

Nicht mehr allein mit dem Erlebten

Die neu entwickelte ambulante Gruppentherapie nach PITT für Menschen mit komplexer Traumafolgestörung.

Von Christiane Robens-Söhn und Jennifer Söhn

Für Menschen mit Traumafolgestörungen ist das Leid oft groß. Sie haben bereits früh über lange Zeit Gewalt, Vernachlässigung oder andere belastende Beziehungserfahrungen erlebt. Was eigentlich Schutz und Sicherheit geben sollte, wurde stattdessen zu einer Quelle von Angst und Ohnmacht. Solche Erfahrungen wirken oft weit über die eigentlichen traumatischen Ereignisse hinaus und prägen späteres Erleben von sich selbst, Beziehungen und der Welt. Menschen mit einer komplexen Posttraumatischen Belastungsstörung (KPTBS) leiden häufig unter starken inneren Spannungszuständen, Gefühlsüberflutungen sowie Schwierigkeiten, sich selbst zu beruhigen. Viele erleben Schuld- und Schamgefühle, fühlen sich wertlos oder »falsch« und haben zugleich Angst vor Nähe und ein tiefes Misstrauen gegenüber anderen. Um psychisch überleben zu können, haben diese Menschen gelernt, Gefühle und Erinnerungen abzuspalten, wodurch die Vergangenheit bis in die Gegenwart hineinwirken kann.

Die Suche nach passender Unterstützung

Mit der Einführung der ICD-11 wurde die KPTBS erstmals als eigenständige Diagnose anerkannt und von der klassischen PTBS abgegrenzt. Dies stellt für Betroffene einen wichtigen Fortschritt dar, weil ihre Symptome dadurch genauer beschrieben und besser verstanden werden. Gleichzeitig bringt die Diagnose neue Herausforderungen mit sich. Die Behandlung komplex traumatisierter Menschen ist häufig aufwendig und langwierig.

Was ist die PITT?

Die Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie PITT® wurde seit den späten 1980er Jahren von der Psychiaterin und Psychoanalytikerin Luise Reddemann gemeinsam mit Kolleg:innen entwickelt. Die PITT verbindet psychodynamische Traumatherapie mit imaginativen Übungen, also inneren Vorstellungsbildern, die Sicherheit, Distanzierung und Selbstberuhigung fördern. Ein wichtiger Bestandteil ist die Arbeit mit sogenannten »inneren Anteilen«. Es wird davon ausgegangen, dass durch die Abspaltung von Affekten in traumatischen Situationen innere Anteile entstehen. Ziel der Therapie ist es, diesen Anteilen mit mehr Verständnis, Mitgefühl und Fürsorge zu begegnen. Die Therapie arbeitet deshalb besonders ressourcen- und beziehungsorientiert und soll Menschen mit Traumafolgestörungen unterstützen, wieder mehr Selbstwirksamkeit und Vertrauen in sich selbst zu entwickeln.

Viele leiden zusätzlich unter Depressionen, Ängsten und anderen psychischen Belastungen. Nicht selten wird die KPTBS übersehen oder anderen Störungsbildern zugeschrieben. Erschwerend kommt hinzu, dass traumatherapeutische Hilfe vielerorts nur schwer zugänglich ist und die Wartezeiten auf spezialisierte Therapieangebote betragen oft sehr viele Monate. Manche erleben zusätzlich, aufgrund der Schwere ihrer Symptomatik abgewiesen oder nicht ausreichend verstanden zu werden.

Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, welche therapeutischen Angebote in dieser Übergangszeit stabilisieren und unterstützen können. Tiefenpsychologisch fundierte gruppentherapeutische Konzepte für Menschen mit KPTBS sind bisher jedoch wenig untersucht. Gruppentherapie kann helfen, mit den eigenen Schwierigkeiten nicht allein zu sein: Der Austausch, ein gegenseitiges Verstehen und gemeinsames Erleben können Scham verringern und wieder mehr Verbundenheit ermöglichen.

Das Konzept der ambulanten PITT-Gruppe

Im Rahmen des Masterstudiengangs Klinische Psychologie an der Internationalen Psychoanalytischen Hochschule Berlin entwickelten die Autorinnen die durchgeführte Interventionsstudie zur PITT im ambulanten Gruppensetting als manualisiertes Gruppenkonzept. Die zehnwöchige Gruppentherapie fand in wöchentlichen 90-minütigen Sitzungen statt. Um einschätzen zu können, ob diese Form der Gruppentherapie hilfreich war, wurden vor und nach Abschluss der Gruppe standardisierte Testverfahren durchgeführt. Erfasst wurden unter anderem die KPTBS-Symptomatik, depressive Beschwerden, allgemeine psychische Belastungen sowie der Umgang mit Gefühlen und Selbstmitgefühl. Die Ergebnisse wurden einer Vergleichsgruppe ohne psychische Störungen gegenübergestellt.

Das Gruppenangebot verband Elemente der PITT mit integrativen und kreativtherapeutischen Methoden. Im Mittelpunkt standen nicht nur die therapeutischen Übungen, sondern auch die für die PITT typische Haltung: zugewandt, würdeorientiert und in mitfühlender Beziehungsgestaltung. Ziel war ein möglichst sicherer therapeutischer Rahmen, der Hoffnung, Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit fördert. Die Teilnehmerinnen lernten verschiedene Methoden der PITT kennen. In praktischer Selbsterfahrung wurden imaginative Übungen, Arbeit mit inneren Anteilen und psychoedukative Elemente vermittelt. Teilweise kamen kreative Methoden zum Einsatz, um innere Erfahrungen auszudrücken und einzuordnen. Die Teilnehmerinnen sollten zunehmend verstehen lernen, wie sie sich in Belastungssituationen stabilisieren und unterstützen können.



Christiane Robens-Söhn und Jennifer Söhn

Die durchgeführte PITT-Gruppentherapie hatte folgende inhaltliche Ziele:

- ▶ Entwicklung von Möglichkeiten der inneren Distanzierung durch die Begegnung mit verletzten inneren Anteilen, um konstruktive Kommunikation und Kooperation anzuregen
- ▶ Förderung von Selbstmitgefühl und Selbstregulation
- ▶ Förderung der Fähigkeit, die Gegenwart als getrennt von der traumatischen Vergangenheit wahrzunehmen
- ▶ Verbesserung der KPTBS-Symptomatik und komorbider Belastungen

Die Gruppe wurde von den Autorinnen im Co-Therapie-Setting geleitet. Auch die Gestaltung des Therapieraums sollte Sicherheit und Orientierung vermitteln. Ein offener Stuhlkreis ermöglichte Begegnungen auf Augenhöhe. Die bewusst gestaltete Mitte des Raumes mit Blumen, Bildkarten und anderen Materialien unterstützte eine ruhige und wertschätzende Atmosphäre. Jede Sitzung begann mit einer einführenden edukativen Einheit. Neben theoretischen Inhalten wurden alltagsnahe Beispiele, Demonstrationen und kleine praktische Übungen eingesetzt. Im weiteren Verlauf standen Imaginationen, kreative Methoden und erfahrungsorientierte Einheiten im Vordergrund. Selbsterfahrungen fanden in Einzelarbeit und in der Klein- oder Großgruppe statt, mit anschließendem Austausch und gemeinsamer Reflexion.

Das Gruppenangebot folgte einer klaren, schrittweisen Struktur, indem zu Beginn gegenseitiges Kennenlernen sowie eine Einführung in die Grundhaltung und Methoden der PITT im Vordergrund standen. Gleichzeitig wurden erste ressourcenorientierte, anregende Übungen eingesetzt, um Bedürfnisse, Fähigkeiten und Zukunftswünsche wahrzunehmen.

Im weiteren Verlauf lernten die Teilnehmerinnen imaginative Techniken zur inneren Distanzierung und Selbstberuhigung kennen. Ein Schwerpunkt lag auf der Arbeit mit inneren Anteilen, den sogenannten »jüngeren Ichs«. Durch angeleitete Imaginationen konnten innere Erfahrungen wahrgenommen und in einen neuen Zusammenhang gestellt werden. Ergänzend wurden psychoedukative Inhalte zu Stressverarbeitung, dem limbischen System und dem Stresstoleranzfenster vermittelt, um traumabedingte Reaktionen besser verstehen zu können. Weitere Themen waren der Umgang mit abwertenden inneren Anteilen, Schuld, Scham und Trauer sowie Ressourcen, Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl. Kreative Methoden und der Austausch in der Gruppe

unterstützten dabei, innere Prozesse erlebbar zu machen und neue Perspektiven zu entwickeln. Im letzten Teil der Gruppentherapie rückten persönliche Stärken und Entwicklungsschritte stärker in den Vordergrund. Die Abschlussstunde, in der die Teilnehmerinnen mit den entstandenen Bildern, freiem Schreiben und Märchen arbeiteten, diente dem Rückblick, wobei persönliche Veränderungen symbolisch ausgedrückt wurden, um das Erlebte innerlich zu integrieren.

Vom Verstandenwerden und innerer Veränderung

Die Ergebnisse der klinischen Interventionsstudie weisen darauf hin, dass die PITT auch im ambulanten Gruppensetting für Menschen mit KPTBS hilfreich sein kann. Viele Teilnehmerinnen berichteten von einem verständnisvolleren und mitfühlenderen Umgang mit sich selbst sowie von einer verbesserten Fähigkeit, eigene Gefühle wahrzunehmen und zu regulieren; besonders wirksam waren die imaginativen Übungen der PITT. Die Arbeit mit verletzten und verletzenden inneren Anteilen unterstützte die Teilnehmerinnen dabei, innere Spannungen besser einzuordnen und sich selbst weniger abwertend zu begegnen. Insgesamt deuten die Ergebnisse darauf hin, dass die Interventionen insbesondere Selbstmitgefühl, Affektregulation und Selbstberuhigung fördern konnten. Auch die psychoedukativen Inhalte wurden als entlastend erlebt: Das bessere Verständnis der eigenen Symptome verringerte Schuld- und Schamgefühle. Auch die in der Gruppe erlernten Übungen wurden als hilfreiche Unterstützung im Alltag wahrgenommen. Besonders bedeutsam war für die Teilnehmerinnen die Atmosphäre innerhalb der Gruppe. Vor allem die letzte Sitzung wurde als bewegender und würdiger Abschluss erlebt: »Ein großes Gefühl der Solidarität, Nähe und Anteilnahme der Gruppe war in dieser Stunde spürbar. [...] Wir alle konnten uns mit unserer Geschichte zeigen und wurden von der Gruppe und den Therapeutinnen gesehen und gewürdigt.«

Traumatherapie in der Gruppe weiterdenken

Die Kombination aus Psychoedukation, imaginativen Verfahren und kreativtherapeutischen Elementen erwies sich als praktisch gut umsetzbar und emotional tragfähig. Besonders hervorzuheben ist die erstmalige manualisierte Übertragung der PITT in ein ambulantes Kurzzeit-Gruppensetting. Die Studie zeigt, dass ein tiefenpsychologisch fundierter und zugleich traumafokussierter Gruppenansatz auch ambulant möglich sein kann. Darüber hinaus könnte ein solches Angebot eine wichtige Brücke zwischen stationärer Behandlung und ambulanter Weiterbehandlung darstellen und traumatherapeutische Unterstützung früher zugänglich machen. Die Studie versteht sich zugleich als Einladung, traumatherapeutische Gruppenangebote weiterzudenken. Die Autorinnen wünschen sich daher, dass das entwickelte Manual künftig auch anderen Therapeut:innen zugänglich gemacht werden kann, damit mehr Betroffene von niedrigschwelligen und zugleich traumaspezifischen Gruppenangeboten profitieren können.

Christiane Robens-Söhn und Jennifer Söhn sind Psychologinnen. Sie arbeiten seit 2015 gemeinsam in eigener Praxis für Psychotherapie und Traumatherapie (HeilprG) in Düsseldorf.
Kontakt: kontakt@praxis-robens-soehn.de