

Drei psychotherapeutische Buchempfehlungen von bvvp-Rezensent Peter Stimpfle

Kachler, Roland (2018) Sei dein eigenes Wunschkind. Lerne dein Inneres Kind zu lieben.

Das Konzept des "inneren Kindes" erfreut sich großer Bekanntheit und Beliebtheit, sowohl bei Psychotherapeut*innen, Berater*innen, Supervisand*innen, Coaches als auch Klient*innen und Patient*innen. Gleichzeitig gibt es eine Vielzahl an Medien und Büchern zu diesem Thema, so dass man leicht den Überblick verlieren kann.

Roland Kachler bietet mit diesem Buch eine wohltuende Strukturierung, Einführung und Orientierung für jene, die sich fragen, wie kann ich mein inneres Kind, jene unterversorgten Ego-States aus der Kindheit und Jugend stärken?

Viele Menschen müssen ihr Leben gestalten ohne bestimmte wichtige und grundlegende Erfahrungen gemacht zu haben: wie etwa Sicherheit, Geborgenheit, Heimat, Zugehörigkeit, Angenommen sein. Allzu oft haben wir Zurückweisung, Abweisung, Kritik, Beschämung, Abwertung, Ausschluss, Verängstigung und sogar Trauma erfahren müssen. Trotz Leid, Schmerz, Hilflosigkeit und Scham, die mit möglichen Beschneidungen einhergingen, haben wir überlebt und vieles erreicht.

Kachler schildert mit einfachen Fragen und Übungen, wie man diese leidvollen Erfahrungen durch liebevollen Umgang mit dem inneren Kind verarbeiten kann und es (nach-)versorgen und konstruktiv beeltern kann. Er geht über den Bereich der reinen Versorgung hinaus und zeigt auf, wie man das innere Kind herausfordern und konfrontieren muss und es in seinem oft problematischen Einfluss auf unser aktuelles Leben begrenzen und entmachten kann. Denn oft reagieren wir wie verlassene Kinder, was zu schwierigen Verhaltensweisen im Alltag, Partnerschaft und Beruf führen kann. Es gilt vielmehr, das innere Kind heilsam anders zu beeltern, es so zu stärken, dass es Herausforderungen konstruktiv annehmen kann. Unter anderem schlägt Kachler dafür heilsame Briefe an das unerwünschte, ungeliebte Kind vor. Dort wo viele andere Autoren bei der Versorgung des (Problem-)Kindes stehen bleiben, geht Kachler weiter. Er beschreibt, wie man das eigene Wunschkind lieben kann, so dass daraus basierend auf Achtsamkeit eine Never Ending Love-Story zu sich selber entstehen kann. Denn wie sollte man auch einen anderen Menschen lieben können, wenn man sich selbst ablehnt?

Lamprecht / Hammel / Hürzeler / Niedermann (2021)

**Wie der Tiger lieben lernte. 120 Geschichten zum Umgang mit psychischen Trauma.
München: Ernst Reinhardt Verlag.**

Ein Tiger der lieben lernt? Beim Lesen dieses Titels könnte man vermuten, dass es sich um ein Kinderbuch handelt. Jedoch zeigen die Autor*innen, wie Geschichten und Metaphern psychotherapeutisch so eingesetzt werden können, dass abgespaltene traumatische Erfahrungen und dahinter verborgene Blockaden aufgelöst werden können. Der Tiger symbolisiert dabei die durch traumatische Erfahrungen unterdrückte Lebenskraft im Sinne der Somatic Experiencing Traumatherapie, welche bereits 1969 von Levine entwickelt wurde. Ziel ist es dabei, die Lebenskraft durch heilsame Impulse zu reaktivieren. Insgesamt 120 Geschichten werden mit Anregungen für den therapeutischen Einsatz dargestellt.

Das Buch beginnt bei der Traumaprävention, sei es ganz simpel mit der Affirmation „selber atmen“ bis hin zur Illustration, wie das Erlernen eines Selbstbehauptungstrainings einer Betroffenen half rechtzeitig und deutlich Einhalt zu gebieten.

Im Zusammenhang mit traumatischen Erfahrungen kommt es häufig zu Erstarrungen (Freeze-Reflex), für deren Behandlung ebenfalls Geschichten und Metaphern angeboten werden, wie etwa die Geschichte über das Auftauen von Ötzi, die darstellt, wie eingefrorene Gefühle wie Angst, Ekel, Scham und Schmerz auftauchen und abfließen können. Traumabehandlung erfordert „Geduld und Zuversicht im Überwinden“. Das wird anhand von Metaphern wie dem Bau eines Domes und der Suche nach Minen dargestellt.

Im vierten Kapitel wird ein „neuer Blick auf scheinbar schlechte Reaktionen“ im Sinne eines Reframings eröffnet, so dass die Krise zur Chance werden kann. „Zugehörigkeit erleben lassen“ ermöglicht es Sicherheit und Halt durch neue Gemeinschaft zu entwickeln. Dies kann verbunden sein mit Trauer und Flucht, wie die Geschichte „Nektar des Lebens“ zeigt: Zuversicht nach schweren Verlusten wieder aufzubauen erscheint schwierig und wird anhand des Aufblühens und Verfallens von Blüten sowie der nächstjährigen Wiederkehr illustriert.

Im Kapitel „Beziehungen entlasten“ wird dargestellt wie „Familienbände“ genutzt werden können, um Traumata zu bewältigen. Weiterhin wird beschrieben, wie die Nachkonditionierung von traumatischen Reaktionen dabei unterstützt, wieder eine aktiv gestaltende Rolle im Leben einzunehmen. Abschließend darf es nicht an „Aussöhnung, Güte, Selbstversöhnung“ fehlen, um zu einem guten Abschluss der Traumatherapie zu kommen. Auch zu dieser Entwicklungsphase geben die Autor*innen viele anregende Geschichten an die Hand.

Das Buch empfiehlt sich gerade auf Grund der vielen konkreten Anregungen und ist sehr hilfreich für den Einsatz in der psychotherapeutischen Praxis.

Rezension: Kachler, Roland 2021. Traumatische Verluste. Hypnosystemische Beratung und Therapie von traumatisierten Trauernden. Ein Leitfaden für die Praxis. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag.

Kachler entwickelt für die Behandlung von Verlusttraumata einen Leitfaden für die bipersonale Traumatherapie für Trauernde sowie für den Ego-State der Verstorbenen. Traumatische Verluste definieren sich als plötzliche, schreckliche existenzielle Vernichtungserfahrungen mit hoher Bedeutung für die Verstorbenen und sind oft von Unzeitigkeit, Gewalt, Todesnähe und Sinnlosigkeit geprägt.

Zur Behandlung dieser Traumata stellt das Buch zahlreiche Interventionen vor. Erläutert werden die neurobiologischen Reaktionsmuster, die zur Aktivierung des Kampf- und Flucht-systems sowie des Bindungssystemes führen und Schock, Schmerz, Trauer, Derealisation und Zeitverzerrung auslösen können. Durch die äußere Abwesenheit des Verstorbenen können sich diese Gefühle ständig erneuern. Interventionen können beispielsweise durch Schmerzcontainment, Objektivierung, Normalisierung und Würdigung des Verstorbenen erfolgen; sie können die Öffnung für Transformation und die Vorbereitung auf nächste Schritte beinhalten.

Auch Verstorbene können in ihrer Sterbezeit Traumata erlitten haben, vor allem durch die Erfahrung des nahenden Lebensendes, die Schutzlosigkeit dem Tod gegenüber, das Gefühl, der Lebensmöglichkeiten beraubt worden zu sein und der Todeseinsamkeit. Durch empathische Identifikation kommt das Trauma zu den Hinterbliebenen, sowie unter Umständen auch Schuldgefühle, Überlebensschuld, Ohnmacht und Wut. Die bipersonale Verlusttraumatherapie setzt daher zuerst beim Verstorbenen an.

Fünf Einladungshorizonte geben der Therapie dabei Richtung: Über- und Weiterleben, Beziehungsarbeit, Trauma-Transformation, Realisierungsarbeit und wieder glückendes Leben. Die erfolgreiche Behandlung der Auswirkungen einer komplizierten Trauma-Trauer-Folgestörung (KTTS) setzt einen fließenden Trauer- und Beziehungsprozess voraus, wobei es zentral ist, für den Verstorbenen „einen sicheren Ort“ zu finden. Zur beziehungsorientierten Stabilisierung für Hinterbliebene gehören ganz unterschiedliche Faktoren - unter anderem die Schaffung von Alltagsroutinen und Überlebensritualen, das Erlernen von Selbstberuhigungstechniken, die Nutzung psychosozialer Netze, die Klärung der Arbeitsfähigkeit sowie das Einrichten äußerer Trauer- und Rückzugsorte. Auch Körper- und Atemarbeit kann stabilisieren oder die Installation spiritueller Helfer. Präsenzerfahrungen können für Hinterbliebenen am Beginn der inneren Beziehung zu Verstorbenen stehen. Indem innere Gespräche angeregt oder Briefe formuliert werden oder das Grab besucht wird, findet Erinnerungsarbeit statt. Der Wunsch der Hinterbliebenen, dem Verstorbenen in den Tod zu folgen, wird als Sehnsucht respektiert, doch alternativ wird sinnhaftes Weiterleben mit der Erinnerung an die Verstorbenen angeboten. Es wird nicht gegen die Sinnlosigkeit des Todes eines nahen Menschen argumentiert, sondern diese Erfahrung anerkannt. Zugleich werden für die Zukunft Wege zu neuen Sinnerfahrungen eröffnet. Orientierung im Hier und Jetzt sowie Methoden zur stabilisierenden Körper- und Atemarbeit werden im Umgang mit in Folge des Traumas entstandenen Dissoziationen eingesetzt. In der Therapie für den Ego-State des Verstorbenen steht nicht Konfrontation, sondern Transformation im Vordergrund. Das kann imaginativ mit der Nutzung von Heilungsversuchen (helfen, retten, versorgen) sein: Heilsames für den Ego-State des Verstorbenen hat eine ebenso heilsame Wirkung auf Hinterbliebene.

Das Trauma des Verstorbenen kann in Sequenzen bearbeitet werden: Was hätte er in der Sterbesituation gebraucht, was könnte nachträglich für ihn getan werden und an welchen heilsamen Ort soll er gebracht werden? Die Durchführung einer imaginativen Traumatherapie für den Ego-State des Verstorbenen besteht aus verschiedenen Faktoren und Maßnahmen, wie der Stabilisierung und Tiefenentspannung, dem Abruf spiritueller Helfer, der Bildschirmtechnik, der Förderung spontaner Hilfeimpulse für den Verstorbenen oder der Bergung des Verstorbenen aus der Gefahr.

Das Buch liefert einen sehr differenzierten Ansatz zum Umgang mit komplexen Trauer- und Traumafolgen.