

Der Körper als Ressource im therapeutischen Prozess

3. - 7.9.2008

IQTÖ - Fortbildung

St. Georgen am Längsee

Definition von Trauma

- laut DSM/ICD
- relational trauma, Bindungs- oder Beziehungstrauma
- umgangssprachlich: ein überwältigendes oder besonders schlimmes Ereignis

Die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

- Bedingung für die Diagnose der PTBS ist das Erleben eines traumatischen Ereignisses. "Traumatisches Ereignis" im Sinne von DSM-IV ist das Erleben, das Beobachten oder die Konfrontation mit dem tatsächlichen oder drohenden Tod oder einer schweren Verletzung der eigenen Person oder anderer Personen. Dabei erlebt die betroffene Person extreme Angst und fühlt sich hilflos.

Traumatische Ereignisse können sein:

- Kriegserlebnisse, Naturkatastrophen und Unglücksfälle wie Erdbeben, Überschwemmungen, Stürme, Brände, Flugzeugabstürze, schwere Autounfälle
- Sexualverbrechen
- Folter und körperliche Misshandlungen als Opfer oder/und Zeuge
- Schwierige Geburt, psychische oder körperliche Überbelastung der Mutter (Gewalt, Krieg, Krankheit, Existenzprobleme, Krisen)
- Verlust einer nahe stehenden Person, Verlust der Heimat
- Trennung der Eltern, Alkoholismus in der Familie, psychische Erkrankungen der Eltern
- Krankenhausaufenthalte als Kleinkind, Operationen

Ohne ein umfassendes Verständnis von Trauma gilt als Faustregel:

- Niemals in die Traumageschichte hineingehen. Wenn traumatische Erinnerungen auftauchen, sofort erden und im Hier und Jetzt verankern.
- Entschleunigen, beruhigen und das innere Tempo auf ein erträgliches Maß reduzieren.
- Grenzen wahren und respektieren - besonders Menschen mit Beziehungstraumata tun sich sehr schwer mit Nähe/Distanz und verhalten sich oft ambivalent.

Was ist Körpergewahrsein?

Körpergewahrsein ist das präzise, subjektive Bewusstsein der Körperempfindungen, die auf Grund von Reizen entstehen, die innerhalb und außerhalb des Körpers stattfinden.

Es steht in enger Verbindung mit dem sensorischen Nervensystem:

- dem exterozeptiven System, das die Sinnesnerven umfasst, die auf die Reize der Umgebung reagieren (Berührungen, Geschmäcke, Geräusche, Gerüche und Anblicke)
- dem interozeptiven System, das auf die Reize aus dem Körperinneren reagiert, also auf Empfindungen, die innerhalb des Körpers auftreten, basiert (Bindegewebe, Muskeln, Eingeweide)

Der Körper als Ressource

Entwickeln von Körpergewahrsein führt zu:

- Verbesserung der somatischen Ressourcen - Körper als Verbündeter
- Verbindung zum hier und jetzt - Körper als Anker
- Selbstwirksamkeit durch das Erkennen, Verringern und Stoppen von Hyperarousal - Körper als Bremse
- Angemessenem Handeln und Verhalten - Körper als Maßstab
- Erkennen und respektieren der eigenen Grenzen und in der Folge der Grenzen anderer
- Höherem Selbstwert

Körper und Erinnerung

Die somatische Erinnerung basiert auf dem Nervensystem mit dessen Hilfe wir Informationen zwischen Gehirn und Körperbereichen austauschen. Drei Teilbereiche sind dabei besonders relevant:

- das sensorische NS: übermittelt sensorische Informationen aus dem Körperinneren und der Körperperipherie und sammelt diese im somatosensorischen Bereich der Großhirnrinde. Dies ist der erste Schritt in der Entstehung von Erinnerung, sowie der Verarbeitung und Codierung von Informationen.
- das autonome NS: bei Stress werden Hormone ausgeschüttet, die dem Körper signalisieren, dass Verteidigung oder Flucht angesagt ist. Der Hypothalamus aktiviert Sympathikus und Parasympathikus.
- Das somatische NS: Es steuert die willkürlichen Bewegungen, die durch Kontraktion der Skelettmuskulatur ausgeführt werden und schickt die Impulse in die für die Bewegung zuständige Muskulatur.

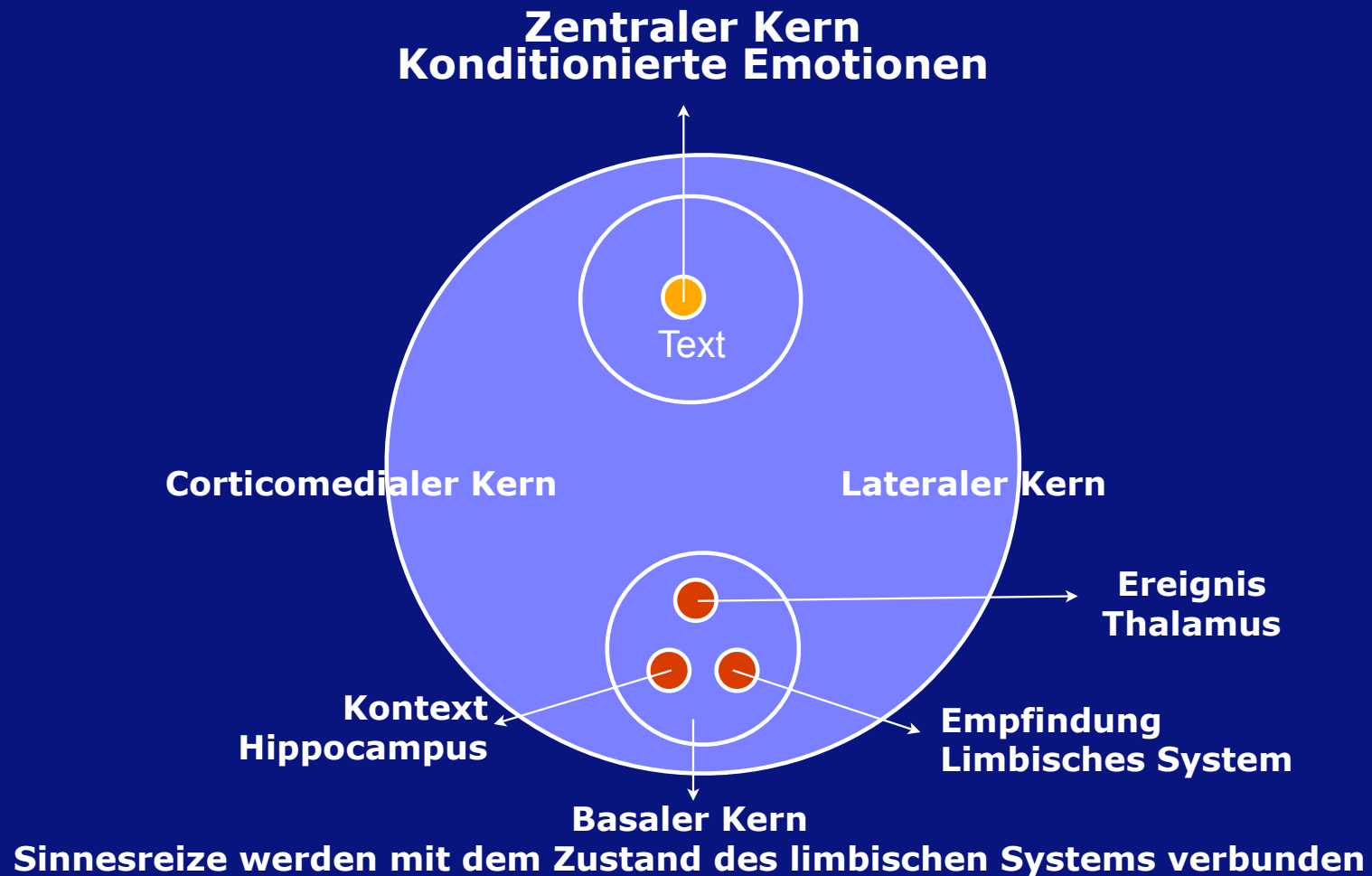
Körper und Emotionen

- Emotionen werden vom Körper erlebt und manifestieren sich in einem bestimmten körperlichen Ausdruck und kennzeichnen ein unverwechselbares Muster von Kontraktionen der Skelettmuskulatur, das sich in Mimik und Körperhaltung niederschlägt.
- Emotionen können nicht getrennt vom Körper wahrgenommen werden
- Ihre körperliche Entladung ist für den Heilungsprozess förderlich (weinen, zittern, Mikrobewegungen wie zucken, vibrieren usw.) während das erneute Erleben von sehr belastenden Situationen diesen hemmen und sogar zu Retraumatisierung führen kann.
- Um in tieferen Ebenen unseres Gehirns (Amygdala, Hippocampus) Veränderung zu bewirken ist es notwendig emotional zu werden, allerdings nur so weit wie ausreichend Ressourcen zur Verfügung stehen, um das aufgewühlte emotionale Material zu integrieren. („Window of Tolerance“, Ogden, Minton 2000)
- Alle wichtigen Ereignisse und das sind nur solche, die emotional sind, werden im basalen Kern der Amygdala miteinander verlötet.

Optimale Fokussierung im „Window of Tolerance“



Im basalen Kern der Amygdala werden wichtige Ereignisse verlotet (Sachsse 2007)



Prinzip der Bipolarität

- Heilungsprozesse scheinen nur in Gang zu kommen bei gutem Kontakt zu dem, was man Ressourcen nennt. (Plassmann 2006)
- Nicht die schlimmen Ereignisse als solche bestimmen das Erleben, sondern wie diese im Lebensraum einer Person dargestellt werden. Dieser Lebensraum besteht aus der Gesamtheit aller Faktoren, die im gegenwärtigen psychologischen Feld einer Person wirken. Dazu gehören auch alle „Ansichten eines Individuums über seine psychologische Zukunft und seine psychologische Vergangenheit“. (Lewin 1963)
- Ich-starke Menschen, die in Kontakt sind mit ihren Ressourcen scheinen überflutende Situationen leichter zu bewältigen. Ob es zu einer PTBS kommt hängt nicht nur vom Ereignis ab, sondern vom gesamten psychologischen Feld.
- Wenn also Klienten Zugang erhalten zu ihren Fähigkeiten oder Ressourcen, verändert sich das gesamte psychologische Feld und dies wirkt wiederum auf das Verhalten und die Entwicklung des Verhaltens der betroffenen Person.

Negativ-Pol

- Schwere Konflikte
- Traumata
- negative Affekte
- Fragmentierte Sinneseindrücke
- Zerstörte Zeitordnung
- Negative Kognitionen

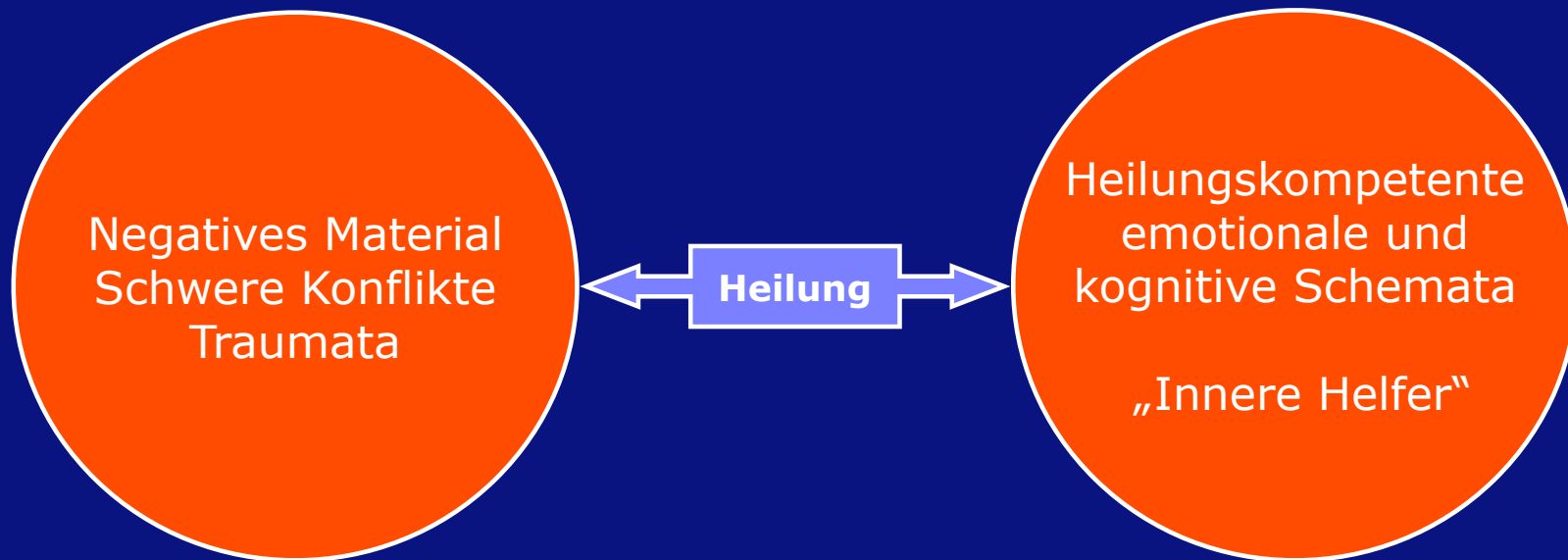


Positiv-Pol

- Ressourcen
- Fähigkeiten
- Salutogenetische Persönlichkeitsanteile (innere Helfer)
- Qigong, Meditation
- Achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper

Grundprinzip der Traumatherapie und der Psychotherapie an sich ist das Herstellen von Gleichgewichten zwischen dem unverarbeiteten emotionalen Material und den Heilungsressourcen (Plassmann 2006)

Gleichgewicht von positivem und negativem Pol



Der Heilungsvorgang zwischen diesen Polen hat oszillierenden, rhythmischen Charakter. Neurobiologische Untersuchungen zeigen, dass psychische Reorganisationsprozesse nicht linear ablaufen, sondern rhythmisch (Basar et al 2000)

Was beim Auftauchen von Trauma zu beachten ist

TUN

- erden (eventuell Füße halten)
- verlangsamen
- Klienten im Augenblick halten, verankern
- Augen öffnen, Kontakt halten
- Den Körper als Ressource nutzen, den Kontakt zum Boden spüren
- Bewusst machen, dass die augenblickliche Situation sicher ist

LASSEN

- aktivieren (reden, nachfragen...)
- Energie zuführen
- in das traumatische Ereignis gehen
- diskutieren, argumentieren
- zu tief entspannen
- Inhalt des traumatischen Ereignisses ansprechen
- Gefühle vertiefen