



Traumabearbeitung und IFS

Susan McConnell, 2009

1. Sicherheit und Stabilisierung

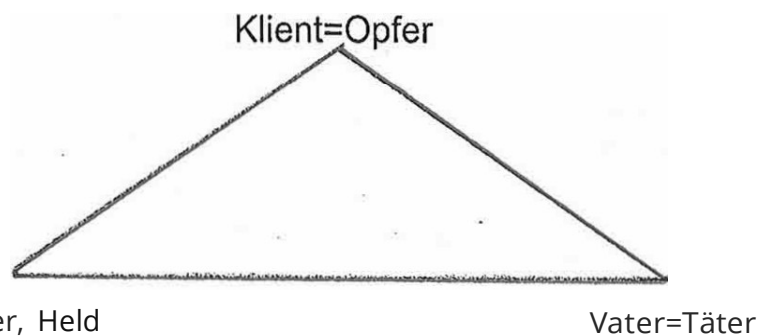
Vollständige Stabilisierung ist nicht notwendig.

Mit den Beschützern in Kontakt kommen und die Teile vom Selbst separieren.

- a) Wie sieht es im äußeren System aus, ist es dort sicher?
Das muss erst geklärt werden, bevor man in innere Arbeit einsteigt.
- b) Gute Beziehung zwischen Therapeut und Klient herstellen.
Teiledetektor für sich selber, als Therapeut. Der Klient hat Angst, beschämt oder abgelehnt zu werden. Klienten merken sofort, wenn bei Therapeut so ein Teil ist. Als Therapeut ist es wichtig, Hoffnung, Vertrauen und Mitgefühl zu haben und zu zeigen.

Drama-Dreieck:

Wenn man nicht genug im Selbst ist, kommt man sehr schnell ins Drama-Dreieck. Wenn der Therapeut den Klienten als Opfer sieht und nicht sieht, dass der Klient auch ein Selbst hat.



Die Separation von Teilen ist oft erst mal nicht möglich. Klienten sind oft identifiziert mit verletzten Teilen und versuchen dich in die Retterrolle zu drängen.

Der Teil der das Trauma trägt, ist mit der Person verschmolzen. Wenn der Teil nicht abrücken will, dann mit Direktem Zugang arbeiten.

Grenzen setzen vom Selbst her. Bei traumatisierten Klienten sind die Grenzen entweder ganz offen, oder ganz rigide.

(z. B. erwarten sie, dass du die Stunde überziehst, dass sie dich auch nachts anrufen dürfen, dass sie nicht bezahlen wollen, dass sie dich heiraten wollen.)

Therapeut braucht eine klare Vorstellung vom Selbst und setzt von dort Grenzen. Das heilt die verletzten Grenzen des Klienten. Die Beziehung braucht Grenzen, um sicher zu sein.

- c) Psychoedukation. Was genau machen wir und warum. Vortrag halten über Trauma oder darüber wie man arbeitet. Aufklärung. Beschützende Teile haben großen Bedarf zu wissen, was passieren wird. Z. B. "Ich weiß, dass du glaubst, dass das was dir passiert ist, dass es deine Schuld sei. Ich sehe das anders. Alle traumatisierten sehen das so."
"Es ist natürlich, dass ein Teil auftaucht, der dich bestraft. Das ist sicherer für diesen Teil, dann behält er die Kontrolle."

Beschützteile und Selbstbestrafungsteile denken, da ist kein Selbst in der Person, weil es in der Situation nicht da war.

Der Therapeut sagt dem Klienten, dass es das Selbst gibt und dass es da ist, auch wenn der Klient den Kontakt dazu verloren hat und er es damals nicht gewusst hat. Das Selbst ist immer da und kann nicht verletzt werden, auch in extremer Traumatisierung nicht.

Das Selbst ist immer da. Bei einem neugeborenen Baby sieht man es in wunderschöner, reiner Form. Das Selbst ist zwar da, aber die Person hat noch nicht die Werkzeuge, um aus dem Selbst heraus zu handeln.

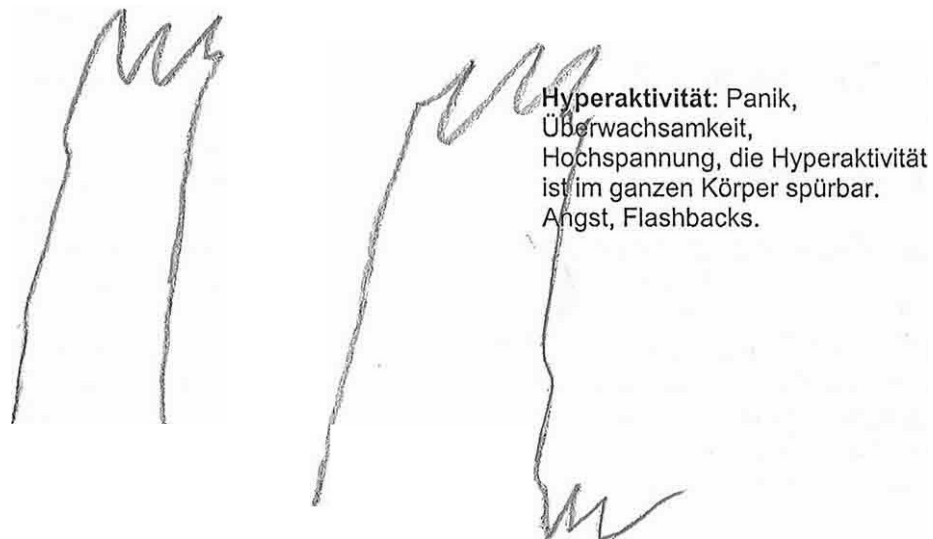
Die Teile denken, das Selbst sei beim Trauma nicht da gewesen, dabei war es nur verdeckt, überblendet von Teilen; oder Teile haben es aus dem Körper heraus in Sicherheit gebracht, weil sie nicht wissen, dass das Selbst nicht verletzt werden kann. Wenn das Selbst außerhalb des Körpers ist, kann es jedoch keine Wirkung mehr entfalten.

Die Teile können das Selbst verdecken, wie Wolken die Sonne verdecken können. Dennoch ist die Sonne hinter den Wolken da, aber wir können sie nicht mehr sehen.

Das Selbst transzendiert das Individuum. Das Selbst ist der innerste Kern, das Göttliche in uns und das göttliche Wesen, das um uns herum ist und durch alle Dinge und Wesen hindurch scheint. Wenn es die Person durchstrahlt, ist die Person in der Lage aus dem Selbst heraus zu handeln. Normalerweise überdecken die Teile diese Möglichkeit.

Wenn du in deinem Selbst bist und dem Klienten hilfst in sein Selbst zu kommen, sind 2 Selbste da und dann ist es sicher.

Das Trauma treibt die Teile in extreme Rollen. Die Teile sind als Möglichkeiten vorher angelegt. Teile sind umso extremer, je extremer das Trauma war. Das Selbst ist unverletzbar, es muss sich nicht wehren, das ist die Aufgabe des Beschützers. Teile haben Schuldgefühle, dass sich Beschützer nicht gewehrt haben. Dabei war es so übermächtig, dass der Beschützer es nicht konnte.



Dieses Bild für die Psychoedukation benutzen. Erklären, dass das normal ist. Bevor das Trauma geheilt ist, ist es wie ein Seiltanz. Zuerst ist es ein Seil, dann wird es ein Balken und mit der Zeit wird es in der Mitte immer breiten. Heilung kann nur in der Mitte passieren.

Wenn das Selbst des Klienten und das Selbst des Therapeuten anwesend ist, kann bezeugt werden, was passiert ist und dann kann es heilen.

Man kann auch durch extreme Verlassenheit traumatisiert sein, nicht nur durch körperliche oder sexuelle Gewalt.

d) Mit den Beschützern arbeiten um die Erlaubnis zu bekommen ins innere System gehen zu dürfen. Aus Selbst viel Verständnis und Achtung für die beschützende Teile haben. Nicht aus einem strategischen Teil heraus ins innere System wollen. Die Beschützer brauchen das Versprechen, dass du sie nicht austrickst. Sie handeln vielleicht aus überholten Überzeugungen. Aber vielleicht ist es wirklich noch nicht sicher genug. Gib ihnen eine Vision, was möglich ist. „Ich weiß, du wirst mich im Moment nicht reinlassen. Aber wenn du dazu bereit währst, könnte ich das und das tun. Überschwemmung wird nicht passieren.“

- Sicherheit bei Experimenten
- Verhandeln nur aus dem Selbst
- Nichts erreichen wollen, keine versteckte Agenda
- Beschützer nicht weghaben wollen

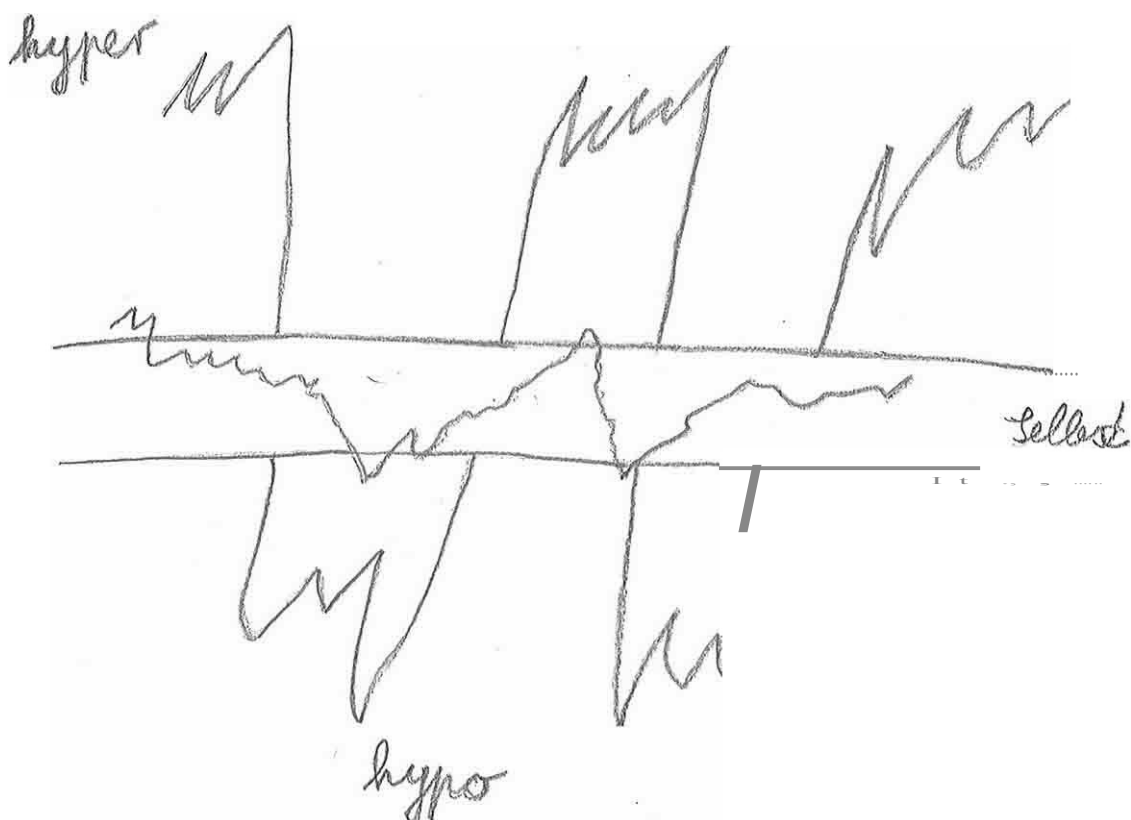
- Geduld, Vertrauen, Mitgefühl
- Ernsthaft verstehen
- Keine Tricks
- Absichtslose Hoffnung

- Selbst des Klienten als Co-Therapeut
- Experimentelle Haltung mit Neugierde und echtem Interesse
- Polarisierende eigene Teile beachten

2. Bezeugen, Zurückholen, Entlasten

Im IFS ist das Selbst des Klienten und des Therapeuten da um zu bezeugen, was den traumatisierten Teilen geschehen ist. Der Therapeut muss die Geschichte nicht unbedingt hören. Der Vorteil ist, dass manchmal der Teil bereit ist, es dem Klienten zu erzählen, aber noch nicht dem Therapeuten. Vorteil ist auch, dass der Therapeut nicht sekundär traumatisiert wird. Wir müssen nicht die Details wissen.

Dafür sorgen, dass der Verbannte den Klienten nicht überwältigt. Es gibt schon Erfahrungen, dass er überwältigt wird. Es geht darum in den mittleren Bereich (der Zeichnung) zu kommen.



Den Verbannten bitten, die Energie runterzudrehen, wie einen Heizungsknopf oder einen Wasserhahn, bis nur noch dünnes Rinnsal kommt. Der Schmerz ist, wie ein See, nicht in die tiefste Stelle springen. Wie nah kann der Klient zu dem See gehen? Vielleicht dann den Zeh hineinhalten, später bis zu den Knöcheln. Er kann jederzeit wieder rausspringen.

Wir hören nicht nur die Geschichte, sondern holen Teile zurück in die Gegenwart. Wo ist der Teil stecken geblieben? Die Entlastung kann vor oder nach dem Zurückholen passieren.

Rückschläge kommen manchmal vor. In IFS passiert das aber seltener und wir wissen, was dann zu tun ist.

3. Integration, neue Rollen finden, Harmonisierung im System

Nach tiefer Entlastung stellen sich alle Möbel um.

Diese Phase ist sehr wichtig. Teile können wieder unschuldig sein und wieder fröhlich sein. Auch die Beschützer können neue Rollen einnehmen. Oder die Rolle, die sie vor der Traumatisierung hatten, wieder ausfüllen.

(Mitschrift von Jacqueline Queck)