

**Integration einer Traumaspezifischen Übung in den
Beratungsprozess an einer Ehe-, Familien- und
Lebensberatungsstelle**

Projektarbeit von Edith Roman im Rahmen der Fortbildung
Traumapädagogik/Traumazentrierte Fachberatung

Inhaltsangabe:

- I. Ziele des Projekts
- II. Projektteilnehmer und Zeitrahmen
- III. Projektbeschreibung
- IV. Projektverlauf
- V. Projektergebnis
- VI. Auswertung und Diskussion
- VII. Zusammenfassung und Reflexion

I. Ziele des Projektes:

1. Erfahrungen sammeln inwieweit eine traumaspezifische Übung in einen "normalen" Beratungsverlauf integriert werden kann.

2. Feedback von Kollegen

- über die Anwendung der Übung und deren Wirkung auf Klienten
- über deren eigene Bewertung der Übung
- über den eingeschätzten Schwierigkeitsgrad der Übung
- über die Notwendigkeit von Reorientierungsübung

3. Diskussion der Ergebnisse

II. Projektteilnehmer und Zeitrahmen

An dem Projekt nahmen 4 Kolleginnen und 1 Kollege teil. Der Zeitrahmen wurde auf 8 Wochen festgelegt, von Mitte November 2016 bis Mitte Januar 2017.

III. Projektbeschreibung

Die Überlegung zur Projektarbeit ergab sich daraus, dass ich aufgrund meiner Fachfortbildung immer wieder traumaspezifische Übungen im Beratungsverlauf mit Erfolg anwendete und ich klären wollte ob meine Kollegen ähnlich positive Erfahrungen machen würden.

Bevorzugt wurde von mir die Übung: „Dem Gefühl eine Gestalt geben und es an einem guten Ort zu versorgen“ (Idee: Annette Brink, Übung aus der Hypnotherapie „Haus der Gefühle“, aus Ausbildungsskript Hantke/Görges, Institut Berlin, 2015). Hierbei sollten Klienten einem für sie beängstigenden Gefühl eine Gestalt geben und diese Gestalt gut versorgen.

Ziel dieser Übung ist die Distanzierung von belastenden Gefühlen und Zuständen und/oder externalisieren von Gefühlen ohne dass der Anspruch an den Klienten gestellt wird seine Gefühle zu „bearbeiten oder zu bewältigen“ sowie dem Klienten eine Möglichkeit der Selbststabilisierung zu vermitteln in widrigen Umständen gut für sich zu sorgen (vgl. Hantke/Görges, 2012. S. 105 ff.). Dies veranlasste mich dazu, die Übung verstärkt in den Beratungen anzuwenden bei denen Klienten von immer wieder kehrenden Gefühlen oder Ängsten berichteten, die sie in Ihrem Alltag beeinträchtigten (z.B. Eifersucht, Angst vor Erkrankung, Angst vor Außenbeziehungen). Diese Übung wurde in den Beratungsverlauf integriert, sobald eine gute und tragfähige Berater-Klientenbeziehung entstanden war und bei den Klienten eine gewisse psychische Stabilität vorlag. Mein Erfahrungswert zeigte, dass die Übung von den Klienten sehr gut angenommen wurde, z.T. in weiteren Beratungsstunden wieder aufgenommen, von den Klienten zu Hause weiter ausgebaut sowie in Krisensituationen durchgeführt wurde. Alle Klienten schilderten durch die Anwendung der Übung eine psychische Entlastung erlebt zu haben.

IV. Projektverlauf:

1. In einer gemeinsamen Sitzung wurde den Kollegen wurde die Projektidee sowie das Ziel des Projekts erklärt und um die Bereitschaft an dem geplanten Projekt teilzunehmen gebeten. Alle fünf Kollegen waren bereit die Übung durchzuführen. Voraussetzung war, dass bei den Klienten eine Indikation (immer wieder kehrendes unangenehmes u. belastendes Gefühl sowie die o.g. Voraussetzungen (gewisse Stabilität der Klienten) vorlagen. Weiter wurde die Übung nur bei Klienten durchgeführt, die ihr unangenehmes Gefühl als nicht zu bedrohlich erlebten. Übungen waren im Einzelsetting oder Paarsetting möglich.

2. Eine schriftliche Beschreibung der Übung wurde erstellt

Aus dem Ausbildungsskript wurden die Beschreibung des Ressourcenbereichs, der Spannungskurve und das Dissoziationsmodell übernommen (Ausbildungsskript Hantke/Görges, Institut Berlin, 2015) sowie eine Aufstellung der Möglichkeiten von Reorientierungsübungen für die Klienten die in unserem Kurs erarbeitet wurden, falls diese notwendig werden sollten nach.

3. In einem Gruppengespräch mit allen Kollegen wurde die Übung theoretisch vorgestellt. Im Anschluss daran erklärte ich der Gruppe die Spannungskurve, das Ressourcenbarometer und das Dissoziationsschema.

4. In Einzelgesprächen wurden die Übung nochmals genau erklärt und durchgeführt so dass alle Kollegen einen persönlichen Eindruck gewinnen konnte, was diese Übung innerpsychisch auslösen kann (z.B. Externalisierung des negativen Gefühls, Beruhigung, Entlastung). Reorientierungsübungen, falls diese notwendig sein sollten, wurden ebenfalls besprochen. Nachdem ich die Erfahrung machte, dass manche Klienten sehr tief in die bildliche Imagination „versinken“ war mir dies ein wichtiger Punkt, so dass meinen Kollegen Mittel und Möglichkeiten zur Verfügung standen, die Klienten „ins Hier und Jetzt“ zu reorientieren (vgl. Hantke/Görges, 2012)

5. Es wurde ein Fragebogen zur Auswertung erstellt (der im weiteren Bericht erläutert wird), ergänzt durch Anregungen meiner Kollegen. Ich versicherte mich nochmals, dass die Kollegen gut gerüstet waren.

V. Projektergebnis:

Insgesamt wurde die Übung „Dem Gefühl eine Gestalt geben und es an einem guten Ort versorgen“ 6-mal durchgeführt.

- Die Klienten waren alle weiblich in einem Alter von 35-60 Jahren.
- Alle Übungen wurden im Einzelsetting durchgeführt

Auswertung der Klienten:

Frage an die Klienten: mich auf die Übung „einzulassen“ fiel mir leicht/mittel/schwer

- 4 mal leicht
- 2 mal mittel

Frage an die Klienten: Wie hilfreich empfanden Sie die Übung für sich? (sehr, mittel, wenig)

- 3 Klienten empfanden die Übung als sehr hilfreich
- 2 Klienten als (mittel)-hilfreich
- 1 Klientin als wenig als hilfreich, da sie Sorge hatte, die Übung zu Hause nicht umsetzen zu können.

Frage an die Klienten: Können Sie sich vorstellen, die Übung zu Hause anzuwenden

- 5 mal ja
- 1 mal nein

Auswertung der Berater

Fragen an den Berater:

Bei der Anwendung der Übung fühlte ich mich sicher/leicht unsicher/unsicher

- 4 mal sicher
- 2 mal leicht unsicher

Die Resonanz der Klienten erlebte ich als: sehr gut/mittel/schlecht

- 4 mal sehr gut
- 2 mal gut bis mittel

Wie hilfreich empfand der Berater die Übung: sehr/mittel/wenig hilfreich

- 4 mal sehr hilfreich
- 2 mal mittel hilfreich

Reorientierungsübungen waren notwendig (ja/nein)

- 6 mal nein

Ich werde die Übung wieder anwenden (ja/nein)

- 6 mal ja

VI. Auswertung und Diskussion:

In einem Abschlussgespräch mit allen Kollegen wurden die o.g. Ergebnisse aufgezeigt.

Es zeigte sich klar, dass die Übung nur mit weiblichen Klienten durchgeführt wurde und nur im Einzelsetting. Übereinstimmend wurde festgestellt, dass die Berater bei

- weiblichen Personen mehr Zuversicht hatten, dass sich diese in die Übung besser einfinden würden
- eigene Vorbehalte hatten, diese Übung mit Männern durchzuführen. Dahinter stand das Bedenken, dass sich Männer nicht ausreichend ernst genommen fühlen könnten. Dies gab Anlass zu einer weiteren Diskussion über unsere eigene Einstellung zu männlichen und weiblichen Klienten, was aber an dieser Stelle nicht weiter diskutiert werden sollte.

Zudem zeigte die Auswertung deutlich, dass nur im Einzelsetting gearbeitet wurde. Als Gründe dafür wurde benannt:

- die Sorge des Beraters, bei einer Anwendung im Paarsetting den einzelnen Personen nicht ausreichend unterstützend gerecht werden zu können
- das Bedenken der Berater, dass Paare in der Krise die jeweils benannten Imaginationen (Die Gestalt etc.) im Streit gegenseitig „missbrauchen“ könnten
- die eigene Unsicherheit der Berater, wie die Klienten auf diese Übung reagieren
- die Übung wurde als „intim“ erlebt wurde

4 von 6 Beratern fühlten sich sicher in der Anwendung der Übung. 2 Berater berichteten, dass sie Sorge hatten bei den Klienten eher Angstgefühle aufkeimen zu lassen. Dadurch trat, zumindest am Anfang der Übung, bei den Beratern eine Unsicherheit auf, die sich im Laufe der Übung etwas verminderte. Im Projektdesign war beschlossen worden, dass Klienten gewählt werden sollten, deren unangenehme Gefühle nicht zu angstbesetzt sind. Bei 1 Klientin stellte sich erst bei der Übung die große Bedrohlichkeit des Gefühls heraus. Dies war zwar nicht das Ziel der Übung, in der Konsequenz jedoch hilfreich für den Beratungsprozess, da dadurch diese spezielle Angst zum weiteren Thema der Beratung wurde.

Es stellte sich raus, dass ich bei der Erklärung der Übung nicht ausreichend Hilfsmaterial, im Sinne von Reorientierung für den Berater, erläutert hatte.

2 Berater berichteten, dass sie die Übung für den Klienten als „mittel“ hilfreich erlebten, die Resonanz dieser Klienten ebenfalls nur gut (nicht sehr gut) war, sich die Klienten nicht leicht in die Übung einfanden und die Bewertung der Klienten, wie hilfreich sie die Übung empfanden, ebenfalls nur als „mittel“ eingestuft wurde. Dieses Ergebnis korrelierte mit den Beratern die sich bei der Anwendung der Übung leicht unsicher fühlten oder auch von der Wirksamkeit der Übung nicht überzeugt waren.

Diskutiert wurde die Auswirkung und Einwirkung des Beraters auf den Klienten. Es wurde festgehalten, dass die innere Einstellung der Berater eine große Rolle auf das Gelingen der Übung darstellt. Nicht überraschend war damit das Ergebnis, dass bei Beratern, die der Wirksamkeit der Übung gegenüber eher skeptisch eingestellt waren, die positive Auswirkung der Übung bei den Klienten nicht mit sehr gut bewertet wurde. Trotzdem bleibt festzuhalten, dass von den Klienten eine gute Bewertung abgegeben wurde und dass wir als Berater nicht davon ausgehen dürfen bei den Übungen immer den best hilfreichsten Effekt zu erzielen zu können.

5 von 6 Klienten berichteten, dass sie die Übung zu Hause durchführen wollten, nur 1 Klientin traute sich das nicht zu. 3 Klientinnen berichteten im weiteren Beratungsverlauf, dass sie die Übung in ihrem Alltag anwenden und als hilfreich erleben.

Zu der Frage der Notwendigkeit von Reorientierung während der Übung war das Ergebnis eindeutig. Alle Berater berichteten, dass dies nicht notwendig war.

Obwohl meine Kollegen z.T. von kleinen Anfangsschwierigkeiten, Unsicherheiten oder Skepsis berichteten stufte alle Berater die Übung als sehr hilfreich bis hilfreich ein und kamen zu dem Ergebnis diese erneut anzuwenden.

VII. Zusammenfassung und Reflexion:

Das Ergebnis zeigt, dass alle Klientinnen von der Übung im unterschiedlichen Ausmaß profitieren konnten. Eine ablehnende Haltung oder ein negative Beurteilung von Seiten der Klientinnen stellte sich nicht heraus.

Meine eigene Begeisterung wurde von den meisten Kollegen geteilt.

Als überraschend stellte sich für mich da, dass meine Kollegen z.T. mit Unsicherheiten zu kämpfen hatten. Dies hatte ich zu wenig berücksichtigt. Hier wären grundlegendere und ausführlichere Erklärungen notwendig gewesen, vor allem zum Thema individueller Ressourcenbereich, Spannungskurve und Spannungsregulation sowie evtl. ein mehrmaliges Training der Übung. Dadurch hätten die Kollegen sich selbst sowie die Klienten besser auf die Übung vorbereiten können. Es sei aber auch erwähnt, dass alle meine Kollegen sehr mutig und ohne grundlegende Vorkenntnisse dem Projekt zustimmen und demzufolge leicht Verunsicherungen eine Selbstverständlichkeit sein sollten. Ich erkannte, dass ich durch die Fachfortbildung inzwischen soviel Sicherheit im Umgang mit Klienten erlangt hatte, dass mir die Vorstellung Klienten könnten während traumaspezifischer Übungen dekompensieren keine Angst machte. Reorientierungsübungen für Klienten sowie für mich selbst sind zur Routine geworden. Durch die stetige Anwendung von verschiedenen traumaspezifischen Übungen werde ich zunehmend sicherer. Zugleich sind Übungen, vor allem die im Projekt beschriebene Übung, nicht nur bei traumatisierten Personen anzuwenden sondern bei allen Klienten, die von unangenehmen Gefühlen gequält werden, auch wenn die Definition einer traumatischen Störung nicht erfüllt ist.

Zu der Ausgangsfrage inwieweit die beschriebene Übung in einen Beratungsprozess eingebaut werden kann kam die Gruppe zu dem einvernehmlichen Ergebnis, dass dies möglich und hilfreich ist. Da die Übung im Einzelsetting durchgeführt wurde ist eine Bewertung inwieweit man im Paarsetting damit arbeiten kann offen. Klienten die einen hilfreichen Umgang mit unangenehmen Gefühlen erlernen konnten nehmen jedoch Einfluss auf die Paardynamik und somit kann sich dadurch auch eine Partnerschaft stabilisieren.

Ich bedanke mich bei meinen Kolleginnen und Kollegen sehr herzlich für die Mitarbeit. Diese wünschen sich weitere Anregungen und Anleitungen zu Übungen. Ein schönes Ergebnis des Gesamtprojekts.

Edith Roman

Literatur:

Hantke/Görges (2012): Handbuch Traumakompetenz, Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn, Junfermann Verlag

Ausbildungsskript Hantke/Görges, institut Berlin, 2015