

Die inneren Trauma-Landschaften

Borderline - Ego-State - Täter-Introjekt

Bearbeitet von
Jochen Peichl

1. Auflage 2012. Buch. 312 S. Hardcover

ISBN 978 3 7945 2935 3

Format (B x L): 16,5 x 24 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beack-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Geleitwort

In der aktuellen Psychotherapie-Diskussion spielt die Auseinandersetzung mit dem Trauma eine zentrale Rolle. Diese Auseinandersetzung entfaltet erhebliche synthetische Wirkungen. Sehr separate, bisher klar gegeneinander abgegrenzte Therapiemethoden, Forschungsfelder und Denktraditionen bewegen sich aufeinander zu, nehmen sich gegenseitig wahr, profitieren voneinander und entwickeln sich in und an diesen Begegnungen selbst fort. Dies ist auch ein individueller Entwicklungsprozess, der sich häufig in den professionellen Biografien von vielen Trauma-Therapeuten ablesen lässt, die sich in den letzten 20 bis 30 Jahren intensiv mit dem Thema Trauma auseinandergesetzt haben.

Diese Tendenz zum synthetischen Denken wird einen Psychoanalytiker zunächst erstaunen, denn üblicherweise inszeniert sich ein Thema. Eine traumatische Erfahrung ist eine verletzende, verwundende, vielleicht sogar zerstörerische Erfahrung, die bleibende Spuren hinterlässt, bestenfalls Narben, schlimmstenfalls bleibende offene Wunden. Insofern wäre zu erwarten gewesen, dass die Auseinandersetzung mit dem Trauma spaltet, zerstört, Feindschaften begründet und dauerhaft aufrechterhält.

Psychodynamisch ist die gegenwärtig psychosynthetische Wirkung der Auseinandersetzung mit dem Trauma nicht ganz zu enträtseln. Die Aktualität des Themas und die sich ausbreitende Literatur, die sich mit der Erforschung und Behandlung posttraumatischer Störungen beschäftigen, sind allerdings gut nachvollziehbar. Einmal geht es bei dieser Auseinandersetzung um Erforschung. Nicht nur die neuen bildgebenden Verfahren, sondern auch die Ergebnisse der Tierforschung sind auf diesem Feld sehr aussagekräftig und leicht übertragbar. Das Säugetier *Homo sapiens* unterscheidet sich in einer traumatischen Situation wahrscheinlich wenig von dem Säugetier Ratte oder dem Säugetier Katze. Nach wie vor ist es aber nicht ganz einfach, in der Forschung aussagekräftige Tiermodelle für Depression oder Schizophrenie zu finden. Ist eine resignierte, erschöpfte, verzweifelte und ausgelaugte Maus, die im Versuch beinahe ertrunken wäre, wirklich das Gleiche wie ein depressiver Mensch? Und was – bitte schön – ist eine schizophrene Ratte? Da ist es auf dem Feld der Trauma-Forschung einfacher. Die biologischen Abläufe in der traumatischen Situation sind ähnlich, vergleichbar, gut übertragbar, manchmal geradezu identisch.

Die zweite Quelle der Auseinandersetzung mit dem Trauma sind die aktuellen Entwicklungen im Bereich der psychotherapeutischen Methoden. Durch die Trauma-Expositionsbehandlungen hat die Psychotherapie einen Wirksam-

keitsschub entwickelt. So rasche, überzeugende und dauerhafte Veränderungen wie etwa durch eine indizierte, gut vorbereitete und *lege artis* durchgeführte EMDR-Sitzung waren mir aus der Psychotherapie bisher unbekannt. Aber auch die anderen Methoden, auf die in diesem Buch größtenteils Bezug genommen wird, haben sich an der Auseinandersetzung mit den posttraumatischen Störungen fortentwickelt. Vor allem die breit angelegte Darstellung der Ego-State-Therapie nach John und Helen Watkins halte ich deshalb für so wichtig, weil ihre Beschreibung und kritische Würdigung den Gedanken des „Teile“-Modells der Persönlichkeit, der Multiplizität unseres Selbst wieder in die zeitgenössische Psychotherapiediskussion zurückholt. Diese Sichtweise wurde schon von Paul Federn, einem Schüler von Sigmund Freud, beschrieben. Eine Verschränkung des Ego-State-Ansatzes mit der Objektbeziehungstheorie von Otto F. Kernberg ermöglicht genauer zu erfassen, wie Ego-States sich in der Entwicklung des Kindes herausbilden, vor allem unter traumatischen Bedingungen.

Forschungsergebnisse und konkrete therapeutische Anwendung befruchten sich gegenseitig. Wer als Werkzeug nur einen Hammer hat, für den ist eben alles ein Nagel. Wer in seinem therapeutischen Werkzeugkasten neben dem Hammer auch noch den Schraubenzieher, die Kneifzange, die Säge, die Feile und den Zollstock parat hat, wird als Heimwerker wie als Profi bessere Resultate erzielen.

Spätestens jetzt sind wir auf dem Feld der Metaphern. Würden wir die genannten Werkzeuge nicht als Metaphern, nicht als Symbole verstehen, dann würden wir uns auf das Feld des Sadismus in der Psychotherapie zubewegen. Das ist sicher auch ein interessantes Thema, aber nicht dasjenige dieses Buches und seines Vorwortes. Symbole und Metaphern sind allerdings ein Thema. In der aktuellen psychoanalytischen Diskussion um die Behandlung von Borderline-Persönlichkeitsstörungen hat Fonagy sehr überzeugend dargelegt, wie zentral für die Psychotherapie die Fähigkeit eines Patienten ist, seine Objektbeziehungen, seine Affekte, seine Lebensgeschichte und auch seine aktuellen Beziehungserfahrungen außerhalb und innerhalb der Therapie zu symbolisieren, immer auch als Symbole zu behandeln, zu mentalisieren und damit handhabbar zu machen. Anderenfalls fehlt der Dritte, fehlt die Metaebene, fehlt die Reflektion, bleibt es bei der dyadischen, unaufgelösten Konfrontation, in der es nur darum gehen kann, wessen Weltsicht richtig ist und sich durchsetzt. Menschen, die ihre frühkindlichen Erfahrungen nicht mentalisiert haben, bleiben im Erleben des so genannten Äquivalenz-Modus. Das bedeutet, dass sie davon ausgehen, dass die Welt immer so ist, wie sie sie wahrnehmen: Meine Wahrnehmung bildet die Realität unverändert, unverfälscht ab. Das ist bestenfalls naiv, schlimmstenfalls sehr gefährlich. Reif und erwachsen ist die Wahrnehmung im Pretend-Modus, im Als-ob-Modus. Dabei bin ich mir bewusst, dass meine Realität von jemand anderem sehr unterschiedlich wahrgenommen werden könnte. Die Beatles haben das in einem Lied besungen:

Try to see it my way,
Do I have to keep talking till I can't go on? [...]
Think of what you're saying,
You can get it wrong and still you think that it's alright,
Think of what I'm saying,
We can work it out and get it straight, or say good-night.
We can work it out. We can work it out.
Life is very short, and there's no time,
For fussing and fighting, my friend,
I have always thought that it's a crime,
So I will ask you once again.
Try to see it my way, [...]
Only time will tell if I am right or I am wrong,
While you see it your way,
There's a chance that we may fall apart before too long.
We can work it out. We can work it out.

Der kritische Traumaforscher Hans Stoffels zeigt in seinen Vorträgen gern ein Bild, das mich spontan überzeugt hat. Auf dem Bild ist eine Pfeife klassischer Form zu sehen, handwerklich perfekt dargestellt. Unter das Bild hat der Künstler auf Französisch – dessen ich nicht mächtig bin – geschrieben: „Ceci n'est pas une pipe.“ Mir wurde gesagt, dies bedeute: „Dies ist keine Pfeife.“ Der Titel des Bildes lautet: „La trahison des images“ (Der Verrat der Bilder). Gemalt hat das Bild der belgische Surrealist Magritte. Foucault hat diesem Bild 1973 ein Essay gewidmet. Es ist also wohl bedeutend.

Inzwischen setze ich fast jede Patientin, die unter Intrusionen, Flashbacks, Spontanregressionen oder anderen Manifestationen alter Gefühle, Eindrücke und Empfindungen leidet, folgender Erfahrung aus: Ich weise auf irgendein Bild oder irgendeine Zeichnung, irgendein herumliegendes Foto hin und frage: „Was ist das?“ Fast immer bekomme ich die Antwort: „Das ist ein Strand, ein Delphin, ein Auto, ein Kind.“ Und dann sage ich scharf und entschlossen: „Falsch! Das ist das Bild eines Strandes, eines Delphins, eines Autos, eines Kindes [...].“

Stets werde ich etwas erstaunt angeschaut, und den meisten Patientinnen steht im Gesicht geschrieben, dass sie mein Vorgehen ein wenig billig finden. Habe ich das nötig, mir diesen schlichten Triumph zu verschaffen? Nein, habe ich zumindest an dieser Stelle nicht.

Vielmehr ist diese Konfrontation der Einstieg in einen Erkenntnisschritt, der für die Therapie unverzichtbar ist. „Sehen Sie! Genauso wenig, wie das hier ein Auto ist, sondern das Bild eines Autos, sind Ihre Intrusionen und Flashbacks das Trauma. Sie sind Bilder des Traumas. Hier im Raum geschieht nichts Schädliches. Sollten Sie sich dessen unsicher sein, prüfen Sie! Wenn Sie sich mit mir allein nicht wirklich sicher fühlen, dann werden wir unsere Therapie-sitzungen in Anwesenheit einer Bezugsschwester machen. Es muss völlig sicher

und absolut klar spürbar sein: Hier ist nichts Traumatisches! Nur dann ist es möglich, die Bilder des Traumas im Hier und Jetzt zu aktualisieren, zu erleben und die kognitive Dissonanz spürbar und wirksam werden zu lassen, die zwischen Hier und Heute und Dort und Damals besteht. Sie leiden unter Hirngespinnsten, Phantomschmerzen, Gespenstern, Trugbildern. Und als solche können wir diese Phänomene auch nur bearbeiten. Sie haben sicher schon von dem Schmerzgedächtnis gehört. Sie kennen sicher auch das Phänomen der Phantomschmerzen. Ich verstehe Ihre Symptomatik als etwas ganz Ähnliches. Für solche Gespenster, Trugbilder und Phantome im Kopf haben wir inzwischen sehr gute Behandlungsmethoden.“

War die Patientin anfangs etwas spöttisch amüsiert, reagiert sie jetzt oft verletzt. Das Trauma, die schlimmen Ereignisse sollen Gespenster, Phantome, Trugbilder sein? Wird ein unerträgliches Empfinden und Erleben, das zu Erinnerungsverlust und Wahrnehmungseintrübung führen kann, hier nicht bagatellisiert, abgewertet, verhöhnt? Das Gegenteil ist der Fall. Bilder im Kopf werden als das ernst genommen, was sie sind: sehr mächtige, sehr einflussreiche, sehr dominante Bilder, aber eben nur Bilder. Sie sollen in der Therapie in Konkurrenz treten zur Realität, und die Gegenwart des Hier und Jetzt soll das Dort und Damals besiegen.

Damit soll die Patientin einen Schritt machen, den vor einigen Jahrtausenden ein indischer Prinz namens Siddharta alias Buddha unter einem Affenbrotbaum meditierend vollzogen hat. Buddha war auf dem Weg zur Erleuchtung, und das passte dem Teufel Mara nicht. Er tat das ihm Mögliche, Buddha vom Weg der Erleuchtung abzubringen, indem er ihm Versuchungen, Trugbilder und teuflische Träume schickte. Recht ansprechend verfilmt ist das in dem Film „Little Buddha“. Nun steht dem meditierenden Buddha nächtens also eine höllische Armee gegenüber, legt die Pfeile auf den Bogen, setzt sie in Brand und schießt sie ab. Buddhas Gesichtsausdruck verändert sich kaum merklich: Sein meditatives Lächeln bekommt einen Hauch von Schmunzeln um die Mundwinkel und von leichtem Spott um die Augenwinkel. Die brennenden Pfeile regnen auf ihn herab als sanfte Blütenblätter. Der Spuk ist vorbei.

Buddha hatte offenkundig Luhmann gelesen, der ja auch festgestellt hat, dass unsere Welt Wahrnehmung ist. Buddha hatte erkannt, dass es zumindest zwei Arten von Wahrnehmung gibt. Es gibt die Wahrnehmung eines Blütenblattes, das hier und jetzt real vom Baum hernieder sinkt. Und es gibt die Wahrnehmung von Teufeln, Hexen, Göttern und anderen inneren Gestalten. Innere Wahrnehmungen können wir beeinflussen. Äußere können wir natürlich auch beeinflussen, aber dann wird es wirklich kompliziert.

So kompliziert sollte es erst einmal gar nicht werden. Mit diesem Buch als Reiseführer im Gepäck möchte ich Sie einladen zu Jochen Peichls Reise durch die Trauma-Landschaften der Forschung, der Methoden, der Theorien, Therapien, der Sichtweisen und der Gedankengebäude. Ein Reisebericht zu vielen attraktiven „Denk“-Würdigkeiten und Landstrichen im Trauma-Land: Neurobiologie, Borderline-Störung, Ego-State-Therapie, Täter-Introjekt-Arbeit,

Polyvagal-Theorie, Spiegelneurone und einiges mehr. Ein ehrgeiziger Vorsatz, vieles mit vielem zu verbinden, zumindest nebeneinanderzustellen, oft zu integrieren, aber wie alles in einem komplexen Geschehen nur eine Momentaufnahme in einer sich ständig ändernden Wissenswelt der Perspektiven und Erkenntnisse. Immer geht es in diesem Buch auch um zwei Menschheitsthemen: Liebe und Bindung ist das eine, Trauma und Verletzung das andere.

Wie bei der Lektüre jedes guten Buches wird diese Reise nicht ohne Folgen bleiben. Ich darf noch einmal auf Herrn Siddharta verweisen: „Niemand kann den gleichen Fluss zweimal durchqueren.“ Beim zweiten Mal ist der Fluss ein anderer, und der Mensch ist ein anderer.

Ulrich Sachsse