

Traumata erleben und überleben

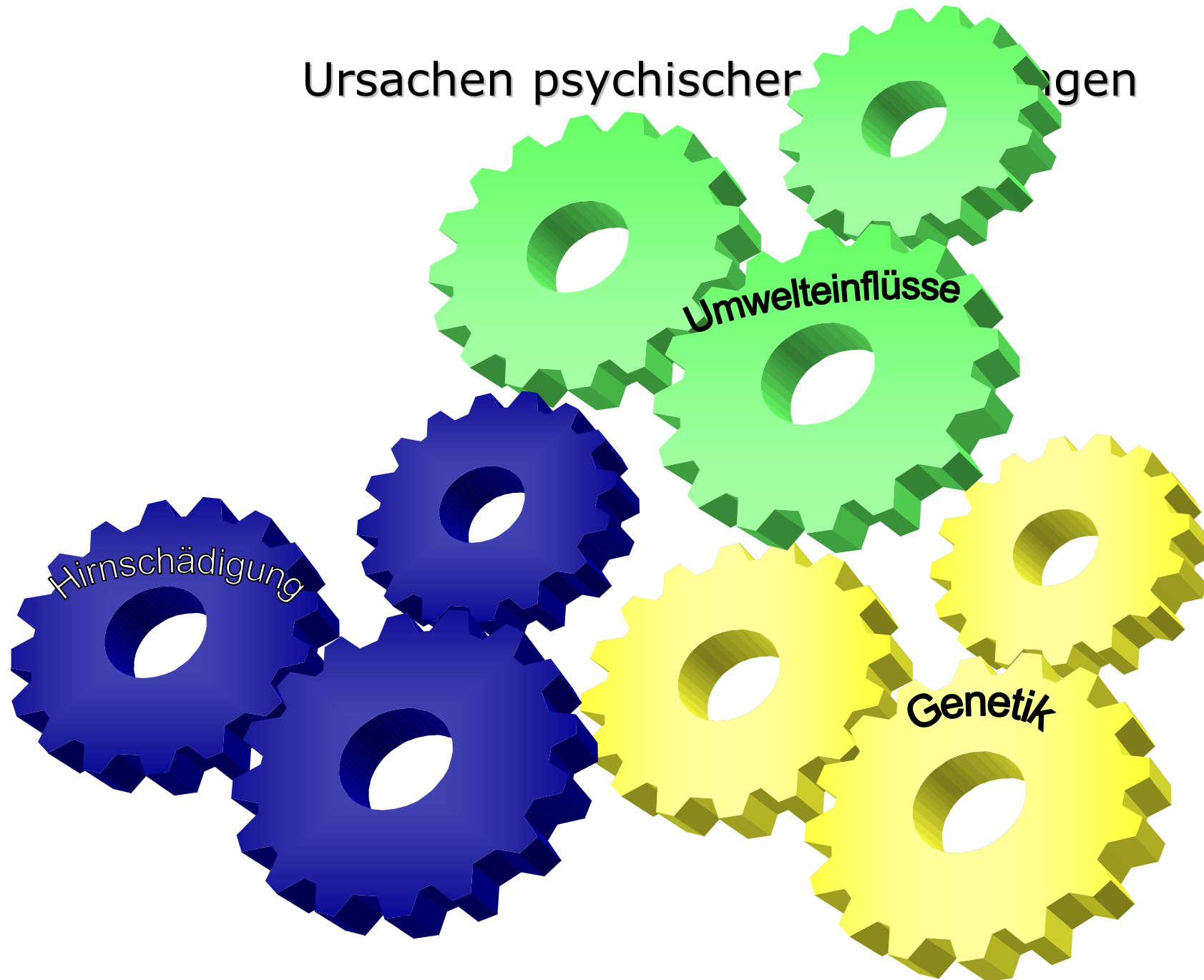
Traumatasensible Hilfen im Alltag durch
Sicherheit und Bindung

Ulrike Held
psych. Psychotherapeutin

Gliederung

1. Traumata: eine wichtige Ursache psychischer Krankheiten
2. Definition Traumata
3. Die traumatische Zange
4. Fallbeispiel
5. Ideen aus der Traumapädagogik
 1. Konzept des guten Grundes
 2. Bindung
 3. Sicherheit

Ursachen psychischer Erkrankungen



1. Ursachen

Studie über gesundheitliche Folgen nach schlimmen Kindheitserlebnissen

Eine amerikanische Krankenversicherung hat 1995 eine Studie mit Daten von 17.421 Versicherten bzgl. des Zusammenhangs zwischen belastenden Kindheitserfahrungen (Adverse Childhood Experiences, kurz ACEs) und dem aktuellen Gesundheitszustand begonnen.

Belastende Kindheitserlebnisse

- Sexuelle Gewalt
- Psychische und körperliche Gewalt
- Kriminalität
- Emotionale und/oder körperliche Vernachlässigung
- Alkoholismus/Drogen in der Familie
- Trennungen/Verluste durch Tod
- Psychische Störungen eines Elternteils

Ergebnisse der ACE-Studie:

Je mehr belastende Kindheitserfahrungen auftraten, desto mehr körperliche und seelische Störungen waren bei den Erwachsenen zu finden.

Das waren: Übergewicht, Alkoholismus, Drogenmissbrauch, Rauchen, Depressionen, Konsum von Antidepressiva, Halluzinationen, unerklärliche körperliche Symptome, Herz-Kreislaufkrankungen, Selbstmord, verringerte Arbeitsfähigkeit, geringere Lebenserwartung usw.

Schlussfolgerungen:

Es gibt offensichtlich einen Zusammenhang zwischen frühen Erlebnissen und der späteren körperlichen und psychischen Gesundheit von Menschen.

Die belastenden Kindheitserlebnisse überfordern die Verarbeitungsmöglichkeiten des Körpers und des Gehirns.

Diese Überforderung führt zu Schädigungen des Immunsystems, verhindert eine gesunde Entwicklung des Gehirns und führen zu psychischen und körperlichen Erkrankungen.

Gliederung

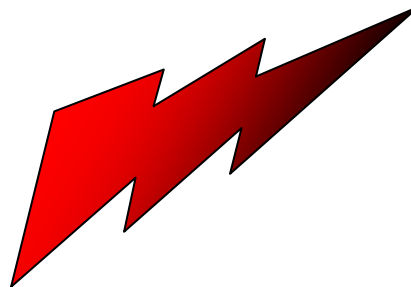
1. Traumata: eine wichtige Ursache psychischer Krankheiten
2. Definition Traumata
3. Die traumatische Zange
4. Fallbeispiel
5. Ideen aus der Traumapädagogik
 1. Konzept des guten Grundes
 2. Bindung
 3. Sicherheit

Definition Trauma:

PSYCHOLOGISCHES TRAUMA

Diskrepanzerlebnis

**Bedrohliche
Situation**



**Individuelle
Bewältigungs-
möglichkeiten**

(nach Fischer/Riedesser)

**Gefühle von Hilflosigkeit - Schutzloser Preisgabe
Erschütterung Selbst- und Weltverständnis**

Merkmale von Traumata

- **Plötzlichkeit** („aus heiterem Himmel“)
- **Heftigkeit** (zerstörerische Kräfte / Gewalt ...
Natur, Verkehr, Kriege, Folter,
körperliche & sexuelle Gewalt in
Familie u. Gesellschaft)
- **Ausweglosigkeit** (hilflos, ohnmächtig, ausgeliefert)
- **Dauer** (zeitl. Ablauf: einmalig, wiederholt,
sequentiell)

Trauma-Reaktion

**Ziel: Überleben
des Einzelnen**

Hypervigilanz

Schutzsuche

Kampf

Flucht

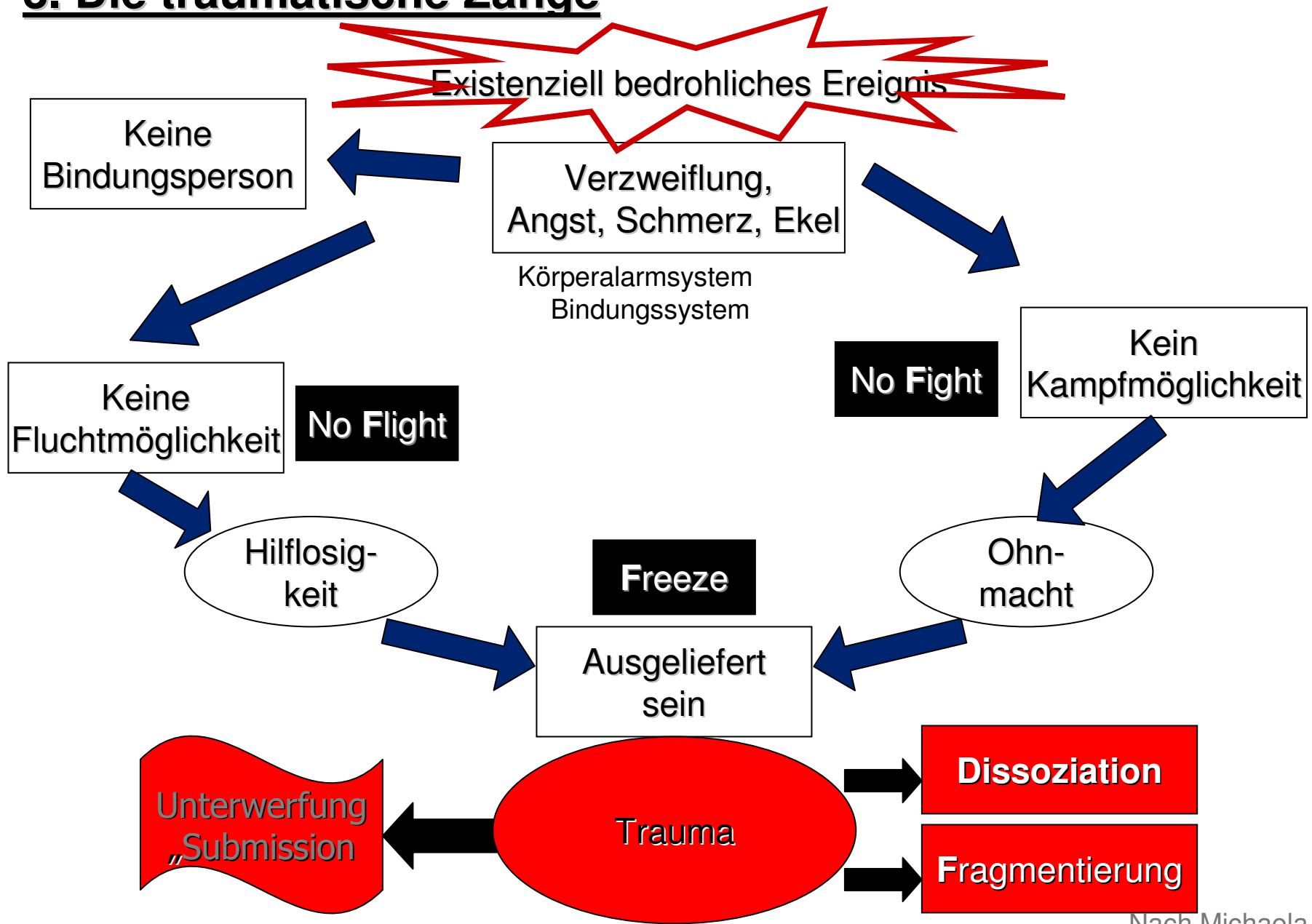
Erstarrung

Unterwerfung

Gliederung

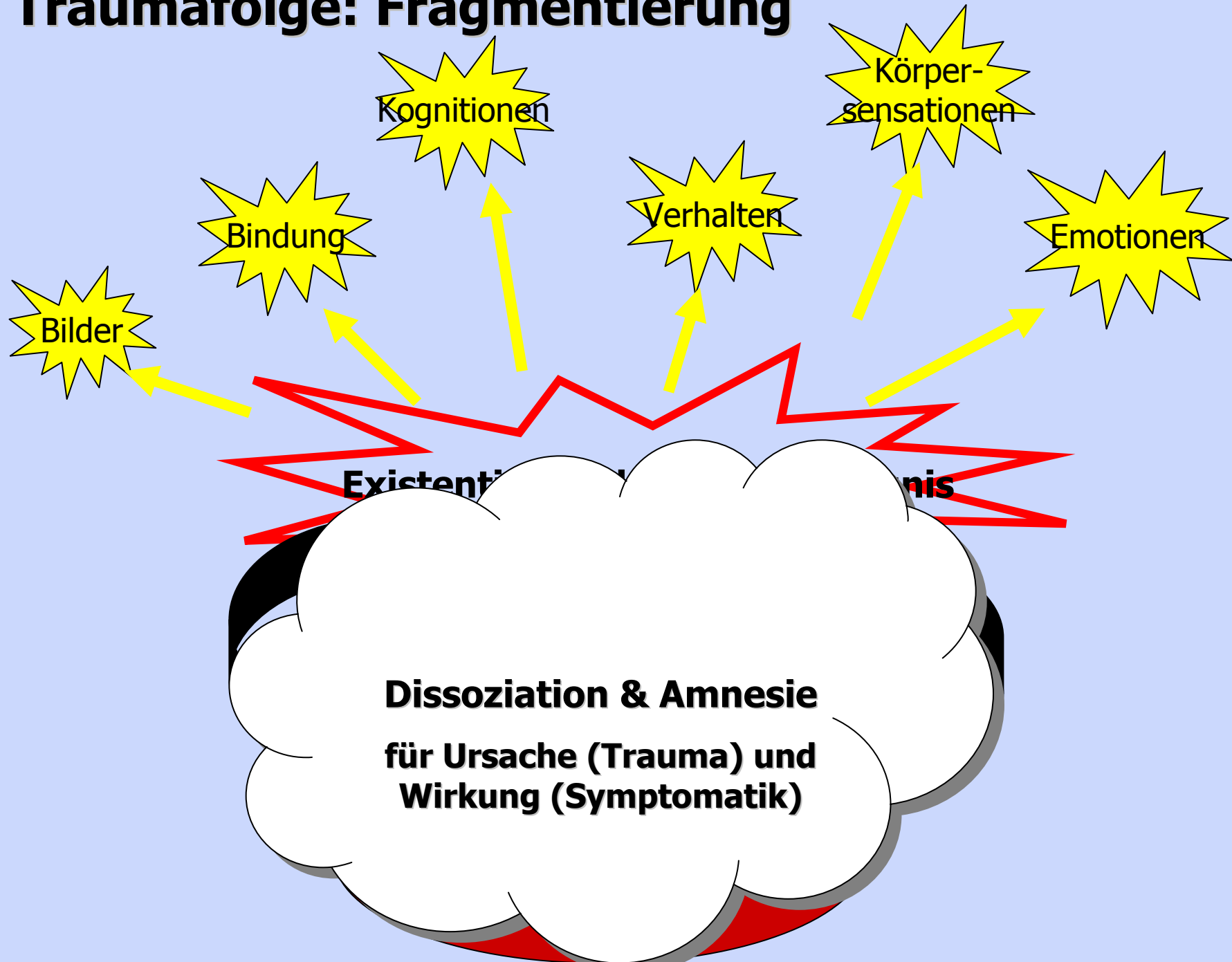
1. Traumata: eine wichtige Ursache psychischer Krankheiten
2. Definition Traumata
3. Die traumatische Zange
4. Fallbeispiel
5. Ideen aus der Traumapädagogik
 1. Konzept des guten Grundes
 2. Bindung
 3. Sicherheit

3. Die traumatische Zange



Nach Michaela Huber/Lutz Besser

Traumafolge: Fragmentierung



Später: Bindungsstörungen:
Unsicher-ambivalent
Unsicher-vermeidend
Unsicher-desorganisiert
Promiskuitiv usw.

Ich bin in Lebensgefahr,
hilflos, ausgeliefert, ich
sterbe...,
Später: Ich bin schlecht,
(selber) schuld, Versager,
nutzlos, böse, unfähig,

Herzrasen, Zittern,
Unruhe, Übelkeit,
Schwindel,
Schmerzen,
Darmtätigkeit

Bilder

Bindung

Körper-
sensation

Emotionen

Fluchtimpuls, (Weglaufen,
Verstecken,) Kampfimpuls
(Strampeln, Beißen..)
Unterwerfungsverhalten,
Mitmachen, Aufpassen,
sex.Erregung herstellen...

Angst, Panik,
Verzweif-
lung, Wut, Schmerz,
Hass, Misstrauen,
Liebe-Idealisierung..

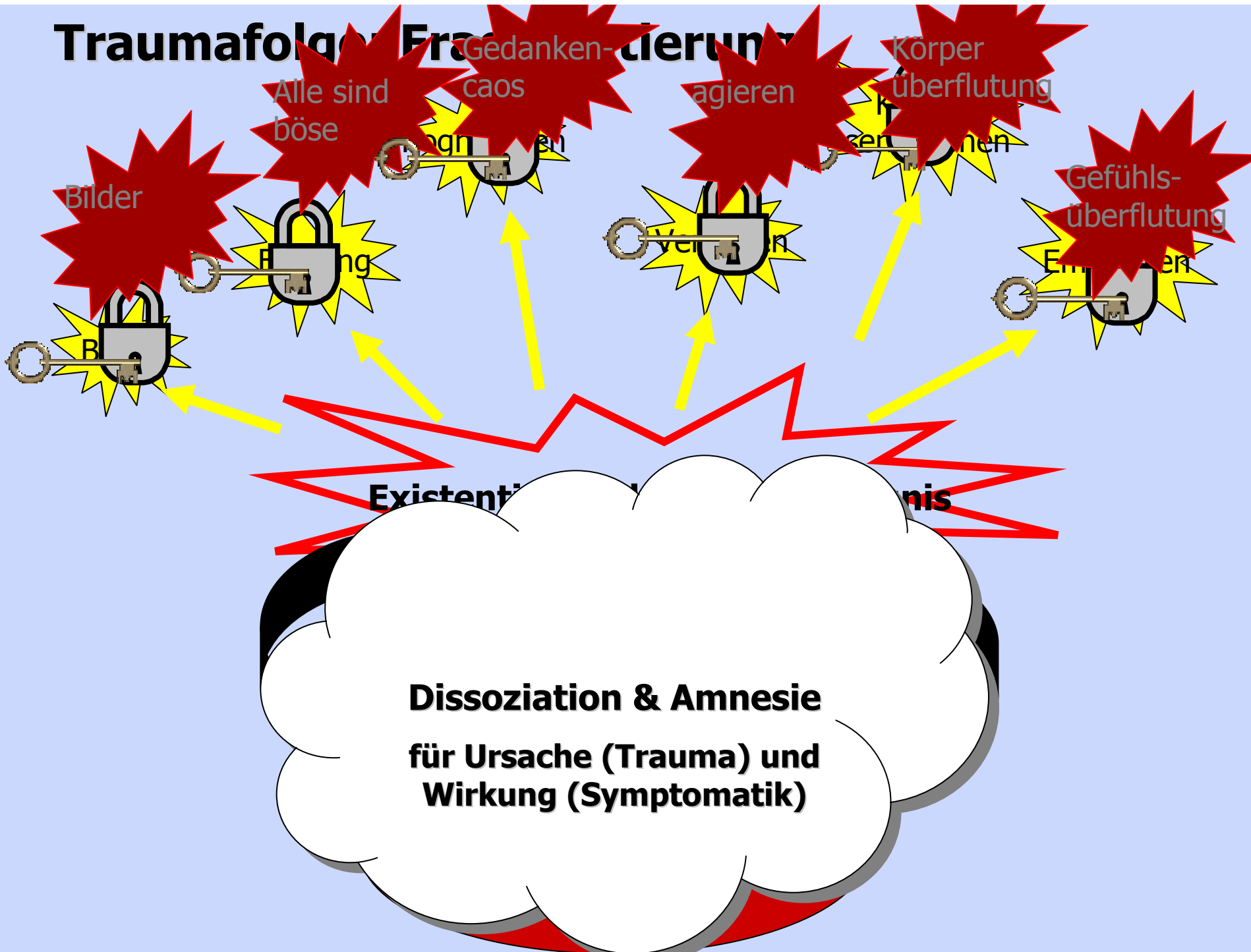
Bedrohliches...,
Gewalt in Blicken,
Taten,
Zerstörung, Blut,
Tod....

**Dissoziation & Amnesie
für Ursache (Trauma) und
Wirkung (Symptomatik)**

Existenz

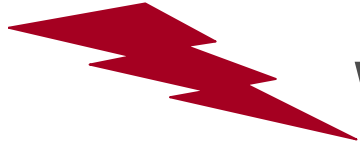
Existenz

Traumafolgen, Fraktionierung



Existential Crisis

**Dissoziation & Amnesie
für Ursache (Trauma) und
Wirkung (Symptomatik)**



Was passiert bei einem schrecklichen Erlebnis im Gehirn?

- Anstieg der Stresshormone: der Körper wird fit gemacht für die Flucht oder den Kampf (Ausschüttung von Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol), später die körpereigenen Opiate)
- Verbindung zum Frontalhirn wird unterbrochen, Frontalhirn wird abgeschaltet
- Trennung der rechten und linken Hemisphäre
 - Rechte Amygdala ist aktiv
 - Aktivität in der linken Hirnhälfte mit Hippokampus und Brocasprachzentrum nimmt ab, bzw. fällt fast aus.
- „Zerreißen“ der Wahrnehmung des Traumaerlebens durch Frontalhirn ausfall (Dissoziation nach außen)
- Überfluten des Körpers mit Angst, Herzrasen, Zittern, Schwindel...
- Ausschüttung körpereigener Opiate. Schließlich Umschalten auf die Aktivierung des Parasympathicus, ein „slow-down“ der Übererregung (Dissoziation nach innen)

Gliederung

1. Traumata: eine wichtige Ursache psychischer Krankheiten
2. Definition Traumata
3. Die traumatische Zange
4. Fallbeispiel
5. Ideen aus der Traumapädagogik
 1. Konzept des guten Grundes
 2. Bindung
 3. Sicherheit

Gliederung

1. Traumata: eine wichtige Ursache psychischer Krankheiten
2. Definition Traumata
3. Die traumatische Zange
4. Fallbeispiel
5. Ideen aus der Traumapädagogik
 1. Konzept des guten Grundes
 2. Bindung
 3. Sicherheit

„Erst verstehen - dann handeln!“ (Paul Moor,
Leiter eines Heims in der Schweiz für „psychopathische Knaben und
Mädchen“ in den 1930er Jahren)

**Konzept
des
„guten
Grundes“**

**Jedes Verhalten hat einen
guten Grund
wenn nicht im Heute
... dann in der
Vergangenheit!**

Nach Wilma Weiß, Alice Ebel

Was ist los mit Jennifer?

Verhaltensorientierter Zugang

- Die Symptomatik ist im Fokus
- Abbau störenden Verhaltens z.B. durch Konsequenzen, Abmachungen, Strafen, Belohnung, Schimpfen
- Ziel: Aufbau funktionaler Strukturen

Verstehensorientierter Zugang

- Die innere Not ist im Fokus
- Enträtseln der Symptomatik nach dem Leitsatz „Hinter jedem Verhalten steckt eine positive Absicht“
- Traumaspezifisches Symptomverstehen
- Stressabbau und Erarbeitung neuer Lösungen für das alte Problem

Aktivierung und Beruhigung des Bindungssystems

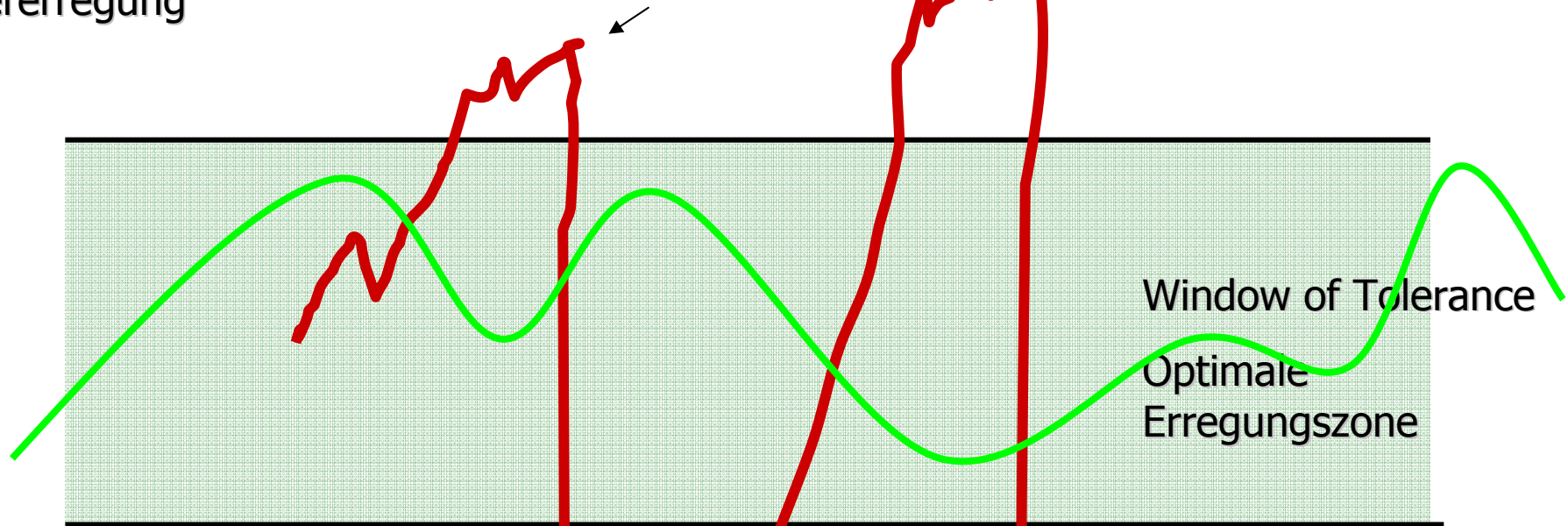
- Durch Angst und Trennung wird das Bindungssystem aktiviert
- Durch körperliche Nähe zur Bindungsperson wird das Bindungssystem wieder beruhigt

Ohne Bindungsperson gibt es keine adäquate Beruhigung

Biphasische Traumareaktion

Hyperarousal \Rightarrow Sympathicus
Übererregung

Wiedererleben des Traumas
(Bindungssuche, Flucht, Kampf „Freeze“)



Hypoarousal \Rightarrow Parasympathicus
Zu wenig Erregung

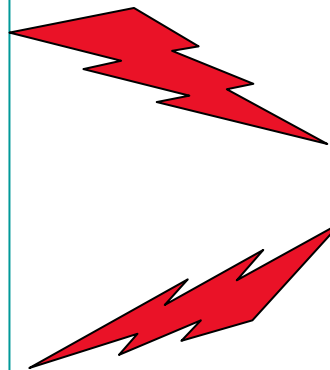
Losgelöst sein vom Trauma
(Emotionale Betäubung, Unterwerfung)

Nach Ogden and Minton
(2000)

Jennifer hat zwei unvereinbare kognitive Schemata entwickelt

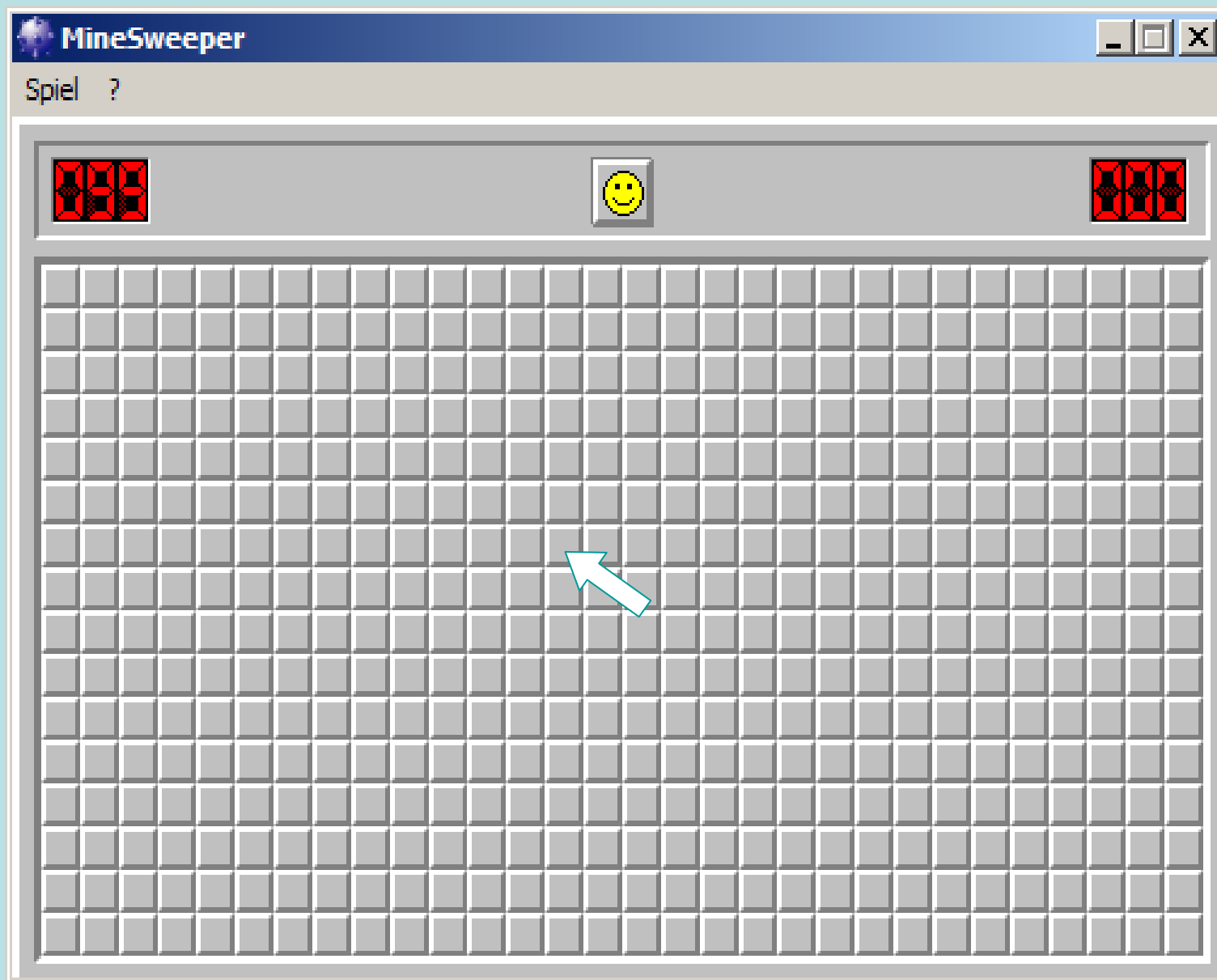
Schema I:

„Ich kann mein Leben
nicht alleine bewältigen, daher
muss ich jemand
Starken an mich binden.“
(Hilflosigkeit)



Schema II:

„Ich kann anderen Menschen
Nicht vertrauen,
Andere Menschen verlassen
und manipulieren mich.“
(Angst)



Ideen für Jennifer:

- Gemeinschaft**
- Bindungsangebot ohne Erwartungen**
- äußere Fürsorge - Innere Fürsorge**
- Klare Struktur, Begleitung und Anerkennung**
- Liebevolle Beziehung (Beispiel Hund)**

Gerade Tiere können liebevolle, nicht fordernde und nicht bedrohliche Bindungsgegenüber sein.

Psychoedukation

Die Erlebnisse sind wie Splitter in Deinem Kopf gespeichert.

Diese Splitter bestehen aus Bildern, Geräuschen, Gerüchen, Emotionen, Körpergefühlen und Gedanken.

Wenn dich ein Geräusch, ein Bild, ein Satz an damals erinnert, dann fühlt sich alles wie damals an.

Es ist, als würde das Erlebnis wieder stattfinden.



Ideen aus der Arbeit mit traumatisierten Frauen

Selbstberuhigung

Dazu gehören

wachsen

Übungen

Literatur:

- Croos- Müller, Claudia „Kopf hoch“ Das kleine Überlebensbuch (Kösel-Verlag)
- Croos- Müller, Claudia „Nur Mut“ Das kleine Überlebensbuch (Kösel-Verlag)
- Croos-Müller: „Schlaf gut“, „Viel Glück“ (Kösel-Verlag)
- Luise Reddemann/Cornelia Dehner-Rau: „Trauma heilen“ ein Übungsbuch für Körper und Seele (Trias-Verlag)
- Ratgeber „Trauma und Posttraumatische Belastungsstörung“ Ehring/Ehlers, (Hogrefe)

Kontakt:

Held.ulrike@gmx.de