

Inhalt

Gebrauchsanweisung für dieses Buch

Was der Drache „Frau Mahlzahn“ mit Traumaheilung zu tun hat

Teil I – Arbeitsbuch für Betroffene und deren Angehörige

Ohne Diagnose keine Therapie!

Habe ich ein eigenes Trauma oder nehme ich teil am historischen Familiendrama?

Ein Gegengewicht zum Trauma schaffen

Der Umgang mit Hindernissen

Der Beobachter – Ihr wichtigster Verbündeter

Detektivische Feinarbeit gefragt: Altlasten identifizieren und zuordnen

Das Trauma verarbeiten

Ressourcen bilden durch Gestalten –

Kunsttherapeutische Möglichkeiten in der Traumatherapie, Brigitta Gerke

Trauma und Geburt

Die Folgen traumatischer Geburten verarbeiten, Kathrin Antener-Bärtschi

Teil II - Vorschläge zur Traumaheilung – ein systemisches Therapiekonzept

Der wichtige Unterschied zwischen einer Lösungsstrategie und einem Traumatrigger

Ein systemischer Heilungsweg in acht Schritten

1. Vertrauen schaffen - Parteinahme für das Opfer
2. Diagnose
3. Psychoedukation
4. Ressourcenarbeit
5. Impulskontrolle üben
6. Die Traumamuster „Trigger“ und „Täterintrojekt“
7. Das Trauma verarbeiten
8. Frieden schließen mit dem Schicksal – „trotzdem Ja zum Leben sagen“

Gebrauchsanweisung

Als wir uns vor zehn Jahren dem Thema „Beziehungstrauma“ zuwandten, hätten wir nie damit gerechnet, dass der Bedarf nach Therapie in diesem Bereich so groß sein würde. Unser Buch *„Wenn die Seele verletzt ist – Trauma, Ursachen und Auswirkungen“* ist seit 2005 auf dem Markt und bereits in der zweiten Auflage erschienen. Häufig bekamen wir das Feedback: „Sie haben das Buch über mich geschrieben. Endlich weiß ich, was mit mir los ist.“ Und immer wieder folgte die Frage: „Wann schreibt

ihr endlich, wie ihr mit Beziehungstrauma therapeutisch umgeht?“ Obwohl wir dieses Therapiekonzept seit etwa acht Jahren anwenden, haben wir uns mit dem Schreiben dieses Buches nach Erscheinen des ersten Traumabandes noch einmal drei Jahre Zeit gelassen, denn wir wollen nichts veröffentlichen, was wir nicht über einen längeren Zeitraum hin geprüft haben.

Natürlich sind wir nicht die Erfinder einer systemischen Traumatherapie; möglicherweise gehören wir aber zu den ersten, die diesen Begriff in Deutschland verwandten. Wir fanden, dass sich der systemische Ansatz – kombiniert mit den traumatherapeutischen Interventionen Dr. Luise Reddemanns – bestens dazu eignet, mit Beziehungstraumata zu arbeiten. Es gibt andere Konzepte, die Betroffenen ebenfalls sehr gut helfen. Aus diesem Grund nennen wir unser Buch „Vorschläge zur Traumaheilung“.

Als wir das Buch planten, wurde uns rasch klar, dass wir damit alle von Beziehungstraumata betroffenen Menschen ansprechen wollen, und das sind sowohl diejenigen, die ein solches Trauma erlitten haben, als auch unsere Kollegen. Deshalb besteht das Buch aus zwei Teilen, von denen sich der erste eher an die Betroffenen, der zweite eher an die Therapeuten richtet. Es spricht jedoch nichts dagegen, wenn interessierte Klienten auch den zweiten Teil lesen; sie mögen sich in diesem Fall nicht an der Fachsprache stören. Kollegen und fachverwandte Interessierte sollten das ganze Buch lesen, weil die Informationen und Interventionen, die wir im ersten Teil beschrieben haben, im zweiten nicht noch einmal erklärt werden.

Mit dem ersten Teil wollen wir Betroffene und ihre Familien über unser Konzept der sanften Traumaheilung informieren. Darüber hinaus möchten wir ihnen Mut machen, sich auf den Weg zu machen. In der von uns angewandten Traumatherapie geht es nicht darum, das Schreckliche immer wieder zu durchleben sondern im Gegenteil darum, das Trauma einzugrenzen und seine Auswirkungen abzuschwächen, damit die Gegenwart immer schöner und freudvoller wird.

Einiges können Sie ohne Therapeuten für sich tun. Die Eigentherapie hat jedoch Grenzen. Wenn wir schreiben, dass Sie bestimmte Interventionen nicht ohne Therapeuten machen sollten, dann tun wir das aus gutem Grund. Wir haben damit nicht den Geldbeutel der Therapeuten im Blick, sondern Ihr Wohlergehen.

Ihre selbständige Mitarbeit ist natürlich auch dann gefragt, wenn Sie sich von einem Therapeuten unterstützen lassen. Traumatherapie ereignet sich vor allem zwischen den Sitzungen, wenn Sie das, was Sie erarbeitet haben, in den Alltag integrieren. Aus diesem Grund geben wir unseren Klienten Hausaufgaben auf. Damit schlagen sie mehrere Fliegen mit einer Klappe: Sie lernen, sich selbst zu helfen, werden unabhängig von uns und leben so das Gegenteil von Trauma. Damit verkürzen sie die Dauer der Therapie und müssen nicht, wie in den klassischen Psychoanalysen üblich, ein- bis viermal pro Woche in die Praxis.

Zum zweiten Teil eine Warnung voraus: Dies Buch ist kein Rezeptbuch! Sollten Sie keine therapeutische Ausbildung haben, können Sie mit dessen Hilfe keine Traumatherapie durchführen, da Ihnen sehr viele Bausteine fehlen, die wir nicht beschreiben, sondern voraussetzen.

Wir treffen immer wieder auf Menschen, die glauben, auch ohne fundierte Ausbildung mit anderen therapeutisch arbeiten zu können. Das mag für die Lösung von Alltagsproblemen im Sinne der Lebensberatung gerade noch angehen, doch wer ein Trauma behandeln will, stößt ohne therapeutische Ausbildung bald an seine Grenzen, ja, er riskiert, seinem Klienten ernsthaft zu schaden.

Wenn Sie eine systemische Ausbildung haben, werden Ihnen viele Interventionen und Vorgehensweisen bekannt vorkommen. Vielleicht ist nur die Zusammenstellung der Techniken ungewohnt. Neu für Sie könnte sein, dass Traumatherapie länger dauert als in systemischen Praxen üblich. Das hat nicht nur damit zu tun, dass das Thema so belastend ist, dass die Klienten meist nur kleine Schritte wagen, sondern auch damit, dass körperliche Reaktionen eine Rolle spielen, welche die Betroffenen noch nicht steuern können. Welche besondere Schwierigkeit dies darstellt, wird ausführlich erklärt.

Kollegen anderer Fachrichtungen finden vielleicht das eine oder andere therapeutische Werkzeug, das sich gut in ihren „Werkzeugkasten“ integrieren lässt. Diejenigen, die sich intensiver mit der systemischen Psychotherapie befassen wollen, erhalten in unserem Lehrbuch *„Systemische Beratungskompetenz“* (Sautter, 2015) die benötigten Informationen.

Außerdem wenden wir uns mit diesem Buch an fachverwandte Interessierte wie Sozialpädagogen, Sozialarbeiter, Ärzte und Hebammen. Besonders mit den Schweizer Hebammen verbindet uns eine langjährige intensive Zusammenarbeit. Weil wir wissen, welche destruktive Spätwirkungen Traumata haben können, nahmen wir den Vorschlag von Heidi Zimmermann begeistert auf, interessierte Schweizer Hebammen im Rahmen des schweizerischen Hebammenverbandes in Traumabegleitung zu schulen. Auf diese Weise erhielten wir direkte Einblicke in die verantwortungsvolle Arbeit dieser Frauen, von denen einige im Krankenhaus und andere in eigener Praxis tätig sind. Von ihnen lernten wir sehr viel, zum Beispiel welche unserer vorgeschlagenen Methoden dem Praxistest standhielten, und wir bekamen direkte Rückmeldungen darüber, ob die von uns gelehrt Kriseninterventionen in Krisensituationen tatsächlich wirkten.

Mit den von uns ausgebildeten Hebammen Kathrin Antener-Bärtschi, Ursula Benninger, Brigitte Erni, Cornelia Ramundo-Birrer, Heidi Zimmermann und Evangelina Zuniga-Keller saßen wir im Rahmen einer Supervision zusammen und besprachen, was in einem Kapitel über traumatische Geburten und über die Geburt als Traumatrigger unbedingt enthalten sein müsse. Kathrin Antener-Bärtschi schrieb einen Beitrag darüber, wie sie betroffene Frauen dabei unterstützt, ihre traumatischen Geburten zu verarbeiten. Anhand von Beispielen aus ihrer Praxis wird deutlich, wie wichtig und heilend ihre Arbeit wirkt. Die Frauen schließen Frieden mit dem traumatischen Erlebnis, was sich heilend auf die Beziehung zwischen Mutter und Kind auswirkt. Wollen sie ein weiteres Kind, können sie die Geburt unbelastet angehen.

Die Kunsttherapeutin Brigitta Gerke erklärt in ihrem Kapitel *„Ressourcen bilden durch Gestalten – Kunsttherapeutische Möglichkeiten in der Traumatherapie“* den Nutzen von Gestaltung im Rahmen der Traumatherapie. Sie macht Appetit darauf, selber zu gestalten, gibt Anregungen, was Sie selbstständig tun können, wann Sie kunsttherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen sollten und vermittelt eine Vorstellung davon, wie kunsttherapeutische Unterstützung aussehen kann.

Außerdem gestaltete sie das Coverbild. Leser des ersten Traumabuches *„Wenn die Seele verletzt ist“* werden das Mädchen bei genauerem Hinsehen wiedererkennen. Es ist ausgeschnitten worden und hat in der ersten Maletappe einen sicheren Ort mit persönlichen Lieblingsspielen und Lieblingsdüften bekommen. Im Laufe von zwei Jahren hat das Mädchen – angeregt durch verschiedene Imaginationen – neue Kleidung erhalten, ein besonderes Schmuckstück, eine goldene Kugel und eine gesündere Gesichtsfarbe. Ein Drache bewacht jetzt die Grenze zwischen innerer und äußerer Welt. Im Laufe des

Malprozesses wurde aus dem zuerst noch schwarzen Drachen ein goldener Drache der Weisheit. Die innere Welt kann sich öffnen und ihre Farbigkeit wird auch in der äußeren Welt sichtbar.

Begleitet wird auch dieses Buch von unseren besten Wünschen! Es ist möglich, seelische Verletzungen sanft zu heilen. Es ist möglich, Liebe, Lebensfreude und Selbstvertrauen zu spüren, auch wenn Sie dies in Ihrer Familie nie erlebt haben. Es ist möglich, den destruktiven Traumadrachen in den goldenen Drachen der Weisheit zu verwandeln.

Möge dieses Buch seinen Beitrag dazu leisten.

Zum Wohle aller Wesen!