



Wie der Tiger lieben lernte 120 Geschichten zum Umgang mit psychischem Trauma



Katharina Lamprecht, Stefan Hammel, Martin Niedermann, Adrian Hürzeler
Ernst Reinhardt Verlag,
München
1. Auflage 2021
190 Seiten, 19,90 €
ISBN: 978-3497030170

DOI 10.21706/tg-15-4-348-b

Ein Tiger, der lieben lernt? Wie soll das gehen? Dieser Buchtitel lädt unwillkürlich zu dem rührenden Missverständnis ein, dass ein Kinderbuch vorliegen könnte. Ein Tiger ist etwas sehr Gefährliches – so einem Wesen mit Liebe zu begegnen, das erfordert jede Menge



Mut! Die Autor*innen zeigen praktisch, wie Geschichten und Metaphern psychotherapeutisch zielgerichtet eingesetzt werden können, dass schwierige traumatische Erfahrungen und dahinter verborgene Blockaden aufgelöst werden können. Der Tiger symbolisiert dabei die durch traumatische Erfahrungen gehemmte Lebenskraft, wie es Levine 1969 in der Somatic-Experiencing-Traumatherapie aufzeigte. Ziel der Utilisation von Geschichten ist es, die verschüttete Lebenskraft durch heilsame Impulse zu reaktivieren. 120 Geschichten werden zu diesem Zweck mit Anregungen für den therapeutischen Einsatz angeboten.

Logischerweise beginnt das Buch mit der Traumaprävention, von der simpel erscheinenden Affirmation »selber atmen« bis hin zur Illustration, wie das Erlernen eines Selbstbehauptungstrainings einer Betroffenen, half künftig frühzeitiger und klarer Einhalt zu gebieten (Stopp).

Traumatische Erfahrungen führen häufig zu Erstarrungen (Freeze-Reflex), für deren Behandlung ebenfalls Geschichten und Metaphern angeboten werden, wie etwa die Geschichte über das Auftauen von Ötzi, mit der man illustrieren kann, wie eingefrorene Gefühle wie Angst, Ekel, Scham und Schmerz allmählich (vorsichtig) auftauen und abfließen können. Traumabehandlung erfordert dabei »Geduld und Zuversicht im Überwinden«, was mit der Geschichte vom Bau eines Domes und der Suche nach Minen illustriert wird.

Im vierten Kapitel wird ein »neuer Blick auf scheinbar schlechte Reaktionen«, ein Reframing, eröffnet, sodass Krise zur Chance werden kann. »Zugehörigkeit erleben lassen« ermöglicht es, Sicherheit und Halt durch neue haltgebende Gemeinschaft imaginativ zu entwickeln. Dies kann verbunden sein mit Trauer und Flucht, wie die Geschichte »Nektar des Lebens« zeigt: Zuversicht nach schweren Verlusten wieder aufzubauen erscheint schwierig und wird anhand des Aufblühens und Verfallens von Blüten sowie der nächstjährigen Wiederkehr als natürliches Phänomen dargestellt.

Im Kapitel »Beziehungen entlasten« wird dargestellt, wie »Familienbande« genutzt werden können, um Traumata zu

bewältigen. Weiterhin wird beschrieben, wie die Nachkonditionierung von traumatischen Reaktionen dabei unterstützt, wieder eine aktiv gestaltende Rolle im Leben einzunehmen. Abschließend darf es nicht an »Aussöhnung, Güte, Selbstversöhnung« fehlen, um zu einem guten Abschluss der Traumatherapie zu kommen. Auch zu dieser Entwicklungsphase geben die Autor*innen viele anregende Geschichten an die Hand.

Das Buch empfiehlt sich gerade aufgrund der vielen konkreten Anregungen und ist sehr hilfreich für den Einsatz in der Praxis.

Peter Stimpfle