

Der Angst entgegenatmen

Hilfreiche Atemübungen in der traumatherapeutischen Behandlung

Unsere Atmung wird autonom im Atemzentrum (Stammhirn) gesteuert, d. h., wir atmen in der Regel unbewusst ein und aus, wobei die momentane Gemütslage und die Geistesverfassung das Atemmuster bestimmen: irgendwo zwischen tief, frei und entspannt und kurz, flach und unruhig. Bei Langzeit-Stress kann es auf Dauer zu chronischer Kurzatmigkeit, Beklemmungsgefühlen, Übersäuerung und ungünstiger Körperhaltung kommen.

Sich bewusst auf den Atem zu konzentrieren und auf ihn Einfluss zu nehmen hilft, belastende Gefühle und Gedanken (Angst, Wut, Stress etc.) loszulassen und im Hier und Jetzt Entspannung zu erleben.

Bei der Auswahl der folgenden Übungen habe ich mich auf solche beschränkt, die leicht im Sitzen, Gehen oder Stehen auszuführen sind, um regressive Reaktionen bzw. Angetriggertwerden der Klienten in der Rückenlage zu vermeiden. Darüber hinaus sollen die Klienten alle Übungen selbstbestimmt und -kontrolliert ohne Hilfe von außen durchführen können.

Gähnen

Beim herzhaften Gähnen atmen wir automatisch tief und natürlich. Das Gähnen entsäuert und entlastet den Körper zusätzlich. Intensives (auch gemeinsames, ansteckendes) Gähnen mit weit geöffnetem Mund reinigt und entspannt, meist geht es mit unwillkürlichem, wiederum entspannendem Tränenfluss einher.

Bauchatmung

Bei Anspannung genügt es manchmal schon, einmal tief durchzuatmen und mit der Ausatmung bewusst alle Anspannung loszulassen. Die meisten früh traumatisierten Menschen atmen schnell, flach; nur oberhalb der Brust ist äußerlich eine Atembewegung wahrzunehmen. Um ihnen zu helfen, tiefer zu atmen, kann man sie bitten, mit der Hand eine Bauchfalte unterhalb des Nabels zu fassen und dann gezielt bis dort hinunter zu atmen, langsam und regelmäßig. Es kann auch die Vorstellung helfen, einen imaginären Luftballon im Bauch mit dem Einatmen voll aufzublasen.

Langsames, ruhiges Atmen bewirkt eine schnelle Aktivierung des Vagusnervs, alle Organsysteme beruhigen sich, der Herzschlag wird verlangsamt und der Blutdruck gesenkt. Die Aufmerksamkeit sinkt dabei wohltuend vom Kopf in den Bauch.

Lippenbremse

Die Luft durch die Nase einatmen und durch die gespitzten Lippen und wenn möglich verengten Stimmritzen langsam und kontrolliert ausatmen, mit Tönen wie »sch«, »sss« oder »fff«, oder auch seufzen, brummen wie ein Löwe oder schnurren wie eine Katze. Dies hilft sowohl bei Atemwegserkrankungen und körperlichen Belastungen, weil durch den Ausatemwiderstand ein Überdruck in den Atemwegen entsteht, die Bronchien sich weiten und die Lunge sich der verbrauchten Luft besser entledigen kann.

Wechselatmung

Mit dem Daumen der rechten Hand den rechten Nasenflügel verschließen und langsam durch das linke Nasenloch einatmen. Den Daumen lösen und mit dem kleinen Finger der rechten Hand den linken Nasenflügel verschließen und durch das rechte Nasenloch langsam und tief ausatmen und wieder einatmen. Dann das rechte Nasenloch wieder mit dem Daumen verschließen und durch das linke Nasenloch aus- und einatmen usw.

- Rechts einatmen
- Links aus- und einatmen
- Rechts aus- und einatmen usw.

Die Übung erfrischt, erhöht die Konzentration und aktiviert das Zwerchfell, den wichtigsten Atemmuskel.



Den Parasympathikus anregen

Tief durch die Nase einatmen, beim Ausatmen zurückzählen, soweit es ohne Stress geht und dann ein bisschen in der »Talsohle« des Aus-Atems verweilen. Dann wieder die Atmung freigeben und dies mehrmals wiederholen. Diese Atmung aktiviert das parasympathische Nervensystem und führt so bei mehrmaliger Wiederholung zu tiefer, wohl-tuender Entspannung. Achtung, nicht zu oft wiederholen, weil Schwindelgefahr!

Seufzen

Aufrecht hinstellen, Schultern ein wenig hochziehen und mit einem langen herzhaften »puuhhh« oder »paaahhh« wieder loslassen. Sich dabei vorstellen, alles abzugeben und loszulassen: die verbrauchte Luft, den Stress, die Anspannung, die Wut, den Ärger, was auch immer. Bei jeder Wiederholung sich vorstellen, dass aller Kummer, alles Belastende noch tiefer in den Boden versinkt.

Vibrierendes Summen

Aufrecht hinstellen, tief einatmen und langsam auf ein stimmhaftes »sss« oder »nnn« oder »mmm« ausatmen. Den Vibrationen und Schwingungen nachspüren und wenn sie angenehm sind, sich vorstellen, dass sich der Ton beim Ausatmen auf den ganzen Körper ausweitet. Im Yoga werden die Töne »Om« und »Aham« auf diese Weise zur Entspannung und Meditation verwendet.

Tönen

Beim langsamen Ausatmen Vokale »aahhh«, »eeeh« usw. tönen und darauf achten, welcher Ton sich wo im Körper »hören« lässt. Der Organismus wird dadurch in Schwingung gebracht, die Durchblutung gefördert und Verspannungen werden gelockert.

Dampf ablassen

Kräftig mit einem oder mehreren Zischlauten (»tschsch...«, »tschi, tschi, tschi...«) ausatmen, wie eine Dampflokomo-tive, solange, wie der Aus-Atem reicht. Dann wieder durch die Nase einatmen. Zur Verstärkung des »Dampfablassens« können die Arme einatmend auf Brusthöhe nach vorne gehoben werden, Handflächen nach oben, und beim Ausatmen auf »tschsch...« die Hände schnell zu Fäusten ballen und blitzschnell in Richtung Brustkorb ziehen, wobei die Ellenbogen an den Brustkorbseiten vorbei nach hinten gezogen werden.

Lachen

Lachen wirkt (auf den eigenen Organismus) immer stimmungsaufhellend, weil das Gehirn offensichtlich nicht zwischen echtem und künstlichem Lachen unterscheiden kann. Vor allem tiefes, fast sarkastisch klingendes Lachen massiert das Zwerchfell und wirkt beruhigend auf das Nervensystem ein.

Gegen Hyperventilation

Durch schnelle flache Atmung bei Stress oder Erkrankungen kann es zu einem Ungleichgewicht der Atemgase Sauerstoff und Kohlendioxid kommen, was zu Schwindel, Ohnmacht, Muskelkrämpfen, Kribbeln, Sehstörungen, Kopfschmerzen und dadurch zu einem weiteren Teufelskreis der Angstatmung führen kann. Betroffene sollten dann in eine Plastik- oder Papiertüte, ein Taschentuch oder auch in die hohle Hand atmen, damit das ausgeatmete Kohlendioxid wieder eingeatmet und das Verhältnis von Sauerstoff und Kohlendioxid wiederhergestellt wird, was die Beschwerden schnell abklingen lässt.

Weiterführende Literatur:

Heike Höfler: »Atem-Entspannung«, Trias Verlag, 2015

Anna Trökes: »Anti-Stress Yoga«, Herder Verlag, 2015

Dorothea Weinberg: »Verletzte Kinderseele«, Klett-Cotta, 2015

Eltern-Info: Das Schreiben der »Trauma-Geschichte«

Wozu eine Trauma-Geschichte aufschreiben?

Ziel einer jeden psychotherapeutischen Traumafolge-Behandlung ist es, das traumatische Geschehen (oder die Geschehnisse) so im Gedächtnisspeicher zu kodieren, dass es zwar – wie andere neutrale oder positive Erfahrungen auch – als real Erlebtes in Erinnerung bleibt (also nicht vergessen oder verdrängt wird), aber nicht mehr die für die unbearbeitete Traumaverarbeitung typischen Langzeitfolgen (Vermeidung, Wiedererleben, Überwachsamkeit etc.) im aktuellen Erleben und Verhalten der betroffenen Person verursacht.

Aus den in verschiedene Erlebnisqualitäten aufgesplitterten Erinnerungs-Versatzstücken soll – wie beim Kitten eines zerbrochenen Spiegels – wieder eine sinnhafte, chronologisch verortbare Geschichte mit Anfang, Höhepunkt und – letztendlich – gutem, weil sicherem Ende werden.

Um die Geschichte des traumatischen Geschehens aufzuschreiben benötigt der Therapeut die Hilfe der Eltern bzw. Bezugspersonen. Deshalb möchte ich Sie bitten, das traumatische Erleben Ihres Kindes in eine Geschichte zu fassen.

Im Folgenden finden Sie konkrete Hinweise und Vorschläge zum Verfassen der Trauma-Geschichte Ihres Kindes.

Vorbemerkung

Wie die meisten Geschichten, die Sie zu Hause vorlesen, soll auch die persönliche Trauma-Geschichte Ihres Kindes aus drei Teilen (Einleitung, Ereignis/Höhepunkt und Abschluss) bestehen. Achten Sie bitte beim Schreiben darauf, dass die Geschichte wirklich **nur solche Angaben enthält, die durch Aussagen des Kindes und/oder der Eltern bekannt sind**.

Die **Sprache** der Geschichte sollte dem **Alter des Kindes** angepasst sein.

Die Geschichte sollte **eher kurz** sein und etwa die Länge einer Gute-Nacht-Geschichte haben.

Um ein bisschen Distanz zu schaffen, sollte die Geschichte eine **anonyme, aber dem Kind in Alter, Geschlecht und Lebensform ähnliche Hauptfigur** haben und in der dritten Person erzählt sein. Bei sehr kleinen Kindern können auch **Tiere** oder bekannte (Film-, Fernseh-, Buch-) **Helden** die Hauptrolle spielen.

1. Einführung

Den Anfang kann die gute, alte Märcheneinleitung »**Es war einmal...**« machen.

Wichtig ist, die Geschichte mit einer **Beschreibung der guten, vor-traumatischen Zeit** der Hauptfigur zu beginnen. Das **ganz normale, sichere Alltagsleben** wird in möglichst **konkreten** und **alle Sinne** ansprechenden **Einzelheiten** und den dazugehörigen **positiven Gefühlen** beschrieben.

Lieblingsspeisen des Kindes können erwähnt werden sowie **Hobbys, freudvolle Aktivitäten** und/oder **Haustiere**. Das **vertraute Zuhause** kann anschaulich beschrieben werden sowie die zugehörigen **Bezugspersonen**. Besonders betont sollen die **guten Bindungs- und Beziehungserfahrungen des Kindes** werden (z. B.: »Mami hatte den Jungen lieb, und der Junge hatte Mami lieb.«)

War es im Leben des Kindes von Anfang an schwierig, kann die Geschichte mit der Geburt beginnen, als sich alle über dieses wunderbare Baby gefreut haben.

2. Das traumatische Ereignis

Der Ablauf des Ereignisses soll in der **korrekten zeitlichen Abfolge** geschildert werden. Bitte stützen Sie sich bei der Formulierung **nur auf bekannte Fakten** und widerstehen Sie der Versuchung, faktische Lücken mit eigenen Vermutungen zu füllen. Verwenden Sie **im Zweifelsfall allgemeine Formulierungen**, die es dem Kind beim Zuhören erlauben, seine eigenen inneren Bilder dazu ablaufen zu lassen.

Fügen Sie bitte **keine Deutungen** oder **Bewertungen aus erwachsener Sicht** in die Geschichte ein.

Es sollten möglichst **viele Sinne** (Bilder, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen) angesprochen werden (z. B. »*Der Junge konnte das Feuer riechen und die Hitze auf seiner Haut spüren*«).

Sind Ihnen **tatsächliche Äußerungen** des Kindes zum Geschehen bekannt, so können Sie diese **wörtlich** aufnehmen (z. B.: »*Am liebsten hätte er den Arzt gegen die Wand geknallt*.«)



Emotionen, Gefühle und Empfindungen (wie Ohnmacht, Hilflosigkeit, Todesangst, Panik, Verzweiflung, Wut, Gefühl des Allein- und Verlassenseins etc.), die Ihnen **bekannt** sind oder die Sie sich **aus der Einfühlung in Ihr Kind** heraus erschließen können, werden als solche benannt und damit verbundene Gedanken formuliert (z. B.: »Der kleine Junge dachte ›Ich muss jetzt sterben‹ und hatte große, große Angst.«)

Aktuelle Symptome, die als Folge des Erlebens angesehen werden können, werden mit kindgerechten, anschaulichen Worten beschrieben (z. B.: »Und die Angst war immer noch bei dem Mädchen, und es wollte seitdem nicht mehr alleine in seinem Bett schlafen.«)

Wichtig:

- Die **beteiligten Bindungs- und Bezugspersonen** werden **positiv**, zumindest von guten Absichten geprägt, geschildert.
- Diese Personen handeln **nachvollziehbar** und **moralisch gut** (aus der Sicht des Kindes).
- Das Kind und seine Handlungen werden in jedem Fall **frei von Schuld, Scham und anderen selbstabwertenden Gefühlen und Selbstzuschreibungen** beschrieben.
- Eine therapeutische Traumageschichte schließt **immer** mit einem positiven Ende, einer **guten Lösung** ab in dem Sinne, dass das Kind fühlen kann: Es ist vorbei. Ich bin jetzt sicher. Es lohnt sich, weiterzuleben.

3. Abschluss

Am Ende der Geschichte geht es darum, dem Kind anschaulich zu vermitteln, dass **das Schlimme vorbei** ist, dass es **›irgendwie‹ gut ausgegangen** ist und dass jetzt **alle Beteiligten in Sicherheit** sind.

- Hier können **positive Elemente aus der Zeit vor dem Trauma** wieder aufgenommen werden (gute Gefühle, angenehme Sinneserfahrungen und Körperwahrnehmungen).
- Ein **positives Denken der Hauptperson über sich selbst** und ihre **erfolgreichen** Handlungen und Lösungen können benannt werden.
- **Gute Bindungen** werden betont (z. B.: »Die Oma hat das Kind ganz, ganz lieb, und das Kind hat die Oma ganz, ganz lieb«).
- Anstehende **Entwicklungsaufgaben** (z. B.: »... freut sich jetzt auf den Kindergarten«; »... wird nun bald mit seiner neuen Schultasche und der Schultüte zur Schule gehen.«) können **mit positivem Blick auf die Zukunft** angesprochen werden.
- Ein **positives Umgehen mit durch das Trauma entstandenen neuen Lebensumständen** kann beschrieben werden (z. B.: »Einige Dinge waren jetzt anders. Der Junge hatte schon neue Freunde gefunden.«)
- Sollte das Kind noch eine Konfrontation mit dem traumatischen Ereignis oder einer Folge davon (Operation, Verhandlung u. Ä.) vor sich haben, werden Fähigkeiten und Eigenschaften mit in die Geschichte eingebaut, über die das Kind ansatzweise schon verfügt.

Zum Ablauf der Sitzung

Während eine Bezugsperson die Geschichte vorliest, sitzt das Kind auf dem Schoß bzw. in körperlicher Nähe zur anderen Bezugsperson. Gegenüber sitzend führt die Therapeutin nach einer kurzen Einführung die EMDR-Bewegungen aus. Als haltgebende Bezugsperson dürfen Sie alle spontanen Bewegungen des Kindes zulassen, Sie brauchen nur da zu sein und es sanft zu halten. Zu Beginn, während der Einleitung der Geschichte, wird die Therapeutin langsamere Bewegungen machen, während der Beschreibung des schlimmen Geschehens schnellere. Manchmal wird vielleicht das Vorlesen kurz unterbrochen, um dem Kind Zeit zur Verarbeitung zu geben bzw. ihm kleine Fragen zur Vertiefung des Prozesses zu stellen. Es kann sein, dass die Geschichte ein-, zweimal oder öfter vorgelesen wird, solange, bis das Kind selbst angibt, dass es genug ist.



Fragebogen zur Traumatherapie

Meine 5 schlimmsten Erlebnisse im Leben:

1. _____	
2. _____	
3. _____	
4. _____	
5. _____	

Bitte ordnen Sie allen Erlebnissen eine Zahl zwischen 0 und 10, je nach Belastungsgrad, zu.

0 ... 1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10

(normal) (mittelschlimm) (sehr schlimm)

Meine belastendsten Gefühle/Affekte:

1. _____	
2. _____	
3. _____	
4. _____	
5. _____	

Bitte ordnen Sie wieder allen Gefühlen eine Zahl zwischen 0 und 10, je nach Belastungsgrad, zu.

Das wird sich nach erfolgreicher Traumatherapie verändert haben:



Meine Stärken:

Meine Lieblingsbeschäftigung/Hobbys:
