

Trauma - Arbeit

Die Bedeutung des „sicheren Ortes“ in der Kunsttherapie

Janna Bischoff

Klinik für Psychosomatik und
Psychotherapeutische Medizin
am Ostalb-Klinikum Aalen

Dreiphasenmodell nach L. Reddemann für die Trauma - Behandlung

- Stabilisierungsphase
- Konfrontations- /Expositionsphase
- Integrationsphase

Für was Stabilisierung?

- Stärkung von Ich – Funktionen
- Aufbau positiv besetzter, innerer Objektrepräsentanzen

Was ist in der Stabilisierungsphase wichtig?

- Stabiles Arbeitsbündnis, gute Beziehung zwischen Therapeut und Patienten
 - therapeutisch induzierten Stress meiden
 - Kontrollbedürfnis des Patienten würdigen
 - Über therapeutische Vorgehensweise informieren, abklären evtl. korrigieren
 - Deutungen eher als Angebot

Stabilisierung mit psychotherapeutischen Methoden und Techniken

- Das Anerkennen von Ressourcen/Stärken
- Das Einüben von Imaginationsübungen wie dem „Inneren sicheren Ort“ oder dem „Inneren Helfer“

Das Anerkennen von Ressourcen/Stärken

- Dem Problemorientierten Denken heutiger Gesellschaften ein Gegengewicht schaffen
- Danach kann man sich dem Erschreckenden, Beängstigenden zuwenden

Imaginationsübungen

- Innere Welten des Trostes, der Hilfe, der Beruhigung und der Stärke schaffen
- Das Heilsame in uns entdecken
- Die positive Vorstellungskraft schulen

Positive Gegenbilder

- Bieten einen Ausgleich zu dem Schrecken
- Mehr Handlungs- und Steuerungsfähigkeit über Gefühle wie Ohnmacht usw.
- Eine Wahlmöglichkeit zwischen negativem und positiven Erleben
- Die Option zu einer inneren Veränderung

Die innere Welt von Trauma - Patienten

- Ist überlagert von traumatischen Bildern
 - unmittelbarer Zusammenhang zum traumatischen Erlebnis
- Menschen mit einer posttraumatischen Belastungsstörung traumatisieren sich immer wieder erneut

Um was geht es im Verlauf der Therapie?

- Das Damals vom Heute unterscheiden zu lernen
 - das Kind von damals ist hilflos, der Erwachsene von heute handlungsfähig!

Welche Imaginationsübungen gibt es?

- Achtsamkeitsübung:
 - Achtsam sein = Gegenwärtig sein
 - fördert die Distanz zum traumatischem Erleben
 - Gefahr: zu viel Entspannung fördert die Reaktivierung belastender Inhalte

Welche Imaginationsübungen gibt es?

- Übung des inneren, sicheren Ortes:
 - Ort auf oder außerhalb der Erde
 - Real existierender/bekannter oder auch fremder Ort
 - Wahrnehmen der Sinneseindrücke an dem Ort
 - Begrenzung

Welche Imaginationsübungen gibt es?

- Übung des inneren Helfers:
 - Eigenschaften einer wichtigen Person in eine Gestalt bringen
 - Innerer Helfer ist immer verfügbar

Welche Imaginationsübungen gibt es?

- Übung des inneren Teams:
 - Jüngere Ich - Zustände präsent werden lassen
 - Ratschläge
 - Unterschiedliche Ich - Zustände repräsentieren die innere Weisheit des Patienten

Welche Imaginationsübungen gibt es?

- Baum - Übung:
 - Hineinschlüpfen in den Baum
 - Fühlen wie der Baum genährt wird
 - Die Erfahrung sich selbst etwas nehmen zu können, wenn man es braucht

Welche Imaginationsübungen gibt es?

- Gepäck ablegen:
 - Ablegen von belastendem Material
 - Dinge die zu viel Kraft kosten ablegen
 - Pause machen
 - Dinge für einen Moment ablegen

Welche Imaginationsübungen gibt es?

- Tresorübung:
 - Wegpacken von überflutenden Bildern, Filmen, Geräuschen, Gefühlen usw.
 - Tresor, abschließbarer Schrank, Kiste, Raum mit Regalen
 - Sicher verwahrt

Welche Imaginationsübungen gibt es?

- Übung inneren des Gartens:
 - Eigene, aktive Gartengestaltung
 - Negative Aspekte im Garten können auf den Komposthaufen geworfen werden
 - Nährreicher Boden
 - Alternative zur Tresorübung

Welche Imaginationsübungen gibt es?

- Das Bad im Meer
- Mit sich selbst Frieden schließen
- Glücksübung
- Der Fluss als Lebensweg

Imagination und künstlerische Gestaltung

- Sichtbarmachen der inneren Bilder durch Gestaltung
- Wahrnehmbar und teilbar
- Verstärkung/Vertiefung der Imagination
- Imagination regt künstlerischen Prozess an

Was ermöglicht die Gestaltung?

- Bricht das Schweigen um ein tabuisiertes Thema
- Zeigt bewusste und unbewusste Inhalte auf
- Belastungen und Ressourcen werden sichtbar
- Handlungserfahrung durch künstlerischen Prozess

Was ermöglicht die Gestaltung?

- Gestaltung als Spiegel
- Externalisierung innerer Bilder eröffnet neue Perspektive
- Vertrauen in Handlungskompetenz wird gestärkt
! Kontrollverlust

Die Gefahr im künstlerischen Prozess mit Trauma - Patienten

- Reaktivierung der traumatischen Erinnerungen durch Material
 - Trigger
- Trigger: Seife, Wolle, Farben, Tonerde, Kleister, Formen, Symbole, Geräusche
- Dissoziative Zustände, Intrusionen, Flashbacks,
- Erschreckende Symbole im Bild: Strudel, schwarze Löcher

Mögliche Interventionen

- Kontakt zu heilenden Bildern aufnehmen
- Tresor, Gefäß, sicherer Rahmen, innerer Garten und die Gestaltung von Mandalas
- Betrachterposition: Museumsbesuch
 - dient zur Herstellung von Distanz und Kontrolle

Mögliche Interventionen

- Den Patienten in der Wahrnehmung solcher Trigger unterstützen
- Umgang damit fördern
- Konfrontation

Was bewirken Kreisbilder?

- Beruhigung, Sammlung, Konzentration und Zentrierung
- Geben Halt, Rahmen, Kontrolle und Struktur
- schützen vor Überflutung und Selbstaflösungsängsten

Wie kann man sie einsetzen?

- innerhalb des Mandalas einen Schutzraum gestalten
- Spendet Geborgenheit, Schutz, Ruhe, Freude, Vitalität
- Keine negativ besetzten Farben
- Betreten des Raumes
 - Sinne, Körperempfinden, Gefühle

Umgang mit Konflikten im Bild

- Lösungen auf der Bildebene aufzeigen
 - Bilderweiterung
 - hilfreiche Elemente einfügen
 - Fokussieren
 - Durchpausen
 - Ausschneiden und Integrieren
 - Einpacken in Packpapier

Symbole

- **Gegenstand**
 - Selbstrepräsentanz
 - Begleiter
 - Wunsch
 - Ressource
- **Dialog mit Gegenstand**
 - Name
 - Herkunft
 - Aufgabe
 - Mitteilung

Körperlandschaft

- Körperumriss im Stehen zeichnen
- Kontrolle
- Negativ besetzten Regionen eine wohltuende Landschaft schenken
- Körper anders sehen

Selbstdestruktion

- Funktion des Schutzes
- „Mir darf es nicht gut gehen!“
- Schädigender Umgang mit Material und Körper
 - Würdigung
 - Konstruktiv nutzen
 - Z. B. statt sehr hartem Ton, flüssige Farbe/weiche Pinsel

Affektdifferenzierung

- Destruktion
- Selbstaggressives Verhalten
 - Kontrollierter Ausdruck von Emotionen
 - Material um Gefühl auszuagieren
 - Konstruktivität
 - Positive Symbole halten

Rahmenbilder

- Sicherer Rahmen
 - Möglichkeit der kontrollierten Abreaktion innerhalb des Rahmenfeldes
 - Schutz vor Selbstdestruktion/innerem Aggressor
 - Materialien beachten

Ton schlagen

- Energiestau/Implosion vermeiden
- Ton aus Stand auf Boden werfen
- Kraftvoll, Rufen, Schreien
- Konstruktiv verarbeiten

Was ist wichtig in der Konfrontationsphase?

- Täterintrojekte aufdecken und konkret an ihnen arbeiten, Konfrontation
- Täterintrojekte sind verschiedene innere Glaubenssätze nach denen der Patient lebt
- Kontrollbedürfnis des Patienten würdigen
- Das Tempo bestimmt der Patient

Täterintrojekte und der Umgang damit

- Als Teil der eigenen Identität erlebt
- Tierhafte/menschliche Gestalt, Fabelwesen, abstrakte Form, formlose Farbenergie
- Angst hinter Destruktivität der Anteile
- Anteile in Dialog miteinander
- Töten, Verbannen, Vereinen, sicherer Ort

Die Integrationsphase

- Das Trauma annehmen
- Fähigkeit damit leben zu können

Integrationstechniken

- Das kunsttherapeutische Triptychon
- Briefe als nachträgliche Beziehungsklärung
- Auseinandersetzung mit Trauer
- Abschließende Bildbetrachtung
 - Abschiedsrituale □ Bilder in kleine Stücke, Verpackung, Begraben, Verbrennen usw.