

INNENLEBEN ARBEIT MIT INNEREN ANTEILEN IN DER TRAUMATHERAPIE

6. interdisziplinärer Trauma-Fachtag 21.11.2017
Iris Hannig-Pasewald
Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapeutin, Traumatherapie

WAS SIE ERWARTET

- InnenLeben
 - Theorien, Konzepte, Modelle
 - Haltungen, Gemeinsamkeiten, Unterschiede
- Konstellation bei Trauma
- Arbeit mit inneren Anteilen
- Zeit für Anmerkungen und Fragen

INNERE ANTEILE WOVON SPRECHEN WIR

- Selbstanteile
- neuronale Netzwerke
- Ego-States
- affektiv-kognitive Schemata
- Objektbeziehungsrepräsentanzen
- Ich-Zustände, Selbst-Zustände, Persönlichkeitsanteile
- Innenkinder
- Handlungsstrategien
- Aktionsprogramme
- state-of-mind
- Innere Bühne, innere Landschaft,
- Innere Familie, Mannschaft, inneres Team



ERKLÄRUNGS- UND ARBEITSMODELLE

Begründer*in	Konzept	Benennung
Sigmund Freud, 1923	Psychoanalyse	Ich, Es, Überich, Eisbergmodell
Jacob Levy Moreno, 1959	Psychodrama	Personalisierung der inneren Dynamik
Eric Berne, 1962	Transaktionsanalyse	Erwachsenen-Ich, Eltern-Ich, Kind-Ich
Otto Kernberg, 1980	Objektbeziehungstheorie	verinnerlichte Beziehungserfahrungen, Innere Repräsentanten, abgespaltene Anteile
Friedemann Schulz von Thun, 1998	Kommunikationstheorie	Inneres Team, Regisseur der inneren Bühne



ERKLÄRUNGS- UND ARBEITSMODELLE

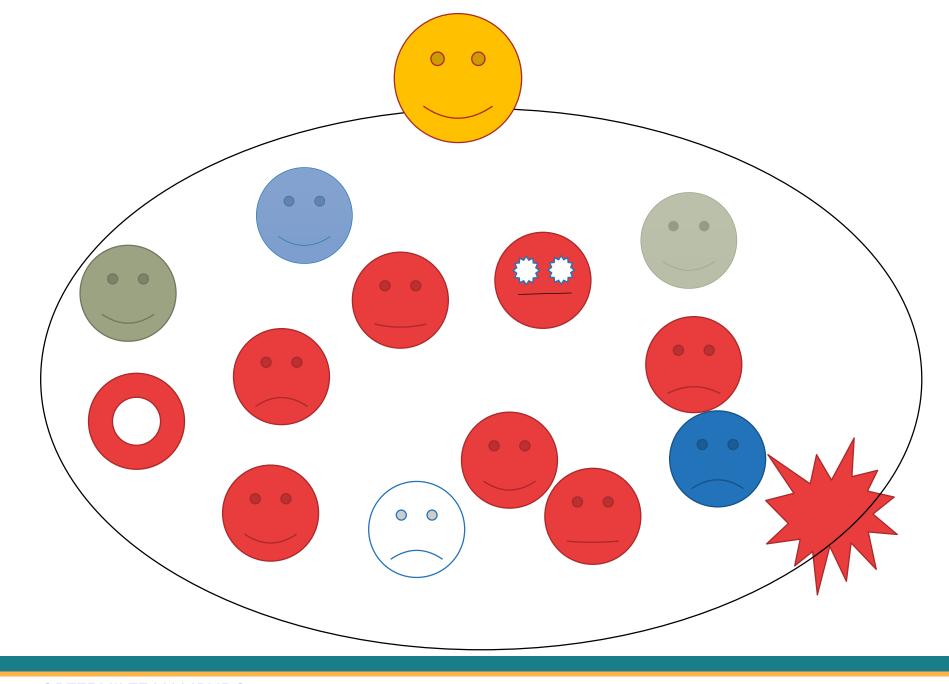
Begründer*in	Konzept	Benennung
John u. Helen Watkins, 2003	Ego-State-Modell	Ich-Energie, Ich-Zustände, Selbstfamilie
Gunther Schmidt, 2004	Hypnosystemische Theorie	positive multiple Persönlichkeitsstruktur, inneren Familie
Jochen Peichl, 2011	Analytisch- hypnotherapeutische Ego-State Konzepte	Innere-Kinder und Innere- Kinder-Zustände Familie von Ego-States
Luise Reddemann, 2011	PITT®	Innere Bühne mit Helfern
Ellert Nijenhuis, Onno van der Hart, Suzette Boon, Kathy Steele,	Traumabedingte, strukturelle Dissoziation	Selbstanteile
2013	Opferhilfe Hamburg 2018	27

ICH-ZUSTÄNDE, EGO-STATES, SELBSTANTEILE

- Energiezustände der Persönlichkeit
- entstanden aus der Interaktion mit der Umwelt
- eine unverwechselbare, einmalige Vernetzung von Erfahrungselementen
- erhöhen die Anpassung an die Umwelt

ENTSTEHUNG DER SELBSTANTEILE

- normale Differenzierung unserer Persönlichkeit
 - Ich-Zustände (5–15, "inneres Team")
 - klar, bewusst (vom Ich gelenkt)
 - verbunden
 - entstehen ab der Kindheit
- Verinnerlichung von Beziehungserfahrungen mit prägenden Bezugspersonen
- Reaktion auf erlebte Traumata



GRUNDANNAHMEN

- Alle haben viele Ich-Zustände mit eigenen Wahrnehmungen,
 Haltungen und Kompetenzen
- polypsychisches Funktionieren braucht die Handlungsoptionen der kompetenten, erwachsenen Anteile
- Traumatische Erfahrungen führen zur Reduktion dieser Kompetenz



TRAUMATISCHE ERFAHRUNGEN

- traumatische Erfahrungen führen zu Dissoziation
- abgespalten werden Gefühle, Energien und Aktionsmuster von Traumata
- abgespaltene Erinnerungsfragmente können getrennt oder teilweise verbunden sein
- möglich ist ein dissoziiertes, isoliertes intensives Gefühl
- oder komplexe Handlungsabläufe
- teilweise sogar eigenständige Persönlichkeitsanteile

ORGANISIERTE KRIMINALITÄT UND RITUELLE GEWALT

Tätergruppen

- nutzen Zwangskonditionierungen
- spalten gezielt `Persönlichkeiten´ ab

Ziele

- strukturierte intrapsychische Parallelwelt im Kind
- Funktion jederzeit abrufbar und steuerbar
- im Alltag amnestisch (ANP)

Mehr Informationen

- www.infoportal-rg.de
- www.vielfalt-info.de

TRAUMABEDINGTE STRUKTURELLE DISSOZIATION DER PERSÖNLICHKEIT (NIJENHUIS, VAN DER HART, STEELE 2004)

Primäre, sekundäre, tertiäre strukturelle Dissoziation

- ANP: anscheinend normaler Persönlichkeitsanteil
 - Handlungssysteme f
 ür die Alltagsbewältigung
 - Vermeidet traumatische Erinnerungen
- EP: emotionaler Persönlichkeitsanteil
 - Handlungssysteme f
 ür Gefahrenabwehr
 - Gefahr-Wahrnehmung
 - Flucht, Kampf
 - Unterwerfung, Anästhesie, Erstarrung

GRUNDTYPEN DER NICHT TRAUMABEDINGTEN PERSÖNLICHKEITSANTEILE

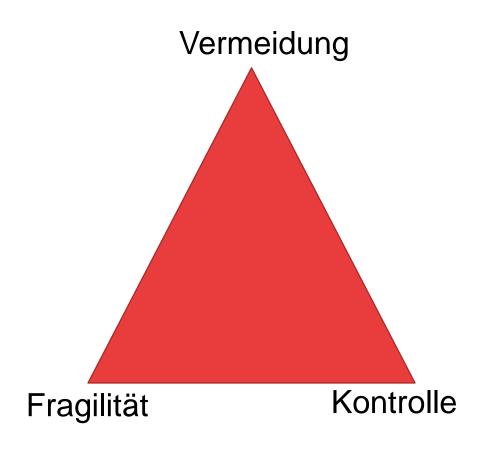
- kindliche Persönlichkeitsanteile
- innere Jugendliche
- erwachsene Persönlichkeitsanteile
- emotionale Persönlichkeitsanteile
- Helfer-Persönlichkeitsanteile
- Fehlerzähler*innen

GRUNDTYPEN DER EMOTIONALEN PERSÖNLICHKEITSANTEILE NACH TRAUMA

- traumatisierte Persönlichkeitsanteile
- schamerfüllte Persönlichkeitsanteile
- kämpferische Persönlichkeitsanteile (Wächter, Beschützer)
- Persönlichkeitsanteile, die Täter*innen nachahmen
- Täteridentifizierte, täterloyal Persönlichkeitsanteile

THE TRINITY OF TRAUMA: ELLERT NIJENHUIS, 2015

- Ignorance
- Fragility
- Control



TRAUMABEDINGTE SELBSTANTEILE

- wurden stressbedingt dissoziiert
- stecken in der Situation fest
- beinhalten unterschiedliche Gefühle und Aktionsmuster
- werden häufig im Hier und Jetzt über Affektbrücken aktiviert
- Trigger führen zu Angst, Gefühlsüberflutung
- innere Wahrheit (dort und damals) wird der Gegenwart übergestülpt



STABILISIERUNG

Stabilisierung braucht

- •gute Beziehungserfahrungen
- (das Gefühl der) Sicherheit
- Tools, Skills, Notfallkoffer
- Distanzierungs- und Selbstberuhigungstechniken
- Kontakt zu den Selbstanteilen
- innere Rückzugsorte
- •Traumakonfrontation?

VORAUSSETZUNGEN FÜR STABILISIERUNG

- Präsenz
 - Voraussetzung, um sich und andere wahrzunehmen
 - Gegenwartsanker, antidissoziative Skills
- Angst vor den Emotionen der Selbstanteile realisieren und überwinden
 - Distanzierungstechniken, Dissoziationsstopps und Gegenwartsanker üben
 - Innere Glaubenssätze aufspüren



ANTI-DISSOZIATIVE SKILLS

- Schmecken (Ingwer, Chili, Zitrone, Wasabi)
- Riechen (Duftöle, Tigerbalsam, Ammoniak)
- Fühlen (Igelball, Cool-Pack, Schmerzpunkte, Lego, Kronkorken)
- Bewegung (Kippbrett, Jonglieren, Stepper, Treppen laufen, Trampeln)
- Denken (Kreuzworträtsel, Sudoku, Rechenaufgaben)
- 3-Dinge-Übung

DISTANZIERUNGSTECHNIKEN

- Sprachlich
- Kognitiv
- Imaginativ
 - Hubschrauber-Technik
 - Bildschirm-Technik
 - Tresor-Übung
 - Individuelle Bilder (Schutzschilder, Zeitzeichen)

VORGEHEN BEI SELBSTANTEILEN

- Wertschätzende Haltung gegenüber allen Anteilen
- klare Regeln
- inneres Friedensabkommen anstreben
- Kontakt herstellen
- Kommunikation fördern
- Kooperation anregen

INNERE BEOBACHTERIN

- Wahrnehmen wie der Körper atmet
- Position der Innere Beobachterin
 - Gedanken, Gefühle, Bilder, Körperempfindungen, Handlungsimpulse wahrnehmen
 - Selbstanteile achtsam wahrnehmen, nicht bewerten
 - benennen
- Ziel:
 - das Gefühl ist ein Teil von mir
 - ich bin mehr als dieser Anteil



INNERE VIELFÄLTIGKEIT WAHRNEHMEN

- innere Struktur erkunden
 - Irrationale Ängste
 - sich widersprechende, oder sehr starke Gefühle
 - Kommentare, Stimmen, Weinen
 - Gefühle einem Erfahrungs-Alter zuordnen
- Innere Anteile beschreiben, malen
 - bringt ein Stück Distanz
 - hilft Nicht-Assoziiertes wahrzunehmen
 - fördert Verbalisieren, Mentalisieren
 - kann Schweigegebote überbrücken



INNERE STRUKTUR KLÄREN

- Ein eigenes Bild und Worte finden
 - innere Landschaft
 - innere Familie
 - innere Wesen
 - •"Innis"
- Überblick gewinnen
 - Gruppen bilden
 - Plätzen zuordnen

UNTERSTÜTZENDE TECHNIKEN

- innerer sicherer Ort
 - mehrere Orte
 - altersangemessen
- •innere Amme, Helferin, Therapeutin, innere ideale Eltern
- Helferwesen

TRAUMATISIERTE PERSÖNLICHKEITSANTEILE ENTLASTEN

- Gegenwartsanker
- im Hier und Jetzt
 - bin ich in Sicherheit
 - ist es vorbei
 - kann ich mich wehren
- ich hätte es nicht verhindern können, weil
 - ich hatte keine Wahlmöglichkeit
 - ich konnte mich nicht wehren
 - ich konnte es nicht vorhersehen

TÄTERINTROJEKTE?

- täternachahmende Persönlichkeitsanteile
- täterimitierende Persönlichkeitsanteile
- täterloyale Persönlichkeitsanteile
- FREMDkörper
 - beängstigend
 - beeindruckend
 - beschämend
- die Option: Pschoedukation, entlasten, zur Kooperation motivieren



RESSOURCENORIENTIERT FRAGEN

- positive Ausnahmen suchen (was hat mal geklappt, wieso?)
- •wie kann gesteuert werden, wie nahe die Gefühle kommen?
- woran ist zu merken, wenn Schutz gebraucht wird?
- •was kann schützen, stützen?



RESSOURCENORIENTIERT FRAGEN

- wo ist der Anteil, der aus der Distanz beobachten kann?
- Wer ist da, die/der sich vorstellen kann, zu unterstützen?
- wer ist noch spürbar, sichtbar?
- was ist das zentrale Gefühl, wichtigste Anliegen dieses Selbstanteils?
- wer denkt, fühlt ähnlich?
- gibt es noch andere Meinungen?
- was ist aus Sicht derer, die unterstützen wollen, jetzt das Wichtigste, der nächste Schritt...?

KOMMUNIKATION

- Talk through
- Binnenkommunikation anregen
- Zunächst mit weniger abgelehnten Anteilen
- Innere Konferenz
- Repräsentanten der verschiedenen emotionalen Aspekte einladen

ZIEL: TRAUMAINTEGRATION

- die traumatischen Erfahrungen `meinhaftig´ werden lassen
- ein Narrativ bilden
- BASK-Modell nutzen
- imaginative Konfrontation
 - wer kann was von wo aus betrachten
- innere-Kind-Arbeit
 - traumatisierende Situation aus der Distanz visualisieren und inneres
 Kind in Sicherheit bringen, trösten, versorgen, stärken
- Helferinnen in die traumatisierende Situation schicken, individuelle unterstützende Bilder entwickeln
- PITT, IRRT, EMDR, NET,



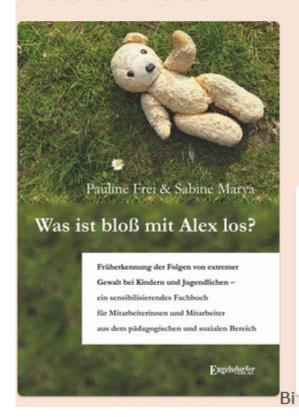
WAS AUCH HILFT

- Fehlerfreundlichkeit
- realistische Ziele
- Langzeitperspektive
- Phantasie



EINE BUCHEMPFEHLUNG

Früherkennung der Folgen von extremer Gewalt bei Kindern und Jugendlichen – ein sensibilisierendes Fachbuch für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus dem pädagogischen und sozialen Bereich





Bilder anklicken



QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Boon, S., Steele, K., van der Hart, O. (2013) Traumabedingte Dissoziationen bewältigen, Paderborn, Jungfermann

Garbe, E. (2016) Das kindliche Entwicklungstrauma: Verstehen und bewältigen, Stuttgart, Klett-Cotta

Kahn, G. (2010) Das-innere-Kinder-retten, Psychosozial

Kumbier, D. (2013) das innere Team in der Psychotherapie, Stuttgart, Klett-Cotta

Peichl, J. (2010) Jedes ich ist viele Teile, München, Kösel

Reddemann, L. (2004) dem inneren Kind begegnen, Hör-CD, Clett-Cotta

Van der Hart, O. et al (2008) Das verfolgte Selbst, Paderborn, Jungfermann

