

# Stress lass nach!

## TRAUMA- seine Folgen, seine Auflösung

Winfried Jakobs  
Lukashauss Stiftung, 9472 Grabs  
[ibg@lukashauss.ch](mailto:ibg@lukashauss.ch)

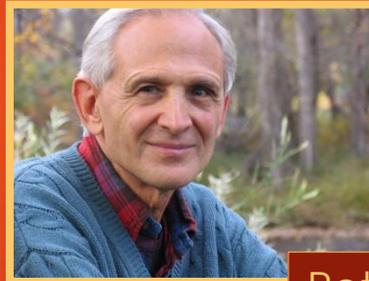
11. Schweizer Heilpädagogik- Kongress 2019, Bern



## Kontaktüre der Intensivwohngruppe

# Einleitung

- ▶ Erfahrungen aus der Intensivwohngruppe, Lukashaus
- ▶ Die Entdeckung des Peter Levine



Peter Levine

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

# 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 im Hier und Jetzt.

# Der Fingerabdruck der Psyche im Gehirn

CT-Aufnahmen (nach Dr. Hamer)

Konfliktaktive Phase (scharfrandiger Herd)



Heilungsphase (unscharfer Rand)



# Potenzielle Trauma- Auslöser

- ▶ Unfälle, Stürze
- ▶ Medizinische Eingriffe und Operationen
- ▶ Konflikte
- ▶ Gewalt
- ▶ Leidvolle Beziehungserfahrungen
- ▶ Naturkatastrophen
- ▶ Diagnoseschock
- ▶ sowie alles, was man als überwältigend erlebt



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

*Montaigne(1533 - 1592)*



## Potenzielle zwischenmenschliche Traumata

Ca. 80 % der Traumata ereignen sich im zwischenmenschlichen Bereich!

- ▶ Mobbing
- ▶ Gewalterfahrung
- ▶ Streit zwischen ...
- ▶ Abwertung
- ▶ Emotionale Verletzung
- ▶ Missbrauch
- ▶ Leidvolle Beziehungserfahrungen

# Symptome

Kann sich Stress im Nervensystem nicht abbauen, kommt es zu vielerlei körperlichen und psychischen Symptomen.

## Steckenbleiben des Nervensystems auf «An»

- ▶ Übertriebene Schreckreaktionen
- ▶ Hyperaktivität und Übererregung
- ▶ Erhöhte Wachsamkeit
- ▶ Abwehr- und Vermeidungsverhalten
- ▶ Hohe Geräuschempfindlichkeit
- ▶ Wut und Panik



## Steckenbleiben des Nervensystems auf «Aus»

- ▶ Depressionen
- ▶ Erschöpfung
- ▶ Rückzug
- ▶ Hilf- und Machtlosigkeit
- ▶ Verringerte emotionale Reaktionen
- ▶ Verringerte Stresstoleranz





## Dissoziationssymptome

- ▶ Benommenheit, Verwirrtheit
- ▶ Gedächtnisverlust, Vergesslichkeit
- ▶ Verzerrung der (Selbst-)Wahrnehmung
- ▶ Gefühl von Isolation, Leere
- ▶ Apathie, Tagträumen
- ▶ Den eigenen Körper schlecht spüren
- ▶ Hochsensibilität



**Trigger als Symptomauslöser**

**Posttraumatische Belastungsstörungen**

**«Die Zeit heilt alle Wunden?»**

# 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.

# Achtsame Körperwahrnehmung hat eine Vielzahl positiver Auswirkungen

- ▶ Hilft Dissoziation überwinden, steigert Bewusstheit in Zeit und Raum, Erdung
- ▶ Gefühle/Aspekte, die keine angemessene Berücksichtigung fanden, können bewusst werden
- ▶ Neue, ganzheitlich Erkenntnisse durch Einbezug des Körpers
- ▶ Gibt Halt, Gefühle auch wirklich zu fühlen, und nicht nur darüber zu reden
- ▶ Schützt eher vor Retraumatisierung als die Arbeit über die Emotionen
- ▶ Die «zersplitterte» Geist-Körpereinheit kann sich neu aufeinander abstimmen
- ▶ «Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.» (Chr. Morgenstern)
- ▶ «Bevor du sprichst, spricht der Körper zu dir.»

# Grundelemente der Traumatherapie

- ▶ Sicherheit und Vertrauen
- ▶ Embodiment (Interozeption)
- ▶ Polaritäten
- ▶ Ressourcen
- ▶ Rhythmus
- ▶ Kleinschrittiges Vorgehen
- ▶ Beziehung (Containment)

## **Merklblatt**

### **Erste Hilfe bei traumatischen Erlebnissen**

#### **(Lebensrettende medizinische Erste Hilfe hat Priorität)**

Folgende Situationen können traumaauslösend sein: Unfälle, Stürze, Operationen, Konflikte, Gewalt etc.

- Zunächst sollte der Begleiter sich seiner eigenen Reaktion zuwenden, die eigenen Körperempfindungen registrieren und die evtl. vorhandene Angst und Erregung anerkennen, tief und langsam durchatmen, sich durchbewegen und sich "erden". Es hat eine positive Auswirkung, wenn der Begleiter möglichst Ruhe, Sicherheit und Zuversicht ausstrahlt. Die eigene starke Erregung würde die Situation eher verschlimmern.
- Nun ist es wichtig, Ruhe, Zeit (verlangsamen) und einen Halt gebenden Rahmen zu schaffen, damit die Schockreaktionen und die aktivierte Energie abklingen können (Herz, Atmung, Stresshormone, Verwirrung, Angst etc.).
- In dieser Phase nicht zuviel oder zu schnell machen, auch kein Gespräch über den Unfall beginnen, zuviele Fragen stellen oder Vorwürfe machen, jedoch gut mit dem Betroffenen im Kontakt bleiben.
- Den Betroffenen entsprechend orientieren z.B.: "Du hattest einen Unfall. Ich bin bei dir und werde bei dir bleiben." Es ist gut, im Moment einfach ruhig zu bleiben und die Schreck- und Körperreaktionen abklingen zu lassen."
- Evtl. eine leichte Berührung am Oberarm um die Person zu stabilisieren.
- Können sich die Körperreaktionen in dieser Phase gut abbauen, ist schon viel gewonnen, und die Gefahr, dass sich Traumafolgestörungen bilden, ist deutlich gemindert.
- Aus besagten Gründen sollten verunfallte Personen (z.B. bei einem Treppensturz) nicht sofort aufstehen, sondern warten, bis sich wieder eine gewisse Orientierung einstellt.
- Vorsicht: Verletzte verhalten sich evtl. so, als ginge es ihnen gut, z.B. weil sie sich nicht spüren (Dissoziation) oder weil es ihnen peinlich ist hilfsbedürftig zu sein.

**Es ist wichtig zu wissen, wie das Nervensystem auf der Körperebene reagiert, wenn es übermässig belastet wird. Beispiele für Überstimulation sind:**

- Zittern, Zähne klappern, Schüttelfrost oder Schwitzen
- Hitzewellen im Körper
- Übermässiges Gurgeln und Rumpeln im Bauch
- Der Zwang, immer wieder tief Atem holen zu müssen
- Weinen oder Lachen.

All diese Körperreaktionen sind gut und richtig. Sie bedeuten, dass **Energie entladen** wird. Wichtig ist dabei aufmerksam und wertfrei zu beobachten, was im Körper geschieht – und zu wissen, dass der Körper die ihm innewohnende Fähigkeit besitzt, seine Balance selbständig wieder zu erlangen. Dafür müssen wir ihn wahrnehmen lassen, was er spürt und ihm die Zeit geben, das zu tun, was er braucht. Den Betroffenen informieren, dass dies hilfreiche (!) Reaktionen sind, mit **denen der Körper Stress abbaut**.

- In der folgenden Phase wird wohl das Ereignis selbst zum Thema werden. Hier muss man ebenfalls sehr langsam und in kleinen Erzählschritten vorgehen, damit es nicht zu einer Überstimulierung/Retraumatisierung kommt. Der irEreignishergang soll in kleinen Schritten besprochen werden, wobei man sich auch Zeit nimmt, sich an die verschiedenen Begleitumstände (Gerüche, Geräusche, Gefühle, Bewegungsabläufe etc.) zu erinnern und diese zu verarbeiten.
- Wenn sich jedoch die Aktivierung wieder deutlich erhöht (Herz, Atmung, Schwitzen...), sollte man sofort aufhören, vom Ereignis zu sprechen, sich wieder den Körperreaktionen zuwenden und Zeit zum Verarbeiten geben.

**Was nach einem kollektiven Schock (z.B. Erdbeben, Attentat) zu tun ist**

- Zunächst sollen Betroffene versuchen, mit ihren Familien und Freunden zusammenzukommen, um sich gegenseitig zu unterstützen.
- Organisieren und treffen Sie sich in Gruppen: in der Nachbarschaft, in Gemeinschaftszentren, in kirchlichen Räumen oder an anderen Orten, wo Sie mit dem Erlebten nicht alleine sind.
- Isolieren Sie sich nicht und nehmen sie Kontakt auf zu Beratungsstellen.

Versuchen Sie, so schnell wie möglich Informationen über die Ihnen nahestehenden Menschen zu bekommen. Verfolgen Sie für kurze Zeit die Nachrichten am Fernsehen, aber schalten Sie den Apparat auch wieder für eine gewisse Zeit aus. Beschränken Sie sich darauf, den Fernseher höchstens alle zwei Stunden einzuschalten. Setzen Sie sich nicht wiederholt den traumatisierenden Bildern aus. Es ist äusserst wichtig, sich schnell wieder auf wohltuende und inspirierende Dinge zu konzentrieren, die Ihre Gemütslage zu besänftigen helfen, Sie stärken und erden. Unternehmen Sie etwas, das Ihnen hilft, die Aufmerksamkeit auf anderes zu richten, zum Beispiel: stricken, kochen, Gartenarbeit verrichten, mit Kindern oder Kleintieren spielen, in die Natur spazieren gehen, malen, Tagebuch schreiben, musizieren usw.

Ermöglichen Sie den Menschen nicht, ihre Geschichten ständig wieder zu erzählen – und halten Sie sich auch selber daran. Das stete Wiederholen und Erzählen des Erlebten vertieft und verstärkt das Trauma und baut es nicht ab, wie oft fälschlicherweise geglaubt wird. Das heisst nicht, dass Sie sich nicht gegenseitig unterstützen sollen, über die erlebte persönliche Tragödie und die ganze Katastrophe zu sprechen und zuzuhören, aber schalten Sie dabei von Anfang bis zum Schluss unbedingt Pausen ein. Versuchen Sie während diesen Phasen der Stille Ihren Gefühlen und Empfindungen nachzuspüren. Geben Sie Ihren Emotionen die Möglichkeit, sich auf rationaler Ebene (d.h. in klaren Gedanken) und in einer gewählten nützlichen Handlung auszudrücken. Das wird Ihnen helfen, Ihre Gefühle zu verarbeiten, ohne dass diese Sie überwältigen. Auf diese Weise werden Sie nicht in ein zwanghaftes Denkverhalten hineinmanövriert.

## TRAUMAFOLGEN

Alte, nicht aufgelöste Traumata können wieder aktiviert werden.

- Das gewohnte Gefühl von Vertrauen und Sicherheit gerät dann ins Wanken. Oft müssen betroffene Personen an ihren Namen, ihr gegenwärtiges Alter etc. erinnert werden.
- Die Symptome können sehr unterschiedlich sein – manchmal sind sie stabil, manchmal verschwinden sie und tauchen wieder auf. Sie können einen Menschen auch mit geballter Wucht überfallen.
- Folgende psychologische Reaktionen können auftreten: Verwirrung, Angst, "wie betäubt sein", Alpträume, aggressive Verhaltensweisen, tiefe Sorge, Rückzug, Wut, Hilflosigkeit, Überwachtheit, Reizbarkeit, Schreckhaftigkeit, ...
- Bleiben in der Folge noch Belastungen bestehen (Flash-backs, Angst, Desorientiertheit, Schmerzen, etc.), sollte man einen Traumatherapeuten aufsuchen.

## Beispiele zur Selbsthilfe für Betroffene

- Es ist sehr wichtig, „geerdet“ (auf die Sinne, den Körper und die Gegenwart bezogen) zu sein!
- Setzen Sie sich auf einen Stuhl; fühlen Sie den Kontakt der Füße mit dem Boden, drücken Sie mit den Händen auf die Oberschenkel, spüren Sie das Gesäss auf dem Stuhl und nehmen Sie auch den Rücken wahr, der von der Stuhllehne gestützt wird. Schauen Sie sich dann im Raum um und wählen Sie sechs Gegenstände aus, die Ihnen auffallen – die zum Beispiel alle rot oder blau sind. Das sollte Ihnen ermöglichen, ganz in der Gegenwart zu sein, besser „geerdet“ und auch mehr im Körper. Achten Sie dabei, wie der Atem tiefer und ruhiger wird und Sie sich gehalten und gestützt fühlen.
- Die folgende Übung ermöglicht es Ihnen, den eigenen Körper als „Behälter“ wahrzunehmen, als ein Gefäss, das all Ihre Gefühle in sich trägt und zusammenhält. Klopfen Sie mit den Fingern Ihren Körper ab. Achten Sie darauf, dass die Handgelenke locker sind und die Eigenberührung bewusst und liebevoll ist. Vermutlich wird sich der Körper danach belebter, wacher, präsenter und vielleicht auch „kribbelnd“ anfühlen. Oft ist in einem solchen Zustand die Verbindung zu den eigenen Gefühlen klarer.
- Eine andere Übung besteht darin, die Muskeln anzuspannen – und zwar jede Muskelgruppe nacheinander, und wieder zu lösen.
- Auch Sportliche Betätigung und Bewegung können helfen, Depressionen zu vermeiden. Sie sind ein gutes Ventil, um Anspannungen, etc. loszuwerden.

## Bücherliste zu folgenden Themen

---

### TRAUMA

- Bücher von P.Levine (z.B. „Trauma-Heilung“), Infos, Weiterbildungen, SE-Therapeutenlisten; siehe [www.traumahealing.ch](http://www.traumahealing.ch)
- Auf YouTube unter «Peter Levine» sind Interviews und Mitschnitte von Therapiesitzungen zu sehen, auf Englisch.
- «Ins Herz getroffen», Selbsthilfe bei seelischen Verletzungen. Rolf Sellin
- „Was der Körper zu sagen hat“, Isa Grüber

### EMBODIMENT

- «Focusing» (Selbsthilfetechnik). E. Gendlin
- «Im Dialog mit dem Körper». Susanne Kersig
- «Embodied Communication». (Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf). Maja Storch
- Kleine Überlebensbücher, schön illustriert, zu verschiedenen Themen. Body2Brain – Methode von Claudia Croos-Müller
- «Körperübungen für die Traumaheilung». D. Bercili

### DIAGNOSEN

- Haarmineralanalysen und Stuhluntersuch z. B. [orthoanalytic.ch](http://orthoanalytic.ch)
- Dunkelfeldmikroskopie – siehe Internet

PSYCHOTHERAPIEN, die auch für Menschen mit Behinderung anwendbar sind:

- EFT; EMDR; Lüscher-Test; Kinesiologie- siehe jeweils im Internet

### SELBSTHILFE BEI KONFLIKTEN

- «The Work», Byron Katie
- Gewaltfreie Kommunikation, Marshall Rosenberg
- «Cosmic Ordering» Ho'oponopono). Bärbel Mohn
- «Die Spiegelgesetz-Methode. Christa Kössner

### VERSCHIEDENES

- «Die Burnout Lüge». Dr. med. M. Leibovici
- «Impfungen: Sinn oder Unsinn». A. Petek, Vortrag auf YouTube
- «Warum Weizen dick und krank macht». Dr. med. W. Davis
- Ursachen und Verlauf vieler Krankheiten, germanische heilkunde.at
- «Die seelischen Ursachen der Krankheiten». B. Eybel
- Pflanzliche Urtinkturen. R. Kalbermatten
- [logon.media](http://logon.media)
- [terlusollogie.home](http://terlusollogie.home)
- Vortrag über 5G auf youtube von Anke Kern