

# Einführung in die Psychotraumatologie



VORTRAG VON

PATER DR. JÜRGEN LANGER

# Stress

- Wenn wir mit Situationen konfrontiert sind, die einerseits biologisch, psychisch und/oder sozial bedeutsam sind, andererseits aber keine einfache Lösung zulassen, geraten wir in einen Zustand, den wir als Stress bezeichnen können.

**Schon seit ewigen Zeiten reagiert unser Organismus  
bei Gefahr automatisch ohne zu denken.**

**Denkblockaden**

**Vollgas**



**Reflexartig ist der Steinzeitmensch  
aufgesprungen, den Speer in der Hand.**



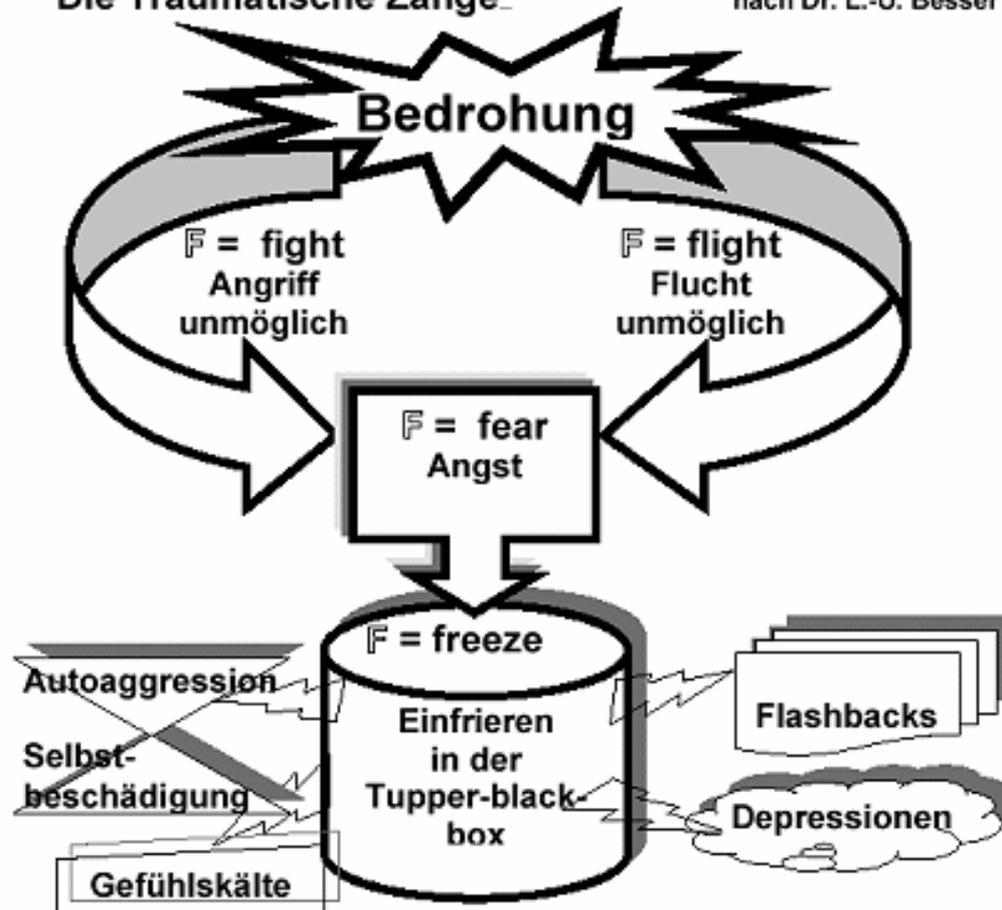
**Grundverhaltensstrategien**

**Flucht oder Angriff**

# Traumatische Zange

Die Traumatische Zange

nach Dr. L.-U. Besser



# Traumatischen Erfahrung

Eine traumatische Erfahrung ist gekennzeichnet durch:

- ein Diskrepanzerlebnis zwischen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten,
- das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und
- so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt

# Traumatischen Erfahrung



Faktoren, die für den Verlauf der Traumareaktion entscheidend sind:

- Bestand akute Lebensgefahr oder nicht?
- Wie lange dauerte das Trauma, war es in wenigen Sekunden vorüber oder dauerte es Jahre an?
- Wie groß war der Schaden hinterher? Sind Menschen gestorben? Wurde die Gesundheit oder Unversehrtheit eingebüßt? Gingen Wohnung und persönliche Wertgegenstände verloren?

# Traumatischen Erfahrung



- Wie alt war der oder die Betroffene?  
Je älter - desto größer die Chance, das Erlebnis einzuordnen und zu »relativieren«
- Welche Bewältigungsmechanismen sind schon da?
- Welche Erklärung, welchen Sinn hat der oder die Betroffene und die Familie dem Erlebnis gegeben?  
Hat er oder sie das Trauma als persönlichen Angriff erfahren?

# Traumatischen Erfahrung



- Wie sicher fühlte sich der Betroffene vorher?
- War schon vorher das Selbstbewusstsein schlecht, das Vertrauen in die Welt verletzt, kein Geborgenheitsgefühl existent?
- Wie hilflos war der oder die Betroffene während des Traumas?
- Konnte er aktiv etwas zu seiner »Rettung« tun.
- Wie reagiert die Umgebung nach dem Ereignis? Verständnisvoll/zugewandt, panisch/dramatisierend, verstärkend?

# Elemente der Geborgenheit

## Grundbedürfnisse erfüllt

(nach Maslow)

- Obdach, Wärme, Kleidung
- Äussere Sicherheit
- Wertschätzung
- Liebe, Annahme
- Selbständigkeit, Freiheit

## Vertrauensvolle Beziehung

- Zur primären Bezugsperson
- Zu sich selbst
- Zu anderen - Zu Gott

## Positive Kontrollüberzeugung

„Wenn ich brav bin – wenn ich meine Pflichten erfülle etc.  
Dann stösst mir nichts Böses zu.“

## Verdrängung des Bösen

„Mich trifft es nicht!“



TRAUMA

# Angst

# Wichtig:



Obwohl die Stärke des traumatischen Ereignisses die Wahrscheinlichkeit von seelischen Schäden erhöht, können alle traumatischen Ereignisse einen ernststen seelischen Schaden bewirken!

## Aber:

Nicht jeder, der von einem Ereignis emotional betroffen ist, ist auch traumatisiert.

# Akuter Stress



## Folgen des Psychotraumas:

### Akuter Stress:

- Traumatische Sofortreaktion
- Akute Belastungsreaktion
- Posttraumatische Belastungsstörung (PTSD)

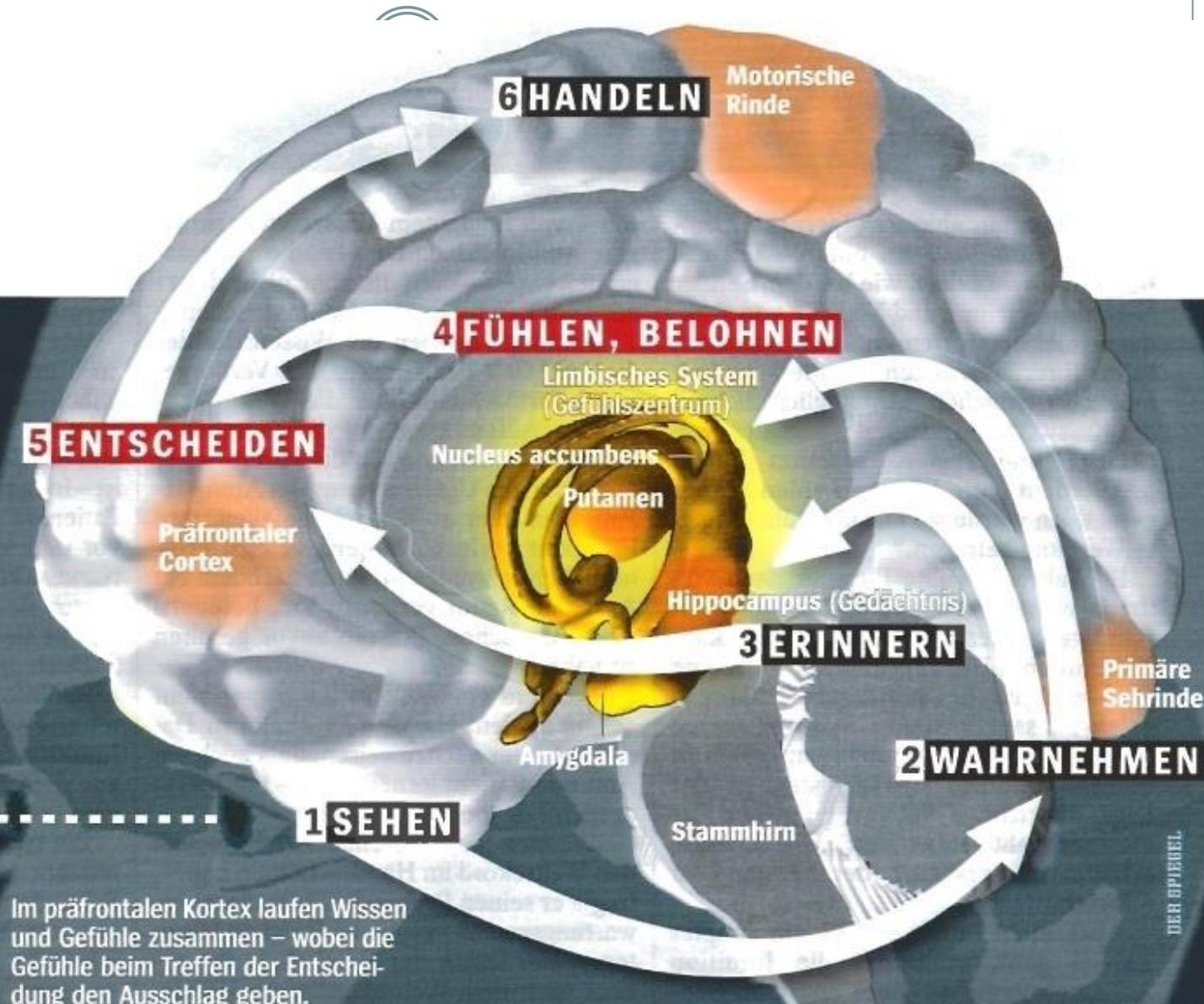
# Entscheiden / Beurteilen im Stirnhirn

## Der Bauch im Kopf

Wie das Gehirn intuitiv entscheidet

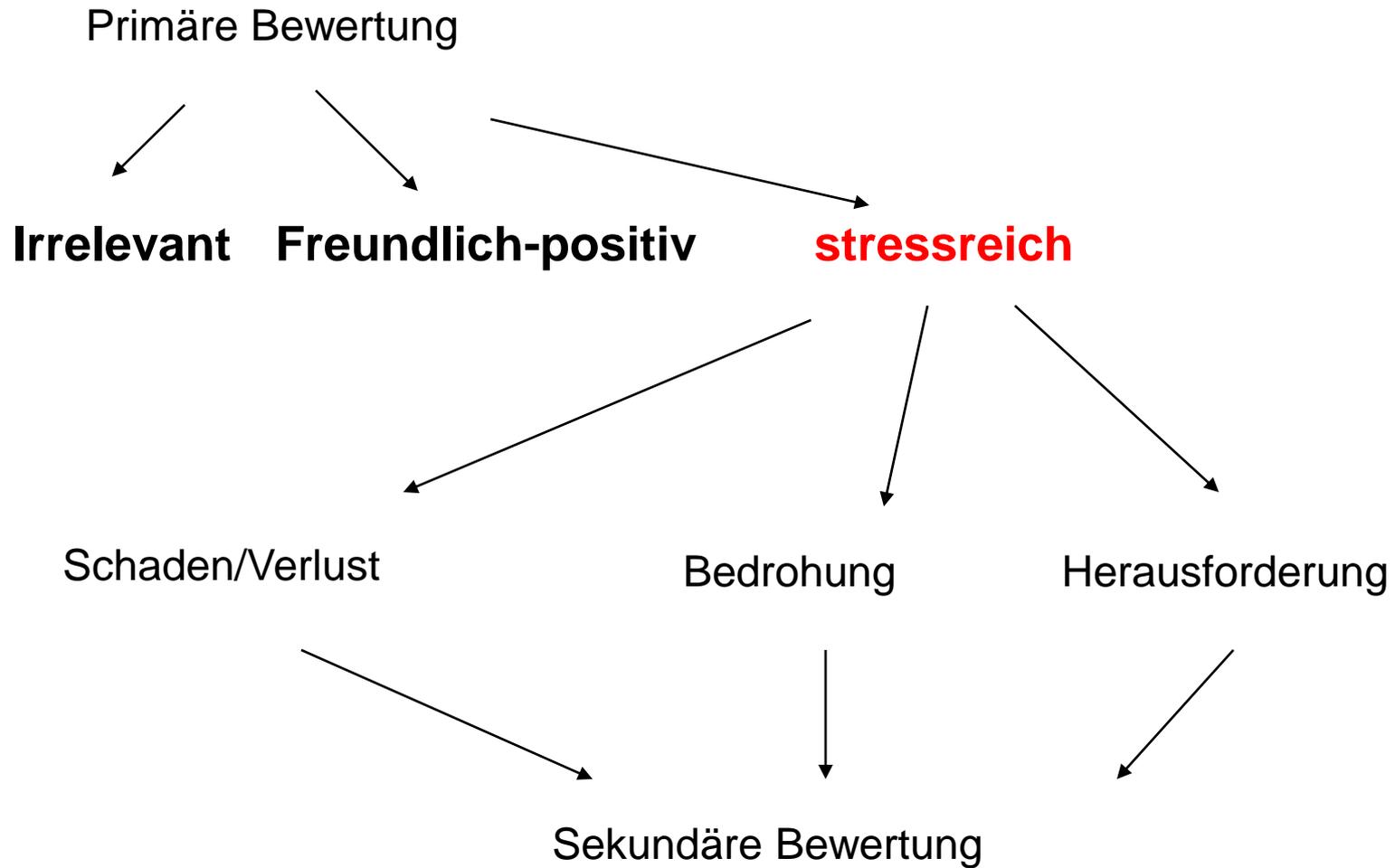
In typischen Entscheidungssituationen, etwa beim Einkaufen oder bei der Bewertung anderer Menschen, werden die optischen Reize zunächst über den Hippocampus mit gespeichertem Wissen angereichert. Negative Erlebnisse der Vergangenheit lösen, wenn sie mit der aktuellen Situation Parallelen aufweisen, ablehnende Gefühle im limbischen System aus. Im posi-

ven Fall sorgt das Belohnungszentrum für ein starkes Verlangen. All diese Vorgänge verlaufen zu einem großen Teil ohne willentliche Kontrolle des Bewusstseins.



Im präfrontalen Kortex laufen Wissen und Gefühle zusammen – wobei die Gefühle beim Treffen der Entscheidung den Ausschlag geben.

# Kognitive Bewertung von Situationen



# Traumatischen Erfahrung

Eine traumatische Erfahrung ist gekennzeichnet durch

- ein Diskrepanzerlebnis zwischen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten,
- das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und
- so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt