

Spirituelle Ressourcen in der traumatherapeutischen Praxis

Sabeth Kemmler

DGTD Tagung 2023:

Gewalt – Macht – Sinn

Trauma, Dissoziation
und Spiritualität

Akademie FRANZ HITZE HAUS,
Münster, 6. Mai 2023



Just Be

- Zum Ankommen, für Präsenz und Entspannung -

1. Setz dich gemütlich hin, Augen bleiben geöffnet. Finde einen Fokus, einen Punkt für die Augen.

Alles was gerade im Außen ist, alles was gerade im Außen passiert, lass genau so sein, wie es jetzt gerade ist. Alles was gerade im Außen passiert, ist genauso so, wie es jetzt gerade ist.

Alles was gerade in deinem Inneren ist, alles was gerade in deinem Inneren passiert oder sich zeigt, lass genau so sein, wie es jetzt gerade ist.

Es muss jetzt, in diesem Moment, nichts verändert werden. Es muss nichts anders sein. Weder im Außen noch im Innen.

2. Schließe sanft die Augen und beobachte, ob sich etwas verändert.

Alles was jetzt gerade im Außen und im Innen ist, darf genau so sein, wie es jetzt gerade ist. Nichts muss verändert werden. Nichts muss anders sein. Just be.

3. Nimm drei bewusste Atemzüge. Kehre zu deiner natürlichen Atmung zurück und öffne sanft wieder die Augen.

Was ist Spiritualität?

Spiritualität ist etwas, das man hat. Jeder Mensch hat seine eigene Spiritualität.

Spiritualität ist eine Dimension unserer menschlichen Existenz.

Wir haben das grundlegende Recht, individuell und frei über unsere Spiritualität zu verfügen.

Reisinger, Spiritueller Missbrauch in der katholischen Kirche. Herder, Freiburg 2019

Was ist Spiritualität?

Gemeinsames Brainstorming

Was fällt uns spontan ein bei dieser Frage:

Was ist Spiritualität?

Spiritualität als Sinnstiftung

Spiritualität als das Bedürfnis nach Sinn.

Spiritualität als die Fähigkeit, unseren Erfahrungen Sinn zu geben.

Spiritualität als ein wesentliches Mittel zur Lebensbewältigung.

Reisinger, Spiritueller Missbrauch in der katholischen Kirche. Herder, Freiburg 2019

Religion

Eine Gemeinschaft, die Traditionen, Rituale, Texte teilt (Christentum, Judentum, Islam, Buddhismus, Hinduismus u. a.).

Religiosität

Die persönliche Gestaltung und Lebenspraxis von Religion, über die institutionelle Religionszugehörigkeit hinaus.

Spiritualität

Die persönliche Suche nach dem Heiligen, nach Verbundenheit oder Selbsttranszendenz, die ausdrücklich auch Weltanschauungen außerhalb der institutionalisierten Religionen mit einschließt.

Existenzielle Erfahrungen

(Grenz-)Erfahrungen, die mit Sinn-Krisen einhergehen, insbesondere im Kontext von Krankheit und Tod.

Empfehlungen zum Umgang mit Religiosität und Spiritualität in Psychiatrie und Psychotherapie.
Positionspapier der DGPPN 2017

Erdungsübung 1

- stabilisieren -

- „Die Erde ist eine Bodhisattva, zu der wir Zuflucht nehmen können, nicht nur außerhalb von uns, sondern auch in uns selbst. ... Ob wir gehen oder sitzen, wir können mit der Erde atmen und lernen zuzulassen, dass sie in uns und um uns herum ist. Die Erde hat die Kraft, sich selbst und uns zu heilen, und wir können auf diese Kraft vertrauen. ... Jedes Mal, wenn Sie leiden, jedes Mal, wenn Sie sich verloren oder entfremdet fühlen, können Sie mit der Erde in Kontakt treten und sich so wieder stabilisieren.“

Thich Nhat Hanh, Zen und die Kunst, die Welt zu retten. 2021, S. 81

Erdungsübung 2

- stabilisieren, energetisieren, ausgleichen (Lernfenster) -

Mit dem Einatmen stell dir vor, Energie strömt über deine Füße und Beine in dein Rückengrat und hoch bis zum Kopf.

Mit dem Ausatem erzeuge ein kleines Geräusch, indem du die Lippen plötzlich öffnest, und wenn du so die Luft auspustest, stell dir vor, die Energie verteilt sich in deinem ganzen Körper.

Wenn es dir angenehm ist, tu das ein paar Mal, und beobachte, wie es sich anfühlt.

Eine Übung aus dem Tibetischen

Licht und Farbe

- stabilisieren, energetisieren, integrieren -

- „Ich bin in goldenes Licht getaucht, es durchströmt jeden Teil meines Seins. Ich lebe in diesem Licht. Der göttliche Geist durchströmt mich von innen und außen.“ (Yogananda)
- Eine Farbe kommen lassen, die jetzt gut tut.
- An ein Thema oder ein Problem denken und es ins Licht / in farbiges Licht stellen.
Licht als Symbol für spirituelle Ressourcen.
In: Harald Walach, Brücken zwischen Psychotherapie und Spiritualität. Stuttgart 2021, S. 208f
- Das Beschütze- und das Geborgenheitslicht
Michaela Huber, Der geborgene Ort. Junfermann 2015

Klärungsübung / Spirituelle Psychohygiene

- Besonders hilfreich, wenn man Gesprächen/Personen nachhängt.
- Stell dir vor, dass du in einem goldenen Energiewasserfall stehst, der alle Schnüre und Verstrickungen zu Menschen, Themen und Orten, die nicht zu deinem Höchsten und Besten sind, auflöst und zu ihrem Ursprung zurückfließen lässt.
- Atme ein und aus und spüre, wie sich das anfühlt.
- Der goldene Energiewasserfall nährt alles nach, was in dir z.B. durch Gespräche oder Kommentare aktiv geworden ist, dich verletzt hat oder wo du zu viel Verantwortung zu dir genommen hast. Stell dir vor, dass du jetzt alles bekommst, was du benötigst, um wieder ganz bei dir und in Frieden zu sein. Ein innerer Anteil erhält vielleicht die Liebe und Fürsorge, die er gerade braucht. Ein anderer kann jetzt die übernommene Verantwortung abgeben und entspannen.
- Du kannst auch in deinen eigenen Worten um Unterstützung durch die göttliche Quelle oder Licht- und Kraftwesen deiner Wahl bitten.
- Nimm noch einen Atemzug und bedanke dich bei der Energie.

Präsenz und Achtsamkeit

1. Atem: „Spür deinen Atem.“

2. Achtsamkeit: „Erforsche die kleinen Veränderungen von Moment zu Moment.“

3. Falls innere Anteile miteinander im Widerspruch stehen: Nimm es freundlich zur Kenntnis und lass es so sein. Tu nichts damit.

4. Akzeptanz: „Gut, dass das da sein kann.“ Lass alles freundlich dasein, auch was du sonst nicht so magst. Stell dir vor, dass alles, was in dir ist, dich auf seine Art bereichern will.

Übe erst 1., ein oder zwei Minuten, nimm dann 1. und 2. zusammen, dann nimm 3. hinzu, und dann 4. Jetzt übst du alles miteinander. Je Phase ein bis zwei Minuten oder so lange es angenehm ist.

Empfehlungen für Behandler:innen

- Behandler:innen sollten in der Lage sein, Religiosität und Spiritualität als Ressource und/oder Belastungsfaktor für Patient:innen zu erkennen und in die Behandlungsstrategie einzubinden.
- Dies gilt auch, wenn sie selbst areligiös sind oder einer anderen Weltanschauung verpflichtet sind als die jeweilige Klient:in.
- Auch bei Patient:innen ohne religiöse/spirituelle Anbindung ist eine Auseinandersetzung mit existenziellen Fragen oft erforderlich.
- Behandler:innen sollten auf eine respektvolle Weise religiös neutral bleiben. Gleichzeitig sollten sie sich für einen möglichen Transzendenzbezug ihrer Patient:innen aufgeschlossen zeigen.

Empfehlungen zum Umgang mit Religiosität und Spiritualität in Psychiatrie und Psychotherapie.
Positionspapier der DGPPN 2017

Religiosität und Spiritualität der Klient:innen behutsam erfragen

- Kultursensibel und religionssensibel vorgehen
- Einstellungen und Glaubenshaltungen erfragen
- Sich nach spirituellen Copingstrategien erkundigen
- Nach spirituellen Erfahrungen fragen
- Wird eine spirituelle Praxis ausgeführt?

Umgang mit der eigenen spirituellen Grundhaltung

- Die eigene spirituelle / religiöse oder weltanschauliche Grundhaltung in der Selbsterfahrung und Supervision reflektieren, ebenso unsere Haltung in Wahrheits- und Wertefragen
- Auf eine respektvolle Weise neutral bleiben
- Unter Umständen Aspekte der eigenen spirituellen/religiösen Haltung oder der persönlichen Erfahrung transparent machen, falls es Klient:innen wünschen und es stimmig erscheint
- Offenheit zeigen gegenüber verschiedenen Strömungen und Richtungen

Die meditierende Therapeut:in

Luise Reddemann: „Welche Art von Achtsamkeit wir auch immer unseren Patienten vorschlagen - es dürfte für sie von Vorteil sein, wenn *wir* meditieren“

Luise Reddemann, Kontexte von Achtsamkeit in der Psychotherapie, in: Dies., (Hrsg), Kontexte von Achtsamkeit in der Psychotherapie, Kohlhammer: Stuttgart 2011, S. 25f

Christoph Germer: „Wir müssen den Einfluss des meditierenden Therapeuten auf das Therapieergebnis erforschen“

2009, zit. n. Reddemann

Studie aus der Therapieklinik in Simbach am Inn: „In dieser Studie wurden verhaltenstherapeutische Psychotherapie-Ausbildungskandidaten, die in der Klinik tätig waren, auf zwei Gruppen zufällig verteilt. Die eine Gruppe meditierte am Morgen eine Stunde, die andere tat das nicht. Die Patienten der Therapeuten, die morgens eine Stunde meditiert hatten, waren drei Mal so erfolgreich, obwohl die Patienten nichts von dieser morgendlichen Übung ihrer Therapeutinnen wussten.“ Harald Walach, Brücken zwischen Psychotherapie und Spiritualität Schattauer: Stuttgart 2022, S. XIII

Grepmaier, L. et al (2007) Promoting mindfulness in psychotherapists in training influences the treatment results of of their patients. A randomized, double-blind, controlled study. Psychoter Psychosom 76: 332-338. doi: 10.1159/000107560.

Reflexion I

Mit welchen spirituellen oder existenziellen Themen kommen meine Klient:innen zu mir?

Verfügen sie über spirituelle Ressourcen?

Setzen sie sie ein?

Haben sie mit toxischen spirituellen Ressourcen zu tun?

Reflexion II

- Was ist meine eigene spirituelle Haltung?**
- Was sind meine spirituellen Erfahrungen?**
- Folge ich einer spirituellen Praxis?**
- Was davon bringe ich in meine Arbeit ein?**
- Verfüge ich über Kontakte, an die ich Klient:innen wenn nötig verweisen kann?**

Zentrale Kategorien von Doris Reisinger

- **Spirituell selbstbestimmt:**

Wir können unsere spirituellen Ressourcen frei suchen und so verwenden, wie wir wollen.

- **Spirituell nicht selbstbestimmt:**

Unsere Selbstbestimmung wird von anderen eingeschränkt oder ganz unterdrückt.

- **Spirituell handlungsfähig:**

Wir haben alle spirituellen Ressourcen zur Verfügung, die wir brauchen, um unser Leben als sinnvoll zu empfinden.

Bei Bedarf können wir entweder selbstständig oder mit Hilfe anderer unser Repertoire an spirituellen Ressourcen erweitern.

- **Spirituell nicht handlungsfähig:**

Wir haben nicht die spirituelle Ausstattung, die wir brauchen, um unser Leben und zentrale Erfahrungen so zu deuten, dass wir gut damit umgehen und leben können.

Grenzen spiritueller Selbstbestimmung

- **Ethische Grenzen** liegen da, wo ein höheres Gut in Gefahr gerät: Niemand darf spirituelle Ressourcen oder Praktiken nutzen, die andere Menschen verletzen.

Ethische Grenzen der Selbstbestimmung liegen möglicherweise auch dort, wo ein Mensch sich selbst schadet.

- **Eine theologisch gebotene Grenze** spiritueller Selbstbestimmung gibt es nicht und kann es nicht geben.

Aspekte der Förderung spiritueller Selbstbestimmung am Beispiel der Schulung in Achtsamkeit und Traumakompetenz mit der achtsamkeitsbasierten Integrationsmethode AIM

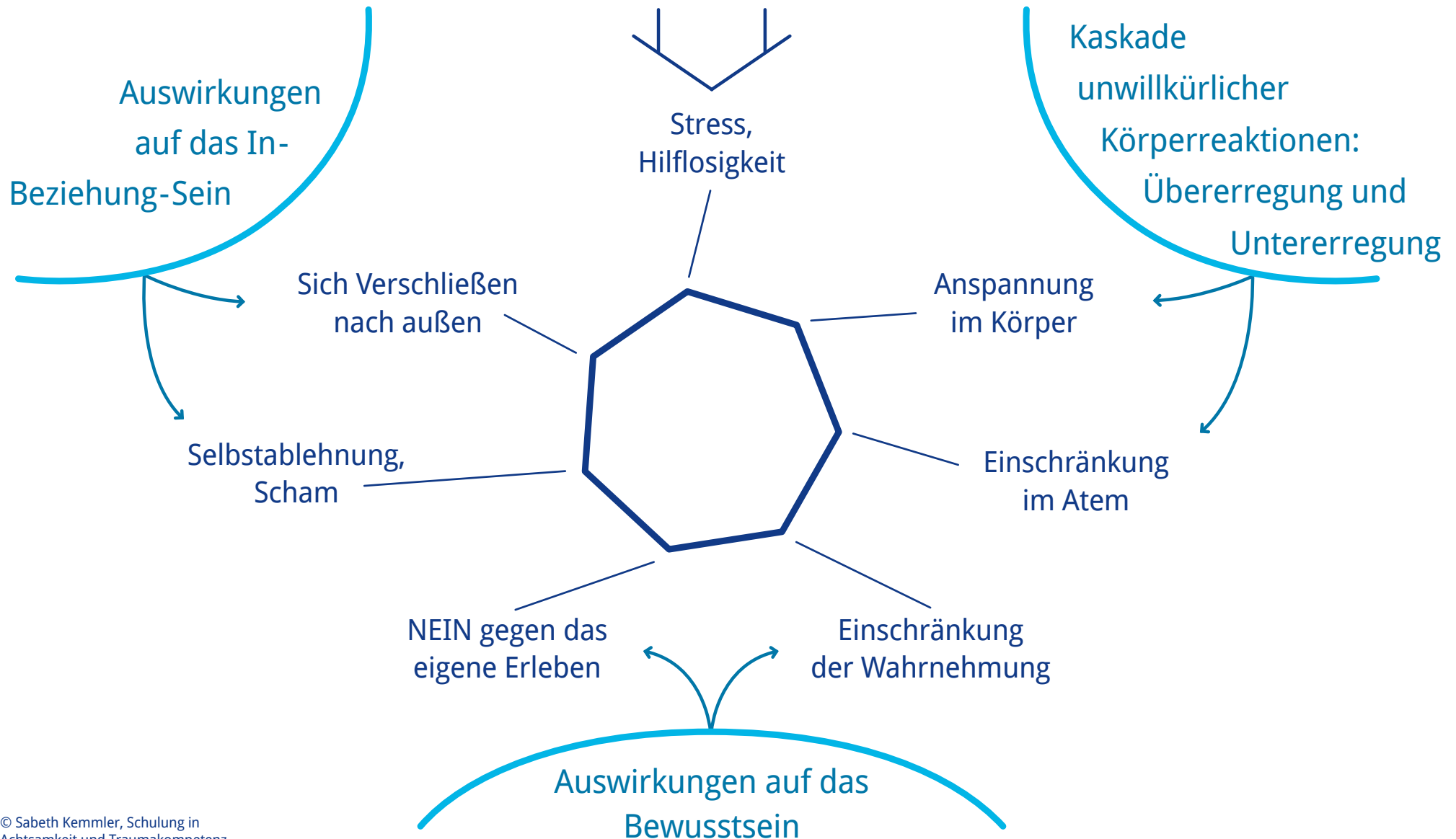
Achtsamkeit als Qualität:

Gewahrsein im Jetzt mit Akzeptanz

Achtsamkeit als Übungssystem:

Je nach Motivation und Ausrichtung
schließt eine bestimmte Praxis
weitere Qualitäten und Faktoren ein.

Konsequenzen traumatischer Belastung: Schutzreaktion



Qualitäten traumakompetenter Achtsamkeit

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Stress, Hilflosigkeit | Eigene Entscheidung |
| 2. Anspannung im Körper | Entspannung und Wohlgefühl |
| 3. Einschränkung im Atem | Atem als Verbündeter |
| 4. Einschränkung der Wahrnehmung | Offenes Gewahrsein, Achtsamkeit |
| 5. Nein gegen das eigene Erleben | Radikale Akzeptanz, Selbstmitgefühl |
| 6. Selbstablehnung, Scham | Grundlegendes Gutsein |
| 7. Sich Verschließen nach außen | Sich Öffnen über sich selbst hinaus |

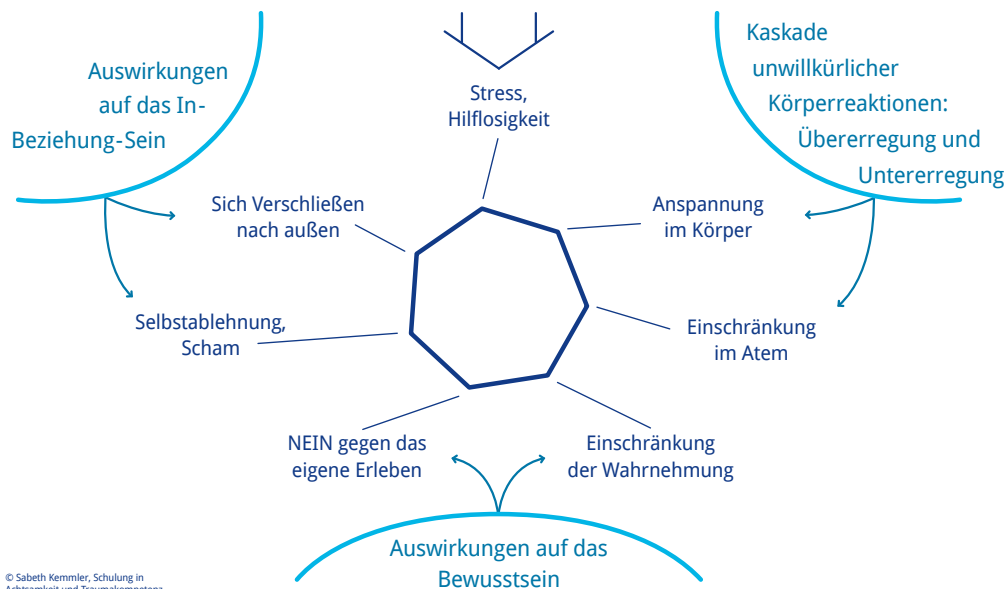
Traumakompetente Achtsamkeit: Seven Basic Skills



Traumakompetente Achtsamkeit: Seven Basic Skills



Konsequenzen traumatischer Belastung: Schutzreaktion



Basic Skill N°1

Stress, Hilflosigkeit / Eigene Entscheidung

Dazugehörige Themenfelder:

Toxischer Stress, Ohnmacht, Erlernte Hilflosigkeit

Selbstwirksamkeit, Autonomie, Entscheidungsfreiheit, freier Wille, Ausrichtung, Absicht (aim)

Spirituelle Aspekte:

Wille und Eigenverantwortung versus Geschehenlassen und Gnade

Synchronizität und Wunder

Magie und Resonanz, „Bestellungen beim Universum“,

Arbeit mit alten Glaubensmustern und Affirmationen

Metta Meditation

Vorsicht: Autoritätsgefälle

- Vorschläge machen.
- Immer Wahlmöglichkeiten anbieten.
- Falls man eigene Beispiele mitteilt: Sich der Gefahr bewusst sein, dass die Klient:in denken könnte, was die Therapeutin tut, muss ich auch tun.
- Regelmäßig thematisieren, dass es wichtig ist, dass die Klient:in ihre eigenen Entscheidung trifft. Zum Ausprobieren und freien Umgang immer wieder einladen.
- Einen Rahmen bieten, in dem man Erfahrungen überprüfen und einordnen kann.
- Woran merke ich, dass eine Ressource gut tut? Die Wahrheit ist einfach, befreiend und wohltuend ... (Hand aufs Herz)

Basic Skill N°2

Anspannung im Körper / Entspannung und Wohlfühl

Dazugehörige Themenfelder:

Stadien der Traumaphysiologie: Fight, Flight, Erstarren (Freeze), Unterwerfung (Submit) und die begleitenden Körperreaktionen. Übererregung und Untererregung. Psychosomatische Symptome.

Schutz, Geborgenheit, Sicherheit.

Spirituelle Aspekte:

Physischer Körper und Energiekörper – Arbeit mit dem Chi
Chi/Bioenergie/Prana kann die Regeneration des physischen Körpers unterstützen.

Übungsformen:

Erdungsübungen, Licht und Farben als Symbol für spirituelle Ressourcen, Klänge, Tönen, Summen, Lieder, Mantras, Tai Chi, Qi Gong, Yoga, ZapChen, Klopftechniken (EFT), Handauflegen (Reiki), Chakra-Arbeit

Basic Skill N°3

Eingeschränktes Atmen / Atem als Verbündeter

Spirituelle Aspekte:

Spiro=ich atme lat. Spiritus: Geist, Hauch (Wikipedia)

Ruach: Hebräisch für Atem und Heiliger Geist

„Das Vertrauen in unser achtsames Atmen kann uns die Stabilität geben, der Trauer und dem Schmerz in einer verkörperten Weise zu begegnen. ... Zu Hundert Prozent beim Atem zu sein ist ein Weg, mit schmerzhaften Gefühlen zu sein, jenseits von Gedanken, Worten und Geschichten, und sie zu umarmen. ...

Indem wir Zuflucht zu unserem Atem nehmen, erlauben wir dem Gefühl, zu entstehen, eine Weile zu bleiben, sich zu entwickeln und zu vergehen.“

Thich Nhat Hanh, Zen und die Kunst, die Welt zu retten. 2021, S. 73

Basic Skill N°4

Einschränkung der Wahrnehmung / Achtsamkeit, Offenes Gewahrsein

Themenfeld:

- „Achtsamkeit ist das Gegenteil von Dissoziation.“ (Michaela Huber)
- Nicht wertendes Gewahrsein im gegenwärtigen Moment
zentrale Faktoren: Präsenz und Akzeptanz
Weitere Qualitäten: Geduld, Anfängergeist, Vertrauen, Loslassen
(Jon Kabbat-Zinn)
- Achtsames Gewahrsein ist ein Zustand gegenwärtiger Aufmerksamkeit, bei dem man Gedanken, Gefühle, Emotionen und Ereignisse in dem Moment beobachtet, in dem sie geschehen, ohne auf sie in automatischer Weise zu reagieren. (Susan Kaiser Greenland)
- Der Therapeut hilft seinen Patienten, auf das eigene innere Erleben zu fokussieren. Er unterstützt sie darin, ihr Erleben im gegenwärtigen Augenblick mitfühlend, neugierig und zuversichtlich zu erforschen.

(Kathy Steele, Suzette Boon, Onno van der Hart: Die Behandlung traumabasierter Dissoziation 2017)

Meditation oder Dissoziation?

„Dissoziative Phänomene ... meist stellen sie sich jedoch als tranceartiger matter Zustand dar, der dazu dient, sich nicht spüren zu müssen. Manche Patienten bezeichnen einen solchen Zustand des Hypoarousals als Meditation und führen ihn bewusst herbei; eine induzierte Dissoziation ist allerdings das Gegenteil von meditativer Wachheit.“ Ulrike Anderssen-Reuster, Michael von Brück, Buddhistische Basics für Psychotherapeuten, Schattauer 2022, S. 187

„Einige von uns meditieren, um dem Leiden zu entkommen. Meditation verschafft uns etwas Stille und Entspannung und hilft uns, unsere Schwierigkeiten und Streitigkeiten hinter uns zu lassen. ... Aber das ist nicht der wahre Zweck der Meditation. ... Sitzen ist nicht dazu da, Leiden zu vermeiden. ... Sie müssen tiefer gehen. An der Oberfläche mag Stille herrschen, aber darunter verbergen sich oft Wellen. Bei der Meditation geht es darum, dass Sie Ihre Intelligenz und Konzentrationsfähigkeit nutzen, um weiter vorzudringen und den Schmerz, die Angst und das Leiden in den Tiefen Ihres Bewusstseins zu transformieren.“

Thich Nhat Hanh, Zen und die Kunst, die Welt zu retten. 2021, S. 75f

Basic Skill N°5

NEIN gegen das eigene Erleben / Radikale Akzeptanz, Selbstmitgefühl

Themenfeld: Wenn Trauma-Material spürbar wird, reagiert etwas innerlich spontan mit Ablehnung. Bei dieser Technik geht es darum, einen Blickwinkel oder einen Kontext zu finden, der es erlaubt, das im Moment innerlich Wahrgenommene freundlich zu akzeptieren. Diese Wahl ist etwas sehr Persönliches.

Spirituelle Aspekte:

Beispiele für Spirituelle Blickwinkel: „Ich vertraue mich Gott damit an.“

„Ich bin geliebt, und deshalb kann ich mir das ruhig anschauen.“

„Dieses Gefühl ist wie heiliges Feuer. Ich lasse es in mir brennen.“

Vermeidende Haltungen, sog. spirituelles Bypassing: um Ängste vor Nähe zu umgehen, schwierigen Gefühlen auszuweichen (Trauer, Angst, Wut etc). Zu viel Mitgefühl, zu wenig Grenzen, zu früh vergeben wollen.

Basic Skill N°6

Selbstablehnung, Scham / Grundlegendes Gutsein

Themenfeld: Toxische Scham und Selbstablehnung als Traumafolgen verstehen und Schritt für Schritt auflösen. Die darunterliegenden Gefühle schichtweise integrieren.

Spirituelle Aspekte:

Der Begriff „grundlegendes Gutsein“ (*basic goodness*) stammt aus der buddhistischen Shambala -Tradition, begründet von Chögyam Trungpa. Die christliche Idee der Ursünde wirkt dagegen toxisch.

Eine innere Repräsentanz von tieferem Wissen imaginativ erzeugen: Die Imagination oder Symbolisierung des/der inneren Alten Weisen kann mit einer spirituellen Seite von Wissen und Intuition in Kontakt bringen.
(Psychosynthese: „Höheres Selbst“)

Die Trauma-Arbeit IFS (Inner Family System) strebt Kontakt mit dem „Selbst“ an – mit der Seite in uns, die immer schon erleuchtet ist - und will „Selbstführung“ erreichen.

Basic Skill N°7

Sich verschließen nach außen / Sich Öffnen über sich selbst hinaus

Spirituelle Aspekte:

Erfahrungen von Transzendenz, Erfahrungen des Seins-Grundes
Getragensein, Verbundenheit

Menschlicher Beistand

„Überirdischer“ Beistand / Imagination eigener Anteile
Helfer, Engel, Krafttiere

Spirituelle Fachleute in Anspruch nehmen
Seelsorger:innen der traditionellen Religionen
Spirituelle Medien

Abschlussübung nach Michaela Huber:

„Das ist die Erde – und das bin ich.

Und was mich rüttelt und schüttelt ...

Das werf ich hinter mich!“

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und die
rege Beteiligung!