



Folgen von Trauma / Bewusstseinszustände / Symptome und Lösungsorientiertes Verhalten von Jugendlichen und Erwachsenen

A Folgen psychischer Traumatisierung:

- Verlust von Sicherheit und Verlässlichkeit und dauerhafte Erschütterung des Selbst- und Weltverständnisses
- Dissoziation und Fragmentierung der Erfahrung
- Verlust der Fähigkeit zur Selbstregulation und Verfestigung von psychischen und physiologischen Gefahrenreaktionen

B Veränderte Bewusstseinszustände in traumatischen Situationen:

- Wahrnehmung (verändertes Raum-, Zeit- und Selbsterleben)
- Körperlich (zeitweise maximale Erregung bei gleichzeitiger Unfähigkeit zu handeln)
- Handeln (Aktivierung nicht steuerbarer basaler Überlebensstrategien wie z. B. Kämpfen, Fliehen, Erstarren, sich unterwerfen)
- Verarbeitung und Abspeicherung (laufende Überforderung und Blockade normaler hirnpfysiologischer Verarbeitungsprozesse)

C Symptome psychischer Traumatisierung

- Flashbacks – „Erinnerungsfilme, reaktivierte traumatische Erinnerung“
- Trigger – Auslöser von Flashbacks
- Übererregung – andauernde Übererregung und der Verlust der Fähigkeit, sich selbst in einzelnen Situationen steuern zu können
- Numbing – Gefühl der emotionalen Taubheit, Freudlosigkeit, Leere und das sich getrennt fühlen von anderen und der Welt
- Rückzug und Vermeidung – Rückzug oder bewusste bzw. unbewusste Vermeidung bestimmter Situationen oder Gefühlszuständen
- Amnesie – gänzlicher oder nur teilweiser Erinnerungsverlust

Pierre Janet (1859 – 1947) traf bereits 1889 Freud, um mit ihm über die Arbeit mit „hysterischen Frauen“ zu sprechen. Viele der o.g. Symptome und Hinweise trafen auch auf diesen - als so genannten „hysterischen Frauen“ zugeordneten Personenkreis zu. Die Wiederentdeckung dieser Zusammenhänge erfolgte in den 30er und 40er Jahren in den U.S.A., dann vermehrt nach dem Vietnam-Krieg und durch die Frauenbewegung.

Folgen von Trauma bei Jugendlichen und Erwachsenen / Versuche von Lösungen

1. Beziehung – ein paar Beispiele
 - Grundsätzliches Misstrauen
 - Keine Grenzen
 - Schwierigkeiten in Beziehungen
 - Kein Verständnis für die Perspektive und die Gefühlszustände anderer
2. Verhalten - auch als Lösungsversuche von traumatisierten Menschen
 - Mangelnde Impulskontrolle (Angst und Panikattacken)
 - Selbstzerstörerisches Verhalten (Schmerz als Lösung)
 - Pathologische selbst beruhigende Verhaltensweisen
 - Schlafstörungen, auch als Lösungsversuch
 - Essstörungen, auch als Lösungsversuch
 - Substanzmittelmissbrauch, auch als Lösungsversuch



- Schwierigkeiten, Regeln zu verstehen und zu befolgen oder anderen aufzuerlegen, auch als Lösungs- und Zuwendungsversuch
 - Extreme Anpassung und Unterordnung, auch als Lösungsversuch
 - Reinszenierung des Traumas, Aufmerksamkeitsfokussierung und Lösungsversuch
3. Gefühle – Schwierigkeiten innere Zustände und Gefühle wahrzunehmen, einzuordnen, zu benennen und auszudrücken
- emotionale Zustände zu regulieren
 - eigene Gefühle und Bedürfnisse mitzuteilen
4. Körper
- Sensorische und motorische Entwicklungsprobleme
 - Schmerz Über-, oder Unempfindlichkeit
 - Probleme des Gleichgewichtssinns und der Koordination
 - Mangelnder oder überhöhter Muskeltonus
 - Somatisierung
 - Vermehrte medizinische Probleme
5. Dissoziation - „dissoziative Identitätsstörungen (Abspaltung)“
- Deutliche Veränderungen der Bewusstseinszustände
 - Amnesien (Gedächtnisverlust/-lücken)
 - Zustandsabhängige Erinnerungen
 - Entfremdungserlebnisse sich selbst und der Umwelt gegenüber
6. Selbstkonzept
- Mangelhaftes Gefühl der Eigenständigkeit und Individualität
 - Kein kontinuierliches vorhersagbares Selbstgefühl, Selbstbild
 - Störungen im Körperbild
 - Geringe Selbstachtung
 - Tiefe Scham
7. Denken und Problemlösen - Probleme:
- Bei der Verarbeitung neuer Informationen
 - Bei der Aufmerksamkeit, der Konzentration und Vollendung von Aufgaben
 - Zu lernen
 - Der Objekt-Konstanz
 - Beim Planen und Vorausschauen
 - Verantwortung zu verstehen
 - Bei der weiteren Sprachentwicklung
 - Bei der Orientierung in Zeit und Raum
 - Mangel an beständiger Neugier

Zentrale Komponenten in der therapeutischen Arbeit mit Jugendlichen und Erwachsenen

Bausteine in der Arbeit mit traumatisierten Menschen

1. Wissen:
- Traumaspezifische Symptome auch im Gesamtkontext eines Menschen
 - Strategien, Interventionen und deren Wirkprinzipien wie z. B. systemische Kontexte / Familienstammbaum
 - Erfahrung und Fertigkeiten in deren Anwendung, hier auch System- und Symptomaufstellungen



2. Kontakt:
 - zu traumatisierten Menschen herstellen können
 - Übertragung und Gegenübertragung wahrnehmen und regulieren können
 - Interpersonelle Sicherheit vermitteln können
3. Haltung:
 - professionelle Parteilichkeit – keine Allparteilichkeit
 - für das Prinzip Hoffnung stehen können – „du schaffst das!“

 - Standing – „Hinstehen“ und Halt geben können
 - Selbstwahrnehmung, Selbst-/Lebenserfahrung – eigene Geschichte auch als Lösungshilfe, „wie habe ich es denn geschafft (falls eigene Traumaerfahrung vorliegt)?“
4. Einen möglichst großen Kontrast zur traumatischen Situation herstellen
 - Gute und hilfreiche Informationsweitergabe
 - Transparenz und Vorhersagbarkeit (Klarheit, Tagesstruktur erarbeiten bzw. anbieten)
 - Kontrolle – diese Welt ist auch „vorhersagbar“, Eindeutigkeit
5. Pendeln und Balance zwischen
 - ressourcen-, und problemorientierter-, aber auch lösungsorientierter Arbeit > Zieldienlichkeit
 - dissoziiertem Erleben (Beobachterposition) und assoziiertem Erleben (direktem Erleben)
 - Kognitionen und Emotionen (Cortex und Limbischen System, Pendeln zwischen Gut und Böse)
 - zwischen Problem und Ressource = Eiskugel < > Clown agieren
6. Wissen um die Gefahr massiver Übertragungs- und Gegenübertragungsreaktionen
7. Akzeptanz der immer wieder auftretenden Beziehungstests
 - ist die beraterische/pädagogische/therapeutische Beziehung verlässlich?
 - kann ich vertrauen?
 - werden von beiden Seiten Grenzen gesetzt und eingehalten?
 - nicht über seine Gefühle reden – kann am Anfang durchaus sehr hilfreich sein

3 Phasen der Therapie:

Beruhigung – Orientierung – Ressourcenaufbau

„Integration traumatischer Erfahrungen bedeutet, das Ereignis in Worte zu fassen, es als Begebenheit zu erzählen, die Erfahrung innerhalb der eigenen Person zu versöhnen und dadurch die Kontinuität der eigenen Geschichte wiederherzustellen“ (Pierre Janet 1859 - 1947) „L'Automatisme psychologique“, 1889

Erarbeitet nach den Vorlagen von Psychiatric Annals 2005 und ergänzt durch systemisch-lösungsorientierten Sicht-, Arbeits- und Verhaltensweisen.

Systemische Beratungspraxis Claro
März 2009

Gerlinde Meijer & Heribert Döring-Meijer