

Somatische Psychotherapie, Ego-State-Therapie und klinische Hypnose kreativ kombinieren: die Anwendung der „Pendel-und Titrierungstechniken“ bei Traumafolgestörungen. Ein Demonstrations- Workshop

Woltemade Hartman Ph.D

Hypnotage, Wien 2024



Beruflicher Hintergrund



- **Klinischer Psychologe**
- **Psychologischer Psychotherapeut**
- **Privat Praxis seit 30 Jahren**
- **Leiter: Milton H. Erickson Institutes of South Africa (MEISA)**
- **Letzter-Präsident: Ego State Therapy International (ESTI)**
- **Vorstandsmitglied der International Society of Hypnosis (ISH)**
- **Referiert über Trauma, Körperarbeit und Hypnose international**

Die Verbindung zwischen Trauma, Dissoziation, Körper, Ego-State-Therapie und klinische Hypnose?

Warum dann klinische Hypnose und
Körperpsychotherapie kombinieren?
Interkorporalität und Intersubjektivität
Eingestimmte Präsenz und Embodiment
Hypnose als reziproke interaktive Co-Regulation



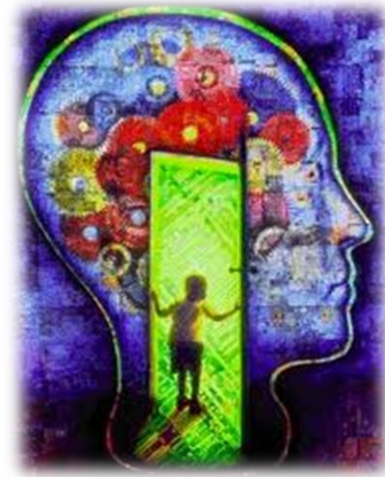
Was ist Dissoziation?



- Dissoziation ist ein Notfallmechanismus des Gehirns bei überwältigendem Stress
- Dissoziation ist eine Form der “Abschaltung”, der Trennung, der Unterbrechung des Zusammenhangs (Peichl, 2007)
- Dissoziation ist eine “Nicht-Realisation”

Was ist Dissoziation?

- Bei einer Dissoziation handelt es sich nicht nur um eine **biologische Reaktion**, sondern auch um eine **psychische Defensivreaktion**, die eine Trennung zwischen der bewussten Wahrnehmung und beängstigenden Gefühlen oder Erinnerungen erzeugt
- Durch diese Spaltung ist es dem Klienten/ die Klientin möglich, Emotionen, Empfindungen und unerträgliche Arousalzustände vom Gewahrsein fernzuhalten
- Dissoziation wird als **Abkoppelung** von jedem als unerträglich empfundenen Zustand des Nervensystems verstanden, was Hypoarousal- wie auch Hyperarousalzustände des Nervensystems einschliessen kann



Maja Storch

Körper / Psyche



Die menschliche
Psyche ist
embodied
(verkörpert) im
Organismus und
embedded
(eingebettet) in
seine Umwelt”

Woltemade Hartman
Ph.D

Menschliche Erfahrung

Gehirn

Die menschliche Psyche ist embodied (verkörpert) im Organismus und embedded (eingebettet) in seine Umwelt

Kopplung

Psychisches Erleben

Kopplung

**Körper
Berührung**

Kopplung

Umwelt

Definition des “Geist-Konzeptes”

- Der Geist ist „**innerhalb**“, “**ausserhalb**” und „**dazwischen**“, verkörpert und relational. Er ist (wirkt) nicht nur „im Kopf“, sondern auch „**relational**“ (in Beziehungen) (Daniel Siegel, 2021)
- Geist, Gehirn, Kopf, Körper und Beziehungen sind nicht als voneinander unabhängige Elemente (getrennte Elemente) zu verstehen. Sie entsprechen vielmehr gemeinsamen Aspekten einer Realität – als konstanter Energie - und Informationsfluss

Wo ist Trauma eigentlich verortet?



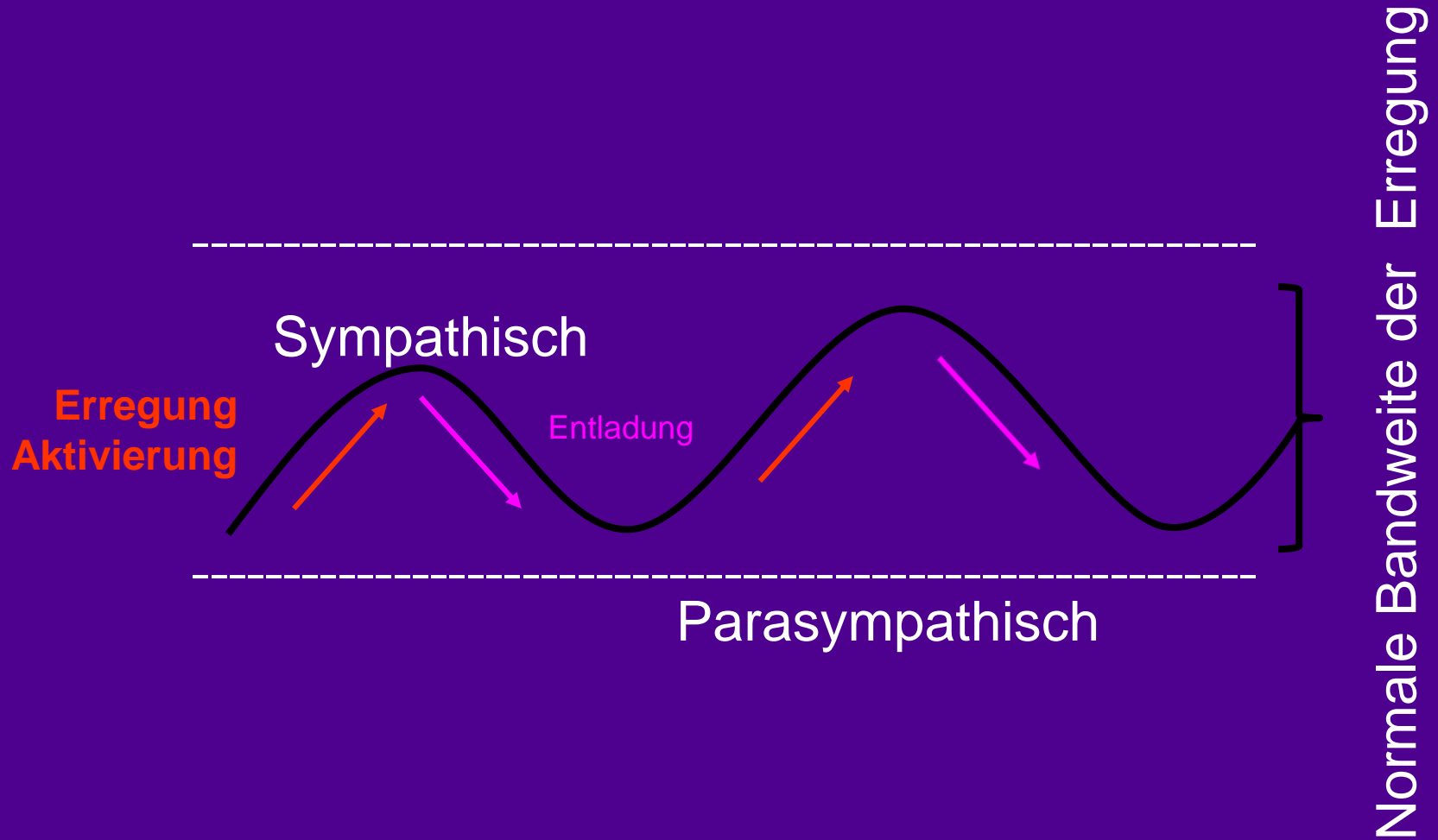
Trauma ist im **Nervensystem**, nicht im Ereignis



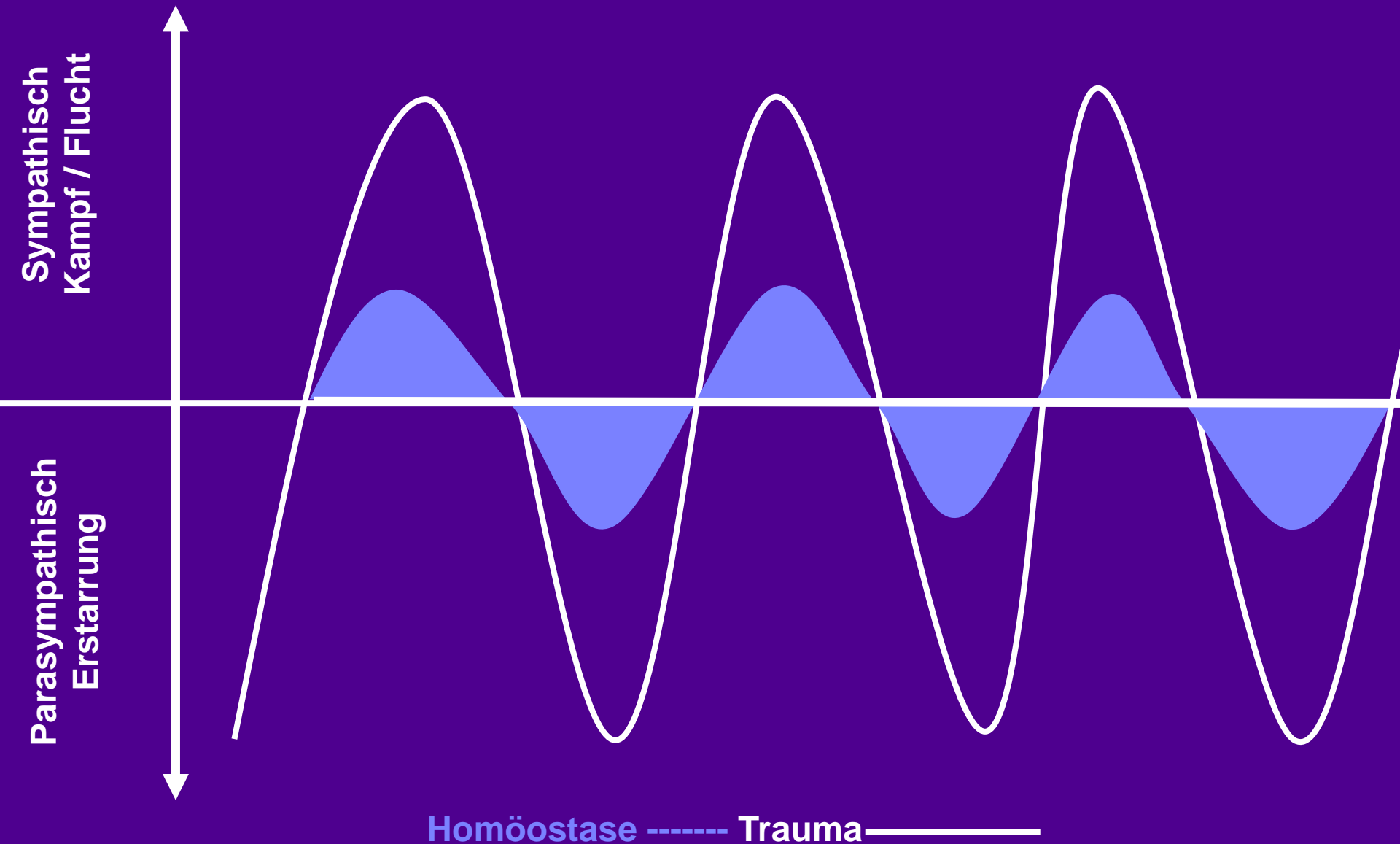
Trauma

- Trauma ist im **Nervensystem**, nicht im Ereignis
- Lebensgefahr oder Bedrohung der Integrität, ohne entkommen zu können
- Übliche Reaktionen sind starke Angst, Hilflosigkeit, Kontrollverlust, Angst vor Vernichtung
- Traumatische Ereignisse umfassen tatsächlichen oder drohenden Tod, schwere körperliche Verletzung, oder die Bedrohung der physischen Integrität von einem selbst oder von anderen
- Der Schlüssel zur Auflösung eines Traumas besteht darin, die Angst von der tonischen Immobilität zu entkoppeln, damit die Ego-States, die in der Immobilität gebunden sind, befreit werden und sich transformieren können

Ein gesundes autonomes Nervensystem



Das Autonome Nervensystem im Trauma



Das Lebensfluss-Modell



- Der Fluss beinhaltet all unsere Gedanken, Gefühle, Verhaltensweisen, Empfindungen
- Die Ufer sind die Grenzen, die vor übermäßiger Stimulation schützen
- Steine & Geröll repräsentieren Traumatisierungen, wie z.B. Vernachlässigung, körperlicher/emotionaler/sexueller Missbrauch
- Trauma beschädigt das Ufer des Flusses und ein Trauma-Strudel und Schocktrauma entsteht



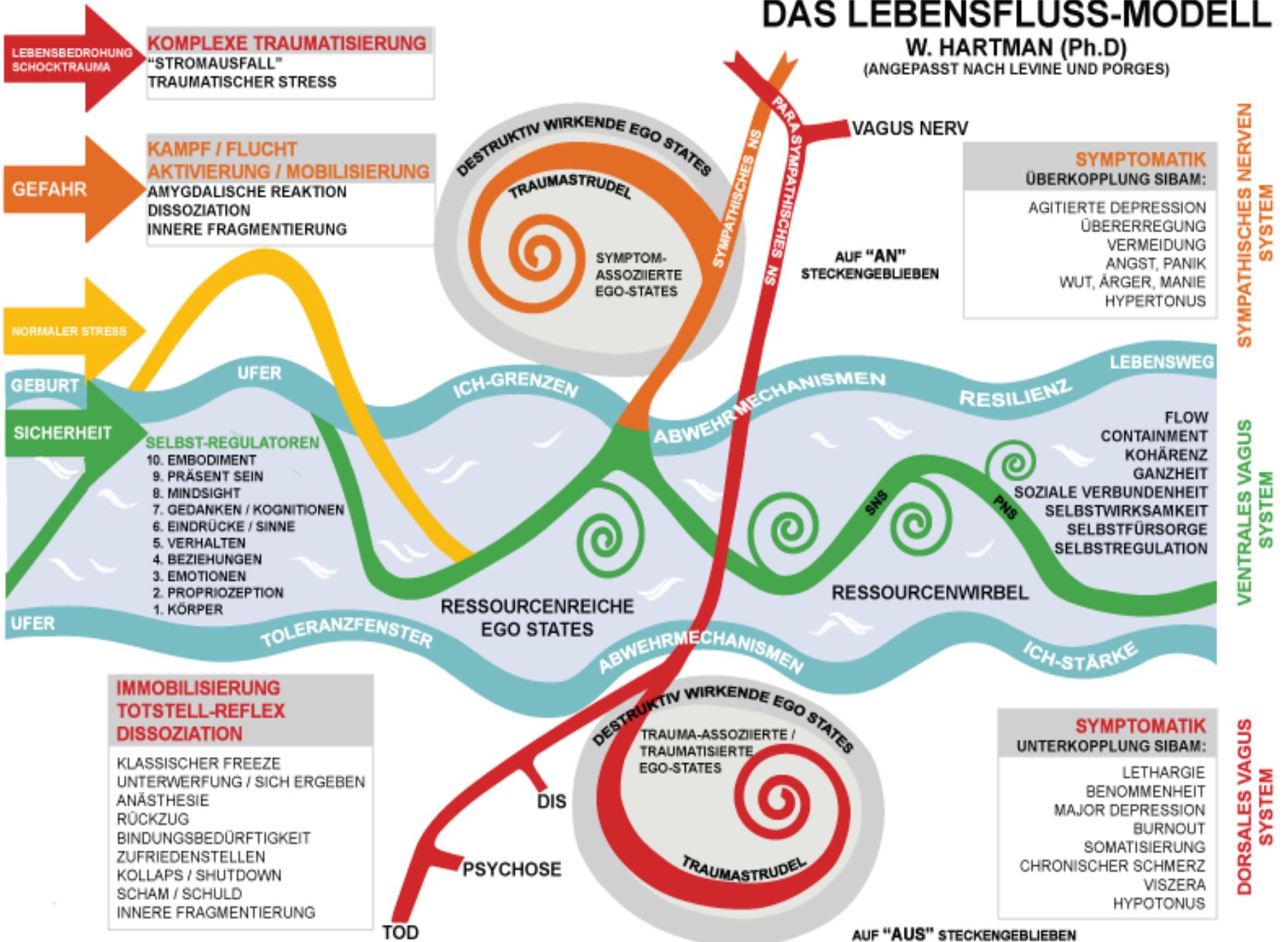
DAS LEBENSFLUSS-MODELL

W. HARTMAN (Ph.D)

(ANGEPASST NACH LEVINE UND PORGES)

NEUROZEPTION

UMWELT



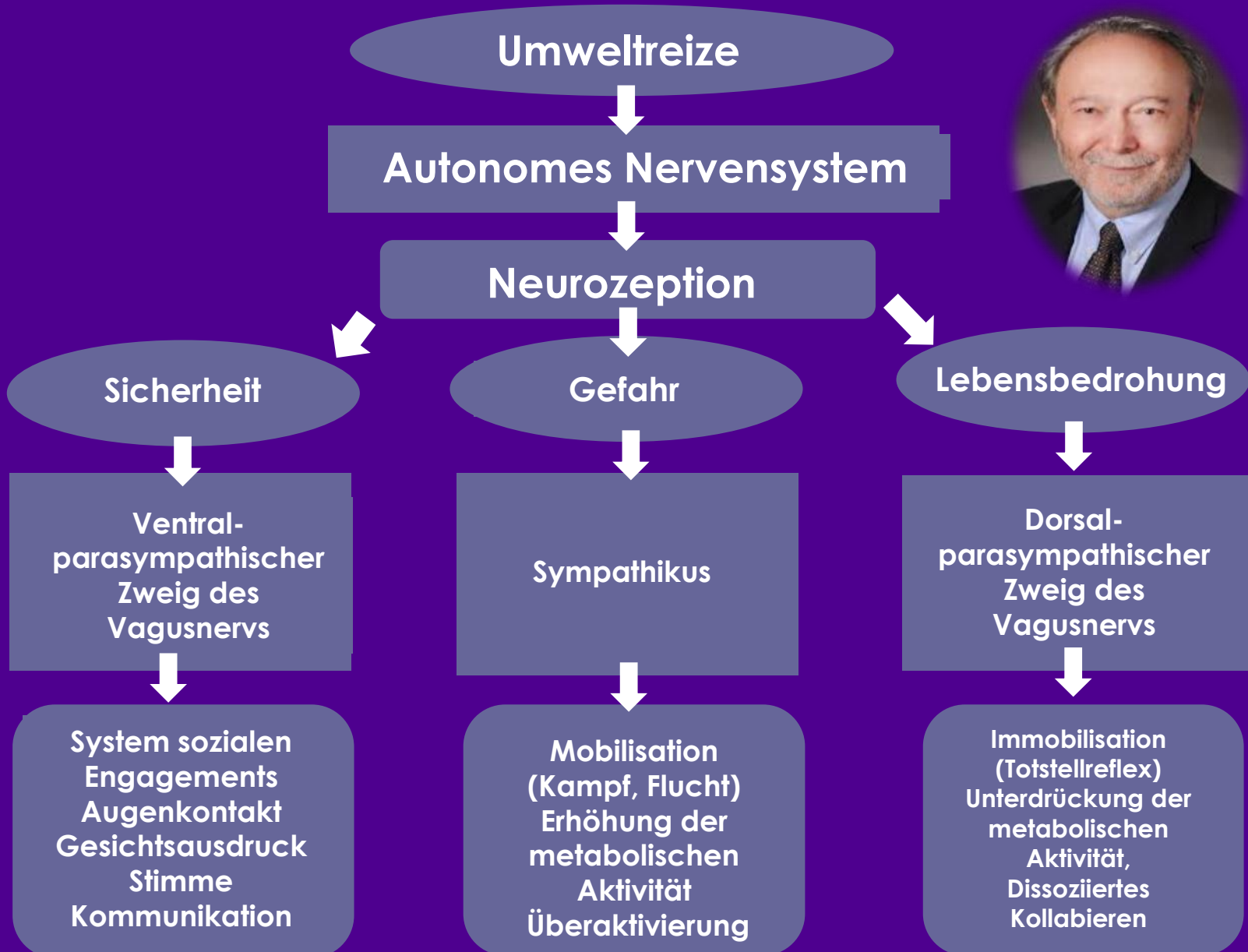
**IMMOBILISIERUNG
TOTSTELL-REFLEX
DISSOZIATION**

KLASSISCHER FREEZE
UNTERWERFUNG / SICH ERGEBEN
ANÄSTHESIE
RÜCKZUG
BINDUNGSBEDÜRFTIGKEIT
ZUFRIEDENSTELLEN
KOLLAPS / SHUTDOWN
SCHAM / SCHULD
INNERE FRAGMENTIERUNG

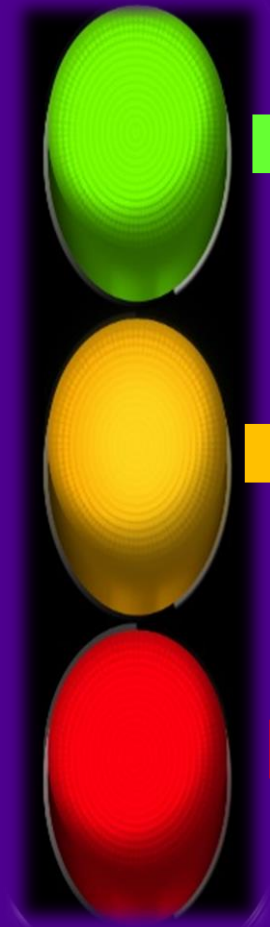
**SYMPTOMATIK
UNTERKOPPLUNG SIBAM:**

LETHARGIE
BENOMMENHEIT
MAJOR DEPRESSION
BURNOUT
SOMATISIERUNG
CHRONISCHER SCHMERZ
VISZERA
HYPOTONUS

Die Polyvagal-Theorie



Das Polyvagale System



Bei Sicherheit übernimmt der Neokortex die Kontrolle und erlaubt soziale Kommunikation (vor allem über die Cranialnerven vermittelt)

Bei Gefahr wird das limbische System aktiviert, was mit hoher physiologischer Erregung (Sympathikus)/ Mobilisierung, den Flucht-Angriffs-Reflex auslöst

Bei Lebensbedrohung (wenn der Flucht-Angriffs-Reflex versagt), kommt es zur physiologischer Down-Regulierung und Immobilisation (Schwäche, Ohnmacht, Resignation, Totstellreflex etc.)



Entspannt

Parasympathisches Nervensystem
Ventraler Vagus-Pfad

Merkmale: Herzfrequenz und
Muskeltonus normal

Zugehörige Emotionen: entspannt,
beteiligt, neugierig, kreativ

Hybrider Zustand:
stille Momente, Intimität

Immobilisiert

Parasympathisches
Nervensystem

Dorsaler Vagus-Pfad

Merkmale: niedrige
Herzfrequenz, niedriger
Muskeltonus, geringe Energie

Zugehörige Emotionen wenn
man sich sicher fühlt:
Glücklich, verträumt, ruhig,
meditativ
Zugehörige
Emotionen wenn man sich
unsicher fühlt:
depressiv, unglücklich,
einsam, hoffnungslos

Hybrider Zustand: defensiver
Freeze-Zustand

Hybrider Zustand:
Spiel, Tanz, Sport,
Leistung

Mobilisiert

Sympathikus

Merkmale: erhöhte
Herzfrequenz, erhöhter
Blutdruck und Hormonfluss;
erhöhter Muskeltonus

Zugehörige Emotionen wenn
man sich sicher fühlt:
energiegeladen, aktiv,
spielerisch, motiviert

Zugehörige Emotionen wenn
man sich unsicher fühlt:
Kampf/Flucht, gestresst,
nervös, ängstlich



Das Polyvagale System



Bei Sicherheit übernimmt der Neokortex die Kontrolle und erlaubt soziale Kommunikation (vor allem über die Cranialnerven vermittelt)

Bei Gefahr wird das limbische System aktiviert, was mit hoher physiologischer Erregung (Sympathikus)/ Mobilisierung, den Flucht-Angriffs-Reflex auslöst

Bei Lebensbedrohung (wenn der Flucht-Angriffs-Reflex versagt), kommt es zur physiologischer Down-Regulierung und Immobilisation (Schwäche, Ohnmacht, Resignation, Totstellreflex etc.)



Prinzipien der Somatic Experiencing

- Trauma ist ein natürlicher, normaler Teil des Lebens, nicht einen Fehler oder eine Krankheit
- Der Geist-Körper (Body-Mind) ist dafür konzipiert, extreme Erfahrungen zu heilen, in Gegensatz zu der Meinung das die Auswirkungen von Traumata immer bestehen bleiben
- Körperpsychotherapie konzentriert sich auf Selbst-Regulation, Empowerment, Meisterung, Erweiterung von Wahlfreiheit und Selbstbestimmung
- Die Traumageschichte wird dafür genutzt, der Aktivierung zu folgen anstatt nach Erinnerungen zu suchen
- Körperarbeit stabilisiert den Klienten, d.h. man bringt sie / ihn in einen sicheren Zustand und in Kontakt mit Ressourcen, bevor man mit Traumamaterial arbeitet



Prinzipien der Somatic Experiencing

- SE arbeitet innerhalb des Resilienzbereichs des Klienten, statt schmerzhaftes körperliches Unbehagen zu fördern
- SE arbeitet mit dem inneren Empfinden, es greift auf körperliche Empfindungen zurück, auf bildliche Vorstellung und Bewegungsabläufe, und legen weniger Wert auf kognitive und emotionale Prozesse
- SE hilft dem Klienten seine inneren, äußeren und fehlenden Ressourcen zu erkennen und zu erweitern, die ihm bei der Heilung eines traumatischen Ereignisses hilfreich sein können
- SE hilft bei der Neuregulierung des ANS, indem es die sanften Zyklen des Wechselspiels zwischen Sympathikus und Parasympathikus wieder herstellt
- In SE wird mit "gerade genug" Aktivierung gearbeitet, um eine Entladung, eine Integration und Vervollständigen innerhalb des momentanen Resilienzbereichs des Klienten zu ermöglichen.

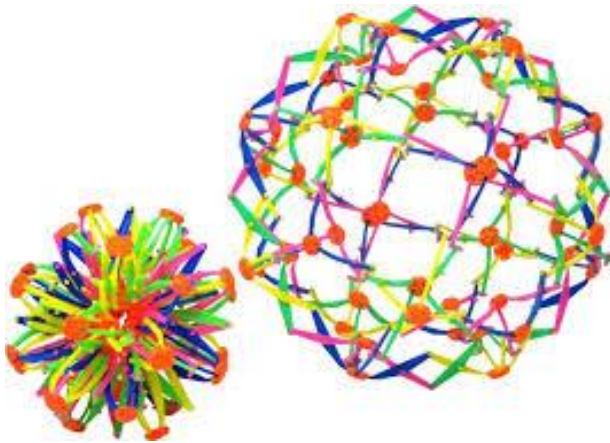
Das ROSE-Modell



- **RESONANZ:** Folge dem Prozess des Klienten und nutze dabei den eigenen Felt-sense. Die Fähigkeit des Therapeuten, seinen eigenen Körper zur Beobachtung des Klienten zu nutzen und die innere Erfahrung des Klienten zu spüren.
- **OBSERVATION (Beobachtung):** Dem Klienten mit allen Sinnen folgen
- **SELBST-REPORT:** Bring die Klienten dazu, über ihre eigene innere Erfahrung zu sprechen. Hilf, eine angemessene Sprache zu finden, um die Erfahrungen zu beschreiben
- **EDUKATION:** Unterstütze die Klienten dabei, ihre Symptome zu verstehen und Anzeichen für Dysregulation und Regulation zu erkennen
- **ROSE** ist ein einfaches Modell, sich zu merken, was man in einer Sitzung tun kann

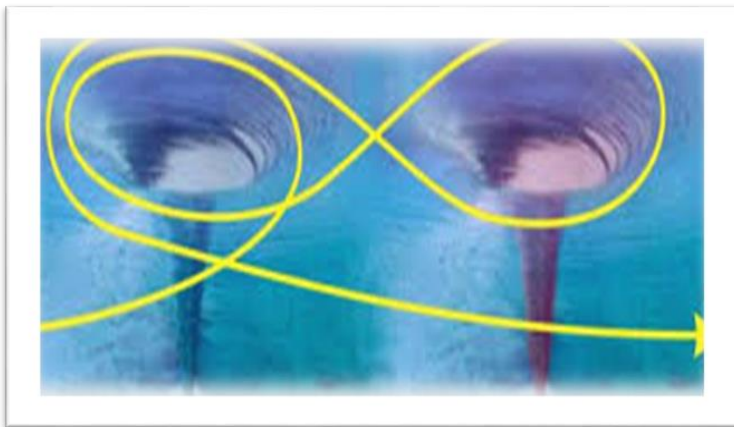
Polarität

- Wir arbeiten mit zwei Polen des Nervensystems: man pendelt zwischen den körperlichen Erfahrungen von Trauma (trauma vortex = Traumastrudel) und von Resilienz (counter vortex = Selbstheilungs-Spirale). Die Synthese dieser Erfahrungen kann Homöostase oder Balance als einen dritten energetischen Zustand erzeugen



Polarität und Pendeln

- Es geht hauptsächlich darum, den Schock, den Freeze und das Halten im Körper, das eine Traumafolge sein kann, aufzulösen und die Selbstregulation körperlicher Symptome mit Hilfe der Atmung, der Wahrnehmung des „Felt-Sense“, dem Pendeln und anderen Werkzeugen zu lehren

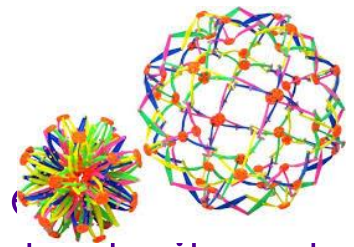


Pendeln

- Um Trauma zu heilen nutzen wir eine Technik, die **“Pendeln”** genannt wird
- Pendeln ist eine hin- und her schwingende Bewegung, die zu einer Synthese, einem neu balancierten Zustand führt
- Das Problem ist, daß Menschen im Trauma steckenbleiben. Pendeln hilft Ihnen da heraus, einen neu balancierten Zustand zu erreichen



Pendeln



Pendeln ist ein Oszillieren der Aufmerksamkeit zwischen einem Belastungszustand und einem Ressourcenzustand der Sicherheit und Ruhe:

- Ein dysreguliertes Nervensystem kann spontan:
 - ◆ zu schnell umschalten
 - ◆ zu langsam umschalten
 - ◆ stecken bleiben im Freeze-Zustand (“Eingefroren sein”)

Pendeln:

- Vertieft (verstärkt) das Körperbewußtsein, so dass Menschen auf innere, traumaassoziierte Erfahrungen weniger fixiert oder darüber verängstigt sind
- Hilft Menschen mit ihren Empfindungen umzugehen, ohne von ihnen überwältigt oder retraumatisiert zu werden
- Hilft das normale ausgeglichene Verhältnis im Nervensystem wiederherzustellen und Kohärenz zu bewirken
- Hilft die Sicherheit, das Containment, Flow zu bewirken und die Bewältigung zu erreichen

Pendeln

**Pendeln bewirkt Kohärenz in
verschiedenen Verzweigungen des
Nervensystems und dadurch
beeinflusst es seine Neuregulierung**

Utilisierung der Pendel Rhythmen des Körpers

- Um zu pendeln, wandere mit der Wahrnehmung zwischen Einengung, Verspannung, Unbehagen und Ausdehnung im Körper hin und her, um die beiden Bereiche zu überbrücken
- **Erstens**, exploriere einen Bereich relativen Unbehagens (Stresssituation / Traumasituation); finde dann einen Ort, der weit davon entfernt ist oder sich ganz anders anfühlt (Ressource-Erfahrung) und exploriere jenen Bereich
- **Zweitens**, gehe hin und her, fokussiere auf beide Bereiche im Körper und titriere die Empfindungen

Utilisierung der Pendel Rhythmen des Körpers

- **Drittens**, “Du kannst vielleicht einen dritten Typ von Körperempfindung wahrnehmen, nämlich deine Atmung”
- **Viertens**, nimm deine Atmung dazu und pendele mit deinem Atmen. Konzentriere dich auf einen relativ angenehmen Bereich, wenn du einatmest; wenn du ausatmest, konzentriere dich auf den Bereich, der eher angespannt ist (mach es in umgekehrter Reihenfolge, wenn es bessere Ergebnisse bringt)
- **Fünftens**, wiederhole diesen Zyklus 3-4 Mal, nämlich in den angenehmen Bereich des Körpers (die Ausdehnung) einatmen, und die Anspannung ausatmen
- Was fällt auf?

Tracking

Tracking ist die Fähigkeit sowohl des Therapeuten als auch des Patienten, die Veränderungen im Nervensystems des Patienten zu bemerken, ihnen zu folgen und nachzuspüren.

Der Patient “trackt” oder hält die Spur durch:

- Das innere Selbst-Gewahr-Werden
- Die inneren Empfindungen von Aktivierung und Deaktivierung (Entladung)

Der Therapeut spürt nach durch :

- Die Selbst-Darstellung des Patienten
- Die Beobachtung des Patienten
- Die somatische Resonanz

**“Ich glaube, dass die Menschen, die am resilientesten sind und ihren größten Frieden im Leben gefunden haben, gelernt haben, extreme Empfindungen auszuhalten, indem sie die Fähigkeit des Selbst-Gewahr-Werdens erworben haben.”
(Peter Levine)**

Titrierung



- Titrierung bezeichnet einen Prozess, bei dem eine Belastung in kleine Einheiten unterteilt wird um so die physische und psychische Anspannung allmählich kleinschrittig aufzulösen
- Titrierung besteht in der Arbeit mit geringen Aktivierungen des Nervensystems, die es Menschen erlaubt, sich an jeden Grad der Aktivierung anzupassen, ohne davon überwältigt zu werden.
- Titrierung neutralisiert die Empfindungen intensiver Energie und erster, heftiger emotionaler Zustände, ohne eine explosive Abreaktion zu entfesseln. Stattdessen benutzt sie diese Energie zur Stärkung von Resilienz und Lebendigkeit.
- Weniger ist mehr: durch das Erlernen der Titrierung der Aktivierung lernt unser Nervensystem, dass der Heilungsprozess aushaltbar und bewältigbar ist.

Zusammenfassung

- Es gibt eine Verbindung zwischen Trauma, Dissoziation und dem hypnotischen Zustand
- Klinische Hypnose als reziproke interaktive Co-Regulation
- Trauma ist im Nervensystem, nicht im Ereignis
- Pendeln ist die Fähigkeit, die Bewegung im Felt-Sense zwischen Aktivierung und Deaktivierung im Nervensystem zu erleichtern
- Titrierung bezeichnet einen Prozess, bei dem eine Belastung in kleine Einheiten unterteilt wird um so die physische und psychische Anspannung allmählich kleinschrittig aufzulösen
- Tracking ist die Fähigkeit sowohl des Therapeuten als auch des Patienten, die Veränderungen im Nervensystems des Patienten zu bemerken, ihnen zu folgen und nachzuspüren
- Das Ziel der Intervention ist Integration, Ganzheit, Kohärenz, Flow und Selbst-Regulation

Woltemade Hartman
Ph.D



Take Home Message

- “Your deepest presence is in every small contracting and expanding”
Rumi (1207-1273)

Social Media

Wie finden Sie uns?

Facebook:
Ego State Therapy Community



Instagram:
ESTinternational



Ego-State-Therapie Safari

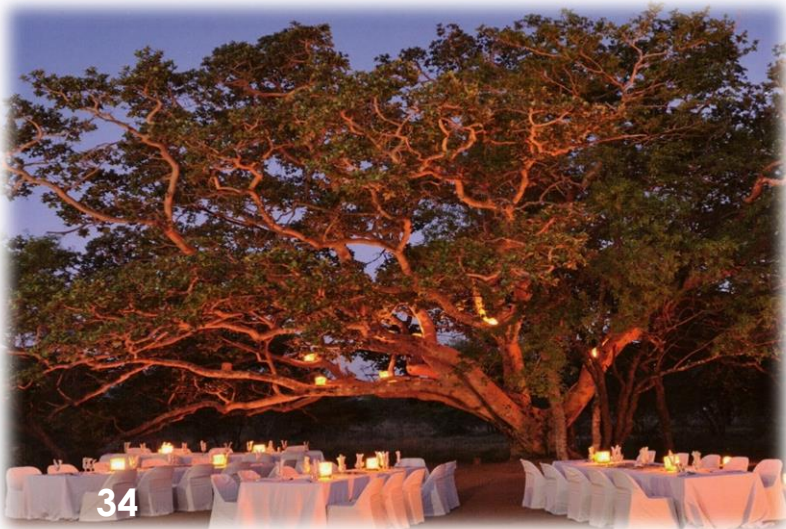
10.- 17. Oktober 2024

Mabula Wild Animal Park / Lodge

Südafrika / www.woltemadehartman.com / info@meisa.co.za



MABULA
GAME LODGE



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

Woltemade Hartman Ph.D

info@meisa.co.za

www.meisa.biz

www.woltemadehartman.com

Callie Hattingh: Australien:

calliehattingh@gmail.com

