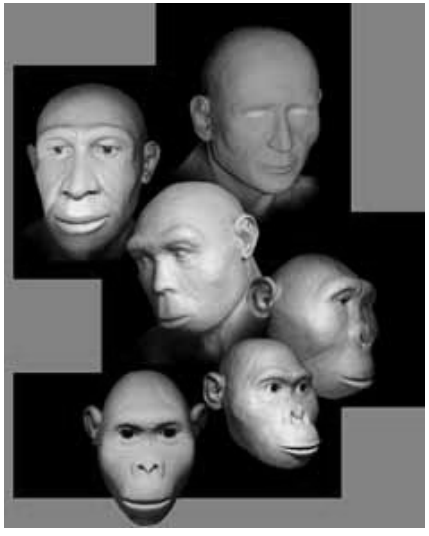
„Lachen als Waffe“ Humor in der Therapie komplex Traumatisierter

Ulrich Sachsse
Asklepios Fachklinikum Göttingen

Lindauer Psychotherapiewochen 2008
Lindau, 15. April 2008

Lachen als Waffe

- Stressbewältigung
- Komplexe Traumafolgestörungen
- Mentalisierung
- Humor und Lachen als Mentalisierungshilfe
- Humor und Lachen als Nicht-Ohnmacht:
- Lachen in der Diagnostik
- Lachen in der therapeutischen Beziehung
- Lachen in der Stabilisierung
- Lachen des Täters
- Lachen als Waffe des Opfers



www.ulrich-sachsse.de
ulrich.sachsse@t-online.de
Asklepios Fachklinikum Göttingen
u.sachsse@asklepios.com

Stressbewältigungs-Systeme beim Menschen (Jaak Panksepp)

Furcht-System:

Sympathikus, Motorik, Kognition

Panik-Bindungs-System:

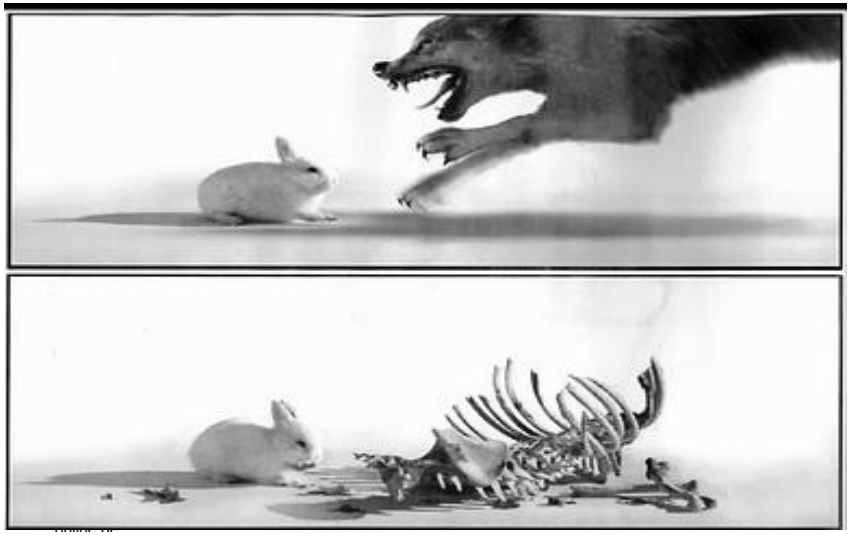
Parasympathikus, Vegetativum, soziale Hilfe

Erstarrung, Freeze: Abschalten

Das Furcht-System:

Sympathicus
Motorik
Kampf-Flucht
Kognition
Furcht-Konditionierung
Aus Schaden wird man klug

- FIGHT ? KAMPF?



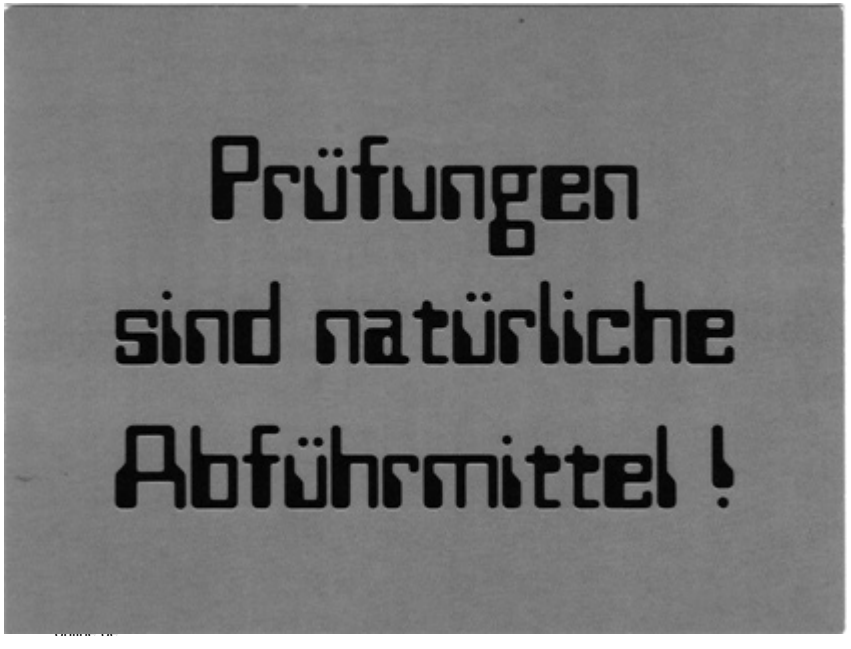
FLIGHT ?
FLUCHT?

www.ulrich-sachsse.de
ulrich.sachsse@t-online.de

Kognitive Problemlösung?

Das Panik-Bindungs-System

Parasympathicus
Vegetativum
Hilfe-Appell



Erstarrung: „Freeze“-Reaktion

- Auf dem Sprung in
  - Todesangst +
  - Muskelstarre +
  - Herzrasen +
- Sprachlähmung +
  - **Sympathicus**
    - =
- Panikattacke
  - ?
- Kapitulation +
- Aufmerksamkeitsentzug nach aussen + innen +
- Abschalten in beide Richtungen +
- **Parasympathicus**
  - =
- Dissoziation
  - ?

309.81 DSM-IV Kriterium A 1 für Posttraumatische Belastungsstörung

- A. Die Person wurde mit einem traumatischen Ereignis konfrontiert, bei dem die beiden folgenden Kriterien vorhanden waren:
- (1) die Person erlebte, beobachtete oder war mit einem oder mehreren Ereignissen konfrontiert, die tatsächlichen oder drohenden Tod oder ernsthafte Verletzung oder eine Gefahr der körperlichen Unversehrtheit der eigenen Person oder anderer Personen beinhalteten

309.81 DSM-IV Kriterium A 2 für PTBS

- (2) die Reaktion der Person umfaßte intensive Furcht, Hilflosigkeit oder Entsetzen.

Prävalenz traumatischer Erfahrungen

- Lebenszeitprävalenz 1 (? 1 bis 3)
- Durchschnittlich 85 % aller Monotraumata sind nach 6 bis 12 Monaten integriert
- Über 50 % der durch sexualisierte Gewalt oder Folter Traumatisierten entwickeln eine Komplexe PTBS
- PTBS-Symptomatik, die nach 6 Monaten noch persistiert, chronifiziert meistens
- Zeit heilt nicht alle Wunden

„Zeit heilt nicht alle Wunden“ Chronifizierende Faktoren

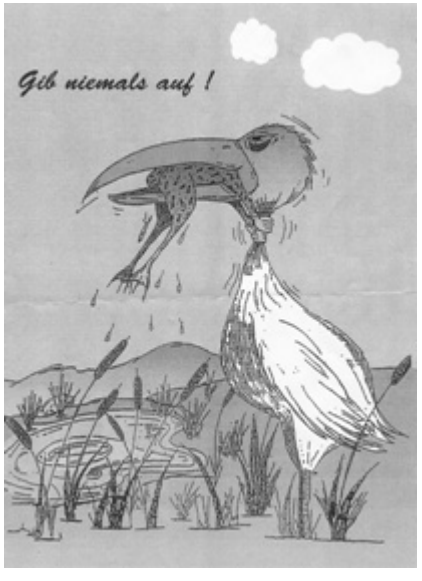
- Schwere, Häufigkeit und Dauer der Traumatisierung
- Belastbarkeit und Kompetenz der sozialen Bezugsgruppe
- Entwicklung „nachtragender Gefühle“ wie Wiedergutmachungsansprüche oder Vergeltungswünsche (Rache) – Franz Heigl
- Entwicklung einer Depression - Shalev

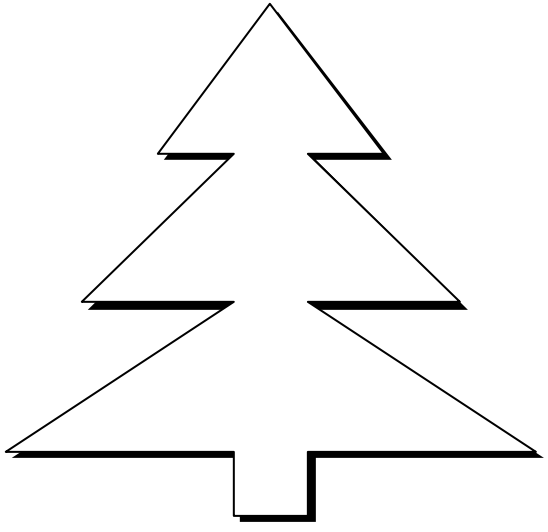
Trauma-
tisierende
Familien

Ist bei solchen Lebensschicksalen Humor nicht einfach geschmacklos?

Humor ist, wenn man trotzdem lacht

- Galgenhumor
- Spott
- Zynismus
- Sarkasmus
- Freude am Makaberen
- Schwarzer Humor





Mentalisierung

- Entwicklung einer Theory of Mind
- Entwicklung der Selbstwirksamkeit
- Entwicklung von Reversibilität
- Entwicklung eines Übergangsraumes, eines Spielraumes, des Als-ob
- Pretend-Modus versus Äquivalenz-Modus
- Metaebene
- Subjekt als Objekt der Selbstbeobachtung

Rene Magritte: Der Verrat der Bilder

Lachen als Waffe

- Stressbewältigung
- Komplexe Traumafolgestörungen
- Mentalisierung
- Humor und Lachen als Mentalisierungshilfe
- Humor und Lachen als Nicht-Ohnmacht:
- Lachen in der Diagnostik
- Lachen in der therapeutischen Beziehung
- Lachen in der Stabilisierung
- Lachen des Täters
- Lachen als Waffe des Opfers

Lachen in der Diagnostik

Sind die Symptome auf ein Trauma zurückzuführen?

Die Sprachlosigkeit gemeinsam überwinden

Die Hoffnungslosigkeit überwinden

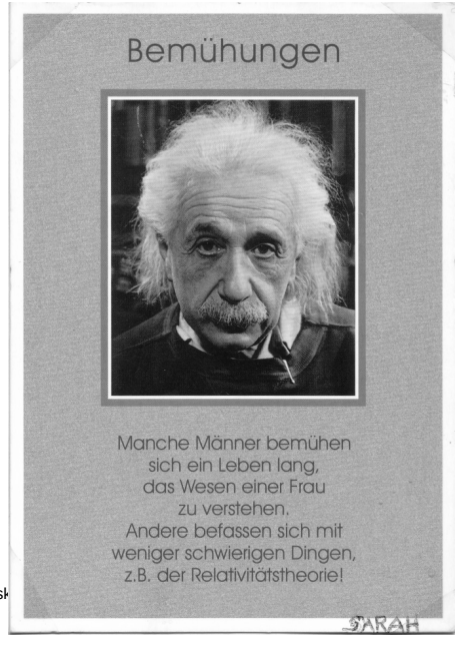
Die Zukunft war früher auch besser.

Karl Valentin

Lachen in der therapeutischen Beziehung

Die therapeutische Beziehung soll stets so erwachsen wie irgend möglich gestaltet werden

„SARAH“ kommentiert eine wissenschaftliche Veröffentlichung



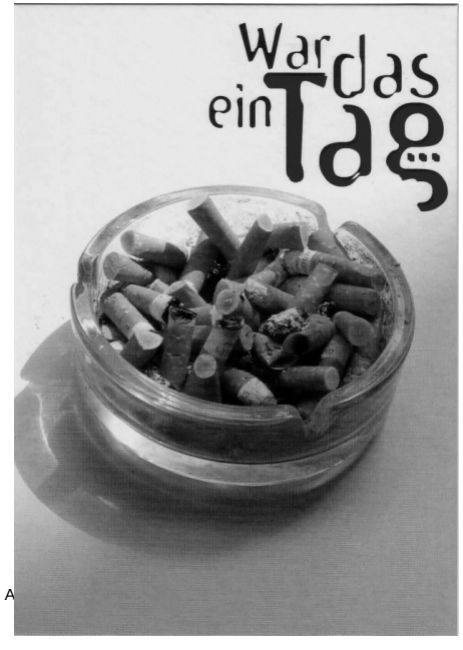
Sag es mit Nietzsche

- Wir Therapeuten holen unsere Patienten da ab, wo sie stehen …
- Help!
- Das Ei

Lachen in der Stabilisierung

Medikamente als Skill

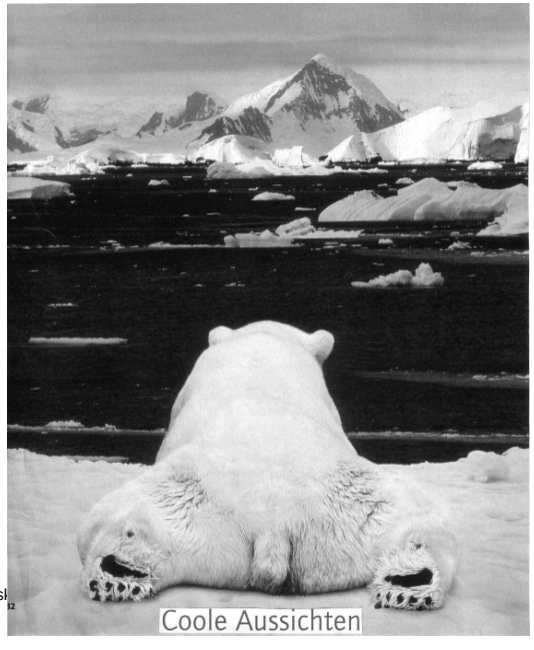
Legale Drogen als Skill



Sport als Skill

Stress Management

Der sichere Innere Ort



Die Inneren Helfer

Probleme mit Inneren Helfern

Humor und Lachen in der Arbeit mit Inneren Kind-States

Arbeit mit Inneren Kind-States als Alltags-ritual

Arbeit mit schwierigen Inneren Kindern

Lachen in der Begegnung mit dem Trauma?

Das Lachen des Täters

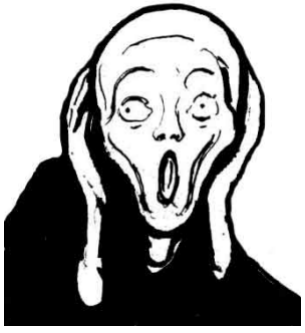
Humorlos
(Erich Fried
1967)

Die Jungen
werfen
zum Spaß
mit Steinen
nach Fröschen

Die Frösche
sterben
im Ernst

www.ulrich-sachsse.de
ulrich.sachsse@t-online.de
Asklepios Fachklinikum Göttingen
u.sachsse@asklepios.com

Lachen als Waffe des Opfers



- Lager
- Missbrauch

Lachen als Waffe

- Ist in der Kommunikation ein Signal: es ist jetzt (erstmal) nur ein Spiel
- Wir begeben uns gemeinsam in den Spielraum, den Übergangsraum, den Mentalisierungsraum
- Ermöglicht dosierte Kommentare zur Therapie
- Ist eine Mentalisierungshilfe
- Befreit kurzfristig vom Gefühl der Ohnmacht
- Ermöglicht, zumindest die inneren Bilder zu beherrschen

Lachen als Waffe

- Birgt die Gefahr, dass die Patientin, der Patient sich lächerlich gemacht fühlt
- Birgt die Gefahr, dass etwas bagatellisiert wird
- Birgt die Gefahr, Täterintrojekte zu triggern oder Täter-Übertragungen in der Therapie zu mobilisieren
- Birgt die Gefahr der Geschmacklosigkeit

„Wer das Schöne nicht sieht, wird böse; wer das Schlechte nicht sieht, wird dumm.“ (Erich Kästner)

Luise Reddemann: Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. HERDER spectrum. S. 47

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Weitere Literatur

- Fabian E (2002) On The Differentiated Use Of Humor And Joke In Psychotherapy. Psychoanalytic Review 89 (3) 399-412
- Fried E (1995) Gedichte. München. dtv
- Pfarr B (1998) Eines Tages war Zeus das Blitzeschleudern leid. Frankfurt aM. Zweitausendeins. 2. Aufl. 1999
- Reddemann L (2004) Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. Herder. Freiburg
- Rieke B (1994) Die ICD: Helfer in jeder Lebenslage. Deutsches Ärzteblatt 91/22 C-1013
- Verres R (1997) Etüden zur Gesundheit. In: Bartsch HH, Bengel J (Hg) Salutogenese in der Onkologie. Karger. Basel. 20-36
- Streeck U (2000) Die generalisierte Heiterkeitsstörung. Forum Psychoanal 16: 116-122