

Aus: Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 2018

<http://www.fpi-publikationen.de/textarchiv-hg-petzold>

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.

In diesem Internet-Archiv der FPI-Publikationen – Wissenschaftliche Plattform “Polyloge“ werden Texte von Hilarion G. Petzold und MitautorInnen in chronologischer Folge nach Jahrgängen und in der Folge der Jahrgangssiglen geordnet zur Verfügung gestellt. Es werden hier auch ältere Texte eingestellt, um ihre Zugänglichkeit zu verbessern. Zitiert wird diese Quelle dann wie folgt:

Textarchiv H. G. Petzold et al.

<http://www.fpi-publikationen.de/textarchiv-hg-petzold>

Hilarion G. Petzold, Hückeswagen (2018h): Krise, Trauma, Trauer, Trost – Materialien *

Auf Bitten von Teilnehmern aus Kriseninterventionsseminaren von Hilarion G. Petzold sind in diesem Paper Materialien aus verschiedenen Veröffentlichungen und Seminaren zum Thema Krise, Trauma, Trauer, Trost – Materialien zusammengestellt worden, die eine schnelle Orientierung zu konzeptuellen Grundlagen bei diesen Themen ermöglichen sollen

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Dipl.-Sup. Ilse Orth, MSc). Mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>). Diese Arbeit hat die Sigle 2018h.

Auf Bitten von Teilnehmern aus Kriseninterventionsseminaren von *Hilarion G. Petzold* sind in diesem Paper Materialien aus verschiedenen Veröffentlichungen und Seminaren zum Thema **Krise, Trauma, Trauer, Trost – Materialien** zusammengestellt worden, die eine schnelle Orientierung zu konzeptuellen Grundlagen bei diesen Themen ermöglichen sollen

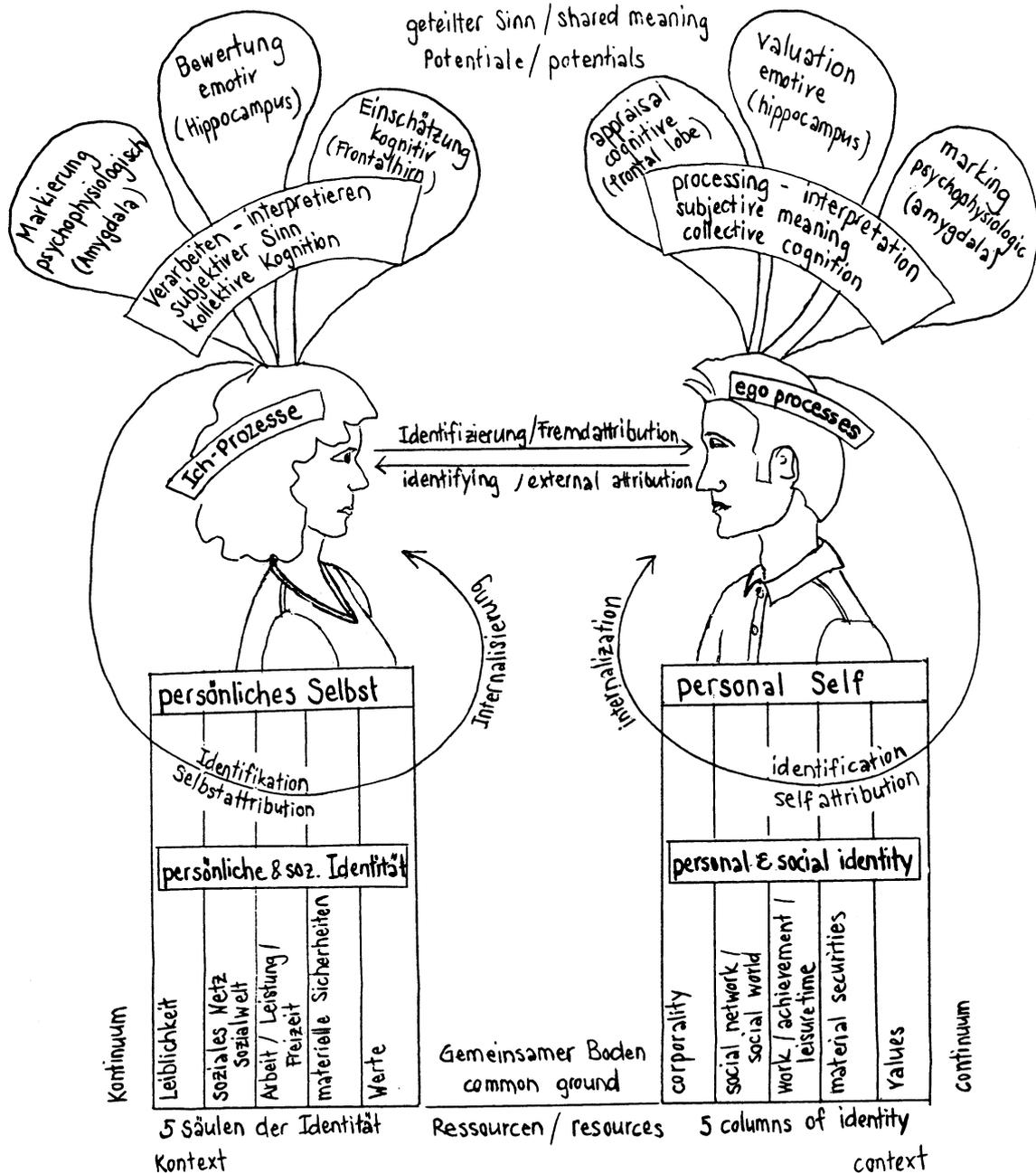
Der Mensch ist von seiner evolutionsbiologischen Entwicklung her dafür ausgerüstet und ausgestattet, Krisen zu bewältigen und Traumata zu verarbeiten. Seine höchst funktionale Traumaphysiologie lässt dies erkennen

In die Krise kommt der ganze Mensch mit seinem Netzwerk, wenn eine prekäre oder desaströse **Lebenslage** entsteht.

- **Lebenslage** – Das sozialwissenschaftliche Konstrukt der *Lebenslage* versucht, „die materiellen und immateriellen Anliegen und Interessen eines Menschen zu erfassen und damit die *Lebensverhältnisse in ihrer Gesamtheit bzw. Interdependenz* zu sehen. Sie fragt also nach äußeren Rahmenbedingungen und Anliegen der Betroffenen gleichermaßen und berücksichtigt explizit ihre wechselseitige Bedingtheit, bezieht also objektive gesellschaftliche Gegebenheiten wie deren subjektive Verarbeitung auf der Ebene der Befindlichkeit von Individuen mit ein“ (*Bäcker, Naegele* 1991, meine Hervorhebung).

„**Prekäre Lebenslagen** sind zeitextendierte Situationen eines Individuums mit seinem *relevanten Konvoi* in seiner sozioökologischen Einbettung und seinen sozioökonomischen Gegebenheiten (Mikroebene), die dieser Mensch und die Menschen seines Netzwerkes als *'bedrängend'* erleben und als *'katastrophal'* bewerten (kognitives *appraisal*, emotionale *valuation*), weil es zu einer Häufung massiver körperlicher, seelischer und sozialer (sowie ökologischer und ökonomischer) Belastungen durch Ressourcenmangel oder -verlust, Fehlen oder Schwächung *'protektiver Faktoren'* gekommen ist. Die Summationen *'kritischer Lebensereignisse'* und bedrohlicher Risiken lassen die Kontroll-, Coping- und Creatingmöglichkeiten der Betroffenen (des Individuums und seines Kernnetzwerkes) an ihre Grenzen kommen. Eine *Erosion* der persönlichen und gemeinschaftlichen Tragfähigkeit beginnt. Ein progredienter Ressourcenverfall des Kontextes ist feststellbar, sodass eine Beschädigung der persönlichen Identität, eine Destruktion des Netzwerkes mit seiner *'supportiven Valenz'* und eine Verelendung des sozioökologischen Mikrokontextes droht, eine *destruktive Lebenslage* eintritt, sofern es nicht zu einer Entlastung, einer substantiellen *'Verbesserung der Lebenslage'* durch Ressourcenzufuhr kommt und durch infrastrukturelle Maßnahmen der Amelioration, die die Prekarität *dauerhaft* beseitigen und von *Morenos* (1923) Fragen ausgehen: *'Was hat uns ins diese Lage gebracht? Worin besteht diese Lage? Was führt uns aus dieser Lage heraus?'*“

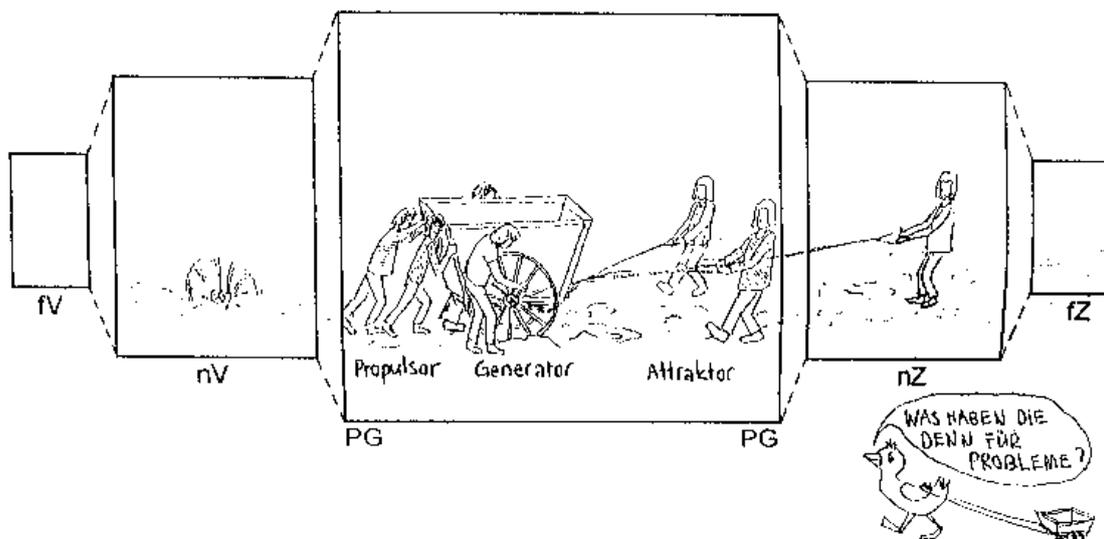
Die Lebenslage bestimmt die Persönlichkeit – „Selbst, Ich, Identität“ im Positiven wie im Negativen



Das Lebensgefährt im Konvoi

Im Lebensverlauf, auf der Lebensstrecke, widerfahren uns gute und schlimme Ereignisse, treffen uns Risikofaktoren und Belastungen „Traumata, Konflikte, Defizite, Störungen“, aber auch Schutzfaktoren, Ressourcen, erhalten wir Trost, Beistand, Geschenke des Lebens.

Abb. 2: Das Lebensgefährt



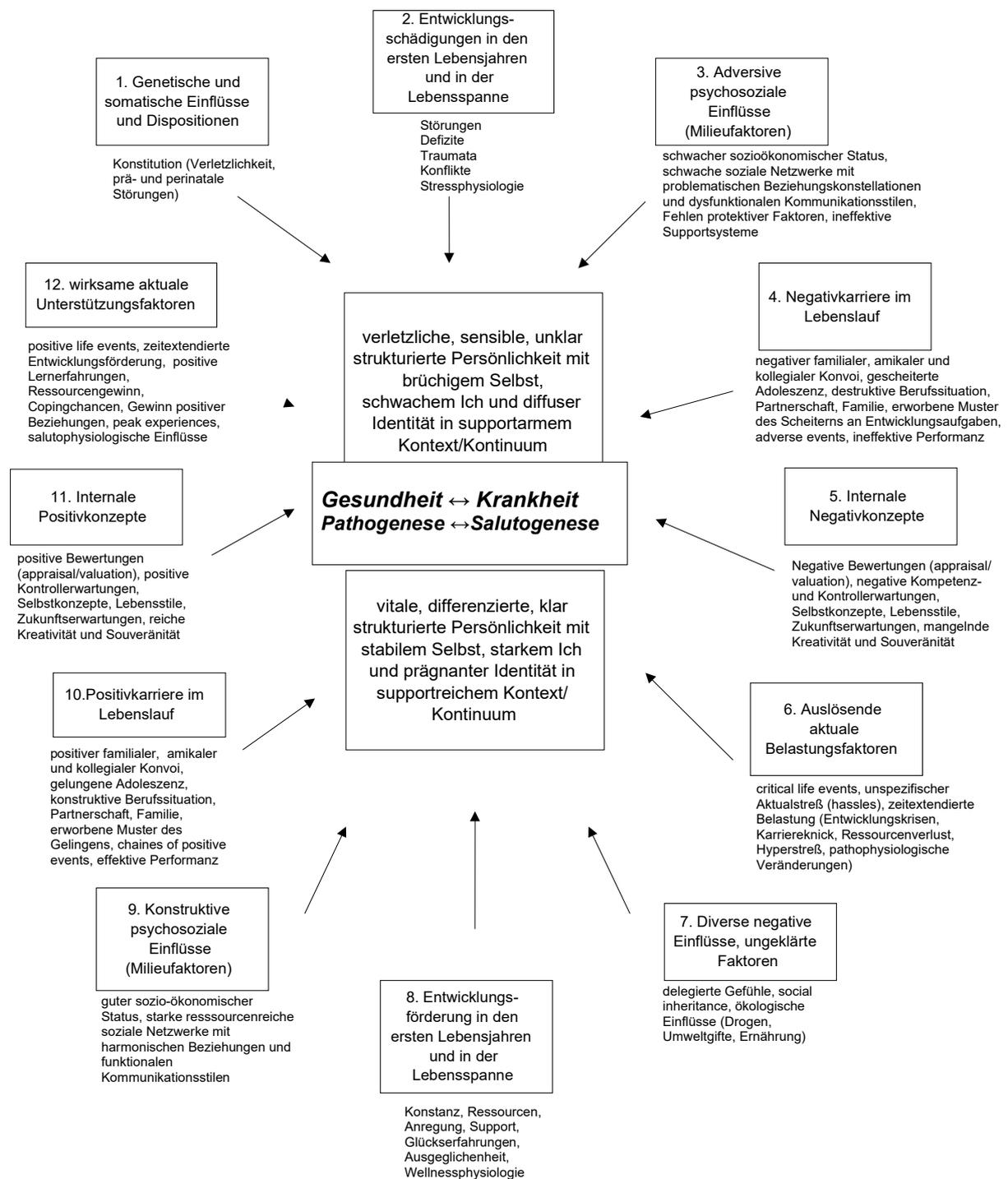


Abb. 3: Salutogenese/Pathogenese über die Lebensspanne

Pathogenese wird im Integrativen Ansatz immer multifaktoriell und in Interaktion mit **Salutogenese** gesehen.

Diese komplexe Situation verlangt komplexe „Wege der Heilung und Förderung, wie sie im Integrativen Ansatz entwickelt wurden.

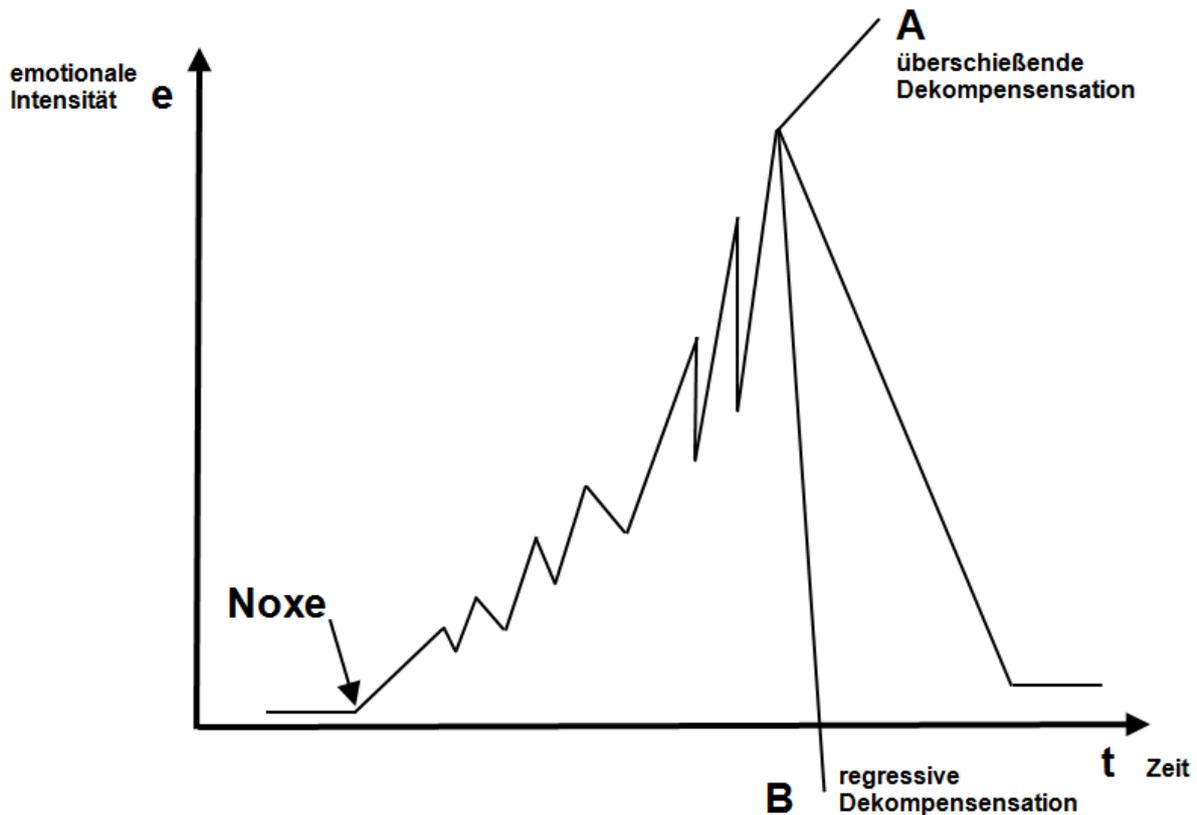
Abb. 4: Die „Vier WEGE der Heilung und Förderung“

	Erster WEG	Zweiter WEG	Dritter WEG	Vierter WEG
Ziele	Bewusstseinsarbeit ▶ Einsicht, Sinnfindung, kognitive Regulation: <i>„Sich selbst verstehen, die Menschen, die Welt, das Leben verstehen lernen“</i>	Nach-/Neusozialisation ▶ Grundvertrauen, Selbstwert, emotionale Regulation: <i>„Zugehörig sein, beziehungsfähig werden, Liebe spüren und geben, sich zum Freund werden“</i>	Erlebnis-/Ressourcen-aktivierung ▶ Persönlichkeitsgestaltung, Lebensstiländerung: <i>„Neugierde auf sich selbst, sich selbst zum Projekt machen, sich in Beziehungen entfalten.“</i>	Exzentri-/,Solidaritätsförderung ▶ Metaperspektive, Solidarität, Souveränität: <i>„Nicht alleine gehen, füreinander eintreten, gemeinsam Zukunft gewinnen“</i>
Inhalte	Lebenskontext/kontinuumsanalyse, Problem-, Ressourcen-, Potential-, Lebenszielanalysen, Biographie- u. Identitätsarbeit, Zukunftsplanung, Sinn- u. Wertefragen, Neubewertungen (appraisal), Änderung von kognitiven Stilen und des Lebensstils durch <i>korrigierende kognitive Einsicht</i>	Stärkung von Grundvertrauen u. Selbstwert, Restitution beschädigter Persönlichkeitsstrukturen, des emotionalen Spektrums, der empathischen Kompetenz, der Beziehungsfähigkeit, Neubewertungen (valuation), Änderung emotionaler Stile durch <i>korrigierende emotionale Erfahrungen</i>	Erschließung persönlicher und gemeinschaftlicher Ressourcen/Potentiale, Kreativitätsförderung, Netzwerk-Enrichment, Aktivierung Hemmung dysfunktionalen Verhaltens, Lebensstiländerung durch <i>alternative kognitive/emotionale Erfahrungen u. Performanzen</i> .	Exzentrische, mehr- u. metaperspektivische Betrachtung von Lebenslage, Entfremdungsproblemen, Lebens-/Zukunftsplanung, Netzwerkentwicklung, Wertefragen, Identitätsarbeit, Lebensstiländerung durch <i>gemeinsame kognitive/emotionale Erfahrungen u. Performanzen</i>
Methode Technik	Narrative Praxis, Beziehungsarbeit, Sinngespräch, tiefenhermeneutisches Verstehen u. Durcharbeiten, Metareflexion, cognitive modelling, Problembearbeitung	Emotionale Differenzierungsarbeit im Beziehungsprozess, Regressionsmethoden, bottom-up/ top-down emoting, Hemmung durch Alternativemoting, Netzwerk-/Konvoiarbeit	Kreativ-, Sport-, Bewegungstherapie, Rollenspiel, positives Emoting, Freizeitaktivierung, Performanztraining, Netzwerkpflege, Natur- u. ästhetische Erfahrungen, kreative Medien, Hausaufgaben, Tagebuch	Netzwerk- u. Projektarbeit, Gruppentherapie, Case Management, assertives Training, Kontrolltraining, Sozialberatung, Empowerment Training, Exchange Learning, Co-Counseling, Selbsthilfe, Bildungsarbeit
Modalität	III. konfliktzentriert/störungsspezifisch, einsichtsorientiert, ggf. VI. medikamentengestützt	III. konflikt-/störungsspezifisch, II. erlebniszentriert/emotionsorientiert, ggf. V. netzwerk- u. VI. medikamentengestützt	II. erlebnis- u. I. übungszentriert, V. netzwerkorientiert, IV. supportiv, ggf. VI. medikamentengestützt	V. netzwerkorientiert, IV. supportiv, II. erlebnis- u. I. übungszentriert, ggf. VI. medikamentengestützt

**Die Synergie der „Vier WEGE“ schafft „vielfältigen Sinn“
 Das optimale Zusammenspiel der „Modalitäten“ schafft vielfältige
 Heilungs- und Entwicklungschancen**

I. übungszentriert-funktionale Modalität, II. Erlebniszentriert-stimulierende (agogische) Modalität, III. Konflikt- und störungszentrierte Modalität, IV. Supportive, beratend-soziotherapeutische Modalität, V. Netzwerk- und lebenslageorientierte Modalität, VI. Medikamentengestützte Modalität.

Verluste und Belastungen brauchen soziale Unterstützung



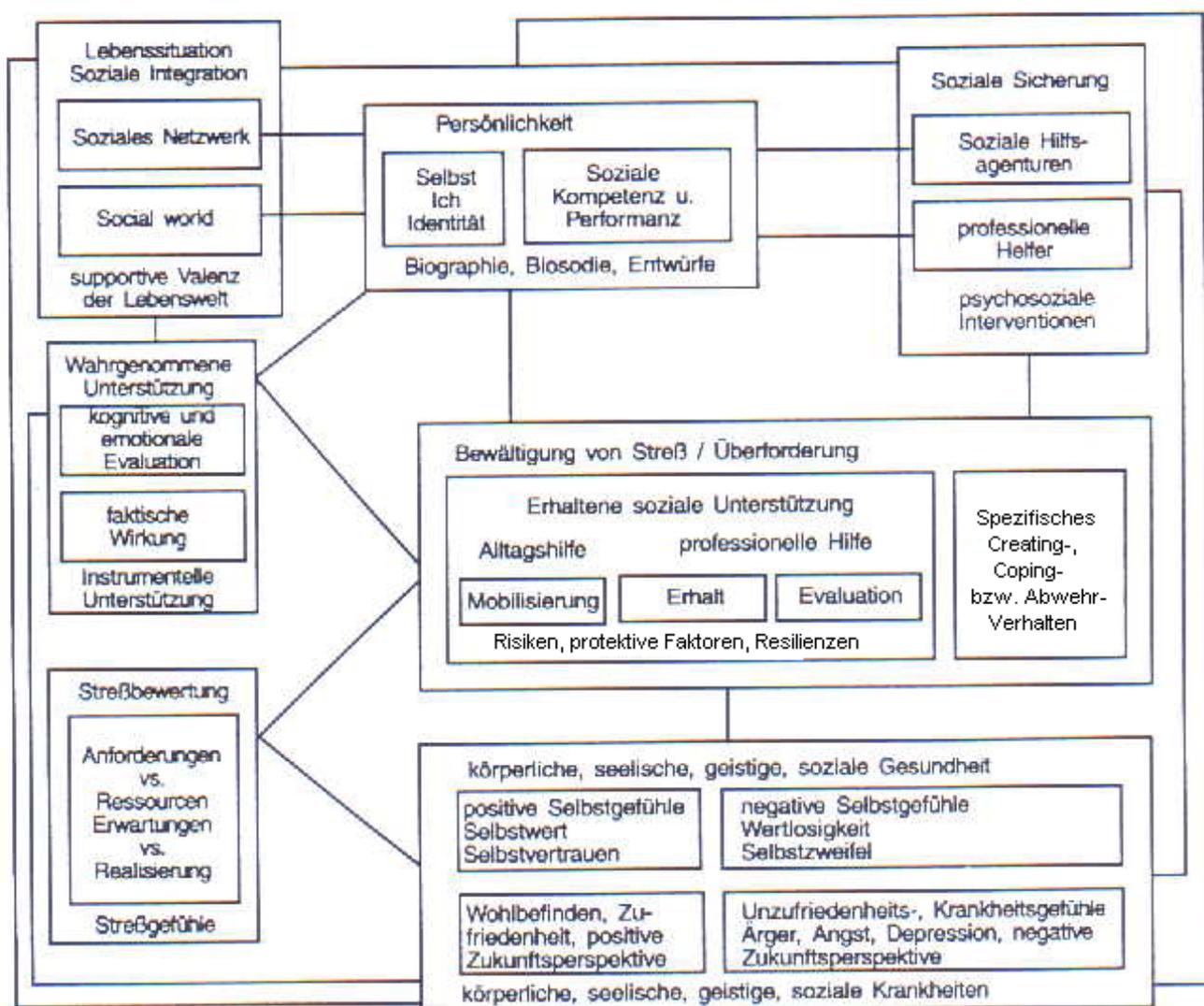
Krisenverlauf nach *Petzold 1977f*

» **Überforderung** tritt ein, wenn Belastungssituationen und externalen Ansprüchen keine stützende Umwelt, zureichende äußeren und inneren Ressourcen und keine adäquaten Bewältigungsmöglichkeiten sowie keine ausreichende persönliche Stabilität gegenüberstehen, so dass die Wahrnehmungs- und Handlungsmöglichkeiten des Individuums im Feld eingeschränkt oder blockiert und seine Fähigkeiten der Selbststeuerung beeinträchtigt oder gar außer Kraft gesetzt werden. « (Petzold 1968a, 42)

» **Krise** ist die *Labilisierung* eines Systems durch eintretende Noxen in einer Weise, dass seine habituellen Bewältigungsleistungen (coping) und kreativen Gestaltungspotenziale (creating) nicht mehr greifen und seine Ressourcen sich erschöpfen. Seine dynamischen Regulationsprozesse werden damit schwerwiegend beeinträchtigt, so dass das System in *Turbulenzen* gerät und überschießend oder regressiv zu dekomensieren droht, können nicht Ressourcen und Copinghilfen von außen herangeführt und genutzt werden, um den Krisenprozess zu beruhigen und eine Neuorientierung zu ermöglichen. « (Petzold 1977i)

» **Burnout** ist ein **komplexes Syndrom**, das durch multifaktorielle, z. B. makro, meso- und mikrosoziale, **zeittextendierte Belastungen** bzw. Überlastung eines personalen oder sozialen Systems bis zur völligen Erschöpfung seiner Ressourcen verursacht wird, besonders wenn ein Fehlen protektiver Faktoren und eine schon vorhandene Vulnerabilität gegeben ist. Sofern nicht durch die Beseitigung von Stressoren und Entlastungen, z. B. durch Zuführung von Ressourcen eine Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit gewährleistet wird, hat Burnout Funktionsstörungen, Fehlleistungen und Identitätsverlust des Systems zur Folge. Bei personalen Systemen führt dies zu Motivationsverlust, emotionaler Erschöpfung, Leistungsabfall, Selbstwertkrisen und psychischen bzw. psychosomatischen, aber auch psychosozialen Symptomen, wie z. B. aggressiver Umgang mit Patienten und Klienten bis hin zu Vernachlässigung und Misshandlung. « (idem 1992a, 834)

» Wir fassen unter den Begriff **Traumatisierung** eine zuweilen außergewöhnlich kurze Stimulierungssituation, welche sich aber auch sequentiell verlängern kann, die für den Organismus bzw. das ‚personale System‘, die Persönlichkeit, derart bestandsbedrohende Wirkung hat, dass sie zu bleibenden Strukturschäden führt (z.B. durch einen übersteuernden Generalisierungseffekt, aufgrund dessen etwa alle Kontaktsituationen als existenzbedrohend eingestuft werden). Traumatisierungen können durch extreme Über- oder Unterstimulierungen gesetzt werden, wie z.B. Unfälle, Krankheiten, Überfall, akute Deprivation: Sie sind niemals ‘n u r psychisch’, sondern immer auch intensives körperliches Erleben mit Folgen innerhalb des Leibes (z.B. psychosomatische Reaktionen, Störungen der Atem- und Tonusregulation), die nur auf der Ebene des Leibes angegangen werden können .als Folge von **Traumata** als externe (z.B. Verletzung, Misshandlung) und/oder interne (z.B. Krankheit, Vergiftung) Überstimulierungen kann es wie bei **Defiziten** als Unterstimulierung, **Störungen** als inkonstanter Stimulierung und **Konflikten** als gegenläufiger Stimulierung, abhängig von Intensität und Dauer, zu nachhaltigen pathologischen Folgen kommen. « (Petzold 1970c, 37, 1977a, 267, 1988n, 361)



Aus Petzold, Sieper (1993): Integration und Kreation, Paderborn: Junfermann, Bd. II, 470.

Traumata, Verluste, Belastungen, Trost

Materialien aus:

Petzold, H.G. (2004): INTEGRATIVE TRAUMATHERAPIE UND "TROSTARBEIT" – ein nicht-exponierender, leibtherapeutischer und lebenssinnorientierter Ansatz risikobewusster Behandlung. Bei: www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 03/2004. Gekürzt in Remmel, Kernberg et al.: Handbuch Körper und Persönlichkeit, Stuttgart: Schattauer Verlag (2006) 451-499.

Verluste und Belastungen können spezifische Prozesse und Verläufe auslösen, denen man mit unterschiedlichen Strategien begegnen muss:

1. Prebriefing – Preparedness – Seelenstärke

Die philosophische Therapeutik und Übung bereitet als „praktische Weisheit“ (*prudentia*, Lebensklugheit, *Seneca*, ep. 113, 19) den, der sie praktiziert, auf sein weiteres Tun vor, sie „übt fürsorglichen Weitblick aus“ (ibid.). „Denn, was ist Philosophie? Ist es nicht ein Sich-Vorbereiten auf alle Ereignisse?“ (*Epiktet* III, 10, 6) „Krankheit gibt es, Gefangenschaft, Einsturz und Brand des Hauses, nichts von alledem ist unvorhersehbar“ (*Seneca*, De tranquillitate 11, 7). Deshalb ist eine Vorbereitung sinnvoll – eine Art „*prebriefing*“¹, eine päparatorische Auseinandersetzung mit kommenden bzw. möglichen Belastungen, was in der Integrativen Therapie als „*Antizipationsarbeit*“ (*Petzold* 1992a, 563) bezeichnet wird, um „unerschütterlicher Seelenstärke“ (*Seneca*, de vita beata 9, 26), „Vertrauen und Sicherheit“, ein „in sich Ruhem“ zu gewinnen, wobei wir neben Übungen zur Zentrierung und zum Sammeln von Kraft aus dem Budo u.a. auch die psychodramatische Technik der „Zukunftsprojektion“ (idem 1979f) verwenden, um Zukunftsperspektiven zu erarbeiten. *Seneca* nennt die Vorbereitungsarbeit „*praemeditatio*“ und gibt in dem Trostbrief für *Marcia* eine Anleitung zur täglichen Praxis:

Der Weise „beginnt jeden Tag mit dem Gedanken, dass das Glück uns nichts gibt, was wir wirklich besitzen können. Keine Sache, sei sie öffentlich oder privat, ist sicher; die Schicksalsbestimmungen der Menschen, aber auch der Städte, sind unüberschaubar. Jedes Gebäude, für das Jahre des Aufbaus notwendig waren mit unendlichen Anstrengungen und Dank der großen Güte der Götter kann in einem Tag vernichtet und zerstört werden. Nein, derjenige der sagt 'einen Tag', gibt dem schnellen Unglück eine zu lange Zeit: eine Stunde, ein Augenblick genügt für den Fall eines Reiches. Wie viele Städte Asiens, wie viele in Achaia [Griechenland als römische Provinz] wurden durch einen einzigen Erdstoß zerstört ... Wir leben mitten in Dingen, die alle dazu bestimmt sind, zu verschwinden. Ihr seid sterblich geboren und gebt Sterblichen das Leben. Deshalb seht alles voraus und bereitet euch auf alles vor“.

Derartige Prämeditationen und auch Abendbilanzierung des Tages gehörten zur Lebenspraxis derjenigen, die für sich eine „philosophische Therapeutik“ *als Weg*, als eine Art „Selbsttherapie“ gewählt haben und in einer solchen gelassenen Schau auf das Leben „Sinn“ und eine „Sicherheit in sich“ gewinnen. *Başoglu* (1997) konnte zeigen, dass Menschen (z.B. Human rights activist), die auf Schlimmes vorbereitet

¹ *Briefing*, das Vermitteln einer Instruktion. *Debriefing* eine Technik der Katastrophenintervention und Militärpsychologie, durch die Verwendung spezifischer Techniken der psychologischen Unterstützung, Hilfen für die Verarbeitung traumatischer Erfahrungen zu geben (*Mitchell, Everly* 1995), wobei es für die PTSD-präventive Wirkung von Debriefings keine empirischen Belege gibt, wohl aber negative Nebeneffekte gefunden wurden, wie z. B. die Metaanalyse von *Rose, Bisson* (1998) zeigte.

waren, z. B. Verhöre und Folter aufgrund ihrer „*preparedness*“ eine geringere Chance hatten, ein PTSD (dt. PTBS) zu entwickeln als Unvorbereitete. Das stützt die Erkenntnisse und Erfahrungen der antiken Traumatherapeuten, ihre Philosophie der Förderung einer gelassenen Lebenshaltung, die um mögliche Schicksalsschläge weiß, einer „inneren Sicherheit“, die sie „Seelenstärke“ nannten – wahrscheinlich ein besserer Begriff als der der „assertiveness“ aus der behavioralen Psychologie. In der Behandlung von TraumapatientInnen ist eine solche Förderung von „*preparedness*“, ein solches „*prebiefing*“, durchaus sinnvoll, wenn sie beständig von Ängsten geplagt werden, die ja keineswegs immer irrational sind. Übungen zu Gelassenheit, Zuversicht, „Vertrauen in sich selbst“, d. h. Sicherheit in sich finden, werden von uns auch in der modernen Traumatherapie eingesetzt, um PatientInnen zu helfen, wieder Lebenssicherheit aufzubauen und über unkontrollierte Ängste Kontrolle zu gewinnen und mit ihren Verhaltensroutinen für Ernstfälle zu entwickeln. Therapeutisches Budo, Übungen aus den asiatischen Kampfkünsten, sind hier ein guter Weg (*Bloem, Moget, Petzold 2004a, b*).

Solche Unterweisungen in der „*preparedness*“ waren aber keine bloßen Forderungen, sie wurden als sinnstiftendes Lebenswissen angeboten und *begleitet*, wobei in guten Zeiten Ermutigung und Bestätigung gegeben wurde – *Senecas* Briefe an *Lucilius* sind voll davon. In schlechten Zeiten indes ging es darum, den Betroffenen in Schwierigkeiten mit Rat und Tat und in der Trauer als „Tröster“ beizustehen.

2. Trauer und „Trauerarbeit“

In Traumasituationen geht es oft um schwere Verluste: Verluste an Gesundheit durch Unfall, Verwundung, Folter, an persönlicher Integrität durch Misshandlung, Demütigung, Entwürdigung, Verlust geliebter Menschen, von Eigentum, Haus und Hof, Heimat und Vater/Mutterland, Verlust von Werten und Glaubensüberzeugungen. Besonders hart trifft der Verlust an Vertrauen, wenn man – vielleicht von Verwandten, Freunden, Nachbarn, Volksgenossen - „im Stich gelassen“, „verraten und verkauft“ wurde, wenn man von den eigenen Eltern misshandelt oder missbraucht wurde. Solche Erfahrungen sind traumatisch. Selbst wenn sie kein PTSD im Gefolge haben, bedürfen sie einer spezifischen Verarbeitung, die seit *Freud* (1915) mit dem Begriff der „Trauerarbeit“ belegt wird. Diese betrifft im integrativen Verständnis, das hier weiter greift als *Freuds* Ansatz, nicht nur einen „Objektverlust“, auch nicht nur „intrapsychische“ Vorgänge – Trauer hat eine immens soziale Dimension – und es geht keineswegs nur um Ausdruck und Milderung des Schmerzes.

„**Trauer** ist ein komplexer, in unterschiedlicher Intensität und Dauer ablaufender Prozess, der das „Leibsubjekt“, d.h. den Menschen als „Ganzen“, in seinen biologisch-physiologischen, psychologisch-emotionalen, kognitiv-geistigen und sozial-kulturellen Dimensionen betrifft. Er tritt in der Regel auf Grund von Verlusten von persönlich bedeutungsvollen Menschen und materiellen und ideellen Gütern ein, Werten mit denen man verbunden war, und die verloren oder beschädigt wurden, so dass eine Trennung erfolgte oder Sinnfolien zerfallen (*Petzold, Orth 2004*). Trauer ist nicht nur ein *Gefühl* sondern ein *Synergem vielschichtigen Erlebens und Verhaltens*. Sie ist von Lebensalter, Lebenserfahrung, Gender und sozialen Regeln, „kollektiven mentalen Repräsentationen“ (*Petzold 2003b*), z. B. religiöser oder weltanschaulicher Art, die in den „subjektiven mentalen Repräsentationen“ (*ibid.*) Niederschlag finden, maßgeblich bestimmt! In ihrer *emotionalen Dimension* kann Trauer ein Spektrum von Empfindungen und Gefühlen umfassen (Betroffenheit, Schmerz, Leid, Gram, Verzweiflung, Empörung, Wut, Bitterkeit, Ergebenheit, Trost, Versöhntheit); in ihrer *kognitiven Dimension* eröffnet Trauer ein weites Feld von Gedanken und Überlegungen (Suche nach Zusammenhängen, Erklärungen, Ursachen, Blick auf Folgen, Konsequenzen, Versuche des Verstehens und des Herstellens von Sinnhaftigkeit oder der Absage an Erklärungen und Sinn usw.); in

ihrer *sozialen Dimension* kann Trauer vielfältige Formen zeigen (gemeinsames Trauern, Trösten, Erzählen, Rituale, normative Verpflichtungen, Hilfeleistungen, Unterstützung, gemeinschaftliche Überwindungsarbeit usw.); in der *physiologischen Dimension* ist Trauer mit spezifischen Erregungs- und Stressreaktionen oder auch mit Beruhigungs- und Entlastungsreaktionen verbunden, abhängig von den aktuellen Kontextbedingungen und den vorgängigen Verlust-, Trauer-, Trost und Überwindungserfahrungen.“

Feste Phasenabläufe, wie sie früher vielfach vertreten wurden, lassen sich wissenschaftlich nicht belegen. Man findet höchst individuelle Trajektorien, Trauerverläufe, die vom Lebensalter, Kontext, Lebenslage usw. bestimmt sind. Ich habe aufgrund von dreißig Jahren der Beobachtung und Dokumentation in der Psychotherapie und Krisenhilfe (Petzold 1970c; 1977k, 1982f, Petzold, Wolf et al. 2000) folgenden Verlaufsheuristik eines „*integrativen Trauer- und Bewältigungstrajektes*“ nach Verlust- und schweren Belastungserfahrungen mit Aufweis möglicher Negativentwicklungen herausgearbeitet:

Trauma, Verlust, Belastung → trifft auf die *Persönlichkeit* (Selbst, Ich, Identität - stabil bzw. vulnerabel) in gegebenen *Kontext/Kontinuum* (mit **Problemen**, **Ressourcen**, **Potentialen**) und führt zu **Schock** (physische und/oder psychische Extremsituation) mit folgenden Möglichkeiten:

1a *Verleugnung*. (Die Faktizität des schmerzauslösenden oder bedrohlichen Ereignisses wird nicht angenommen: „Das kann nicht wahr sein!“) → Negativentwicklung: somatoforme Störungen;

1b *Dissoziation*. (Die Realität oder die emotionale Resonanz auf belastende Ereignisse werden abgespalten, ihre Verarbeitung, Konnektivierung mit anderen Erfahrungen des Selbst, Integration in das Selbst verhindert [Janet 1889; Hilgard 1977; Dweck 2000]: „Das hat mit mir nichts zu tun!“ → Negativentwicklung: PTBS, Dissoziative Störung, MPD

1c *Übererregung - Hyperarousal*. (Eine Situation permanenter Überforderung [Petzold 1968 a,b] und Übererregung mit psychophysiologischen Streßreaktionen entsteht: „Das ist nicht mehr auszuhalten. Ich dreh durch!“) → Negativentwicklung: psychotische Dekompensation, PTBS, Borderline-Persönlichkeitsstörung

1d *Apathie - Numbing*. (Ein Zustand der Resignation und Abstumpfung kommt auf: „Mir ist alles egal. Ich fühl eh nichts mehr!“) Negativentwicklung: → PTBS, chronischer Verlauf

2. **Kontrolle** (physisch und/oder psychisch gesteuerte Belastungssituation) mit folgenden Möglichkeiten:

2a Das Individuum versucht, durch Willensanstrengung seine Regungen, Empfindungen, Gefühle und Äußerungen „in den Griff zu bekommen“, den „locus of control“ bei sich zu halten [Flammer 1990] → Negativentwicklung: Somatisierung, Ängste, Depressionen, Zwangsstörungen;

2b Es versucht, seine Umgebung zu kontrollieren → Negativentwicklung wie 2a;

2c Es versucht, seine Ressourcen zu mobilisieren und zu nutzen → bei Erfolg keine Negativentwicklung;

2d Die äußeren, sozial vorgegebenen Rituale, Trost und Beistand, Verhaltensklischees, die Notwendigkeiten des Alltags und die Potentiale sozialer Unterstützung, Ressourcenzufuhr werden wirksam und können genutzt werden wie 2c;

3. **Turbulenz** (physisch und/oder psychisch labilisierte Belastungssituation) mit folgenden Möglichkeiten:

3a Ausbruch in Vorwurf → Fixierung: Hader, Hass, Negativismus;

3b Ausbruch in Verzweiflung → Fixierung: Resignation, Verbitterung;

3c Ausbruch in Schmerz → Fixierung: Depression, Somatisierung;

3d Willensentscheidung, zu überwinden, Abschied zu nehmen → keine Fixierung;

4. **Restitution** (physisch und psychisch neu regulierte Situation)

4a Annahme der Faktizität des Verlustes, emotionaler Vollzug des Abschieds, Trost/Selbsttröstung, Aussöhnung/Versöhnung [Petzold 1988n, 224f, 231f];

4b Kognitive Übersicht über die verbleibenden Möglichkeiten;

4c Situationsinterpretation, Bewußtwerden der daraus folgenden Konsequenzen;

4d Willensentscheidung zur Neuorientierung und deren Umsetzung.

Diagramm: Verlaufsheuristik von Belastungsverarbeitungs- und Trauerprozessen (Josić, S., Petzold, H.G. (1995): Kriegstraumatisierung, posttraumatischer Streß - diagnostische und therapeutische Dimensionen, Zentrum für Kriegshilfe, ATIP. Belgrad (serb.). nach Petzold 1982f, 344; vgl. Petzold, H.G. (2007p): Trauer, Trost, Trostarbeit - Über sanfte und heftige Gefühle und ihre soziokulturellen Kontexte und Hintergründe – kulturtheoretische Überlegungen. *Thema Pro Senectute* (Wien, Graz): Heft 3, 8-39. Auch erw. als 2008e in *POLYLOGE* 29/2008. <http://www.fpi->

Dieses Modell eines variablen *Trajektes*, d.h. einer variierbaren Verlaufsbahn, hat natürlich *heuristischen* Charakter. Die einzelnen Trajektstrecken (früher sprach man von Phasen oder Unterphasen) können unterschiedliche Charakteristik aufweisen, stärker akzentuiert oder weniger ausgeprägt auftreten oder zum Teil ganz fehlen. Die Bewertungen der einzelnen Phänomene – Trauer, Aggression, Konflikte, Klage - muss mit den Betroffenen unter Berücksichtigung ihrer subjektiven Theorien und kulturellen Eigenheiten, den sogenannten kollektiven mentalen Repräsentationen (*Petzold* 2003b), erarbeitet werden. Es ist möglich, dass eine *Fixierung* in einer der aufgeführten Trajektstrecken stattfindet, jemand also in der Verwirrung des Schocks bleibt, in der Haltung der Verleugnung, in fixierten Dissoziationsphänomenen, in der emotionalen Lage des Grolls, der Verzweiflung, des Schmerzes, was in eine *chronifizierende* Verbitterung, Resignation, Depression, Somatisierung übergehen kann. Derartige pathologischen Verläufe in der Turbulenzstrecke könnten ein *Abschied-nehmen* - das ist ein *Nehmen*, Hineinnehmen der Erfahrung in die Lebens-, Welt- und Selbstinterpretation des Subjekts - verhindern. „Kathartische Abreaktion“ ist allenfalls ein kurzzeitig wirksames Moment.

„**Trauerarbeit** ist aufgrund der Komplexität der Trauerphänomene und des Trauerprozesses selbst ein höchst komplexes Geschehen der Verarbeitung des Verlustes bzw. der Beschädigung und ihrer Folgen auf einer *biologischen, emotionalen, kognitiven* und *sozialen* Ebene. Sie ist die Arbeit des Subjekts mit seinen relevanten Mitmenschen, die belastenden Ereignisse und ihre Konsequenzen in das persönliche Sinn- und Wertesystem, das Selbst- und Identitätserleben zu integrieren und seine emotionalen und leiblichen Regulationsprozesse zu stabilisieren, so dass Neuorientierung möglich wird und es zu keinen pathologischen Trauerverläufen kommt (Schmerz, der in Somatisierungen, Leid, das in Depression, Verzweiflung, die in Verbitterung chronifiziert). Ziele von Trauerarbeit sind: Beruhigung psychophysischer Übererregtheit durch Annahme von Trost und Strategien der Selbstberuhigung und Selbsttröstung, Reinstallierung der ordnenden Vernunft, Wiederherstellen eines breiten Spektrums emotionaler Schwingungs- und Ausdruckfähigkeit, Aussöhnung mit seinem Leben, ggf. Versöhnung mit negativ involvierten Menschen, Abschied*nehmen* als Integrationsleistung, Eröffnung neuer Hoffnungshorizonte, Zielfindungen, Entscheidung zur erneuten Partizipation am Leben sowie Mut und Kraft, sein Leben wieder kreativ/kokreativ zu gestalten.“

Gerade in schweren Verletzungen und traumatischer Beschädigung durch nahestehende Menschen kommt *differenzierter Trauerarbeit* in der Traumatherapie große Bedeutung zu: **1.** Trauer um mich als Opfer, darüber, was mir als Betroffenen - z. B. durch meinen älteren Bruder als „perpetrator“ - widerfahren ist (*Simplex-Trauer*), **2.** Trauer um das damalige Unvermögen dieses Bruders (*Duplex-Trauer*), seine Schwester „brüderlich“ zu lieben. **3.** Die (ggf. nicht ausgedrückte) Trauer des Bruders zu erspüren (*Triplex-Trauer*).

Vielleicht ist „*Versöhnung*“ möglich, eine Heilung der zerstörten Beziehung, vielleicht aber auch nicht, und die traumatischen Fakten bleiben ohne Klärung mit dem Täter. Auf jeden Fall muss versucht werden, eine „*Aussöhnung*“ (wir unterscheiden das von *Versöhnung*, vgl. *Petzold* 1988n, 221ff) mit seinem „Schicksal“, mit seinem Leben, wie es gelaufen ist, zu erreichen: durch die Entscheidung, das Schlimme hinter sich zu lassen, ihm keine Macht mehr über das Leben zu geben, sich Gutem zuzuwenden, selbst Dinge anders zu tun, sich gegen Zerstörerisches zu engagieren. „Trauerarbeit“ wird dann trostgestützte „**Überwindungsarbeit**“, die sich nicht in Klagen erschöpft und meint mit kathartischer Entlastung, die Schmerzen des

Verlustes und die Faktizität eines veränderten Lebens zu bewältigen, sondern sie ist eine umfassende Auseinandersetzung mit dem einschneidenden Lebensereignis. Die antiken Traumatherapeuten und Seelenführer hatten hier klare Strategien für die Betroffenen:

„Lasse die Vorstellungen schwinden, und es schwindet die Klage, daß man dir Böses getan. Mit der Unterdrückung der Klage: 'Man hat mir Böses getan' ist das Böse selbst unterdrückt“ (*Marc Aurel* IV, 7).

Das ist keine Vermeidung, das ist aktive „**Überwindungsarbeit**“, die auf ein Umwerten des kognitiven Kontextes abzielt:

„Fasse die Dinge nicht so auf, wie sie der Beleidiger auffasst oder von dir aufgefasst haben will; sehe sie vielmehr so an, wie sie *in Wahrheit* sind“ (ibid. IV, 11). Denn: „Der Zorn und das Leid, das wir durch die Taten der Menschen empfinden, sind härter für uns als diese Handlungen selbst, über die wir uns erzürnen und uns betrüben (XI, 18).

Zumindest ist dies oft so. Eine solche Praxis greift aber nur, wenn sie von einer Sinnhaftigkeit des Daseins und von der von Überzeugung der Sinnhaftigkeit der eigenen Existenz getragen sein kann. „**Das Gute und Rechte ist bei mir**“ (VII, 42). Eine derartige Haltung führt unabdingbar in die Auseinandersetzung mit ethischen Fragen, und die nimmt – wenn sie nicht von Therapeuten, die diesen Bereich aus eigener Unsicherheit und Ungeschultheit blockieren, verhindert wird – in der Traumatherapie einen gewichtigen Platz ein. Sie erfordert allerdings auch eine eigene ethische Position und eine gewisse „Lebensphilosophie“. Die stoische Philosophie bietet hier Leitlinien, die keine allzu dogmatischen Festlegungen implizieren und in der Patientenarbeit eine hohe Akzeptanz finden.

„Zeige Gemütsruhe den Dingen gegenüber, die von äußeren Ursachen herkommen, und Gerechtigkeit bei denen, die von deinem eigenen Tun bewirkt werden, das bedeutet, dein Streben und Tun soll kein anderes Ziel haben als das allgemeine Beste; denn das ist deiner Natur gemäß“ (*Marc Aurel* IX, 31).

„Viele unnötige Anlässe zu deiner Beunruhigung, die nur aus deinen falschen Vorstellungen beruhen, kannst du dir aus dem Weg schaffen und dir damit sofort einen weiten Spielraum eröffnen; umfasse das Weltall mit deinem Geiste und betrachte seine ewige Dauer und dann wieder die rasche Verwandlung jedes einzelnen Dinges. Welch kurzer Zeitraum liegt doch zwischen dem Entstehen und Vergehen der Geschöpfe. Wie unermesslich ist die Zeit, die ihrer Entstehung voranging, wie unendlich aber auch die Zeit, die ihrem Vergehen folgen wird“ (ibid. IX, 32).

Eine solche Lebenssicherheit und innere Gewissheit ist auch ein guter Hintergrund für Trost, Trostarbeit, Selbsttröstung und sie hilft dabei, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden. Bei der tiefen inneren Beunruhigung einer selbstunsicheren Persönlichkeit, die durch serielle Traumatisierungen im Lebensverlauf und Entwicklungsgeschehen nie eine selbstgewisse, gefestigte Persönlichkeit ausbilden konnten und dazu noch, nach einer „**Erosion der persönlichen Tragfähigkeit**“, einen Hyperstress-bedingten „**personality burnout**“ oder Traumatic-stress-bedingten PTSD entwickelt haben, kann man davon ausgehen, dass irgendeine Kurzzeit- oder Schnell-Therapie keine nachhaltigen Wirkungen zeitigen kann. Man wundert sich über derartige Ansprüche in der Literatur, und fragt sich, was das denn für YAVIS-Trauma-PatientInnen gewesen sein mögen? Die DESNOS-PatientInnen, die ich im Auge habe, kommen auch nicht unbedingt in die Ambulanz eines Forschungsinstituts. Mit Schwertraumatisierten in schlechten Lebenslagen braucht man langfristige geplante Lebensumstellungen, in denen neue Praxen der Lebensführung eingeführt werden: Regelmäßige Spaziergänge mit Naturbetrachtung, um die „ökopsychosomatische“ Wirkung von Natur zu nutzen, beruhigende und erfreuende Musik, wenn möglich, einfache Formen meditativer Praxis (*Huth* 2000; *Petzold* 1983d). Solche Behandlung von PTSD in nicht-

exponierender Weise verlangt einen „Weg der Übung“. Sowohl die tägliche Praxis von Entspannungsverfahren (*Petzold, Wolf et al. als 2000*) oder die Ausübung eines therapeutischen Ausdauer- Budo-Sports (*Bloem et al. 2004*) als auch ein konsequentes Üben der Unterbrechung negativer, traumabezogener Gedanken/Ruminationen und ihr Ersetzen durch positive Gedanken und Stimmungen oder Gedanken der „Selbsttröstung“ und „Selbstberuhigung“ (durchaus im Sinne *Senecas* Schrift „Vom glückseligen Leben“) oder das Üben positiver Gesichtsmimik – Freundlichkeit, Gelassenheit, Neugier (s.u. *Petzold 1999q*), um „movement produced information“ (idem 2000j) bei der „Umbahnung“ von dysfunktionalen Affektmustern zu nutzen, setzt auf eine „übungsorientiert-funktionale Modalität“ (idem 1988n) in der Behandlung neben den konfliktzentrierten Prozessen des Aufarbeitens und Bearbeitens traumabezogener Inhalte. Auch stoische Therapeutik hatte viele übende Elemente, was den Körper, die Affekte, den Geist bzw. die Vernunft anbelangt, und der Integrative Ansatz hat hier wichtige Anregungen erhalten (*Rabbow 1954*). Vieles ähnelt einer Art „kognitiver Verhaltenstherapie“ – ist nur nicht so reduktionistisch wie diese, denn *Seneca* oder *Marc Aurel* betten die Übung ein in einen reichen und bereichernden Gedankenentwurf über die „*conditio humana*“, in eine „Sinnorientierung für das Leben“, in eine humanistische Vision von Weltbürgertum (*Marc Aurel IV, 4*) und in eine Ethik der Gemeinwohlorientierung, in eine praktische, praktikable Weisheit, die durch *Wollen, Streben* und *Üben* gewonnen werden kann. Sie zeigen, wie man ein Kybernetes, ein „Steuermann“, seines eigenen Geschicks zu werden vermag, um „wie ein Schiffsreisender bei günstigem Fahrtwind“ im Leben zu *navigieren* (zu diesem Konzept *Petzold, Orth, Sieper 2000*). Das Üben wird in einen Rahmen gestellt. Dabei muss man sich natürlich klar sein, dass der Rahmen des *Zenon*, des *Seneca*, des *Epiktet*, des *Marc Aurel* nicht unser Rahmen heute ist, er muss durch die Transformationen der Aufklärung und der transversalen Moderne (ebenda, *Welsch 1987, 1996*). Wir müssen die stoischen Ideale der *Apathie* (frei sein von Affekten, was nicht heißt, ohne Gefühl und Mitgefühl), der *Athaumasie* (des Sich-nicht-Wunderns), der *Ataraxie* (Seelenruhe), der *Chara* (innerer Frieden), der *Eudämonie* (Glückseligkeit), der *Autarkie* (Selbstgenügsamkeit), dem εὐ ζῆν (dem mit der Natur übereinstimmenden guten Leben) *in unserer Zeit und für unseren Lebenskontext* interpretieren – mit jedem Klienten neu. Wieder kann man an *Epiktet* anschließen:

„Das nun ist Philosophieren: die Maßstäbe [κράνας] prüfen und festsetzen, sie aber auch anwenden, nachdem sie erkannt worden sind ...“ (*Epiktet, Diatriben 2, 11*).

3. Überwindungsaufgaben, Trost und „Trostarbeit“

In der antiken Therapeutik, das ist bemerkenswert, stand nicht der emotionale Ausdruck von „*Trauer*“, eine *kathartische* „*Trauerarbeit*“ im Zentrum der Praxis des Umgangs mit Belastungen und Traumata (de *Botton 2000; Petzold 2001m*), sondern die „*Überwindungsarbeit*“ zum Meistern des trauerauslösenden oder Beunruhigung schaffenden Ereignisses (traumatischer Verlust, Verletzung, Erniedrigung etc.), Arbeit, die zu Ruhe und *Selbstberuhigung*, Besänftigung und *Selbsttröstung* führen soll. Das wurde gestützt durch Trost und „*Tröstungsarbeit*“. Man wusste nämlich: auch wenn Trauer und Gram sich über „unfassbaren Schmerz“ in aller Intensität zeigen, nutzt das in der Regel wenig, um sich wieder zu fassen, wie *Seneca* in der Trostschrift für *Marcia* ausführt (ad *Marciam c. 6, Fink 1992, 326*). Zwar „ist es durchaus natürlich, die Seinen zu vermissen. Wer bestreitet das, solange es indes

mit Maßen geschieht“. Aber man soll „das Boot nicht dem Sturm überlassen“, den aufwühlenden, überflutenden Emotionen, sondern soll sich gegen die Gefühle des Schmerzes, gegen das Leid, der Verzweiflung stellen und das „Steuer fest in der Hand behalten“ (ibid.). Das Leben zu meistern, auch in schlechten Zeiten, mit „klarem Urteilsvermögen“ und der „bestmöglichen Geisteshaltung“ (*habitu optimaie mente*) stiftet Sinn, ermöglicht Beruhigung, führt zum Ende der Trauer, zu „unerschütterlicher Seelenstärke, Voraussicht, Feinsinnigkeit, geistiger Gesundheit und innerer Freiheit, Eintracht und Schönheit“ (*Seneca, de vita beata* 9, 26). Eine solche „philosophische Therapeutik“ (*Kühn, Petzold* 1991; *Petzold* 2001m), die auch für das integrative Behandlungskonzept der Traumatherapie *ein Weg* – neben anderen – ist, empfiehlt *Beruhigung, Trost, Aushalten-Lernen, körperliche Aktivität in der Natur, Sport und Spiel und wertegeleitetes, sinnvolles Tun für das Gemeinwohl*. Dies alles ist aber keineswegs als verdrängende Ablenkung zu sehen, „denn wenn der Schmerz überspielt und durch Unterhaltung oder Beschäftigung verdrängt wurde, flammt er wieder auf“ (ad *Helviam* c. 17, *Fink* 1992, 331). Ihm muss durch geistige Arbeit, Einsatz der *Willenskräfte* – ein vernachlässigter Bereich der Psychotherapie (*Petzold* 2001i; *Petzold, Sieper* 2003) - begegnet werden. Belastende Vergangenheit wird angeschaut, um gelungene Bewältigungsleistungen und Überwindungserfahrungen aufzurufen (ad *Helviam* c. 3, *Fink* 284). „Altes Leid habe ich in Erinnerung gerufen, damit du weißt, dass auch die neue Wunde heilbar ist ...“ (ad *Marc.* 1, 312). Aber erst wurden Kompetenzen und Lebensleistungen ins Gedächtnis geholt (ibid. 311; vgl. ad *Helviam* c. 2, 284, wo Belastungs-Coping-Sequenzen in Erinnerung gerufen werden). Das eigentliche Traumaereignis wird im „geweiteten Blick“ *sub specie aeternitatis* betrachtet, und **nicht in exponierenden Details**, sondern im Sinnzusammenhang eines zu meisternden Lebens, das der „Natur des Lebens“ entspricht. Das Ziel: dich „kurze Zeit einer sanften, unvermeidlichen Trauer hingeben, um dich dann wieder aufzurichten“ (ibid. c. 17, 327f). *Trost* und *körperliche Nähe* emotional bedeutsamer Menschen wird als Pharmakon eingesetzt, hier die Schwester der *Helvia*, „*solacium, quo reficiaris* – Trösterin, die dich wieder aufrichten kann ... von ihr lasse dich ganz fest in die Arme nehmen“ (ibid. c. 19, 336). *Trost, Beruhigung, Ermutigung Überwindungsaufgaben anzugehen* und auch *Beratung* bzw. *Anleitung*, wie das zu tun sei, und *Begleitung* in diesem Bemühen und Tun, das sind die Strategien einer Traumatherapie, die kein aufwühlendes Hyperarousal riskiert, sondern auf *begleitete* „**Überwindungserfahrungen**“ – so der Term integrativer Traumabehandlung - setzt (*Petzold* 2001m). Sie hilft Labilisierungen zu stabilisieren, verhindert ein weiteres Einbrechen von Ich-Leistungen oder vermindert das Risiko der „Retraumatisierungen“ und unterbindet dysfunktionale neurophysiologische Bahnungen. „Klage nicht mit anderen und gerate auch sonst nicht in heftige Erregung“ (*Marc Aurel* V, 43). Auch *Seneca* betont: „Auch im eigenen Unglück gilt es sich so zu verhalten, dass du dem Schmerz nur so viel zugestehst, wie die Natur fordert, nicht die Gewohnheit“ (*De tranquillitate* 15, 6). Dass hier nicht Überspielen, nicht Repression im Sinne einer Verdrängung das Ziel ist, sondern *willensgestützte Regulation* (*Petzold, Sieper* 2003), ein Niederhalten und Kontrollieren überschießender Affekte als „Überwindungsaufgabe“, ist der Tenor der antiken Traumatherapeutik:

„Wie alle Fehlverhalten, wenn sie nicht bei ihrem Aufkommen unterworfen werden [*dum surgunt, oppressa sunt*] sich tief einnisten, so gibt auch das, was traurig und elend macht und gegen sich selbst wütet der eigenen Verbitterung [*acerbitas*] Nahrung, und so wird der Schmerz zur schlechten Lust der unglücklichen Seele“ (*Seneca, ad Marc.* 1, 314).

Verzweiflung, Verbitterung, Harm, Verhärmung – Phänomenen, denen wir überall begegnen, wo Leid, Verelendung, Hoffnungs- und Chancenlosigkeit in traumatisierenden und posttraumatischen Kontexten herrschen – erfordern materielle Hilfen der Notlinderung, aktive Zuwendung, parteiliches Engagement, damit die bestehenden Probleme überwunden werden, die „Überwindungsaufgaben“ gemeistert werden können, sie erfordern aber auch Beruhigung und Trost, damit sich nicht „Fehlsteuerungen“ einnisten, einschleifen.

Trost ist für uns nicht nur auf Grund der voranstehend kurz aufgezeigten historischen Quellen, sondern auch aus klinischen und neurobiologischen Überlegungen und aus Sichtungen von transkulturellen, ethnologischen Materialien (*Petzold* 1982f) zu Trauer-, Verlust-, Traumaerfahrungen eine zentrale Größe. Das hat sich für uns auch auf Grund unserer praktischen Erfahrung (*Josić, Petzold* 1995; *Petzold, Josić* 2003; *Petzold, Josić, Erhardt* 2004) bestätigt, sodass wir „**Trostarbeit**“ für viele TraumapatientInnen als unverzichtbaren Teil der Behandlung sehen.

Trost ist eine erlebte *emotionale Qualität*, die *Linderung* von verlust- oder traumabedingtem seelischem Schmerz/Leid bewirkt, eine *Beruhigung* von psychophysiologischem Aufgewühlt- und Erschüttert-Sein und ein Ordnen und Reorientieren im gedanklichen Chaos unterstützt: durch „**Trösten**“ und „**Trostarbeit**“, d. h. die Hilfe und empathische Zuwendung eines Tröstenden an einen Trostbedürftigen. **Trost** ermöglicht eine persönliche Konsolidierung des Betroffenen: nach *innen* (z. B. Wiedergewinn von „seelischem Gleichgewicht“ und „stabilem Identitätserleben“, Aussöhnung/ mit sich Selbst an Stelle von Resignation, Schuldgefühlen, Verbitterung – und nach *außen* (z. B. Wiederherstellen von Beziehungsbereitschaft, erneuter Hinwendung zum Anderen oder Aussöhnung/Versöhnung mit Menschen an Stelle von Rückzug, Selbstisolation, Unversöhntheit, Hass).

Das spontane „**Trösten**“, das als Beispringen, Hinwenden, Beruhigen, „Trostspenden“ aufgrund des „Aufforderungscharakters“ von Ausdrucksverhaltens des Schmerzes, der Verzweiflung, der Trauer geschieht, ist von „**Trostarbeit**“ als einem kontinuierlichen Beistehen, einem Begleiten in einer längerfristigen Unterstützung bei Verarbeitungs- und Konsolidierungsprozessen zu unterscheiden.

Trösten und *Beruhigen* sind transkulturell vorfindliche und deshalb wohl genetisch disponierte Handlungsmuster des sorgenden Umgangs von Helfern in hinlänglicher Selbst- und ggf. Situationskontrolle mit verletzten, verschreckten, traumatisierten, entsetzten, aufgewühlten Mitmenschen, deren „Übererregung“ durch diese Muster zu *Tröstung/Trost* und zu *Beruhigung/Ruhe* führen. Deshalb sollten derartige Muster mit ihrer „evolutionary wisdom“ auch zur Grundlage der Traumahilfe, Krisenintervention und PTSD-Behandlung gemacht werden.

Es scheint indes, dass das spontane „Trösten“ und die Kunst der „Trostarbeit“ offenbar einer kollektiven Skotomisierung des psychotherapeutischen Feldes zum Opfer gefallen ist (der Begriff Trost taucht in der therapeutischen Fachliteratur praktisch nicht auf, von „Trostarbeit“ einmal ganz zu schweigen), und dabei ist Trost vielleicht wesentlicher als katharsisorientierte „Trauer“, deren Bedeutung durch neuere Forschungen zumindest relativiert werden muss (*Stroebe et al.* 1993; *Bonanno* 1999).

Die Traumaerfahrung ist in der Regel mit Angst, Schrecken, Entsetzen, Schmerzen, Ohnmacht, Trauer verbunden, alles Erlebensweisen, die deutlichen Ausdruck in Mimik, Gestik, Haltung, Bewegung finden und für die Umwelt sichtbar werden. Für Menschen, die ihre so betroffenen Mitmenschen in solchen emotionalen, ja existenziellen Zuständen erleben, die aber selbst "Situationskontrolle" haben, über ihre Kräfte und Fähigkeit verfügen, sind diese Notzustände eine starke Motivation, beizuspringen, zur Hilfe zu eilen, Unterstützung zu geben, Trost zu spenden.

In ihnen werden durch das Miterleben der leiblich-emotionalen Äusserungen Mitbetroffenheit, Mitgefühl, Mitleid aufgerufen, das zum Handeln zwingt. Not ruft nach Hilfe, Gefahr nach Rettung, Leid ruft nach Linderung, Trauer nach Trost, Furcht nach Versicherung, Aufgebrachtsein nach Beruhigung. Es entsteht eine Reziprozität der Affekte und Affekthandlungen zwischen den Menschen in solchen "emergency situations", für deren Begründung sich Mechanismen wie die der "emotionalen Affektibilität" (Gefühle "stecken an") und neurobiologische Funktionen – die der Spiegelneuronen (*Rizzolatti et al.* 1996; *Stamerov, Gallese* 2002) – heranziehen lassen. Diese in der humanbiologischen Grundausstattung liegenden Fähigkeiten und das Faktum ihrer transkulturellen Vorfindlichkeit verweisen darauf, dass es sich um evolutionsbiologisch ausgebildete Eigenschaften von Hominiden (und anderer höherer Primaten, bei denen wir ähnliche Reaktionen finden) handelt, und diese haben eine klare, überlebenssichernde Logik. Beispringen bei Blutungen kann vor Verbluten schützen, Unterstützung bei Atemnot vor Ersticken, Beruhigung bei Aufgewühltsein, Trost bei Trauer. Trauer – eine komplexe Emotion mit vielfältigen Ausdrucksformen – hat damit u.a. das Ziel, spontane *Tröstung auszulösen*, um das Aufgewühlt- und Aufgelöstsein des Trauerzustandes/-prozesses wieder in einen Zustand/Prozess ausgeglichener "normaler" Reguliertheit zu bringen. Und das ist sinnvoll und notwendig, denn die traumatischen und belastenden Zusammenhänge – z.B., Hyperstresssituationen -, die mit Trauerereignissen oft verbunden sind, führen zu Stressphysiologien (*Yehuda* 2000), die, wenn sie zeitextendiert zur Wirkung kommen, negative Effekte haben (*Sapolsky* 1996). Da es aber bei sehr schweren Verlusten oder massiven Traumatisierungen mit einem einmaligen, ja mehrmaligen Spenden von Trost nicht getan ist, wird durch Freunde, Verwandte oder professionelle Helfer „Trostarbeit“ erforderlich.

Trostarbeit ist eine Form *intersubjektiver Beziehungsarbeit*, eingebettet in die Dauer eines verlässlichen (familiären, amicalen, professionell-therapeutischen) Beziehungsprozesses. Sie soll einem von Verlusten, Leid, Trauma, Schicksalsschlägen betroffenen und erschütterten Menschen in seiner „Überwindungsarbeit“ unterstützen, seinen Bemühungen, mit Furchtbarem fertig zu werden, dadurch, dass ein *empathisch kompetenter* Beistand/Begleiter/Tröster immer wieder im Verlauf des Trauer-, Verarbeitungs-, Überwindungsprozesses Hilfe, Rat und Trost spendet und damit Annahme, Halt, Linderung, Sicherheit, Beruhigung, Klärung vermittelt und einen positiven Hoffnungshorizont eröffnet: damit der Betroffene/die Betroffene aus der Erschütterung und Beunruhigung zur Ruhe kommen, sich selbst wieder beruhigen kann und aus der Aufgewühltheit in Schmerz, Verzweiflung und Leid wieder zu einer Ausgeglichenheit findet, sich selbst wieder **Trost** zu geben vermag, Gedanken und Gefühle ordnet und neue Hoffnung und Zuversicht zu entwickelt. Durch die **Tröstungen** und die **Trostarbeit** eines empathischen, ermutigenden, Hoffnung gebenden Helfers/Trösters kann sich ein verletzter und beschädigter Mensch wieder sich selbst zuwenden und annehmen, er kann sich den Anderen, der Welt, dem Leben gegenüber wieder öffnen durch das Beispiel, die Unterstützung, die Wertschätzung des Tröstenden der mit ihm zusammen die Arbeit der Tröstung, des Gewinns von Trost, der Konsolidierung und Neuorientierung unternimmt. Spezifisch zielt **Trostarbeit** im Verein mit anderen Maßnahmen der Hilfeleistung und Unterstützung darauf ab

- auf der *physiologischen* Ebene Erregungszustände (*hyperarousal, kindling*) zu beruhigen (*quenching, down regulation*), eine Hypersensitivierung des HPA-Systems, dysfunktionale Genregulationen und die damit verbundenen neurohumoralen Fehlsteuerungen (s.u.) und ihre Folgen – z. B. für die unbewusste und bewusste Informationsverarbeitung, die Gedächtnissysteme, das Emotions- und Willenssystem - zu vermeiden;
- auf der *psychologischen* Ebene Überforderungsgefühlen/Stress-*Emotionen* (Panik, Furcht, Aggression, Gewaltimpulse, Hass, Verzweiflung, Verbitterung, Ohnmacht etc.) sowie negativen *Kognitionen* (Selbstzweifel, Selbstentwertung, negative Selbstattributionen, Hilflosigkeit, Abwertung Anderer, Fehlbewertungen sozialer Situationen etc.) und der Schwächung von *Volitionen* (Entscheidungsfähigkeit, Willenskraft) und ihrer chronifizierenden Fixierung gegenzusteuern, damit die Breite des emotionalen Spektrums und der volitionalen und kognitiven Flexibilität des Betroffenen erhalten werden kann;

- auf der *sozialen* Ebene die Ausbildung dysfunktionalen Sozialverhaltens (generalisierende Negativierung anderer Menschen, Kontakt- und Beziehungsunfähigkeit, Rückzug aus der sozialen Partizipation, Selbstisolation, Misstrauen, soziale Aggressivität und Gewaltbereitschaft, Devianz und Anomie) etc. zu verhindern.

Trost und Beruhigung in ihrer leiblichen Verankertheit (in Form von Berührungen, Zuspruch, beruhigenden Lauten) führen zu einer "down-regulation" des physiologischen "Hyperarousal", was auf der psychologischen Ebene mit einem Abflachen der Stressaffekte zu ruhigeren emotionalen Lagen verbunden ist. Trost geht aber über diese Funktionen hinaus. In beruhigend-tröstendem *Zuspruch* wird oft vom anderen, der als "Beistand" tätig wird, "Unfassliches" *erklärt* und fassbar gemacht, Irrsinn, Abersinn in Sinnzusammenhänge gestellt. Es werden also auch sinnstiftende Möglichkeiten der kognitiven Einordnungen aufgezeigt.

Unter einer solchen Perspektive erscheint Trost eine höchst wichtige Funktion zu haben, und es ist deshalb sehr verwunderlich, wie gering die Bedeutung von Trost in der klinisch-therapeutischen Fachliteratur praktisch aller Psychotherapieschulen ist – er ist praktisch nicht vorhanden. Das sagt natürlich etwas über die neuzeitliche Psychotherapie aus, denn in der antiken "Seelenführung" war – anders als in der tiefenpsychologischen und "humanistischen" Psychotherapie heute mit ihrer exklusiven Orientierung auf Trauer und Trauerarbeit oder in der Verhaltenstherapie mit ihrem weitgehend fehlenden Sensorium für solche Regungen - stand *Trost* im Zentrum des therapeutisch-begleitenden Handelns (*de Botton* 2000). Trost ist, wie Zuwendung und Beziehungsfähigkeit, eine fundamentale menschliche Qualität und als solche ein therapeutischer Wirkfaktor.

Auch den nach Belastungssituationen, weil ja oft wirkliche, existenzielle Sorgen da sind (*Petzold* 1985a, 520 f), häufig aufkommenden „kreisenden Gedanken“, den Ruminationen (*Wyer* 1996), gilt es keinen Raum zu geben (ad Marc. 19, 360), denn sonst kann es zu einer Vereinseitigung der Lebenssicht und „erlernter Hilflosigkeit“ (*Seligman* 1979) kommen: „Besseres wird vergessen, nur das nimmt man vom Schicksal wahr, was schlechter ist“ ... „Bei ruhiger See braucht es keiner Steuermannskunst ... also lasse dich nicht unterkriegen, sondern stelle dich unerschütterlich zum Kampf“, so rät *Seneca* der *Marcia* (ibid. c. 5, 324) und er lässt sie bei diesem Kampf - das ist zentral - nicht allein. Er gibt *empathisch* Rat und Hilfen für den Umgang mit der Situation, mit dem Alltagsleben, dem sozialen Netzwerk in sehr konkreter Weise, zeigt sich dabei auch selbst, erzählt aus seinem Leben, seiner Erfahrung, praktiziert keine zurückgenommene „Abstinenz“, allerdings eine *integere Klarheit*. Eine solche therapeutische/menschliche Haltung kennzeichnet *Marc Aurel*:

„Gewöhne dich auf die Rede eines anderen genau zu achten und versetze dich so intensiv wie möglich in die Seele des Sprechenden“ (*Marc Aurel* VI, 53). Aber nicht genug damit:

„Suche Zugang zum Inneren eines jeden Menschen zu finden, aber gestatte auch jedem anderen, in deine Seele zu blicken“ empfahl *Marc Aurel* (VIII, 61).

Hier ist das Prinzip einer persönlichkeitskräftigenden Intersubjektivität aufgezeigt, die Partnerschaftlichkeit (*Petzold, Gröbelbauer, Gschwendt* 1999) und persönliche Würde zum Prinzip der „therapeutischen Beziehung“ macht wie sie sich mit der Begegnungsphilosophie von *Emmanuel Levinas* oder mit *Gabriel Marcel* und seiner „neosokratischen“ Beratungspraxis oder mit der Mutualitätskonzeption des späten *Ferenczi* (*Nagler* 2003) vergleichen lässt. Meisterung des konkreten Lebens stiftet Sinn und dieser ist deshalb kein abgehobener, er hat seinen „Sitz im Leben“. Solche Traumatherapie hilft, entgrenzte Affekte wieder zu kontrollieren, den „locus of control“ (*Flammer* 1990) im Leben wieder zu gewinnen, eingeschliffenen „numbing“ Phänomenen entgegenzuwirken, verlorene Orientierung wieder auszurichten und

zerstörte Sinngefüge zu restituieren. Solche Behandlungsstrategien haben wir aufgenommen und praktizieren sie in der Kombination mit modernen Ansätzen klinischer Traumatherapie (vgl. hierzu, *Petzold* 2001m). Sie sind als „Wege der Heilung und Förderung“ in der Arbeit mit Traumapatienten höchst indiziert und für ein integratives Vorgehen charakteristisch. Letztlich sind wahrscheinlich alle, von der Therapieforschung herausgearbeiteten (*unspezifischen*) Wirkfaktoren solche Qualitäten „guter Zwischenmenschlichkeit“ und „menschengerechter Umgangsformen“ (*Märtens, Petzold* 1998). *Spezifisch* werden sie indes durch ihren systematischen und reflektierten Gebrauch in der Psychotherapie, bei dem sie ihre menschlich-mitmenschliche Qualität allerdings nicht verlieren dürfen. Die Gefahr besteht. „Manualisierter“ Trost – ein grauenhafter Gedanke! Therapeuten als „Mitglieder auf Zeit“ im „sozialen Netzwerk“, im „Konvoy“ des Patienten (*Hass, Petzold* 1999) werden so zu „protektiven Faktoren“, „significant caring others“ (*Petzold, Goffin, Oudhof* 1993; *Müller Petzold* 2003) im Therapiegeschehen und sollten sich als solche verstehen. Das aber erfordert *Beziehungsbereitschaft* und *Engagement*, zuweilen *Parteilichkeit*. Für die Traumatherapie sind das Kernqualitäten, denn mit zurückgenommener „Abstinenz“ oder „wohlwollender Neutralität“ kommt man – besonders in der Arbeit mit Folteropfern, Flüchtlingen, Kriegstraumatisierten - nicht weiter (*Petzold* 1986b, 1999k, 2000c; 2001m, *Petzold, Josić, Erhard* 2003). Man braucht die klare Position einer anthropologischen „Intersubjektivitätstheorie“ als eine differenzierte „Theorie des menschlichen Miteinanders“ zu „Kontakt, Begegnung, Beziehung, Bindung, Abhängigkeit“ (idem 2003a). Wir haben sie u.a. im Anschluss an *Gabriel Marcel's* „Die Menschenwürde und ihr existenzieller Grund“ (1967), *Emmanuel Levinas'* „Die Spur des Anderen“ (1983) und *Paul Ricœurs* „Das Selbst als ein anderer“ (1996) erarbeitet und entwickeln sie beständig vertiefend weiter (*Petzold* 1980g, 1991b, 1996k, 2004 d, f, *Hässig, Petzold* 2004). Wir sehen den Menschen als Bezogenen und sich vielfältig Beziehenden in den fortwährenden *POLYLOGEN*, den „Gesprächen nach vielen Seiten“ (*Bakhtin* 1981) in seinem sozialen Netzwerk, der Matrix seiner Identität, im „*Du, Ich, Wir seines Lebenskontextes und Kontinuums*“. Die tendenzielle Dyadologie in *Bubers* Dialogik wird hier überstiegen. In der Traumatherapie brauchen wir das Netz des „WIR“, die Priorität des „DU“ und die Bescheidenheit und den Respekt des „Ich“ (*Sennett* 2002).

Intersubjektive Beziehungstheorie und Beziehungspraxis ist gerade in der Verbindung mit klinisch-psychologischen und neurobiologischen Wissensständen für die Traumatherapie und für psychotherapeutische Arbeit insgesamt nach integrativem Verständnis unverzichtbar, denn Beziehungsqualitäten beeinflussen unsere Neurobiologie, unser Transmittergeschehen und unser Immunsystem nachhaltig (*Bauer* 2002; *Petzold* 2002j; *Schiepek* 2003). In solchen *beziehungsorientierten Therapien* haben Themen wie „Gerechtigkeit, Menschenwürde, Trost, Sinn“ eine zentrale Stellung (idem 2001m, 2003d, *Petzold, Orth* 2004). Sie gewinnen in der praktischen Umsetzung der konkreten therapeutischen Arbeit die Qualität „protektiver Faktoren“.

Integrative Traumatherapie als Arbeit mit „protektiven Faktoren“ und „Resilienzen“

Vygotsky hat in seinen frühen Arbeiten mit traumatisierten Kriegswaisen und „stray kids“ nach der russischen Revolution mit guten Gründen einen „supportive and developmental approach“ vertreten (*Miltenburg, Singer* 1997, 1999), der

ressourcenorientiert auf die Bewältigungs- und Entwicklungspotentiale von Menschen baut, die miteinander in „Zonen optimaler Proximität“ (ZOP) Probleme bewältigen (Petzold, Sieper 2004). Er hat damit wohl de facto „protektive Faktoren“ und „Resilienzfaktoren“ „lösungsorientiert“ eingesetzt, die Widerstandskräfte der Betroffenen in nicht-exponierenden Behandlungsansätzen genutzt und gestärkt und auf die Fähigkeiten von Menschen zu „komplexen Lernens“ (Sieper, Petzold 2003) gesetzt, und dieses Konzept übersteigt ein behavioristisch-reduktionistisches Verständnis von Lernprozessen. Vygotsky (1931, 1932) sieht Menschen – wie belastet auch immer - als kompetente, mutige Problemlöser, die in wechselseitiger Unterstützung in „Zonen optimaler Proximität“ gemeinsam kreative Bewältigungsleistungen bringen können, eine zu Freuds anthropologischen und kulturtheoretischen Pessimismus kontrastierende Position, in deren Hintergrund die Weisheit von Spinoza steht (Vygotsky 1931/33). Der große russische Psychologe hat „damit Wege gewiesen, die wir heute in der „Integrativen Traumatherapie“ gezielt verwenden (Petzold, Goffin, Oudhof 1993; Müller, Petzold 2003; Petzold, Müller 2004). Er hat seine Klienten befähigt und darauf vorbereitet, „wieder im Leben zurecht zu kommen“.

Ich erwähnte schon: wenn Menschen auf Schlimmes, auf Gefahren, auf Herausforderungen vorbereitet sind, über eine gewisse „preparedness“ verfügen, sind sie bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben besser dafür ausgerüstet, sie zu meistern (mastery preparedness), und bei traumatischen Ereignissen weniger gefährdet, ein PTSD auszubilden, als Menschen, die die Ereignisse unvorbereitet treffen (Başoğlu 1997, 1998). Wissen und „preparedness“ können als „protektive Faktoren“ wirken - das wussten schon, wie gezeigt wurde, die antiken Traumatherapeuten. Durch „preparedness“ kann man seine Ressourcen planen, weiß um seine Risiko- und Schutzfaktoren, seine Vulnerabilität und seine Stärken. Protektive Faktoren wirken insgesamt so, dass die Gefahr gravierender Zusammenbrüche gemindert wird und aus „Überwindungserfahrungen“ Copingkapazität, Belastungsvermögen, Krisenfestigkeit, Assertivität, Widerstandskraft – kurz, denn der Begriff umfasst all dieses – „Resilienz“ aufgebaut werden kann und gestärkt wird.

Mit "Resilienz" bezeichnet man die psychologische bzw. die psychophysiologische Widerstandsfähigkeit, die Menschen befähigt, psychologische und psychophysische Belastungen (stress, hyperstress, strain) unbeschädigt auszuhalten und zu meistern. Da Resilienz für unterschiedliche Belastungen differentiell ausgebildet wird, sprechen wir im Plural von Resilienzen. "Widerstandskräfte/Resilienzen können aufgrund submaximaler, bewältigbarer Belastungssituationen, welche ggf. noch durch protektive Faktoren abgepuffert wurden, ausgebildet werden. Sie haben eine Art 'psychischer Immunität' gegenüber erneuten, ähnlich gearteten Belastungssituationen oder kritischen Lebensereignissen zur Folge und erhöhen damit die Bewältigungskompetenz und -performanz des Subjekts bei Risiken, bei 'stressful life events' und Hyperstress." (vgl. Petzold et al. 1993a).

Das Auffinden von allgemeinen Merkmalen oder auch Merkmalskombinationen, die Resilienz definieren sollen, ist sicher nützlich, wenn auch nicht ausreichend, um die Phänomene, die unter dem Begriff „Resilienz“ bei einem spezifischen Menschen gesehen werden müssen, zu erklären. Ich spreche bei diesen Phänomenen von „Resilienzfaktoren“, wie sie in „Resilienzprozessen“ differentiell - d.h. je nach Belastungssituation und persönlicher Lebenslage - zur Wirkung kommen. Damit werden die „Faktoren“ konsequent in ein prozessuales Geschehen gestellt, in dem sie gleichsam als „Dimensionen“ in den hochkomplexen Interaktionen mit der Umwelt zum Tragen kommen. Deshalb muss immer die höchst spezifische, differentielle

Qualität von Resilienzen beachtet, herausgearbeitet und genutzt werden.

Vgl. *Petzold, H. G. (2022o)*: Das „Summen des Lebens“ am Rande ökologischer Desaster – Nature Embodiment, heilsames Naturerleben mit Honigbienen in tiergestützter Integrativer Therapie. *POLYLOGE* Jg. 2022.

Man findet an Resilienzen:

1. Eine hereditäre Disposition zur Vitalität, die eine gewisse Unempfindlichkeit gegenüber Belastungsfaktoren gewährleistet,
2. die Fähigkeit, Belastungen oder Risiken effektiv zu bewältigen,
3. die Fähigkeit, sich nach traumatischen Erfahrungen schnell und nachhaltig zu erholen,
4. die Fähigkeit, Situationskontrolle und Kompetenz/Performanz unter akutem Stress und in Konfliktsituationen aufrechtzuerhalten,
5. die Fähigkeit, sich an Belastungssituationen so anzupassen, dass die Möglichkeiten bestehen, in ihnen zu überleben, ohne dass psychische oder psychosomatische Schädigungen feststellbar werden,
6. die Möglichkeit, Belastungserfahrungen zu kommunizieren und aufgrund von Netzwerkorientierung und guter interaktiver Kompetenz und Performanz Schutzpersonen zu mobilisieren" (aus *Petzold 1995a*, 194).

Die persönlichen Ausprägungen dieser und ggf. anderer „Resilienzfaktoren“ und die Wirkung von „Schutzfaktoren“ versuchen wir in einem spezifischen klinischen Interview zu erfassen, um damit diese Faktoren und Prozesse gezielter interventiv nutzen zu können. (Wir arbeiten derzeit daran, einem von uns erarbeiteten Fragebogen für verschiedene Zielgruppen zuzupassen: *PMFR – Petzold/Müller - Fragebogen zur Erfassung von Resilienz und protektiven Faktoren*, vgl. *Müller, Petzold 2003*).

Wie kommt es nun zur Ausbildung der Faktoren 2 – 6 solcher Widerstandkräfte? „Schutzfaktoren“ (*protective factors*, *Rolf et al. 1990*) haben hier eine kardinale Bedeutung. Ich habe sie wie folgt definiert:

„*Protektive Faktoren/-prozesse* sind externale Einflüsse (z. B. soziale Unterstützung, materielle Ressourcen) und internale Einflüsse (z. B. kognitive und emotionale Kompetenzen, Wissensressourcen), die im - *Entwicklungsgeschehen* und *Lebensverlauf* ein optimales Funktionieren der Genregulation und der Nutzung neuronaler Netzwerke (d.h. auch der damit verbundenen kognitiven, emotionalen, volitionalen Muster/Schemata) gewährleisten. Sie puffern neurophysiologisch und immunologisch belastende/überlastende Außeneinflüsse (z.B. Hyperstress) ab bzw. unterstützen Bewältigungsleistungen (*coping*) und/oder das Finden/Gestalten neuer Lösungen (*creating*), so dass sich keine dysfunktionalen Bahnungen ausbilden, sondern vielmehr Genregulationen und neuronale Netzwerkverbindungen ausgeprägt werden (d.h. auch damit entstehende kognitiv-emotional-volitionalen „Landkarten“ und Prozessmuster/Narrative), durch die eine besondere *Belastungsfähigkeit (robustness)* oder effektive *Bewältigungsmuster (coping ability)* bzw. eine besondere *Gestaltungskompetenz (creating potential)* gewonnen wird. Ein solches komplexes Ergebnis protektiver Einwirkungen kann aus neurobiologischer Sicht als 'Resilienz' bezeichnet werden, die dann als ein internaler 'protektiver Faktor' zur Verfügung steht und die Effekte schon vorhandener internaler und hinzukommender externaler Schutzfaktoren und Ressourcen verstärkt.“(2000h).

Den Prozessen, in denen externale und internale Schutzfaktoren und Resilienzen zusammenspielen, ist besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Wir sehen aufgrund unserer klinischen Beobachtungen und Forschungen einen „protective factor → resilience cycle“, zirkuläre bzw. spiralförmig progredierende Prozesse mit kleinen kontextbedingten Variationen bei *krisehaften Belastungen*, aber auch – zusammen mit ihnen oder ohne solchen Konnex oder in Sequenzen mit wechselnden

Schwerpunkten - bei den Herausforderungen (challenges) von *Entwicklungsaufgaben* (Havighurst 1948, 1963). Auf beides kann mit Coping- oder Creating-Mustern bzw. in einer Kombination von beidem reagiert werden, wie in der folgenden Mustersequenz ersichtlich:

"Belastung/Überlastung → externale protektive Faktoren → erfolgreiches coping/buffering → Resilienz/interner Schutzfaktor → Optimierung der Nutzung externer Ressourcen und protektiver Prozesse → differentielle Resilienzen" → Entwicklungsaufgaben → externale protektive Faktoren → erfolgreiches creating → usw.

In dieser Sicht berücksichtigen wir immer auch Kontextfaktoren und kommen damit zu einem Konzept *differentieller Resilienzen* (Petzold 2022o), die auf der *neurobiologischen Ebene* sie als funktionales Äquivalent des Konzeptes "interner protektiver Faktor" aufgefasst werden. Neurobiologische Vorgänge führen natürlich zu Einflüssen auf der *psychologischen* bzw. *mental* Ebene und wirken damit auch auf *Kompetenzen*, d.h. in kognitiven, emotionalen und volitionalen Prozessen (Petzold 2001i; Petzold, Sieper 2003) und auf die behaviorale *Performanz*, z. B. im sozial-kommunikativen Geschehen. Optimales Fungieren des *Gyrus Cinguli* in seiner Interaktion mit dem präfrontalen Cortex und dem limbischen System, zentral für die Selbst- und Identitätsprozesse des Menschen, wohlreguliertes Fungieren der *Amygdala*, wesentlich für die "emotionale Intelligenz" bzw. „sinnliche Reflexivität“ (Heuring, Petzold 2003), die ungestörte Arbeit der präfrontalen Zentren, das alles ermöglicht vielfältige protektive Prozesse im seelischen Geschehen: angemessene und positive *kognitive* Ereigniseinschätzung (*appraisal* / Frontalhirn), angemessene bzw. positive *emotionale* Ereignisbewertung (*valuation* / limbisches System) bzw. *physiologische* Ereignisklassifizierung (*marking* / Amygdalae), angemessene und nachhaltige *volitionale* Unterstützung (*volition* / cingulärer Gyrus). Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Souveränität, erlebte und integrierte Selbstwirksamkeit, positive Kontrollüberzeugungen (Flammer 1990) können dann als "interne Schutzfaktoren" bzw. Resilienzqualitäten auf der *psychologischen Ebene* verstanden werden.

Externale protektive Faktoren und *Ressourcen* sind als Begrifflichkeiten nicht scharf abzugrenzen, weil sie weitgehend unabhängig voneinander in unterschiedlichen wissenschaftlichen Bereichen - Entwicklungspsychologie und sozialpsychologische und psychotherapeutische Ressourcentheorie - entwickelt wurden (vgl. Petzold 1997p), so dass vielfach Begriffe bzw. Konzepte funktional äquivalent sind, sich aber auch immer wieder Unterschiede finden. Es empfiehlt sich deshalb, die Diskurse nicht zu vermengen, sondern jeweils auf das entwicklungspsychologische oder ressourcentheoretische Herkommen zu verweisen und die Funktionalität des Begriffes jeweils spezifisch zu fassen.

In jedem Fall müssen *externale* protektive Faktoren und Ressourcen immer auf zwei Ebenen betrachtet werden:

1. auf der Ebene "objektiver Verfügbarkeit" (die hoch sein kann) und
2. auf der Ebene der "subjektiven Wahrnehmung und Bewertung" (die gering sein kann).

Perceived resources müssen - das heben wir aus integrativer Perspektive hervor - kognitiv eingeschätzt (*appraisal*) und emotional bewertet (*valuation*) werden. Hier findet sich eine ähnliche Situation wie bei der „Ereignisbewertung“ von „traumatic events“. Deshalb wird es zuweilen notwendig, an den Bewertungsparametern eines Klienten zu arbeiten, um Schutzfaktoren überhaupt als solche zum Tragen kommen

zu lassen oder wahrgenommenen Hyperstress, der anhält, obwohl die bedrohlichen Stressoren schon längst keine aktuelle Wirkung mehr haben, herunter zu regulieren.

Die *hyperstressmoderierende* Funktion und Wirkung von protektiven Faktoren und *differentieller Resilienzen* muss auf jeden Fall in der Traumatherapie in den Blick genommen und konkret interventiv genutzt werden.

Hyperstress kann nicht nur Gene, die neuronales Wachstum fördern, behindern (vgl. die Arbeiten von *Sapolski* 1996; *Bauer* 2002; *Schiepek* 2003; *Rüegg* 2003), er kann auch zu Sensibilisierungen (*kindling*) des limbischen Systems führen und zu einer erhöhten Alarmbereitschaft der Amygdala beitragen (z.B. bei einer posttraumatischen Belastungsstörung, PTSD; *Petzold, Wolf et al.* 2000, 2002).

Schmerzerfahrungen (Operationen, Gewalterfahrungen) können die Genregulation des Schmerzgedächtnisses fehkonditionieren, so dass eine übersteuerte Schmerzreagibilität – so häufig bei PTSD-Patienten zu finden - die Folge ist. Die neurobiologische Entwicklungsforschung hat für die Ausbildung von Schmerzerkrankungen, Depressionen, Borderline-Persönlichkeitsstörungen eine Fülle von Forschungsergebnissen für diese Zusammenhänge erbracht (*Bauer* 2002).

Stresstheoretische und traumaphysiologische Rahmenkonzeption

Eine Behandlung von akuten und chronifizierten Traumafolgen ist – das dürfte bis hierher als unsere Position deutlich geworden sein - immer eine Therapie und Begleitung eines prinzipiell kompetenten und kreativen „Menschen in seiner Ganzheit in Kontext und Kontinuum“. Sie kann mit einem *Vygotskyschen* Hintergrund deshalb nicht nur Traumasymptome fokussieren, sie muss die Lebenslage, die Netzwerksituation (*Petzold et al.* 2003), die psychische und somatische Verfassung, die *Sinndimension* – es wurde auf sie kurz eingegangen -, die Ressourcen und die kreativen Potentiale der Betroffenen berücksichtigen (idem 1997p, 2001m). Es wird deshalb im Sinne des biopsychosozialen Ansatzes der „Integrativen Therapie“ (*Petzold* 1974j, 302, Diagramm III, 2001a) mit dem Menschen als „leibhaftig“ sozialisiertem Wesen gearbeitet, mit seinem „soziokulturell“ geprägten, geformten, zugerichteten Leib, der immer – neben und mit seiner biologisch-organismischen Realität - „social body“ ist (*Petzold* 1988n) und dessen *intramentale* Situation von der *intermentalen* bestimmt ist.

Die *Integrative Traumatherapie* hält aufgrund ihrer Betonung der *Leiblichkeit* und der *Sozialität* unter der Perspektive von „Problemen, Ressourcen, Potentialen“ (PRP, vgl. idem 1997p) die Berücksichtigung dieser bio-psycho-sozialen Dimensionen oder Ebenen in der Therapie bei psychophysiologischen Dysregulationen für unverzichtbar: das gilt spezifisch bei *PTSD*, aber auch mit Blick auf die sozioökologischen und immunologischen Aspekte von psychischen und somatoformen Störungen ganz allgemein - man denke an die Psychophysiologie der Depression (*Nemeroff* 1996; 1999; *Heim, Nemeroff* 1999). Konkrete Interventionen müssen auf diesen drei Dimensionen/Ebenen geplant und umgesetzt werden.

PTSD als ein „multisystem disorder“ (*Southwick et al.* 1997, 136), bedarf multipler Behandlungsstrategien unter Berücksichtigung der „prekären Lebenslage“ (*Petzold* 2000h). All diese Perspektiven müssen in das Konzept von Trauma und Traumatisierung eingehen, dass man seiner Behandlungskonzeption zugrunde legt, denn die unverzichtbaren – indes auf Gender- und Ethniespezifität kritisch reflektierten – ICD-10 und DSM-IV-Kriterien allein reichen nicht aus.

„Wir fassen unter den Begriff Trauma bzw. Traumatisierung eine extreme Stimulierungssituation (zuweilen außergewöhnlich kurz, zuweilen sequentiell verlängert), die für den Organismus bzw. das ‚personale System‘, die Persönlichkeit, derart existenzbedrohende, ohnmächtig machende, überwältigende und überlastende Wirkung hat (Hyperstress), dass sie zu bleibenden Strukturschäden führen kann (z.B. durch einen übersteuernden Generalisierungseffekt, aufgrund dessen etwa alle Kontaktsituationen als existenzbedrohend eingestuft werden). Traumatisierungen können durch extreme Über- oder Unterstimulierungen gesetzt werden, wie z.B. Unfälle, Krankheiten, Überfall, ‚experiencing or witnessing atrocities‘, akute Deprivation, ‚long term shelter‘, extreme Isolationshaft etc.

Traumatisierungen sind niemals ‚nur psychisch‘, subjektives Erleben, sondern immer auch intensive körperliche Prozesse mit Folgen innerhalb des gesamten Leibes (verstanden als Synthesebegriff für Körper, Seele, Geist): z.B. psychosomatische Reaktionen, Störungen der Atem- und Tonusregulation, Dysregulationen des neurohumoralen und immunologischen Systems, mit den damit einhergehenden Gefühlen/Stimmungen, Gedanken, Willensimpulsen).

Belastungen, Probleme, Störungen können deshalb immer nur auf der Ebene des ‚Leibes im Kontext‘ insgesamt angegangen werden: durch Reduktion der Belastungen, Beseitigung von Risikofaktoren, Bestärkung von Resilienzen sowie Bereitstellung von protektiven Faktoren und Ressourcen. Dabei ist der Leib nie nur ‚my body‘ sondern immer auch ‚social body‘. Denn er ist kulturell geprägt aufgrund von ‚représentations sociales‘, als ‚Männer- und Frauenleib‘, er ist in Fremd- und Selbstbewertung sozial qualifiziert, eingestuft, ggf. stigmatisiert. Die Traumatisierung ist sozial bewertete Psychophysiologie, d. h. sie ist auf persönlich-individueller und auf kollektiver Ebene bewertet“

Traumata – *man made disaster* zumal - sind oft genug an destruktive zwischenmenschliche Konstellationen gebunden: Kriege, Pogrome, Folter, Misshandlungen, Mobbing, Quälereien. Für biologische und pathophysiologische Aspekte des Traumageschehens sei auf die einschlägige Literatur verwiesen (*van der Kolk* 1994; *Yehuda, McFarlane* 1997; *Yehuda* 2001; *Hüther* 2001; *Petzold, Wolf et al.* 2000, 463ff). In *Integrativen Modellen* der „Stresserfahrung“ (*Weiner* 1992) werden psychologische und sozialpsychologische Konzeptionen (*Lazarus, Folkmann* 1984), z.B. der kognitiven Stressbewertung (*Schwarzer* 1993) und der emotionalen (*Frijda* 1986; *Martin, Tesser* 1996; *Oatley, Jahanson-Laird* 1996; *Petzold* 1995g), mit physiologischen Perspektiven verbunden (*Hüther* 1996; *LeDoux* 1996; *Morris et al.* 1998; 1999; *Shalev* 2000; *Ursin, Olf* 1992; *Yehuda* 2001). Diese verschiedenen Sichtweisen müssen für interventive bzw. therapeutische Maßnahmen berücksichtigt und in ihnen umgesetzt werden.

Die Psychoendokrinologie des Stressgeschehens hat die Zusammenhänge des cerebrohumoralen Geschehens hinreichend aufgeklärt (*McEwen* 1996), so dass man sie für integrative therapeutische Maßnahmen nutzen kann, die ein Spektrum von der verbalen Beratung, Stütze, Klärungsarbeit, sinnorientierter Gespräche und Erzählarbeit, kreativtherapeutische Aktivitäten (*Petzold* 1999q, 2001b) bis zu entspannungs- und sporttherapeutischer Arbeit interventiv einbeziehen können (vgl. *van der Mei, Petzold, Bosscher* 1997; *Bloem, Moget, Petzold* 2004a, b; *Schay, Petzold et al.* 2004). Dem Funktionieren der „Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse“ kommt hier eine zentrale Position zu. Schematisiert läuft folgender Prozess ab:

Ein STRESSEREIGNIS/Stressor → geht über das Sensorium → zum Thalamus, wird an die → Amygdalae weitergeleitet und dort als bedrohlich eingestuft und markiert → geht einerseits ans Striatum/zentrales Höhlengrau und andererseits an den Hypothalamus weiter, der das Hormon Kortikoliberin CRH freisetzt, um → in der Hypophyse die Ausschüttung des Hormons Kortikotropin ACTH anzuregen und dann → in Nebennierenrinde/Nebennierenmark die Cortisolproduktion anzuwerfen, die auf → die Effektorsysteme (z. B. kardiovaskuläres und Muskelsystem) wirkt.

Im „sympathikoadrenalen System“ wird parallel die Stressbotschaft weitergeleitet:

vom Hypothalamus an das → Rückenmark → und von dort (mit einer Seitenlinie an die Nebennierenrinde) an die Effektorsysteme

(Vgl. *Birbaumer, Schmidt 1999, Kandel et al. 1996; Schandry 2003; Schedlowski 1994*). Im Stressgeschehen läuft ein im Verlaufe der Evolution bei den höheren Säugern entwickeltes hochfunktionales und -effektives System der Lebens-/Überlebenssicherung ab – sowohl in der prädatorischen *Aggression* und der Konkurrenzaggression (*Bloem, Petzold, Moget 2004b; Shalev 2000*), als auch in der Defensiv- bzw. Irritationsaggression (*Morris et al. 1999; Petzold 2003c*, aber auch im *Fluchtverhalten*. Wir sind also für Stress, ja Hyperstress durchaus von unserer Biologie her ausgelegt. Dem zu den Glucocorticoiden zählenden Hormon Cortisol kommt in diesen ganzen Prozessen eine besondere Bedeutung zu. Es beeinflusst den Glukosestoffwechsel – beschafft sozusagen die „Energie“ für Kampf und/oder Flucht (Mobilisierung von Glukose in den Vorräten der Leber, Förderung der Lipolyse, des Abbaus von Fett, Verstärkung der blutdrucksteigernden Funktion des Noradrenalins usw.). Cortisol wirkt zweiwertig, katabol, abbauend, und mobilisierend. Die Aktivierung des Körpers wird durch seinen Beitrag „hochgefahren“, es trägt dann aber auch zur „down regulation“ bei, vorausgesetzt, die Stresssituation macht einen Abschwung möglich. Ist das nicht der Fall und chronifiziert die Belastungssituation (*zeitextendierter Stress, Petzold 2003a*) kommt es zu Fehlsteuerungen und schließlich zu Fehlbahnungen von physiologischen Prozessen. Die *Genregulationen* werden dysfunktional verändert. Mit Cortisol besetzte Proteinmoleküle bewegen sich aus dem Plasma zum Zellkern und verändern bestimmte regulatorische DNS-Sequenzen und ihre Aktivität z. B. in der Produktion von erforderlichen Botenstoffen. Das genregulatorische System ist im hohen Maße plastisch und muss es sein, um in Stresssituationen physischer und psychischer Art in die Steuerung des Organismus und seiner Funktionen eingreifen zu können. Stresssituationen sind in eminenter Weise auch Lernsituationen, wenn nicht Hyperstress, extreme Furcht – wie sie in Traumasituationen überflutend auftauchen kann - Lernen auf der kortikalen Ebene blockiert und auf der Ebene des limbischen Systems generalisierend festschreibt (*Cahil et al. 1995*): zum Wiedererkennen und Handhaben von Gefahrensituationen evolutionsbiologisch funktional, im zivilisatorischen Kontext in der Regel dysfunktional. Erfolgreiche Stressbewältigung trägt zur *Assertivität*, Selbstwirksamkeit, zu Selbstbehauptung und Durchsetzungsvermögen bei (*Flammer 1990, Schwarzer 1987, 1992*), damit auch zu positivem Selbstwertgefühl und Identitätserleben, vor allem aber zur Ausbildung von „**differentieller Resilienz**“ bei (siehe oben, *Petzold 2022o u. Müller, Petzold 2003, 2004*). Misserfolge können zu Niedergeschlagenheit, Depressionsgefühlen und „erlernter Hilflosigkeit“ sensu *Seligman (1979)* führen mit erheblichen Negativauswirkungen (u. a. Schwächung des Immunsystems, Schädigung des Hippocampus und damit unserer erfahrungsgegründeten Gedächtniskompetenz sowie unserer Lernfähigkeit). Durch biographische Negativerfahrungen (Traumata, Konflikte) können spezifische und auch generalisierte *Stresssensitivitäten* erworben werden, die sich zu vielleicht schon vorliegenden genetischen Sensitivitäten/Vulnerabilitäten (*Meany et al. 1993*) hinzuaddieren. Derartige Sensitivitäten führen auch zu einer erhöhten Suchtgefährdung, wo zentralberuhigende Drogen oder Alkohol zur „Downregulation“ verwandt werden (*Finn et al. 1990*).

Cortisolfehlsteuerung – chronisch im Blutspiegel erhöht oder erniedrigt - oder Veränderungen in der Zahl von Glucocorticoidrezeptoren (*Yehuda 1997, 2001*) durch biographische Belastungen sind an auslösende Erfahrungen gekoppelt. Positive, im Hippocampus abgespeicherte Bewältigungs-/Kontrollerfahrungen können durch Wirkung auf den Hypothalamus Stressereignisse abpuffern und die CRH-Produktion herabregulieren und damit auch die Cortisolkonzentration im Blut senken. Sensitivierte Menschen aber sind durch die gestörte Cortisolregulation und eine hohe cerebrale CHR-Konzentration „stressanfällig“,

and that's „bad for your brain“ (*Sapolsky* 1996; *Bremner* 1999). Die Arbeiten von *Sapolsky* und Mitarbeitern haben unser Wissen in ganz bedeutendem Maße erweitert und geben auch Hinweise (*Sapolsky et al.* 2000), wie stresspuffernde Maßnahmen aussehen können. Auf jeden Fall ist chronifizierendem Stress und seinen potentiell schädigenden Wirkungen auf den Hippocampus (*McEwen, Magarinos* 1997; *Sapolsky* 1996a) entgegen zu wirken. Bei chronifizierten PTSD-Patienten wurde Verlust von Hippocampusgewicht durch Untersuchungen mit bildgebenden Verfahren nachgewiesen (vgl. besonders die Arbeiten von *Bremner* [et al. 1995, 1997] und seiner Arbeitsgruppe, die auch die Langzeitnachwirkungen von traumatischem Stress nachgewiesen haben, z. B. *Bremner et al.* 1997, 1999). Außerdem wird die Amygdala fehlkonditioniert und hypersensibilisiert, d. h. es erfolgt ein „kindling“ (*Corcoran, Moshe* 1997; *Post et al.* 1995, 1997) und sie tendiert zu Hyperarousal-Reaktionen aufgrund von Fehlbewertungen von situativen Reizen (*Canli et al.* 2000). Für die Indikation der Bearbeitung von Traumaereignissen im therapeutischen Gespräch bedeutet das: sie müssen in einem Klima durchgesprochen werden, das keine unkontrollierbaren arousals evoziert, sondern in einer warmherzigen, beruhigten, besonnen – also keineswegs emotionslosen, (wohlwollend)neutralen oder gefühlsarmen - Atmosphäre ablaufen, wie sie uns beispielhaft bei *Seneca* in seiner „philosophischen Therapeutik“ entgegentritt. Für leibtherapeutische Maßnahmen, wie Lauftherapie, therapeutisches Budo und andere sporttherapeutischen Angebote und vor allem für die Qualität ihrer Durchführung gilt: submaximale Belastung (*Bloem, Moget, Petzold* 2004; *van der Mei, Petzold, Bosscher* 1997; *Schay, Petzold et al.* 2004). Das hat erhebliche Bedeutung. Im traumatischen Stress bzw. in Hyperstress sind es vor allem die Bedrohung körperlicher Unversehrtheit, Verletzungs- und Todesgefahr und die damit verbundenen Erfahrungen von *Kontrollverlust*, Hilflosigkeit und Ohnmacht, die überschießende Physiologien auslösen (*Petzold, Wolf et al.* 2000; *Shalev* 2000; *van der Kolk et al.* 2000). Solche Situationen, die bei **Expositionssitzungen** häufig aufkommen oder bei leistungsbetonter Sporttherapie auftreten, müssen also unbedingt vermieden werden. Im Gegenteil, Erfahrungen von Situationskontrolle müssen in angemessener „Dosierung“ bereitgestellt werden. Das sanfte, geruhsame Klima im Schutz des traumatherapeutischen Settings (das oft den mächtigen, beunruhigenden Einfluss der Krankenhausituation abpuffern muss) bietet in der Regel eine solche Situation, in der statt der Übererregtheit des „Kindlings“ eine Beruhigung, Dämpfung, Kontrolle, Meisterung – ein *quenching* (*Weiss et al.* 1995, 1997) - zur Wirkung kommt, das der existierenden Performanz keine Spielraum gibt sondern sie unterdrückt – es sei an das obige *Seneca*-Zitat (*oppressa sunt*) erinnert. Diesen Effekt haben wir uns in der Integrativen Traumatherapie zu Nutze gemacht (*Petzold* 2000g) durch Verwendung spezifischer leiborientierter Entspannungsverfahren (IDR, *ibid.*) u. a. auch durch Grounding- und Zentrierungsübungen aus dem Budo. In moderatem, therapeutischen Laufen oder Walken (*Schay, Petzold et al.* 2004) können „Erfahrungen des Gelingens“, der „Situationskontrolle“ gemacht und verankert werden. Sie werden „*ins Gedächtnis eingeschrieben*“ (vgl. die Arbeiten in *Williams, Banyard* 1999) eben auch ins „implizite“ Leibgedächtnis von Amygdala und Hippocampus. Diese so wichtigen Zentren erhalten so einen „Vorrat“ von Erfahrungen, die die Bedeutung vorgängiger Erfahrungen abmildern und neue Situationen „im Abgleich“ mit biographischen Erfahrungen einerseits nicht so aussichtslos und unbewältigbar erscheinen lassen, und andererseits damit auch das Triggern einer Stressphysiologie verhindern, die sich ansonsten von Mal zu Mal tiefer bahnt (*van der Kolk* 1994). Durch das Erleben, Einüben und Umwerten von Situationen, wie sie das gemeinsame Tun in Gesprächs- und Erzählgruppen, aber auch in bewegungs- und sportherapeutischen Gruppen bietet, können so Neukonditionierungen der Amygdala möglich werden, indem Situationsbewertungen als „nicht mehr gefährlich/kontrollierbar“ eingestuft werden (*Canli et al.* 2000) und über Wirkungen von GABA (Gamma-Aminobuttersäure) Hyperarousalreaktionen eingedämmt werden (vgl. den tierphysiologischen Befund von *Wilensky et al.* 2000). Das kann aber nur gelingen, wenn ein sehr hohes Maß von Sicherheit durch den/die Leiter und die Gruppe vorhanden ist und dann durch ein narratives und spielerisches Klima, durch „korrigierende *alternative* Erfahrungen“ (*Petzold* 2003a, 695f) andere Konnotationen gegeben sind. Die „bimodale“ Verbindung von narrativer Therapie (*McLeod* 1997; *Pennebaker* 1993; *Petzold* 2003g) sporttherapeutischen Angeboten und Netzwerkinterventionen bietet hier hervorragende Möglichkeiten (*Petzold,*

Josić, Petzold 2003). Das hypersensibilisierte „Amygdala-Screening“ von Situationen kann sich ggf. so normalisieren. In ganz ähnlicher Weise muss der Hippocampus als *Situationsgedächtnis* Neues lernen. Akil et al. (1999) haben argumentiert, dass der Hippocampus eine „Komparator-Funktion“ wahrnimmt. Es werden aktuelle Situationen mit vorgängigen verglichen, indem der Hippocampus mit seinen Cortisolrezeptoren den Cortisolspiegel im Blut bzw. Gehirn anmisst und in der Bewertung des vorfindlichen Status ggf. dämpfend reagiert, indem er über die interneuronale „Information“ den Hypothalamus, dessen GABA-Produktion anregt, die die Ausschüttung von CRH bremst und damit den Cortisolspiegel im Blut herabsenkt.

Eine solche „Umprogrammierung“ darf man sich nicht einfach vorstellen, denn Stressantworten von Menschen sind höchst individualisiert und die „Eingrabungen“ ins Stressgedächtnis sind tief und nachhaltig, sollen sie doch das Lebewesen vor erneuten Gefahrensituationen bewahren. Nur über den Weg eines kontinuierlichen und ausdauernden „Übens“ – in der Integrativen Therapie sprechen wir hier von der „übungszentrierten Modalität“ (Petzold 1988n/1996a, 45, 254; 2003a, 907ff) und preisen den Wert der „Übung“ (Höhmann-Kost, Siegele 2004) können wirklich tiefgreifende Veränderungen bis auf das physiologische und neuroanatomische Niveau erreicht werden.

Eine solche Konzeption oder ähnliche wie die „Zwei-Wege-Theorie“ von LeDoux (1994, 1996) oder des „Zentralen Adaptationssyndroms“ von Hüther (1996, 1999) bieten für eine integrierende Betrachtungsweise eine gute Basis und für die Methode der „Integrativen und Differentiellen Regulation in der Traumabehandlung“ (IDR-T), eine solide, offenbar risikoarme Handlungsheuristik. Dabei ist noch wichtig für die *stressphysiologische* und *stresspsychologische* Konzeption – beides muss in der Psychotherapie hinlänglich konsistent verbunden werden, und da sind noch viele offene Fragen - ob nämlich die *Wahrnehmung* einer Reizkonstellation, die als *bedrohlich* eingestuft wird, als „kontrollierbar“ oder „unkontrollierbar“ gewertet wird: einerseits durch den *präfrontalen Cortex*, *assoziative Cortexareale*, ich spreche hier von *kognitiver Einschätzung*, von „*appraisal*“, andererseits durch das *limbische System*, ich spreche hier von *emotionaler Bewertung*, von „*valuation*“, für die die Mandelkerne (Amygdalae), die eine Event-Markierung mit basalen affektiven Qualitäten und entsprechender physiologischer Reaktion eine besondere Rolle spielen (van der Mei, Petzold, Bosscher 1997; Petzold 2003a, 432, 546, s. u) nämlich in der weiteren Verarbeitung der Stressinformation und weiterer Stimulierung der HPA-Achse². Das im Rahmen der als „kontrollierbar“ klassifizierten Aktivierungsreaktion ausgeschüttete NA und GH begünstigt den strukturellen Um- und Ausbau von neuronalen und synaptischen Verschaltungen im Sinne einer Bahnung und Stabilisierung all jener Verschaltungen, die zur Bewältigung der betreffenden Herausforderung aktiviert und benutzt werden können. Greifen diese erworbenen Strategien nicht mehr, wird die Situation „unkontrollierbar“, kommt es zu einer langanhaltenden, schweren neuroendokrinen Stressreaktion, die mit Übererregbarkeit (*hyperarousal*) und/oder Hilflosigkeit, Resignation, Vermeidung (*avoidance*), Abstumpfung, Apathie (*numbing*) einhergeht (Traue, Schwarz-Langer, Gurriss 1997; Hüther 2001). Die Dysregulation des endogenen Opiathaushalts (van der Kolk 1989) kann überdies sozialen Rückzug begünstigen (Panksepp et al. 1989), die des Cortisolsystems vielfältiges, als pathologisch oder problematisch attribuiertes Sozialverhalten (Hüther 2001, 85). Die entgleiste „stress physiology“ destabilisiert durch ihre neurotoxischen Effekte, u.a. durch dysregulierte Cortisolausschüttung (Hyperstress < Cortisolübersteuerung;

² Hypothalamus (CRH, ACTH, Vasopressin), Hypophyse (ACTH, GH, TSH, β -Endorphin), Nebenniere (Cortisol, Noradrenalin, Adrenalin).

chronifizierter Traumatischer Stress > Cortisoluntersteuerung) die im Gehirn bereits etablierten neuronalen Verschaltungen und kann zum Zerfall der bisherigen gebahnten Copingmuster führen (vgl. *Hüther* 1996, 1999; *Yehuda* 1997; *Gottlieb* 1997; *Griffin* et al. 1997; *Teicher* et al. 1997). Das kann durchaus neues Lernen von Mustern ermöglichen, die die unkontrollierte Stresssituation wieder kontrollierbar machen, die Aktivierung der HPA-Achse unterbinden bzw. eindämmen, wobei die gefundenen emotionalen und behavioralen „Lösungen“ für die normativen sozialen Bewertungen einer Gruppe, Gemeinschaft, Gesellschaft als „seltsam, nonkonform, exzentrisch-überspannt, verrückt“ usw. erscheinen können. Was aber zählt, sind die subjektiven organismischen Bewertungen im Bezug auf eine erfolgreiche Kontrollierbarkeit. Dabei spielen die phylogenetisch (und auch ontogenetisch) „alten“ Regionen des limbischen Systems (cingulärer Cortex, Hippokampus, Hypothalamus, Amygdala) die entscheidende Rolle, verbunden mit Strukturen im Hirnstamm, im Striatum, paralimbischen und neokortikalen Arealen. Die hochkomplexe Verschaltung auf der *neurophysiologischen Ebene* entspricht der Komplexität der bewussten und unbewussten/vorbewussten affektiven/emotionalen, motivationalen, volitiven und kognitiven Prozessen auf der *psychologischen Ebene*, die es aufgrund äußerer Einflüsse und innerer Resonanzen auf diese inneren Zustände und ihre Wirkung ins Außenfeld zu regulieren gilt. Die Aktivierung und Abstimmung „lokaler“ und „weitreichender“ Prozesse in den Netzwerken des ZNS mit ihren Projektionen von unterschiedlicher Reichweite, den von ihnen eingesetzten Botenstoffen (Catecholamine, Serotonin, Azetylcholin, Peptide, Histidin) wird erst allmählich verstanden (vgl. *Spoont* 1992, *Jacobs, Azmitia* 1992; *Mesulam* 1990; für das noradrenerge System *Cole, Robins* 1992). Ihre Funktion ist u.a. „Lernen“ auf einem physiologischen und psychologischen Niveau (*Spitzer* 2002) und „Regulation“ zur Sicherung des Lebens/Überlebens. Beides ist miteinander verbunden, evolutionär „alt“ und erfordert die Regulation von Stabilität/Stabilisierung und Flexibilität/Flexibilisierung. Das Gehirn und damit der Mensch haben eine *experience-dependent plasticity*, d.h. Lernfähigkeit (*Sieper, Petzold* 2002), die auf der individuellen, wie auf der kollektiven Seite unser Überleben sicherte. Die damit verbundenen emotionalen Systeme von Angst/Stress (*Hüther* 1997), Aggression/Stress (*Maes, Coccaro* 1998) und ihre Interaktion gilt es für die Bewältigung von Hyperstresssituationen (Kampfstress, Fluchtstress, Täterstress, Opferstress) zu verstehen, um zu einer optimalen therapeutischen Beeinflussung ihrer funktionalen und dysfunktionalen Lernergebnisse in einer Kombination von medikamentösen (z.B. Verabreichung von Betablockern zur „down regulation“), psychotherapeutischen (z.B. „talk down“ bzw. supportiven Gesprächen) und sozialtherapeutischen Strategien (z. B. durch Lebenshilfe oder Netzwerktherapie) zu kommen. Und natürlich wird es darum gehen, die Versuche einer therapeutischen Beeinflussung in ihren Wirkungen/Nebenwirkungen und deren Nachhaltigkeit zu evaluieren. Hier sind wir erst auf dem Wege, halbwegs gesichertes Wissen zu gewinnen, besonders was belastende Wirkungen in einem *longitudinal* betrachteten *psychobiologischen Entwicklungsprozess* bedeuten, in einer Sicht der „lifespan developmental psychobiology“.

Ein immenses Problem, dass hier entsteht – z. B. für die PTSD-Diagnostik und Traumatherapie – ist die hohe individuelle Variabilität, was die Differenzen in der genetisch bedingten Vulnerabilität, dem sehr wesentlichen Ausmaß der biographischen „Belastungsgeschichte“ bzw. der Vorschädigungen und Sensitivierungen, der unterschiedlichen Kontextbedingungen und sozialen Bewertungsparameter (ethnischer und genderspezifischer) anbelangt, die für die Traumabewältigung bzw. die Entwicklungen eines PTSD maßgeblich sind, nicht zu

reden von den Wirkungen und Aus- und Nachwirkungen der verschiedenen Traumabelastungen (Unfall, Folter, Vergewaltigung etc.) und der Wirkung von Interventionen in unterschiedlichen Zeitfenstern. Das alles macht eine *sichere* Einschätzung über die Indikation, darüber wie z. B. exponierende bzw. eventkonfrontierende Behandlungsstrategien anschlagen, kaum möglich (ich möchte hier nochmals auf den Vergleich mit der Medikamentensicherheit und -zulassung verweisen).

Die Folgen von Hyperstress, besonders solcher, der als „unkontrollierbar“ eingestuft wurde, sind erhöhte Reagibilität (Orr et al. 1997) für traumarelevante oder traumaähnliche Reize. Durch die dauerhafte Noradrenalinübersteuerung steigen bei Auslösereizen – so auch bei Expositionen bzw. Event-Konfrontationen - Herzrate, Blutdruck und subjektives Stresserleben an (McFall et al 1990). Ob die Habituation durch therapeutische Expositionen z. B. im Forschungskontext eines klinischen Labors an stereotyp dargebotene Traumaskripts (sie werden dem Patienten nach seiner Originalphrasierung vorgelesen) und eine damit einhergehende Senkung der Herzrate (Sack et al. 2003) auch eine Veränderung anderer physiologischer Reaktionen im neurohumoralen Bereich zur Folge hat (z. B. auf die Cortisolsteuerung, die Zahl der Glucocorticoidrezeptoren etc.) wissen wir nicht. Wir wissen auch nicht, ob sich eine solche Wirkung auf andere Triggersituationen generalisiert. Es ist eher nicht zu erwarten, denn physiologisches Lernen ist in der Regel höchst spezifisch. Ohne die empirische Überprüfung dieser Fragestellungen können Untersuchungsergebnisse „überdehnt“ werden. Sie können auch nicht, wie oft versucht, durch „klinische Beobachtungen“ und „Erfahrungen“ validiert werden, denn die Ebene der Neuromodulatoren ist dem „klinischen Blick“ auf offenes Verhalten nicht zugänglich (ansonsten riskiert man einen Ebenenfehler). Unser derzeitiges Wissen über Hyperstress, über die *Bahnung* von Hyperreagibilität (sensitization, kindling) auf der neuronalen und humoralen Ebene, Bahnungen in der Interaktion der verschiedenen Hirnzentren, der Regulation der verschiedenen Neuromodulatoren und Transmitteraktivitäten und der damit verbundenen Genregulation legt es nahe, extreme Belastungen, Überlastungen und die damit verbundenen Übersteuerungen zu vermeiden: um nicht schon vorhandene Vulnerabilität weiter zu belasten, vorgängige Sensibilisierungen zu (re)aktivieren oder gegenwärtige „stressful life events“ zu verstärken.

Auf eine solche Ausrichtung verweisen auch entwicklungspsychobiologische Forschungsbefunde, die zeigen, dass schwere Belastungen bzw. Traumatisierungen in der Kindheit (ich möchte hinzufügen: auch im Jugendalter wegen seiner aufgrund psychobiologischer und sozialer Umstrukturierungen erhöhten Vulnerabilität) zu einer Sensitivierung des HPA-Systems führen können (Heim et. al. 1999; Hüther 1998). Aber Vorsicht! Keine voreiligen Pathologisierungen im Sinne der Folgerung „Frühe Schäden, späte Folgen!“ (Petzold 1993c). Die Untersuchungspopulationen sind zu klein und nicht breit genug *longitudinal* begleitet worden, d.h. wir wissen nicht, wie viele der Betroffenen unter welchen Umständen in welchen Kontinuitäten - einem „continuum of casualties“ in „labeled environments“ oder in einem „continuum of caretaking“ in „safe environments“ mit vielen protektiven, resilienzfördernden Faktoren (Petzold, Goffin, Oudhof 1993; Müller, Petzold 2003; Petzold, Müller 2004; Rolf et al. 1990) – welche Pathologien oder effektiven Lebenskompetenzen/-performanzen und abhängig von den jeweiligen Umständen „**differentielle Resilienzen**“ (Petzold 2022o) ausgebildet haben. Die festgestellten Sensitivierungen dienen unter evolutionsbiologischer Perspektive höchst funktional der *Gefahrensicherung* und führen nicht zwingend zu Störungen mit Krankheitswert, ja eine erhöhte Furchtsenitivität darf nicht ohne weiteres als „pathologisch“ betrachtet

werden. Eine derartige Schlussfolgerung geben die Arbeiten der Gruppen um *Nemeroff* und *Hüther* nicht her und sie sollte deshalb auch nicht gezogen werden. Die Betroffenen wurden einerseits besser für die Gefahrenidentifizierung und Gefahrenvermeidung ausgestattet (auch ihr spezifisches, bewältigungsunterstützendes, weil leicht zu triggerndes Erinnerungsvermögen für solche gefährlichen Situationen), andererseits sind sie auch für erneute Belastungen durch traumatischen Stress, Hyperstress in „unkontrollierbaren“ Situationen sensibel (ggf. auch Stress durch Debriefing und Expositionen, wobei man die Patientenbewertung von Krankenhaussituationen nicht unterschätzen darf, denn für sie sind das oft genug keine kontrollierbaren „safe environments“; hier neigen Therapeuten häufig zu Attributionsfehlern).

Wir haben Problemen Typ-A-Probleme im Sinne kontrollierbarer/bewältigbarer „Entwicklungs-Aufgaben“ und „Herausforderungen“ (*challenge*), die lösbar und bewältigbar sind und bei erfolgreicher Bewältigung (*coping*) oder Neugestaltung (*creating*) von Challenge-Situationen funktionale Bahnungen stabilisieren, unterschieden von Typ-B-Problemen, im Sinne von unkontrollierbaren/katastrophenhaften Belastungen, die ohne Hilfe von außen und Ressourcenzufuhr nicht zu bewältigen sind und potentiell pathophysiologische und psychologisch dysfunktionale Folgen haben (zumindest von Außenbetrachtern oft in dieser Weise bewertet): die Destabilisierung von synaptischen Verbindungen und neuronalen Netzwerken, was die Veränderung von Wahrnehmungs-Handlungs-Routinen bis hin zur Gefährdung von persönlichen Sinnsystemen, die sich (scheinbar oder real) als lösungsuntauglich erwiesen, zur Folge haben kann (*Petzold* 2001k, 2003b, vgl. *Hüther* 2001, 82). Eine Diagnostik der Stressreaktionen, der damit verbundenen Glucocorticoid-Spiegel, des noradrenergen Systems (*Tsunda, Tananka* 1985) und anderer relevanter Parameter, auch auf der Verhaltensebene (*Smith et al* 1995; *Wimersma, Rigter* 1989), wird erforderlich, um ein adäquates Bild zu erhalten und die richtigen Maßnahmen zu treffen: etwa der flankierenden Absicherung solcher Sensitivierungen durch protektive Faktoren oder durch alternative Erfahrungen, in denen erlernt werden kann – bis auf die neurophysiologische Ebene -, dass bislang als „unkontrollierbar“ eingeschätzte Situationen doch „kontrollierbar“ sind oder auch durch Arbeit an „Umbewertungen“ auf der Ebene der *emotionalen Bewertung* (limbische „*valuation*“), der *kognitiven Einschätzung* (präfrontales „*appraisal*“), bis zur Ebene der physiologischen Neukonditionierung erforderlich sind (amygdaläres „*marking*“, Ereignisse werden von den Amygdalae anders „markiert“ als durch Hyperarousal, d. h. durch vermehrte noradrenerge Ausschüttung, womit sich auch andere Folgen im physiologischen Gesamtsystem ergeben, etwa zum HPA-System hin).

Vieles spricht dafür, dass *emotional-kognitiv-leiblich* ansetzendes Selbstsicherheitstraining (Assertiveness-Training), psychologische Lauftherapie, therapeutisches Budo, „Prebriefings“ im Sinne eines Vorbereitungstrainings auf gefährliche oder als gefährlich eingestufte Situationen, wie modernes, bei Polizei-, Feuerwehrkräften, Katastrophenhelfen eingesetztes „Gefahrkontrolltrainig“, zu solchen Effekten genauso beitragen können (*Bloem, Moget, Petzold* 2004a, b; *Phaf, Hamel, Raaijmakers* 2001), wie die Stabilisierung und Neuorientierung persönlicher Sinnsysteme durch eine „philosophische Therapeutik“ – am besten wird beides verbunden (*Petzold* 2001m, *Bloem et al.* 2004a), denn beides hängt zusammen.

Für die in Gruppen lebenden höheren Säuger gehören „sozialer Stress“ und die verschiedenen Formen „sozialer Aggression“ zu den besonders belastenden Ereignissen (*Sapolsky* 1996a, b, 1999). Hier gilt es adäquate Strategien *präventiver Art* für gefährdete Menschen, die aufgrund biographischer Belastungen ohne erfolgreiches Coping oder durch Fehlen protektiver Faktoren keine *Resilienzen* ausbilden konnten (*Müller, Petzold* 2003), sondern nur sensitiviert blieben, zu entwickeln und bereitzustellen und natürlich spezifische Maßnahmen *kurativer Art* einzusetzen, die bei eingetretener Entgleisung des HPA-Systems und ggf. einer Ausbildung von PTSD bestrebt sind, diese Prozesse aus einem differentiellen Verständnis der pathophysiologischen Mechanismen, der sozialen und ökologischen Situationen (Lebenslagen) und der psychologischen Musterbildung (dysfunktionale Schemata, maligne Narrative) reversibel zu machen oder durch Versuche, mit Patienten, die psychoedukativ über ihre Situation und ihr Störungsbild informiert wurden und insgesamt ein *empowerment* erhielten, zu umfassenden Neuorientierungen in ihrem Leben zu kommen (und da ist es mit amygdalären Umkonditionierungen allein nicht getan). Das ist mit einer gemeinsamen „Überarbeitung“ ihres psychophysiologischen Stressverhaltens und ihrer kognitiven und emotionalen Bewertungssysteme und Sinnfolien und denen ihres engeren sozialen Netzwerkes als „joint venture“ verbunden (*Petzold, Josić, Ehrhardt* 2003).

Der regulations- und entspannungstherapeutische Ansatz der IDR

Die Konsequenz der bisher dargestellten Sicht muss sein: „to device strategies to reduce or prevent neuronal damage“ (*McEven, Margarinos* 1997, 280). Und hier steht man noch ziemlich am Anfang. Und wenn „repeated severe stressors appear to be associated with more pernicious forms of the illness“ (*Post et al.* 1997, 285), so muss alles getan werden, um eine Sensitivierung (*kindling*) zu vermeiden, sondern im Gegenteil, Sicherheit und „*assertiveness*“ aufzubauen. Ob Expositionen das leisten, ist unklar, denn sie bieten eine Wiederholung, wie wir sie auch bei vielen Patienten durch Intrusionen, z.B. in Alpträumen und Ruminationen, erleben. Deshalb wollen wir – wie die Ausführungen dieser Arbeit hinlänglich deutlich gemacht haben dürften – **nicht** das Risiko eingehen, durch intensive oder „prolongierte Expositionen“ in Therapien (*Foa et al.* 1997; *Ehlers* 1999; *Shapiro* 1995) eventuell zu retraumatisieren und eine „*kindling response*“ auszulösen. Es ist auch an andere unerwünschte Effekte der Abstumpfung, ja Verrohung zu denken. Unsere PatientInnen sollen sich nicht an Traumatisches „gewöhnen“ müssen. Wir haben immer wieder festgestellt: Selbst schon bei „*indirekter Exposition*“ (wenn man z.B. von Traumatischem, von der schlimmen Zeit spricht etc.) oder bei der von mir und meinen Mitarbeiterinnen neben dem Ansatz „*expositionsfreier Traumabehandlung*“ entwickelten Strategie und Praxis „*moderater Exposition*“ ergeben sich durchaus Be- bzw. Überlastungsrisiken. Die Entwicklung einer solchen „moderaten“ Praxis ist notwendig geworden, weil manche Patienten auf einer Vergegenwärtigung traumatischer Erinnerung bestehen, wobei wir die Kontraindikation einer „trauma addiction“ im Sinne der zwanghaften Wiederholung von Traumaerinnerungen (*van der Kolk et al.* 1985) prüfen. Die Patienten *wollen* die traumatische Situation „bearbeiten“, zumeist angeregt durch popularisierte Informationen zur Traumabehandlung. Bei moderater Exposition werden Erinnerungen mit Körperresonanzen und ggf. Bildern (allerdings möglichst ohne große Vertiefung)

aufgerufen, um „aktivierte Strukturen“ (vgl. *Petzold, Wolf et al. 2000, 505ff*) zu erhalten. Man „inszeniert“ gleichsam eine traumatoforme psychophysiologische Situation, indem man sie aus dem „Leibgedächtnis“, dem „informierten Leib“ (*Petzold 2002j*) abrufen. Hier nun sollen „korrigierende psychophysiologische Erfahrungen“ – das Konzept von *F. Alexander* erweiternd – eingebracht werden. In praxi wird das in den integrativen Entspannungsverfahren, z.B. der IDR, seit fast dreißig Jahren (*Berger 1971; Petzold 1970c*) therapeutisch umgesetzt durch das *relaxierende Strecken und Dehnen in einem Zustand psychophysiologischer Angeregtheit bzw. emotionaler Berührtheit*. Die von *Post* (et al. 1992, 1997) und Mitarbeitern (*Weiss et al. 1995, 1997*) vorgelegten Forschungen und Modellvorstellungen über neurophysiologische Anregung bzw. Sensibilisierung (*kindling*) cerebraler Areale, z.B. der Amygdala, und „*kindled memory traces*“ und über Tierversuche, in denen *quenching effects*, d.h. eine Löschung oder Unterdrückung des *amygdala kindlings* erreicht werden konnten, also die Verhinderung des Sensibilisierungsvorgangs, legt nahe, in diese Richtung auch bei der Entwicklung von Therapieformen zu gehen. Für ein solches Vorgehen gibt es starke Argumente: die genetisch disponierte *Affektibilität*, d.h. der Prozess „emotionaler Ansteckung“, die ggf. durch Spiegelneuronen unterstützten Synchronisierungstendenzen des Organismus (*Petzold 2002j*) und die mitmenschlichen Zuwendungspotentiale. Sie ermöglichen, dass Tröstung zu Trost und dass Beruhigung auch zu Ruhe führt. Dieses Prinzip steht als Hintergrund der spezifischen traumatherapeutischen Arbeit in der Integrativen Therapie:

Beruhigen und Trösten sind transkulturell vorfindliche und deshalb wohl genetisch disponierte Handlungsmuster des sorgenden Umgangs von Helfern in hinlänglicher Selbst- und ggf. Situationskontrolle mit verletzten, verschreckten, traumatisierten, entsetzten, aufgewühlten Mitmenschen, deren „Übererregung“ durch diese Muster zu Tröstung/Trost und zu *Beruhigung/Ruhe* führen. Deshalb sollten derartige Muster mit ihrer „evolutionary wisdom“ auch zur Grundlage der Traumahilfe, Krisenintervention und PTSD-Behandlung gemacht werden.

Ratermann, C. (2017): Kriseninterventionen in der Team-Supervision - Methoden und Modelle im Integrativen Verfahren. In: Supervision. Theorie – Praxis – Forschung, Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift. 11/2017. <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/11-2017-ratermann-ch-kriseninterventionen-in-der-team-supervision-methoden-und-modelle-im.html>.

Zusammenfassung: Krise, Trauma, Trauer, Trost - Materialien

In diesem Paper sind Materialien aus verschiedenen Veröffentlichungen und Seminaren von *Hilarion G. Petzold* zum Thema **Krise, Trauma, Trauer, Trost** – auf Bitten von TeilnehmerInnen zusammengestellt worden, die eine schnelle Orientierung zu konzeptuellen Grundlagen zu ermöglichen.

Schlüsselwörter: Krise, Trauma, Trauer, Trost, *Integrative Therapie*

Summary: Crisis, trauma, grief, consolation - materials

In this paper, materials from various publications and seminars by *Hilarion G. Petzold* on the subject of crisis, trauma, grief, consolation have been compiled at the request of participants, to enable a quick orientation to conceptual foundations.

Keywords: crisis, trauma, sadness, consolation, *integrative therapy*