

«Ich bin muttmachende Begleiterin»

Traumatherapie / Therapeutin Susanne Lenz hilft Menschen dabei, Traumata zu verarbeiten. Diese können ganz unterschiedliche Gründe haben.

WINTERTHUR «Ein Trauma ist ein Ereignis, das die Bewältigungskapazität eines Menschen übersteigt und ihn überfordert. Es ist also nicht das Ereignis selbst, das traumatisch ist, sondern die Wirkung, die es auf den betroffenen Menschen hat», sagt Traumatherapeutin Susanne Lenz. In ihrer Praxis in Winterthur ZH arbeitet sie mit traumatisierten Menschen. «Bei einem Trauma spielen viele Faktoren eine Rolle, wie etwa die Resilienz, also die Widerstandsfähigkeit der Person, ihr allgemeiner Stresspegel oder ihre gesundheitliche Verfassung.» Auch sei es entscheidend, ob es sich um ein einmaliges oder wiederholtes Ereignis handelt. Besonders bei Kindern kann eine Traumatisierung schneller passieren, sie sind verletzlich, weil sie sich in der Entwicklung befinden und noch nicht gefestigt sind. «Dinge, die für Erwachsene keine grosse Bedeutung haben, können bei ihnen starke Spuren hinterlassen», sagt die Fachfrau und erklärt im Interview mehr dazu.



Susanne Lenz ist in einer Praxisgemeinschaft unmittelbar neben dem Bahnhof Winterthur tätig und begleitet traumatisierte Menschen.

(Bild Jeanne Göllner)

Frau Lenz, können Sie uns ein Beispiel dafür geben?

Susanne Lenz: Ja, zum Beispiel ist es für ein Baby höchst traumatisierend, wenn es alleine gelassen wird. Ein grösseres Kind oder ein Jugendlicher hingegen kann schon problemlos eine seiner Entwicklung angemessene Zeit alleine sein, ohne dass es eine traumatisierende Auswirkung hat.

Welche Arten von Traumata behandeln Sie am häufigsten?

Am häufigsten begleite ich Menschen mit traumatischen Kindheitserlebnissen. Das umfasst unter anderem lang andauernde und wiederholte physische und/oder emotionale Vernachlässigung, Missbrauch oder Gewalt. Ebenfalls gehört das Aufwachsen in desolaten oder toxischen Familiensystemen dazu. Ich empfinde viele Menschen, die verbale und körperliche Übergriffe, Mobbing, den Verlust eines Elternteils, aber auch medizinische Traumata oder ähnliches erlebt haben. Wenn Eltern ihre Kinder nicht angemessen und liebevoll begleiten können, weil sie selber krank, traumatisiert oder vom Alltag absorbiert sind, dann hat das gravierende Auswirkungen. Sie leben im Dauerstress, mit vielschichtigen Auswirkungen auf die körperliche, emotionale und psychische Gesundheit sowie ihre Entwicklung.

Wie merkt man eigentlich, dass man ein Trauma hat?

Es gibt eine Vielzahl von Symptomen, die auf ein Trauma hindeuten. Man fasst diese als Symptomkomplex unter den sogenannten Traumatrias zusammen, nämlich Wiedererleben (Intrusionen), Übererregung (Hyperarousal) und posttraumatische Vermeidung. Auch entstehen und etablieren sich oft ausgeklügelte Bewältigungsmechanismen, die bei der Trauma- oder Traumafolgenbewältigung helfen. Diese sind jedoch später im Leben oft nicht mehr hilfreich oder sogar destruktiv. Wichtig ist ein sorgfältiges Diagnostizieren durch Fachpersonen – alle Symptome, die auf ein Trauma hindeuten, können auch andere Ursachen haben, die ausgeschlossen werden müssen.

Was sind typische Auslöser (Trigger) für traumatisierte Menschen?

Trigger können unterschiedlich sein und hängen von der Art des Traumas ab. Bei Menschen, die emotionale Vernachlässigung durch ihre Eltern erfahren haben, sind es oft Situationen in Beziehungen, die triggern, also traumatischen Stress auslösen. Es kann zum Beispiel die Emotionalität eines Partners sein, die Stress verursacht, weil die Person überhaupt nicht gelernt hat, mit Emotionen umzugehen. Es kann aber auch ein Schweigen oder ein vorübergehendes Sichzurückziehen des Partners sein, das heftig auslöst, weil da-

mals vielleicht die Mutter das kleine Kind durch Verachten, Nichtbeachten oder Weggehen bestraft.

Kann man jedes Trauma hellen?

In der Traumatherapie geht es nicht darum, ein Ereignis ungeschehen zu machen, sondern darum, es zu verarbeiten – zu integrieren. Ein Trauma kennzeichnet sich immer dadurch, dass es triggerbar ist. Das bedeutet, dass schon minimale Über-einstimmungen mit dem damaligen Geschehen später den gesamten traumatischen Stress reaktivieren. Dies geschieht, weil die korrekte Verarbeitung während des traumatischen Ereignisses unterbrochen wurde. Vor allem die zeitliche und biografische Einordnung konnte nicht erfolgen. Aus diesem Grund bleibt es im Gehirn wie pendent. Es kann also im Erfahrungsgedächtnis nicht in die Vergangenheit einsortiert werden, es ist darum nicht «vorbei» und somit jederzeit triggerbar. Nach der erfolgreichen Traumatherapie drängt sich das traumatische Material nicht mehr immer wieder ungewollt auf, der Organismus beruhigt sich, der Mensch findet zurück in eine gute Lebensqualität.

Wie gestalten Sie eine erste Therapiesitzung?

Die erste Sitzung dient hauptsächlich der Einschätzung und dem Ver-

trauensaufbau. Ich versuche mir ein Bild zu machen von der Situation und davon, was die Person braucht. Wenn jemand in einer akuten Krise ist, braucht es zuerst viel Stabilisierung und Ressourcenaufbau. Ich erkläre die Zusammenhänge, damit die Person sich selber besser versteht, und organisiere, wo nötig, weitere Unterstützung, wie zum Beispiel Spitz. Ich lasse nicht direkt von traumatischen Inhalten erzählen, um eine weitere Stressaktivierung oder gar Retraumatisierung zu verhindern. Stattdessen arbeiten wir mit Stichworten, Körperarbeit und körperorientierter Traumatherapie, damit sich das vegetative Nervensystem möglichst schnell ausbalancieren kann.

Wie arbeiten Sie in der Traumatherapie mit dem Körper?

Ein Trauma und seine Symptome manifestieren sich körperlich. Es entstehen zum Beispiel oft Muskelverspannungen und -schmerzen durch die übermässige Stressaktivierung. Darum spielt die Arbeit über den Körper in der Traumatherapie eine zentrale Rolle. Ich arbeite mit sanften Berührungen oder ausgleichenden Atem- und Körperübungen. Es entstehen Prozesse, in denen sich im Körper gehaltene traumatische Emotionen und Körperempfindungen lösen und ent-

laden. Ich begleite ermutigend, regulierend, erklärend, Sicherstellend und integriere gleichzeitig laufend ins explizite Gedächtnis. Es ist wichtig, dass der Klient sich dabei sicher und gut aufgehoben fühlt und dass er immer gut versteht, warum ich etwas tue. Bei traumatisierten Menschen ist Kontrollverlust eine der grössten Ängste.

Wie wichtig ist es, dass es zwischen Ihnen und dem Klienten menschlich harmonisiert?

Das ist essenziell. Vor allem bei Menschen mit Bindungstraumata muss die therapeutische Beziehung stabil und auf Augenhöhe sein. Ich bin muttmachende Begleiterin und unterstützende Vertrauensperson, auf die der Klient bauen kann. Er verarbeitet gerade Schlimmes, erarbeitet sich wieder Lebensqualität und setzt seine Ziele um, und ich bin beratend, reflektierend und zuverlässig an seiner Seite.

Wie lange dauert eine Therapie normalerweise?

Das ist sehr unterschiedlich. Bei einem Trauma Typ 1, wie einem Unfall, kann es in wenigen Sitzungen gelöst sein, wenn die Person sonst gut im Leben steht. Bei einem Trauma Typ 2, wie langfristiger körperlicher Missbrauch in der Kindheit, dauert es länger, weil sich vielschichtige körperliche und psychische Folgebeschwerden und Überlebensmuster bilden.

Was motiviert Sie in Ihrer Arbeit als Traumatherapeutin?

Ich habe lange vorwiegend mit traumatisierten Hunden gearbeitet. Irgendwann realisierte ich, dass ich vorwiegend mit den Hundehaltern arbeiten muss, um nachhaltige Veränderungen zugunsten der Hunde zu erzielen. Mehr und mehr liess ich mich ausbilden und wechselte in die Therapie- und Begleitarbeit von Menschen. Seit 2018 widme ich mich ganz in meiner Praxis in Winterthur der körperorientierten Begleitung und Unterstützung von traumatisierten Menschen.

Interview Jeanne Göllner

Website von Susanne Lenz:
www.trauma-loesen.ch



Noch mehr Informationen über Traumatherapie:
www.bauernzeitung.ch/trauma