

# Traumata erleben und überleben

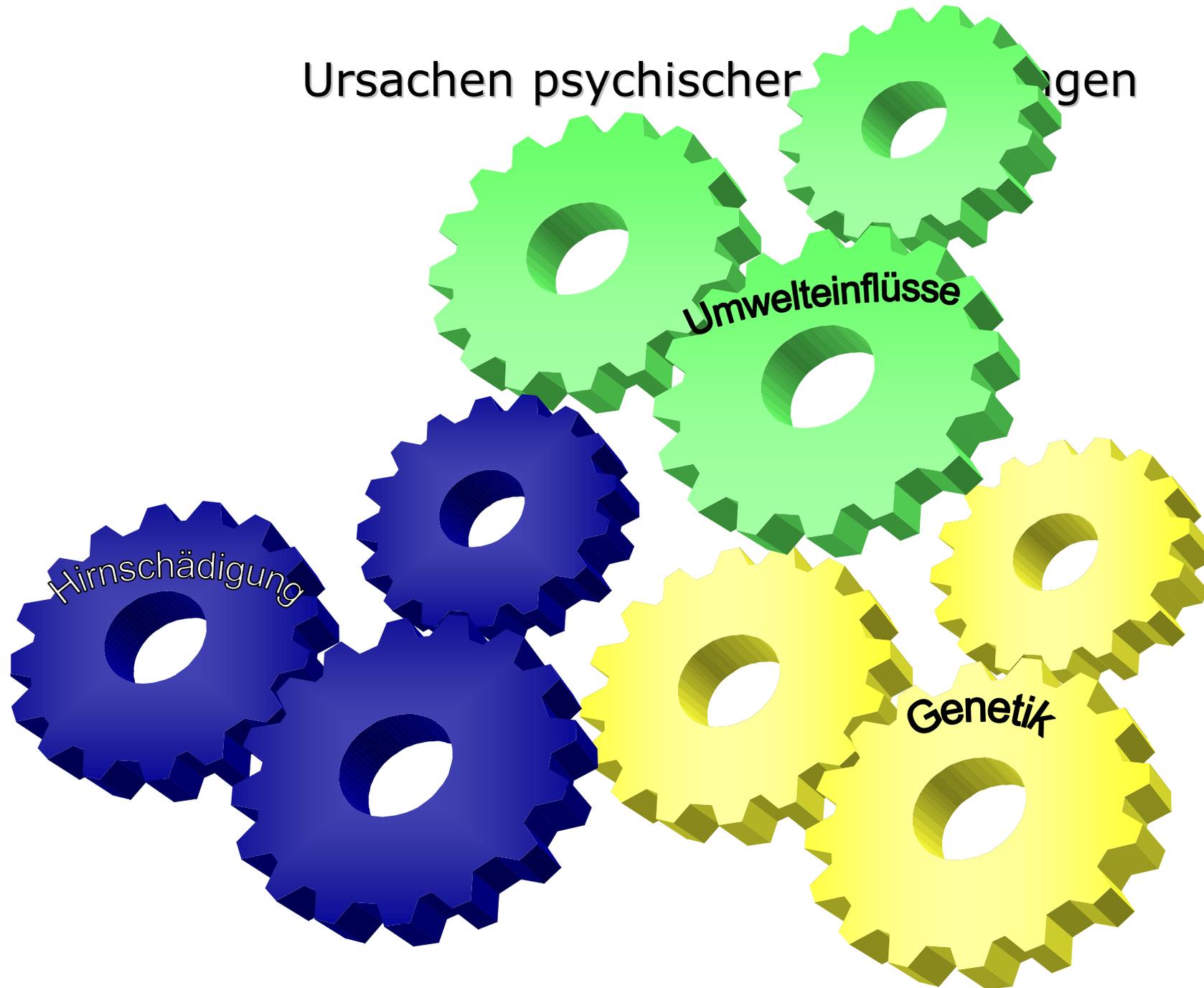
Traumatasensible Hilfen im Alltag durch  
Sicherheit und Bindung

**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

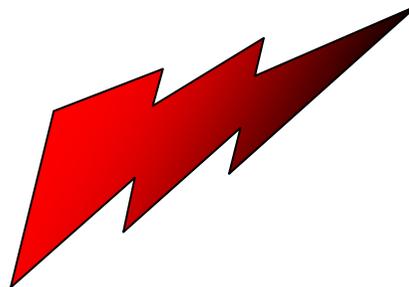
1. Traumata: eine wichtige Ursache psychischer Krankheiten
2. Definition Traumata
3. Die traumatische Zange
4. Fallbeispiel
5. Ideen aus der Traumapädagogik
  1. Konzept des guten Grundes
  2. Bindung
  3. Sicherheit

# 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**

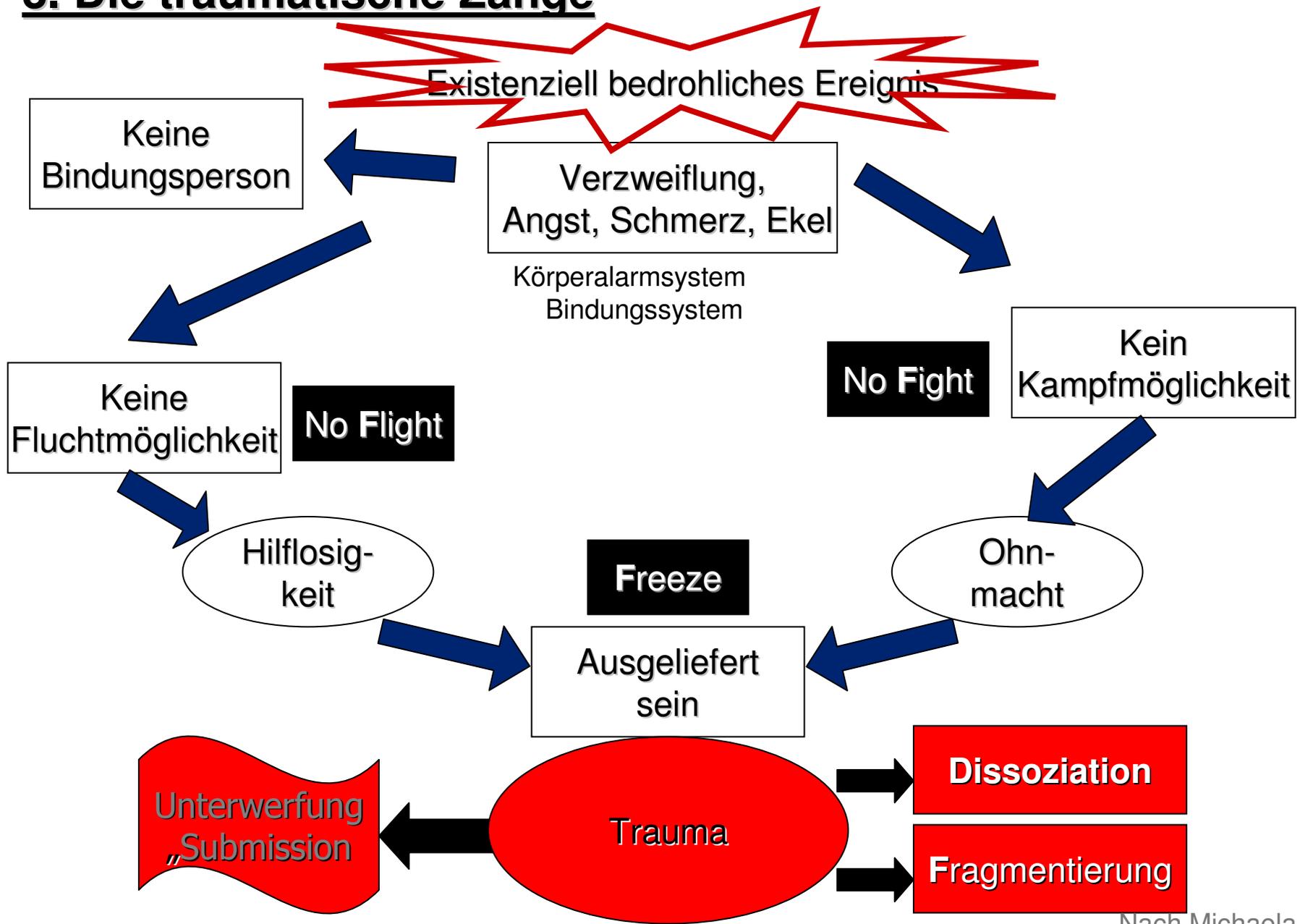
**Erstarrung**

**Unterwerfung**

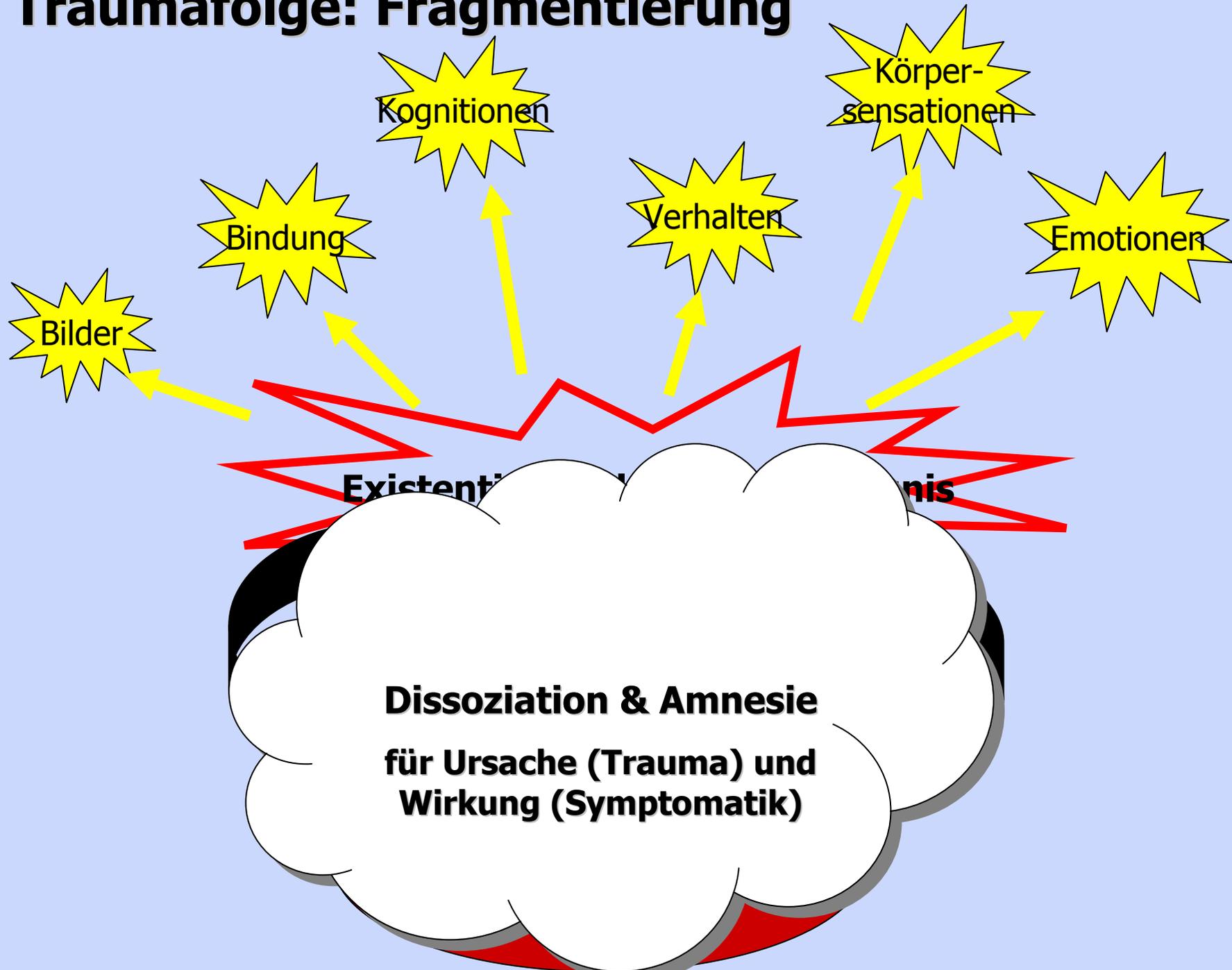
# Gliederung

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



# 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

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

Körper-  
sensation

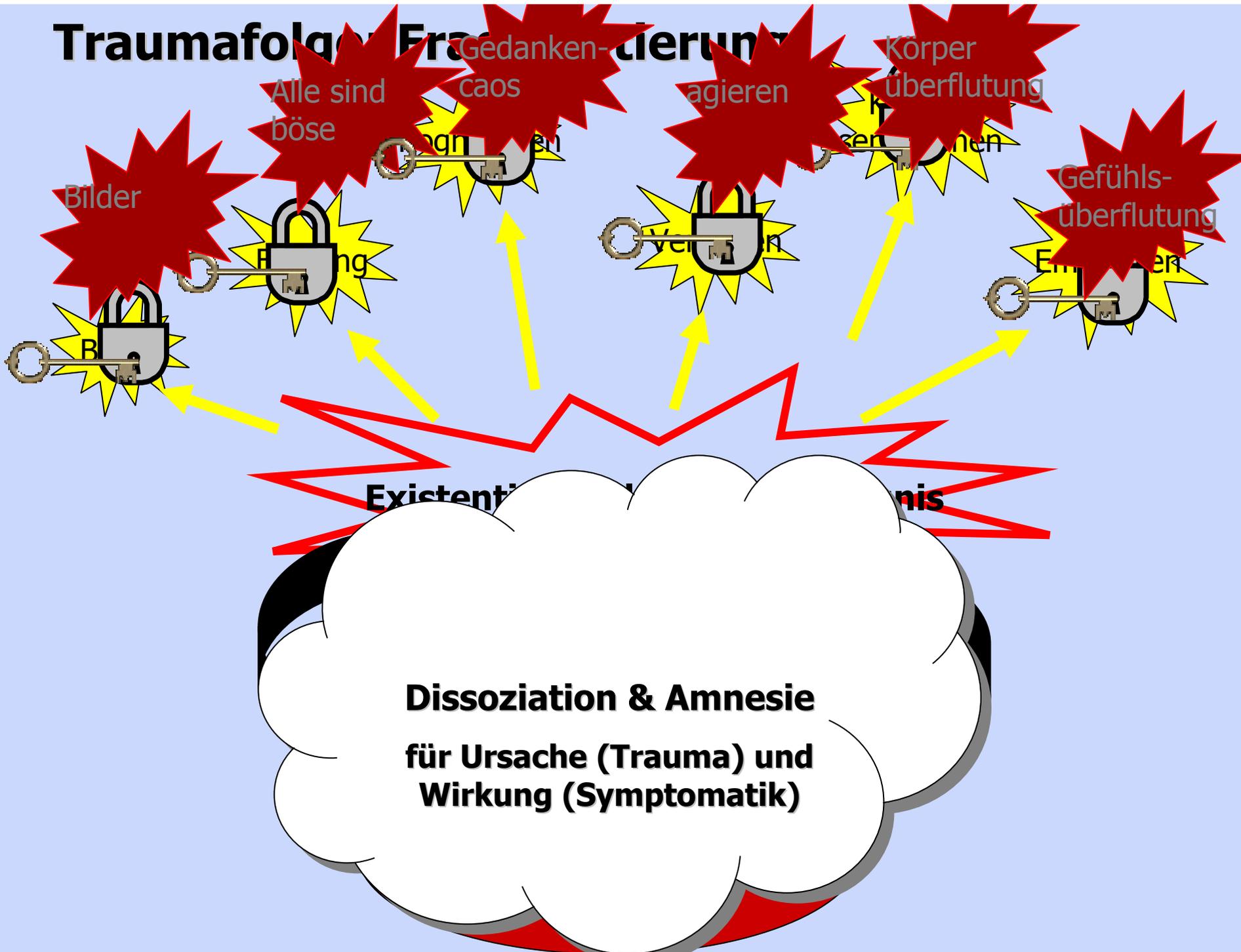
Emotionen

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

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

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

# Traumafolgen, Fraktionierung





## 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

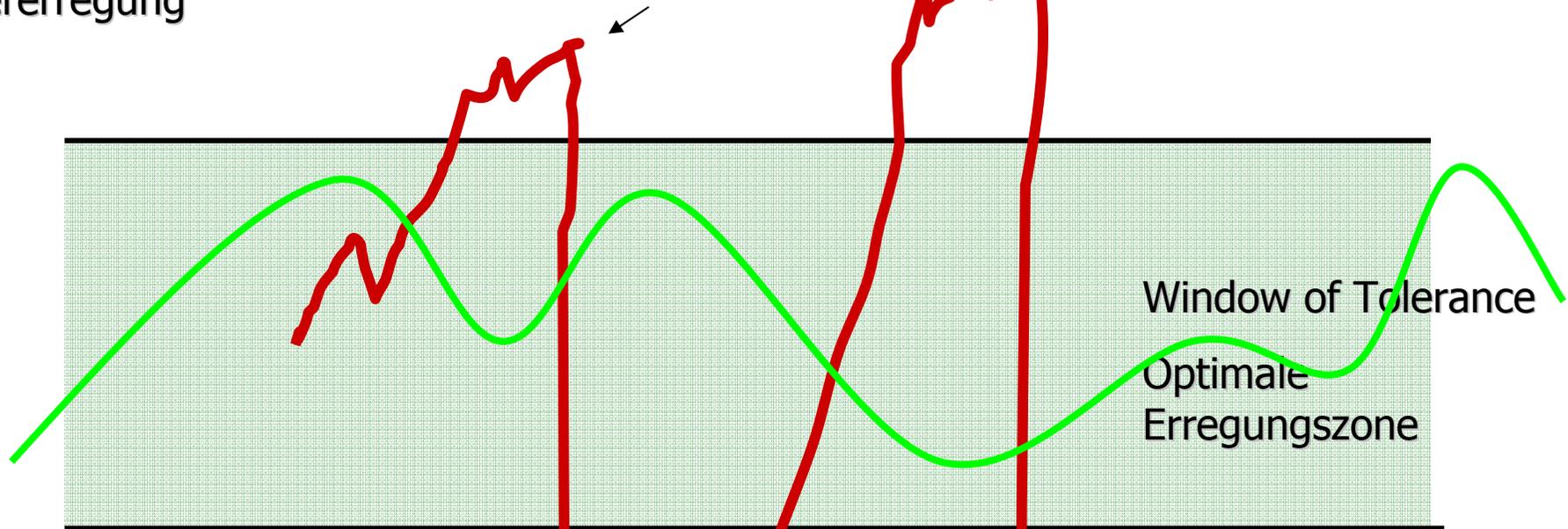
- Durch Angst und Trennung wird das Bindungssystem aktiviert
- Durch körperliche Nähe zur Bindungsperson wird das Bindungssystem wieder beruhigt

**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

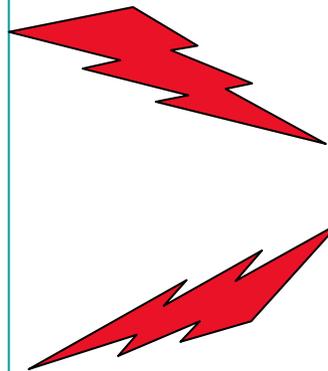
Losgelöst sein vom Trauma  
(Emotionale Betäubung, Unterwerfung)

Nach Ogden and Minton  
(2000)

# *Jennifer hat zwei unvereinbare kognitive Schemata entwickelt*

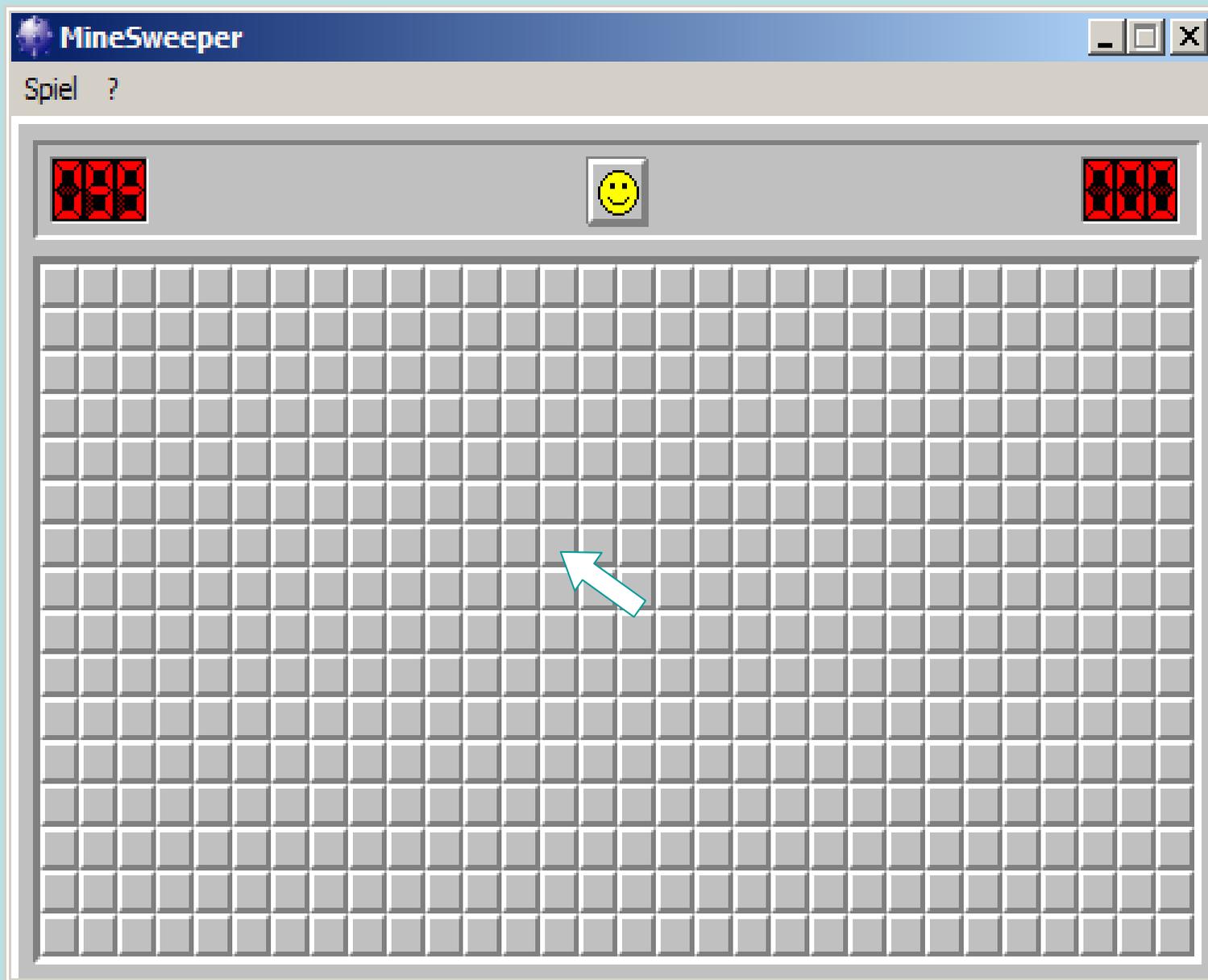
## Schema I:

„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