

Inhalt

7	Vorworte
9	Theoretischer Teil
11	Trauma: Was ist das eigentlich?
12	Alarmsystem Angst
13	Die drei Phasen des Traumas
14	Dissoziation: Was ist das?
15	Ressourcen auf allen Ebenen
17	Praktischer Teil
19	Ideenliste und Tipps
23	Allgemeine Übungsvorbereitungen und -ziele
24	Vorbereitende Übung: Bodyscan-Reise
26	Distanzierungs- und Reorientierungsübungen
26	Flummiübung mit den Füßen
28	Mein-Raum-Kreis-Übung
30	Selbstumarmung
32	Mein Wohlfühlkoffer/meine Schatzkiste
34	Tresorübung
36	Verpackungsübung
38	Die Ressourcenkugel
40	Ziele von Reorientierungsübungen
42	Reorientierungsübung: 5-1 Übung
44	Ergänzende Übungen
46	Selbstfürsorgeübungen
46	Das-ist-MEIN-Raum-Übung
48	Visualisierungsübung: Lichtdusche
50	Mein innerer Wohlfühlort
52	Die Baumübung
54	Die inneren Helfer:innen/Helfer:innenteams
58	NEPA – Negative Emotionen Positiv Abspalten
61	Anhang
63	Tabelle 1 Distanzierung führt zu Stabilisierung
65	Tabelle 2 Selbstfürsorgeübungen
66	Tabelle 3 Entlastungsübungen Schmerz
67	Erfahrungsberichte
71	Nachwort

Vorworte

Vorwort Anja Ritschel

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein herzliches Dankeschön für Ihr Interesse an diesem Buch.

Ich arbeite seit 15 Jahren als beratende Traumatherapeutin mit Kassenzulassung. Schon lange fehlte mir ein praktisches Handbuch als Übungsanleitung. Eine Übung in der Behandlung durchzuführen ist das Eine. Das Dranbleiben später zu Hause ist das Andere.

Alltagsumstände, das Wetter und vieles mehr sind oft verlässliche „Verhinderer“.

Mein Wunsch ist es, konkrete Übungsanleitungen als Aufgaben bis zum nächsten Setting mitgeben zu können, die für jede und jeden durchführbar sind. Ich habe bewusst nicht zu viele Übungen eingebracht, damit das Buch einen überschaubaren und klaren Rahmen für Sie bildet.

Die Übungen können größtenteils in Eigenregie durchgeführt werden.

Je häufiger Sie diese wiederholen, desto intensiver wirkt die Verankerung in Ihrem neurobiologischen System.

- Alle Übungen sind zur Ressourcenaktivierung geeignet. Sie sollten immer wieder trainiert, reflektiert und angepasst werden. Sie nur einmalig anzuwenden, bringt keinen langfristigen Prozess in Gang. Stellen Sie sich selbst ein kleines Programm mit Ihren Lieblingsübungen zusammen, für jeden Tag oder mindestens drei- bis sechsmal pro Woche.

Meiner Erfahrung nach ist es allerdings sinnvoll, zum Beispiel den Wohlfühlort (S. 50) mit einer/m erfahrenen Therapeut:in zu erarbeiten, da gerade diese einen zentralen Stellenwert während der Stabilisierung in der Traumatherapie einnimmt.

In diesem Buch habe ich die in meiner Praxis am häufigsten angewendeten Übungen für Sie beschrieben.

Die Übungsanleitungen haben die Künstlerinnen Sabine Heruday und Margit Becker liebevoll gestaltet. Wenn wir anfangen an uns zu arbeiten, kann es vorkommen, dass sich Lebensumstände und Gefühle zunächst verdichten, bevor sie sich verändern oder sogar lösen und dann integrieren lassen.

Dies ist der wunderbare Anfang eines Prozesses. Freuen Sie sich darauf und bleiben Sie bitte dabei – der Weg zur Selbstfürsorge bedeutet unter anderem, alte Knoten zu lösen.

Es erfordert Zeit und oft eine große Portion Geduld, um sich tiefe Prozesse anzuschauen, die uns beeinflussen, blockieren und uns von unserem Urkern entfernt haben.

„Am Anfang steht Mut und am Ende Glück“ ist einer meiner Lieblingssätze von Dalai Lama. Dieser fordert uns auf, neue Wege zu gehen, alte Muster zu durchbrechen und im besten Fall hinter sich zu lassen. Fangen Sie an, wenn Sie es nicht schon getan haben, immer wieder ganz liebevoll auf Ihre innere Stimme zu hören. Fragen Sie sich, was Sie brauchen und wie Sie es umsetzen können. Wenn die eine Übung nicht stimmig ist, dann schauen Sie, was jetzt besser zu Ihnen passen könnte. Vertrauen Sie darauf, dass Sie nach und nach Ihren Weg durch den Prozess finden. Es wird immer leichter, wenn Sie den ersten Schritt gegangen sind. Hin und wieder

braucht es eine kleinere oder größere Verschnaufpause. Dennoch behalten Sie bitte Ihr Ziel im Auge: die Übungen zur Ressourcenstärkung zu nutzen.

Ich selbst schaue mir immer wieder Szenen aus meiner Biografie an, erkenne Zusammenhänge und darf diese Anteile dann in meine aktuelle Lebensphase integrieren.

Ich wünsche allen Menschen, die dieses Buch lesen, viel Freude, neugieriges Praktizieren und noch mehr Selbstkompetenz.

Ihre Anja Ritschel

Vorwort Dr. med. Stella Syndicus

Der Alltag in einer psychiatrischen Sprechstunde ist geprägt von großem Leid – und oft auch von dem frustrierenden Eingeständnis, dass unser Hilfesystem noch immer nicht ausreichend zeitnahe Therapieplätze bereithält, insbesondere nicht für traumatisierte Menschen. Je länger ein seelisches Leiden unbehandelt bleibt, desto höher ist die Gefahr einer Chronifizierung und der tiefgreifenden Erfahrung von Ohnmacht.

Natürlich könnte der Blick auf diesem Mangel verharren. Doch in den sieben Jahren meiner selbstständigen Tätigkeit habe ich mich bewusst dafür entschieden, den Fokus auf das zu richten, was bereits da ist – auf das Wertvolle, wenn auch nicht immer sofort Sichtbare:

Welche unterstützenden Menschen, Orte, Ressourcen gibt es bereits im Leben meiner Patient:innen? Was brauchen sie, um diese Kraftquellen für sich zugänglich zu machen?

Und welche Formen von Entspannung passen eigentlich zu welchem Menschen – insbesondere zu jenen, die durch ihr Leid sich selbst entfremdet sind und mich um eine Einschätzung und Orientierung bitten?

Bisher blieben meine Empfehlungen hierzu oft eher abstrakt. Zeit und Rahmenbedingungen fehlten, um gemeinsam konkret zu üben – sei es progressive Muskelentspannung, ein täglicher Spaziergang, Sprachanregung, soziale Kontakte oder andere stabilisierende Elemente.

Mit dem Buch von Anja Ritschel liegt nun ein wunderbar gestaltetes, alltagsnahes Übungsbuch vor, das genau hier ansetzt: Es macht Ressourcen greifbar, erfahrbar und individuell nutzbar.

Anja ist mir über die Jahre als Traumatherapeutin sehr ans Herz gewachsen – durch ihre warmherzige, respektvolle und klare Art im gemeinsamen Arbeiten mit Patient:innen.

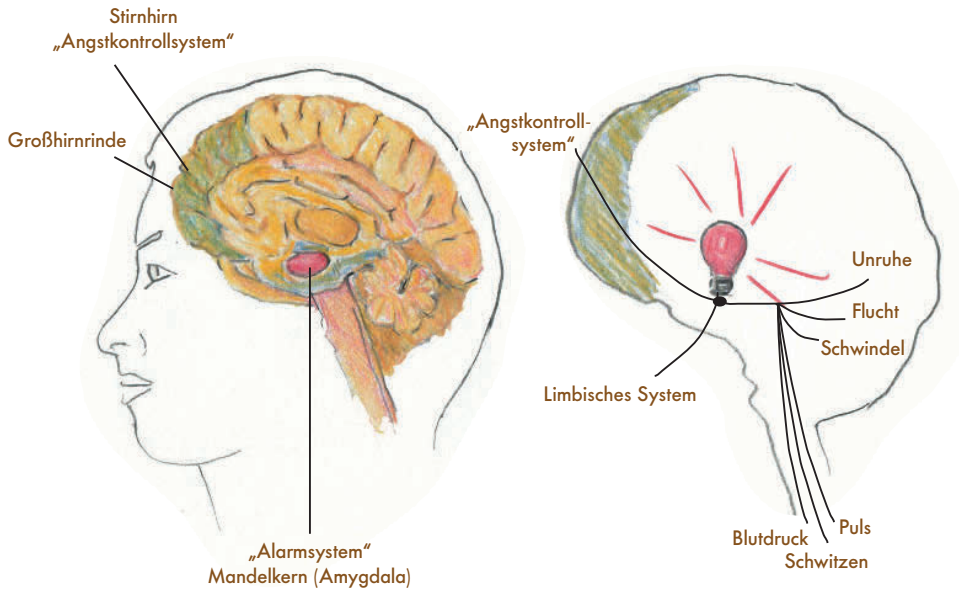
Für mich ist sie eine tragende Säule in der traumatherapeutischen Versorgung der Wetterau.

Umso schöner, dass ich mit ihrem Buch jetzt auch Patienten und Patientinnen etwas Konkretes an die Hand geben kann – sei es als Begleitung während der Wartezeit auf einen Therapieplatz oder als ergänzender Impuls im laufenden therapeutischen Prozess.

Dafür sage ich von Herzen: Danke!

*Ihre Dr. med. Stella Syndicus
Fachärztin für Psychiatrie*

„Alarmsystem Angst“



Der Mandelkern ist an der Entstehung des Gefühls Angst maßgeblich beteiligt. Dabei funktioniert er wie ein Alarmsystem (Warnlampe).

Bei Gefahr werden von hier aus alle anderen Systeme alarmiert, die den Körper auf Flucht-Kampf-Bereitschaft einstellen.

Das Alarmsystem wird durch das Angstkontrollsystem überwacht. Ist die Gefahr vorüber, lässt das Empfinden von Angst wieder nach. Bei schwerwiegenden Erlebnissen kann es allerdings länger anhalten. Das Alarmsystem „feuert“ dann weiter und wartet auf das Wasser, das Sie in Form von Ressourcen wunderbar beitragen können, um sich stabiler, freier und glücklicher zu fühlen.

Die drei Phasen des Traumas

1. Die Akutphase

Nach einem überwältigenden Erlebnis, kann diese Phase 7 bis 14 Tage lang anhalten. Symptome sind beispielsweise Schlafstörungen, Flashbacks (plötzliches, intensives Wiedererleben der Schrecksituation), vegetative Reaktionen jeglicher Art. Ein liebevoller und empathischer Kontakt mit Familienangehörigen, Bekannten, Freund:innen und Nachbar:innen ist in dieser Phase sehr zu empfehlen.

2. Die Verarbeitungsphase

Symptome wie Schlafprobleme, vegetative Reaktionen, Flucht- und Kampfpulse oder Flashbacks können bis zu vier Wochen andauern. In der Verarbeitungsphase braucht die oder der Betroffene viel Ruhe und Erholung. Auch viel über das Erlebte zu reden, kann wesentlich zur Stabilisierung beitragen. Therapeutische und ärztliche Hilfe ist dringend anzuraten, je nach individuellem Belastungsempfinden.

3. Die Erholungsphase/Traumatransformation/Integration

Meiner Erfahrung nach ist der Übergang von Phase 2 zu 3 bei jedem Menschen sehr unterschiedlich.

Manche berichten von einer Art „Aufwachen“ von einem auf den anderen Tag, wie ein Schalter, der umgelegt wurde. Der Schlaf ist wieder tiefer und erholsamer. Das Wohlbefinden auf der Körper- und Emotionsebene stellt sich mehr und mehr ein. Es werden wieder Zukunftspläne gemacht, bekannte oder neue Ideen und Ressourcen werden mehr wahrgenommen und integriert. In Phase 3 geht es auch darum, „den in jedem Trauma verborgenen Edelstein zu finden“ (Zitat Peter A. Levine, Traumaexperte).

Die tiefere Bedeutung und Botschaft des Erlebten ist sehr individuell und bezieht sich auf viele Ebenen (Körper, Emotion, sozial, kognitiv ...)

Wie bei Phase 1 und 2 ist auch hier ein liebevolles und vor allem verständnisvolles Helfer:innenteam wichtig – dieses kann aus Angehörigen, Familie, Freund:innen, Ärzt:innen, Therapeut:innen oder lieben Nachbar:innen bestehen. Es ist sehr wichtig darauf zu achten, ob die eigenen Strategien zur Bewältigung des Gelebten ausreichen oder sie sich gegebenenfalls professionelle Hilfe holen.

Die Übungen in diesem Ressourcenbuch können für alle drei Phasen angewendet werden. Symptome jeglicher Art müssen von einem selbst oder von Außenstehenden wahrgenommen und besprochen werden. Manchmal hilft in der Akut- und Verarbeitungsphase zusätzlich eine Medikation durch eine/einen Ärztin/Arzt mit der zusätzlichen Qualifikation „Traumabehandlung“.

Diese sind über das Internet oder in speziellen Traumaambulanzen zu finden.

Durch die Analyse des eigenen Verhaltens wird hauptsächlich das Frontalhirn trainiert, das Dr. G. Hüther den „Professorenanteil“ nennt. Bei langfristiger Anwendung von Ressourcen-Übungen (Achtsamkeitsübungen) werden die Verbindungen der verschiedenen Hirnregionen gestärkt und reguliert. Dies ist inzwischen auch wissenschaftlich nachgewiesen.

Durch die Übungen reift ein „innerer Beobachter“ heran, der bei Alltagshandlungen wieder wichtige „Kontrollfunktionen“ übernehmen kann. Betroffene können Emotionen, Handlungsimpulse und Körperreaktionen besser interpretieren, steuern und umsetzen. Gefühle von Freiheit, Freude und Kraft können sich einstellen – die Selbstheilungskräfte sind in vollem Gange.

Dissoziation: Was ist das?

Bei Traumareaktionen werden fast immer dissoziative Zustände ausgelöst. In der beschriebenen Erstarrungsphase (Freeze) fühlt sich der Körper distanziert und taub an. Schmerz oder andere Empfindungen werden wie aus der Ferne wahrgenommen und Betroffene fühlen sich benebelt – dies lässt sich gut mit dem Gefühl eines Wachtraums beschreiben und gehört vorrangig zur Akutphase. Auch hier hat das limbische System auf der Ebene der Emotionsverarbeitung einen großen Einfluß. Es kommt zu einer Trennung von normalen integrativen Prozessen (Wahrnehmung, Sensorik, Identität und Gedächtnis), um sich vor massiven Traumaerlebnissen jeglicher Art zu schützen. Natürlich spielen neurobiologische Aspekte, wie die Ausschüttung von Hormonen und Neurotransmittern, eine Rolle. Sie bestimmen den Grad der Dissoziation mit.

Oft wird erst nach dem „Aufwachen“ aus diesem Zustand die Verbindung zum Körper wieder hergestellt und es kann etwas gespürt werden. Dissoziationen können lange anhalten und in verschiedenen Ausprägungsformen sehr individuell auftreten. Durch eine professionelle Aufarbeitung und den Einsatz von Übungen ist dieser Zustand jedoch behandelbar. Es erfordert viel Geduld, um aus der belastenden Traumaschleife zwischen Nähe- und Distanzgefühlen auszu-steigen. Dennoch ist es ratsam, sich ganz bewusst zu verdeutlichen, dass diese Schutzreaktion vom Körper nicht dauerhaft benötigt wird, um so immer und immer mehr in den gewohnten Alltag überzugehen. Oft ist die Hilfe einer/s erfahrenen Therapeut:in nötig, damit starke Emotionen wie Angst, Stress, Bedrohung und Schmerz wieder positiv abgespalten werden (siehe Seite 58/59).

Ressourcen auf allen Ebenen

Bei der Neuaufnahme in der Praxis, gehe ich in der ersten Therapiestunde den von mir entwickelten Befundungsbogen gemeinsam mit dem/der Patient:in durch.

Hauptaugenmerk liegt auf den Ressourcen-Ebenen. Hier ein paar Beispiele:

- **Soziale Ebene**

Familie, Freund:innen, Bekanntschaften ...

- **Natur-Ebene**

Positive Kindheitserinnerungen mit und in der Natur, wandern, relaxen ...

- **Materielle Ebene**

Wohnung, Haus, ein Lieblingsschmuckstück, Auto ...

- **Berufliche Ebene**

Erlerner Beruf, Kolleg:innen ...

- **Körperressourcen**

Was mögen Sie an sich, Sport, Fitness ...

- **Spirituelle Ebene/Glauben**

Gibt es etwas, was Ihnen auf dieser „unsichtbaren“ Ebene Kraft gibt? ...

- Reinstallieren von positiven persönlichen Ressourcen aus dem Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter, z. B. durch sich wieder Erinnern und dann als Liste Aufschreiben, um diese in den Alltag zu integrieren

Mein-Raum-Kreis-Übung

Mein-Raum-Kreis

Ich darf meinen Raum haben und sichtbar machen – einen Kreis um mich legen.

Ziele:

- Schutz- und Sicherheitsgefühl stärken
- Ängste reduzieren
- Positive Erinnerungen wecken, durch inneres Visualisieren Wohlgefühl im Hier und Jetzt schaffen
- Raumeroberung

Setting:

Anleitung durch Therapeut:in zu Beginn einer Sitzung oder zur Selbstdurchführung im Sitzen und Stehen. Die Position kann gewechselt werden, um eine andere Perspektive zu bekommen.

Utensilien:

farbige Seile oder Tücher. Bitte eine andere Übung wählen, wenn diese Gegenstände negative Gedanken auslösen.

Durchführung:

Sie wählen eine für Sie angenehme Position im Raum.

Legen Sie bitte die Seile/Tücher als Kreis um sich herum, sodass Sie sich wohl fühlen und beobachten dies genau mit geöffneten Augen. Es soll keine Lücke in dem Kreis entstehen. Jetzt schließen Sie bitte die Augen und tauchen ein, in Ihren Kreis.

Wie fühlt sich dieser kreisförmige Raum um Sie herum an?

Wo am oder im Körper löst er ein Wohlgefühl aus?

Genießen Sie das Gefühl! Ja, genau so! Welche **Farbe** kommt Ihnen zu diesem Gefühl?

Lassen Sie diese sich angenehm und wohlig ausbreiten, sodass Ihr ganzer Körper sich erholt und entspannt. Wunderbar. Ich lade Sie ein, sich ein schönes Erlebnis, auch wenn es noch so klein und unscheinbar erscheint, vorzustellen. Dies darf im Schutz des Kreises noch schöner, größer und strahlender werden.

Was brauchen Sie, damit es Ihnen noch besser geht?

Genießen Sie Ihren Moment, vielleicht kommt während der Visualisierung ein schöner **Ort** dazu, der in Ihnen ein Wohlgefühl auslöst und an dem Sie sich kraftvoll und genährt fühlen.



Dann bitte wieder die Augen öffnen und drei bis fünf tiefe und erholsame Ein- und Ausatmungen machen.

Zum Ende dieser Ressourcenübung sammeln Sie ganz bewusst die Seile oder Tücher wieder auf und lassen den Wohlfühlkreis um sich herum nachwirken. Er darf Sie imaginär überallhin weiter begleiten.

Selbstumarmung

Die Selbstumarmung ist eine wunderbare Übung, um schnell mit sich in Kontakt zu kommen, wenn Außenreize und -umstände uns überfluten, das Gedankenkarussell sich dreht und eine Ruhepause benötigt wird. Sie entlastet und gibt innen und außen Halt.

Ziele:

- Mit sich selbst in Kontakt kommen, da das Bindehormon Oxytocin aktiviert wird.
- Selbstkompetenz stärken
- Gut bei Angst und Panikgefühlen, reduziert Cortisol im Körper und Glückshormone (Endorphine) bekommen ihren Raum

Setting:

Selbstdurchführung im Stehen, Sitzen, Liegen

Durchführung:

Nehmen Sie sich liebevoll in die Arme.

Wenn Sie möchten, hören Sie dabei leise beruhigende Musik, summen eine Melodie und wiegen sich zärtlich hin und her.

Visualisierungselemente können gut dazu ergänzt werden: Denken Sie zum Beispiel an wunderschöne Urlaubsmomente, in denen Sie sich besonders frei, unbeschwert und verbunden mit sich selbst gefühlt haben.

Viel Freude dabei, sich wieder selbst zu spüren.

