

Posttraumatischer Stress

Eine normale Reaktion
auf eine anormale Situation

Was ist ein Trauma?

...der seelische Schock auf eine Extrembelastung

Seelische Extrembelastungen können sein:

- Misshandlungen / andere Gewalterlebnisse
- Emotionaler / sexueller Missbrauch
- Vergewaltigung
- Überfall
- Unfall

Aufgabe der menschlichen Psyche:

Schutz vor seelischer Überforderung in und nach solchen Extrembelastungen.

Denn in solchen strömen in sehr kurzer Zeit sehr angstbesetzte Eindrücke auf das Gehirn ein.

Dem Gedächtnis stehen unterschiedliche Systeme zur Abspeicherung von Informationen zur Verfügung.

- „Gefühlsgedächtnis“ (Amygdala)
- „Wissensgedächtnis“ (Hippocampus)

Das Gefühlsgedächtnis
speichert ...

...1:1, so wie es war

...ungeordnet

...reizabhängig

...fragmentarisch

Das Wissensgedächtnis
speichert ...

...konkret

...neutral

...kontrolliert

...integriert

Gefühlsgedächtnis ...

... schaltet sich bei
Trauma **ein** und
arbeitet isoliert!

Wissensgedächtnis ...

... schaltet bei Trauma
ab und schützt das
Selbst!

In traumatischen Situationen kommt es also zu **Veränderungen** in der **Arbeitsweise** des Gehirns und in der Abspeicherung.

► ***Schutzmechanismus***

Trauma und PTB

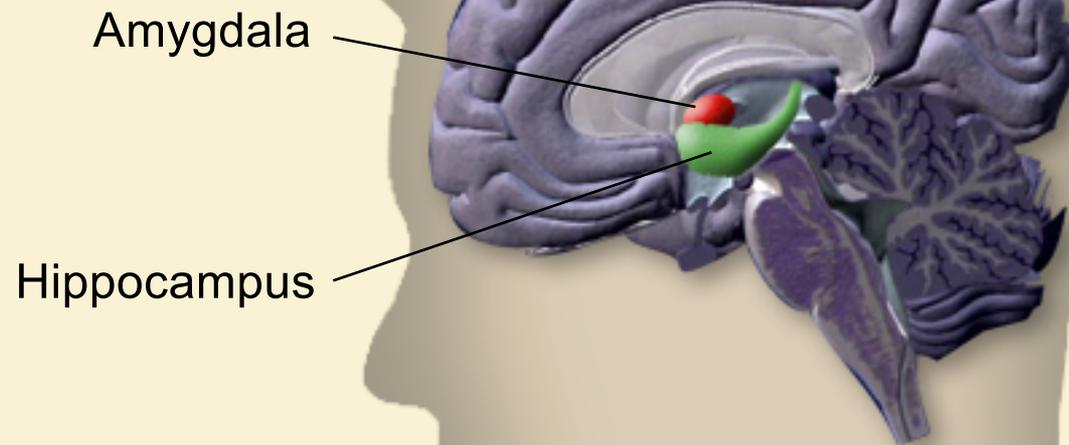
EMDR

Biofeedback

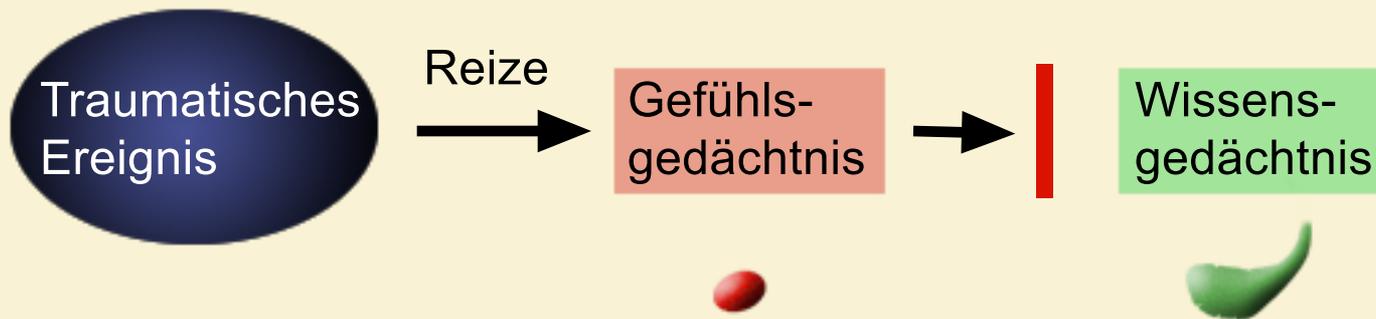
Fazit

Adressen

Literatur



Was bei einem traumatischen Ereignis
im Gehirn geschieht:



Dadurch, dass das **Trauma nur unzureichend im Wissensgedächtnis** abgespeichert wird,



kann sich nicht erinnert werden, sondern bestimmte Auslöser (Bilder, Gerüche, Töne, usw.) lassen die **Erinnerungen ungewollt hervorkommen.**

...

Dies erleben fast alle Menschen nach einem traumatischen Ereignis.

Ungewollt kommen Bilder, Geräusche, andere Empfindungen und Gedanken an das Trauma in den Kopf, die sich **nicht beiseite schieben lassen**.

...

Das ungewollte Auftreten der Bilder und anderer Empfindungen kann verwirrend und erschreckend sein, ist jedoch aufgrund der unzureichenden Abspeicherung im Wissensgedächtnis ***eine völlig normale Reaktion auf eine anormale Situation.***

Zunächst ist die **übermäßig** gute
Abspeicherung im Gefühlsgedächtnis ein sehr
sinnvoller Schutzmechanismus, der jedoch,
wenn die **Verarbeitung nicht nachgeholt** wird,
zu **Beeinträchtigungen** führt.

...

Diese Beeinträchtigungen erlebt jeder traumatisierte Mensch **auf seine eigene Art und Weise**.

Trotzdem gibt es Reaktionen, die bei vielen gleich sind.

Im Folgenden werden einige **typische Reaktionen** beschrieben:

Gefühl der Gefahr

Die unmittelbarste und auffälligste Reaktion nach einem traumatischen Erlebnis ist das Gefühl, dass Gefahr droht, man Angst hat oder man sich Sorgen macht. Nach einem solchen Erlebnis wird das Gefühl, dass Gefahr droht, vor allem auf zwei Weisen erlebt:

1. durch ungewolltes Wiedererleben von Teilen des traumatischen Ereignisses
2. durch körperliche Unruhe, Schreckhaftigkeit und erhöhte Wachsamkeit

Wiedererleben

Nach einem Trauma erleben Menschen oft einzelne Teile des traumatischen Ereignisses immer wieder.

Dies ist oft ein Zeichen dafür, dass das traumatische Erlebnis in ungeordneter Form abgespeichert ist.

Körperliche Erregung

Eine weitere Reaktion ist die körperliche Erregung. Unter anderem sind Nervosität, Unruhe, erhöhte Wachsamkeit, Zittern, Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit oder Schlafstörungen häufig. Es ist so, als ob der Körper noch nicht bemerkt hat, dass die Gefahr vorüber ist. Er reagiert weiterhin, als ob er bedroht wird und als ob er jeden Moment kämpfen, fliehen oder erstarren möchte.

Vermeidung

Viele Menschen versuchen die belastenden Wirkungen eines Traumas dadurch in den Griff zu bekommen, dass sie alles vermeiden, was an das traumatische Ereignis erinnern könnte.

Vermeidung mindert jedoch nur kurzfristig die Belastungen. Langfristig gesehen ist es schwer, die eigenen Gedanken und Gefühle ganz und gar zu vermeiden, denn sie kehren immer wieder.

Vermeidung kann so das Leben stark einschränken.

Gefühlstaubheit

Manche Menschen fühlen sich unwirklich oder wie losgelöst von ihrer Umgebung, wenn sie an das traumatische Ereignis erinnert werden. Viele betäuben auch ihre Gefühle, negative wie positive, absichtlich, um nicht von ihnen überwältigt zu werden. Eine solche Gefühlstaubheit kann dazu führen, dass sie sich von den Menschen entfremden, die ihnen nahe stehen.

Konzentrationsschwierigkeiten

Auch die Schwierigkeit, sich nach einem traumatischen Erlebnis konzentrieren zu können, ist eine normale Reaktion. Es ist wichtig zu wissen, dass solche Konzentrationsprobleme wieder vorübergehen. Sie kommen dadurch zustande, dass das Gehirn versucht, mit dem traumatischen Ereignis fertig zu werden.

Kontrollverlust

Wenn man an das traumatische Ereignis erinnert wird, treten oft Gefühle wie Kontrollverlust aus dem traumatischen Erlebnis in der ursprünglichen intensiven Form wieder auf. Das Gefühl des Kontrollverlustes kann so intensiv sein, dass man Gedanken hat wie „Ich werde verrückt“ oder „Ich drehe durch“.

Schuld- und Schamgefühle

In den Wochen und Monaten nach einem traumatischen Ereignis kommt es oft vor, dass Menschen immer wieder darüber nachdenken, was passiert ist und wie sie den Verlauf der Dinge hätten beeinflussen können. Viele machen sich Vorwürfe, dass sie anders hätten reagieren sollen. Dies ist mit Schuld- und Schamgefühlen verbunden.

Selbstbild

Traumatische Erlebnisse können zu einer Veränderung im Selbstbild führen. Sowohl das traumatische Erlebnis als auch die darauf folgenden Gefühle können Anlass für Selbstkritik und Selbstzweifel sein.

Negative Sicht der Welt

Nach einem traumatischen Erlebnis sehen viele Menschen die Welt und andere Menschen in einem anderen, negativen Licht. So mag die Welt, die vorher sicher erschien, plötzlich sehr gefährlich erscheinen.

Erinnerungen an die Vergangenheit

Ein traumatisches Ereignis kann auch Erinnerungen an Ereignisse in der Vergangenheit hervorrufen.

Zusammenfassend:

Die Gefühle, Gedanken und körperlichen Reaktionen, die nach einem traumatischen Erlebnis empfunden werden, sind *vollkommen normal*.

Sie stellen eine *natürliche und menschliche Reaktion auf extreme Belastung* dar.

...

Daher werden die Probleme, die Sie durchmachen,

„Posttraumatische Belastungsstörung“

genannt.

Trauma und PTB

EMDR

Biofeedback

Fazit

Adressen

Literatur

EMDR

Ein Weg aus dem Trauma

Was ist EMDR?

EMDR = Eye
Movement
Desensitization and
Reprocessing

...

- ... eine der am besten wissenschaftlich untersuchten Traumatherapien
- ... belastende Erinnerungen können sehr wirkungsvoll verarbeitet werden
- ... deutliche Erfolge bereits nach wenigen Sitzungen

Bereits **wenige** Sitzungen bringen in der Regel deutliche Erfolge bei:

- Belastenden Erinnerungen, wie z.B.
 - an einen Unfall, Überfall
 - an eine Gewalterfahrung
 - an sexuellen Missbrauch

- Psychischem Missbrauch

...

Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS)

- ...dadurch hervorgerufene Dekompensationen / Depressionen / Depersonalisation
- Flashbacks
- Dissoziativen Störungen aller Art

Belegt werden konnte die kurze Behandlungsdauer in einer aktuellen Studie zu „*EMDR und Biofeedback in der Behandlung der PTB*“ von Jacobs und de Jong (2006).

...

In dieser Studie lag die durchschnittliche Behandlungsdauer bei ca. **16** Sitzungen.

Dies entspricht der Behandlungsdauer einer **Kurzzeittherapie**, welche als einen Therapiebaustein die Traumabehandlung beinhaltet.

Liegen noch zusätzliche Problembereiche vor kann die Behandlungsdauer einer Kurzzeittherapie überschritten werden.

Warum ist EMDR eine geeignete Methode?

Im Gehirn ist die Verbindung zum Wissensgedächtnis unterbrochen bzw. stark beeinträchtigt. Deshalb bleibt das Trauma belastend und fühlt sich häufig an, als würde es sich immer wieder neu ereignen.

Das Trauma kann nicht verarbeitet werden.

Gefühlsgedächtnis



Wissensgedächtnis



...

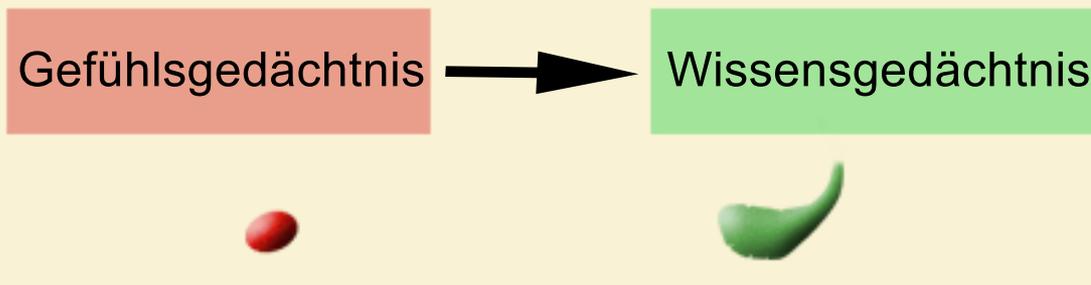
Damit das Trauma seiner Funktion entsprechend im Wissensgedächtnis gespeichert und somit verarbeitet werden kann, ist es erforderlich, dieses aus dem Gefühlsgedächtnis hervorzuholen, **nach zu verarbeiten** (**R**eprocessing) und es dort **einzuordnen, wo es hingehört**, in das Wissensgedächtnis.

...

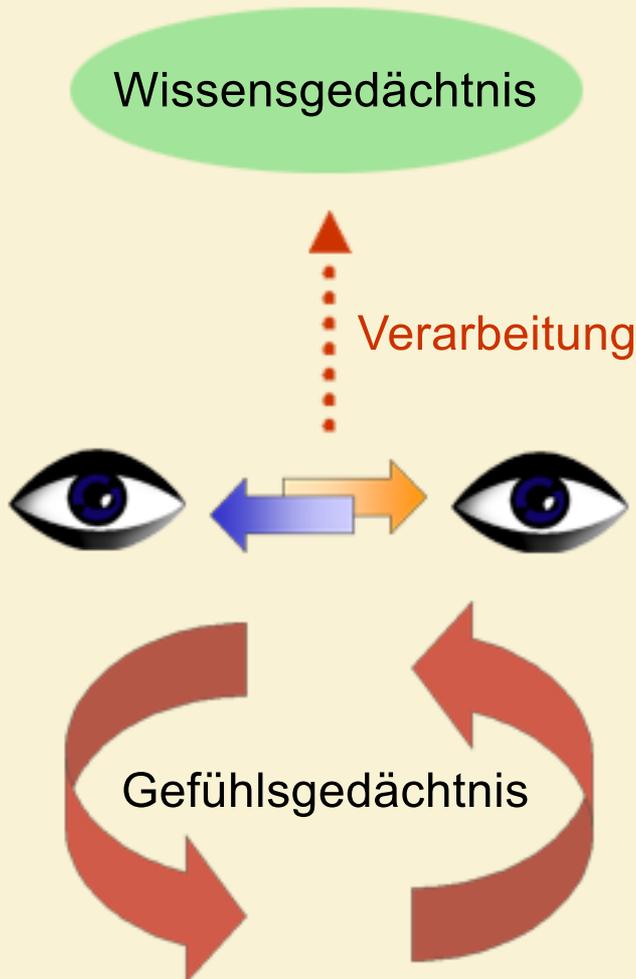
Denn nur, wenn die **heftigen belastenden Reaktionen heruntergefahren werden** (**D**esensitization), kann das Gefühlsgedächtnis an unkontrollierbarem Einfluss verlieren.

...

Im Rahmen der Traumakonfrontation mit EMDR wird die unterbrochene **Verbindung** vom Gefühls- zum Wissensgedächtnis also **wiederhergestellt**.



Dies wird durch die Augenbewegungen (Eye Movements) oder wahlweise abwechselndes Antippen (Tapping) oder akustische Stimulation durch den Therapeuten erreicht.



Die Erinnerungen werden in das bisherige Erfahrungswissen integriert und somit kontrollierbar und nicht mehr belastend

EMDR

Bei nicht-Verarbeitung bleiben die Erinnerungen im Gefühlsgedächtnis weiter quälend; ein Teufelskreis

Auf der einen Seite erfordert diese Aufbauarbeit und Verarbeitung viel Kraft und Zeit.

Auf der anderen Seite spart man jedoch durch EMDR sehr viel wertvolle Energie, die vorher durch das Trauma gebunden und somit nicht verfügbar war.

*Diese Energie ist wesentlich
besser aufgehoben, wenn
man sie zum Aufbau eines
neuen Lebens nutzt!*

Wie läuft nun eine EMDR-Sitzung konkret ab?

1. Man wählt ein typisches Bild für die traumatische Erinnerung aus, welches bearbeitet werden soll.

...

-
2. Gemeinsam mit dem Therapeuten wird dann ein Satz formuliert und notiert, der die negativen Gedanken, die mit diesem Bild zusammenhängen, am besten beschreibt.

...

3. Es wird eine positive Zielkognition erarbeitet. Das bedeutet, in einem weiteren Satz sollen die angestrebten Gedanken und Gefühle bezüglich der Erinnerung an das Trauma nach erfolgreicher Behandlung beschrieben werden.

...



4. a) Der Therapeut sitzt dem Patienten schräg gegenüber und bewegt seine Finger vor dessen Augen hin und her. Dabei verfolgt der Patient diese Bewegungen mit den Augen.

...

4. b) Eine weitere Möglichkeit ist, dass der Therapeut abwechselnd auf die ausgestreckten Hände des Patienten tippt. Dies ist besonders bei belastenden / unangenehmen Körpergefühlen wirksam.

...

4. c) Die dritte Variante ist die akustische Stimulation durch abwechselndes Fingerschnipsen neben den Ohren des Patienten, welches sich bei akustischen Abspeicherungen, wie z.B. Schüssen, als sehr wirkungsvoll erwiesen hat.

Eine hilfreiche Erweiterung der Traumaa
konfrontation mit EMDR ist die Hinzunahme des
so genannten ***Biofeedbacks***.

Während der gesamten Therapiesitzung wird der **Hautleitwert** des Patienten mittels Elektroden an zwei Fingern gemessen.

Der Hautleitwert ist ein **objektives Maß**, das die innere Anspannung, also den Stress einer Person abbildet.

So kann der Patient nachverfolgen, was in seinem Körper während der Traumakonfrontation tatsächlich geschieht und sich verändert.

Es folgen Filmausschnitte, die eine Patientin zeigen, welche von Jugendlichen zusammenschlagen wurde.

Ihr **Bild**, das mit EMDR bearbeitet wird, ist die Gruppe Jugendlicher, von welcher ihr ein Mädchen einen Schlag an den Kopf versetzt hat.

...

Der Satz, der die **negativen** Gefühle beschreibt, lautet:

„Ich hatte starke Angst vor noch mehr Gewalt.“

Die **positive Zielvorstellung** wurde wie folgt formuliert:

„Ich werde wieder vor Jugendlichen unbefangen sein und mich sicher bewegen können.“

Fazit

EMDR ist eine sehr empfehlenswerte Methode, um sich der erfolgreichen Verarbeitung eines Traumas zu stellen.

...

Bereits wenige Therapiesitzungen reichen aus, um erste Erfolge zu erzielen.

Und bereits in einer Sitzung kann die wahrgenommene **Belastung gesenkt** und die **Stimmigkeit** von Kopf und Gefühl hinsichtlich der positiven Zielvorstellung **gesteigert** werden.

Trauma und PTB

EMDR

Biofeedback

Fazit

Adressen

Literatur

EMDR - Ein Weg aus dem Trauma!

(Kontakt-)Adressen

Dr. Stefan Jacobs

Institut für Psychologie der Universität Göttingen

Klinische Psychologie

Goßlerstr. 14

37073 Göttingen

Tel.: 0551-39 3585

eMail: sjacobs@uni-goettingen.de

(Kontakt-)Adressen

Weißer Ring e.V.

Weberstr. 16

55130 Mainz

Telefon: 06131 – 830 30

Fax: 06131 – 830 345

Email: info@weisser-ring.de

Internet: <http://www.weisser-ring.de>

Literatur

Leicht verständlich geschrieben:

Laurel Parnell:

EMDR – der Weg aus dem Trauma.

Über die Heilung von Traumata und emotionalen Verletzungen.

Jungfermann Verlag 1999.

Autoren

Dr. Stefan Jacobs, Miriam Rackowitz
Georg-Elias-Müller-Institut für Psychologie,
Universität Göttingen

Produktion



Zentrum für E-Learning und Medienentwicklung,
Niedersächsische Staats- und Universitäts-
bibliothek Göttingen



Dirk Pfuhl Mediendesign, www.dirkpuhl.de

© 2007 Universität Göttingen