

**Psychosenahes Geschehen und
Dissoziation bei PatientInnen in der
ambulanten Psychotherapie
Wo anfangen- wo aufhören?
Grenzen und Chancen**

**Workshop im Rahmen der Tagung
„Trauma, Dissoziation und Psychiatrie“
der Deutschen Gesellschaft für Trauma und
Dissoziation (DGTD)
Evangelisches Krankenhaus Bielefeld
05./06 Oktober 2012**

Linda Beeking, Elisabeth Kernen

Klassifikation von Dissoziation und Konversion in ICD-10 und DSM-IV

ICD-10		DSM-IV	
F44.0	Dissoziative Amnesie	300.12	Dissoziative Amnesie
F44.1	Dissoziative Fugue	300.13	Dissoziative Fugue
F44.2	Dissoziative Stupor		
F44.3	Dissoziative Trance- und Besessenheitszustände		
F44.4	Dissoziative Bewegungsstörungen	300.11	Konversionsstörung
F44.5	Dissoziative Krampfanfälle		
F44.6	Dissoziative Sensibilitäts- und Empfindungsstörungen		
F44.7	Dissoziative Störungen, gemischt		
F44.8	Sonstige Dissoziative Störungen		
F44.80	Ganser Syndrom		
F44.81	Multiple Persönlichkeit	300.14	Dissoziative Identitätsstörung
F44.88	Sonstige näher bezeichnete Dissoziative Störungen		
F44.9	Nicht näher bezeichnete Dissoziative Störungen	300.15	Nicht näher bezeichnete Dissoziative Störung
F48.1	Depersonalisations- /Derealisationsstörung (gehört zu den neurotischen Störungen)	300.60	Depersonalisationsstörung (gehört zu den Dissoziativen Störungen)

Zitat

Shevlin et al (2006, 2007, 2008)

(*Amerikanische Komorbiditätsstudie von 1990 – 1992 mit 5877 der Allgemeinbevölkerung*) stellten eine Korrelation zwischen Anzahl der erlebten Traumata und der gesteigerten Wahrscheinlichkeit des Erlebens von akustischen, visuellen und taktilen Halluzinationen fest, mit einer Dosis-Reaktion-Beziehung.

Sie stellten außerdem fest

- dass Vergewaltigung und sexuelle Belästigung statistisch signifikant mit akustischen Halluzinationen
- Vernachlässigung mit visuellen Halluzinationen
- körperlicher Missbrauch mit taktilen Halluzinationen verbunden waren.

Whitfield et al (2007) (*von der ACEs Studie mit 17337 aus den 90er Jahren in San Diego – repräsentativ*) stellten außerdem fest, dass bei 7 erlebten schwierigen Kindheitserfahrungen, die Chance, dass von Halluzinationen berichtet wurde, um das Fünffache anstieg.

Folgen von Traumatisierung

Nach einem traumatischen Erlebnis ist es zunächst normal, dass bis zur Bewältigung bzw. Integration dessen, was geschehen ist, folgende Zustände durchlebt werden, die meist innerhalb von Tagen oder Wochen wieder abklingen:

1. Überreaktion / Erhöhtes Erregungsniveau:

Fortdauernder Alarm- und physiologischer Erregungszustand (z.B. Herz schlägt schneller, Puls geht bei geringer Aufregung hoch), ständige Erwartung erneuter Gefahr, Schreckhaftigkeit, Schlaflosigkeit.

2. Konstriktion / Rückzug:

Erstarrung als Reaktion auf die Niederlage, „Flucht“ durch Bewusstseinsveränderungen:

- verzerrte Wahrnehmung,
- Teilnahmslosigkeit gegenüber anderen Menschen,
- Verlust des Schmerzempfindens,
- verändertes Zeitgefühl,
- Gleichgültigkeit,
- emotionale Distanz und Stumpfheit,
- völlige Passivität bzw. Vermeidung von Aktivitäten und Situationen, die Erinnerungen an das Trauma wachrufen können,
- Angst vor Menschenansammlungen,
- Unwohlsein in der Nähe anderer Menschen.

3. Intrusionen/Nachhallerinnerungen / Flashbacks

sind keine wirklichen Erinnerungen, sondern ein erneutes Durchleben der traumatischen Situation, bei dem die Szenen mit allen begleitenden Affekten und Körpersensationen immer wieder wie automatisch ablaufen, als ob es gerade geschähe.

Peritraumatische Dissoziation / Strukturelle Dissoziation

nach Myers (1940) und Nijenhuis, van der Hart und Steele (2004)

Persönlichkeitsanteile	Selbstbild bzgl. Trauma	Umgang mit Gefühlen	Gedächtnis, Zeitgefühl	Funktionalität im Alltag
ANP anscheinend normaler Persönlichkeitsanteil	kann das Trauma nicht einbinden (Negativ-dissoziation)	kann das Ereignis nicht als ein persönliches Erlebnis zuordnen	amnestische Lücken (nicht nur für das Trauma), die oft nicht bewusst sind	Anpassung hoch funktional bis Entwicklungsstillstand
EP emotionaler Persönlichkeitsanteil, Opfer EP Kontrollierend über Verteidigungssystem gesteuert EP über Bindungssystem gesteuert	trägt die Erinnerung an das traumatische Erlebnis versteht sich ursprünglich als Beschützer, hat Power kann das T nicht einbinden, hat nur positive Seiten der Täter erlebt (Negativ-dissoziation)	erlebt als Opfer das Ereignis beim Erinnern wieder wie neu. fühlt sich stark, wertet schwächere (Persönlichkeitsanteile) ab kann das Ereignis nicht als ein schädigendes Erlebnis zuordnen	Gefühl der Zeitlosigkeit und Unveränderbarkeit	Anpassung kaum vorhanden oder defizitär stört im Alltag „innerer Störenfried“ „malignes Introjekt“ Anpassung kaum vorhanden oder defizitär
Beobachtender Teil (Innerer Zeuge)	ist immer vorhanden, kann bei peritraumatischer Dissoziation verstärkt werden	registriert wertneutral	erinnert (fast) lückenlos mit gefühlsmäßiger Distanz	kann Situationen genau beschreiben

Die Peritraumatische Dissoziation bezieht sich auf eine Aufspaltung der Persönlichkeit durch Traumatisierung.

Charakterstärken, die zum Glücklichsein beitragen

Martin Seligman und sein Forschungsteam fanden 24 menschliche Charakterstärken, die übereinstimmend in Weisheitslehren verschiedener Kulturen angeführt werden:

Zu Weisheit und Wissen führen

1. Neugier für die / Interesse an der Welt
2. Freude am Lernen, Lerneifer
3. Urteilskraft / kritisches Denken / geistige Offenheit
4. Erfindergeist / Originalität / praktische Intelligenz
5. soziale / personale / emotionale Intelligenz
6. Weitblick

Zu Mut führen

7. Tapferkeit / Zivilcourage
8. Durchhaltevermögen / Fleiß / Gewissenhaftigkeit
9. Integrität / Echtheit / Ehrlichkeit / Lauterkeit

Zu Humanität und Liebe führen

10. Menschenfreundlichkeit / Großzügigkeit
11. Lieben und sich lieben lassen

Zu Gerechtigkeit führen

12. Staatsbürgertum / Pflichterfüllung / Teamwork / Loyalität
13. Fairness / Ausgleich
14. Fähigkeit zur Menschenführung

Zu Mäßigung führen

15. Selbstkontrolle
16. Klugheit / Ermessen / Vorsicht
17. Demut / Bescheidenheit

Zu Transzendenz führen

18. Sinn für Schönheit und Vortrefflichkeit
19. Dankbarkeit
20. Hoffnung / Optimismus / Zukunftsorientierung

21. Spiritualität / Gefühl für, Wissen um Lebenssinn / Glaube / Religiosität
 22. Fähigkeit, Gnade walten zu lassen / barmherzig zu sein / zu vergeben
 23. Spielerische Leichtigkeit / Humor
 24. Begeisterungsfähigkeit / Elan
- (aus Martin Seligman: *Der Glücksfaktor*, s. auch:
www.authentichappiness.org)

Weitere Anregungen zum Umgang mit den 24 Charakterstärken

Motto:

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken und kümmern Sie sich nicht um Ihre Schwächen, dann werden Sie Probleme immer öfter mit mehr Leichtigkeit lösen .

- a) Welches sind Ihre derzeitig 3 wichtigsten Stärken?
- b) Notieren Sie Sich Ereignisse / Situationen, in denen eine Ihrer Stärken zum Tragen kam!
- c) Welcher Ihrer momentanen Stärken könnten Sie sich bei der Lösung eines **kleineren** aktuellen Problems bedienen? Malen Sie es sich in allen Farben und so konkret wie möglich aus.
- d) **Dankbarkeit** ist der am stärksten wirksame Faktor, der zu Wohlgefühl verhilft. Üben Sie Dankbarkeit, indem Sie mindestens einmal in der Woche sich drei Dinge / Situationen überlegen, die Ihnen gut getan haben / über die Sie sich freuen / die Ihnen wie ein Geschenk vorkamen. Durch wen oder was kamen Sie dazu? Erinnern Sie sich mit so vielen Details wie möglich an das jeweilige Ereignis.

Wichtige Resilienzfaktoren sind

- In der Kindheit eine beantwortende und fürsorgliche Bezugsperson
- hohe Selbstwirksamkeitserwartung
- realistische Kontrollüberzeugungen
- hohe Sozialkompetenz
- bei anderen Unterstützung mobilisieren können
- Denken
- Lachen
- Hoffen
- dem Leben einen Sinn geben
- Handeln
- das eigene Verhalten unterbrechen
- um Hilfe bitten
- Hilfe akzeptieren
- auf Gelegenheiten reagieren
- Erfahrungen und Beziehungen suchen, die für die Entwicklung gesund sind
- Überzeugung, dass Veränderungen eine willkommene Herausforderung und Entwicklungschance bedeuten
- Charakterstärken und Tugenden

BASK-Modell

B	Behavior	Verhalten	Was habe ich getan? Situationsbeschreibung
A	Affect	Gefühl	Was für ein Gefühl gehört zu der Situation?
S	Sensation	Körper- Erleben	Wo im Körper spüre ich das (Gefühl)?
K	Knowledge	Gedanken / Selbstüberzeugung	Was denke ich über mich, in dieser Situation? Wissen: welche Gedanken gehören zu einer Situation und wie wird was bewertet?

Übungen, die die Ressourcen bewusst machen können.

Stellvertretend für die vielen, die mittlerweile zusammengetragen und beschrieben sind, seien genannt:

- Das Freudetagebuch
- Übungen der Dankbarkeit
- Notfallkoffer
- Fähigkeiten und Tugenden
- Rituale (z.B. beruhigende Wirkung des Rosenkranzbetens)
- Lesen von Bilder- und Kinderbüchern (z.B. „Freunde“ von Helma Heine)
- Achtsamkeitsübungen
- Kontemplation
- Flow-Zustände ermöglichen, (Mihaly Csikszentmihalyi)
Flow ist der Geistes- und Gemütszustand, in den wir eintreten, wenn wir ganz in unserem Tun aufgehen.
(Kinderspiel, Selbstvergessenheit)

Imaginationsübungen

- Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, Möglichkeit von Selbsttröstung (Innerer sicherer Ort / Wohlfühlort),
- Repräsentanzen guter innerer Objekte (Innere Helfer),
- Einüben bewussten Verdrängens (Tresorübung),
- Gefühl für die eigene Geschichte und Kontinuität haben (Inneres Team),
- Verschmelzung mit einem nur guten väterlichen/mütterlichen Objekt (Baumübung)
- Positive Wirkung auf hohe Über-Ich Strukturierung/
Positive Konotierung bzgl. des Selbstwerterlebens (Innerer Garten)
- Heilsamer Einfluss bei Scham- und Schuldgefühlen (Frieden schließen mit sich selbst)

Trinität des Traumas nach Nijenhuis

Man kann drei unterschiedliche Wege erkennen, die als Lösungsversuche im Umgang mit einem Trauma gewählt werden:

1. Vermeidungsverhalten (ANP)
2. Opferverhalten (z.B. Körper!)
3. Kontrollverhalten

Hilfen zur Distanzierung nach Reddemann

- Beobachtende Haltung
 - Innerer Zeuge
 - Beobachter-Technik
 - Bildschirmtechnik
-
- **Imaginationsübungen** zum Distanzieren und zum Schutz des traumatisierten Ichs
 - **Psychoedukative Elemente** auf der Erwachsenenenebene
 - **Kognitive Arbeit** an kognitiven Verzerrungen

Zur Konfrontation führt die Verknüpfung mit dem BASK-Modell:

Der beobachtende Teil berichtet dem relativ neutralen Ich von heute, was das jüngere Ich

gemacht hat (**B**ehavior),

gefühl hat (**A**ffect), was der Körper

gespürt hat (**S**ensation) und was das jüngere Ich

gedacht hat (**K**nowledge).

Ego-State-Therapie und dialogische Arbeit mit verletzten jüngeren Ich-Anteilen nach Reddemann

Merke:

Ego-State-Therapie ist beziehungsorientierte Arbeit, daher sollte die BeraterIn auf vier verschiedene Formen der Beziehung achten:

2. Zusammenarbeit zwischen der TherapeutIn und der KlientIn
3. Zusammenarbeit zwischen der TherapeutIn und den verschiedenen Ego-States
4. Zusammenarbeit der KlientIn mit ihren Ego-States
5. Zusammenarbeit aller Ego-States.

Die **dialogische Arbeit mit dem „Inneren Kind“** (bzw. jüngeren Ich-Anteilen) kann die Ego-State-Sichtweise nutzen. Das innere Kind oder die inneren Kinder werden dann als verschiedene Ego-States verstanden.

GRUNDLAGENLITERATUR:

Brisch, Karlheint, Hellbrügge, Theodor (Hrsg.): Bindung und Trauma. Risiken und Schutzfaktoren für die Entwicklung von Kindern. 4. Auflage Klett-Cotta 2012, ISBN 978-3-608-94793-9

Courtois, Christine A. & Ford, Julian D. (Hrsg.): Komplexe traumatische Belastungsstörungen und ihre Behandlung. Eine evidenzbasierte Anleitung. Junfermann Verlag 2011, ISBN 978-3-87387-753-5

Herman, Judith Lewis: Die Narben der Gewalt. Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden. Junfermann 2002

Huber, Michaela: Viele sein – Ein Handbuch. Komplext trauma und dissoziative Identität – verstehen, verändern, behandeln. Junfermann Verlag 2011, ISBN 978-3-87387-782-5. *Für Laien gut geeignet*

Trauma und Traumabehandlung Teil 1: Trauma und die Folgen Wege der Traumabehandlung. Teil 2: Wege der Traumabehandlung Junfermann Verlag 2003, ISBN 3-87387-510-1 und ISBN 3-87387-550-0

Klein, Stefan: Die Glücksformel oder Wie die guten Gefühle entstehen. Rowohlt Taschenbuch Verlag, 4. Auflage 2004, ISBN 3-49 -6151 -4. *Für Laien gut geeignet*

Reddemann, Luise; Dehner-Rau, Cornelia: Trauma. Folgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen. Trias, 2004, ISBN 3-8304-3139-2. Dazu Audio-CD mit geführten Imaginationen von 2007. *Für Laien gut geeignet.*

Reddemann, Luise, Hoffmann, Arne, Gast, Ursula (Hrsg.): Psychotherapie der dissoziativen Störungen. Krankheitsmodelle und Therapiepraxis – störungsspezifisch und schulenübergreifend. Thieme 2011, ISBN 978-3-130513-8

Van der Hart, Onno, Nijenhuis, Ellert R.S., Steele, Kathy: Das verfolgte Selbst. Strukturelle Dissoziation und die Behandlung chronischer Traumatisierung. Junfermann Verlag 2006, ISBN 978- 3-87387-671-2

WEITERFÜHRENDE GRUNDLAGENLITERATUR:

Fliß, Claudia, Igney, Claudia (Hrsg.): Handbuch Trauma und Dissoziation. Pabst Publishers 2008, ISBN 978-3-89967-475-0

LITERATUR ZU SPEZIELLEN VERFAHREN, TECHNIKEN:

Bohne, Michael: Klopfen mit PEP: Prozessorientierte Energetische Psychologie in Therapie und Coaching. Carl-Auer Verlag 2010, ISBN 978-3-89670-730-7

Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe. Carl-Auer Verlag, ISBN 978-3-89670-730-7

Diegelmann, Christa: Trauma und Krise bewältigen. Psychotherapie mit TRUST. ISBN 978-3-608-89042-6 Dazu: Hör-CD mit Texten, Übungen und Gedichten zur Ressourcenstärkung. ISBN 978-3-608-89058-7 bei Klett-Cotta 2007

G. Flatten, U. Gast, A. Hofmann, P. Liebermann, L. Reddemann, T. siol, W. Wöller, E.R. Petzold: Posttraumatische Belastungsstörung. Leitlinie und Quellentext, Schattauer, 2. Aufl.. 2004. ISBN 3-7945-2303-2

Hofmann, Arne: EMDR. Therapie psychotraumatischer Belastungssyndrome. Thieme, 3. Auflage 2006, ISBN 3-13-118243-1

Krüger, Andreas, Reddemann, Luise: Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie für Kinder und Jugendliche. PITT.KID – Das Manual. Klett-Cotta 2007, ISBN 978-3-608-89048-8

Levine, Peter A. mit Frederick: Ann: Trauma-Heilung. Das Erwachen des Tigers. Unsere Fähigkeit, traumatische Erfahrungen zu transformieren. Synthesis 1998, ISBN 3-922026-91-5

Phillips, Maggie; Frederick, Claire: Handbuch der Hypnotherapie bei posttraumatischen und dissoziativen Störungen. Carl-Auer-Systeme-Verlag 2003, ISBN 3-89670-400-1

Reddemann, Luise: Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren. Klett-Cotta 2001, ISBN 3-608-89691-0

Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie PITT – Das Manual. Klett-Cotta 2011, ISBN 978-3-608-89105-8

Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. Seelische Kräfte entwickeln und fördern. Herder Spektrum 2004, ISBN 3-451-05448-5. *Für Laien gut geeignet.*

Sack, Martin: Schonende Traumatherapie. Ressourcenorientierte Behandlung von Traumafolgestörungen. Schattauer, 2010, ISBN 978-3-7945-2468-2

Seligman, Martin: Der Glücksfaktor. Warum Optimisten länger leben. Ehrenwirth 2003, ISBN 3-4a1-03490-x. (*Positive Psychologie, Charakterstärken*)

Spangenberg, Elke: Dem Leben wieder trauen. Traumahheilung nach sexueller Gewalt. Patmos Verlag 2008, ISBN 978-3-491-40133-4 *Für Laien gut geeignet.*

Watkins, John G. und Helen H.: Ego-States. Theorie und Therapie. Ein Handbuch. Carl-Auer-Systeme-Verlag 2003, ISBN 3-89670-414-1

Wilker, Jessica: Das Einmaleins der Achtsamkeit. Vom täglichen Umgang mit alltäglichen Gefühlen. Theseus Verlag, 5. Auflage 2002, ISBN 3-89620-113-1. *Für Laien gut geeignet.*