

Trauma und Ressourcen im Spiel

TRiS

Dr. Karl-Klaus Madert
Angelika Schretter

Recklinghausen, 18. bis 19. Mai
2023

Sommerakademie
Theatertherapie

Die drei Prinzipien der Traumatherapie

1. Stresslevel im grünen Bereich
2. Pendeln zwischen Ressourcen und Trauma
3. 5 Basis – Ebenen des Input

Was ist ein Trauma?

- Bedrohung von Leib, Leben, Integrität:



Hochstress



chaotische Panik

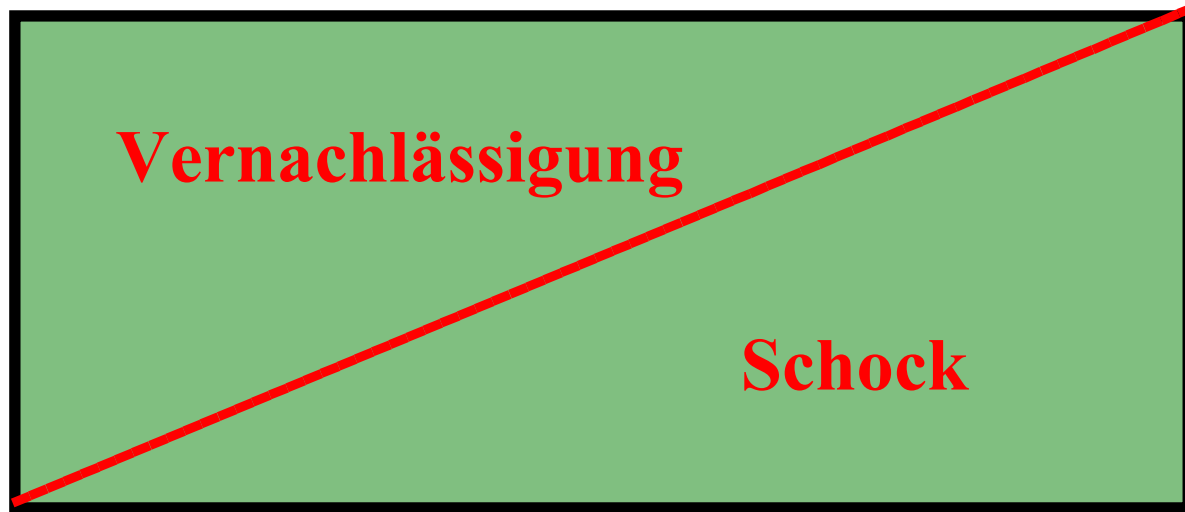
Schock

Einfrieren

Grundgefühl

chaotischer Panik

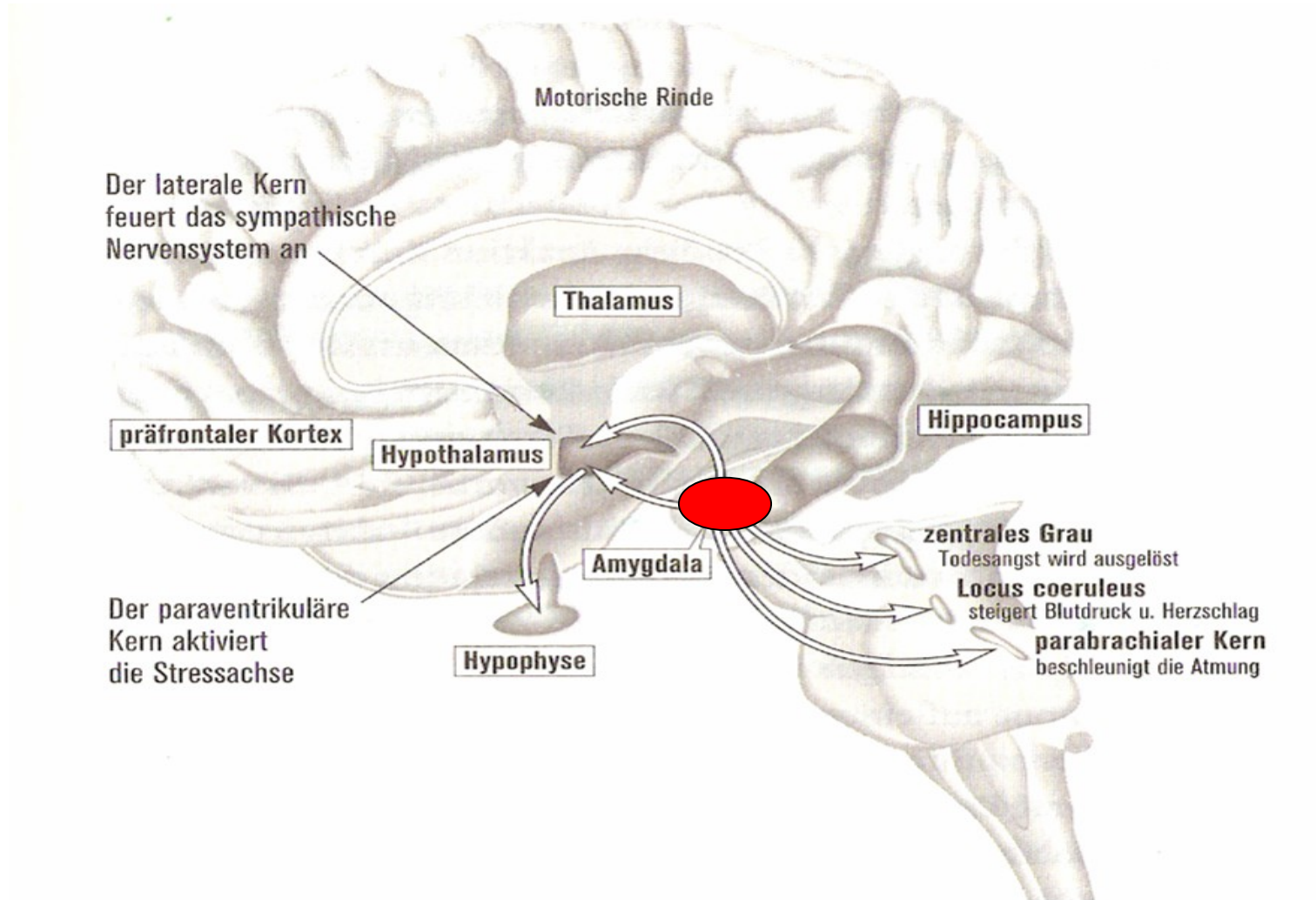
Traumen durch
Vernachlässigung



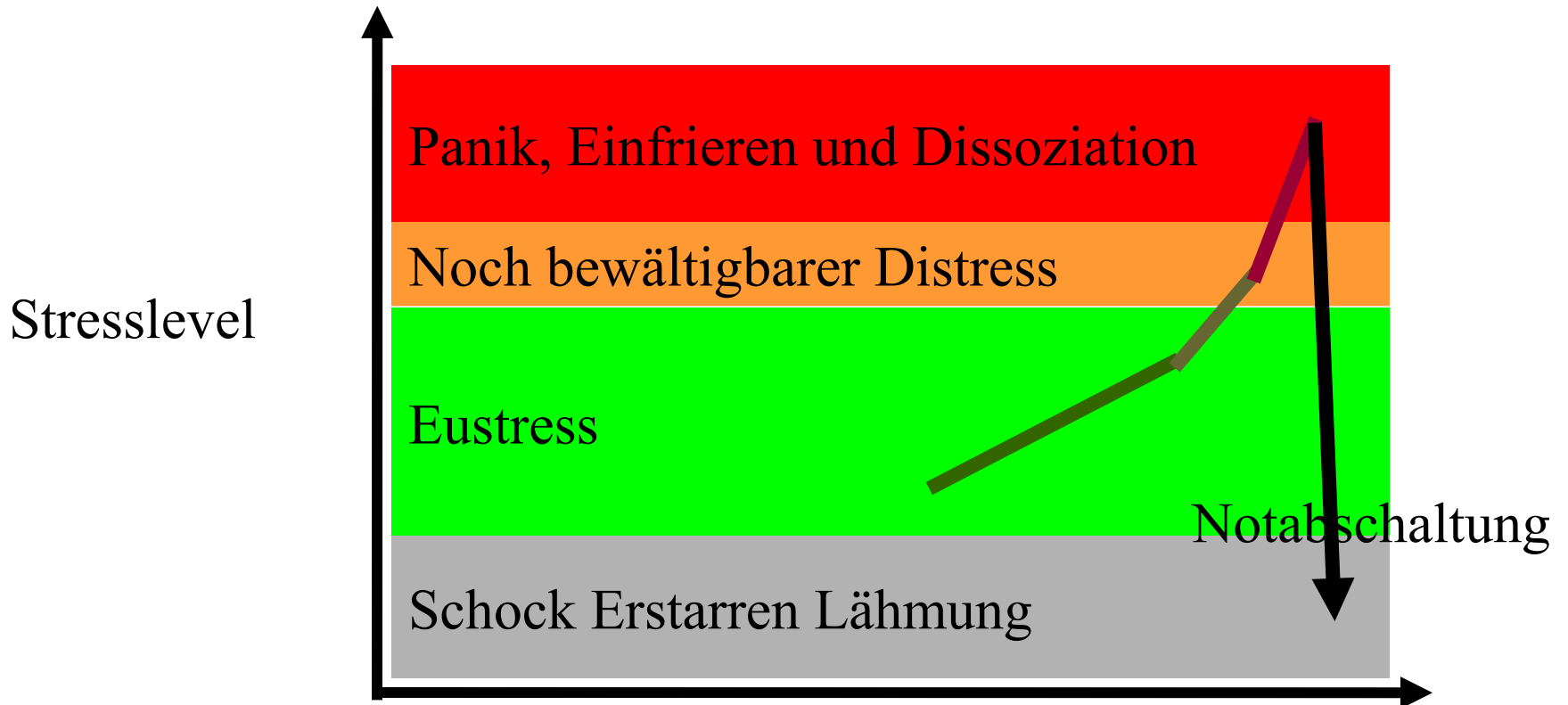
Ergänzungsreihe

Traumen durch
schockierendes Erlebnis (Schocktraumen)

Zentren für Gedächtnis, Angst und Stress



Stresslevel-Ampel



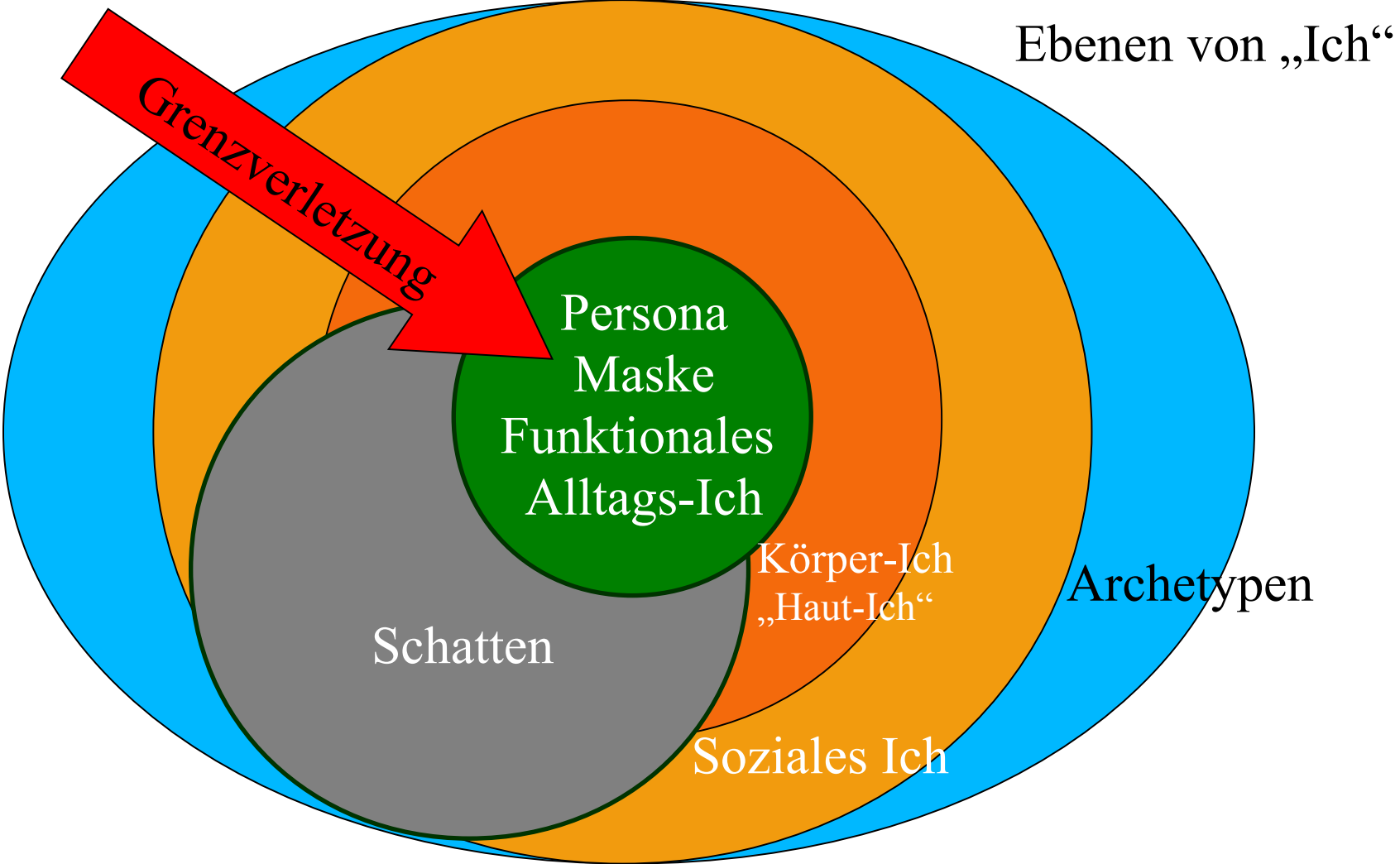
Panik und Schock eine Ergänzungsreihe



Panik

Schock

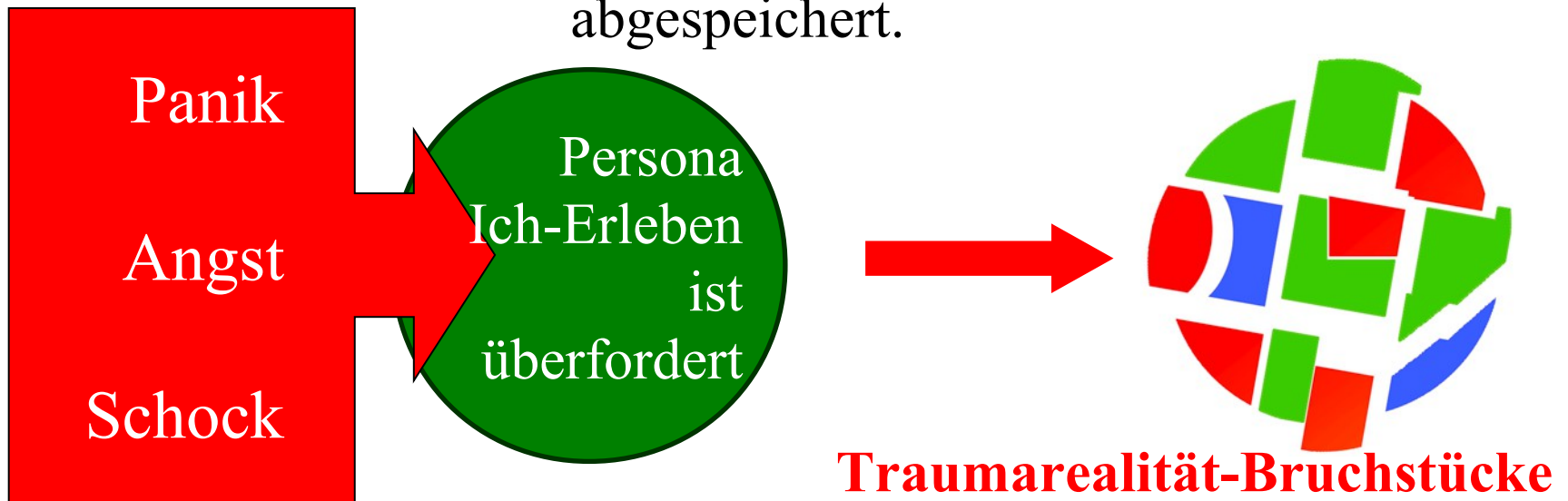
Trauma ist Überwältigung des Reizschutzes, ist Extremstress



Extremstress bedeutet: Reizüberflutung

Die “binding”-Funktion des Gehirns ist **überfordert**

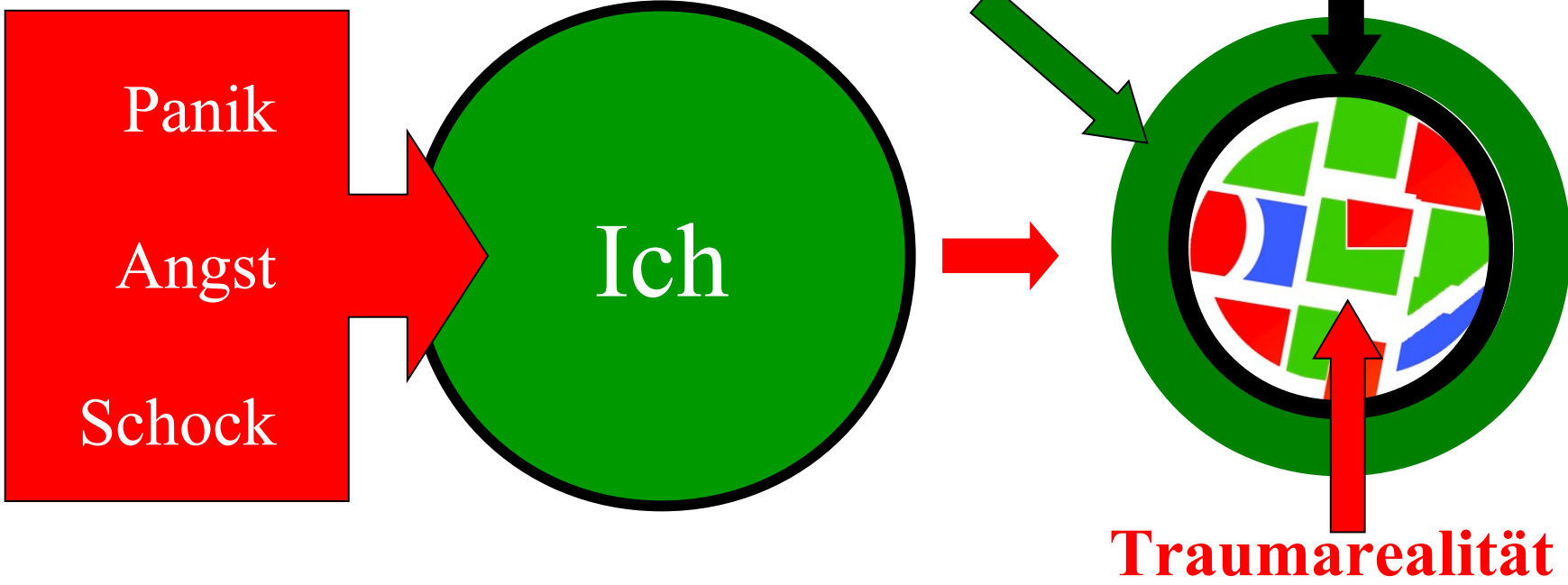
Statt einer einheitlichen Erlebnisgestalt „**Ich habe erlebt**“ werden mehr oder weniger viele Bruchstücke abgespeichert.



Primäre Dissoziation ist Funktionsstörung, nicht „Abwehr“!
Sprache und Symbolisierung hat noch nicht stattgefunden.

Ein Traumakomplex entsteht: Sekundäre Kompensation durch **Charakterpanzerung** **duale Realität** Traumakompensation

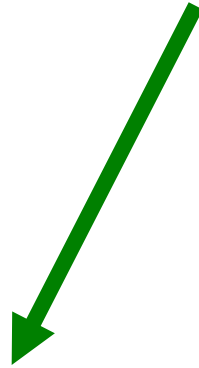
Persona, Falsches Selbst, Alltagsrealität



Akute Traumafolgestörung

Ruhe
Sicherheit
Unterstützung
Berührungen
Umarmungen
rhythmische
Bewegungen
Weinen,
Schütteln
Zittern

Heilung



weiterer Stress
Unruhe
Unverständnis
„Wenn wir allein gelassen
werden, ist alles zuviel“
(Antonio Porcia)

Chronischer Traumakomplex
Traumafolgestörung
Posttraumatische Belastungsstörung

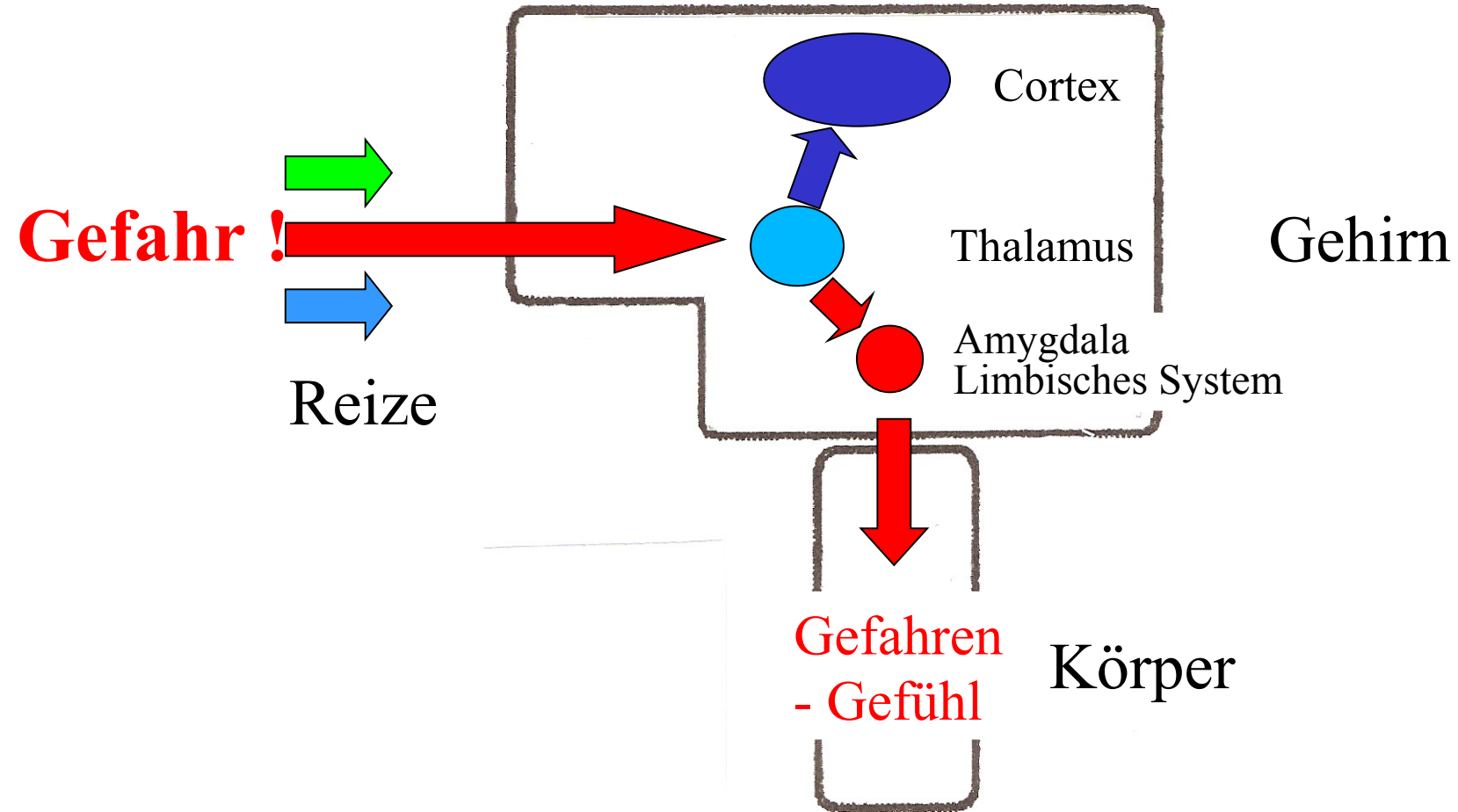


- kompensatorischer Charakterpanzer
- dissoziative Persönlichkeitsstörung

Woran erkenne ich Trauma?

- **Lebenslauf:** gab es Hochstress? Löst die Erinnerung noch eine Stressreaktion aus? Wie hoch von 0% bis 100% ?
Subjektive **Units of Distress SUD** von 0 bis 10 ?
- **Depression:** emotionale Stumpfheit, kein Lebensmut mehr
- **Erinnerungsdurchbrüche:** Flashbacks? Alpträume, Intrusionen? Nachhallerinnerungen?
- **Dissoziation:** Betäubung, emotionale Stumpfheit, Sprunghaftigkeit, Depersonalisation, Derealisation, Schwarz-Weiß-Erleben
- **Übererregtheit:** Vigilanzsteigerung, Ängste, Panik, Schreckhaftigkeit, Schlaflosigkeit, emotionale Überreaktionen,
- **Komplex triggerbar?** durch „banale“ Auslöser im Alltag, in Beziehungen

Informationsverarbeitung



Stressphysiologie

Gefahren-Reiz



sofort

verzögert

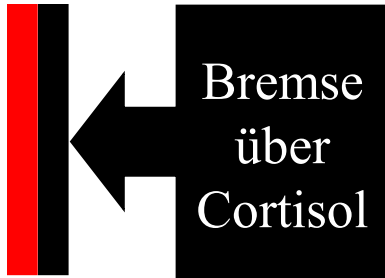
Emotion

Limbisches System:

Thalamus – Amygdala-
Hypothalamus
Bewegung

extrapyramidalmotorisches

Basalganglien-System



Bremse funktioniert nicht bei

Verstand - rationale
Einschätzung:

Thalamus – Hippokampus
anteriores Cingulum-
medialer präfrontaler
Kortex



**unbewältigbarem Stress, da der mediale präfrontale
Kortex keine Lösungsmöglichkeit findet: keine Entwarnung**

Selbstläufer →

Traumafolgestörung

zwei
Gedächtnissyste
me

hot system



cold system

sofort

verzögert

Emotion (Limbisches
System)

Bewegung

Ebene des Spielens mit dem Sand
(extrapyramidalmotorisches
Basalganglien-System)

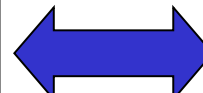
Verstand (Funktion des Kortex)

Ratio, Denken, Einschätzen,
Worte

bildhafte Symbole

Ebene der Sandbildgestaltungen

Implizit-prozedurales
Gedächtnis

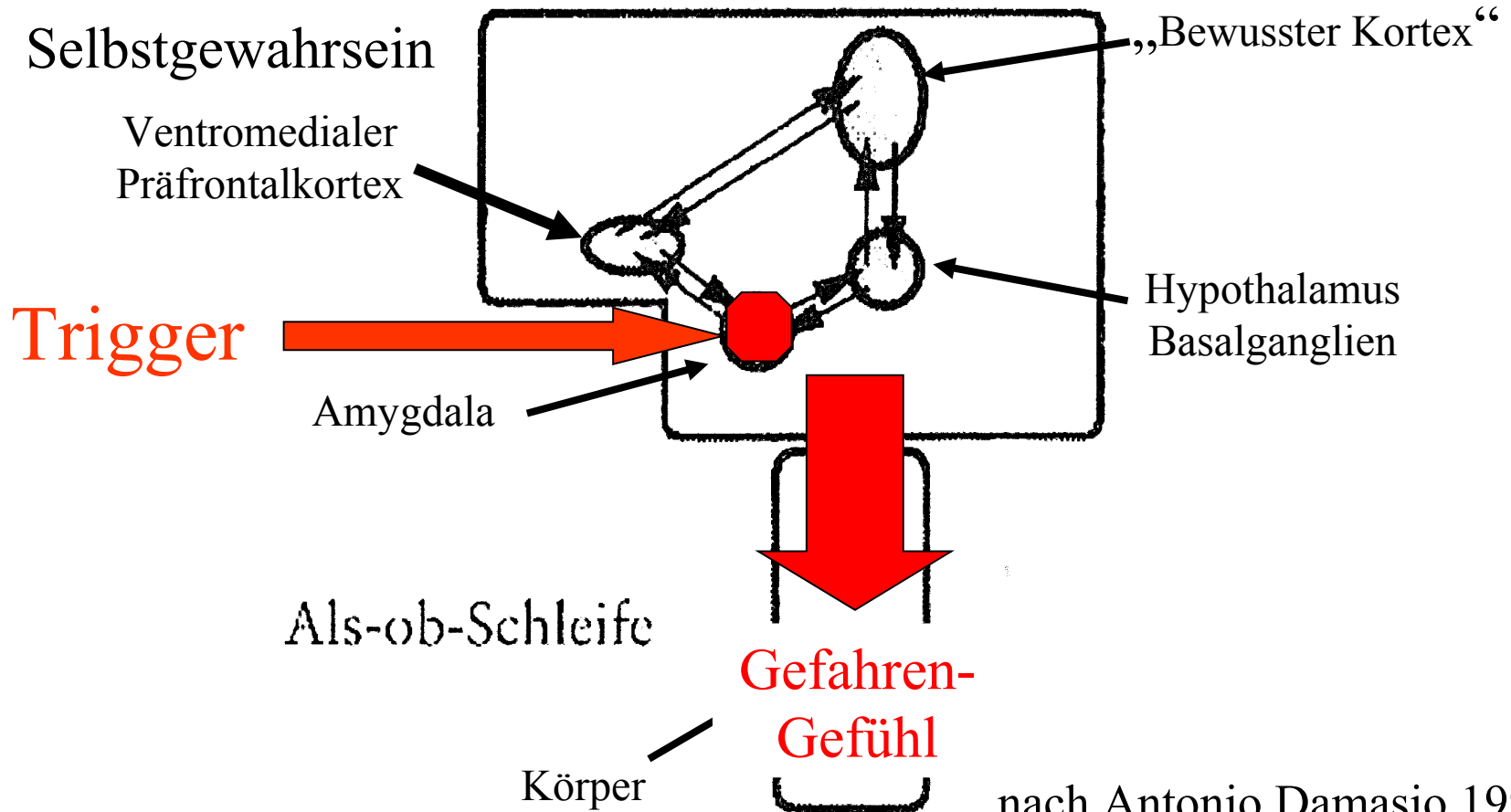


Explizit-narratives
Gedächtnis



chronischer Traumakomplex:

eine Als-ob-Schleife ist **triggerbar** → **Trauma-State**



nach Antonio Damasio 1994

Seelenmord

was die Jungianerin Ursula Wirtz 1989 mit „Seelenmord“ umschrieb,
sind heute
nach OPD 2

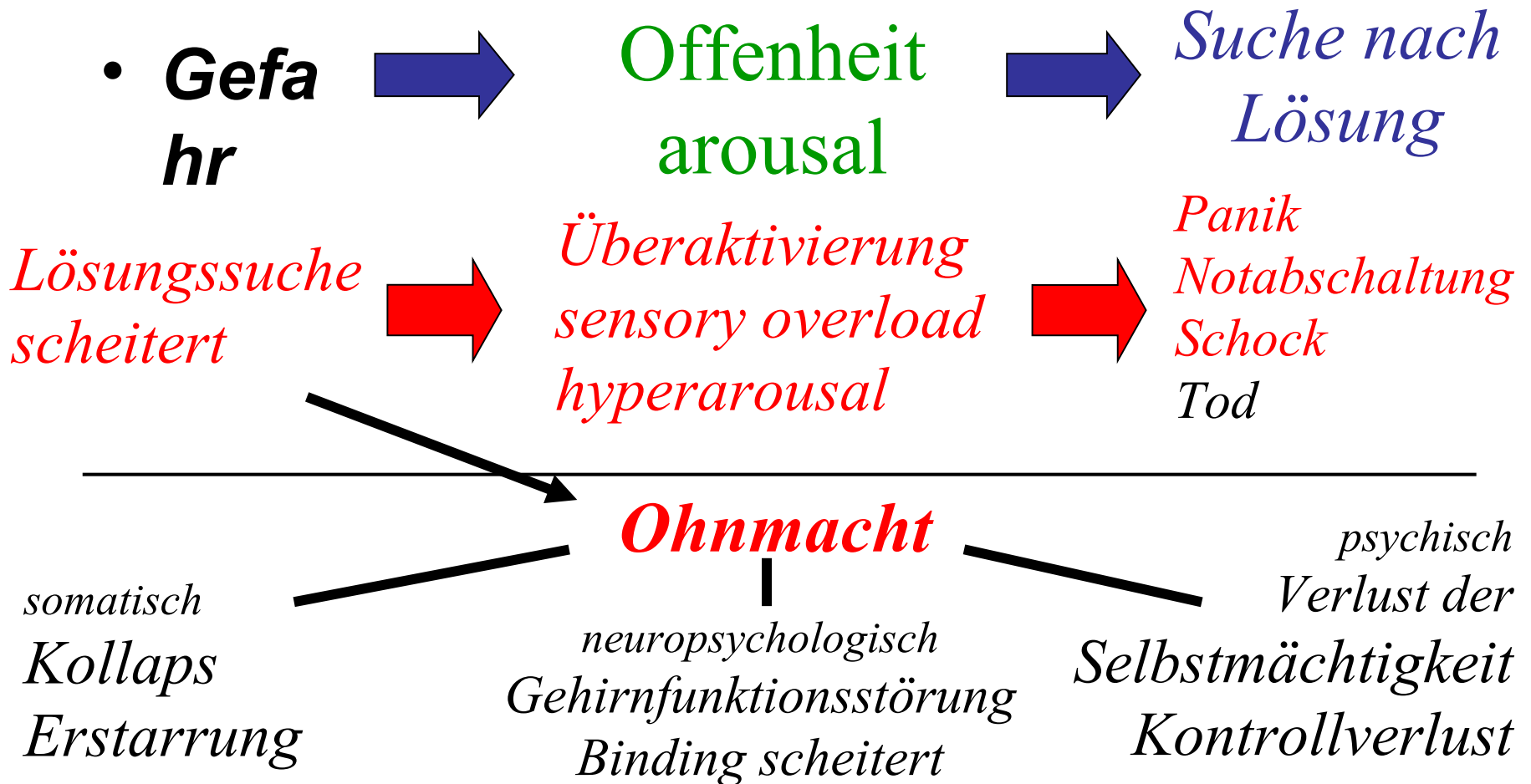
Strukturschäden oder bei (Komplextraumatisierung)

Strukturdefizite im Bereich

- Selbstwahrnehmung und Objektwahrnehmung
- Affekttoleranz und Selbstwertregulierung
- Affekterleben, Selbsterleben (emotionale Lebendigkeit),
Affektausdruck, Selbst- und Fremdempathie
- Introjekte, (negative) Selbstzuschreibungen/Selbstkonzepte
und Bindungsfähigkeit

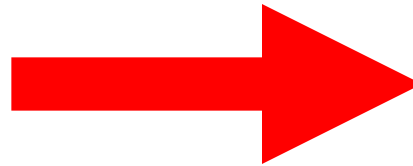
Das ist weder Konflikt noch Gegensatzspannung.

Konditionierung durch Trauma



Traumen durch andere Menschen

- Missbrauch
- Misshandlung
- Folter
- Vergewaltigung
- tätliche Angriffe

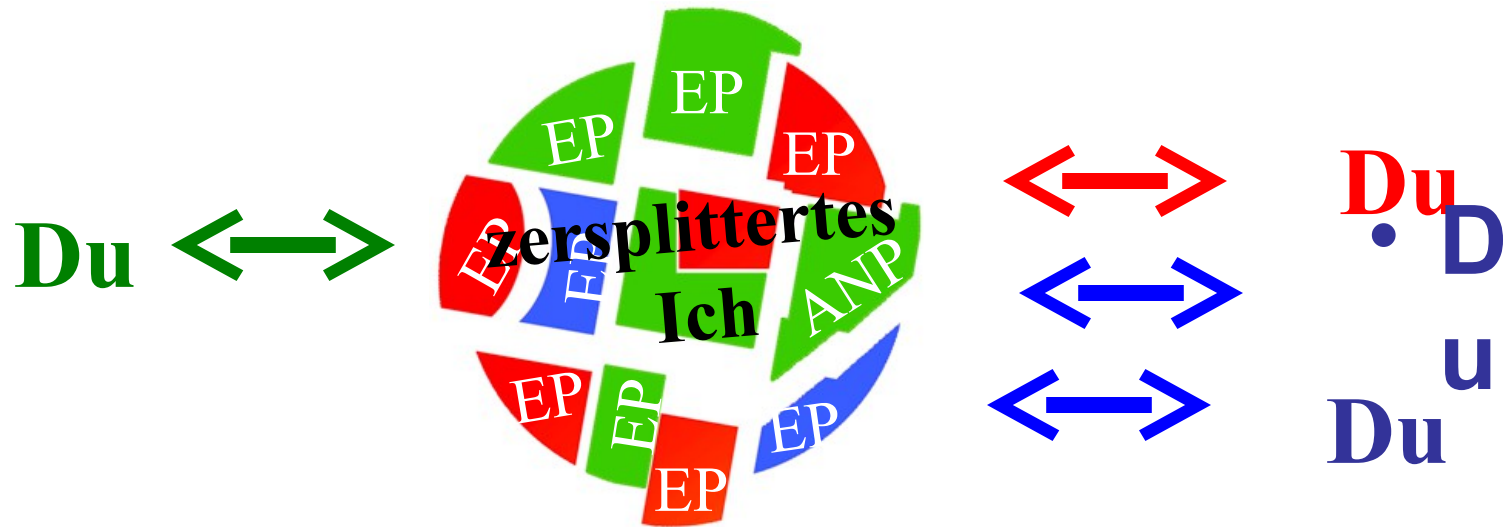


**Erschütterung
des
Urvertrauens**

Tiefgreifende negative Beziehungserfahrung
liebevolle Eingestimmtheit wird zerstört
„Der **Schutzengel** wird zum **Teufel**“

Beziehung nach Trauma 1

Strukturell dissoziiert



Beziehung nach Trauma 2

neurotisch

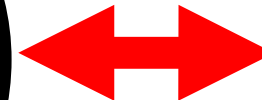
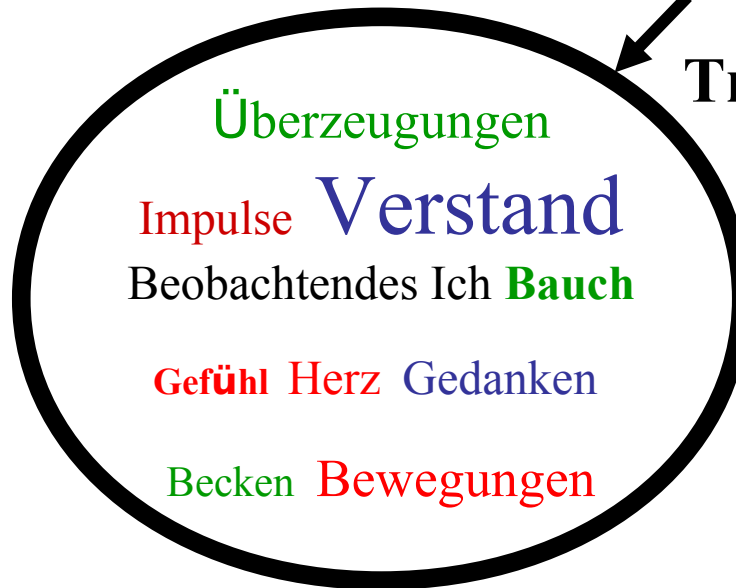
Charakterpanzer

Rolle, **Persona**,

Falsches Selbst

Traumakompensation

Du



Du

Spiegelneuronsystem Übertragung – Gegenübertragung

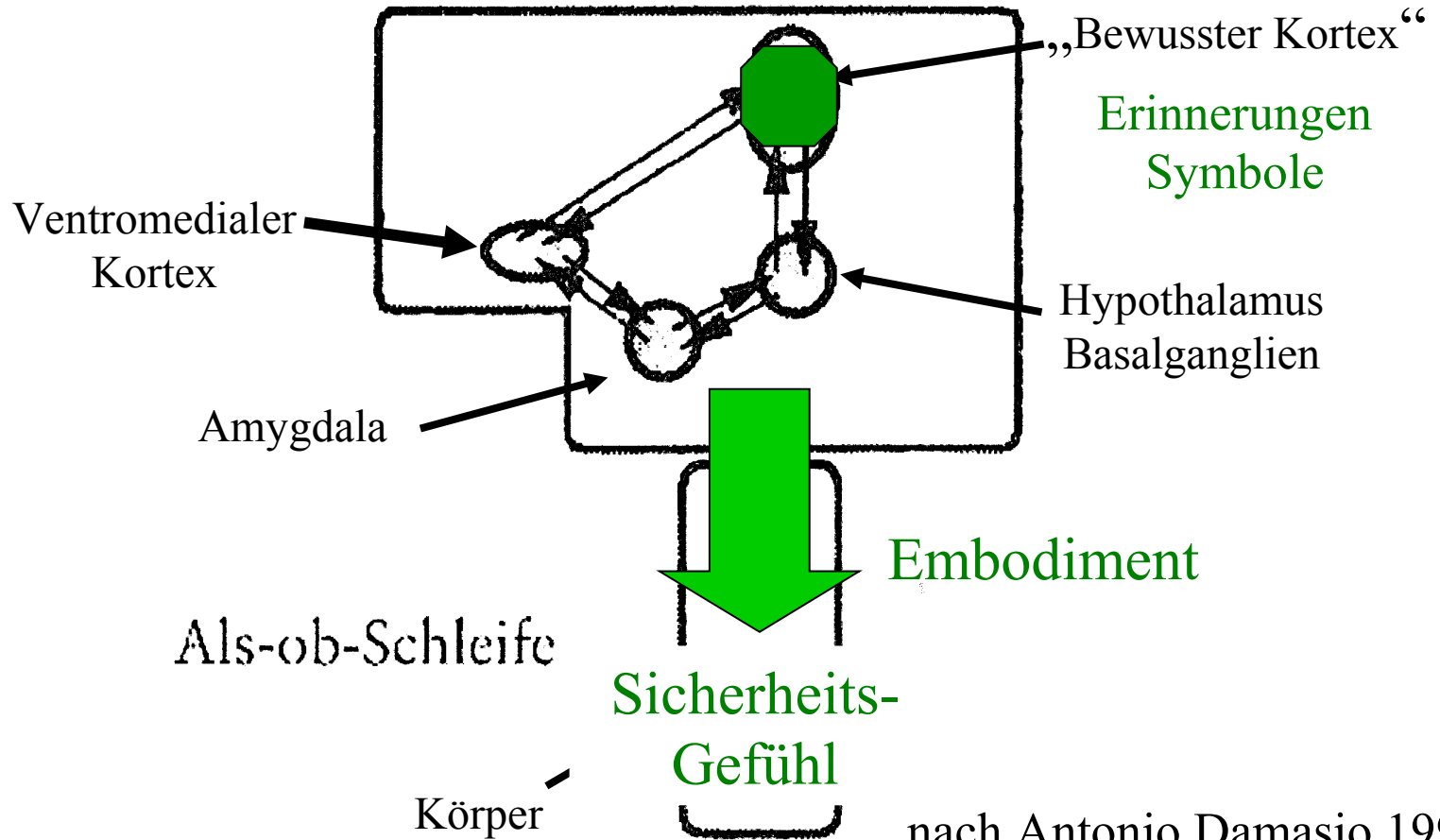
- konkordant: TherapeutIn fühlt sich wie der Traumatisierte/das Opfer: erstarrt, gelähmt, intellektualisierend oder verwirrt:

TherapeutIn geht ungebremst in Resonanz

- komplementär: TherapeutIn verweigert Resonanz und fühlt sich
 - als „Opfer“ des Patienten: hilflos oder kompensatorisch aggressiv
 - wie der „Täter“ aggressiv oder bagatellisierend
 - wie die „überforderten“ Bezugspersonen damals: abwehrend oder bagatellisierend
 - emotional distanziert, intellektuellen Rat und Lösungsvorschläge aufdrängend

Imaginierte Ressourcen aktivieren die Erinnerungsebene und die Symbolebene: das ist die Ebene von Spiel-Therapie

top-down



Imaginative Ressourcen

- in der Stabilisierungsphase
- Induktion einer therapeutischen Dissoziation („Sicherer Ort“, „Tresor“, „Innere Helfer“). Der Traumatrance wird bewusst eine therapeutische Trance entgegengesetzt.
- Das Gehirn halluziniert dann bestimmte Körperzustände (Damasio 2003, S. 142).
- Luise Reddemann PIT : „Bei der **Glücksübung** tauchte bereits die Vorstellung auf, ... ,die eigene Geschichte zu erfinden und so viel Glück beizumengen, wie man möchte.... Wer Spaß hat, so zu spielen, **denn dies ist Spiel**, kann auf diese Art trauern und neu beginnen.“(2001, S. 163)

These zur Imagination

- Ressourcen müssen bei der Entstehung selbst körperlich-konkret erlebt worden sein.
 - Nur dann halten Ressourcen einem
 - Trauma-State
- stand und verändern bei gleichzeitiger Evozierung
 - den Trauma-State.

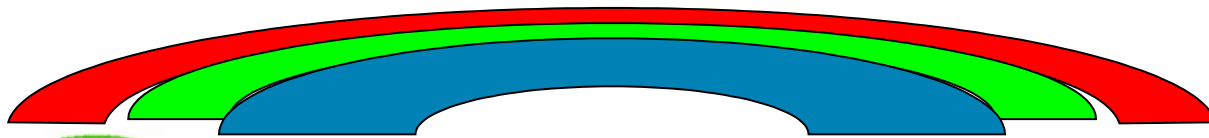
Was heilt?



- Soziale Unterstützung
- Stimulation des Nervensystems
Anregung zur Verarbeitung
Mobilisierung der Schockstarre
- emotionale Entladung
der erstarrten Erregung (Katharsis)
- „Verdauen“ (Integration)

Was heilt? Integration ins Ich

neuronale Brücke



Zersplitterung

Pendeln
„pendulation“
in
Achtsamkeit
medialer präfrontaler Kortex
wird aktiviert



Ressourcen-Ich

Was heilt?

die **Basis** von Traumatherapie

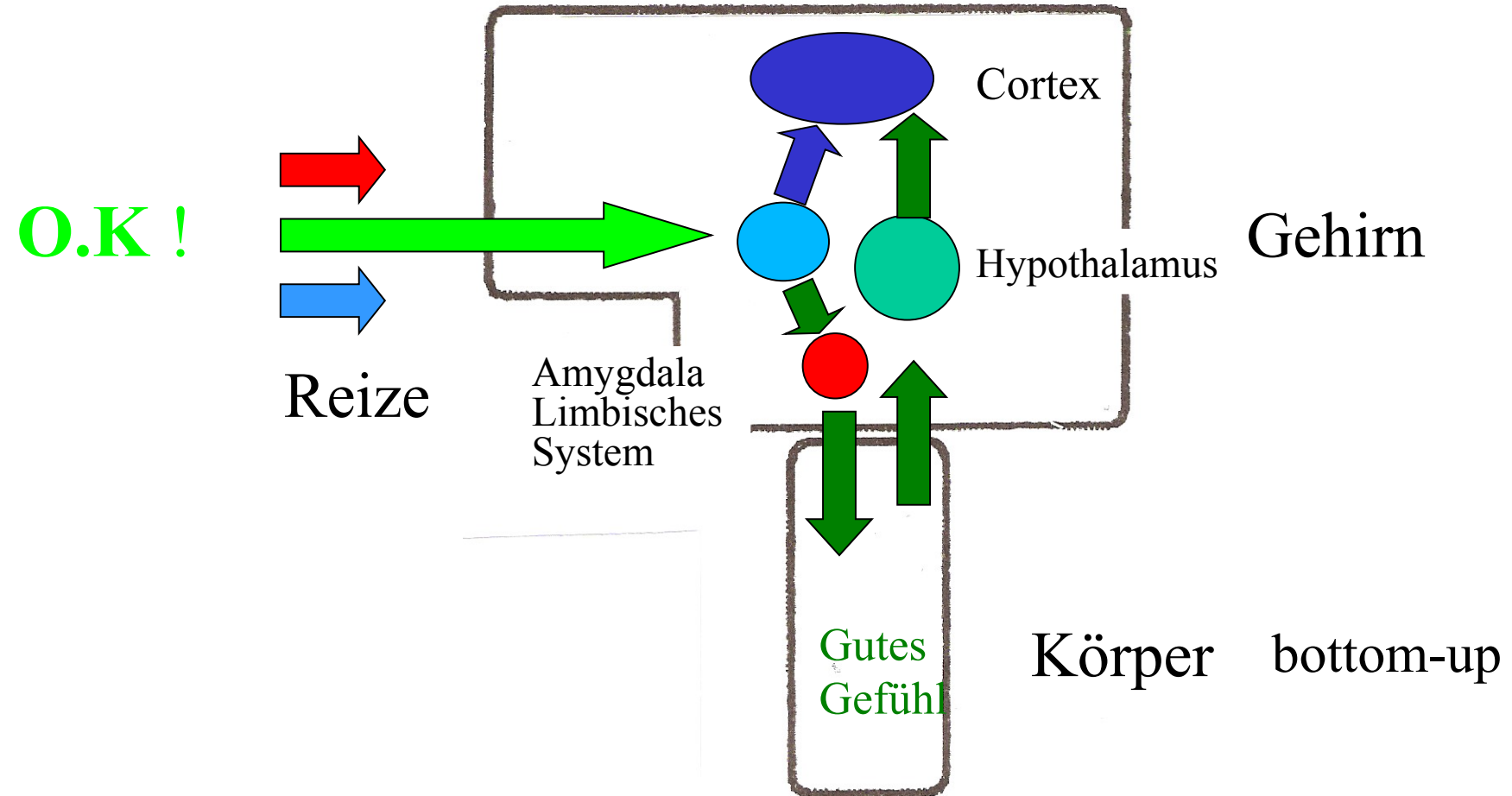
- **Bilder** Erinnerungen Imaginationen
- **Affekte** Emotionen
- **Spüren** Körperwahrnehmung
- **Impulse** Bewegung
- **Selbstzuschreibungen**, d. h. **positive**
Kognitionen Gedanken über mich und die
Welt, mein Selbstbild und Weltbild.

Was heilt?

„Der Prozess muss zunächst auf der Körperbühne abgelaufen sein – gewissermaßen zunächst eine Schleife durch den Körper beschrieben haben“

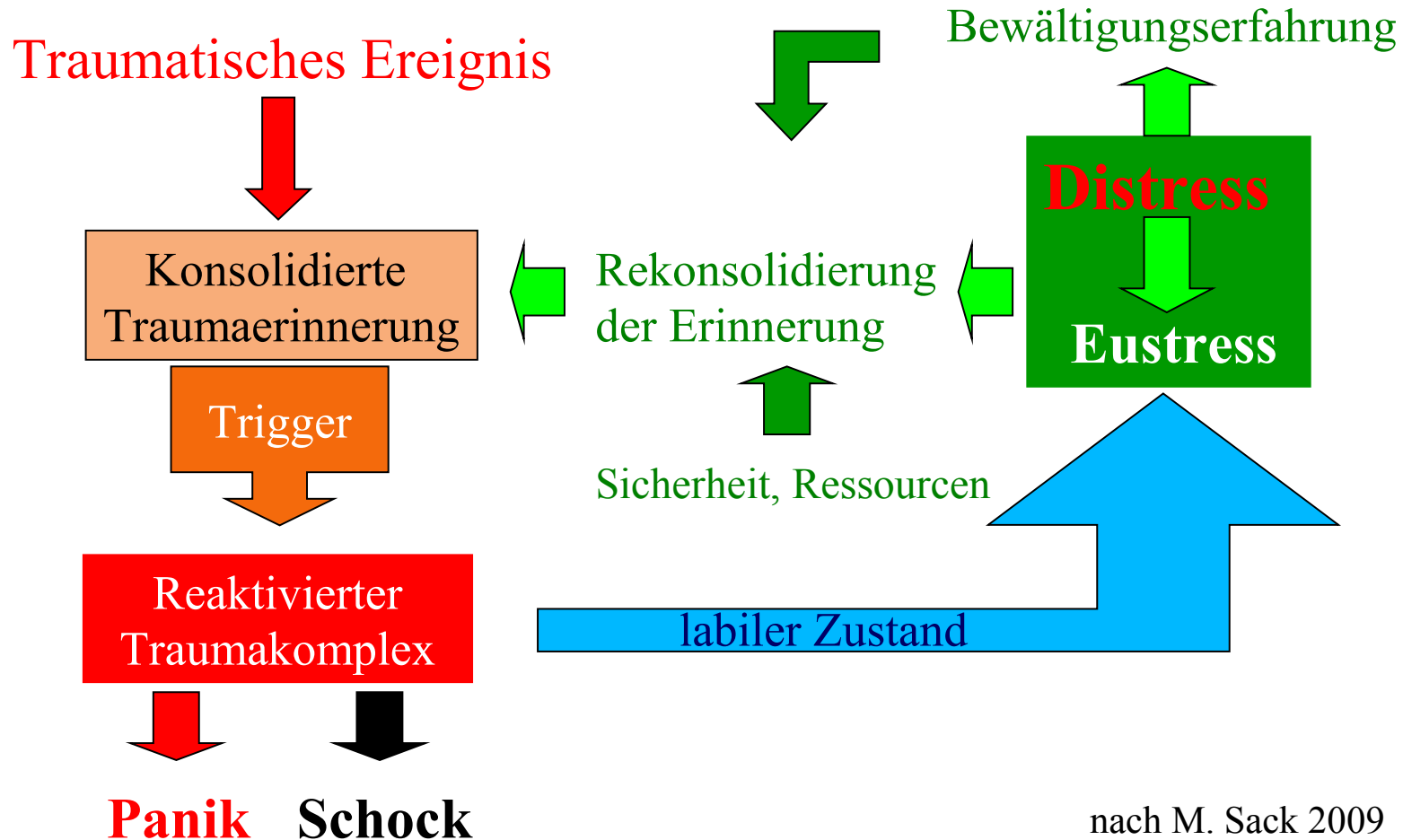
A. Damasio 1997

Heilsame Bedingung zur Traumakomplexauflösung

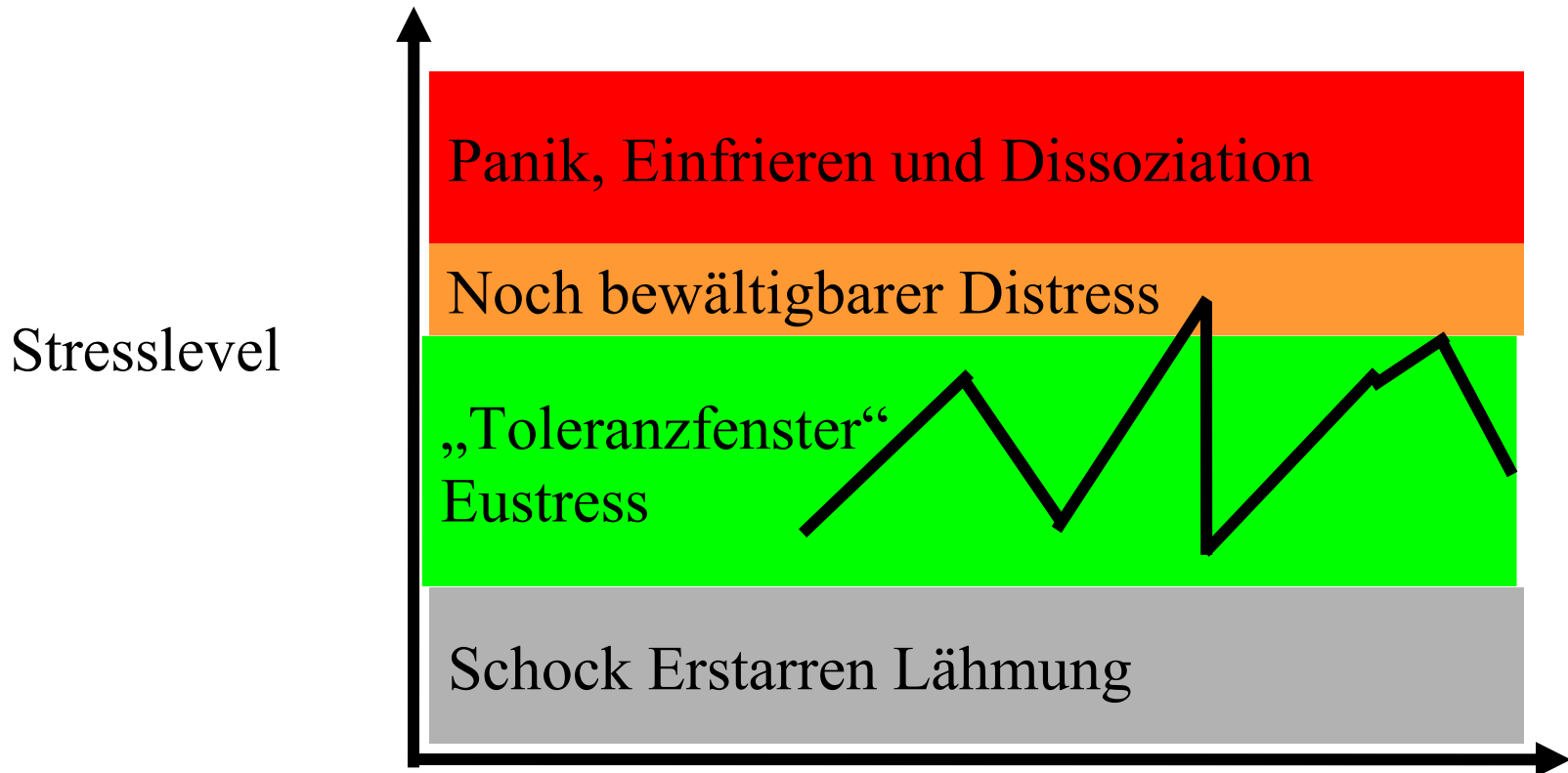


nach Antonio Damasio 1994

Prinzipien der Traumatherapie: zustandsabhängige Neu-Abspeicherung



Stresslevel-Ampel in der Therapie



Therapeutische Beziehung

Empathische Präsenz
„viszerale Reziprozität“
Sich-Einschwingen
Containment
Spiegelneuronsystem



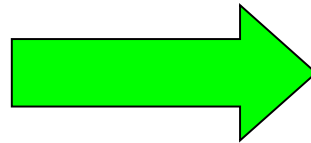
Spiegelneuronsystem

Kontrolle von Übertragung – Gegenübertragung

TherapeutIn geht kontrolliert in Resonanz mit der PatientIn

TherapeutIn

spiegelt mit dem
Spiegelneuronsystem die
Befindlichkeit der PatientIn
mitfühlende Resonanz
bleibt aber geerdet
in positiver
Selbstreferenz



PatientIn

ist im

Trauma-State
Hoher Stress-Pegel
Freeze oder Panik

hat kaum Zugang zu
Ressourcen

PatientIn spiegelt in sich unbewusst den Ressourcenstate der TherapeutIn

Prinzipien der EMDR- Traumatherapie

- Stabilität und Sicherheit
- Ressourcen aktivieren
- Konfrontation mit unbewältigten oder/und prägenden Erlebnissen
- 5 grundlegende Ebenen **Basis** müssen angesprochen werden:

B Bilder(image) **Ressourcen** und **Trauma-Erinnerungsbild**

A Affekt (affects)

S Körper-Sensation, Körper-Spüren (sensations)

I Impulse (Bewegung, Verhalten Körperhaltung, Energie)

S Selbstzuschreibung (cognition)

- Stresslevel im grünen Bereich
- Doppelfokus/Pendeln zwischen Dysfunktionalem und Ressource
- rhythmische sensorisch–sensomotorische Stimulation

- **Hilfreiche Prinzipien**

- **Mentalisierung:** Durch bildhafte Darstellung Bewußtmachen und Distanzierung vom Trauma-Inhalt.

- **Triangulierung:** Die Person/ das bewußte Selbst ist Zeuge des Traumas und der Ressource aus einer Distanz heraus.

Körperung Da Patient in Position gebaut, die Füße am Boden, Selbstbewegung und Gefühle, in dem er selbst kreativ sein Trauma gestaltet und damit die Traumaerinnerung positiv verändert.

Stärkung des erwachsenen Ressourcen-Ichs beim Patienten.

Ent-identifizierung: Als ob ein Film angeschaut würde, der dann aber auch zu Ende sein darf mit oder ohne Happy-End.