

## **Arbeit mit traumatisierten Inneren Stimmen**

Kolloquium, 25. Oktober 2012

Dipl. Psych. Dagmar Kumbier, PP  
[www.dagmar-kumbier.de](http://www.dagmar-kumbier.de)

### **Urheberrechtlicher Hinweis**

Liebe Teilnehmer(innen)!

Die anliegenden Folien stelle ich Ihnen gerne zur Verfügung, um die Nachbereitung zu erleichtern.

Meine Bitte: Behandeln Sie diese Unterlagen vertraulich und nur zu Ihrem persönlichen Gebrauch. Es handelt sich zu einem überwiegendem Teil um noch nicht veröffentlichte Ausarbeitungen und Visualisierungen, welche meine Handschrift tragen und die eine längere Entwicklung hinter sich haben.

Bitte haben Sie daher Verständnis, dass ich mir das Copyright und das Recht zur Erstveröffentlichung bewahren möchte. Bei lizenzrechtlichen Rückfragen schreiben Sie mich gerne an.

Vielen Dank!

Dagmar Kumbier

Email: [mail@dagmar-kumbier.de](mailto:mail@dagmar-kumbier.de)

## Trauma

### Definition

Ein Erlebnis, das die Bewältigungsmöglichkeiten übersteigt und das daher nicht psychisch integriert werden kann

- ◆ je schlechter die vorherige psychische Situation,
- ◆ je jünger,
- ◆ je enger das Trauma mit Vertrauenspersonen verknüpft ist,
- ◆ je körpernäher,
- ◆ je weniger Unterstützung im nachhinein,  
desto eher wird etwas als traumatisch erlebt

### Ebenen von Traumatisierung

- ◆ klassische Posttraumatische Belastungsstörung: das extreme Ereignis
- ◆ frühe anhaltende Traumatisierungen durch ein destruktives Umfeld
- ◆ Mini-Traumata

© Dagmar Kumbier

## Wirkung von Traumatisierungen auf das Innere Team

### Verletzte jüngere Anteile

- ◆ oft innere Kinder (höhere Verletzlichkeit)
- ◆ erstarren im Erleben, befinden sich noch am damaligen Ort und in der damaligen Zeit oder werden bei Triggerung dorthin versetzt
- ◆ können das Oberhaupt mit den damaligen Gefühlen überfluten
- ◆ werden daher weggesperrt

### Autodestruktive innere Anteile

- ◆ Selbstentwertung, Schuldzuweisung, autodestruktives Verhalten
- ◆ Schutzfunktion: verhindern, dass Realität des Traumas akzeptiert werden muss, dass unerträglichen Gefühle sich ausbreiten, haben früher die lebenswichtige Beziehung zum Täter geschützt
- ◆ haben das Vertrauen in das Oberhaupt verloren und daher das Kommando übernommen (R. Schwartz)
- ◆ sind ebenfalls Kinder!!

© Dagmar Kumbier



**Erwachsene Teammitglieder**

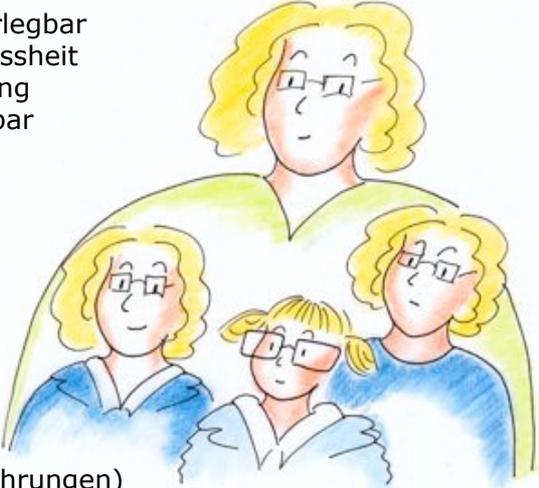
**Kinder**

- Verletzbar, verletzt
- Ängstlich
- Bewusst / unbewusst
- Als Kind erkennbar oder scheinbar erwachsen

© Dagmar Kumbier

### Kriterien für Kindlichkeit

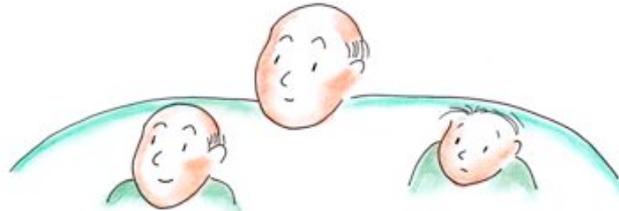
- Kindliche Logik, unwiderlegbar
- Subjektiv absolute Gewissheit
- kein Lernen aus Erfahrung
- Argumenten nur scheinbar zugänglich
- Magisches Denken



**Hintergrund:**

- angstgeleitet (alte Erfahrungen)
- in Vergangenheit fixiert
- Motivation: „nie wieder!“

© Dagmar Kumbier



**Erwachsene Teammitglieder**

- Situationslogisch
- Bezug: Gegenwärtige Realität
- Werteträger, Bedürfnisträger
- Orientierung: Gegenwart und Zukunft
- Lernen aus Erfahrung

**Ziel der Bearbeitung:**

- Würdigung: Körnchen Wahrheit
- Entpolarisierung, Ergänzungspartner

*Schulz von Thun*

**Kindliche Teammitglieder**

- festgefroren im „Damals“
- Verletzungsträger
- angstgeleitet: „Nie wieder!“
- Kindliche Logik
- Magisches Denken

**Ziel der Bearbeitung:**

- Würdigung: Biogr. Leistung
- in die Gegenwart holen

*Schwartz, Reddemann*

© Dagmar Kumbier

**Traumaspesifische Arbeit mit dem Inneren Team**

**Ziele**

- ◆ Verletzte Kinder aus der traumatisierenden Umgebung herausholen, an einen sicheren Ort bringen und versorgen
- ◆ den positiven Anteil selbstdestruktiver Teile würdigen und diese anders einbinden
- ◆ das Oberhaupt befähigen, wieder die Führung zu übernehmen

Die Teammitglieder müssen

- ◆ erfahren, dass das Trauma definitiv vorbei ist
- ◆ gewürdigt werden und einen guten Platz bekommen
- ◆ wieder Vertrauen zum Oberhaupt gewinnen (z.B. indem sie realisieren, dass dieses heute erwachsen ist)

© Dagmar Kumbier

## Traumaspesifische Arbeit mit dem Inneren Team

### Wichtig: auf ausreichende Distanzierung achten!

- ◆ Gefühlsüberflutung durch Verschmelzung mit traumatisierten Anteilen vermeiden: Retraumatisierung

### Stabilisierend arbeiten

- ◆ vorrangig: sicheren Ort für verletzte innere Anteile suchen
- ◆ Wächter einbeziehen und achten
- ◆ Der Langsamste bestimmt das Tempo
- ◆ das Oberhaupt dabei unterstützen, wieder Vertrauen und Respekt zu erringen
- ◆ Selbstwirksamkeit stärken (Trauma = Hilflosigkeit!)

### Traumatherapie nur mit entsprechender Ausbildung!

© Dagmar Kumbier

## Traumaspesifische Arbeit mit dem Inneren Team

### Imagination

- ◆ Schützende und stabilisierende Arbeitsweise
- ◆ spielerisch auch bei schweren Themen
- ◆ Oft sehr differenziertes Erleben der Interaktion

#### Wann und mit welchem Ziel?

- ◆ Wenn es um traumatisierte innere Anteile geht
- ◆ Annäherung ohne Gefühlsüberflutung
- ◆ Oberhaupt stärken

#### Möglichkeiten

- ◆ Kontaktaufnahme / Auseinandersetzung mit einem Anteil
- ◆ Traumatisierte Anteile an einen sicheren Ort bringen (dazu muss ich nicht wissen, was passiert ist!)

© Dagmar Kumbier

## Coaching / Beratung

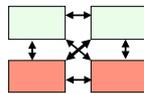
**Bezugspunkt:**

- Gegenwart und Zukunft
- Zielorientierung



**Kinder:**  
„Was brauchst Du, um...“

**Scheinerwachsene:**  
Würdigung, wahrer Kern  
Begrenzung



Konflikte zwischen **Erwachsenen** klären  
Ergänzungspartner suchen

© Dagmar Kumbier

## Psychotherapie (Humanistischer-psychodynamischer Standort)

**Bezugspunkt:**

- Vergangenheit und Gegenwart
- „Heilung“

**Bearbeitung:**

- Kinder aus dem Damals lösen, trösten, schützen, entlasten
- Scheinerwachsene erkennen, würdigen und entlasten
- Erwachsene von Delegationen entlasten
- Vertrauen zum Oberhaupt ermöglichen



© Dagmar Kumbier

## Literatur

**Kumbier, Dagmar:** *Das Innere Team in der Psychotherapie – ein methodenübergreifender Ansatz. Erscheint 2014 bei Klett-Cotta.*

**Reddemann, Luise** (2001): *Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren.* Stuttgart: Klett-Cotta.

**Reddemann, Luise** (2011): *Psychodynamisch imaginative Traumatherapie PITT - Das Manual: ein resilienzorientierter Ansatz in der Psychotraumatologie.* Stuttgart: Klett-Cotta.

**Schulz von Thun, Friedemann** (1998): *Miteinander Reden 3: Das Innere Team und situationsgerechte Kommunikation.* Reinbek: Rowohlt

**Schwartz, Richard C.** (1997): *Systemische Therapie mit der inneren Familie.* 4. Auflage 2003. Stuttgart: Klett-Cotta.

© Dagmar Kumbier