

Deep Brain Reorienting (DBR) bei komplexen Traumastörungen: Patienteninformationen

Während traumatischer Episoden ist die Person, die vernachlässigt, misshandelt oder auf andere Weise schlecht behandelt wird, ohne den Schutz und den liebevollen Kontakt anderer, die sich um sie kümmern. Die Erfahrung eines Kernschmerzes des Alleinseins kann dann Emotionen wie Angst, Wut, Trauer und Scham hervorrufen, die intensiv und überwältigend werden können, insbesondere wenn es keine Möglichkeit gibt, sie sicher auszudrücken. Es kann dann sein, dass die Person weiterhin Schwierigkeiten hat, belastende Emotionen zu regulieren, und manchmal führt dies dazu, dass sie ungesunde Bewältigungsstrategien anwendet. Eine andere Möglichkeit besteht darin, dass das Gehirn des jungen Menschen auf der Suche nach einer Möglichkeit, zu überleben und mit dem Leben weiterzumachen, Erinnerungsfächer öffnet, in denen die belastenden Gefühle gespeichert werden. Diese Fächer, die die oberen Ebenen des Gehirns beanspruchen, können zu Teilen des Selbst werden und in ihrer Handlungsweise relativ unabhängig sein, wenn sie die Kontrolle übernehmen. Möglicherweise sind sie vom alltäglichen Bewusstsein so abgeschnitten, dass sie isoliert werden und nicht mit dem Lauf der Zeit in der Außenwelt Schritt halten können, sodass sie offen dafür sind, sich so zu verhalten, als ob sie sich immer noch in der Situation von Missbrauch und Trauma befänden. Manchmal verlieren sie den Kontakt zu den unteren Ebenen des Gehirns und haben nur eine sehr begrenzte Bandbreite an emotionalen Reaktionen. Manchmal verlieren sie den Kontakt zum „Wo-Selbst“ und handeln auf eine Art und Weise, die ihrem Alter und ihren Lebensumständen überhaupt nicht entspricht.

Einige Therapieansätze arbeiten vor allem an diesen Teilen des Selbst, lernen sie kennen und steigern ihre Kommunikation und Zusammenarbeit sowie die Orientierung an der Gegenwart. Diese Methoden sind effektiv, lösen aber nicht immer den zugrunde liegenden Schmerz des Alleinseins und der Verlassenheit. Bei DBR liegt der Fokus stattdessen nicht auf den oberen Ebenen des Selbst, sondern auf dem zugrunde liegenden emotionalen Schmerz und der Wut, Angst, Trauer und Scham, die diese tiefe Verletzung erzeugt. Das Arbeiten auf dieser unteren Ebene ist schwierig, da das Gehirn es in der Vergangenheit für notwendig erachtet hat, sich vom Schmerz abzuwenden. Allerdings befindet sich die Person jetzt in einer anderen Situation, in einem anderen Alter und verfügt möglicherweise über die Fähigkeit, mit diesem Schmerz auf eine Weise umzugehen, die eine Heilung im Kern des Traumas und der Missbrauchsgeschichte ermöglicht. Das Gehirn hat sich um diesen Kernschmerz herum so weiterentwickelt, dass es nun möglich sein könnte, ihn aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Teile des Selbst auf den oberen Ebenen könnten über diesen Ansatz beunruhigt sein, da sie hart daran gearbeitet haben, das Bewusstsein vom Kernschmerz abzulenken. Allerdings leiden sie auch und ihre Art, damit umzugehen, hat möglicherweise nicht mit den Veränderungen im Leben der Person Schritt gehalten. Wir werden sie bitten, uns auf dieser tieferen Ebene arbeiten zu lassen, mit dem Ziel, allen Teilen des Selbst zu helfen. Der Schmerz betrifft viele, wenn nicht sogar alle Teile des Selbst, so dass sich alle durch die Heilung auf tiefer Ebene besser fühlen können – aber während des Prozesses kommt es unweigerlich zu mehr Kontakt mit emotionalem Stress. Die Verankerung im „Wo-Selbst“ schützt nicht nur vor Überforderung während der Sitzungen, sondern bietet auch eine andere Perspektive für die Arbeit mit den höheren Ebenen des Selbst. Wenn alles in Ordnung ist, wird die Therapie als langsam und vorsichtig empfunden und führt zu einem

verstärkten Gefühl der Fürsorge gegenüber den Teilen des Selbst, die die Trauma-Erinnerungen und die sie umgebenden Abwehrkräfte bewahren.

Es gibt keine Studien zur Sicherheit und Wirksamkeit von DBR bei Kern-Alleinsein-Schmerzen im Vergleich zu Ansätzen, die sich auf die Teile des Selbst konzentrieren, die abgetrennt wurden, sodass die Informationen, die Ihnen bei der Auswahl der richtigen Therapie für Sie helfen, begrenzt sind. Manchmal bewegen sich Menschen zwischen den Ansätzen – sie arbeiten mit den Teilen, wenn es nötig ist, und sie arbeiten mit dem Schmerz, wenn es möglich ist. Wir hoffen, dass durch die Zusammenarbeit zwischen Ihnen und Ihrem Therapeuten die richtige Methode – oder Kombination von Methoden – ermittelt werden kann, um Ihre Heilung so sicher und effektiv wie möglich zu fördern.

© Frank Corrigan Juni 2022