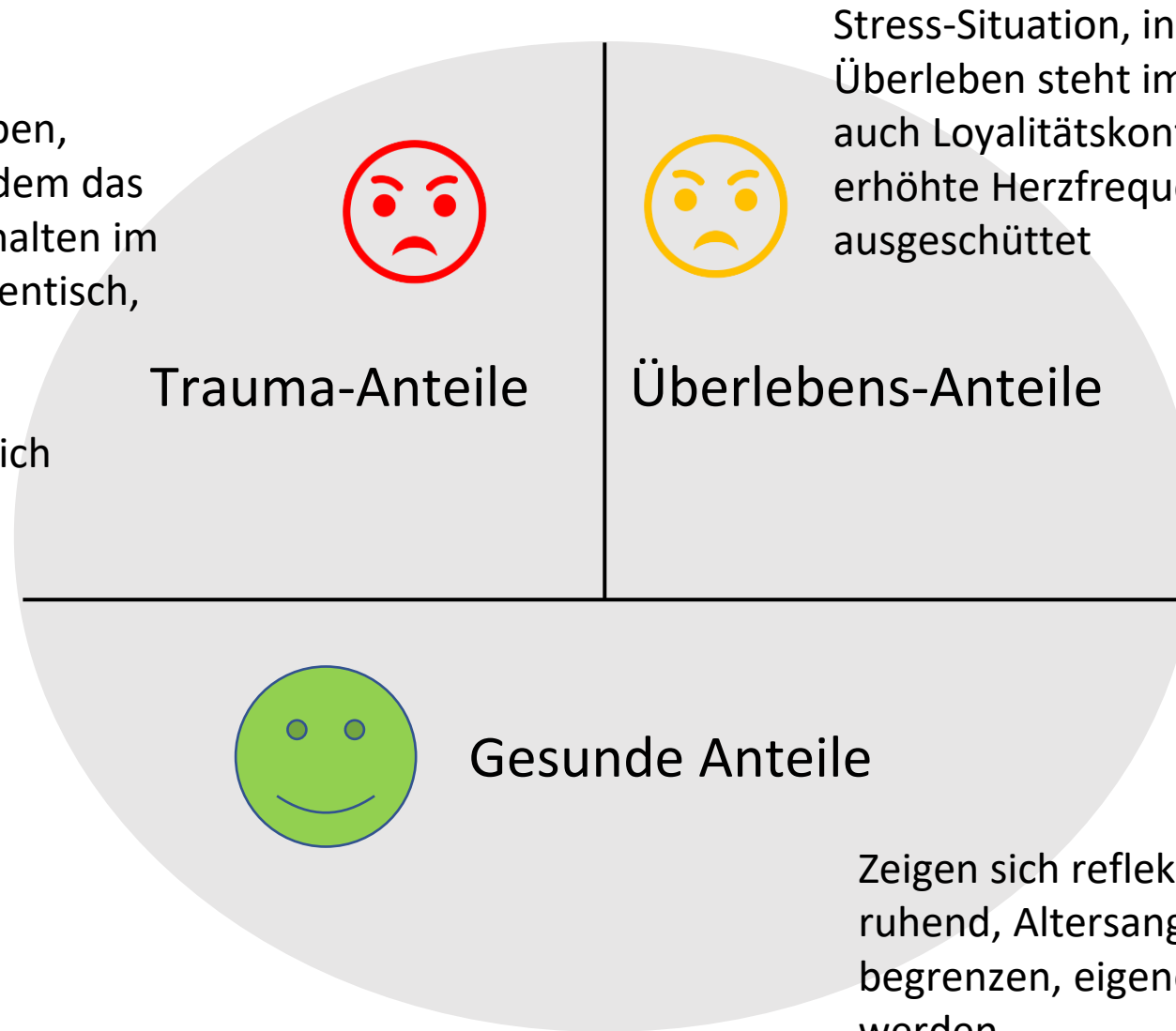


Grundlegende Strategien zur Teilearbeit nach Peichl

- In der Teilearbeit wird nach dem **Prinzip der „Guten Absicht“** gearbeitet.
 - **Alle im System bestehenden Teile haben „eine gute Absicht“ da zu sein (so waren sie bei ihrer Entstehung doch Überlebensstrategien).**
 - Da die traumabedingten Ego-States jedoch weiterhin im Zeitpunkt des Traumas verharren sind und bei möglicher Bedrohung oder auch tatsächlich subjektiv erlebter Bedrohung aktiviert werden, zeigen sie ihre „alten“ Überlebensstrategien im Zustand, Gefühlserleben und Verhalten im Alterszustand des Traumas als Symptome im Hier und Jetzt, auch wenn diese jetzt nicht mehr angebracht erscheinen.
 - **„Alle sind gekommen, um zu helfen“** ist die Parole. **Die gezeigten Symptome sind demnach nicht das Problem, sondern die Lösung und sollten im Kern/ in seiner „guten Absicht“ verstanden werden.**

(Nach Prof Franz Ruppert)

Aktivierung im Traumaerleben,
Emotional in dem Alter, in dem das
Trauma geschehen ist, Verhalten im
Trauma-Viereck, nicht authentisch,
wirken „fremdgesteuert“
(teildissoziiert)
Ohnmachterleben, neben sich
Stehen (volldissoziiert)



Stress-Situation, innerer Kampf-/ Fluchtmodus,
Überleben steht im Vordergrund, hier zeigen sich
auch Loyalitätskonflikte/ innere Zerrissenheit,
erhöhte Herzfrequenz, Stresshormone werden
ausgeschüttet

Zeigen sich reflektiert, authentisch, in sich
ruhend, Altersangemessen, lassen sich
begrenzen, eigene Bedürfnisse können benannt
werden

Keine Gefahr	Drohende Gefahr	Gefahr
System sozialer Sicherheit	Flucht und Kampf	Dissoziation
Ventraler Vagus • Explorierend • Lässt sich begrenzen/beruhigen • Kann eigene Bedürfnisse benennen • Verhält sich altersadäquat • Ruhige Herzfrequenz © WZPP® Weiterbildungszentrum für Pädagogik und Psychologie	Sympathikus • Überlebensstrategien, um zu verhindern, dass es erneut zu traumatisierenden Situationen kommt • Springt bei vermeintlicher oder drohender Gefahr an • Kampf-Modus: Angriff, sich wehren, kratzen, beißen, Dinge zerstören • Flucht-Modus: Vermeiden, ablenken, krank werden, Ängste, weinen, sich unsichtbar machen • Auch sämtliche pathologische Symptome • Hohe Herzfrequenz • Stress-Symptome erkennbar: innere Zerrissenheit, Verzweiflung	Dorsaler Vagus • Teildissoziierter Zustand im Rahmen der Reinszenierung (Trauma-Viereck): <u>ungewolltes</u> Verhalten wie in der damaligen Trauma-Situation in u.U. wechselnden Positionen • Das Verhalten ist nur bedingt steuerbar, wenig flexibel • Im Alter der traumatischen Situation • Wird im nachhinein vom Betroffenen bereut (Scham/ Wut auf sich und andere/ Selbstbestrafung) • Führt zu <u>Retraumatisierungen!!</u> • Volldissoziierter Zustand: totstellen, erstarren, Müdigkeit, einschlafen, Abwesend wirken • „Filmriss“, der z.T. durch „Lügen“ gefüllt wird

Folgendes Vorgehen hat sich bewährt:

1. Problembenennung

Der Klient zeigt eine „störende“ Symptomatik (Gedanke, Gefühl, Verhalten etc.), die ihn im Alltag einschränkt. Das Symptom steht häufig in einem Beziehungskontext.

- Vorgehen: Pacing und Leading

2. Einführung des Teiledenkens

Zu Beginn sollte eine beobachtende Distanz zur Symptomatik geschaffen werden. „Es ist nicht die ganze Person, die das Problem hat. Es ist ein Teil von Dir, der dafür zuständig ist. – Wo im Körper spürst Du das Symptom?“

- Hintergrund: Wir gehen davon aus, dass das Symptom Ausdruck eines Interessenkonflikts zweier oder mehrerer Ego-States ist.

3. Kontaktaufnahme zu den Teilen

Die Ursache und/ oder Entstehung des Symptoms wird nicht erörtert. Der Klient soll direkt mit dem Ego-State/ Teil Kontakt aufnehmen, der für das Symptom zuständig erscheint.

4. Prüfung des Status der Dis-Identifikation

Ist der Klient mit seinem ANP identifiziert? Kann er sich ausreichend vom Symptom-Teil/ EP abgrenzen? Wenn ja, weiter mit 7.

5. Einführung in die Dis-Identifikationstechniken

Mögliche Techniken zur Dis-Identifikation zu den jeweiligen Ego-States sind die Konferenzraum-Metapher, die Bühnen-Metapher etc...

6. Erkundung weiterer Teile, die sich gerade einmischen

„Welche Gefühle hat das Erwachsenen-Selbst, der ANP, gegenüber dem Symptom-Teil, dem EP?“ Normalerweise sollte der ANP gegenüber dem EP Neugier, Mitempfinden und die Möglichkeit, wertfrei zu beobachten, zeigen. Zeigt der ANP mehr Angst, Wut, Verachtung etc. mischt sich ein dritter Ego-State gerade ein. Der Klient wird dann gebeten, diesem Teil einen Namen zu geben und ihn zu bitten, zur Seite zu treten.

- a) Sind die Gefühle des ANP wie oben beschrieben, weiter zu 7
- b) Sind weitere heftige Gefühle vorhanden, dann erneut den Teil benennen und bitten zur Seite zu treten.
- c) Sollten die Teile nicht zur Seite treten wollen, wird gefragt: „Was befürchtest Du für den Fall, dass Du zur Seite treten würdest und wir mit dem Symptom-Teil reden könnten?“

7. Kontaktaufnahme

Bitte an den Symptom-Teil, mehr über sich zu erzählen. „Wie heißt dieser Anteil? Wie möchter er/ sie genannt werden?“

- a) Symptombezogene Fragen: Fragen nach seiner Funktion/ Ziel, seines Tuns/ gute Absicht

Zielfrage: „Der Anteil erzeugt das Symptom, um vor zu schützen?“

- b) Kontextfragen: wie und in welchem Kontext mach das Symptom Beschwerden?

8. Die Suche nach dem verborgenen Kind-Anteil

Die zentrale Frage an den Symptom-Teil lautet: „Was würde passieren, wenn der Anteil aufhören würdest, das zu tun (das Symptom erzeugen)?“ In der Antwort auf diese Frage wird der „verwundete, traumatisierte, gekränkte, verlassene“ Kind-Anteil sichtbar.

- Hintergrund: Dieser Kind-Anteil wird vom Symptom geschützt

9. Wertschätzung für den Symptom-Teil geben

Zielführende Fragen wie „Wie lange machst dieser Anteil den Job des Schützens schon?“; „Wie geht es ihm dabei, den Job zu tun?“; „Möchtest der Anteil, dass ich noch mehr über ihn und seine Arbeit erfahre?“

- Hintergrund: Wichtig ist die Wertschätzung für den „Job“ aus der Sicht des ANP!

10. Kind-Anteil explorieren und heilen

Den Symptom-Teil bitten zu zeigen, welchen Kind-Anteil oder -Anteile er schützt. Wichtig: Jetzt den Symptom-Teil um Erlaubnis fragen, ob man mit dem Kind-Anteil arbeiten darf; wenn ja, dann Kontakt aufnehmen; wenn nein, dann fragen, was er befürchtet, was geschehen könnte, wenn der Kind-Anteil hervorkommt und sich zeigt. Meist kommt die Antwort: Angst vor Gefühlsüberschwemmung, Wut, Scham, Geheimnisverrat etc..

11. Arbeit mit dem verletzten inneren Kind

Das verletzte Kind in Sicherheit/ Gegenwart bringen, zeigen, dass die traumatische Situation vorbei ist etc.

Strukturelle Dissoziation der Persönlichkeit

- **Schweren dissoziativen Störungen** liegt eine **strukturelle Dissoziation** der Persönlichkeit zugrunde. Das bedeutet, dass eine überwältigende traumatische Erfahrung, die die Integrationskapazität des Individuums „sprengt“, aus dem Bewusstsein ferngehalten wird, um ein weiteres Überleben und Funktionieren zu ermöglichen. Durch die Desintegration und Fragmentierung des Bewusstseins kann die Erfahrung nicht voll verarbeitet und deshalb nicht in das autobiographische Gedächtnis integriert werden.
- Dissoziation ist zunächst ein **adaptiver Überlebens- und Bewältigungsmechanismus und bedeutet einen Rückzug aus einer unerträglichen Realität**. Sie wird später aber selbst zum Hindernis der konstruktiven Bewältigung des Traumas und zum Risiko für die Entwicklung von psychischen Störungen, löst Angst aus und behindert die Kohärenz des Selbst. Denn bei jeder Dissoziation wird ein Stück Selbst sozusagen „weggemacht“. Dissoziation fixiert also an das Trauma, tendiert zur Generalisierung bis hin zur Gefühlsphobie, alle – auch positive – Gefühle können als Trigger gefürchtet werden.

- Entwicklungspsychologisch sind wir als kleine Kinder auf sichere, feinfühliges Bindungserfahrungen angewiesen. Durch Beruhigung und Trost, die wir erfahren, lernen wir nach und nach, uns selber zu beruhigen und zu trösten. So erfahren wir, dass heftige Gefühle und Befindlichkeitszustände beruhigt und integriert werden können und „alles wieder gut wird“. Das ist die Voraussetzung für die Entwicklung einer einheitlichen Identität und Persönlichkeit mit integrativen Fähigkeiten und einem Zustand übergreifenden kohärenten Selbstbewusstseins. **Der beste Schutz vor der Entwicklung dissoziativer Störungen scheint eine sichere Bindungsbasis des Kindes an die Eltern zu sein.**

- **Bei traumatisierten Kindern hingegen entwickeln sich zustandsabhängige unterschiedliche Bewusstseinszentren**, die sich im weiteren Verlauf zu verschiedenen dissoziierten States mit entsprechenden Gefühlen, Erfahrungen und Erinnerungen und so zu eigenständigen Selbst-Zuständen ausbauen.
- Die Befindlichkeitszustände können als evolutionär-biologisch verankerte emotionale Aktionssysteme verstanden werden, die zum einen Alltagsfunktionen wie Nahrungsaufnahme, Spiel, Neugier und Bindung etc. dienen, zum anderen Verteidigungsfunktionen wie Kampf und Flucht oder Starre und Unterwerfung. Letztere entspricht dem Totstellreflex im Tierreich bei extremer Bedrohung.
- Bei extremer Vernachlässigung und anderer anhaltender Traumatisierung können diese Aktionssysteme zu den dissoziativen Persönlichkeitsanteilen ausdifferenziert werden.

DIE FRAGE



Spezielle Interventionen bei dissoziativen Zuständen

- In dissoziativen Zuständen kann nichts mehr aufgenommen werden und es findet keine Verarbeitung statt. Die beste Intervention ist zu verhindern, dass es zu Dissoziationen kommt! Das heißt: **Stress reduzieren** (Reddemann, 2004).
- Da dissoziative Zustände aber auch durch vielfältige äußere und innere Trigger ausgelöst werden, sollten die Klienten angeleitet werden, diese achtsam wahrzunehmen und Vorboten zu bemerken. Die Übergänge zu Dissoziationen können mit der Screentechnik vorsichtig exploriert werden. Ein wichtiges Ziel ist, Affekttoleranz und Umgang mit Affekten zu lernen, um nicht mehr gewohnheitsmäßig vorschnell zu dissoziieren.

Vorgehen bei dissoziativen Zuständen

- Zunächst in eine **ruhige Reorientierung** im Hier und Jetzt anstreben, mit Bitte um Blickkontakt: „Öffnen Sie bitte die Augen, jetzt hierher in diesem Raum in die Gegenwart zurückkommen und hier bleiben, mich mal anschauen.“
- **Erklärung an den dissoziativen Anteil, der jetzt „vorn“ ist**, „Durchsprechen“ zu den inneren Anteilen, Kontakt mit erwachsenen Anteil herzustellen versuchen
- **Achtsamkeit**: von dem inneren Geschehen ablenken durch Anleitung zur Wahrnehmung der jetzigen äußeren Situation
- Hinlenken zu **anderen Wahrnehmungsinhalten**:
- Gegenstände in **verschiedenen Farben** benennen lassen
- Die **Aufmerksamkeit ins Jetzt** holen, z.B. durch starke sensorische Reize („Riechfläschchen“)
- **DBT-Skills und Notfallkoffer**

- **Wegpacken von belastendem Material**
- Über **Alltagsthemen** sprechen, den ANP „her-triggern“
- **Ortswechsel, Themenwechsel**
- **Pacing** („Da ist gerade etwas ganz schwierig in ihrem inneren Erleben.“) und **Leading** („Und jetzt bitte alles Schwierige ganz nach hinten schieben und an meiner Stimme entlang wieder ganz hierher zurückkommen.“) (Huber, 2010)

- **„Filmrücklauf“** anregen („Sie sind in einem alten Film, bitte jetzt den Film stoppen, Stopptaste auf ihrer Fernbedienung jetzt drücken, zurückspulen, auf eine Kassette speichern, Auswurf Taste drücken und in den Tresor einschließen.“)
- **Körperlich erden**, Klienten sich selbst (!) abklopfen lassen
- **Vorsicht:** Berührung allenfalls mit Vorankündigung und Erklärung, dann nur an „ungefährlichen“ Stellen wie am Unterarm, und nur klare – nicht zu fest zupackende oder zärtlich wirkende – Berührung, dabei sprechen („Ich lege meine Hand auf ihren Unterarm, damit Sie jetzt bitte hierher zurückkommen.“) Kein Vertiefen oder Erfragen des Inneren Geschehens.

- **Charakteristika bei Flashbacks:**

- Flashbacks sind durch Triggereize (auch allgemeine physiologische Erregung wie z.B. Hitzegefühl und Pulsbeschleunigung beim Bergwandern) **reaktivierte traumatische Erinnerungen**.
 - **Teilweises oder vollständiges Wiedererleben** sensorischer Fragmente oder ganzer Traumaszenen, nicht nur visuell, sondern auf allen Sinneskanälen und/ oder emotional (etwa plötzliches Gefühl von Ohnmacht, Hoffnungslosigkeit, Panik, Suizidimpulse). Auch der traumaassoziierte körperliche Stress, die damaligen Überzeugungen („jetzt ist alles aus“) und Verhaltensmuster können wieder aktiviert werden.
 - **Als Gegenwart erlebt**
 - **Emotional hoch belastend**
 - **Oft ohne Zugang zur Sprache**
- Flashbacks sind dissoziative Symptome und reine Wiederholung traumatischer Inhalte, in ihnen findet keinerlei Verarbeitung statt.

- **Flashback-Stopp**

- Orientierung im hier und jetzt
- Aufmerksamkeit und Sinneswahrnehmungen nach außen lenken, Gegenstände beschreiben lassen
- Selbstfürsorge anregen
- Distanzierungstechniken wie Flashbacks auf Bildschirm vorstellen, ausschalten und wegpacken
- Flashbacks imaginativ mit Farbe übermalen
- **Vorsicht: keine Exploration der emotionalen Zustände! Ziel ist Affektkontrolle!**

- **Weitere konkrete Tipps, was bei Triggerung helfen kann**

- Versuche eine Beobachterposition einzunehmen
- Wechsel von Körperhaltung, Raum und Situation
- Sich umziehen, duschen, körperliche Aktivität zur Ablenkung
- Positive Triggerreize entgegensetzen
- Imaginationsübungen anwenden
- Selbsthilfeliste/ Inneren Notfallkoffer nutzen, um Ressourcen zu aktivieren
- Malen, auch Gegenbilder und Ressourcen
- Das Schlimme aufschreiben oder symbolisch darstellen und wegpacken
- Düfte, Aromatherapie
- Tee kochen
- An „sicheren“ Dingen riechen (Holz, Erde, Apfel, Bücher)
- Heiß/ kalt duschen, sich abrubbeln, eincremen
- Kontakt mit „sicheren“ Personen aufnehmen
- Irgendetwas ordnen, putzen, aufräumen, verschönern
- Laufen
- Körperlich arbeiten, aber Belastungsgrenze beachten

Spezielle Interventionen bei Selbstverletzendem Verhalten

- Bei allen bereits bekannten Tendenzen zu Selbstverletzungen sollte im Vorfeld ein **Sicherheitsvertrag** formuliert werden, indem die Verantwortung der Klientin „abgesteckt“ wird.
- Selbstverletzendes Verhalten sollte **nicht durch zu viel Zuwendung** belohnt werden und damit positiv verstärkt werden. Die Klientin soll eher lernen, dass sie auch ohne Not Kontakt aufnehmen darf und willkommen ist.
- **Ein klares, Halt gebendes, pragmatisches und nicht dramatisierendes Vorgehen ist in Krisen am hilfreich**

- Parallel ist die Arbeit mit dem Ziel **günstigere Bewältigungsstrategien** und damit die **Stärkung des Selbstwertgefühls** vorrangig. Dazu gehören die **Stärkung sozialer Kontakte** ebenso wie **alle Techniken zur Verbesserung der Selbstregulation, Affektkontrolle und Distanzierung**, um mit starken negativen Gefühlen besser umgehen zu können.
- Hilfreich sind zudem die Vermittlung von **Techniken zum Dissoziationsstopp**, u.a. Skills aus der DBT, bekannt sind Eiswürfel, Igelbälle, Gummibänder.
- Wichtig ist die **Arbeit an den Auslösern und der Differenzierung der Affekte** hinter der diffusen Spannung: War es Wut, Angst, Scham, die den inneren Druck steigen ließ? Welche Ressourcen helfen, besser damit umzugehen?
- Bei ausgeprägter Selbstverletzungstendenz ist die Abklärung von Suizidalität und Bündnisfähigkeit wichtig und ggf. die Indikation zu stationärer Einweisung zu prüfen.

Interventionen bei selbstverletzendem Verhalten (SVV) und SVV-Druck:

- Im Intervall: **günstigere Bewältigungsstrategien** erarbeiten, **Ressourcen** eruieren, nach **Ausnahmen** fragen, wo trotz Schneidedrucks Steuerung möglich war, achtsam Beginn bemerken und früh genug „aussteigen“ üben
- **Auslöser** eruieren
- **Differenzierung der Affekte** hinter dem SVV-Druck
- Möglichst **pragmatischer Umgang** ohne verstärkende Extrazuwendung
- **Pendeln von Selbstverletzungsdruck zu Ressourcenpol**, wo sich der Körper ruhig anfühlt
- Techniken wie bei **Flashback- und Dissoziationsstopp**
- Techniken zur **Emotionsregulierung**
- Zur **Spannungsreduktion Skill** aus der DBT wie Eiswürfel etc.

Trauma und Suizidalität

- **Begriffsdefinition und allgemeine Aspekte von Suizidalität**

- Suizid und Suizidversuch sind keine klar definierten Begriffe, sondern beschreiben eine Vielzahl von Verhaltensweisen, die mehr oder weniger stark auf Selbstschädigung und den eigenen Tod ausgerichtet sind. Die Bandbreite der verschiedenen Verhaltensweisen ist allerdings groß, angefangen von häufig unbewussten passiven Todeswünschen über riskantes Verhalten, bei dem eine suizidale Komponente nicht auszuschließen ist, selbstgefährdende und selbstverletzende, sogenannte parasuizidale Verhaltensweisen bis hin zur bewussten lebensbilanzierenden Suizidhandlung.
- Zudem hat suizidales Verhalten neben dem Aspekt des Sterben Wollens fast immer zusätzlich andere Beweggründe, wie den Wunsch nach Ruhe, einen Kontaktwunsch oder Hilferuf, der sich an eine bestimmte Person richtet, Rache oder den Impuls, sich zu opfern für eine Person, eine Idee etc.

- Auch die **Wahl der Suizidmethode, der Zeitpunkt und der Ort** des Suizidversuchs bzw. des Suizids haben häufig symbolischen Charakter: z.B. aus einer bestimmten Lebenssituation „herauszuspringen“, einen „Schnitt machen“, einem anderen Menschen „in den Tod folgen“, das Schicksal über Leben und Tod entscheiden lassen, an einem bestimmten Tag oder Ort, an dem etwa der Verlust eines geliebten Menschen eingetreten ist, einen Suizidversuch begehen.
- **In der praktischen Arbeit mit suizidalen Menschen hat sich herausgestellt, dass es essenziell wichtig ist, diese Beweggründe zu verstehen, um sie in der Krisenintervention oder Psychotherapie zu bearbeiten.**

Suizidalität bei Traumatisierung

- Suizidalität zeigt sich nach Traumatisierung zu unterschiedlichen Zeiten in unterschiedlichen Formen und hängt natürlich eng mit den Beschwerden, der psychischen Symptomatik, aber auch den Beziehungsaspekten zu Angehörigen oder Beratern und äußeren Faktoren zusammen.
- So zeigt sich **in der ersten Phase** – der Schockphase – und auch im Rahmen der akuten Belastungsstörung häufig ein **nicht im eigentlichen Sinn suizidales Verhalten**, sondern eher eine selbstgefährdendes Verhalten im Zusammenhang mit Dissoziation und einem „normal-funktionieren-wollen“. Ein häufiges Phänomen nach Unfällen ist z.B., dass Unbeteiligte über eine (mehrspurige) Fahrbahn laufen, sich beim Aufstellen des Warndreiecks gefährden oder in brennenden Autos oder Häuser klettern, um einen bestimmten Gegenstand zu holen.

- Sehr oft tendieren Menschen in der Zeit kurz nach dem Trauma dazu, „nicht mehr auf sich zu achten“, nicht mehr regelmäßig zu essen, zu schlafen, keine Medikamente mehr zu nehmen, Suchtmittel zu konsumieren und sich insgesamt riskanter zu verhalten als vor dem traumatischen Ereignis.
- Im **weiteren Verlauf** tritt Suizidalität häufig auf und sollte deshalb immer wieder von der Beraterin **aktiv angesprochen** werden. Das Risiko ist besonders dann erhöht, wenn eine stark depressive Symptomatik besteht, bei wahnhaft-psychosenaher Symptomatik und bei Suchtverhalten, wenn für längere Zeit keine Besserung der Symptomatik eintritt, bei Therapiepausen oder Therapeutenwechsel, oder wenn die Therapie misslingt.
- Auch äußere Faktoren, wie etwa Enttäuschungen wenn sich Freunde abwenden, kritische gerichtliche Situationen, wie z.B. Gegenüberstellung mit dem Täter, verlieren eines Prozesses oder Haftentlassung des Täters, oder intensiveren suizidalen Gedanken.

Diagnostik der Suizidalität

- **Die Abschätzung des aktuellen Suizidrisikos gehört zu jedem ersten Beratungs-, wie auch zu jedem Krisengespräch.** Dabei handelt sich immer um eine subjektive Einschätzung, die jetzt aktuell Gültigkeit hat. Immer wieder wurde versucht, diese Einschätzung anhand von Skalen oder Tests zu objektivieren, diese haben sich jedoch in der Praxis nicht bewährt.
- Einerseits geht es um die Abschätzung des basalen Risikos anhand von Risikofaktoren, wie familiäre Belastung, frühere Suizidalität oder Suizidversuche, und um die Frage nach haltenden Faktoren, also wie der betroffene es geschafft hat, weiterzuleben. Andererseits soll die aktuelle Gefährdung eingeschätzt werden: Suizidgedanken, Suizidimpulse, konkrete Vorbereitung für einen Suizidversuch.
- Zentral für die Einschätzung des aktuellen Risikos ist die **Gegenübertragung**, wie der Betroffene mit der Beraterin in Beziehung ist oder diese Beziehung gerade meidet.

Häufige Gegenübertragungsgefühle bei Suizidalen sind:

- Sorge um den Klienten, Angst vor dem Klienten, aggressive Impulse wie Hass, Wut, Feindschaft, Schuldgefühle, Gefühle des Ausgeliefertseins, in die Enge getrieben zu sein oder manipuliert zu werden, das Gefühl, den Klienten im Gegenzug selbst in den Griff bekommen zu wollen, ihn medikamentös (Injektion) behandeln zu wollen, ihn einsperren zu wollen, den Patienten los werden zu wollen oder auch: Alle Aktivitäten des Beraters sind auf den Klienten gerichtet und das andauernde Denken an ihn (Kind, 1992).

Beratung suizidaler Menschen

- Ziel der Krisenintervention und Suizidprävention ist das Erfragen nach Auslöser und Beweggründe sowie deren Bearbeitung, d.h. Möglichkeiten zu finden die meist unbewussten Impulse und Beweggründe auszudrücken, ohne sterben zu müssen.
- Es geht zunächst wie bei jeder Krisenintervention um einen **Beziehungsaufbau**, oft mit kurzfristigen Beratungsintervallen und ggf. Telefonaten. Wichtig ist auch, einen **Notfallplan** zu besprechen und für den Fall, dass keine verlässliche Abmachung im Sinne einen **Non-Suizid-Vertrags** mehr möglich ist, eine Vereinbarung mit dem Klienten zu treffen, in welche Klinik oder Klinikeinrichtung eine Ein- bzw. Überweisung erfolgen soll.
- Wenn Suizidalität in einer laufenden Traumatherapie auftritt, ist es wichtig zu klären, ob sie mit der Traumatisierung und den Erfahrungen aus der Vergangenheit zusammenhängt oder mit den therapeutischen Setting, dem Arbeitsbündnis oder der therapeutischen Beziehung im Jetzt.

- Häufiges Motiv für Suizidalität nach einem Trauma, z.B. einem traumatischen Verlust einer nahen Person, ist u.a. der Wunsch nach Wiedervereinigung mit dieser, aber auch die Belastung durch Symptome nicht mehr aushalten zu wollen oder zu können, oder eine stark depressive Verstimmung.
- Im therapeutischen Setting kann Suizidalität etwa bei Urlaubsabwesenheit des Therapeuten auftreten oder auch bei einem Konflikt in der therapeutischen Beziehung, z.B. darüber ob und wann das Trauma bearbeitet werden soll. Dieser Konflikt muss daher sofort angesprochen werden, um nach einer entsprechenden Klärung und Intervention die Psychotherapie fortsetzen zu können.
- **Suiziddrohungen sollten grundsätzlich immer ernst genommen werden**, auch wenn Betroffenen häufig mit Suizid drohen. Aus der praktischen Erfahrung gilt, „eher einmal zu oft reagieren als einmal zu wenig“, da ein Versäumnis nicht nur für den Klienten schlimme Folgen haben kann, sondern auch in der Beraterin schwere Schuldgefühle auslösen wird.

- Suizidalität sollte **nicht zwischen „Tür und Angel“** angesprochen werden, sondern es muss eine Gesprächsmöglichkeit in einem ruhigen Raum, ohne Störungen und ohne Zeitdruck, geschaffen werden. Wenn wenig Zeit zur Verfügung steht, sollte dies vorher kommuniziert werden, damit sich die Betroffenen darauf einstellen können.
- **Entscheidend ist, das Thema offen anzusprechen**, ohne Angst „schlafende Hunde“ zu wecken, d.h. einen Menschen durch die Frage erst auf die Idee des Suizids zu bringen. In der Praxis ist es eher umgekehrt, dass Menschen, die suizidale Gedanken haben, erleichtert reagieren und in der Regel auch offen darüber sprechen. Es gilt die Erfahrung aus der Psychotherapie: „was angesprochen werden kann, muss nicht gehandelt werden.“ **Das offene Ansprechen beinhaltet auch das konkrete Nachfragen nach Suizidgedanken oder –impulse, konkreten Vorbereitungen, um sich als Beraterin ein möglichst genaues Bild über die Gefährdung machen zu können.** Das entscheidet über das weitere beraterisch-psychotherapeutische Vorgehen.

- Es geht um **empathisches Zuhören** und nicht darum, sofort Lösungen zu wissen und anzubieten, diese sollten gemeinsam entwickelt werden. Wenn solche gefunden sind, sollten sie konkret formuliert und überlegt werden, was die Klientin macht, was die Beraterin.
- In komplexen Problemsituationen ist vernetztes Arbeiten von Beratern/ Therapeuten und unterschiedlichen Einrichtungen, ambulant und stationär, mit unterschiedlichen therapeutischen Angeboten unbedingt notwendig.
- Bei Suizidalität ist es auch wichtig, an eine **Angehörigenberatung** zu denken, da die Angehörigen und Freunde eines suizidalen Menschen oft sehr belastet sind.

Interventionen bei suizidalem Verhalten

- Wenn ein Klient in der Beratung suizidale Äußerungen macht oder die Beraterin den Eindruck hat, die Klientin könnte suizidal sein, ist es wichtig, **genau und präzise nachzufragen**.
- Von größter Bedeutung ist eine **achtsame und empathische Grundhaltung** der Beraterin, damit eine vertrauensvolle therapeutische Beziehung entstehen und das Thema Suizid offen angesprochen werden kann.
- Zunächst gilt es, bereit zu sein, sich auf die Klientin einzulassen, sich in ihrer **Situation hineinzusetzen**, ohne gleich Lösungen vorzuschlagen, die auf eigenen Wertungen und Deutungen basierten. Vielmehr geht es darum, **gemeinsam mit der Klientin ein Verständnis für ihre Situation zu gewinnen und dann gemeinsam Lösungen zu finden**.
- Ein weiterer wichtiger Punkt ist, **stellvertretend Hoffnung zu übernehmen**, d.h. eine sehr negativ vorgetragene Zukunftsvorstellung zu relativieren und vorzuschlagen, auch alternative Möglichkeiten einzubeziehen.

- Wenn man mit dem **Ego-State-Konzept** arbeitet, ist es möglich, mit den **verschiedenen Anteilen Kontakt** aufzunehmen, mit dem suizidalen Teil und dem teil, der leben will, und beide Anteile zu Wort kommen zu lassen. Von Anfang an sollten „haltende Anteile“ oder Halt gebende Faktoren mit einbezogen werden. Verletzte Anteile können an den imaginativen sicheren Ort gebracht werden.
- Es ist nicht möglich, der Klientin Suizidalität auszureden, aber man kann ihre Sätze und Äußerungen umformulieren und so einerseits konkret nachfragen, andererseits zu einer erweiterten Sichtweise anregen und ressourcenorientiert intervenieren.

Ich kann nicht mehr!	Was genau können Sie nicht mehr?
Ich will nicht mehr leben!	Sie wollen SO nicht mehr leben! Was müsste sich verändern, dass Sie wieder Lebensmut finden?
Ich werde nie mehr froh, das halte ich nicht mehr aus.	Wann hat die Niedergeschlagenheit/ Traurigkeit begonnen?
Ich bin so anders.	Was hat sich verändert, was ist gleich geblieben?
Ohne diesen Menschen kann ich nicht mehr leben!	Was war so einzigartig an diesem Menschen und an dieser Beziehung?
So etwas zu erleben, heißt sterben zu müssen!	Sie haben ja bis jetzt überlebt, wie haben Sie das geschafft?

- Die Formulierungen müssen wertschätzend sein, können ein Gespräch einleiten oder wieder in Gang bringen, jedoch nicht „die Suizidalität bannen“.
- Wichtig ist, mit dem Suizidalen „Brücken in die Zukunft zu bauen“, d.h. als Berater
 - die Entscheidung zum Suizid aufschieben helfen
 - Für konkrete Entlastung sorgen
 - Verbindliche Vereinbarungen und Verabredungen treffen
 - Erreichbare Ziele anvisieren
 - Die Gestaltung der nächsten Ziele konkret besprechen
- Wenn sich die Patientin nach dem Gespräch nicht entlastet fühlt und sich von Suizidalität nicht distanziert, sollte sich die Beraterin die eigenen Grenzen eingestehen und erlauben können, bei einem Kollegen oder einer Vorgesetzten Unterstützung zu holen.
- Auch eine psychiatrische Behandlung, evtl. auch medikamentös und die Einweisung in eine Klinik müssen erwogen werden.

