

ITRA

Institut für Trauma  
& Ressourcen Arbeit

---

Ausbildung für psychosoziale Prozessbegleiter/innen

Spezifische Grundausbildung für Frauen als Opfer von Männergewalt und Frauenhandel

Mag. Nicole Rubenstein

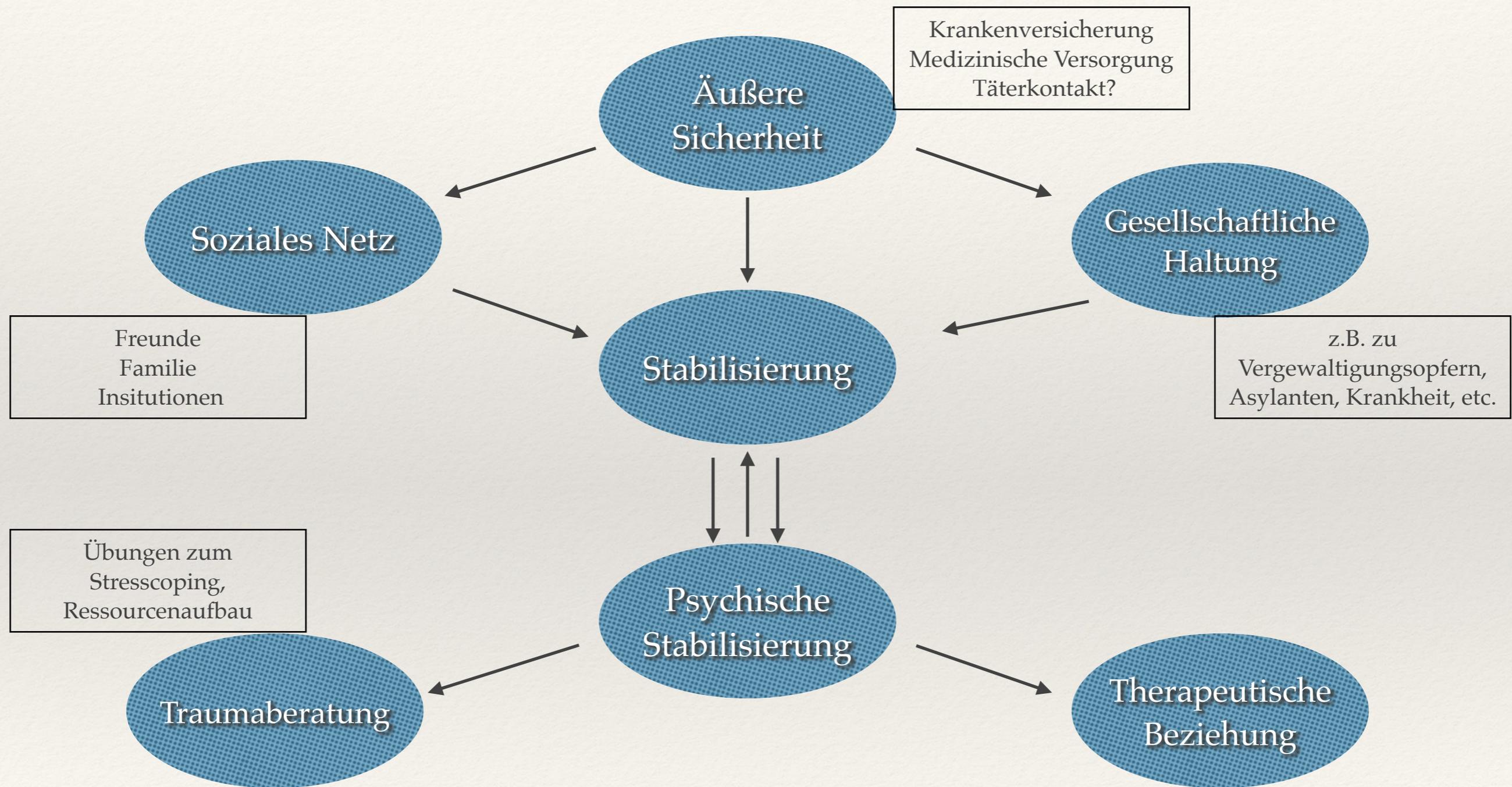
25. Juni 2019

## Stabilisierung:

**Sicherheit hat Vorrang** - das Sicherheitsbedürfnis bestimmt das Setting

- ❖ Transparenz
- ❖ Strukturiertes Vorgehen
- ❖ Sicherheit im Außen (z.B. auch, macht etwas im Raum unsicher)
- ❖ Wertschätzende Haltung, tragfähige Arbeitsbeziehung
- ❖ Wiederermächtigung

Traumatische Situation	Behandlungssituation
Ausgeliefert Sein	Sicherheit
Ohnmacht	Etwas tun können Hilfe erhalten bzw. sich Hilfe holen können
Kontrollverlust	Kontrolle haben bzw. wieder erlangen können
Grenzverletzung	Wahrung von Grenzen
Alleingelassen Sein	Reale Präsenz
Unterlegenheit	gleichwertige Beziehungsgestaltung
Verwirrung, Intransparenz	Aufklärung, Transparenz
Gefühl "verrückt" zu sein	Entpathologisierung (normale Reaktion auf unnormale Situation)



## Praktische Übungen:

- ❖ Dissoziations-Stopps
- ❖ Skill-Training
- ❖ Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen
- ❖ Entspannungstechniken
- ❖ Imaginativ-hypnotherapeutische Techniken

Dissoziation (Jochen Peichl)

Die Dissoziation ist zunächst ein für uns alle erfahrbarer Zustand (Alltagsphänomen) und nichts weiter als das Gegenteil von Assoziation.

Wir fügen mentale Inhalte zusammen (assoziiieren) und trennen wieder (fraktuieren) oder schieben beiseite (dissoziieren), was von unserem Gehirn als zu unwichtig oder zu brisant eingeschätzt wird.

Dissoziation ist der teilweise oder völlige Verlust der integrativen Funktionen von Bewusstsein, Gedächtnis, personeller Identität und der Selbst- und Umweltwahrnehmung.

peritraumatische Dissoziation... während die Person traumatisiert wird  
posttraumatische Dissoziation... in der Zeit danach

Die Dissoziation im Zuge einer Traumaerfahrung ist eine autoprojektive Wahrnehmungsveränderung des Gehirns mit dem Ziel, dem Individuum das Überleben zu ermöglichen und uns emotional vor dem Unvorstellbaren zu schützen.

Dissoziation bedeutet eine Unterbrechung der normalerweise integrativen Funktionen von

- a) Bewusstsein (Trancezustände, Ohnmachten, dissoziative Krampfanfälle...);
- b) Gedächtnis (Amnesien);
- c) Körper- und Selbstwahrnehmung (Depersonalisation, z.B. Taubheitsgefühle, sich distanziert, wie im Film oder Traum fühlen);
- d) Umgebungswahrnehmung (Derealisation, z.B. alles wie im Nebel; vertraute Orte wie fremd; Tunnelblick...);
- e) Identität (Verwirrung, wer man ist; „außer sich sein“, „andere da innen“ oder andere „Personen“ werden wahrgenommen; „Viele-Sein“)

(nach Michaela Huber)

## Dissoziation in die Über- oder Unterspannung

### ❖ Wahrnehmung der DIS

- Hochspannung: wird von uns als bedrohlich empfunden; Spannung braucht ein Ventil; Eigensicherheit und Sicherheit anderer Kinder steht im Vordergrund
- Unterspannung: flache Atmung, Blick wird unscharf, starrt auf einen Punkt, rollt mit den Augen, Kennzeichnung des Übergangs in einen anderen Persönlichkeits- / Bewusstseinszustand durch schnelle Wimpernbewegungen

### ❖ Ziel Unterbrechung des Dissoziationsmusters

# Dissoziationstopps

- ❖ sind Reize, die das Muster unterbrechen sollen (klare, direkte Anweisungen, klare und kräftige Stimme, einfache Sätze, eindeutige Aufforderung ohne jedoch konfrontativ zu werden)
- ❖ sie stören, unterbrechen, wirken unangenehm, vielleicht auch lästig
- ❖ müssen einfach, schnell erreichbar und durch den Klienten alleine anwendbar sein
- ❖ Erarbeitung des Übergangs, damit der Klient die Methoden selbst anwenden kann
- ❖ Selbst gut im Hier und Jetzt orientiert sein

## ❖ Dissoziationsstopps zum Mitgeben

- KlientIn muss soweit im Hier und Jetzt orientiert sein, dass er / sie selbst bemerkt, dass sie den Ressourcenbereich verlässt.
- Was gebraucht wird, muss alleine anwendbar und schnell erreichbar sein.

## Klärung mit dem / der KlientIn

- ❖ wann und wo die Reorientierungsübungen gebraucht werden (Allein/ Öffentlichkeit/ Arbeitsplatz,...) ?
- ❖ Was hat schon mal geholfen?
- ❖ Welcher Wahrnehmungskanal reagiert besonders sensibel?
- ❖ Wie stark muss der Reiz sein? (nicht zu unangenehm)
- ❖ Übungen brauchen regelmäßige Übung außerhalb der Notfallsituation

## Fragen an den / die KlientIn

- ❖ ob sie manchmal innerlich wegrutscht
- ❖ ihren Körper nicht wahrnimmt
- ❖ kein Schmerzempfinden hat
- ❖ ob es Lücken im Zeitablauf gibt oder die Zeit gar nicht oder rasend schnell zu vergehen scheint
- ❖ ob sie manchmal "ausrastet" (von Wut oder Hass überschwemmt wird)
- ❖ ob sie auch Albträume hat, wenn sie wach ist

- ❖ Notfallskoffer
- ❖ Atmen (akut und auch als regelmäßige Atemübung)
- ❖ Erdung und Bewegung (Körper spüren, aufstehen, Fenster öffnen, Konzentration auf die Füße lenken, Körper abklopfen, Wii spielen, Wackelbrett, Tanzen; regelmäßiges Bewegungsangebot, um Dauerspannung zu reduzieren)
- ❖ Berührungsreize, Geruch und Geschmack (Gummibänder, Igelbälle, Steine mit spitzen Stellen, Eis, Pfefferminzbonbons, Duftfläschchen,...)
- ❖ Sehen und Hören im Hier und Jetzt (Verkürzte Version der 5-4-3-2-1-Übung; Betrachtung eher oberhalb der Blickachse; selbst Musik machen, Geräusche)
- ❖ Ablenken
- ❖ Kognitive Reorientierung (gezieltes Ansprechen der Person, nach der Uhrzeit oder dem Alter fragen, Alltagsbezogene Fragen, mit dem falschen Namen ansprechen, Rechenaufgaben, Rätsel, etc.)
- ❖ Wegpacken (Wegpacken - Tresor)
- ❖ Körperkontakt herstellen - mit ausdrücklicher Erlaubnis! (an der Hand nehmen; Schaukeln, schwere Decke einwickeln, Bad nehmen, Duschen,...)

Ressourcenbarometer (Gunter Schmidt, Lydia Hantke)  
Es lässt den Körper im Hier und Jetzt wahrnehmbar  
machen und schafft eine Verbindung zwischen  
beobachtendem Neokortex und belastetem Körper.

## Skilltraining (Marsha Linehan)

soll helfen, eigenes Denken, Fühlen und Verhalten zu verstehen, dysfunktionales Verhalten zu verändern und neue Ressourcen zu erwerben (Boderline, Essstörung, Sucht, PTBS, Angststörung, ADHS)

wöchentliches Training (2-3h)

auch in Gruppen möglich

- ❖ Handlungsbezogene Skills: "Was kann ich tun?"
- ❖ Gedankenbezogene Skills: "Wie kann ich meine Gedanken ändern?"
- ❖ Sinnesbezogene Skills: "Welcher Sinnesreiz hilft?"
- ❖ Körperbezogene Skills: "Wie kann ich mich bewegen, statt zu erstarren?"
- ❖ Sensomotorische Skills: "Koordination und gezielte Bewegungen"
- ❖ Interaktionsfertigkeiten zwischen zwei Personen

Beispiele:

Alltagstätigkeit so verrichten, dass ich alle meine Handgriffe sowie das Arbeitstempo beobachte und mich nur auf diese Tätigkeit konzentriere.

Klient steht vor dem Spiegel und beschreibt sich, was er sieht in der dritten Person.

Sich beruhigen, in dem ich mich auf einen meiner fünf Sinne konzentriere und ganz bewusst wahrnehme.

Gezieltes Lenken der Aufmerksamkeit auf Dinge in meiner Umgebung, die eine Gemeinsamkeit besitzen.

Typische Auslöser, Interpretationen und Körperreaktionen für Gefühle überlegen.

## Wahrnehmungsübung

Nimm deine Atmung achtsam wahr, reibe die Hände aneinander bis sie warm sind. Lege eine warme Hand auf den Bauch (Solarplexus oder Uterus) und die andere auf die Herzgegend.

## Entspannungsübungen

- ❖ feste Stimme - keine Tranceinduktionen
- ❖ KlientInnen müssen die Kontrolle behalten können
- ❖ offene Augen, wenn notwendig

## Muskelrelaxation nach Jacobsen

<https://www.youtube.com/watch?v=AfK5mab8ozI>

[https://www.mediclin.de/Portaldata/24/Resources/pdf\\_cp/downloadrubrik/themen/e/Progressive-Muskelentspannung-nach-Jacobson.pdf](https://www.mediclin.de/Portaldata/24/Resources/pdf_cp/downloadrubrik/themen/e/Progressive-Muskelentspannung-nach-Jacobson.pdf)

## Imaginativ-hypnotherapeutische Techniken

- ❖ es werden die gleichen neuronalen Netzwerke aktiviert, wie bei einer konkreten Handlung
- ❖ durch wiederholtes Üben bahnen sich neurobiologische Ressourcennetzwerke
- ❖ Übungen können auch im Gespräch erarbeitet werden
- ❖ eröffnet einen kreativ-spielerischen Raum
- ❖ bietet einen Zugang zu den unterbewussten Selbstheilungskräften des Menschen

Auswahl nach dem jeweiligen Ziel der Übung:

- ❖ Sicherheit (z.B. Sicherer Innerer Ort)
- ❖ Selbstberuhigung
- ❖ Selbstfürsorge (z.B. Baumübung, Notfall- und Ressourcenkoffer)
- ❖ Distanz zu Belastendem (z.B. Tresor)
- ❖ Kontrolle (z.B. Reglerübung)
- ❖ Gegenwartsbezug

siehe z.B.

<http://www.institut-berlin.de/uebungen/>

