



Leseprobe aus Hoch, Systemische Traumabarbeitung, ISBN 978-3-621-28927-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28927-6>

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
1 Phase I: Arbeitsbeziehung aufbauen	14
1.1 Orientierung und Joining	14
1.2 Contracting	17
1.2.1 Wunderfrage	17
1.2.2 Skalierungsfragen	18
1.2.3 Zielformulierung	19
2 Phase II: Sicherheit als Basis	21
2.1 Traumasensible Kommunikation	21
2.2 Haltung	25
2.3 Fremdbestimmte Kontexte (FBK)	30
2.4 Akzeptanz der Notwendigkeit zur Veränderung	35
3 Phase III: Diagnostische Brille und Psychoedukation	39
3.1 Anamnese der Wirklichkeitskonstruktion und des Traumakontextes	39
3.1.1 Traumafolgen erkennen	40
3.1.2 Den aktuellen Stand erfassen	41
3.1.3 Hypothesen und Arbeitshypothesen	46
3.2 Psychoedukation	53
4 Phase IV: Stabilisierung und Selbstwirksamkeit	67
4.1 Biologisches System	68
4.2 Psychisches System	73
4.2.1 Systemische Fragetechnik zur Ressourcenaktivierung	74
4.2.2 Ressourcen-WG mit Bildimpulsen	75
4.2.3 Externalisierung	75
4.2.4 Selbstfürsorge mit Plan: SWOT-Analyse	81
4.2.5 Triggeridentifikation	82
4.2.6 Glaubenssätze	82
4.2.7 Übungen zur Stabilisierung des psychischen Systems	87
4.3 Soziales System	97
4.3.1 Die Life Map: Beziehungen und Netzwerke	97
4.3.2 Figuren-Aufstellungen	102

5	Phase V: Systemrelevante Muster erkennen	105
5.1	Arbeit mit inneren Anteilen	105
5.1.1	Zugang zur Methode des Inneren Teams im Traumakontext	106
5.1.2	Umsetzung der Methode des Inneren Teams mit Mapping und Checklist	108
5.1.3	Figuren-Aufstellung für die Arbeit mit dem Inneren Team	113
5.1.4	Die Arbeit mit dem Inneren Team mit Bildimpulsen	118
5.2	Genogrammarbeit zur Ressourcenfokussierung	120
5.3	Mentalisierungsbasiertes Arbeiten im Traumakontext	121
5.3.1	Plausibilität und Compliance für die Förderung der Mentalisierungs- kompetenz herstellen	123
5.3.2	Mentalisierung und das Window of tolerance	124
5.3.4	Das BASK-Modell in der Prozessnavigation	126
5.4	Kombinierte Timeline	129
5.5	Das Kleine Ich und das Große Ich	137
6	Phase VI: Sinn	141
6.1	Ikigai	141
6.2	Resonanz und Werte	143
6.3	Skalierungsfragen: Variante für die methodische Arbeit zu Zielen	148
7	Phase VII: Bilanzierung, Zukunftsstrategie und Abschluss	150
7.1	Bilanzen	150
7.2	Abschlussintervention mit Bildimpulsen	153
7.3	Rückfallstrategien	154
	Schlusswort	156
	Anhang	
	Hinweise zum Arbeitsmaterial	158
	Literatur	159
	Sachwortverzeichnis	163

Ernährung

- ▶ zwei Wochen pro Halbjahr Probiotika Kur
- ▶ Omega-3 Fette tägl.
- ▶ Magnesium 400 mg als Kapseln
- ▶ tägl. Obst-Müsli mit Flohsamen und/oder Leinsamen
- ▶ Aminosäuren: morgens 5HTP; abends GABA
- ▶ CBD Öl oder Rescue Tropfen (Bach) bedarfsorientiert bei Unruhezuständen

Pflege und Bewegung

- ▶ basische und Magnesium-Bäder mindestens sonntags, bei Bedarf öfter
- ▶ 3–4-mal Qigong-Training, 3–4-mal Fahrradfahren und Spazieren, tägl. 5–10 min. Vagus-Übungen

Netzwerke

- ▶ Telefonat oder Treffen mit Mutter und/oder Schwester einmal pro Woche
- ▶ Freundin treffen, z. B. Brunch, gemeinsam kochen, essen oder essen gehen

Frequenz STB-Gespräche

innerhalb von 9 Monaten 21 Gespräche (ca. 1–2-wöchig), ab dem 16. Gespräch (etwa die Hälfte des zeitlichen Prozessverlaufs) auslaufend ca. einmal pro Monat

4

So eine Erfolgsgeschichte ist absolut möglich, jedoch war die Motivation in diesem Fall besonders hoch. Es sind auch weniger ambitionierte Pläne sehr hilfreich und sollten unbedingt während des Prozesses entwickelt werden.

Eine weitere Möglichkeit das körperliche System nach einer traumatischen Erfahrung zu stabilisieren, sind Übungen, die dazu geeignet sind, den Vagusnerv zu stimulieren. Eine ausführliche Beschreibung dieser Methode und die entsprechenden Übungen finden Sie auf dem Arbeitsblatt »Übungen zur Stimulation des Nervus Vagus«.

4.2 Psychisches System

Neben den Stabilisierungen auf der körperlichen Ebene sollte im Rahmen der STB auch das psychische System miteinbezogen werden. Sie finden im Folgenden viele systemische Methoden und daneben auch Methoden aus anderen Ansätzen und Verfahren, die vor dem Hintergrund einer systemischen Haltung durchgeführt und mithilfe systemischer Fragen technisch umgesetzt werden sollen. Wie eingangs erwähnt, liegt ein schulenübergreifendes methodisches Repertoire für die STB nahe und sollte auf jeden Fall genutzt werden.

4.2.1 Systemische Fragetechnik zur Ressourcenaktivierung

Mithilfe von systemischer Fragetechnik werden Ressourcenbereiche fokussiert. Dabei geht es zuerst ganz grundsätzlich um eine Verschiebung der Perspektive auf Zusammenhänge, die als angenehm erachtet werden, die etwas mit der eigenen Kraft oder den eigenen Ressourcen zu tun haben. Die einfachste Frage, um in diese Richtung zu fokussieren, lautet: »Was mögen Sie?« Auf diese Weise nähern wir uns vorsichtig und weniger abstrakt als z. B. bei der Frage »Was sind Ihre Fähigkeiten?« den ressourcenassoziierten Bereichen an.



- ▶ Was mögen Sie gerne?
- ▶ Was machen Sie gerne?
- ▶ Was funktioniert trotz aller Schwierigkeiten noch zuverlässig?
- ▶ Was macht Ihnen immer noch bzw. trotz allem noch Spaß?
- ▶ Was beruhigt Sie?
- ▶ Was lenkt Sie ab?
- ▶ Auf wen können Sie im Ernstfall zählen?
- ▶ Was tun Sie gezielt, um es sich gut gehen zu lassen? Was könnten Sie heute noch tun?
- ▶ Was brauchen Sie, wenn es Ihnen nicht gut geht? Woher können Sie es sich holen?
- ▶ Was funktioniert momentan, wenn Sie versuchen mit schwierigen Gefühlen umzugehen? Was tun Sie dann genau?
- ▶ Wann waren zuletzt Ausnahmen von dem belastenden Gefühl? Was war da anders? Was haben Sie da anderes gemacht? Unter welchen Umständen könnten Sie schon ab morgen wieder öfter für diese Ausnahmen sorgen?
- ▶ Woraus ziehen Sie sonst noch Kraft? Wann haben Sie es zuletzt gemacht? Was bräuchten Sie, um davon wieder etwas mehr zu machen?
- ▶ Wer sorgt sich um Sie?
- ▶ Wer ist für Sie da?
- ▶ Was müssen Sie tun, wenn Sie diese Rückendeckung in Anspruch nehmen wollen?

■ Wichtig • Methodentransparenz schaffen

Wenn wir möchten, dass es für unsere Klientinnen nachvollziehbar ist, wozu sie ausgerechnet in dieser problembehafteten Phase über ihre Ressourcen sprechen sollen, brauchen wir eine gute Erklärung. Ich empfehle an dieser Stelle ein Modell für die Psychoedukation: den Grundsatz der Neuroplastizität (van der Kolk, 2015; s. Kap. 3. »Phase III: Diagnostische Brille und Psychoedukation«). Hierbei wird schnell deutlich, dass es darum geht, den traumaassoziierten neuronalen Netzwerken ressourcenassoziierte Netzwerke wie Gegengewichte gegenüberzustellen. Im Sog von Übererregung (Körper), Intrusionen (Geist und Gefühl) und Vermeidung (Verhalten und Gefühl) verstärken sich die traumaassoziierten Netzwerke oft selbstständig. Das, was Menschen eigentlich stark und resilient werden lässt, bleibt dabei oftmals auf der Strecke. Dem sollte durch gezielte Ressourcenaktivierung entgegen gesteuert werden.

4.2.2 Ressourcen-WG mit Bildimpulsen

Sie benötigen für diese Methode ein Bildkartenset oder z. B. eine Sammlung von ausdrucksstarken Postkarten.

Sich mit innewohnenden Stärken zu verbinden, fördert die Selbstwirksamkeit. Die folgende kleine Ressourcenaktivierung beginnt mit einer *zirkulären Abkürzung* zu den Ressourcen Ihrer Klientinnen. Sie fragen Ihre Klientin:



»Wenn ich Ihre beste Freundin fragen würde, welche Stärken Sie in sich haben, sie darf aber nur drei Bilder dafür auswählen: Was würde sie aussuchen und weshalb gerade diese Bilder?«

4

■ Tipp

Die zirkuläre Perspektive hilft, die inneren Hemmschwellen dafür zu senken, eigene Ressourcen »aus dem Stand« benennen zu müssen.

Erweitern Sie die Übung mit der Einladung, weitere Bilder auszusuchen. Es soll eine Ressourcen-WG abgebildet werden, die verdeutlicht, welche Stärken und Fähigkeiten im *inneren Mietvertrag* aufgeführt sind:



- ▶ Wählen Sie ein Bild für eine Stärke, die schon ewig bei Ihnen wohnt.
- ▶ Wählen Sie ein Bild für eine Stärke, die erst relativ neu bei Ihnen eingezogen ist.
- ▶ Wählen Sie ein Bild für eine Stärke, die Sie gerne etwas öfter bei sich hätten.
- ▶ Wählen Sie ein Bild für einen Wunsch, eine Hoffnung oder eine Veränderung.
- ▶ Bitte beschreiben Sie Ihre Mitbewohnerinnen so genau wie möglich. Was ist auf dem Bild zu sehen? Was verbinden Sie damit? Bitte beschreiben Sie auch das Bild mit dem Wunsch. Was ist hier zu sehen?
- ▶ Welche Ihrer WG-Mitbewohnerinnen wird Ihnen behilflich sein, diesem Wunsch etwas näherzukommen? Wie schaffen sie das?
- ▶ Wen oder was brauchen Sie noch? Wie bekommen Sie das? Was genau werden Sie tun?

4.2.3 Externalisierung

Externalisierung ist eine Technik, um innerpsychische, körperliche oder behaviorale Aspekte getrennt vom Klientensystem zu betrachten (White & Epston, 1990). Das primäre Ziel dieses Ansatzes ist die Entlastung von überfordernden und schwer aushaltbaren Zusammenhängen und Erlebensweisen. Das sekundäre Ziel ist die Möglichkeit zur Einflussnahme auf die externalisierten Aspekte.

Schon der Akt der Externalisierung eines Problems trennt dieses von der Persönlichkeit des Kindes, welches dieses Problem erfährt.

Dolan, 2009, S.7

Externalisierung beginnt auf Ebene der Sprache. Eine externalisierende Konversation zielt darauf ab, die Zuschreibung von »ist so« zu wandeln in ein »das (aktuell) im (eigenen) Leben (teilweise) Vorzufindende« und so aus negativen Selbstüberzeugung über die eigene Person auszubrechen und wieder selbstwirksam zu werden.

Arten von Externalisierung

Transformieren: einem Gefühl eine Form, Farbe oder Gestalt geben, einem Verhalten einen Namen, eine Nummer, eine Figur oder einen Spitznamen geben

Materialisieren: Kneten, Malen, Basteln, Imaginieren, Bauen, Papierknüdel, Muscheln, Steine finden usw.

Manipulieren: in der Vorstellung schrumpfen, Farbe blasser machen, glatter, weicher, »harmloser« werden lassen

Aufbewahrungsbehälter-Arten für z. B. Angst. Entweder vorübergehend oder gar dauerhaft können Behälter genutzt werden, um (externalisierte) unliebsame Gefühle, Erinnerungen, oder Zusammenhänge zu verwahren. Denkbar sind z. B. verschiedene Marmeladengläser für verschiedene Angst-Arten, Beutel, Dosen, Kistchen o. Ä.

Es hilft, einen passenden oder besonderen Ort zu suchen, wo die Behälter aufbewahrt werden. Es könnte auch rituell etwas Externalisiertes vergraben oder hingestellt werden, um es zu betrachten, sicher eingeschlossen, um es auf Abstand zu halten, oder jemandem zum Aufbewahren anvertraut werden, um es nur bei Bedarf zurückzufordern.

Beispiel • Induktion für eine Externalisierung



»Sie berichten oft von Traurigkeit, schlechter Stimmung, einem Leben ohne Sinn und Freude. Zusammenfassend könnte man auch von einer Depression sprechen. Stellen Sie sich einmal vor, Ihre Depression wäre vorübergehend nicht mit Ihnen verbunden oder in Ihnen »drin«, sie wäre eine Person genauso wie Sie und ich. Auch wenn das vielleicht gerade ein bisschen verrückt klingt, versuchen Sie es sich vorzustellen, die Depression könnte neben Ihnen sitzen oder weiter weg oder Sie würden sie sogar bei sich tragen? Wo im Raum würde sie sich gerade im Moment befinden?«

Folgende Externalisierungsfragen wären nun denkbar:

- ▶ Wäre diese Person eher männlich oder eher weiblich?
- ▶ Wie sieht diese Person aus?
- ▶ Wie heißt diese Person?
- ▶ Wie alt ist diese Person?
- ▶ Wie gut kennen Sie diese Person?

- ▶ Wie würden Sie die Beziehung zwischen Ihnen und der Person beschreiben?
- ▶ Welche Gefühle löst die Person bei Ihnen aus?
- ▶ Welche Eigenschaften würden diese Person am besten beschreiben?
- ▶ Welchen Einfluss hat die Person auf Sie und wie ist es umgekehrt?
- ▶ Auf welche Aspekte Ihres Lebens hat die Person den größten Einfluss?
- ▶ Wann hat die Person weniger Einfluss auf Sie und Ihr Leben?
- ▶ Was mögen Sie an der Person und was mögen Sie ganz und gar nicht?
- ▶ Wann ist diese Person besonders präsent?
- ▶ Woran merken Sie, dass die Person im Anmarsch ist?
- ▶ Was verändert sich zum Schlechten, wenn diese Person in Ihrer Nähe ist?
- ▶ Was könnten unter bestimmten Bedingungen sogar Vorteile sein?
- ▶ Was möchten Sie der Person jetzt gerade gerne sagen?

Externalisierung hat einen spielerischen Charakter. Sie geschieht in Aufstellung mit Figuren oder in der Arbeit mit den leeren Stühlen. Es können Symptome, Diagnosen, Verhaltensweisen oder Eigenschaften externalisiert werden. Nicht nur das Problem kann Gestalt bekommen, sondern auch die Lösung bzw. die Fähigkeiten, die zur Lösung führen können. Auch hilfreiche Wesen als Externalisierung der Ressourcen des Klientensystems sind nützlich. Vielleicht lassen sich Gegenspieler zu den problematischen externalisierten Anteilen finden und ebenfalls externalisieren. Einer meiner Klienten schlug in einer Sitzung von selbst einen alten und einen neuen Hans vor. Die beiden hatten unterschiedliche Eigenschaften und völlig verschiedene Motivationen und Intentionen – ja sogar Fähigkeiten und Bedürfnisse. Was letztlich logisch war, denn beim näheren Kennenlernen stellte sich heraus, dass die beiden Teile von Hans auch sehr unterschiedlich alt waren.

Für Externalisierung gilt der systemische Grundsatz der Simplifizierung, je einfacher und anschaulicher, desto besser. Leichtigkeit und Humor helfen, aus der Problemstarre in die Bewegung kommen. Externalisierung schafft Symbole, Formen, Temperaturen, Umgebungsvariablen, Metaphern und Narrationen – so kann bspw. einem belastenden Ereignis ein Titel gegeben werden. Durch den imaginativen Charakter bedienen Externalisierungen alle Sinne zugleich und haben eine sehr hohe, manchmal lebenslange Einprägsamkeit. Multisensorisch lernt es sich besser und Abstraktes wird in seiner Bildhaftigkeit sehr konkret. Für den Traumakontext gilt, dass Externalisierungen auch immer eine Distanzierungstechnik sein können und damit die Selbstwirksamkeit im Problemerleben erhöhen.

■ Beispiel • Externalisierung mit Stühle-Arbeit

Die Arbeit mit dem leeren Stuhl ist dann sinnvoll, wenn es um die Externalisierung von diffusen bzw. herausfordernden Gefühlslagen, Konflikten oder Ambivalenzen geht. Durch den visuellen und räumlichen Charakter hat die Technik einen beeindruckenden Impact. Nützlich ist die Methode auch dann, wenn dritte Personen im Gespräch sind, die real aber nicht zum Setting eingeladen werden können oder eingeladen werden wollen oder sollen.

Einsatz der Methode bei ambivalenten Themen

Es werden so viele Stühle, wie es Ambivalenzen gibt, in der passenden Entfernung zueinander aufgestellt. Die Klientin nimmt nacheinander auf den unterschiedlichen Stühlen Platz. Hierbei werden die jeweiligen Gefühle und Impulse thematisiert und die möglichen positiven und negativen Auswirkungen auf die Zukunft beleuchtet. Ein Stuhlwechsel ist immer zugleich ein Perspektivwechsel. Das Ziel ist es, dass die Klientin Klarheit über ihre innere Landkarte erhält.

Einsatz der Methode bei Konflikten oder Gefühlsthemen

Das Klientensystem stellt einen Stuhl in der passenden Entfernung auf. Der leere Stuhl kann ein Gefühl, eine bestimmte Person oder den Konflikt selbst repräsentieren. Anschließend wird das Klientensystem aufgefordert, die Person oder das Gefühl auf den Stuhl zu setzen. Es beginnt ein Dialog mit der Person. »Was würden Sie gerne sagen?« Dazu werden die Gefühle besprochen und maximiert. Das Klientensystem wechselt die Stühle. Welche Gefühle entstehen auf der anderen Seite? Was würde die Person oder das symbolische Gefühl oder der Konflikt antworten? Die Wechsel zwischen den Stühlen können zum Dialog werden, es sollte jedoch nicht öfter als fünf- oder sechsmal hin und her gewechselt werden. Zum Abschluss sagt das Klientensystem einen Abschlussatz und beendet die Stuhl-Arbeit.

■ Exkurs • Assoziiertes und dissoziiertes Arbeiten

In einem hypnosystemischen Sprachgebrauch ist unter *dissoziiertem Arbeiten* ein Arbeiten mit einem größeren inneren Abstand gemeint (Peichl, 2019). Klientinnen sind hierbei weniger emotional und auch im körperlichen Erleben weniger mit den eigenen Erlebensweisen verbunden. *Assoziiert* meint dagegen eine starke innere Verbundenheit mit den inneren Erlebensweisen. Beides hat seine Vorteile für die Prozessnavigation. In der Beratung werden Sie feststellen, dass sich Ihre Klientinnen manchmal sehr stark mit den berichteten Zusammenhängen verbinden und umgekehrt teilweise eher tonbandartig ihre Erlebnisse »abspulen«. Um Flashbacks und Negativ-Spiralen zu vermeiden, ist es manchmal wichtig, wieder einen Abstand zum stark assoziierten Erleben des Berichteten herzustellen. Etwas mehr Distanz zum inneren Erleben kann z. B. durch Fragen zur heutigen Sichtweise, aus einer Metaperspektive oder auch Fragen zur Perspektive einzelner – besonders reifer –



innerer Anteile ermöglicht werden. Sehr starres oder auch hilfloses Erleben kann so verflüssigt werden:

- ▶ Mit dem Wissen von heute, was ist nun anders, wenn Sie auf diesen Zusammenhang schauen?
- ▶ Wenn ich Ihren inneren Manager frage, welche Stärken Ihnen geholfen haben, damit fertigzuwerden, was würde er wahrscheinlich antworten?

Manchmal ist es allerdings eher notwendig, etwas mehr Nähe zu den Erlebensweisen innerhalb der Darstellungen der Klientinnen herzustellen, um einen Als-ob-Modus in der Beratung zu vermeiden. Der Als-ob-Modus ist ein Begriff der Mentalisierungsbasierten Therapie (MBT) und beschreibt eine Trennung zwischen inneren Prozessen und äußerer Wirklichkeit (Bateman & Fonagy, 2015). Die Sprache der Klientinnen ist eher rational bis psychologisierend und die Einsichtigkeit in Problemzusammenhänge ist scheinbar sehr hoch. In einem Beratungsgespräch in diesem Modus hätte eine Klientin beispielsweise kognitiv viele Ideen zu wichtigen oder gar idealen Veränderungen entwickelt. Emotionale oder auch körperorientierte Erlebensweisen hierzu könnten hingegen völlig ausbleiben. Das Ergebnis wären Ideen, die im Sinne des Erlebens wenig ganzheitlich wären. Dies hätte negative Auswirkungen auf die Motivation, die Zuversicht und auch die Wahrscheinlichkeit zu einer wirklichen Veränderung in der Zukunft. Um Klientinnen mit ihren Inhalten bei Bedarf stärker zu verbinden, kann es hilfreich sein, bestimmte Elemente in die Prozessnavigation miteinzubeziehen. Eine passende Arbeitshypothese hierzu könnte z. B. sein: Möglicherweise könnte das Klientensystem Zugang zu kognitiv schwer erreichbaren Ebenen des Erlebens erlangen, um weitere wichtige Erlebensaspekte zu reflektieren und zu integrieren. Als Interventionsidee käme nun eine bestimmte Fragetechnik in Betracht, die gezielt unterschiedliche Elemente des Erlebens erfragt und damit in ein Verhältnis stellt.

Fragefokuse, um starres Problemerleben zu verflüssigen. Mithilfe systemischer Fragen zu wechselnden Fokussen werden alle möglichen Sicht- und Erlebensweisen der Klientinnen abgefragt, wodurch maximal unterschiedliche Perspektiven ins Spiel kommen und immer neue Aspekte der eigenen Wirklichkeitskonstruktion entdeckt und nachempfunden werden können. Es entsteht eine größere Übersicht und auch neue Ideen und Informationen kommen hinzu. Die eigene Narration wird substanzieller und durch das Verbinden der unterschiedlichen Fokusse und Wahrnehmungen wird auch ein »Als-ob-Modus« unwahrscheinlicher.

Die Pfeile in der Grafik sind nur exemplarisch zu verstehen. Sprünge und ein immer wiederkehrender Wechsel der Perspektiven sind absolut hilfreich und verflüssigen starre Problemerlebensweisen. Neben der Unterschiedsbildung hat diese Interventionsform außerdem einen stark integrierenden Charakter. Narrationen der Klientinnen bekommen durch den Zuwachs von Perspektiven auch immer mehr »Substanz«. Sie werden griffiger, verstehbarer und handhabbarer für die Klientinnen und damit auch viel besser aushaltbar.

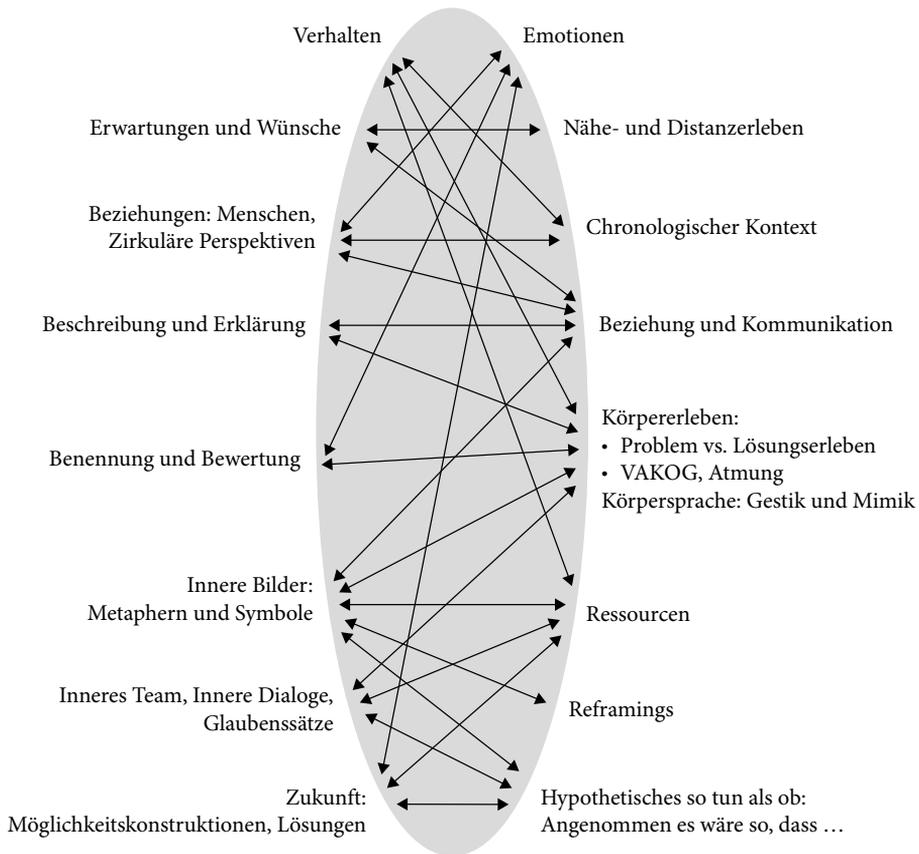


Abbildung 4.2 Frage-Fokusse, um Verflüssigung im starren Erleben zu erzeugen (eigene Darstellung, u. a. nach Schmidt, 2020)

■ Übung • Liste mit guten Erfolgen



Große Liste

Nehmen Sie sich eine Stunde Zeit und machen Sie es sich gemütlich. Gehen Sie im Geiste alle Stationen Ihres Lebens durch. Schreiben Sie alle Erfolge auf, die Ihnen einfallen, die großen und die kleinen. Was kann in Beziehungen als Erfolg verbucht werden? Was im Bereich Leistung? Was im Bereich Qualifikation? Was wurde ausgehalten, was überstanden? Was konnten Sie daraus lernen? Was haben Sie gut gemacht? Was haben Sie für andere gemacht? Was für sich selbst? Was macht Sie dankbar? Gegenüber anderen? Gegenüber sich selbst?

Kleine tägliche Liste

Nehmen Sie sich am Abend ein wenig Zeit und gehen Sie innerlich durch Ihren Tag. Schreiben Sie drei kleine oder große Punkte auf, nur drei, auf keinen Fall mehr. Was

kann als Erfolg verbucht werden? Was von dem Vorgenommenen wurde umgesetzt? Was an Notwendigkeiten wurde erledigt? Wann haben Sie sich selbst oder anderen ein Lächeln aufs Gesicht gezaubert? Wo haben Sie sich selbst überwunden? Was haben Sie geschafft, ohne darüber nachzudenken? Was für vermeintliche Selbstverständlichkeiten haben Sie getan? Bedenken Sie, Sie befinden sich gerade in der Stabilisierungsphase, daher zählen auch die und gerade die vermeintlichen Kleinigkeiten wie Aufstehen und normale Tagesgeschäfte.

4.2.4 Selbstfürsorge mit Plan: SWOT-Analyse

Die SWOT-Analyse kommt ursprünglich aus der Organisationsberatung und wurde von mir für den Traumakontext adaptiert (Kotler et al., 2010). Die SWOT-Analyse für die Selbstfürsorge ist eine Methode, die Sie innerhalb Ihrer Sitzung mit Ihrer Klientin durchführen können. Sie kann aber auch von der Klientin allein zu Hause durchgeführt werden. Darüber hinaus ist sie auch gut für die Beratenden geeignet, beispielsweise als Selbsteinschätzungstest im Rahmen von kollegialer Beratung, Inter- oder Supervision. Wichtig ist es, die Antworten zumindest stichpunktartig aufzuschreiben, um später ggf. Veränderungen zu bilanzieren, wenn die Methode wiederholt wird.

Tabelle 4.1 SWOT Analyse für die Selbstfürsorge (Kotler et al., 2010)



<p>Stärken (<i>Strength</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Worin liegen Ihre Stärken? ▶ Was können Sie gut? ▶ Worauf haben Sie sich immer verlassen können? Auf was? Auf wen? ▶ Welche Strategien funktionieren für Sie gut im Sinne der Selbstfürsorge? 	<p>Schwächen (<i>Weakness</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Was sind Ihre Schwächen? Wofür werden Sie schwach? ▶ Worin wollen Sie noch besser werden? ▶ Was hindert Sie bis jetzt? ▶ Was brauchen Sie, um es zu ändern? ▶ Was noch? ▶ Woher bekommen Sie es?
<p>Chancen (<i>Opportunities</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Wo, wie... bieten sich für Sie ganz konkrete Chancen für die Selbstfürsorge? ▶ Wie lässt sich das weiter ausbauen? ▶ Angenommen Sie nutzen zukünftig mehr dieser Chancen, was kann Ihnen das im Einzelnen geben? Denken Sie kurz- und langfristig. ▶ Was wird sich alles für Sie und Ihr System ändern, wenn Sie anfangen Ihre Chancen konsequent zu nutzen? 	<p>Risiken (<i>Threats</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Worin liegen Ihre besonderen, individuellen Risiken, wenn es um Selbstfürsorge geht ▶ (persönlich und situativ) ▶ Woran erkennen Sie sie schon im Vorfeld? ▶ Was können Sie tun, um damit fertigzuwerden? ▶ Was brauchen Sie hierzu von sich selbst? ▶ Angenommen Sie schaffen es längerfristig, sich angemessen selbstfürsorglich zu verhalten, woran würden Sie das erkennen? ▶ Was müssten Sie tun, wenn Sie verrückterweise sicherstellen wollten, dass sich Ihre Selbstfürsorge verschlechtert?

■ Tipp

Etwa ab der zweiten Hälfte der Methode, wenn es um Chancen und Risiken geht, lohnt es sich besonders, immer wieder hin und her zu springen. Es sollte kein Schwerpunkt auf der Risikoanalyse liegen, sondern immer wieder auch die Chancen und die Stärken, die notwendig sind, um diese zu nutzen, fokussiert werden!

4.2.5 Triggeridentifikation

Die Identifikation von Triggern, d. h. von Schlüsselreizen, die Flashbacks oder innere Starre auslösen können, hat in der Systemischen Traumabarbeitung einen hohen Stellenwert. Im Beratungsgespräch sollte möglichst viel darüber herausgefunden werden und daraus Beobachtungsaufgaben für den Alltag abgeleitet werden.

Welche Dinge, Situationen, Menschen sind Auslöser für schlechte Gefühle? Was löst Vermeidungsverhalten aus? Was ist ein solch starker Trigger, dass dadurch Wiedererleben bzw. Intrusionen ausgelöst werden können? Erarbeiten Sie in der Sitzung die ersten Trigger. Die Hausaufgabe für die nächste Woche heißt, gezielt zu beobachten und die Liste immer weiter zu ergänzen. Welche Trigger lösen was aus? Gibt es Unterschiede? Der Plan ist, im Anschluss Wege zu erarbeiten, wie mit den Triggern umgegangen werden kann, ohne auf Vermeidungsmuster zurückgreifen zu müssen (s. **AB** »Übungen zur Stimulation des Nervus Vagus«).

Außerdem empfehlenswert sind Tagebücher: Es werden die Trigger im Alltag beobachtet, aber auch die dazugehörige Wahrnehmung, Gedanken, Gefühle und Handlungen dokumentiert, entweder direkt in der Situation oder abends in Ruhe.

4.2.6 Glaubenssätze

Die meisten Menschen haben *limitierende Glaubenssätze* in Bezug auf die eigene Person in sich. Besonders vor dem Hintergrund früher traumatischer Erfahrungen in den wichtigen Bindungsbeziehungen reden sie sich ein, etwas nicht zu können, dass etwas schon immer so war, dass etwas noch nie so war oder nie so sein wird. Diese inneren Dialoge sind die schärfsten und oft auch unfairsten Kritiker. Klientinnen dürfen erfahren, dass alle Menschen solche Glaubenssätze in sich tragen. Die stärksten und lautesten von ihnen entstehen, tiefenpsychologisch gesehen, durch unsere Bindungserfahrungen. Hier entstehen die sogenannten inneren Repräsentanzen. Es sind sozusagen innere Modelle darüber, wie ich selbst *bin*, wie andere *sind* oder auch wie Beziehungen *sind*. Auch im weiteren Verlauf von Kindheit und Jugend kommen noch werteszufisiche Glaubenssätze von außen hinzu sowie Bewertungen, die wir von unseren Eltern in guter Familientradition übernehmen.

Manche dieser Sätze werden Klientinnen sich ständig – wie selbsterfüllende Prophezeiungen – immer wieder neu beweisen, manche schwingen eher unerkannt im Hintergrund mit. Wer in der Lage ist, sich selbst und diese besondere Art von inneren Stimmen

zu beobachten, kann einen Einfluss auf die oft schmerzhaften oder hemmenden Glaubenssätze nehmen.

Wenn es Klientinnen anfangs noch schwerfällt, die eigenen Glaubenssätze zu analysieren, kann zu Beginn eine kleine Liste genutzt werden, um zu schauen, welche der Beispielsätze auf sie zutrifft.

Beispiele • Limitierende Glaubenssätze (Dahl, 2019)

- ▶ Andere haben es besser als ich.
- ▶ Andere sind immer besser als ich.
- ▶ Das darf keiner von mir erfahren.
- ▶ Das kann ich nicht.
- ▶ Das kenne ich schon, das bringt eh nichts.
- ▶ Das werde ich nie lernen.
- ▶ Für mich interessiert sich doch sowieso niemand.
- ▶ Ich bin dumm.
- ▶ Ich bin ein hoffnungsloser Fall.
- ▶ Ich bin ja selber schuld.
- ▶ Ich bin nicht gut genug.
- ▶ Ich bin nicht liebenswert.
- ▶ Ich bin nicht Beziehungsfähig.
- ▶ Ich brauche eine Beziehung, um glücklich zu sein.
- ▶ Ich bringe immer Unglück.
- ▶ Ich darf keine Fehler machen.
- ▶ Ich gehöre nicht dazu.
- ▶ Ich habe einfach kein Glück.
- ▶ Ich habe zu wenig Zeit.
- ▶ Ich habe es nicht verdient.
- ▶ Ich kann mich nicht entscheiden.
- ▶ Ich mache immer alles falsch.
- ▶ Ich muss immer perfekt sein.
- ▶ Ich schaffe es nie.
- ▶ Ich verdiene keine Liebe.
- ▶ Ich war schon immer schlecht darin.
- ▶ Ich werde mich nie ändern.
- ▶ Ich werde nie eine glückliche Beziehung haben.
- ▶ Ich darf mich nicht blamieren.
- ▶ Im Leben muss man sich durchbeißen.
- ▶ Keiner liebt mich.
- ▶ Konflikte muss man vermeiden.
- ▶ Beziehungen sind nicht von Dauer.
- ▶ Niemand liebt mich.
- ▶ Ich bin in Wahrheit allein.
- ▶ Nur er/sie allein kann mich glücklich machen.
- ▶ Strafe muss sein.
- ▶ Zeig niemals Dein wahres Gesicht.
- ▶ Zuerst kommen die anderen dran.

4

Sprache ist Konstruktion. Konstruktionen sind unsere Wirklichkeit. Wer sich – oft mehrmals täglich – solche Dinge im Inneren sagt, für den werden sie schnell Wirklichkeit. Fragen Sie Ihre Klientinnen, wie sich das anfühlt, wenn sie ihre drei belastendsten Glaubenssätze einmal laut aussprechen. Wahrscheinlich fühlt es sich schlecht an. Die gute Nachricht lautet: Als Mensch ist man lernfähig. Selbst in Bezug auf ständige innere Begleiter wie Glaubenssätze kann etwas verändert werden.

Wichtig

Bevor Glaubenssätze sich auflösen lassen, benötigen sie eine kleine Würdigung. Neben dem Preis, der für den Satz gezahlt wurde, gab es immer auch einen versteckten Gewinn oder eine protektive Funktion. Sie waren schließlich aus einem guten Grund jahrelange und treue Begleiter. Wozu hat der Glaubenssatz sogar ge-

nutzt? Wovor hat er Sie bewahrt? Wofür können Sie dem Glaubenssatz sogar ein kleines Danke aussprechen? Wo wollen Sie die alte »Originalschrift« archivieren?

Fragen zu Glaubenssätzen:



- ▶ Was geht möglicherweise verloren, wenn der Glaubenssatz verändert wird?
- ▶ Was könnte helfen, diesen Verlust an anderer Stelle zu kompensieren?
- ▶ Welcher unschädliche und wohlwollende Glaubenssatz könnte dazu passen?
- ▶ Schreiben Sie den neuen Glaubenssatz, der diese Funktion übernehmen kann, auf.

Manche Glaubenssätze entsprechen eher schädlichen Aussagen von anderen nahen Menschen, wie zum Beispiel den Eltern. Diese oft stark abwertenden Sätze bedürfen vielleicht weniger einer Würdigung als einer Erlaubnis, »zurückgegeben werden zu dürfen«. Vielleicht in Form eines kleinen Rituals mit einem passenden Rückgabesatz: »Du hast mich lange begleitet, doch nun ist es Zeit, dich wieder dahin zurückzugeben, wo du hergekommen bist« oder »Es ist nicht meine Verantwortung, dich zu tragen, daher gebe ich dich wieder zurück an (z. B.) meinen Vater, der sich nun angemessen um dich kümmern wird«.

Es kann helfen, die kränkenden Glaubenssätze oder Aussagen der eigenen Eltern zur Überprüfung in die Reframing-Werkstatt zu bringen. Könnte es innerhalb der transgenerationalen Perspektive möglicherweise einen *guten Grund* für genau diesen Satz gegeben haben?

■ Beispiel • Reframing von Glaubenssätzen

Glaubenssatz: Ich bin ein hoffnungsloser Fall.

Hypothese mit Reframing-Funktion: Möglicherweise war die Zuschreibung der Eltern für die Klientin, ein »hoffnungsloser Fall« zu sein, der hilflose Versuch, die eigenen pädagogischen Unzulänglichkeiten und Gefühle von Hilflosigkeit zu entschärfen oder gar im Erziehungsverhalten auf eine humoristische – wenn auch unreflektiert kränkende – Ebene zu gelangen.

Den alten Glaubenssatz sokratisch »löchern«

Glaubenssätze werden aus der nichtwissenden Haltung heraus hinterfragt.



- ▶ Wo berührt er Sie?
- ▶ Was bedeutet es für Sie?
- ▶ Was für Auswirkungen hat der Satz?
- ▶ Was war nützlich?
- ▶ Was schädlich?

Jeder Glaubenssatz kann mit den folgenden drei Leitfragen hinterfragt werden:

- ▶ Ist das wirklich wahr?
- ▶ Ist es *immer* und bei *jedem* so?
- ▶ Wie wäre mein Leben ohne diesen Glaubenssatz?