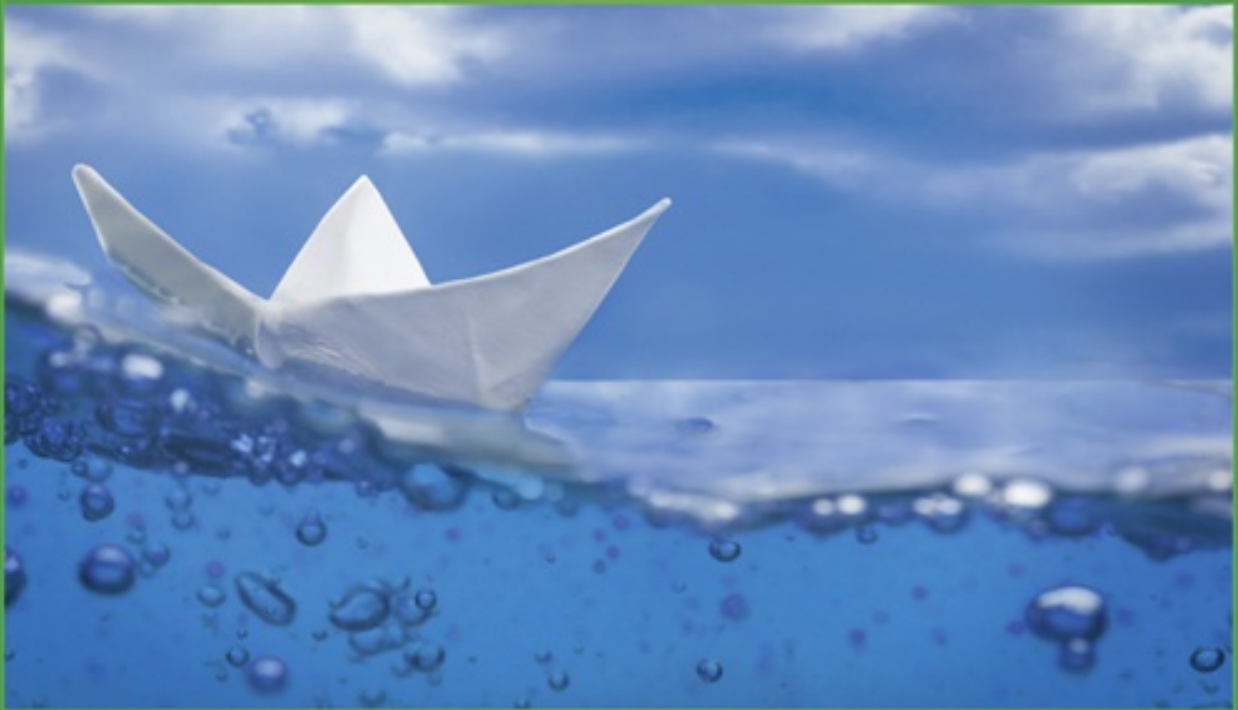


VICTORIA M. FOLLETTE &
JACQUELINE PISTORELLO

Zurück ins Leben finden



Mit ACT Posttraumatische
Belastungsstörungen und
traumabedingte Probleme bewältigen

Mit einem Vorwort von Steven Hayes

Vertrauen Sie darauf, dass das Buch Ihnen helfen kann

Können Sie mit dem guten Vorsatz ans Werk gehen, dass das Buch Ihnen etwas bringt? Können Sie sich darauf einlassen, dass zwischen den Buchdeckeln etwas steckt, das für Sie wichtig und nützlich sein könnte? Sie brauchen uns nicht blind zu vertrauen, das erwarten wir gar nicht von Ihnen. Doch vielleicht ziehen Sie nur mal in Erwägung, dass dieses Buch Ihnen etwas bietet, das womöglich Ihr Leben verändert. Könnten Sie sich unter diesen Umständen vorstellen, mit dem Lesen zu beginnen? Wenn man schon vieles ausprobiert und nichts geholfen hat, verfällt man nur zu leicht in Zynismus oder Hoffnungslosigkeit. Aber gerade für Menschen, die schon eine Vielzahl von Fehlschlägen erlebt haben, scheint ACT genau die richtige Methode zu sein. Deswegen möchten wir Sie darum bitten, hier und jetzt Ihre Bereitschaft zu signalisieren, dass Sie unserem Buch einen Erfolg zutrauen.

In Kontakt mit der eigenen Erfahrung

Wir wollen Ihnen keine Denkweise oder Glaubensrichtung andrehen, sondern Ihnen helfen, ganz direkt mit Ihrer eigenen Erfahrung in Verbindung zu kommen. Nur daran können Sie messen, ob sich unsere Anregungen und Vorschläge für Sie als nützlich erweisen. Was gut für Sie ist, was Ihnen wirklich wichtig ist, Ihnen etwas bedeutet und wertvoll für Sie ist, das werden Sie nicht durch die Worte, die Sie hier lesen, sondern nur durch Ihre eigene Erfahrung begreifen. Gedanken und Erfahrungen sind nämlich zwei verschiedene Dinge. Zum Beispiel könnten Sie denken, dass es gut ist, sich von anderen Menschen fernzuhalten, während Ihnen die Erfahrung von Einsamkeit etwas anderes nahelegt. Daher werden wir Sie immer wieder dazu einladen, sich auf Ihre eigene Erfahrung zu besinnen. Die Übungen auch wirklich zu *machen*, hat eine weit größere Wirkung, als sie sich nur durchzulesen, weil Sie auf diese Weise nicht auf der intellektuellen Ebene, sondern ganz konkret mit Ihrer Erfahrung in Kontakt kommen.

Akzeptanz und Mitgefühl sich selbst gegenüber

Was Sie für diesen Arbeitsprozess brauchen, ist Mitgefühl für sich selbst. Wenn Sie feststellen, dass Sie sich selbst anklagen oder kritisieren, sich schämen oder Schuldgefühle haben, während Sie dieses Buch lesen oder die Übungen machen, nehmen Sie das einfach nur wahr, ohne darüber zu urteilen. Mit diesem Buch setzen wir ja voraus, dass es Bereiche gibt, an denen noch gearbeitet werden muss. Schauen Sie mal, ob Sie diese Reise mit einer gütigen und liebevollen Haltung sich selbst gegenüber beginnen können. Wenn das aber nicht geht und Sie über sich selbst urteilen, dann „bewerten Sie nicht Ihre wertende Haltung“ (Linehan, 1996b). Vielleicht haben Sie sich inzwischen so sehr daran gewöhnt, dass diese Haltung für Sie ganz normal ist; trotzdem brauchen Sie ihr keine

Aufmerksamkeit zu schenken oder sich Vorwürfe deswegen zu machen.

Psychische Flexibilität

Wir wollen Ihnen nicht per Rezept verordnen, als welche Art Mensch Sie am Ende des Buches herauskommen sollten, denn in der ACT sind wir der Meinung, dass psychische Flexibilität der Schlüssel zu seelischer Gesundheit ist. Je flexibler Sie sind, desto mehr Wahlmöglichkeiten haben Sie für die Gestaltung Ihres Lebens. Auch beim Durcharbeiten dieses Buches erweist sich Flexibilität aus zwei Gründen als ganz praktisch. Erstens ist die Kategorie „Traumaüberlebende“ sehr allgemein gefasst. Weil Sie aber ein ganz bestimmtes Individuum sind, das in einer ganz bestimmten Situation mit ganz bestimmten Werten lebt, werden nicht alle Beispiele und Lebensgeschichten auf Sie passen oder relevant für Sie sein. Nehmen Sie also das mit, was für Sie von Nutzen ist, und lassen Sie den Rest links liegen. Zweitens werden Sie während der Arbeit mit diesem Buch womöglich feststellen, dass Sie sich selbst und die Welt nun mit anderen Augen sehen. Schauen Sie mal, ob Sie das zulassen können, und hören Sie auf zu überlegen, ob Sie es richtig oder falsch machen und ob Sie logisch oder unlogisch handeln. Denn es geht letztendlich ja darum, eine neue Daseinsform auszuprobieren, wie man in der ACT das ganze Leben als eine lange Reise betrachtet, auf der man sich ständig weiter entwickelt und verändert.

Sicherheit geht vor

Wichtig ist vor allem Ihre Sicherheit. Sie haben ein Trauma überstanden und sollten während Ihres Arbeitsprozesses unbedingt gut für sich selbst sorgen. Deswegen zeigen wir Ihnen im zweiten Kapitel einige Grundfertigkeiten, wie etwa die Achtsamkeitspraxis, mit denen Sie Ihre Grenzen erkennen und Probleme auf gesunde Weise angehen können. Informationen über professionelle Hilfsangebote finden Sie im letzten Kapitel, das Sie natürlich jederzeit aufschlagen können.

Zum Aufbau dieses Buches


Wie wir bereits erklärten, handelt es sich bei unserem Buch um ein übungszentriertes Arbeitsbuch mit mehreren Übungen pro Kapitel. Nicht immer, aber doch meistens, werden Sie dabei Dinge in das Buch schreiben, die sehr persönlich sind. Im Fall, dass Sie nicht allein wohnen, sollten Sie sich also gut überlegen, wo Sie das Buch aufbewahren. Betrachten Sie es als eine Art Tagebuch, dessen Inhalt Sie vor anderen Menschen besser verschlossen halten.

Damit Sie wissen, was Sie nun erwartet, möchten wir Ihnen im Folgenden erklären, wie das Buch aufgebaut ist und welche Besonderheiten zu beachten sind.

Gegenstrategien für die Schattenseite der Sprache

Weil in der ACT die Ansicht vertreten wird, dass Sprache nicht nur eine Freundin, sondern auch eine Feindin der Psyche sein kann, werden wir Ihnen in diversen Abschnitten beibringen, wie Sie den Einfluss der Sprache mindern bzw. lockerer nehmen können. Dazu verwenden wir viele neuartige Sprachregeln, Metaphern, Geschichten und praktische Übungen, von denen manche Ihnen vielleicht seltsam erscheinen werden, Beispielsweise erscheint, wie Ihnen sofort auffallen wird, oft anstelle von „Aber“ ein in Großbuchstaben geschriebenes „UND“. Wie wir später noch genauer erklären werden, geschieht dies aus gutem Grund: Damit wollen wir das Augenmerk auf die Tatsache richten, dass die Medaille immer zwei Seiten hat. So heißt es bei uns also nicht: „Ich war deprimiert, bin aber zur Arbeit gegangen“, sondern: „Ich war deprimiert UND bin zur Arbeit gegangen.“ Denn schließlich kann ja beides gleichzeitig zutreffen. Sie können Ihr Leben aus dem Vollen leben und müssen dafür weder Ihre Depression noch Ihre Angst und auch nicht Ihre traumatische Vergangenheit loswerden.

Die Glocke der Achtsamkeit

In der ACT, wie auch in verwandten Behandlungsformen, geht es hauptsächlich darum, die Fähigkeit zu entwickeln, Gedanken, Emotionen, Körperempfindungen, Einschätzungen und Erinnerungen aufmerksam wahrzunehmen. In Anlehnung an manche Achtsamkeitspraktiken, bei denen jedes Mal eine Glocke ertönt, wenn die Teilnehmenden überprüfen sollen, wo sie gerade mit ihrer Aufmerksamkeit sind, erscheint in diesem Buch von Zeit zu Zeit das Bild einer Glocke: . Wenn Sie dieses Symbol sehen, werden Sie aufgefordert, in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren, Atmung, Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Fantasien und Erinnerungen wahrzunehmen und zu schauen, auf welche Seitenpfade Sie Ihr Geist geführt hat. Das ist eine gute Achtsamkeitsübung, durch die Sie außerdem merken, wenn Sie beim Lesen nervös werden oder innerlich abschalten. Lassen Sie bitte zu, dass Ihnen das Glockensymbol etwas bringt. Wenn es bei Ihnen Unbehagen auslöst, blättern Sie zum Tagebuchabschnitt (siehe unten) am Ende des jeweiligen Kapitels und notieren Sie Ihre Reaktion.

Ihre persönliche Tagebuchseite

Am Ende jedes Kapitels haben wir Ihnen einen Freiraum gelassen, wo Sie all das festhalten

können, was Sie beim Lesen denken und fühlen: Körperempfindungen, Meinungen, Emotionen, Dinge, die Sie gern getan hätten bzw. in Zukunft tun möchten oder zu denen Sie sich getrieben fühlen. Wann immer Sie bei der Lektüre auf das Glockenzeichen stoßen, können Sie hier etwas hineinschreiben. Sie können aber auch erst dann Ihre Reaktionen auf das Gelesene notieren, wenn Sie das Kapitel beendet haben. Weil die Wirksamkeit des Schreibens über emotional bewegende Themen inzwischen auch wissenschaftlich erwiesen ist (Pennebaker, 2010; siehe auch Kap. 7), wollten wir unseren Lesern und Leserinnen die Möglichkeit geben, regelmäßig über sich selbst zu schreiben. Wenn Sie mehr Platz brauchen, können Sie auch die Leerseiten dieses Buches beschreiben oder Extrapapier verwenden.

Fallgeschichten

Zur Veranschaulichung bringen wir ab und an Fallbeispiele, jedoch keine kompletten Biografien, sondern Auszüge aus einer Sammlung, die wir aus unterschiedlichen Behandlungen über die Jahre zusammengestellt haben. Namen und Daten, die zur Identifizierung beitragen könnten, haben wir absichtlich geändert und Einzelheiten verschiedener Menschen miteinander verbunden. Nicht alles, was wir im Laufe der Jahre gehört haben, stammt von uns bekannten Menschen, ist aber trotzdem wahr.

Was uns wichtig ist

Seit vielen Jahren arbeiten wir beide mit Menschen, die ganz unterschiedliche Traumata wie Vergewaltigung, Kindesmissbrauch, Krieg, Naturkatastrophen oder Terroranschläge erlebt und überlebt haben. Was uns bei unserer Arbeit in Krankenhäusern, ambulanten Kliniken und sozialpsychiatrischen Einrichtungen schon immer ganz besonders beeindruckt hat, ist die enorme seelische Kraft, die Menschen aufbringen können. Dabei ist uns bewusst, dass nicht allen der Weg zu einer Therapie offensteht, weil sie unter anderem zu kostspielig ist, die Betroffenen keinen Zugang dazu haben oder nicht bereit dafür sind. Mit diesem Buch wollen wir das, was wir gelernt haben, an Sie weitergeben und Ihnen auf diese Weise dabei helfen, dass Sie für ein wertorientiertes Leben neue Kraft schöpfen und wieder zu Ihrer Identität zurückfinden.

1. Über Trauma (Mit Kate M. Iverson)

Die Welt ist voller Leid, aber auch voller Menschen, die es überwunden haben.

Helen Keller

1.1 Was ist ein Trauma?

Seit Erfindung der Schrift gibt es Zeugnisse verschiedener Arten von schmerzhaften traumatischen Ereignissen. Männer und Frauen haben Naturkatastrophen und Kriege durchgestanden, Verluste hingenommen oder wurden Opfer von Gewalttaten.

Ein Trauma kann jeder Mensch erleben. Verwendet wird die Bezeichnung „Trauma“ meist im Zusammenhang mit Situationen, in denen man dermaßen stark bedroht, verängstigt, hilflos und entsetzt ist, dass man unter extrem hohem Stress steht (APA, 2003). Dabei handelt es sich um ganz unterschiedliche Situationen, unter anderem um folgende:

- sexueller oder körperlicher Missbrauch in der Kindheit,
- emotionale, sexuelle oder körperliche Misshandlungen durch den Partner oder die Partnerin,
- sexualisierte Gewalt,
- Vergewaltigung,
- körperliche Gewalt,
- schwere Autounfälle,
- Folter,
- Krieg,
- Brände,
- Naturkatastrophen wie Wirbelstürme, Überschwemmungen und Erdbeben,
- Zeuge eines schlimmen Ereignisses sein, das jemand anderem zustößt.

Die Vielfalt der Traumafolgen beschränkt sich nicht auf die Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung (Follette & Ruzek, 2006; Herman, 2003). Viele Betroffene leiden nach dem Trauma unter Problemen, die sie zuvor nicht hatten und deren Schweregrad sich auf einem Spektrum oder Kontinuum von geringfügig bis sehr ausgeprägt bewegt. Wie inzwischen bekannt ist, häufen sich die Traumafolgen zudem an, mit anderen Worten: je mehr Traumatisierungen, desto mehr Probleme. Wenn Sie also schon mehrere Traumata erlitten haben, heißt das nicht, dass Sie sich einfach daran