

Gewalt Trauma Sucht

Fachtag am 26. September 2016 in Potsdam

Was ist ein Trauma?

„...es ist keine Krankheit,
sondern eine Reaktion
auf eine nicht abgeschlossene,
instinktive Kampf - oder Fluchtreaktion...“

Dr. Peter A. Levine

Das Wort „Trauma“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Wunde“. Psychische Traumata sind gekennzeichnet durch das Erleben von Dingen, die den bisherigen Erfahrungsraum total übersteigen und eine Überforderungssituation im Gehirn darstellen. Der Mensch erlebt Hilflosigkeit und Ohnmacht und fühlt sich an Leib und Leben bedroht. Die Situation ist nicht zu bewältigen, Flucht und Kampf sind unmöglich und es kommt zu einer körperlichen Stressreaktion mit Hormonausschüttung und Neurotransmitterüberschwemmung im Gehirn. Die Situation/die Bilder brennen sich ins Gehirn ein, das Erlebte kann nicht auf gleiche Weise wie andere Erfahrungen integriert werden. Jegliche Reaktion auf ein traumatisches Ereignis ist zunächst als eine normale Reaktion auf ein anormales Ereignis zu interpretieren.

Etwa die Hälfte aller Menschen in unserer Gesellschaft erlebt mindestens einmal im Leben eines oder mehrere solcher traumatischer Ereignisse. Dabei kann es sich um einmalige oder länger andauernde Geschehnisse handeln.

Traumatisierte Menschen wagen häufig nicht, über ihre Erlebnisse zu sprechen. Dahinter steckt oft die Sorge, nicht ernst genommen zu werden, nicht glaubwürdig zu erscheinen oder für verrückt erklärt zu werden. Aus dem Wunsch heraus, möglichst normal zu funktionieren, werden die mit den traumatischen Ereignissen verbundenen Sorgen und Nöte oft jahrelang verschwiegen. Viele Menschen befürchten außerdem, dass eine Auseinandersetzung mit dem Trauma ihren Zustand verschlimmern könnte. Diese Befürchtung ist glücklicherweise unbegründet. Es konnte im Gegenteil gezeigt werden, dass die aktive Auseinandersetzung mit der Traumaerinnerung den Teufelskreis der Vermeidung durchbricht und zu einer deutlichen Verbesserung führen kann.

Was ist der Auslöser oder die Ursache für ein Trauma?

Naturkatastrophen: Erdbeben, Erdbeben, Erdbeben, Flutwellen, Tornados
Unfälle, plötzlicher Verlust eines Menschen, plötzliche Veränderung aller Lebensumstände,
körperliche, seelische oder sexuelle Misshandlung, Vergewaltigung, Krieg, Folter,
Tötungsversuch,
aber auch Zeuge einer solchen Situation sein

Wird eine solche Extremsituation ein einziges Mal erlebt, so spricht man von einem **Monotrauma**.

Wird eine traumatische Situation häufiger oder andauernder erlebt, so handelt es sich um **multiple Traumatisierungen, Polytrauma oder auch Komplextraumatisierungen**. Die häufige Wiederholung, die Notwendigkeit, sich an die

Gewaltstruktur anpassen zu müssen oder auch das andauern von Todesangst kann eine posttraumatische Folgeerkrankung auslösen.

Für Kinder wird auch auf die Existenz von einem **Entwicklungsstrauma** verwiesen, wenn in der Kindheit körperliche, seelische, sexuelle und/oder psychische Gewalt erlebt wird.

Was passiert im Gehirn im Moment einer Traumatisierung?

Ein Reiz wird in der Entscheidungsebene, der Amygdala danach bewertet, ob er gefährlich oder ungefährlich ist. Die Amygdala, der Mandelkern, ist Teil des limbischen Systems, was ein älterer Teil unseres Gehirns ist.

Ist ein Reiz ungefährlich, so wird er zum Hippocampus weitergeleitet und gelangt, nachdem er mit anderen Erfahrungen verglichen und zeitlich und räumlich eingeordnet wurde, weiter zum Neocortex. Dieser bewertet den Reiz in aller Ruhe nach seiner intellektuellen Wichtigkeit, integriert ihn ins eigene Ich-Erleben, reflektiert ihn und entscheidet ob und wie der Körper reagieren soll, bevor Bewegungsimpulse weitergeleitet werden. Im Brocazentrum das auch zum Neocortex gehört erfährt der Reiz seine sprachliche Verarbeitung und die Beimessung von Sinn.

Wird ein Reiz von der Amygdala hingegen als gefährlich eingestuft, werden sofort alle regulären Weiterverarbeitungsbahnen zum langsamen Neokortex gestoppt. Darauf reagiert der Hippocampus mit gestörter räumlicher und zeitlicher Einordnung.

Der Körper wird von Hormonen, Endorphinen und Neurotransmittern überschwemmt, um ihn für Flucht oder Kampf vorzubereiten.

Kommt es aber weder zu Kampf noch zu Flucht, so verursacht die übergroße Erregung ohne Entladungsmöglichkeit einen Systemstopp, alle Funktionen fallen steil ab und der Körper reagiert mit dem Todstellreflex und mit Dissoziationen.

Gibt es immer eine Traumafolgestörung?

Ob es überhaupt zu einer Traumafolgestörung kommt ist abhängig davon, wie schwer das Trauma objektiv bzw subjektiv im persönlichen Erleben wiegt. Ist das Trauma durch die Natur oder durch ein technisches Problem ausgelöst worden oder ist es durch einen Menschen zu verantworten (man made disaster)? Hat derjenige der das Trauma erlebt bereits andere Traumata in seinem Leben erlebt, was für einem generellen Lebensstress ist dieser Mensch ausgesetzt, über was für ein soziales Umfeld und über welche Ressourcen und Bewältigungsmechanismen verfügt die Person? Hier lässt sich allerhand Förderliches und Heilendes oder aber auch zusätzlich Belastendes und Erschwerendes ausdenken.

Traumafolgestörungen:

Kommt es zu einer Traumafolgestörung, so sind folgende Reaktionen möglich:

1. Akute Belastungsreaktion: sie ist unmittelbar, eine Schockreaktion, ähnelt einer PTBS (s.u.) ist aber nicht von Dauer, sondern hat ein Ausmaß von etwa 8-48 Stunden

2. Posttraumatische Belastungsstörung PTBS

Die PTBS ist durch vier klassische Symptome gekennzeichnet:

A. Automatisches und unwillentliches Wiedererleben der traumatischen Erinnerungen: Die Ereignisse werden in Form von belastenden inneren Bildern, Geräuschen oder Körperempfindungen oder in Alpträumen wieder erlebt. Die Qualität des Wiedererlebens kann so intensiv werden, dass der Kontakt zur Realität kurzzeitig verloren geht.

B. Vermeidung:

Um das Wiedererleben zu reduzieren und Kontrolle darüber zu erlangen, versuchen Betroffene, möglichst alles zu vermeiden, was an die Ereignisse erinnern könnte. Traumarelevante Gedanken und Gefühle werden häufig weggedrückt und vermieden.

Gleiches gilt für Situationen, Orte und Aktivitäten, die Erinnerungen auslösen könnten.

C. Gefühlstaubheit:

Zu dieser Symptomgruppe gehört das Gefühl, sich emotional wie taub und abgestumpft und dann wieder durch Erinnerungen plötzlich sehr unruhig und empfindsam zu erleben.

Interessenverlust, Rückzug, Entfremdungsgefühle und wie abgetrennt sein von der Welt um sich herum sind ebenfalls Merkmale, die in diese Gruppe gehören.

D. Reizbarkeit/ chronische Übererregung:

Sich wie auf der Hut fühlen, die Umgebung auf Gefahrensignale hin genau überwachen und ständig in Hab-Acht-Stellung sein, führen zu deutlich erhöhter Schreckhaftigkeit und einer oft andauernden Übererregung. Als Folge davon treten meist auch massive Konzentrationsschwierigkeiten, erhöhte Reizbarkeit und Schlafstörungen auf.

Darüber hinaus kann eine PTBS mit Anpassungsstörungen einhergehen.

3. Außerdem ist eine Anpassungsstörung als Traumafolge denkbar

Diese können von psychosomatischen Reaktionen und sozialen Auswirkungen, von kognitiven Reaktionen und Angst-, Bindungsstörungen über gesundheitsschädigenden Bewältigungsstrategien und Depressionen bis hin zu Persönlichkeits-, Zwangsstörungen und Suizidalität reichen.

Die Auswirkungen des Zusammenlebens mit einem traumatisierten Menschen sind vielfältig:

Kognitive Reaktionen:

Vermeidungsverhalten, Veränderung innerer Werte und Einstellungen, Intrusionen (unerwartete Überschwemmung von Bildern), Konzentrationstörungen, Lernstörungen...

Emotionale Reaktionen:

Angst und Beklemmung, Anspannung und Niedergeschlagenheit, Zorn und allgemeine Reizbarkeit, pathologischer Kummer und Sorgen, Depression...

Psychische/psychosomatische Reaktionen:

Schlafstörungen und Appetitverlust, häufige Erkrankungen, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, gesteigerte Unfallhäufigkeit, Hautirritationen und Hautausschläge, Erschöpfungszustände...

Soziale Auswirkungen:

Distanzierung und sozialer Rückzug, Zynismus, Konflikte zu Hause, Leugnen der Symptome, das Gefühl von der Familie und den Freunden nicht verstanden zu werden...

Gesundheitsschädigende Bewältigungsstrategien:

Müdigkeit wird mit viel Nikotin und Kaffee kompensiert, übermäßiger Gebrauch von Sucht-, Schmerz- und Beruhigungsmitteln, wie Tabletten, Alkohol, Zigaretten, Drogen, Computersucht, Glücksspielsucht, Arbeitswut

Kann ich mich als Mitarbeiter/in schützen?

A wie Achtsamkeit

Auf sich und seine Bedürfnisse achten, die eigenen Grenzen setzen und wahren, gesund leben

B wie Balance

Auf eine Balance von Arbeit und Freizeit achten, sich der eigenen Kraftquellen bewusst werden und diese aktiv nutzen

C wie Connection (=Verbundenheit)

Verbunden sein und bleiben mit dem Leben an sich, mit den Menschen, der Natur, sich selbst erfahren und entwickeln

ABC des Schutzes nach Udorf

Was gibt es für erfolgreiche therapeutische Ansätze?

Vor einer Therapie liegt das weite Feld der Stabilisierung eines traumatisierten Menschen. Hat sich ein Mensch zu einer Therapie entschlossen so gibt es die unterschiedlichsten Therapieansätze mit heilsamen Elementen für Traumatisierte. Einige der genannten Therapieansätze sind sogar speziell für die Behandlung von Traumatisierten entwickelt worden:

Bewegungstherapie, Brainspotting, Dialektisch-behaviorale Therapie, EMDR, Existenzanalyse, Familientherapie, Focusing, Gestalttherapie, Hypnotherapie / Hypnose, Katathymes Bilderleben, Kognitive Verhaltenstherapie, Klientenzentrierte Psychotherapie (Gesprächspsychotherapie), Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, Konzentrierte Bewegungstherapie, Körperpsychotherapie, Kreativtherapie, Kunst- und Gestaltungstherapie, Lösungsfokussierte Kurzzeittherapie, Logotherapie, Musiktherapie, Neuropsychologie, Paartherapie, Psychoanalyse, Psychodrama, Psychosynthese, Schmerztherapie, Sexualtherapie, Suchttherapie, Systemische Therapie, Tanztherapie, Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Traumatherapie, Verhaltenstherapie

Was für Übungen kann ich meinen KlientInnen zur Stabilisierung anbieten?

Stabilisierung meint:

- Ich kann meine Aufmerksamkeit lenken
- Ich kann meinen Körper regulieren
- Ich kann Nähe und Distanz in Beziehungen regulieren
- Ich kann mich immer wieder ganz neu wahrnehmen und entwickeln: Möglichkeit der Veränderung und Anpassung meines Selbstbildes
- Ich kann mein Umfeld und den Raum um mich wahrnehmen, nutzen und gestalten
- Ich kann mein Erleben auf einer Zeitlinie einordnen.
- Ich gebe meinem Erleben Sinn und erlebe mich als Teil der Welt

Zitiert nach Lydia Hantke Handbuch Traumakompetenz

Atemübung nach Thich Nhat Hanh

Worum geht es?

Es geht darum, die Gedanken und den Körper zu beruhigen und zu entspannen.

Beschreibung der Technik:

Es werden bestimmte Sätze und ein bestimmtes Erleben mit dem Atemrhythmus verbunden

1.

EINATMEN

„Einatmend weiß und spüre ich, dass ich einatme“

AUSATMEN

„Ausatmend weiß und spüre ich, dass ich ausatme“

2.

EINATMEN

„Einatmend beruhigen sich Körper und Geist“

AUSATMEN

„Ausatmend lächle ich mir zu“

3.

EINATMEN

„Einatmend werde ich mir dieses Momentes bewusst“

AUSATMEN

„Ausatmend weiß und spüre ich, dass dies ein guter Moment ist“

Mit etwas mehr Übung:

1.

EINATMEN

„Ein“

AUSATMEN

„Aus“

2.

EINATMEN

„Beruhigen“

AUSATMEN

„Lächeln“

3.

EINATMEN

„Dieser Moment“

AUSATMEN

„Ist ein guter Moment“

5-4-3-2-1 (nach Yvonne Dolan)

Ziel:

Ausweg aus „ewigem Drehen im Kopf“, beginnender Panik - im Hier und Jetzt ankommen und ruhig werden, im Liegen zum Einschlafen

Was es braucht:

- Ziemlich voraussetzungsfreie Übung, ein paar Minuten Zeit wären gut, auch die Möglichkeit, nicht reden zu müssen
- Für den Anfang eine Viertelstunde ruhiges Hinsetzen, Rückzug nicht nötig

Vorgehen:

- Lassen Sie Ihre Augen in eine Richtung schauen, lassen Sie sie auf einem Punkt ausruhen, der ein wenig oberhalb Ihrer Blickhöhe liegt
- Nehmen Sie Ihren Atem wahr und lassen Sie ihn den Rhythmus bestimmen
- Benennen Sie (leise für sich) **5 Dinge oder Eindrücke, die Sie gerade sehen**; achten Sie dabei darauf, wie weit Ihr Blickfeld ist, auch wenn sie die Augen entspannt nach vorne schauen lassen. Lassen Sie sich Zeit: z.B. Ich sehe ein Blatt, das sich bewegt... ich sehe die Zeiger einer Uhr... ich sehe meine Nase...
- Benennen Sie dann **5 Geräusche oder akustische Eindrücke, die sie gerade hören**: Ich höre das Surren der Heizung... ich höre ein Auto im Hintergrund... ich höre ein Rascheln im Raum... ich höre meinen Herzschlag...
- Benennen Sie nun **5 Körperempfindungen** (nicht Gefühle!), die sie gerade spüren: z.B. ich spüre meinen Po auf dem Stuhl... meinen rechten Fuß auf dem Boden... ich spüre ein Kribbeln an der Nase... ich spüre ein Loch in meinem Magen...
- Nun machen Sie dasselbe **4 mal**
- Dann **3 mal**
- Dann **2 mal**
- Dann **1 mal**
- (und wenn Sie möchten können Sie noch einmal von vorne anfangen)

Was Sie noch wissen sollten:

- Es ist ganz okay, wenn Sie sich mal verzählen; halten Sie sich aber zunächst an die Reihenfolge
- Es ist vollkommen in Ordnung, wenn Sie mal die Reihenfolge verwechseln
- Wenn Sie etwas zwischendrin stört, benennen Sie es einfach!
- Sie können gerne mehrfach dasselbe nennen, wenn das bestimmend ist
- All das ist nur ein Zeichen dafür, dass Sie sich entspannen!
anderen Worten das „Hier und Jetzt“.

Umkehr der Übung als 1-2-3-4-5-Übung:

- Zur Krisenintervention oder bei Flashbacks finden manche Klienten die umgekehrte Reihenfolge leichter anzuwenden, um mit der Wahrnehmung nach außen zu kommen.

Traumatische Stressreaktion und traumapädagogische Beantwortung

Problem:	Ziel:	Traumapädagogische Intervention:
Unverbundenheit mit der Umwelt	Verbundenheit mit den Dingen und der Umwelt herstellen	Im Hier und Jetzt verorten mit allen Sinnen, was siehst Du, was hörst Du, was spürst Du: jetzt und hier
Unverbundenheit mit den Menschen, Einsamkeit, totale Isolation	Verbindung zu den Menschen herstellen, in die Gemeinschaft einbinden	Du bist nicht allein, Du wirst gebraucht, positives Feedback, Gemeinschaft erlebbar machen, respektvolle, zuverlässige Beziehungen anbieten
Emotionale Überforderung	Kommunikation auf der kognitiven Ebene	Sicherheit, Beruhigung und Transparenz schaffen, Deine Reaktionen sind normal, Gefühle einordnen helfen, Selbstverstehen ermöglichen, Gefühle in Gedanken übersetzen: strukturieren, einordnen, vergleichen
Zersplitterte Erinnerung und Verwirrung	Herstellen von Kontinuität, Integration des Geschehenen auf einem Zeitstrahl	Sicherheit herstellen und Orientierung geben, immer wieder Möglichkeiten zur Einordnung schaffen: das war, das passiert jetzt, das wird kommen
Gefühle von Hilflosigkeit, Ohnmacht und Selbstunwirksamkeit	Aktivieren, zu Handlung und Gestaltung herausfordern, Auswahl und Kontrolle ermöglichen	Aufgaben verteilen, Gestaltungs- und Teilhabemöglichkeiten schaffen, Selbstwirksamkeitserleben ermöglichen, Mitbestimmung, zu sinnvollen, körperlichen Tätigkeiten anregen

Die Signifikanten Sieben: drei Selbstkonzepte und vier Fähigkeiten

1. Wahrnehmung der persönlichen Fähigkeiten:

„Ich bin eine fähige Person, die sich Problemen und Herausforderungen stellen kann. Durch meine Lebenserfahrung wachsen in mir Stärke und Wissen.“

2. Wahrnehmung der persönlichen Bedeutung:

„Wer ich bin und was ich in Beziehungen zu bieten Habe, ist von Wert für andere - mein Leben hat Sinn und Zweck.“

Die drei Säulen eines
gesunden Selbstkonzepts
und Selbstbewusstseins

3. Wahrnehmung der persönlichen Einflussmöglichkeiten:

„Ich bin verantwortlich für meine getroffenen Entscheidungen und Handlungen und ich habe die Macht mein Leben zu beeinflussen.“

4. Persönliche Fähigkeiten:

Die Fähigkeit zur Selbsteinschätzung und Selbstkontrolle, sowie Selbstdisziplin in der Erwidern und im Umgang mit Gefühlen.

Die zwei Säulen der
emotionalen Intelligenz,
Selbstdisziplin und
funktionierender
Beziehungen

5. Zwischenmenschliche Fähigkeiten:

Die Fähigkeit im Umgang mit andern zu kommunizieren, zu kooperieren, zu verhandeln, zu teilen, zu verstehen, Konflikte zu lösen und tatsächlich zuzuhören.

6. Fertigkeiten für das Leben in der Gesellschaft:

Ausreichende Fähigkeiten zur Verantwortungsübernahme, Anpassungsfähigkeit und Flexibilität um wirksam in den uns umgebenden Systemen zu funktionieren. (Rechtssystem, Sozialnetz, Familie, Schule, Arbeitswelt,....)

Die beiden Säulen der
Urteilsfähigkeit, Moral
und der Entwicklung
ethischer Prinzipien.

7. Urteilsfähigkeit:

Ausreichende Ressourcen und Fähigkeiten, um Zukunftspläne entwerfen zu können, Chancen auszumachen und Entscheidungen auf der Grundlage von Wissen, Moral und ethischen Prinzipien zu fällen, Prinzipien, wie Ehrlichkeit, Respekt, Fairness, Gleichheit und Mitgefühl.

U.S. Department of the National Institute on Drug Abuse (NIDA)

Quellen: Lydia Hantke, Institut Berlin, Traumaambulanz der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster, Dr. Sabine Skutta, Schmidt, Fegert und Petermann: Kindheit und Entwicklung, Peter Levine: Sprache ohne Worte, GPTG e.V. Gesellschaft für Psychotraumatologie, Traumatherapie und Gewaltforschung, Eberhard Liss: Hirnforschung, Psychisch belastete Eltern und ihre Kinder stärken: ein Therapiemanual Irene Koch, Tich Nhat Hanh, U.S. Department of the National Institute on Drug Abuse (NIDA)