

Arbeit mit traumatisierten Inneren Stimmen

Kolloquium, 25.Oktober 2012

Dipl. Psych. Dagmar Kumbier, PP
www.dagmar-kumbier.de

Urheberrechtlicher Hinweis

Liebe Teilnehmer(innen)!

Die anliegenden Folien stelle ich Ihnen gerne zur Verfügung, um die Nachbereitung zu erleichtern.

Meine Bitte: Behandeln Sie diese Unterlagen vertraulich und nur zu Ihrem persönlichen Gebrauch. Es handelt sich zu einem überwiegendem Teil um noch nicht veröffentlichte Ausarbeitungen und Visualisierungen, welche meine Handschrift tragen und die eine längere Entwicklung hinter sich haben.

Bitte haben Sie daher Verständnis, dass ich mir das Copyright und das Recht zur Erstveröffentlichung bewahren möchte. Bei lizenzrechtlichen Rückfragen schreiben Sie mich gerne an.

Vielen Dank!

Dagmar Kumbier

Email: mail@dagmar-kumbier.de

Trauma

Definition

Ein Erlebnis, das die Bewältigungsmöglichkeiten übersteigt und das daher nicht psychisch integriert werden kann

- ◆ je schlechter die vorherige psychische Situation,
- ◆ je jünger,
- ◆ je enger das Trauma mit Vertrauenspersonen verknüpft ist,
- ◆ je körpernäher,
- ◆ je weniger Unterstützung im nachhinein,
desto eher wird etwas als traumatisch erlebt

Ebenen von Traumatisierung

- ◆ klassische Posttraumatische Belastungsstörung: das extreme Ereignis
- ◆ frühe anhaltende Traumatisierungen durch ein destruktives Umfeld
- ◆ Mini-Traumata

© Dagmar Kumbier

Wirkung von Traumatisierungen auf das Innere Team

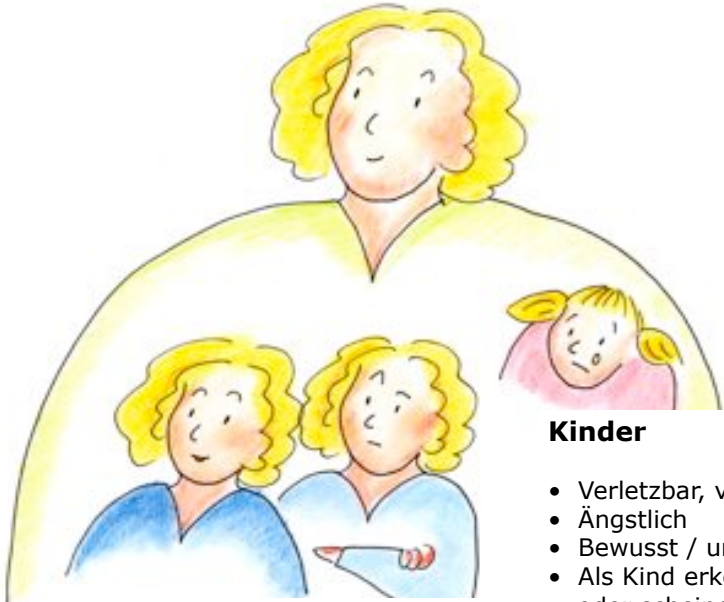
Verletzte jüngere Anteile

- ◆ oft innere Kinder (höhere Verletzlichkeit)
- ◆ erstarren im Erleben, befinden sich noch am damaligen Ort und in der damaligen Zeit oder werden bei Triggerung dorthin versetzt
- ◆ können das Oberhaupt mit den damaligen Gefühlen überfluten
- ◆ werden daher weggesperrt

Autodestruktive innere Anteile

- ◆ Selbstentwertung, Schuldzuweisung, autodestruktives Verhalten
- ◆ Schutzfunktion: verhindern, dass Realität des Traumas akzeptiert werden muss, dass unerträglichen Gefühle sich ausbreiten, haben früher die lebenswichtige Beziehung zum Täter geschützt
- ◆ haben das Vertrauen in das Oberhaupt verloren und daher das Kommando übernommen (R. Schwartz)
- ◆ sind ebenfalls Kinder!!

© Dagmar Kumbier



Erwachsene Teammitglieder

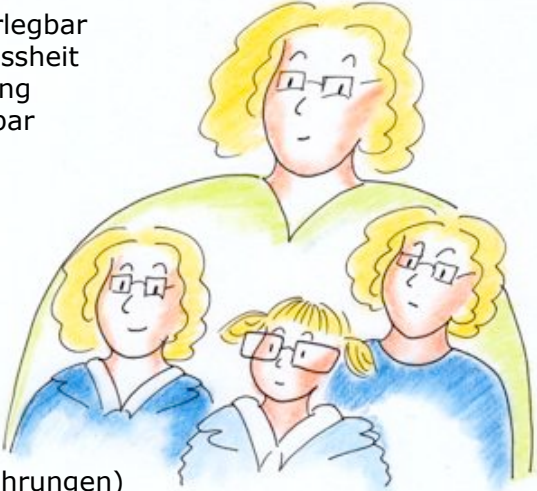
Kinder

- Verletzbar, verletzt
- Ängstlich
- Bewusst / unbewusst
- Als Kind erkennbar oder scheinbar erwachsen

© Dagmar Kumbier

Kriterien für Kindlichkeit

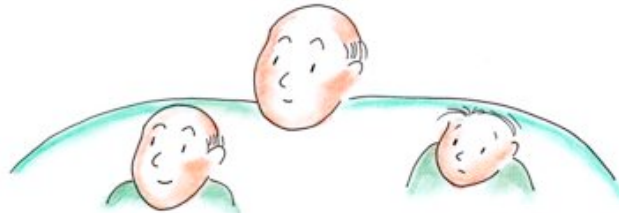
- Kindliche Logik, unwiderlegbar
- Subjektiv absolute Gewissheit
- kein Lernen aus Erfahrung
- Argumenten nur scheinbar zugänglich
- Magisches Denken



Hintergrund:

- angstgeleitet (alte Erfahrungen)
- in Vergangenheit fixiert
- Motivation: „nie wieder!“

© Dagmar Kumbier



Erwachsene Teammitglieder

- Situationslogisch
- Bezug: Gegenwärtige Realität

- Werteträger, Bedürfnisträger
- Orientierung: Gegenwart und Zukunft

- Lernen aus Erfahrung

Ziel der Bearbeitung:

- Würdigung: Körnchen Wahrheit
- Entpolarisierung, Ergänzungspartner

Schulz von Thun

Kindliche Teammitglieder

- festgefroren im „Damals“

- Verletzungsträger
- angstgeleitet: „Nie wieder!“

- Kindliche Logik
- Magisches Denken

Ziel der Bearbeitung:

- Würdigung: Biogr. Leistung
- in die Gegenwart holen

Schwartz, Reddemann

© Dagmar Kumbier

Traumaspesifische Arbeit mit dem Inneren Team

Ziele

- ◆ Verletzte Kinder aus der traumatisierenden Umgebung herausholen, an einen sicheren Ort bringen und versorgen
- ◆ den positiven Anteil selbstdestruktiver Teile würdigen und diese anders einbinden
- ◆ das Oberhaupt befähigen, wieder die Führung zu übernehmen

Die Teammitglieder müssen

- ◆ erfahren, dass das Trauma definitiv vorbei ist
- ◆ gewürdigt werden und einen guten Platz bekommen
- ◆ wieder Vertrauen zum Oberhaupt gewinnen (z.B. indem sie realisieren, dass dieses heute erwachsen ist)

© Dagmar Kumbier

Traumaspesifische Arbeit mit dem Inneren Team

Wichtig: auf ausreichende Distanzierung achten!

- ◆ Gefühlsüberflutung durch Verschmelzung mit traumatisierten Anteilen vermeiden: Retraumatisierung

Stabilisierend arbeiten

- ◆ vorrangig: sicheren Ort für verletzte innere Anteile suchen
- ◆ Wächter einbeziehen und achten
- ◆ Der Langsamste bestimmt das Tempo
- ◆ das Oberhaupt dabei unterstützen, wieder Vertrauen und Respekt zu erringen
- ◆ Selbstwirksamkeit stärken (Trauma = Hilflosigkeit!)

Traumatherapie nur mit entsprechender Ausbildung!

© Dagmar Kumbier

Traumaspesifische Arbeit mit dem Inneren Team

Imagination

- ◆ Schützende und stabilisierende Arbeitsweise
- ◆ spielerisch auch bei schweren Themen
- ◆ Oft sehr differenziertes Erleben der Interaktion

Wann und mit welchem Ziel?

- ◆ Wenn es um traumatisierte innere Anteile geht
- ◆ Annäherung ohne Gefühlsüberflutung
- ◆ Oberhaupt stärken

Möglichkeiten

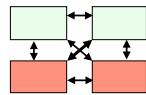
- ◆ Kontaktaufnahme / Auseinandersetzung mit einem Anteil
- ◆ Traumatisierte Anteile an einen sicheren Ort bringen (dazu muss ich nicht wissen, was passiert ist!)

© Dagmar Kumbier

Coaching / Beratung

Bezugspunkt:

- Gegenwart und Zukunft
- Zielorientierung



Konflikte zwischen **Erwachsenen** klären
Ergänzungspartner suchen



Kinder:

„Was brauchst Du, um...“

Scheinerwachsene:

Würdigung, wahrer Kern
Begrenzung

© Dagmar Kumbier

Psychotherapie (Humanistischer-psychodynamischer Standort)

Bezugspunkt:

- Vergangenheit und Gegenwart
- „Heilung“

Bearbeitung:

- Kinder aus dem Damals lösen, trösten, schützen, entlasten
- Scheinerwachsene erkennen, würdigen und entlasten
- Erwachsene von Delegationen entlasten
- Vertrauen zum Oberhaupt ermöglichen



© Dagmar Kumbier

Literatur

Kumbier, Dagmar: *Das Innere Team in der Psychotherapie – ein methodenübergreifender Ansatz. Erscheint 2014 bei Klett-Cotta.*

Reddemann, Luise (2001): *Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren.* Stuttgart: Klett-Cotta.

Reddemann, Luise (2011): *Psychodynamisch imaginative Traumatherapie PITT - Das Manual: ein resilienzorientierter Ansatz in der Psychotraumatologie.* Stuttgart: Klett-Cotta.

Schulz von Thun, Friedemann (1998): *Miteinander Reden 3: Das Innere Team und situationsgerechte Kommunikation.* Reinbek: Rowohlt

Schwartz, Richard C. (1997): *Systemische Therapie mit der inneren Familie.* 4. Auflage 2003. Stuttgart: Klett-Cotta.

© Dagmar Kumbier