

# **DETRANCE einfach und schnell herbeiführen nach potenziell traumatischen Ereignissen**

**Kriftel , 07./08.9.2018.**

**Gisela Perren-Klingler, Basel**

[iptsperren@rhone.ch](mailto:iptsperren@rhone.ch)

[www.institut-psychotrauma.ch](http://www.institut-psychotrauma.ch)

# DEFINITION TRANCE

- Aufmerksamkeit fokussiert (konzentriert)
- Suggestibilität erhöht
- Dissoziiert vom «Hier und Jetzt»

# TRANCE und TRAUMA

- Fokussierung auf kritisches Ereignis
- Suggestibilität, bzgl. Erregbarkeit
- Dissoziation von Ressourcen, Aktualität, Zukunft

**die Trauma-bedingte Negativtrance ist vor allem eine STRESS-Trance**

# **DISSOZIATION und TRAUMA**

**akute Stressreaktion & PTSD als dissoziative Störung:**

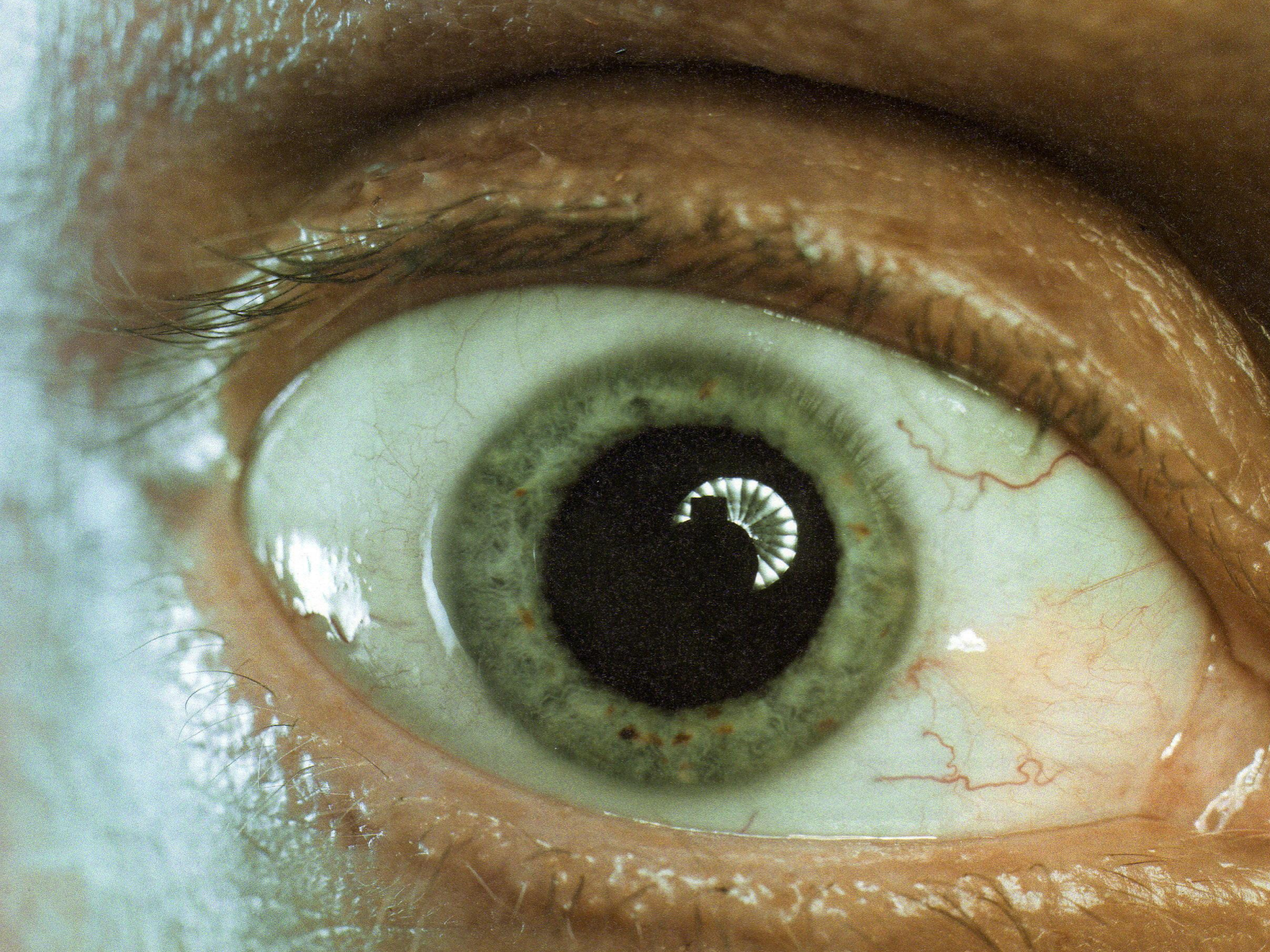
- **Übererregung mit Hyperventilation führt zu Dissoziation**
- **Flashbacks sind dissoziativ aus dem Hier und Jetzt**
- **Vermeidungsphänomene sind dissoziativ (nach innen und aussen)**

# ANGSTSTÖRUNG und TRAUMA

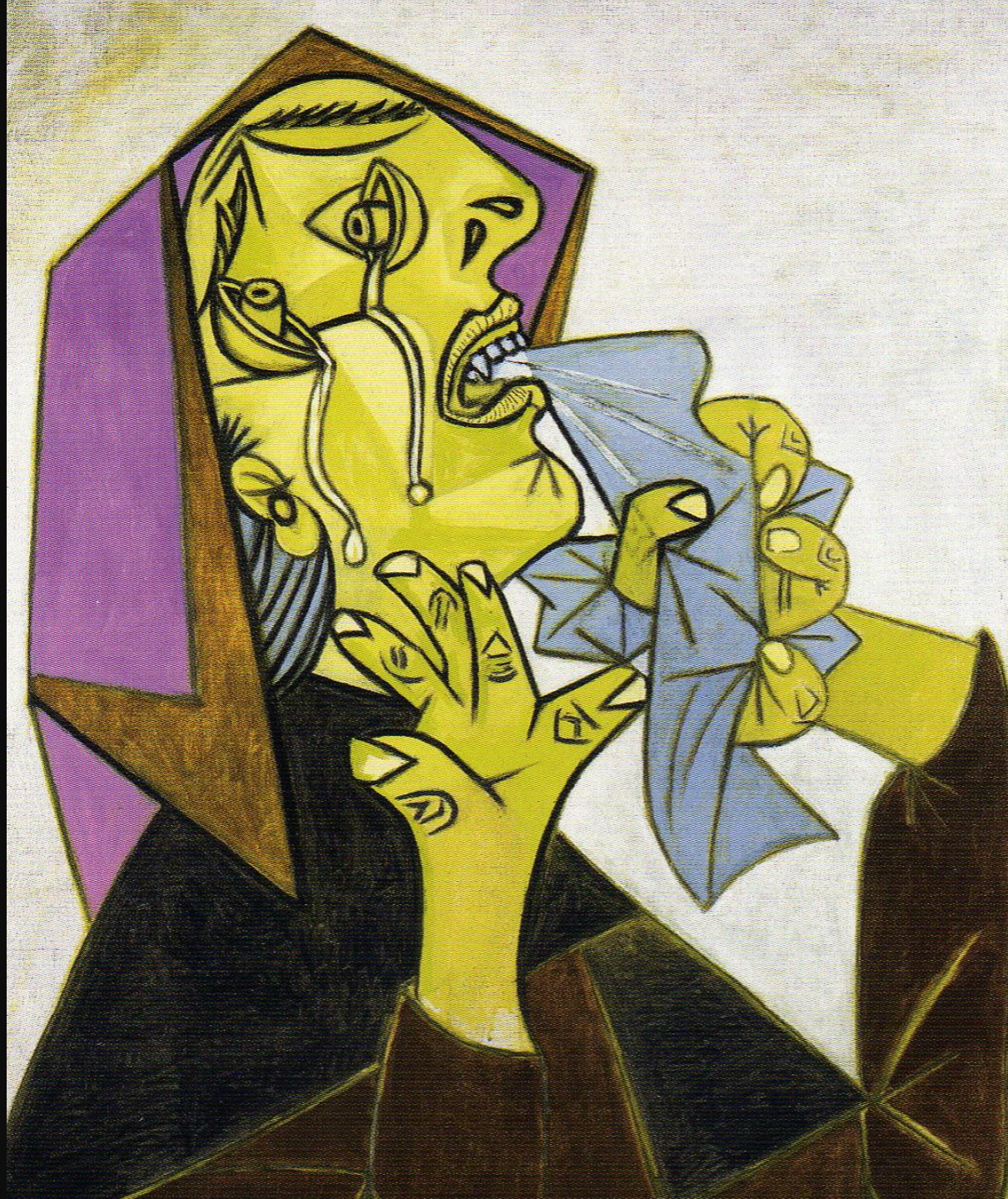
akute Stressreaktion & PTSD als Angststörung:

- Übererregung mit Hyperventilation erregt immer mehr und wird als Angst (wegen des Events) interpretiert
- Flashbacks vermehren sich bei Stress(«Angst») und produzieren wieder mehr «Angst» (Stress)
- Vermeidungsphänomene (nach innen und aussen) sind Angstvermeider oder «Beruhiger»









# PTSD und POST-EXPOSITIONELLE REAKTIONEN als NEGATIVTRANCE

**Diese Negativtrance ist NORMAL + NATÜRLICH!!!**

- Phylogenetischer Nutzen
- Angst- und Schutzreaktionen in Gesellschaft –  
Militärdiktaturen – islamistischer Terror:  
Überlebens-Strategie
- Was kann man auf individueller Ebene – und  
politisch- beitragen?



# GRUNDLEGENDE EFFIZIENTE AKTIVITÄTEN

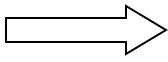
1. Biologische Beruhigung des Stress: «Sicherheit»:  
Atmung  
Ressourcenverstärkung
2. Klärung des Ereignisses von Anfang bis Ende:  
Narrative IN RUHE erstellen
3. Klärung von Emotionen und dahinter liegenden  
verletzten Werten
4. (viel) Psychoedukation mit Hausaufgaben
5. Schlussakt mit Rekonfrontation IN RUHE

# ÜBUNG 1 : Atemübung:

**Ziel: 5 Sek. ein, 1 Sek. stop, 5 Sek. aus, warten.....**

**1. Stop nach einatmen**

**2. Langsam ausblasen, wie durch Röhrlein, dann zählen**

**5  1**

**3. Langsam einatmen, hauptsächlich Thorax,**

**dann zählen 1  5**

**3. So langsam atmen lassen, unter viel Loben, während  
mindestens 10 Minuten**

**Kontrolle: Fingerspitzen warm und trocken**

# EFFEKTE der ATEMÜBUNG

- Kurzfristig: Mobilisierung des (myelin.) Vagusreflexes: Verlangsamung des Pulses, Gefühl von Kontrolle
- Langfristig: Senken des Basis-Stresspegels bes. im Blut: Gleichgewicht  $O_2/CO_2$  verändert: die zu niedrige Konzentration von  $CO_2$ , die durch Nierenfunktion nur teilweise ausgeglichen werden kann, wird normalisiert (höhere  $CO_2$  Konzentration); damit chemisch bessere Stressresistenz



# INFORMATION zu STRESS MANAGEMENT

1. Normale Emotionen und Zeichen: jedes Gefühl ist normal (egal wie unangenehm), ebenso spezifische und unspezifische akute traumatische **Reaktionen**  
***im Dialog erarbeiten***
2. Umgang damit: Stress Management: regelmässige Lebensführung, Schlaf, Beschäftigung, Atmung, andere beruhigende Aktivitäten, Sport  
***im Dialog erarbeiten und üben, bis beherrscht***  
***„Stressmanagement Paket“***

# STRESS MANAGEMENT

1. Lebensführung: Regelmässig schlafen, essen, ruhen, arbeiten, Sport machen.
2. Spezifische Stress-Management-Übungen:
  - Atemtechnik,
  - Sandübung,
  - progressive Muskelentspannung (Jacobson)
3. Verboten: Mehr Alkohol + beruhigende Medikamente, Fehlen bei Arbeit, Ferien
4. Rekonfrontation wenn Vermeidung nach aussen
5. Selbstverantwortung für Gesundheit

# WAS HILFT bei der Beruhigung?

- Ressourcenorientierung?
- Atmen: biologische «SICHERHEIT»
- Mitteilen durch
  - geordnete Narrative
  - geordnete (und damit «gezähmte») Emotionen `
  - (neues/erstes) Anerkennen von Werten
- Psychoedukation und Hausaufgaben (Kontrolle)
- abschliessende Konfrontation im Schlussakt

**ist es alles zusammen oder was ist ausschlaggebend?**



# **SALUTOGENESE und DETRANCE**

- **Kontrolle: Geschichte ruhig erarbeiten; Stress-Management lernen, Reaktionen selber beheben**
- **Verständnis: der eigenen aktuellen Gefühle, verletzten Werte und Normalität der Reaktionen**
- **Sinnhaftigkeit: Integration ins eigene Leben**

# **POLYMORPHE + LABILE REAKTIONEN** (Shalev)

- **Intuitiv verständlich und zu intensivem gegenseitigem Bonding führend zw. „Opfer“ + Helfer: gemeinsame «Opfertrance»**
- **Schwierig, da wechselnd, und nicht Pathologie sondern Anpassung wichtig**

# **SELBSTSCHUTZ – stellvertretende Traumatisierung (vicarious traumatization)**

- Spiegelneurone – sich anstecken lassen
- „Empathie“
- „Einsatzgeilheit“
- Grenzenlosigkeit- Omnipotenz
- Dissoziation, sich nicht mehr spüren
- Ausberennen
- Verharren oder Weggehen



# DEFINITION STRESS biologisch

Stress ist eine Anpassungsleistung des ganzen Organismus bei erhöhten Anforderungen  
Eustress – Distress

Hirn – autonomes NS – hormonaler Anstoss – periphere (verhaltensmässige - beobachtbare) Stressreaktion

# DEFINITION STRESS sozial

Ressourcenungleichgewicht, reduzierte  
Bewältigungskapazitäten bei

- drohendem Verlust von Ressourcen

- tatsächlichem Verlust

- keinem adäquaten Zugewinn nach Investition

***Ressourcenverlust produziert mehr Stress, als  
Ressourcen-Gewinn***

# **BIOLOGISCHE GRUNDLAGEN von STRESS**

**Stress entsteht, wenn Bedrohung wahrgenommen wird**

- Aktivierung des autonomen Nervensystems (S/PS)**
- Hormonale «Stress-Kaskade» bis in die Peripherie**
- Aktivierung und Desaktivierung von Hirnkernen**

# PHÄNOMENOLOGIE der STRESS-REAKTION

- erhöhte Muskelkraft, abh. und unabh. vom Willen
- verringerte Empfindung, körperlich und psychisch
- Aufmerksamkeit fokussiert

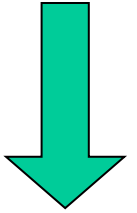
**diese biologischen Reaktionen sind universal**

# KÖRPERLICHE REAKTIONEN

Muskelkraft



Sensibilität



g  
l  
a  
t  
t  
e

**Herz**

q  
u  
e  
r  
e

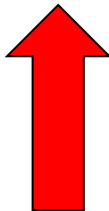
Magen-  
Darm  
Blase  
Lunge

Kampf /  
Flucht

Schmerzempfindlichkeit  
Müdigkeit  
Hunger/Durst

# MENTALE REAKTIONEN

Wahrnehmung  
fokussiert



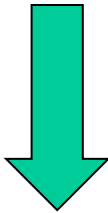
a  
u  
s  
s  
e  
n

i  
n  
n  
e  
n

Monitoring

Blunting

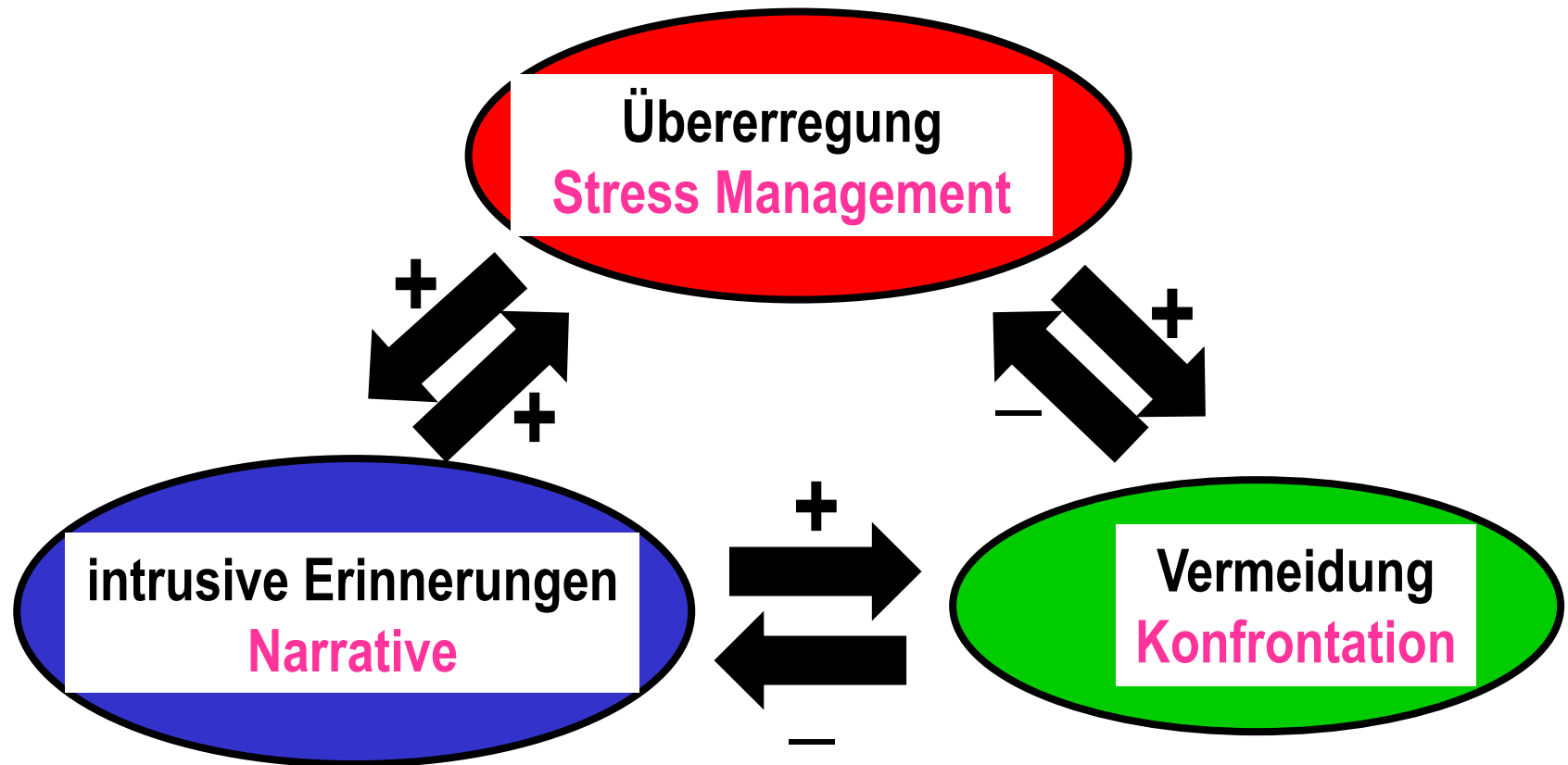
Gefühl  
Emotion



Gefühllosigkeit  
Gefühls-Stupor  
„Dissoziation“



# biologische REAKTIONEN nach Stress Ereignissen



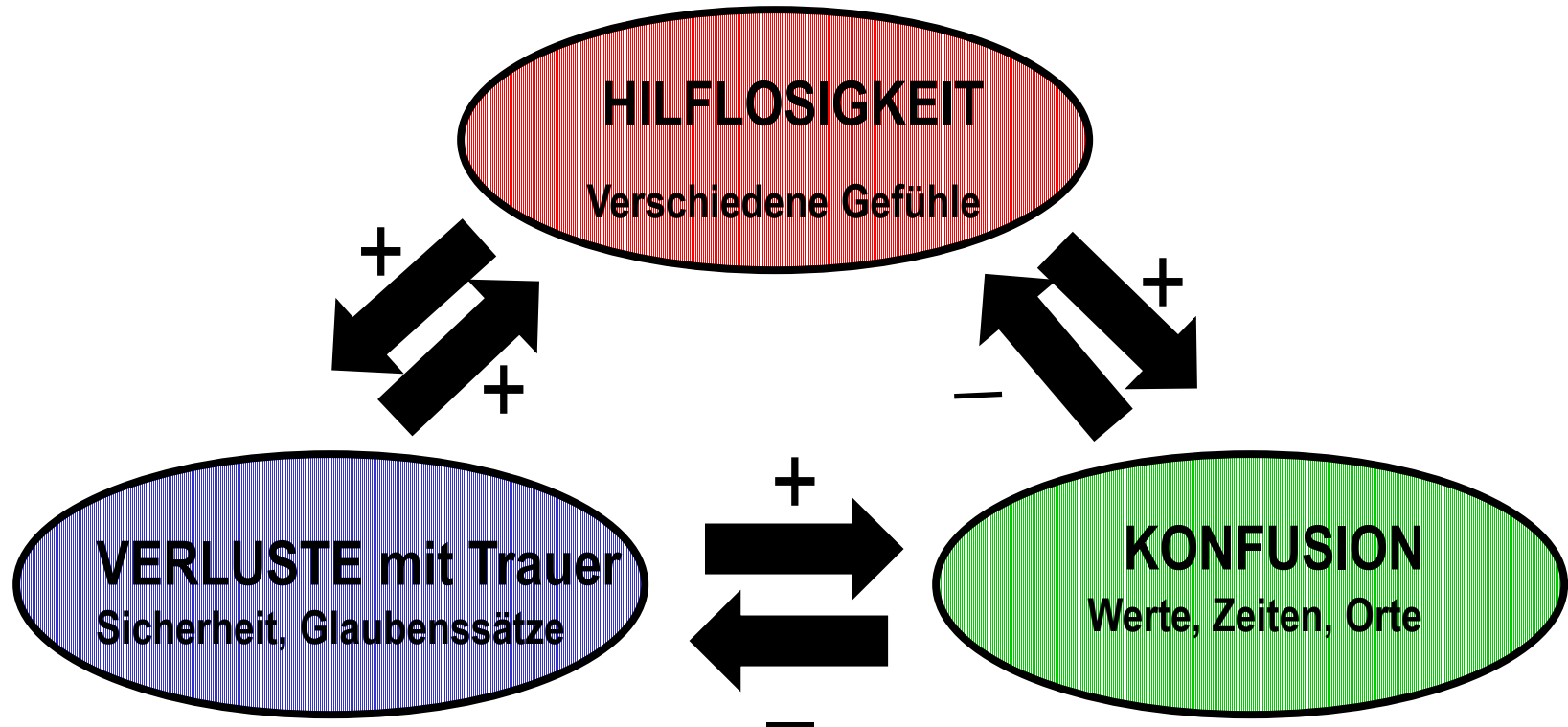
# **BIOLOGISCH bedingte REAKTIONEN**

## **spezifisch**

- **Übererregung: mit Schlafstörungen, Ungeduld, Aggression, Getrieben-Sein**
- **Wiederkehrende (intrusive )Erinnerungen: Wiedererleben zu jeder möglichen Zeit, Alpträume  
traumatisches Spiel**
- **Vermeidungsverhalten nach innen und aussen:  
Phobische Reaktionen, Anästhesie, Dissoziation**

# emotionale REAKTIONEN nach Stress-Ereignissen

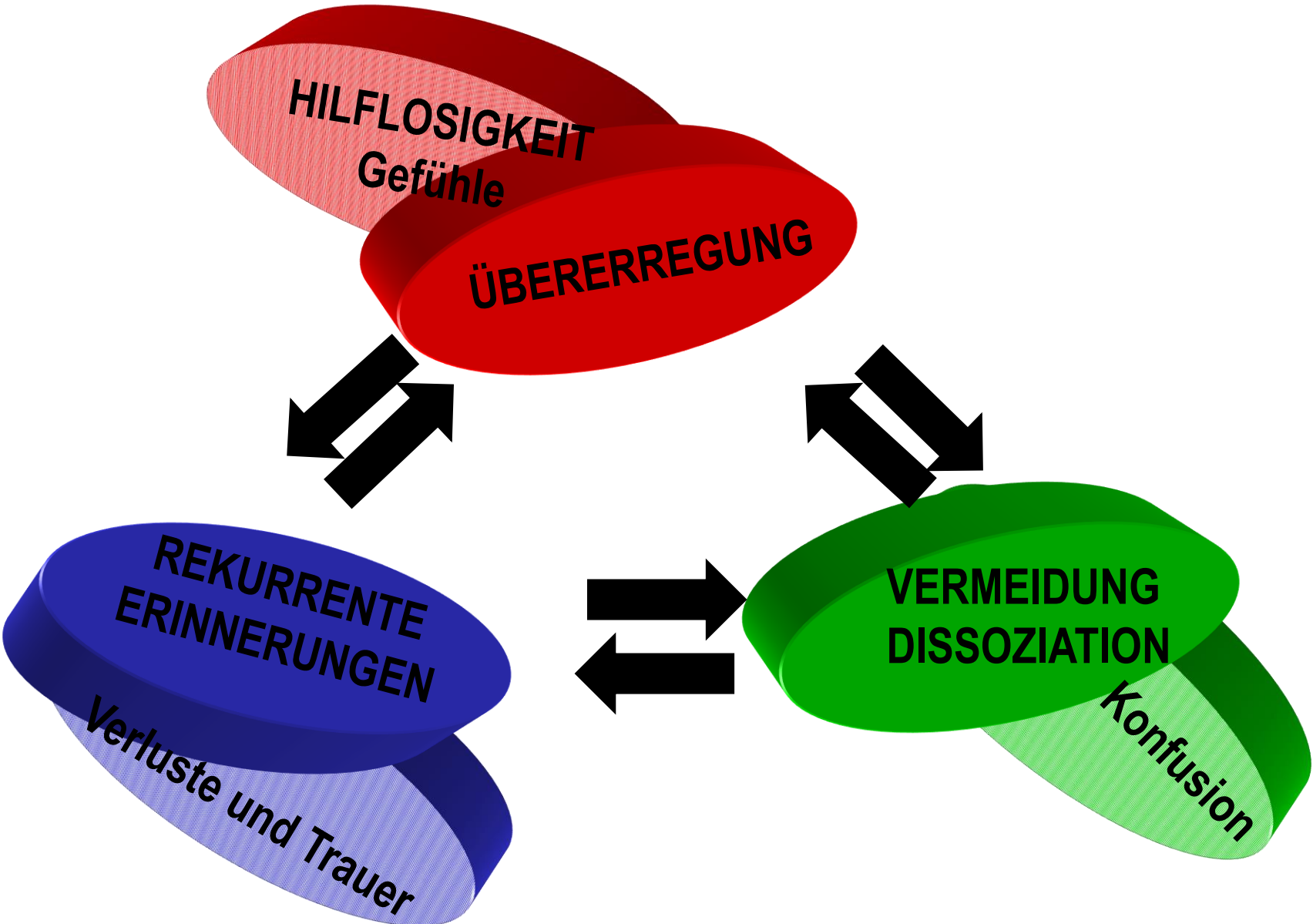
unspezifisch (Mollica) & kulturabhängig



# **KULTUR abhängiges LEIDEN unspezifisch**

- **Gefühle von immenser Intensität durch Hilflosigkeit  
(Trance induzierend)**
- **Verluste von Funktionen, Familie, kulturellen Tröstern  
kulturellem und historischem Verständnis, Werten**
- **Konfusion über sich und die Welt**

# GEGENSEITIGE BEEINFLUSSUNG



# ZWECK der DETRANCE ARBEIT

- Kongruente Einheit zwischen Sinneswahrnehmung, Emotion und Verhalten herstellen
- Kontrollierten Zugang zur Erfahrung und deren Erinnerung ermöglichen
- Abschliessen und in die Vergangenheit «versorgen»
- Leben danach gut beginnen



# das HIRN als RESSOURCE und PROBLEM

die Stressreaktion ermöglicht das Überleben  
doch die Rückkehr zur Norm kann misslingen

Bewältigung durch:

- Atmung und andere Körperaktivitäten
- Sprache für Kognition und dann Emotion mit korrespondierenden verletzten Werten
- Integration - Detrance

# OPFERTRANCE → ÜBERLEBENSTRANCE

- Retrospektive Emotionen: «wenn ich daran denke spüre ich, was ich damals spürte» Opfer
- Aktuelle Emotionen: «wenn ich daran denke, spüre ich JETZT...» ÜberlebendeR

# ORDNUNG der ERINNERUNG mit SPRACHE

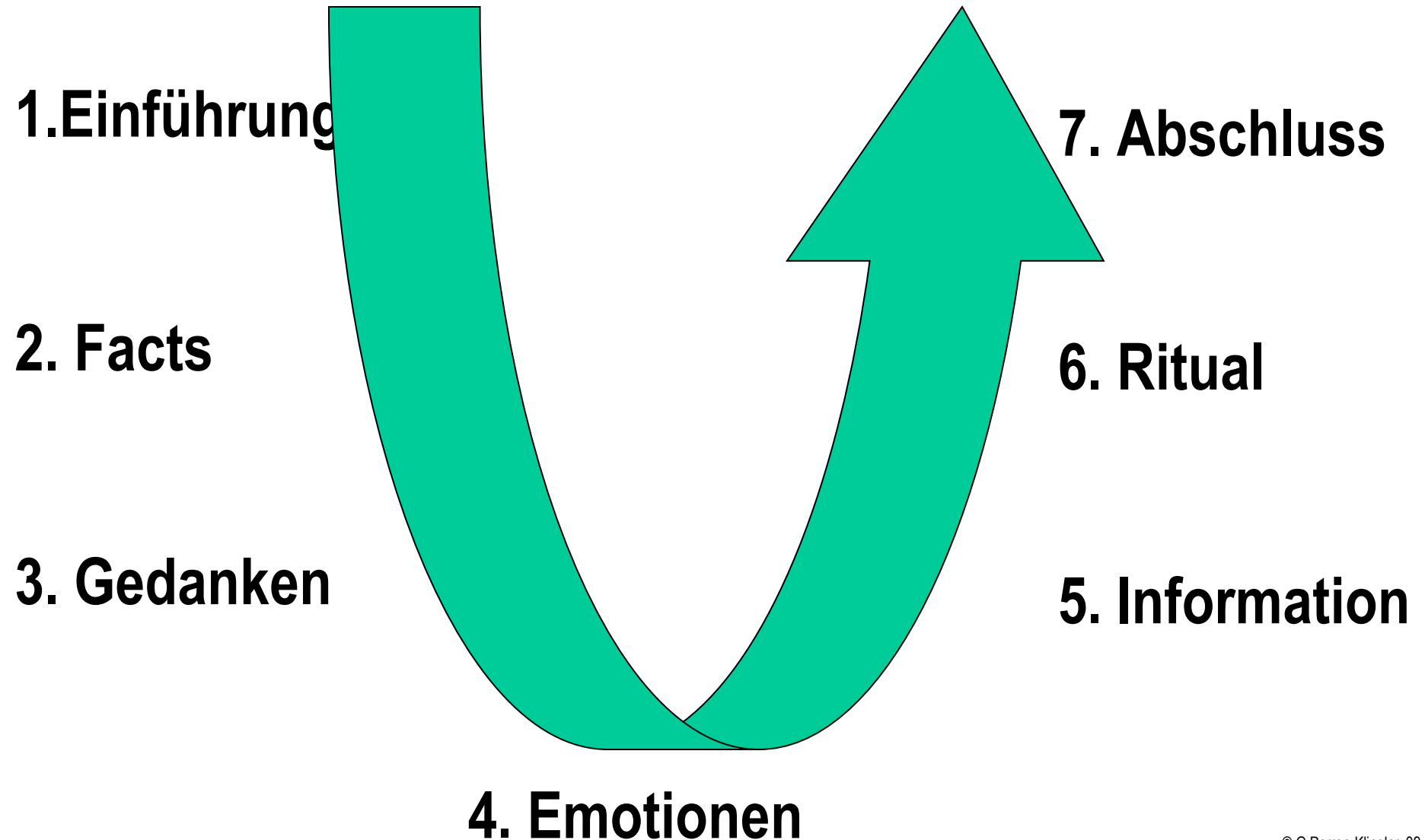
- traumatische Erinnerungen erregen die Amygdala und inaktivieren somit den Hippocampus weiter
- traumatische Erinnerungen sind ungeordnet und damit nicht im Hippocampus ablegbar
- sie führen zu unkontrollierbaren rückwärts projizierten Emotionen und verunmöglichen Planung von Zukunft
- Traumatische Erinnerungen provozieren Dissoziation

***Ruhige Atmung (Sicherheit) und ordnende linguistische Führung sind der Beginn der Detrance***

# EFFIZIENTE LINGUISTISCHE TECHNIKEN

- Erstes Ziel ist das totale Trennen von Emotion und kognitiver Erinnerung mit Erstellen einer **geordneten Narrative**
- Zweites Ziel ist die **Wahrnehmung der Emotionen** und der damit verbundenen **Werte**
- Drittes Ziel ist die **Erklärung** von Stress und die **Motivation** für Stress–Abbau und das Reintegrieren von Emotion und Kognition  
**Alles spezifische Trance–Techniken**

# ABLAUF EINES psychologischen DEBRIEFINGS



# SCHRITT 1: INFORMIERTE ZUSTIMMUNG

Ziel der Arbeit: „Ordnung“ für Ruhe: Metapher, die passt

informierte Zustimmung: Klient erklärt sich einverstanden

absolute konzentrierte Präsenz, Beobachtung der  
Physiologie : deswegen keine Notizen

Zeitvorgabe: ca 1 – 1,5 Stunden



# SCHRITT 2: Erstellen der NARRATIVE

*Gefühle müssen um jeden Preis vermieden werden*

**was ist passiert?**

**sehen**

**hören**

**tun**

**(riechen)**

**und dann? und dann?**

**Wann?**

**Wo?**

**Was?**

**Wie?**

**Wer?**

# SICHERHEITSSÄULEN als BEGRENZUNG in ZEIT

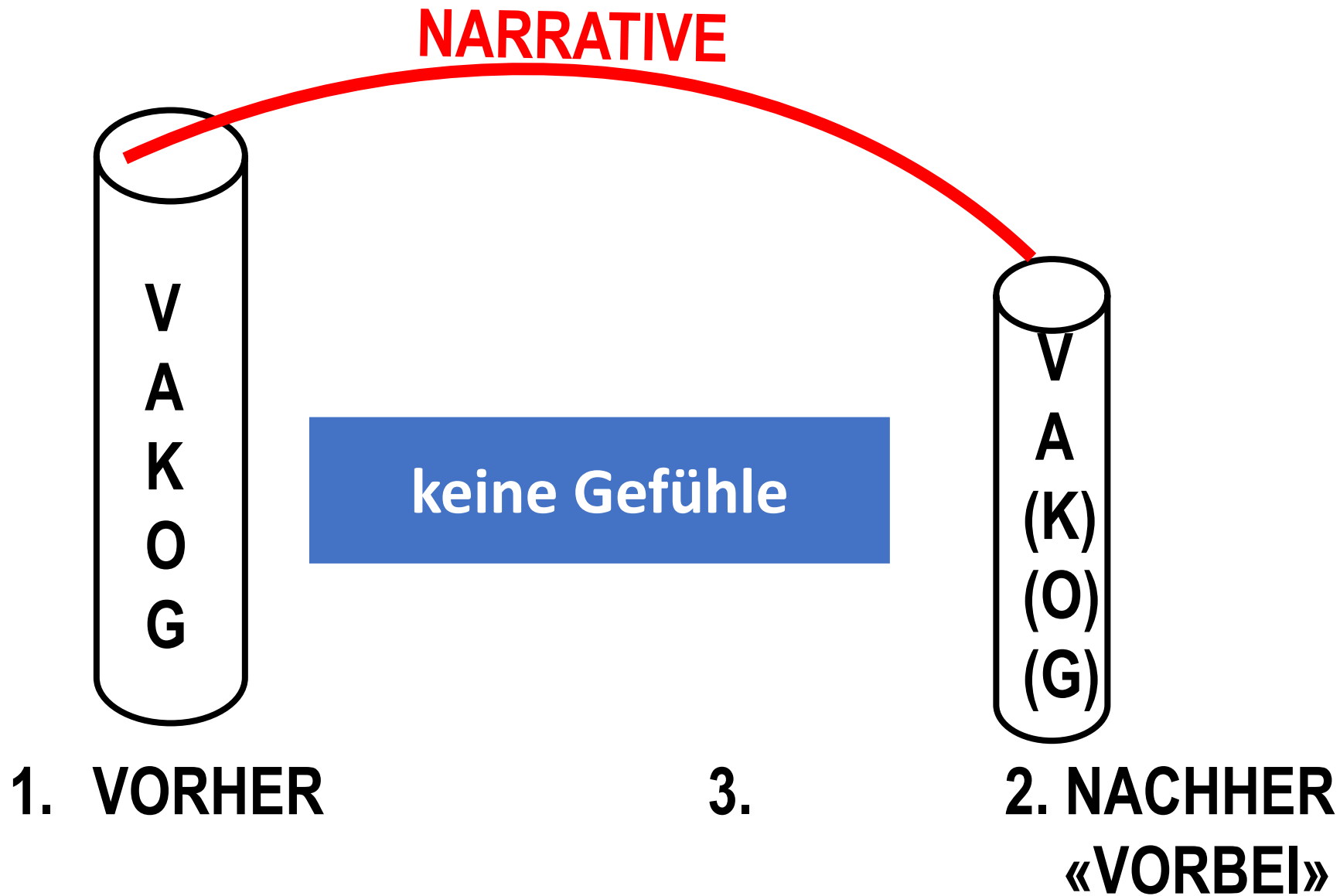
- Was war gerade vorher? Erarbeiten einer guten «Sicherheitsphysiologie» mit Lächeln usw.
- Wie/wann war es (das Ereignis) fertig? Klären zwischen Geschichte und Reaktionen auf Event («facts» der Narrative)

**damit wird implizit suggeriert, dass es ein zeitlich limitiertes Ereignis war**

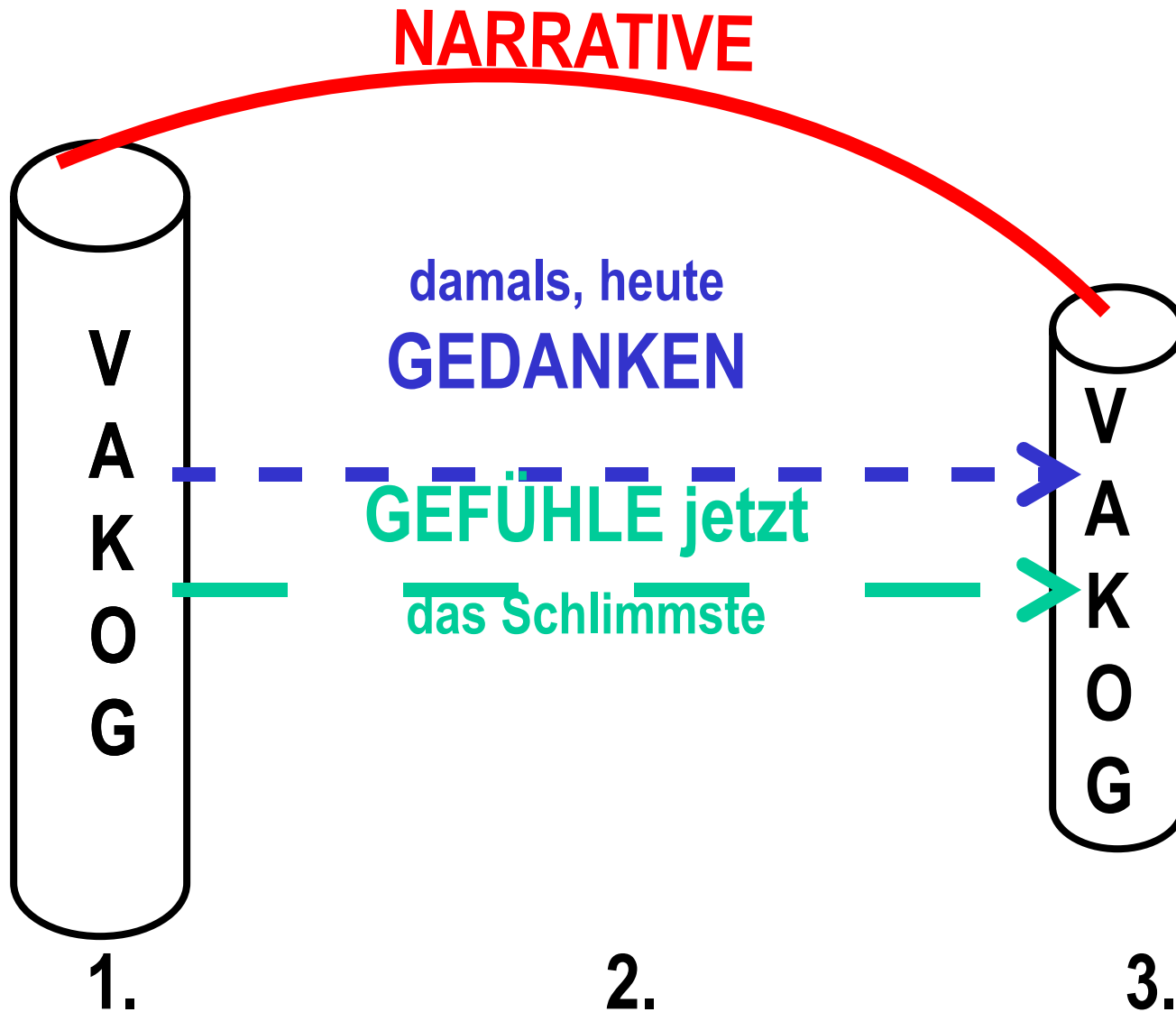
# KONKRETE TECHNIKEN

- **Blickkontakt fordern**
- **bei Senken des Blicks Tapping**
- **kognitiv genau nachfragen**
- **Details erfragen**
- **zwischen durch zusammenfassen**
- **genaue Nacherzählung am Ende**

# SCHRITT 2 mit SICHERHEITSSÄULEN



# SCHRITTE 3/4 mit SICHERHEITSSÄULEN



# SCHRITT 3: Gedanken (Übergang)

was ist Ihnen dabei durch den Kopf gegangen?

und was denken Sie jetzt?

und was für ein Gefühl gibt das?

und warum?

was war das Schlimmste? – und warum?

# WERTE ERUIEREN

- Was ist Ihnen durch den Kopf gegangen?
- Und was denken sie heute?
- Und warum ist das wichtig?
- Und was für ein Gefühl gibt das?
- Und warum?
- Und was ist das Schlimmste?
- Und warum?
- Und warum ist das wichtig?

**so werden Werte fokussiert, die verletzt sind.  
Das produziert eine gute Physiologie,  
das unangenehme Gefühl wird reframt**



# SCHRITT 4: Gefühle, Emotionen

wo spüren Sie das? was ist das Schrecklichste?

was für ein Gefühl ist das?

und wenn Sie daran denken, was spüren Sie?

# GRUNDGEFÜHLE

entsprechen Grundphysiologien  
mit automatisierten Bewertungen einer Situation

**Angst: Gefahr:** periphere Temperatur sinkt,  
Haut feucht

**Ärger/Wut: Angriff:** periphere Temp. steigt  
Haut trocken

**Freude: Lust, Zufriedenheit:** periphere Temp.  
steigt, Haut trocken, Puls ruhig

**Traurigkeit: Verlust:** periphere Temp. steigt,  
Haut trocken

**Ekel: Rückzug:** periphere Temp. sinkt,  
Haut feucht

Puls steigt

Puls sinkt

# Fraktionierte Wahrnehmung im Körper

wo im Körper (zeigen lassen)

Temperatur (wärmer/kälter)

Oberfläche (glatt/rauh, ausgestülpt, stachelig...)

Bewegung (ruhig/wandernd)

Konsistenz

Gewicht

Form

Namen geben: Substantiv + Adjektiv, kongruentes JA

# BENENNUNG DER EMOTIONEN

- Emotionen, die eher lasten: Scham, Ekel, Trauer  
Hilflosigkeit, Lähmung, Ohnmacht

- Emotionen, die eher agitieren: Ärger, Wut, Zorn,  
Angst, Horror, Panik, Schreck

*das Adjektiv fügt das speziell Persönliche bei*

# PHASE 3/4 KOMBINATION GEFÜHL - WERT

was hast du damals gedacht?  
und was denkst du heute darüber?

und was für ein Gefühl?

und warum?

und warum wichtig?

Gefühl im Körper  
erarbeiten

Wert erarbeiten

Emotion benennen

Wert benennen

**TRIPLE KONGRUENZ**

Normalisierung

# WERTE

- **Werte sind (häufig) nicht bewusste hoch besetzte und dadurch potente Motivatoren**
- **Sie bewerten (attributionieren) automatisch Situationen und rufen so Emotionen hervor**

# der ERLÖSENDE SATZ (Reframing):

«....und dieses X (Gefühl mit Adjektiv) ist

**total normal und natürlich,**

weil für Sie Y (Wert) wichtig ist...»

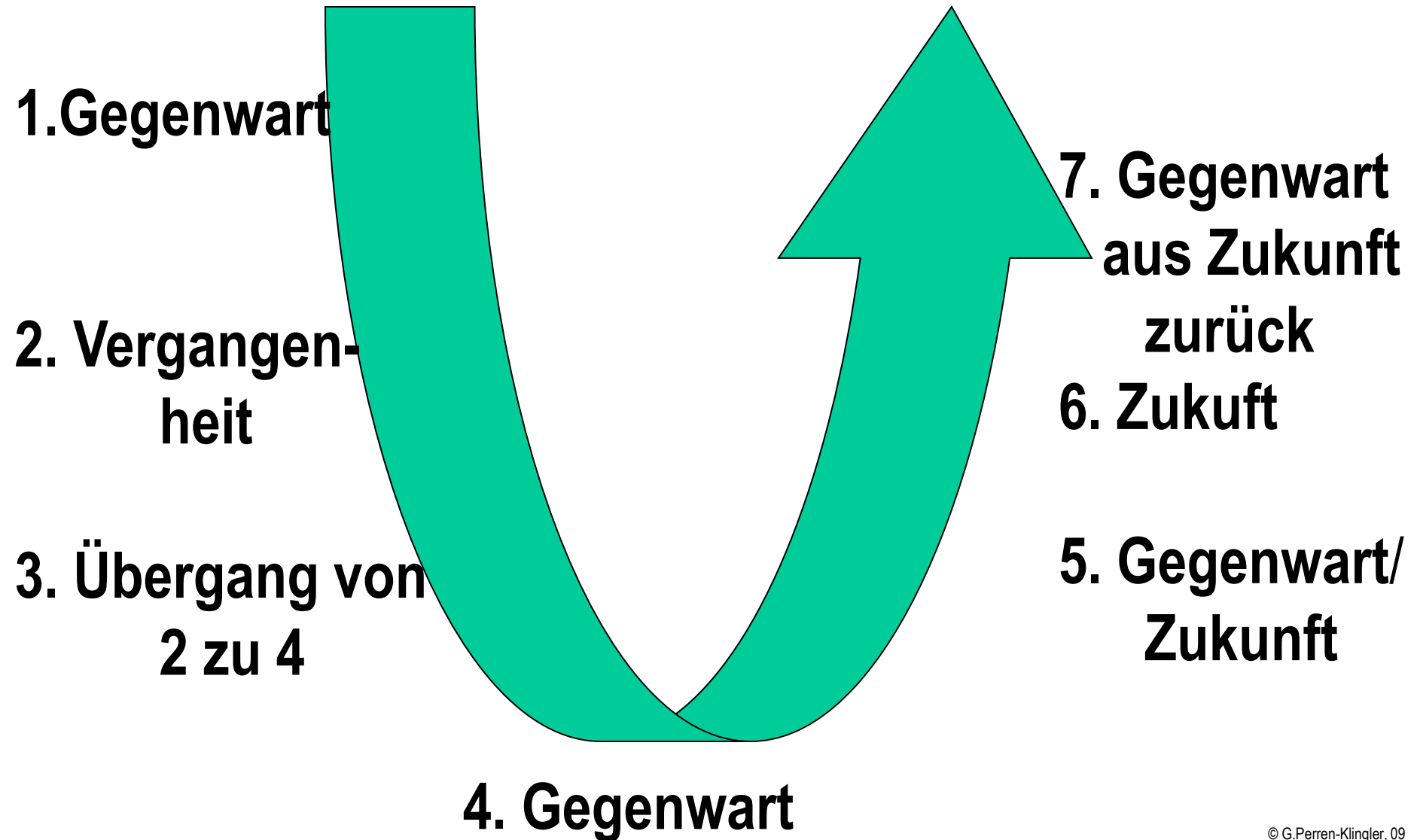
dieser Satz MUSS kurz bleiben, sonst hat er keine Wirkung. Er stimmt nur (Gefühle und Wert), wenn man eine dreifache Kongruenz wahrnimmt

# DREIFACHE KONGRUENZ:

1. Linguistisches «JA»
2. Körpersprache sagt «JA»
3. nach kleiner Pause: Meta-Response: z.B. Lächeln, Seufzer, Nicken, Handbewegung, erstauntes «wie kommen Sie darauf» etc.



# ZEITEN IM DEBRIEFING



# **ZEITEN in DEBRIEFING und DEFUSING**

**Defusing: nur für Einsatzkräfte, sofort nach Einsatz**

**Debriefing: mindestens 72 Stunden warten,  
für Einsatzkräfte und für direkte Opfer**

# **BEMERKUNGEN von 2023 zum MODELL**

- **«Debriefing ist ein Wort aus dem Militär: nach dem Einsatz Rechenschaft ablegen**
- **Deswegen wird es gerne von allen Einsatzkräften auch für Psychologische Erste Hilfe benützt**
- **Doch es wird auch mit dem Modell von Jeff Mitchell in Verbindung gebracht**
- **Deswegen haben internationale Schüler das neue Wort kreiert: RISE (Regeneration after Intensive Stress Experience**