

# Persönliche PDF-Datei für Hantke L.

Mit den besten Grüßen von Thieme

[www.thieme.de](http://www.thieme.de)

**Distanzieren statt dissoziieren – Abstandhalter und Verfremdungen zur Reduzierung dissoziativer Prozesse**

## **PiD - Psychotherapie im Dialog**

2023

10–11

10.1055/a-1959-5220

Dieser elektronische Sonderdruck ist nur für die Nutzung zu nicht-kommerziellen, persönlichen Zwecken bestimmt (z. B. im Rahmen des fachlichen Austauschs mit einzelnen Kolleginnen und Kollegen oder zur Verwendung auf der privaten Homepage der Autorin/des Autors). Diese PDF-Datei ist nicht für die Einstellung in Repositorien vorgesehen, dies gilt auch für soziale und wissenschaftliche Netzwerke und Plattformen.

**Copyright & Ownership**  
© 2023. Thieme. All rights reserved.  
Die Zeitschrift *PiD - Psychotherapie im Dialog* ist Eigentum von Thieme.  
Georg Thieme Verlag KG,  
Rüdigerstraße 14,  
70469 Stuttgart, Germany  
ISSN 1438-7026

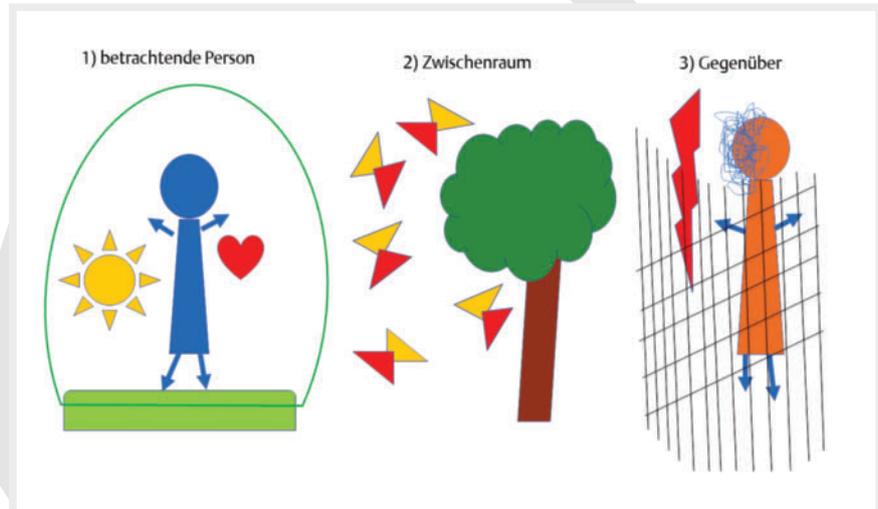
## Distanzieren statt dissoziieren – Abstandhalter und Verfremdungen zur Reduzierung dissoziativer Prozesse



Dissoziation ist die automatisierte Antwort unseres Geist-Körper-Zusammenhangs auf emotionale Überlastung. Wer sich aktiv distanziert, reduziert die Notwendigkeit dissoziativer Reaktionen. Dabei sind Abstandhalter einfach anzuwenden und ein wichtiges Werkzeug zur Herstellung von Kontrolle und Selbstwirksamkeit.

Die Dissoziationstheorie besagt: Traumafolgestörungen sind kein Resultat von Verdrängung. Deshalb führt ungeschützte Konfrontation zu Retraumatisierung und Flashbacks. Dissoziation ist ein alltäglicher Mechanismus unseres Gehirns, der uns vor Überlastung schützt, indem Verbindungen gekappt bzw. gar nicht erst geknüpft werden. Ein aktiver innerpsychischer Schutz wie in der Verdrängung wird dabei nicht aufgebaut. Wird im therapeutischen Setting ohne stabilisierende Vorbereitung und Begleitung durch Fragen oder andere Suchprozesse eine Verbindung zum dissoziierten Material hergestellt, überfluten die auftauchenden Erinnerungsfragmente Bewusstsein und Körper – ohne Möglichkeit der Integration. Die dissoziative Barriere wird durchbrochen und das Wiedererleben hat keinen heilsamen, sondern retraumatisierenden Charakter.

Wir wollen in der therapeutischen Arbeit also zunächst die Schutzfunktion der Dissoziation erläutern und durch andere, aktive und damit kompetenzorientierte Interventionen ersetzen. Dazu dienen Distanzierungsübungen wie Zwischenlager oder das Unterbringen von Gefühlen bzw. die Versorgung von inneren Anteilen an sicheren Orten etc. [1]. Diese ermöglichen aktiv eine Distanz zu erreichen, die sonst in der Dissoziation passiv ausgelöst wird. Wird diese aktive Distanzierung als Kompetenz erlebbar und selbstinitiiert verfügbar, so wird auch eine aktive Annäherung an das Geschehene möglich – das jetzt aus der Distanz betrachtet werden kann, ohne eine erneute Dissoziation auszulösen. Im therapeutischen Pro-



► **Abb. 1** Abstandhalter können die unterschiedlichsten Formen annehmen, sollten aber zur jeweiligen Situation passend gewählt werden.

zess sollten daher unterschiedliche Distanzierungstechniken eingeübt werden, bis die\*der Klient\*in sie als selbstverständlich nutzbare Tools in die eigene Lebenswelt übertragen kann. Erst dann machen Expositionstechniken Sinn.

Als Beispiel soll hier auf die Nutzung von Abstandhaltern und Verfremdungen eingegangen werden. Schon im belastenden Alltag kann eine einfache Intervention sehr deutlich die eigene Selbstwirksamkeit heraufsetzen und angesichts von Triggersituationen Kontrolle ermöglichen und damit Dissoziationen vermindern: Die Arbeit mit Abstandhaltern und Verfremdungen des Gegenübers nutzt die Einführung von zusätzlichen Elementen als aktive Veränderung eines Erlebens, das sonst überflutend sein könnte. Die Erfahrung von Selbstwirksamkeit und Kontrolle aktiviert zusätzliche Kompetenzerfahrungen – und ermöglicht so auch Spannungs- und Affektregulation.

### Setting

Immer dann, wenn jemand sich im aktuellen Kontext durch Umgebungsbedingun-

gen überfordert fühlt, kann diese Technik Anwendung finden.

- Beispiel 1: Das Kind kommt in eine Schule und fühlt sich von den vielen neuen Reizen überfordert.
- Beispiel 2: Sie arbeiten mit einer Person, deren Verhalten Sie herausfordert und potenziell triggert.
- Beispiel 3: Ihre Klientin muss als Nebenklägerin dem Täter gegenüber treten.

### Mittel

Als Abstandhalter taugt alles, was Sie imaginativ zwischen sich und Ihr Gegenüber bringen können.

- Zu Beispiel 1: Grenzen/Imaginationen zur Abgrenzung oder Verdeutlichung des eigenen Raums
- zu Beispiel 2: Lebewesen/Dinge zwischen sich und der anderen Person
- zu Beispiel 3: Grenzen/Imaginationen, die das Gegenüber verändern, unkenntlich machen oder weniger bedrohlich werden lassen

**BEISPIEL 1**

Im Fall des Kindes geht es wie bei anderen als belastend empfundenen Kontexten vor allem darum, dass die Person sich selbst schützt, weil der Kontext und die Menschen darin sich immer wieder ändern können. Der Abstandshalter ist hier also eine Grenze oder ein Schutz, der die Person selbst umgibt und ihr Kraft oder Gelassenheit, Geborgenheit oder Zuversicht garantiert. Dafür taugt zum Beispiel die Schutzhülle [1], deren Ausgestaltung sich nach den Vorlieben und Held\*innen des Kindes richten kann: „Wenn Du so einen Zauberschutz um Dich hättest, wie sieht der denn aus. Magst Du den malen?“ Es kann auch alles andere imaginativ genutzt werden, was den eigenen Bereich weitet und abgrenzt. Das kann ein Garten mit hohen bunten Blumen sein oder eine Selbstschussanlage, die das Sicherheitsgefühl erhöht.

**BEISPIEL 2**

In Therapiesetting probieren Sie einmal Abstandshalter im Raum zwischen Ihnen und dem Gegenüber aus: Stellen Sie sich vor, dass ein Fluss oder ein Regenvorhang durch das Zimmer läuft. Lassen Sie Tiere auftreten: ein Elefant, der durch das Zimmer streift oder ein Schwarm gelber Schmetterlinge. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und bleiben Sie dann bei dem, was Ihnen in diesem Fall am besten hilft und die Distanz zur\* zum Klient\*in so weit verstärkt, dass Sie arbeitsfähig bleiben und der Kontakt nicht gestört ist.

**BEISPIEL 3**

Die Klientin, die in einer unbekanntem Situation dem Täter gegenüber treten muss, verändert oder begrenzt am besten die andere Person. So hat sie selbst genug Bewegungsraum und kann die Intervention auf die Person, die zum Trigger werden kann, reduzieren. Das ist oft auch die

schnellste und einfachste Übung und vor allem dann gut einsetzbar, wenn für die Vorbereitung einer Anhörung oder Nebenklage wenig Zeit zur Verfügung steht. Sie üben die Technik am besten mit sich selbst als Gegenüber:

„Lassen Sie uns mal die Stühle ein bisschen auseinanderstellen oder wir stellen uns in verschiedene Ecken des Zimmers. Jetzt stellen Sie sich doch einmal vor, dass ich in einem Käfig sitze. Oder einen Zaun um mich habe, ein Strahlengitter, einen Elektrozaun... Was funktioniert? Lassen Sie sich Zeit, probieren Sie das einfach mal aus.“

Alternativ dazu oder als Ergänzung, wenn eine Begrenzung funktioniert: „Jetzt übermalen Sie doch mal mein Gesicht mit einem dicken bunten Marker oder einem großen Malerpinsel... welche Farbe nehmen Sie? Oder setzen Sie mir eine komische Mütze auf, malen Sie mir in der Vorstellung riesige Ohren, lassen Sie mein Gesicht verwaschen oder verpixeln, so, wie im Film, wenn man die Person nicht genau erkennen soll. Was funktioniert? Lassen Sie sich Zeit... [1]“

Wichtig ist, dass die Verfremdung bzw. der Abstandshalter für eine bestimmte Situation oder einen vorher überlegten Zweck erarbeitet wird. Es hilft im Gerichtssaal nicht, wenn die\* der Nebenkläger\*in über die lustige Ausstaffierung des Richters lachen muss und das Kind wird sich in der Schule auf einem imaginierten Kuschelsofa nicht adäquat konzentrieren können. Achten Sie außerdem darauf, dass Sie die Erarbeitung der Abstandshalter nur dann vornehmen, wenn Sie und Ihr Gegenüber gut im Hier und Jetzt verankert, also reorientiert sind. Am einfachsten ist es, wenn Sie gemeinsam aufstehen, herumlaufen und sich gegenseitig beschreiben, was Sie sehen oder hören [2]. Nur wenn die\* der Klient\*in gut im Hier und Jetzt verankert ist, wird sie\*er die erlangten Kompetenzen auch im Lebensalltag nutzen können.

**Interessenkonflikt**

Die Autorinnen/Autoren geben an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

**Autorinnen/Autoren****Lydia Hantke**

Dipl.-Psych., hat 2001 institut berlin gegründet und führt seitdem traumasensible Weiterbildungen im Bereich Therapie, Beratung, Pädagogik und Supervision

durch. Ihr aktuelles Engagement gilt www.kri-sta.de, einer Plattform für ehrenamtliche Krisenintervention und Stabilisierung durch Traumapädagog\*innen und traumazentrierte Fachberater\*innen.

**Korrespondenzadresse**

**Dipl.-Psych. Lydia Hantke**  
institut berlin  
Hertastr.1  
12051 Berlin  
www.institut-berlin.de

**Literatur**

- [1] Hantke L, Görges HJ. Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Erweiterte Neuaufgabe. Paderborn: Junfermann; 2023.
- [2] Hantke L, Görges HJ. Ausgangspunkt Selbstfürsorge. Übungen und Strategien für den psychosozialen Alltag. Paderborn: Junfermann; 2019.

**Bibliografie**

PiD - Psychotherapie im Dialog 2023; 24: 10–11  
DOI 10.1055/a-1959-5220  
ISSN 1438-7026  
© 2023, Thieme. All rights reserved.  
Georg Thieme Verlag KG, Rüdigerstraße 14,  
70469 Stuttgart, Germany