



TRAUMA

und herausforderndes
Verhalten verstehen

Einleitung

- ▶ Erfahrungen aus der Intensivwohngruppe, Lukashaus
- ▶ Die Entdeckung des Peter Levine
- ▶ Trauma – häufiger als man denkt!
- ▶ Trauma und herausforderndes Verhalten

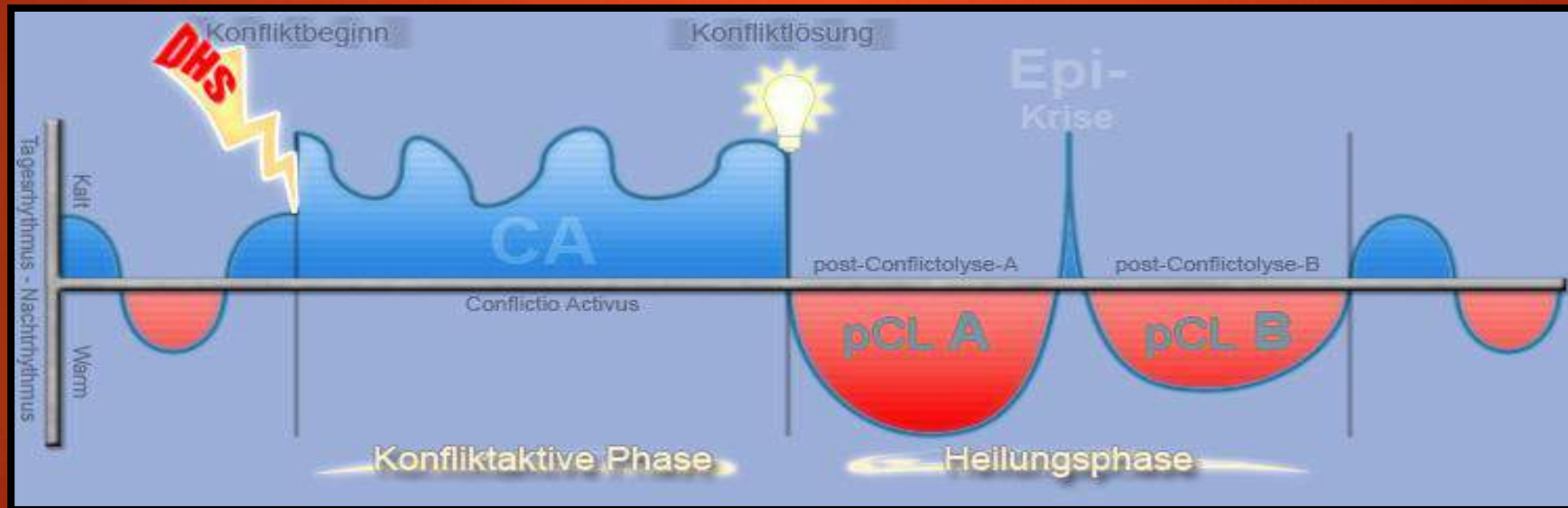


Traumadefinition

Trauma führt zu einem überwältigendem Gefühl von Hilflosigkeit, Angst und Entsetzen. Es kommt zu einem grundlegenden Verlust des Nervensystems, Erregungszustände zu regulieren. Es vollzieht sich ein Bruch zu sich selbst, zum Mitmenschen und zum Leben.

Der Fingerabdruck der Psyche in Gehirn und Körper

Die Mehrheit der körperlichen und psychischen Erkrankungen entstehen durch einen Erlebnisschock. Bei psychischen Krankheiten liegt ein «Doppelkonflikt» vor.



Potenzielle Trauma-Ursachen

- ▶ Unfälle und Stürze
- ▶ Medizinische Eingriffe und Operationen
- ▶ Konflikte
- ▶ Tod eines Menschen oder Tieres
- ▶ Naturkatastrophen
- ▶ Diagnoseschock
- ▶ sowie alles, was man als überwältigend erlebt

Potenzielle zwischenmenschliche Traumata

Circa 80 % der Traumata ereignen sich im zwischenmenschlichen Bereich!

- ▶ Mobbing
- ▶ Gewalterfahrung
- ▶ Streit zwischen ...
- ▶ Abwertung
- ▶ Emotionale Verletzung
- ▶ Missbrauch
- ▶ Scheidungskinder



Dissoziationssymptome

- ▶ Benommenheit
- ▶ Gedächtnisverlust und Vergesslichkeit
- ▶ Verzerrung der (Eigen-)Wahrnehmung
- ▶ Gefühl von Isolation und Getrenntsein
- ▶ Tagträumen
- ▶ Den eigenen Körper schlecht spüren
- ▶ Angst davor, verrückt zu werden
- ▶ Chronische Schmerzen



Kontraktionssymptome

Psychophysische Anspannung und Zusammenziehen, welche alle Teile und Funktionen des Körpers betreffen können, z. B. Verdauungs-, Muskel-, Atem- und Herzfunktion. Typisch ist ein Verkrampfen im Bauchbereich.

Trigger als Symptomauslösung

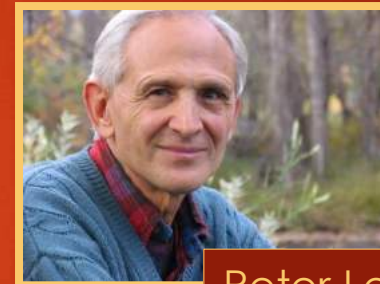
«Die Zeit heilt alle Wunden?»

Besteht ein Trauma?

Entstehung von posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS)

*«Das Trauma ist im Nervensystem,
nicht im Ereignis!»*

▶ **Traumatherapie**



Peter Levine

Modell des dreiteiligen Gehirns



A Grosshirn (Neokortex)

Reguliert: Wahrnehmung, Sprache, Denken, Zeiterleben und Entscheidungsprozesse usw.

B Zwischenhirn (Limbisches System)

Steuert die Emotionen und das Sozialverhalten.


C Stammhirn (Reptiliengehirn)

Instinktive und impulsive automatische Reaktionen, wie Kampf, Flucht oder Erstarrung.

Stress und Trauma setzen die Funktionen von **A** und **B** «ausser Kraft». **C** mit seinen instinktiven Reaktionen übernimmt die Regie.

Warum Therapien versagen oder Reden allein nicht hilft

Der Schlüssel zur Auflösung eines Traumas liegt im Stammhirn



«Der Mensch erleidet nicht soviel durch das, was ihm
zustösst, wie durch die Art, wie er dieses Geschehen
hinnimmt.»

Montaigne(1533 - 1592)



«Wenn man sich nur bewegt und andere in Bewegung
bringt, so fügt sich manches schön und gut.»

Goethe