

# Traumatherapie

**Die Behandlung von psychischen Traumafolgestörungen**

**Dr. med. Rolf Köster**

**Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie**

**CH-5620 Bremgarten**

**10 Jahre Klinik Lüneburger Heide, 4. Juni 2016**

# Traumatherapie

## Vorbemerkung

- Ich habe zwanzig Jahre Erfahrung in Traumatherapie, in verschiedenen Verfahren.
- Das Thema ist viel komplizierter, als ich das hier heute darstellen kann, ich biete also einen vereinfachten Überblick über die Traumatherapie.
- Dieser Überblick zeigt vor allem mein persönliches Verständnis des Themas. Dabei berücksichtige ich besonders die Grundlagen der Behandlungsmethode, die ich selber mitentwickelt habe und die an der Klinik Lüneburger Heide erfolgreich eingesetzt wird:  
**IRRT: Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy**

# Traumatherapie

Warum spreche **ich hier** und **heute** über **dieses Thema**?

- Meine persönliche Verbundenheit mit der Klinik und der Traumabehandlung (IRRT – Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy)
- Seit einiger Zeit hat die Traumabehandlung bei Essstörungen einen besonderen Stellenwert im Therapieprogramm der Klinik Lüneburger Heide (IRRT, Prof. Schmucker)
- Traumafolgestörungen bei (schweren) Essstörungen sind häufig (ca. 10% unter den Patienten der Klinik Lüneburger Heide **+ Dunkelziffer**)

# Traumatherapie

## Was ist ein (psychisches) Trauma?

- (Psycho-) **Trauma** (griech. τραύμα), Mehrzahl **Traumata** oder **Traumas**  
= seelische Verletzung
- Trauma = sehr schlimme seelische Belastung? Ja, aber genauer:
  - Plötzlich, unerwartet, (lebens-)bedrohlich, ...
  - Existenzielle seelische Grundbedürfnisse sind plötzlich gravierend verletzt (Sicherheit, Schutz, Kontrolle, Orientierung, Bindung, Akzeptanz, Empathie, Anerkennung, Selbstwirksamkeit ...)
  - Trauma ist nicht gleich Trauma

# Traumatherapie

Welche Traumtypen gibt es?

Und wie schlimm sind die Folgen?

- TYP I: Einmalig, unerwartet, akut lebensbedrohlich weniger schlimm
  - Typ II: Wiederholt, anhaltend, unberechenbar **schlimmer**
- 
- Nicht menschengemacht weniger schlimm
  - Menschengemacht **schlimmer**  
*(wie nah steht das Opfer dem Täter?)* *Je näher, desto schlimmer)*

# Traumatherapie

Welche Traumatisierungen gibt es? **Und wie häufig sind psychische Störungen danach?**

	nicht menschengemacht	menschengemacht
<b>Typ I Traumata</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Einmalig</li><li>• Akut lebensbedrohlich</li><li>• Unerwartet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verkehrsunfälle</li><li>• Berufsbedingte Traumata (Polizei, Feuerwehr)</li><li>• Naturkatastrophen</li></ul> <p><b>selten</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sexuelle oder körperliche Angriffe</li><li>• Bewaffnete Überfälle</li><li>• Kriminalität und Gewalt</li></ul> <p><b>häufiger</b></p>
<b>Typ II Traumata</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wiederholt</li><li>• Anhaltend</li><li>• Unberechenbar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anhaltende Naturkatastrophen (Flut)</li><li>• Anhaltende technische Katastrophen (Giftgas)</li></ul> <p><b>häufiger</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kindsmisbrauch (sexuell, körperlich, emotional, sozial)</li><li>• Entführung, Haft</li><li>• Folter, Krieg</li></ul> <p><b>sehr häufig</b></p>

# Traumatherapie

## Was passiert, wenn jemand ein Trauma erleidet?

– 1 –

- Oft nichts Schlimmes, aber es kommt darauf an ...
  - welcher Traumatyp und welche Traumabedingungen vorliegen
  - psychische Vorerkrankungen, psychische Begleiterkrankungen
  - weitere stabilisierende oder destabilisierende Faktoren (Resilienz- oder Risiko-)
- Es **kann** (muss aber nicht) zu einer **Traumafolgestörung** kommen
  - **PTBS** = Posttraumatische Belastungsstörung

# Traumatherapie

## Was passiert, wenn jemand ein Trauma erleidet?

– 2 –

- Zunächst: Die **natürliche Verarbeitung** einer traumatischen Erfahrung:
  - Häufiges Wiedererleben der traumatischen Szene am Tag oder im Traum mit sämtlichen Bildern, allen anderen Sinneseindrücken, Körperempfindungen, Gedanken und Emotionen.
  - Das traumatische Erleben wird mit der bisherigen Lebenserfahrung und der bisherigen Lebensgeschichte abgeglichen.
  - Dadurch wird das Trauma mit der Zeit als neues Erlebnis, ja oft sogar als neue Kategorie von Erlebnissen in die Lebensgeschichte integriert und verliert im Laufe des Prozesses seine emotionale Bedrängnis.



# Traumatherapie

Was passiert, wenn jemand ein Trauma erleidet?

– 3 –

- Gelingt diese natürliche Verarbeitung nicht („Ich halte das nicht aus!“), kommt es zu PTBS – Symptomen:
  - Ungewolltes **Wiedererleben** (Intrusionen, Flashbacks, Albträume), spontan oder getriggert
  - **Vermeidungsverhalten** (Ort, Thema, Personen, Emotionen, Gedanken ...)
  - Erhöhte **Wachsamkeit**, erhöhtes **Erregungsniveau**, Schreckhaftigkeit
  - **Veränderung** des Selbstbildes, des Menschenbildes, des Weltbildes

# Traumatherapie

## Was ist der Unterschied zwischen einfachen und komplexen Traumafolgestörungen?

- Einfache Traumafolgestörung: PTBS
- Komplexe Traumafolgestörung: PTBS plus:
  - Depressionen
  - Angststörungen (Panik, Agoraphobie)
  - Dissoziationen (Blackout, multiple Pers.)
  - Alkohol-/Drogenmissbrauch
  - Essstörungen
  - Persönlichkeitsstörungen (Borderline)
  - Medizinische und soziale Folgen: Krankheits- und Unfallanfälligkeit, Arbeitslosigkeit, Scheidung, Prostitution, Kriminalität,
  - Riskantes Verhalten (Auto, Sport, Sex)
  - Schuld, Scham, Selbstwertprobleme
  - Innere Leere, Entfremdung
  - Feindseligkeit, Misstrauen
  - Nervosität, innere Unruhe
  - Somatoforme Störungen

# Traumatherapie

## Was passiert **innerlich** bei einer einfachen Traumafolgestörung?

- Die inneren Bilder (**Erinnerungsbilder**) der traumatischen Situation bzw. des Täters bleiben unverändert bestehen (u.U. jahrzehntelang), zusammen mit allen damit verknüpften Sinneswahrnehmungen (Gerüche, Geräusche, Bilder, Körperempfindungen), Gedanken und Emotionen.
- Spontan oder getriggert können diese immer wieder aktiviert bzw. ausgelöst werden.
- Auf der INNEREN BÜHNE bleibt ein **Täterbild** (wenn es einen Täter gab), mit all der empfundenen Bedrohlichkeit und Macht bestehen.
- Auf der INNEREN BÜHNE bleibt ein **Bild des TRAUMATISIERTEN ICHS**, mit all der empfundenen Ohnmacht, Angst und Unsicherheit bestehen.

# Traumatherapie

## Was passiert **innerlich** bei einer komplexen Traumafolgestörung?

- Alle Symptome einer einfachen Traumafolgestörung, oft sehr stark
- Es können verschiedene Formen der Vermeidung, Betäubung, Verdrängung oder Ablenkung von den unangenehmen Gefühlen, Bildern und Erinnerungen auftreten:
  - Alkohol, Drogen, Selbstverletzungen, Essstörungen, andere Süchte, soziale Isolation, Suizidalität, Sexualstörungen, Störungen der Emotionsregulation, Gedächtnisstörungen, ...
- Auf der INNEREN BÜHNE kommt es oft zu einem **Selbsthass**, d.h. das HEUTIGE ICH hasst das TRAUMATISIERTE ICH (das KIND) und vermeidet damit Selbstempathie (Mitgefühl mit dem Leiden des KINDES)

# Traumatherapie

## Wie kann die Heilung einer einfachen Traumafolgestörung gelingen?

- Den natürlichen Verarbeitungsprozess in einer Traumatherapie deblockieren, fördern und ermöglichen
  - Das Wiedererleben der traumatischen Erinnerung (mit therapeutischer Begleitung) ermöglichen
  - Damit die seelische Verarbeitung der erlebten Emotionen ermöglichen
  - Die Entmachtung des bedrohlichen Täterbilds ermöglichen
  - Dadurch die Angst, Ohnmacht und Unsicherheit des TRAUMATISIERTEN ICHS auflösen
  - Dadurch wieder die Versöhnung zwischen AKTUELLEM ICH und INNEREM KIND ermöglichen

# Traumatherapie

## Wie kann die Heilung einer komplexen Traumafolgestörung gelingen?

- Oft gelingt das nicht komplett, die Zeitdauer ist viel länger (meist Jahre), therapeutische Beziehung ist sehr wichtig
- Im Prinzip ist die Behandlung sehr ähnlich wie bei einfacher PTBS, aber komplizierter
- Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Arbeit
  - an der Einstellung zu sich selbst und am Umgang mit sich selbst,
  - an der Selbstempathie (d.h. Selbstmitgefühl),
  - an der Selbststabilisierung, z.B. mit der Arbeit mit dem INNEREN KIND

# Traumatherapie

## Was ist besonders bei Traumafolgestörungen bei Essstörungen (Anorexie, Bulimie, ...)?

- Eine starke **Gewichtsabnahme** führt zur Betäubung der Flashbacks.
- Eine starke **Gewichtsabnahme** führt dazu, dass die Menstruation, weibliche Formen und andere Eigenschaften der Weiblichkeit verschwinden.
- **Gewichtszunahme** führt dazu, dass Flashbacks und Zeichen der Weiblichkeit wieder auftauchen – und wird u.a. daher vermieden.
- **Fress- und Brechrituale** sind „hervorragende“ Ablenkungen von unangenehmen Gefühlszuständen.
- Oft ist ein ausgeprägter **Selbsthass** im Spiel – das AKTUELLE ICH hasst das INNERE KIND oder zwischen AKTUELLEM ICH und KIND besteht eine große Distanz, auf jeden Fall eine Empathieblockade.

# Traumatherapie

**Eine kurze Imaginationsübung zur Begegnung mit dem INNEREN KIND**



# Traumatherapie

**Schmucker, Mervyn & Köster, Rolf:**

## **Praxishandbuch IRRT**

Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy  
bei Traumafolgestörungen, Angst, Depression  
und Trauer.

Stuttgart, Klett-Cotta, 2. Aufl. 2015

438 S., € 42.95

**Köster, Rolf & Schmucker, Mervyn:**

## **IRRT zur Behandlung anhaltender Trauer**

Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy  
in der Praxis.

Stuttgart, Klett-Cotta, 2016 (erscheint am 27.8.16)

ca. 230 S., € 29.95



# Traumatherapie

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !**



[info@irrt.ch](mailto:info@irrt.ch)