

DAS NEUE
TRAUMAUERSTÄNDNIS
EIN PARADIGMENWECHSEL



METHODEN UND THERAPIE

FREYMuT

INHALT

Einleitung

Ist jeder traumatisiert?

Die Geschichte der Traumatologie

Traumadefinitionen

Auswirkungen auf unser Traumaverständnis

Trauma - neu definiert

Resilienz als Index

Unsere psychischen Grundbedürfnisse als Index

Unser Körper als Index

Traumaverständnis

Die Notfallreaktion

Die Funktionen unseres Gehirns

Das Zusammenspiel unserer Gehirnfunktionen

Der stressorbasierte Ansatz

Die Sache mit den Glaubenssätzen

Verhalten und sich selbst verstehen

Jedes Verhalten hat einen guten Grund

Wie gut kennst du dich selbst?

Eine traumatisierte Gesellschaft

EINLEITUNG

Ich freue mich über dein Interesse an dem Thema Trauma. Mir ist es eine Herzensangelegenheit, das Traumaverständnis innerhalb unserer Gesellschaft zu verändern. Eigentlich zuckt fast jeder noch bei dem Begriff „Trauma“ zusammen und denkt an die schlimmsten Dinge, welche einem Mensch widerfahren können. Ich erlebe Fachkräfte, welche aufgrund ihrer Betroffenheit über Erlebnisse eingeschränkt sind in ihren Handlungsmöglichkeiten. Ich erlebe Betroffene, welche nicht ernst genommen werden. Und ich erlebe auch viele Menschen, welche sich Missstände in ihrem Leben nicht erklären können. Der Zusammenhang zwischen früheren Erlebnissen und Symptomen im Hier und Jetzt ist ihnen nicht klar. Wie denn auch? Unser Traumaverständnis steckt noch in den Kinderschuhen und ist mitten in der Entwicklung und Erforschung.

Umso mehr freue ich mich, dass du dich mit diesem Thema auseinandersetzen möchtest - egal, ob dies aus persönlichen oder beruflichen Gründen heraus entstanden ist. Auch bei mir gab es sowohl private als auch berufliche Gründe, mich mit dem Thema auseinander zu setzen.

Gut bürgerlich groß geworden, versorgt mit allem was das Leben braucht, mit liebenden aber auch sehr strengen Eltern, war es ein langer Weg, mir selber einzugestehen, dass ich meine Kindheit teilweise als traumatisch erlebt habe. Auch in meinem Kopf gab es als Grund für eine Traumatisierung „nur“ die schwerwiegenden Ereignisse. Dass die Verletzung der Seele genauso schwer wiegt, wie die Verletzung des Körpers durch Gewalt habe ich erst in den letzten zehn Jahren begriffen.

In der Ausbildung zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin hatte mich vor allem das Seminar über Trauma „gepackt“. Leider ging es nicht wirklich in die Tiefe. Dies wurde begründet mit: „Das ist zu schwer verdaulich. Da braucht es auf jeden Fall eine Zusatzausbildung in Traumatherapie“. Also saß ich noch nicht ganz approbiert schon im nächsten Seminar und lernte die Technik „EMDR“ zur Traumabehandlung und wurde Traumatherapeutin für Kinder und Jugendliche. Dies war eine der besten Entscheidungen meines Lebens. Mein Anleiter damals sagte immer: „Die Arbeit mit Traumatisierten darf sich leicht anfühlen und Freude bereiten.“ Genauso war es damals und ist es noch heute, obwohl sich mein Traumaverständnis durch Forschung, weitere Literatur und eigene Erfahrungen immer mehr erweitert hat.

Inzwischen ist für mich das Verständnis von Trauma gleichzusetzen mit einem Ansatz des Verstehens über jegliches menschliches Handeln und somit auch unserer gesamten Gesellschaft. Vielleicht ist dir das jetzt schon zu weit und zu groß gedacht. Das ist völlig in Ordnung. Vielleicht magst du mit diesem e-Book mit mir auf die Reise zu einem neuen Traumaverständnis gehen. Und am Ende entscheidest du wie sehr dies eine Relevanz für deine Arbeit oder dein Leben hat.

In meinem Podcast „Entwicklungssprünge“ habe ich auch eine ganze Reihe zu dem Thema Trauma aufgenommen. Wenn du also auf mehr Lust hast, findest du hier mehr zum Thema Trauma: <https://gunda-frey.de/podcast/>

IST JEDER TRAUMATISIERT?

In einem Forum zum Thema Trauma im Rahmen der Hochwasserkatastrophe 2021 äußerte ich, dass im Grunde jeder traumatisiert sei. Dies stieß auf heftige Gegenwehr. An einer anderen Stelle wurde einer Mutter geraten, ihr Kind mit Verhaltensauffälligkeiten bei einer traumapädagogischen Ambulanz vorzustellen. Die Mutter reagierte entsetzt mit den Worten: „Mein Kind wird doch nicht misshandelt oder missbraucht.“ Dies zeigt, dass wir sehr unterschiedliche Ideen davon haben was eine Traumatisierung bedeutet und wodurch sie hervorgerufen wird. Von daher lade ich dich zum Mitmachen ein:



Nimm dir Stift und Papier und beantworte folgende Fragen:

1. Was verstehe ich unter dem Begriff Trauma?
2. Welche Erlebnisse können traumarisierend sein?
3. Welche Auswirkungen oder Folgen kann eine Traumatisierung haben?

Vergleiche doch deine Aufzeichnungen sowohl mit dem klassischen Traumaverständnis als auch mit dem Neuen. Lass dich vielleicht auch auf neue Sichtweisen ein.

DIE GESCHICHTE DER TRAUMATOLOGIE

Die Traumaforschung hat ihren Anfang im ersten Weltkrieg erlebt. Die heimkehrenden Soldaten litten an dem sogenannten Schützengraben-Syndrom. Sie wurden auch „Kriegs-Zitterer“ genannt, da sie oft unkontrolliert zitterten. Sie waren damit kriegs- und arbeitsunfähig. So begann man zu forschen, was es braucht, damit Männer im Krieg länger durchhalten. Es wurde zum ersten Mal ein Zusammenhang zwischen einer Ursache und einer Wirkung gesehen.

Sigmund Freud bestätigte den Zusammenhang später zwischen der „Hysterie“ von Frauen und sexuellen Übergriffen. Da seine Kollegen ihn jedoch dafür schmähten, nahm er diese These zurück und entwickelte den Ödipuskomplex. Dieser Gedanke durchzieht immer noch unser gesellschaftliches Denken in der Schuldfrage über sexuelle Übergriffe. In der Ödipus-These, wünscht sich quasi ein innerer Anteil des Kindes diesen sexuellen Kontakt. Wir sehen dies in der Befragung von Betroffenen, welche immer noch schon mit als Erstes gefragt werden: „Was hatten Sie denn an?“. Diese Frage implementiert ein „Du hast es ja irgendwie gewollt, wenn du einen Minirock trägst.“

Der Begriff „posttraumatische Belastungsstörung“ als Anerkennung von Langzeitfolgen auf traumatische Erlebnisse findet erst 1994 in einem amerikanischen Handbuch für Diagnostik seinen Platz.

Damit zeigt sich: Die gesamte Traumaforschung ist noch sehr jung. Und dennoch schwirren in unseren Köpfen prägende Sätze von früheren Sichtweisen.

TRAUMADEFINITIONEN

An dieser Stelle sei gesagt, dass es inzwischen viele unterschiedliche Definitionen von Traumata gibt. Hier bekommst du einen Einblick, wie Trauma in der Fachliteratur definiert wird. In meinen und unseren Augen lassen die Lehrbücher wichtige Aspekte der aktuellen Forschung außer Acht. Dem neuen Traumaverständnis widmen wir uns im nächsten Kapitel. Für eine gute Diskussionsgrundlage ist es jedoch wichtig, auch die durchgängig herrschende Auffassung von Trauma zu kennen.

Eine der anerkannten Definitionen für Trauma liefern Fischer und Riedesser in ihrem Lehrbuch der Psychotraumatologie (München, 1998, S. 79.):

„[...] ein vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt.“

In dem ICD 10 (das internationale Klassifikationssystem von Krankheiten und Störungen) beschreiben Trauma als:

„[...] ein belastendes Ereignis oder eine Situation kürzerer oder längerer Dauer, mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaß, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde (z. B. Naturkatastrophe oder menschlich verursachtes schweres Unheil – man-made disaster – Kampfeinsatz, schwerer Unfall, Beobachtung des gewaltsamen Todes Anderer oder Opfersein von Folter, Terrorismus, Vergewaltigung oder anderen Verbrechen).“

In seinem Nachfolger dem ICD 11, welcher seit Februar 2022 in Kraft ist, wird die Definition nur leicht abgeschwächt:

„(...) einem extrem bedrohlichen oder schrecklichen Ereignis oder einer Reihe von Ereignissen ausgesetzt war.“

Als Folge eines solchen Erlebnis werden unterschiedliche „Störungen“ klassifiziert. Im ICD11 werden diese als posttraumatische Belastungsstörung, komplexe posttraumatische Belastungsstörung, Anpassungsstörung, reaktive Bindungsstörung und „enthemmte Störung des sozialen Engagements“ angegeben. In all diesen Diagnosen wird immer von einer klar erkennbaren Ursache und Wirkung ausgegangen, gemessen an dem Schrecken eines Ereignisses. In der weiteren Definition benötigt es klar erkennbare Traumasymptome:

- Wiedererleben des traumatischen Ereignisses oder der Ereignisse in Form von lebhaften aufdringlichen Erinnerungen, Rückblenden oder Alpträumen
- Vermeidung von Gedanken und Erinnerungen an das Ereignis oder die Ereignisse oder das Vermeiden von Aktivitäten, Situationen oder Personen, die an das oder die Ereignisse erinnern
- Anhaltende Wahrnehmung einer vermeintlichen Bedrohung, beispielsweise sichtbar durch eine verstärkte Schreckhaftigkeit oder durch Hypervigilanz

Alle Definitionen gehen davon aus, dass es in irgendeiner Form eine Gefahr für Leib und Leben gegeben haben muss. In diesem Sinne ist die Aussage: „Jeder Mensch ist traumatisiert“ natürlich nicht korrekt.

AUSWIRKUNGEN AUF UNSER TRAUMAUERSTÄNDNIS

Es ist jedoch leider genau das Traumaverständnis, welches in unserer Gesellschaft etabliert ist. Dieses Verständnis geht sogar so weit, dass ein Kind welches in den ersten 9 Monaten seines Lebens 21 nachweisliche Erfahrungen von Gewalteinwirkung unter anderem mit der Folge eines Schädelbasisbruches erlebt hat, nicht traumatisiert sein kann, da die Gewalt im vorsprachlichen Bereich stattgefunden hat.

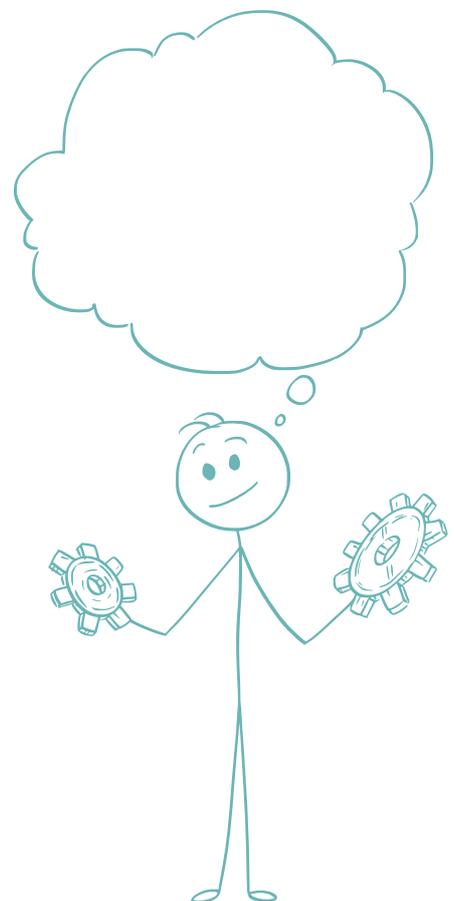
Dies ist einer von vielen traurigen Fällen, welche ich als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin begleitet habe. Unser gesellschaftliches Denken ist noch geprägt von dem Gedankengut von Freud, bei dem, im Sinne des Ödipuskomplexes, Kinder Übergriffe irgendwie gewollt haben. Opfer sind irgendwie schuldig und es braucht immer ein wirklich schreckliches Ereignis, bevor wir jemandem eine Traumatisierung zugestehen und dies ist auch noch altersabhängig...

Hand aufs Herz wie sehr deckt sich diese Definition mit der, die du selber aufgeschrieben hast? Ist es das, was auch du unter einem Trauma verstehst? Dann lade ich dich ein, in dem nächsten Kapitel deinen Geist zu öffnen für ein erweitertes oder sogar neues Traumaverständnis. Oder bist du auch der Meinung, dass das viel zu kurz greift? Dann wirst du dich über die fachlich fundierten und wissenschaftlich bewiesenen Ausführungen des nächsten Kapitels freuen.

TRAUMA NEU DEFINIERT

Eine Traumatisierung ist eben nicht unbedingt abhängig von einem Erlebnis von katastrophalen Ausmaß. Es ist höchst subjektiv, ob eine Erfahrung als traumatisch erlebt wird. Wieso sonst sind nicht alle Soldaten mit dem Schüttel-Syndrom aus dem Krieg zurückgekehrt? Wieso sind nicht alle Menschen nach einem Zugunglück, einer Naturkatastrophe oder nach dem Erleben von Gewalt oder Krieg gleichermaßen traumatisiert?

Es gibt unterschiedliche Faktoren, die mit dazu beitragen, ob etwas als traumatisch erlebt und abgespeichert wird. Das Ereignis allein reicht nicht aus. Im weiteren Verlauf wirst du auch erfahren, dass ein „kleines“ Ereignis ausreicht. Es muss nicht immer katastrophenartig sein.



RESILIENZ ALS INDEX

Es gibt unterschiedliche Faktoren, welche auf eine mögliche Traumatisierung hinwirken. Resilienz als das Vorhandensein von psychischer Widerstandskraft ist einer davon. Resilienz wiederum hängt oftmals von den Lebensbedingungen, besonders in der frühen Kindheit, ab. Grundsätzlich sind jedoch von Geburt an einige Menschen resilienter als die anderen. Mit einem erweiterten Traumaverständnis könnte man auch hier sicherlich Forschungen betreiben inwieweit der (traumatische) Stress der Eltern die Resilienzentwicklung eines Kindes fördern oder hemmen kann. Aber dies ist vielleicht an dieser Stelle zu weit gedacht.

Weitere Schutzfaktoren, welche einer Traumatisierung entgegenwirken sind:

- Gute soziale Unterstützung
- Kommunikative Kompetenz
- Ein kohärentes Weltbild

Jedoch die Resilienz allein reicht nicht aus als Schutz vor einer möglichen Traumatisierung. Ich habe genug Jugendliche in meiner Praxis erlebt, welche eine gute soziale Unterstützung erhielten, kommunikative Fähigkeiten besaßen sowie ein kohärentes Weltbild und ein gewisses Maß an Resilienz. Und dennoch hatten sie Erlebnisse von nicht katastrophalem Ausmaß als traumatisch abgespeichert.

UNSERE PSYCHISCHEN GRUNDBEDÜRFNISSE ALS INDEX

Situationen und Ereignisse werden meistens als traumatisch erlebt, wenn das Selbstbild des jeweiligen Menschen erschüttert wird. Hier geht es nur bedingt um unsere Werte und Prägungen. Es geht vielmehr um unser Grundverständnis des Lebens, welches begründet ist auf unseren psychischen Grundbedürfnissen.

Unsere Grundbedürfnisse nach Prof. Grawe:

1 Das Bedürfnis nach **Kontrolle/ Selbstbestimmung**

Hiermit meint er die Grundüberzeugung, ob im Leben Kontrollmöglichkeiten bestehen. Ist es lohnenswert und vorhersehbar, ob sich eine Anstrengung lohnt? Ein möglichst großer Handlungsspielraum deckt das Kontrollbedürfnis ab.

2 Das Bedürfnis nach **Bindung**

Hiermit meint er das Bedürfnis nach Nähe und Zugehörigkeit. Wir brauchen eine Bezugsperson.

3 Das Bedürfnis nach **Selbstwerterhöhung**

Uns Menschen ist es wichtig, sich als gut, kompetent und wertvoll zu empfinden. Hierzu ist eine wertschätzende Umgebung, welche uns unterstützt und uns etwas zutraut, notwendig.

4 Das Bedürfnis nach **Lustgewinn und Schmerzvermeidung**

Hiermit ist das Bestreben gemeint lustvolle Erfahrungen herbeizuführen und schmerzhaftes zu vermeiden.

Grawe geht davon aus, dass diese Grundbedürfnisse evolutionär in uns Menschen angelegt sind. In der Interaktion mit anderen Menschen und der Umwelt bilden sich demzufolge, motivationale Schemata mit dem Ziel der Befriedigung (Annäherung) dieser Bedürfnisse. Die daraus resultierenden Interaktionsmuster pendeln zwischen Annäherung und Vermeidung. Es bilden sich im Laufe des Lebens Schemata, um diese Grundbedürfnisse zu befriedigen und sich vor Verletzungen zu schützen. Es bilden sich Annäherungsschemata sowie Vermeidungsschemata.

Unser menschlicher Organismus strebt nach Stabilität und Stimmigkeit. Je höher dies ist, desto gesünder ist der Mensch.

Werden annähernde und vermeidende Tendenzen gleichzeitig aktiviert und es kommt hierbei zu einer Hemmung, spricht Grawe von einem „motivationalen Konflikt“.

Erlebt der Mensch ein traumatisches Ereignis werden meist mehrere dieser Grundbedürfnisse verletzt.

Werden unsere Grundbedürfnisse verletzt, erleben wir folgendes:

- Ich bin nicht sicher
- Ich bin nichts wert
- Die Welt ist nicht kontrollierbar
- Ich kann niemandem vertrauen

Es handelt sich somit um eine Erschütterung des Selbstbildes auf Grundlage der nicht erfüllten Grundbedürfnisse.

UNSER KÖRPER ALS INDEX

Peter Levine sagt, Trauma entsteht im Nervensystem und nicht im Ereignis. Damit bezieht er sich auf die sehr unterschiedlichen Reaktionen von Menschen auf stressige Ereignisse. Man könnte also sagen: Ein Trauma entsteht dann, wenn ein Ereignis zu plötzlich, zu schnell und zu massiv für einen Menschen geschieht, sodass seine Bewältigungsmechanismen weit überfordert sind. Als Beispiel erzähle ich hier von der Höhenangst meiner Freundin. Sie bat mich, ihre Höhenangst mit EMDR zu bearbeiten. In der Konfrontation mit ihrer Höhenangst erinnerte sie sich auf einmal an eine Situation als 7-jährige. Sie spielt im Urlaub mit ihrem Bruder und anderen Kindern auf dem Heuboden. Alle hatten viel Spaß. Plötzlich, innerhalb von einer Sekunde fiel sie durch eine Luke im Heuboden und landete mitten zwischen den Jungbullen. Alle Kinder kamen direkt runter und mit viel Lachen und Heu schmeißen war diese Situation in ihrer Erinnerung als lustig abgespeichert. Ihr Körper jedoch hatte in ihrem System neuronalen Stress abgespeichert. Sie hatte 2 Sekunden lang Todesangst. Diese zwei Sekunden haben sich in ihr festgefressen. Die Höhenangst entwickelte sich sozusagen aus ihrem zentralen Nervensystem als Schutz-Mechanismus nach dem Motto: „Wenn du nicht weit oben bist, kannst du auch nicht runter fallen und in die gleiche Situation kommen.“ Du siehst hier kommt die Komponente der klassischen Traumasymptomatik vom Vermeidungsverhalten wieder zum Tragen. Aber es fehlte das Ereignis von katastrophalem Ausmaß.

An dieser Stelle dürfen wir unterscheiden:

Nicht jeder, der etwas als traumatisch erlebt hat, entwickelt in der Folge eine Posttraumatische Belastungsstörung.

Genau aus diesem Grund ist es wichtig zu wissen, was denn genau ein Trauma ist.

TRAUMAUERSTÄNDNIS

Der Begriff Trauma wird aus dem Altgriechischen hergeleitet und bedeutet „Wunde“. In der Medizin ist damit eine körperliche Verletzung gemeint. In der Psychologie wird von einer seelischen Verletzung ausgegangen, die mit einer starken psychischen Erschütterung einhergeht und durch sehr viele verschiedene Ereignisse hervorgerufen werden kann. Eigentlich ist der Begriff eher unspezifisch und wird für ein Diskrepanzerleben zwischen einer bedrohlichen Situation und den zur Verfügung stehenden Bewältigungsmechanismen bezeichnet. Ein Trauma somit ist ein belastendes Ereignis oder eine Situation, die von der betreffenden Person nicht bewältigt und verarbeitet werden kann.

Mein Anleiter sagte immer:

„Ein Trauma ist es nur dann, wenn es heute noch Stress bereitet.“

Manchmal ist der Stress eben nicht offensichtlich als eine Erinnerung vorhanden. So wie bei meiner Freundin mit ihrer Höhenangst. Andere Situationen sind uns ganz klar.

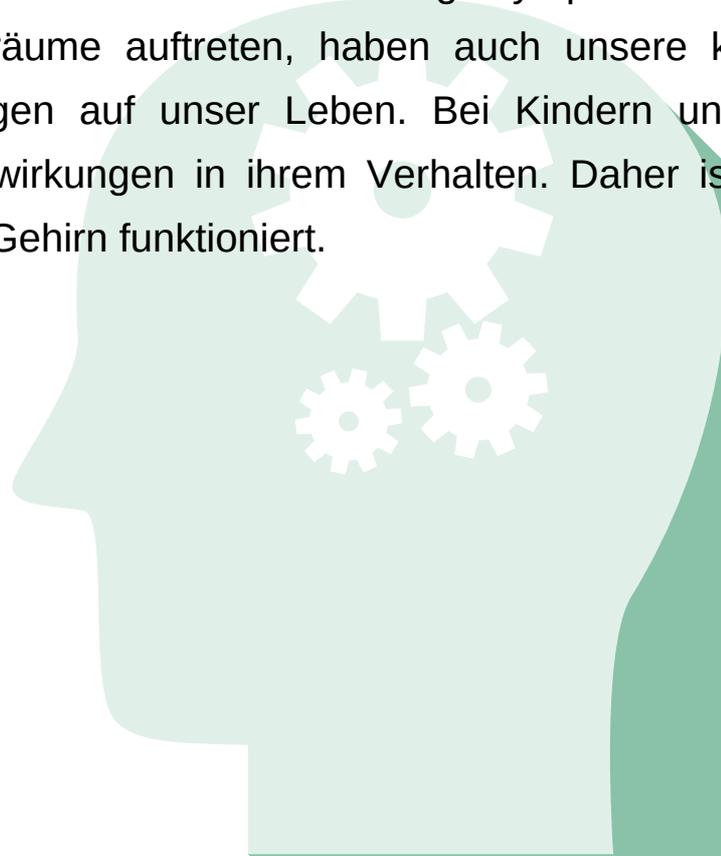
Trete doch mal in Gedanken eine Reise durch dein Leben an. (Bitte mache dies nicht, wenn du aktuell bewusst unter Folgen von Traumatisierungen leidest!) Beginne so früh, wie du dich erinnern kannst und blicke kurz auf die unangenehmen Situationen deines Lebens.

Dann spüre für eine Sekunde hinein, ob es jetzt noch Stress bereitet. Vielleicht bewertest du es kurz auf einer Skala zwischen 0 und 10 (0 macht überhaupt gar nichts aus und 10 ist das Maximale, was du aushalten kannst).

Du kannst davon ausgehen, dass alles was eine Bewertung von über 5 von dir bekommt, einem nicht verarbeiteten Erlebnis zugrunde liegt. Diese fehlende Bewältigung hat jedoch Auswirkungen auf dein Hier und Jetzt. Manchmal in einem Vermeidungsverhalten, wie bei der Höhenangst, manchmal in Form von sogenannten Glaubenssätzen wie „Ich bin wertlos“; „Ich bin schuld“ oder „Ich bin allein und verlassen“. Von diesen Glaubenssätzen gibt es natürlich weitaus mehr.

Diese Sichtweise soll nicht das Leid all derer schmälern, welche unter einer sehr starken Symptomatik einer posttraumatischen Belastungsstörung leiden. Wahrscheinlich wäre es sinnvoll mehr als nur einen Begriff für diese Vorgänge zu haben. So wie die Eskimos hunderte Begriffe für den Begriff Schnee haben. Vielleicht wird jedoch in diesen Ausführungen deutlich: Nicht verarbeiteter emotionaler Stress geht uns alle an. Jeder hat seine „Leiche“ im Keller und trägt solch eine Wunde in sich.

So wie bei einer schweren Traumatisierung Symptome wie Flashbacks, Intrusionen und Alpträume auftreten, haben auch unsere kleinen erlebten Traumata Auswirkungen auf unser Leben. Bei Kindern und Jugendlichen sehen wir diese Auswirkungen in ihrem Verhalten. Daher ist es wichtig zu verstehen, wie unser Gehirn funktioniert.



DIE NOTFALLREAKTION



Stell dir einmal folgende Situation vor:

Du gehst allein durch den Wald. Es ist ein dunklerer Wald als du ihn kennst. Auf einmal knackt es ganz laut hinter dir. Dein Körper reagiert blitzschnell und dreht sich in Richtung Geräusch. Dein Alarmsystem ist in Bereitschaft. Es will wissen: besteht eine Gefahr oder kann ich mich wieder entspannen. Du siehst ein wütendes Wildschwein, welches dich fokussiert und auf dich zukommt.

Was passiert weiter in deinem Körper? Deine ganze Aufmerksamkeit ist bei dem Schwein. Du nimmst wahrscheinlich nichts anderes mehr um dich herum wahr. Dein Körper macht sich bereit. Er stellt um in den Überlebensmodus. Das heißt er macht sich bereit, dir eine große Menge Energie zur Verfügung zu stellen, um auf diese Situation reagieren zu können. Stresshormone werden ausgeschüttet. Dein Nervensystem schüttet weiterhin eine große Menge Adrenalin aus. Adrenalin setzt Energiereserven in der Muskulatur frei. Dein Blutdruck erhöht sich und deine Atmung und dein Herzschlag werden schneller.

All diese automatischen nervenbedingten Reaktionen haben einen Zweck: dein Überleben zu sichern. Du brauchst entweder viel Kraft für den Kampf oder für die Flucht. In deinem Körper passiert noch viel mehr. Die Darmtätigkeit wird in eine Ruhephase gesetzt, mit anderen Worten: alles was du für die Bewältigung dieser Stresssituation nicht benötigst wird in der Versorgung und/oder Aktivität runtergefahren. All dies geschieht ohne eine bewusste Entscheidung. Vielmehr noch, die Funktionen des präfrontalen Kortex, dem Bereich unseres Gehirns in dem der Wille und Antrieb liegt, wird sozusagen abgeschaltet. Der Körper macht sich bereit. Unser Reptiliengehirn übernimmt die Führung. Ein bewusstes Denken ist in dieser Situation nicht mehr möglich.

Erst wenn die Gefahr vorüber ist, wird sich dein Körper entspannen und zur Normalfunktion zurückkehren. Viele Menschen berichten, dass sie in Extremsituationen sprichwörtlich „Bärenkräfte“ entwickelt haben und sie sich nie hätten vorstellen können so „stark“ zu sein.



DIE FUNKTION UNSERES GEHIRNS

Unser Gehirn ist sehr komplex und vielschichtig. Dennoch lässt es sich in drei Kernbereiche aufteilen, welche für unser Sein, unsere Handlungen und Reaktionen elementar sind.

Das Stammhirn

Das Stammhirn wird auch Reptiliengehirn genannt und ist ca 500 Millionen Jahre alt. Dieses Stammhirn steuert unsere Reflexe und Instinkte. Hier wird alles „automatische“ initiiert, wie Atmen und Herzschlag. Keiner muss sich schließlich erinnern zu atmen oder bewusst seinen Herzschlag initiieren.

Das limbische System

Das limbische System ist ca. 200 Mio. Jahre alt. Es ist unsere Bewertungszentrale. Hier wird die Entscheidung getroffen, ob etwas Spass macht oder nicht, aber auch ob etwas gefährlich ist oder nicht. Es ist somit für unsere Emotionen und für unser Bindungsverhalten zuständig.

Der präfrontale Kortex

Dieser Teil ist der höchstentwickelte Teil des Gehirns. Er hat sich vor ca. 1.000.000 Jahren herausgebildet. Hier werden unser Antrieb, der Wille, das logische Denken und auch unsere sozialen Fähigkeiten gesteuert. Es ist sozusagen unser Bewusstsein und steuert unser rationales Denken, die Sprache, aber auch die Logik und die Dinge auf die wir stolz sind.

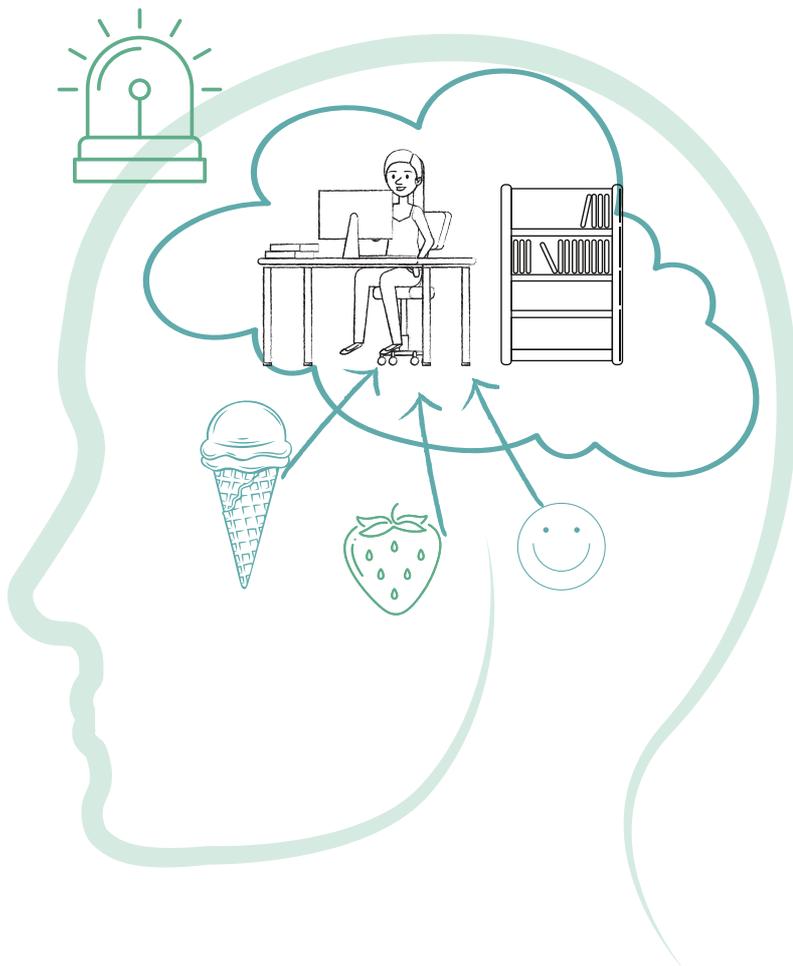
Diese Bereiche stehen in ständiger Verbindung und es ergibt sich eine wechselseitige Aktivierung - je nach Situation.

DAS ZUSAMMENSPIEL UNSERER GEHIRNFUNKTIONEN

Wie du dir jetzt schon denken kannst gibt es mindestens zwei verschiedene Grundfunktionen unseres Gehirns. Einmal ohne Erregung und einmal mit Erregung. Wie das aussieht sollen folgende Grafiken vereinfacht darstellen.

Grundfunktionen unseres Gehirns ohne Erregung

Ein Reiz trifft auf unser Gehirn. Die Amygdala als Frühwarnsystem bleibt gelassen, da es alles nicht gefährliche Reize sind, wie das Eis essen mit deinen Freunden. Diese Erfahrung wird in unserem präfrontalen Kortex als Beziehungserfahrung abgespeichert und von „der Frau am Schreibtisch“ entsprechend abgelegt.

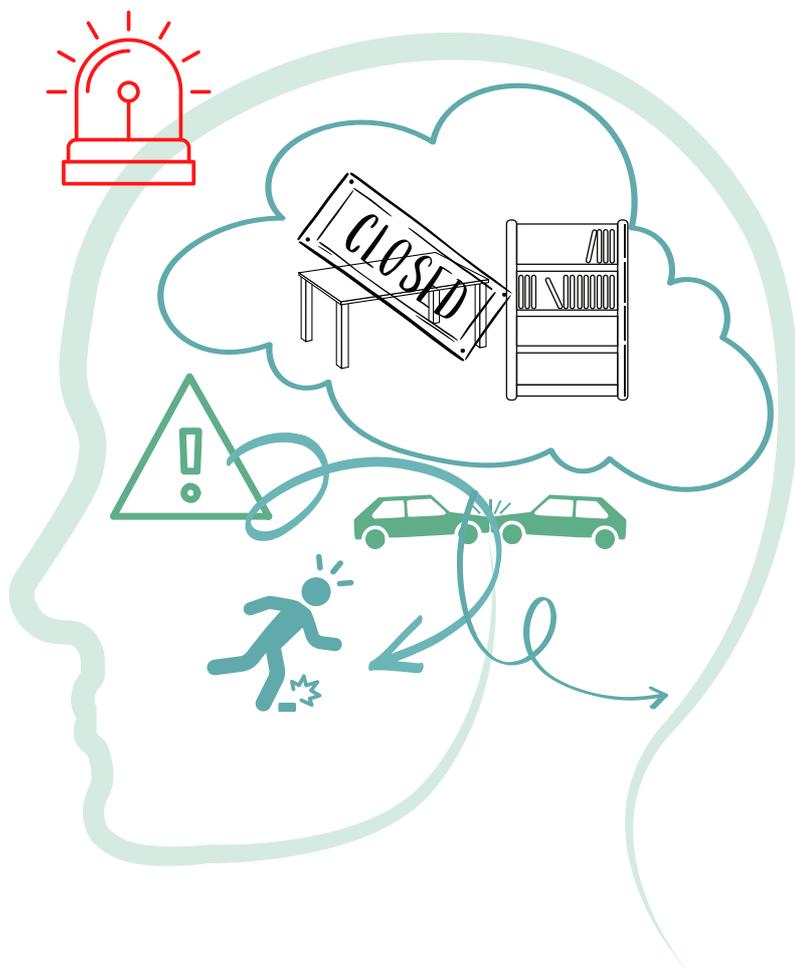


Wir sprechen von sogenannten „kalten“ Gedächtnisinhalten:

- Chronologisch abrufbar
- Ohne große Lücken
- In Ich-Form erzählbar
- Kontrollierbar
- Biographisch und episodisch
- Es gibt ein moderates Erleben
- Ort, Zeit und Ablauf können eingeordnet werden

Grundfunktionen unseres Gehirns mit Erregung

Ein Reiz trifft auf unser Gehirn. Das Frühwarnsystem (die Amygdala) bewertet diesen Reiz als Gefahr. Der „Mann am Schreibtisch“ quittiert seinen Dienst. Eine unaufgeregte Abspeicherung des Erlebten wird somit verwehrt. Die Erlebnisse bleiben als fragmentierte Inhalte in der Erregung bestehen.



Wir sprechen von sogenannten „heißen“ Gedächtnisinhalten:

- Fragmentiert
- Emotional belastend
- Nicht chronologisch
- Nicht kontrollierbar
- Lösen fight, flight, freeze aus

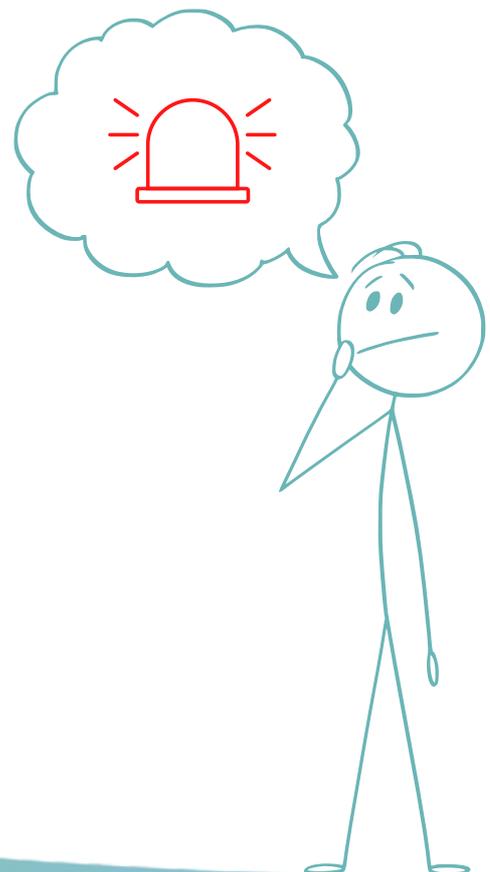
In diesem Fall steht dem Betroffenen keine Bewältigungsmöglichkeit zur Verfügung mit der „Gefahr“ umzugehen. Hierbei ist es egal, ob es sich um eine reale Gefahr handelt oder nicht. Die Amygdala geht sozusagen in die Bewertung aufgrund der Erfahrungen und Prägungen dieses Menschen. Durch die mangelnde Bewältigung zersplittert das Erleben in viele Einzelteile und ist damit nicht mehr chronologisch abrufbar.

Aber was passiert danach?

Die Amygdala „merkt“ sich diesen Reiz als Gefahr. Er wird zum Trigger. Wird der gleiche Reiz oder auch ein ähnlicher in das System gespielt, „erinnert“ sich die Amygdala sofort daran und schlägt wieder Alarm. Der Betroffene kommt in das Wiedererleben von dem Ursprungsschmerz. Dies passiert ungewollt und nicht steuerbar, da es eine neuronale Vernetzung ist.

Unser Gehirn ist darauf ausgelegt, uns zu schützen. Es sorgt dafür, dass wir bestenfalls Schmerz nicht wiedererleben. Durch die mangelnde „neutrale“ Abspeicherung im Langzeitgedächtnis, bleibt der Ursprungsschmerz jedoch bestehen.

Der Sinn der Vermeidung ist es, nicht in das Wiedererleben zu kommen. Das Kind welches von einem Hund gebissen wurde, meidet im schlimmsten Fall alle Hunde. Gleichzeitig wird ein „Glaubenssatz“ abgespeichert, der etwas über das Kind aussagt und gleichzeitig sehr verallgemeinernd ist: „Ich bin in der Gegenwart eines Hundes in Gefahr.“



DER STRESSORBASIERTE ANSATZ

Es geht also nicht um das Ereignis von katastrophalem Ausmaß.

Es geht um subjektiv erlittenen, emotionalen Stress, mit mangelnden Bewältigungsstrategien. Was ist nun, wenn es nicht nur ein Erlebnis dieser Art gibt und sich die Stressoren ansammeln? Studien weisen darauf hin, dass besonders Kinder, welche früh solche emotionalen traumatischen Ereignisse erlebt haben mit Langzeitfolgen darauf reagieren. Unter diesen Langzeitfolgen sind sowohl physische als auch psychische Beeinträchtigungen zu beobachten. Auf der psychischen Ebene kann dies sich schon in einer Regulationsstörung zeigen. Aber auch Angststörungen, Depressionen und selbst eine Hyperkinese kann ihren Ursprung in nicht verarbeiteten traumatischen Stress haben.

Stell dir vor, du hast ein Fass welches randvoll mit Wasser gefüllt ist. Nun schüttest du noch ein Glas Wasser obendrauf. Was passiert? Das Wasser schwappt über. Es ist zu viel in dem Fass. Stell dir nun einen jungen Menschen vor, welcher bis zum Hals gefüllt ist mit emotional nicht verarbeiteten Stress. Vielleicht ist „nur“ der Hamster gestorben, vielleicht haben die Eltern sich getrennt. Vielleicht ist er auch mal gemobbt worden. Es gab auf jeden Fall eine Vielzahl von Stressoren. Nun kommt noch etwas oben drauf. Dieser junge Mensch bekommt von irgendjemanden einen dummen Spruch gedrückt. Auf einmal, scheinbar wegen einer Lappalie rastet dieser junge Mensch nun aus. Wir sind schnell bei der Bewertung: „dissozial“. Bei kleineren Menschen ist es schnell ein ADHS. Aber vielleicht war es für diesen Moment einfach nur zu viel. Vielleicht ist einfach nur „das Fass übergelaufen...“

DIE SACHE MIT DEN GLAUBENSSÄTZEN

Bei jedem nicht verarbeiteten emotionalem Stress - also bei jeder traumatischen Erfahrung, etabliert sich ein Glaubenssatz in uns. Dieser Satz hat die gleiche Funktion wie das Vermeidungsverhalten, er will uns schützen. Ein Kind erlebt in einer Schulsituation totale Beschämung. Vielleicht hat es was „Falsches“ gesagt und die Mitschüler haben gelacht, dumme Sprüche gemacht oder es kam ein nicht verständnisvoller Satz von der Lehrkraft. Wichtig ist hier, dass es gar nicht so wichtig ist, was gesagt oder getan wurde. Es kommt auf das Erleben des Kindes an. Nehmen wir an, dieses Kind schämt sich in Grund und Boden. In Zukunft wird es vermeiden, sich mündlich am Unterricht zu beteiligen. Um den Schutz weiter auszubauen schleicht sich noch ein Glaubenssatz dazu. Dieser könnte zum Beispiel sein: „Ich bin dumm“. Die Logik dahinter ist folgende: Wenn ich mich selbst für dumm halte, wird mich kein anderer für dumm halten und mögliche weitere Wörter tun nicht so weh, da ich es ja sowieso schon weiß. Das Problem ist, wenn ich mich selbst für dumm halte, kann ich auch nicht mein Potential entdecken oder entfalten. Dieser dysfunktionale Glaubenssatz etabliert sich meistens dann nicht nur für diese eine Situation. Er wird mit der Zeit allgemeingültig und zur inneren Wahrheit.

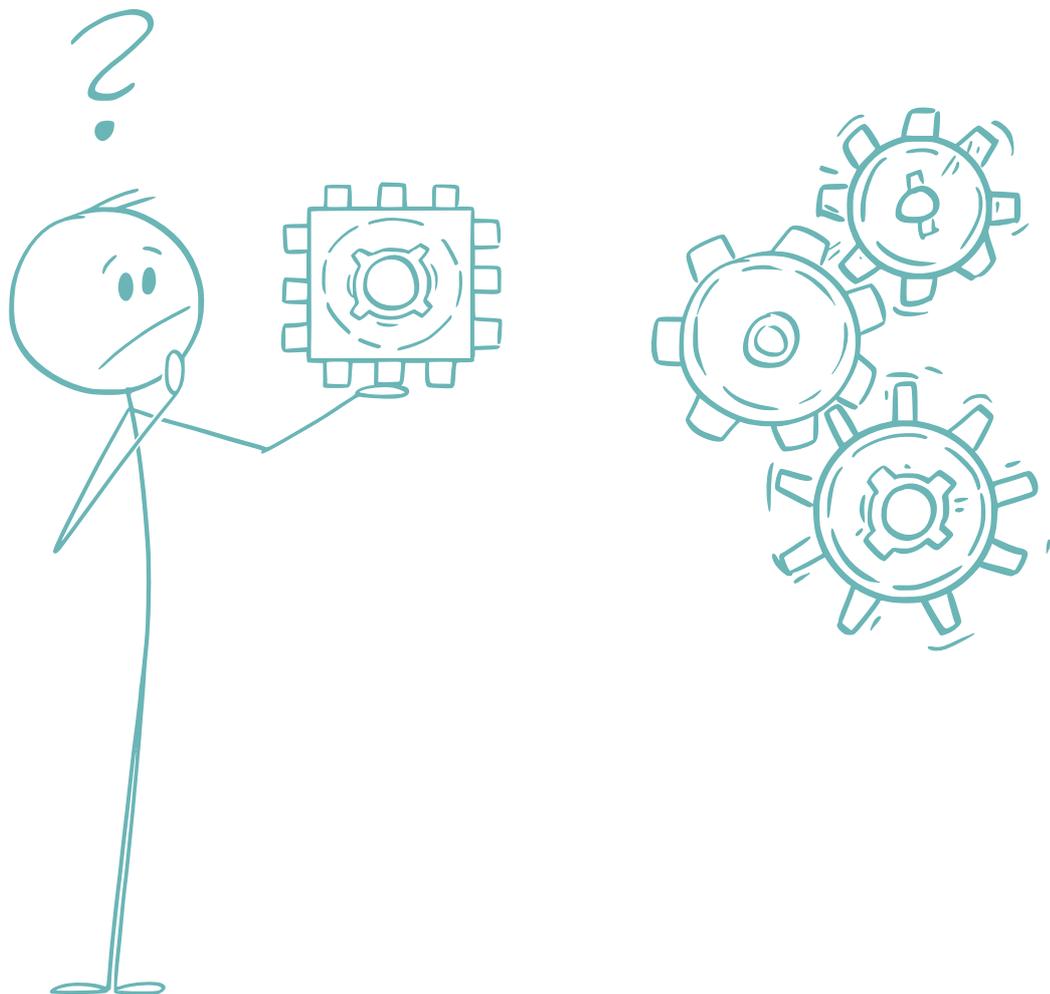
All unsere Glaubenssätze entstehen bei emotional erlebtem Stress in unserer Kindheit und zwar immer dann, wenn unsere psychischen Grundbedürfnisse vernachlässigt werden.

VERHALTEN UND SICH SELBST VERSTEHEN

Wer hat nun keine Leiche im Keller?

In meinen Augen hat jeder seine Leiche im Keller - ist also traumatisiert. Aber nicht jeder leidet unter einer posttraumatischen Belastungsstörung. Und das ist auch gut so. Dennoch halten uns dysfunktionale Glaubenssätze und Vermeidungsverhalten auch von einem freudvollen, sinnerfüllten Leben ab.

Vielleicht nimmst du nochmal deine Ideen von der Übung zur Hand. Hat sich dein Traumaverständnis verändert? Was denkst du inzwischen ist ein Trauma und was nicht?



JEDES VERHALTEN HAT EINEN GUTEN GRUND

Schon ohne Traumaverständnis habe ich mich früher nicht angesprochen gefühlt, wenn zum Beispiel ein Kunde seine schlechte Laune an mir ausgelassen hat. Ich wusste schon damals: Es kann nicht an mir liegen, ich hatte ja nichts getan. Das erweiterte Traumaverständnis hat meinen Horizont noch mehr geöffnet und lässt sich in einem Satz zusammenfassen:

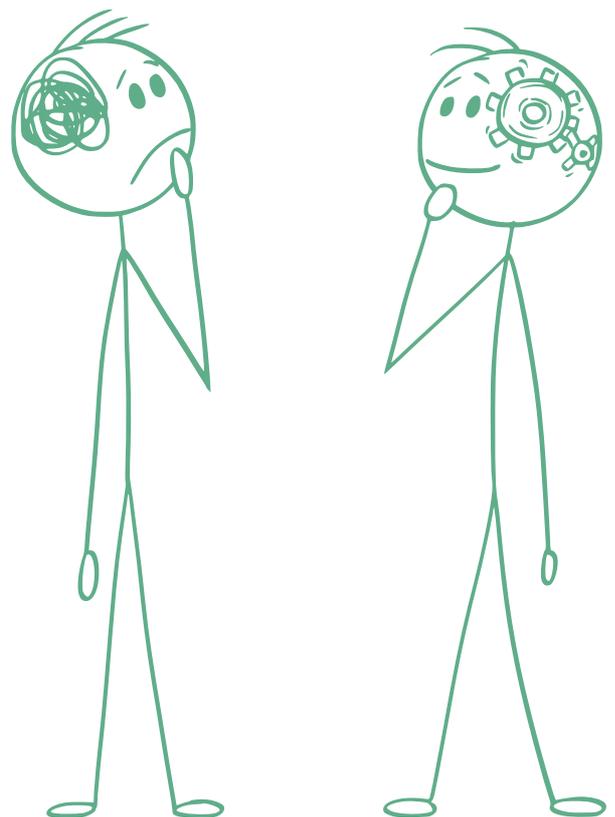
Jedes Verhalten hat einen guten Grund.

Kein Kind ist bewusst böse, dissozial oder ängstlich oder was auch immer. Gerade Kinder zeigen ihren nicht verarbeiteten emotionalen Stress durch und mit ihrem Verhalten. Sie zeigen uns damit: „Seht her, mir geht es nicht gut!“ oder „Seht her, ich habe etwas erlebt mit dem ich nicht klar komme.“ Natürlich können sie es nicht benennen, wenn wir sie fragen würden, besonders wenn sie noch sehr jung sind. Von daher ist es unsere Aufgabe genau hin zu schauen, sobald unsere Kinder sich „auffällig“ verhalten.

Aber auch bei uns Erwachsenen gilt: Jedes Verhalten hat seinen guten Grund. Wie sich unser Erleben von unserer Kindheit in unserem Erwachsenen Dasein auswirkt liest du in meinem kostenlosen Ebook: Dein Betriebssystem <https://gunda-frey.de/wp-content/uploads/2022/06/eBook-Dein-Betriebssystem.pdf>

WIE GUT KENNST DU DICH SELBST?

Magst du auf die Reise gehen und Dich selber besser verstehen und kennen lernen? Vielleicht sind dir schon beim Lesen der Zeilen bis hierher ein paar Aha-Momente und Gedanken gekommen. Das ist eine sehr spannende Reise. Vielleicht hast du dich auch schonmal gefragt, warum dich ganz andere Sachen auf die Palme bringen als andere. Oder du hast eine sehr emotionale Situation erlebt mit viel Wut oder Traurigkeit. Du hast im Nachhinein nochmal auf die Situation geschaut und dich gefragt: „Warum bin ich so krass ausgeflippt? So schlimm war die Situation doch gar nicht.“ Ich habe diese Momente vor allem im Zusammenleben mit meinen Kindern so oft erlebt. Es hat sehr lange gedauert zu verstehen, dass meine Kinder meine alten Wunden antriggern und ich gar nicht auf meine Kinder reagiere, sondern mein verletztes Kind-Ich reagiert. Diese Erkenntnis und die damit einhergehende Transformation hat unseren Familienalltag total verändert.

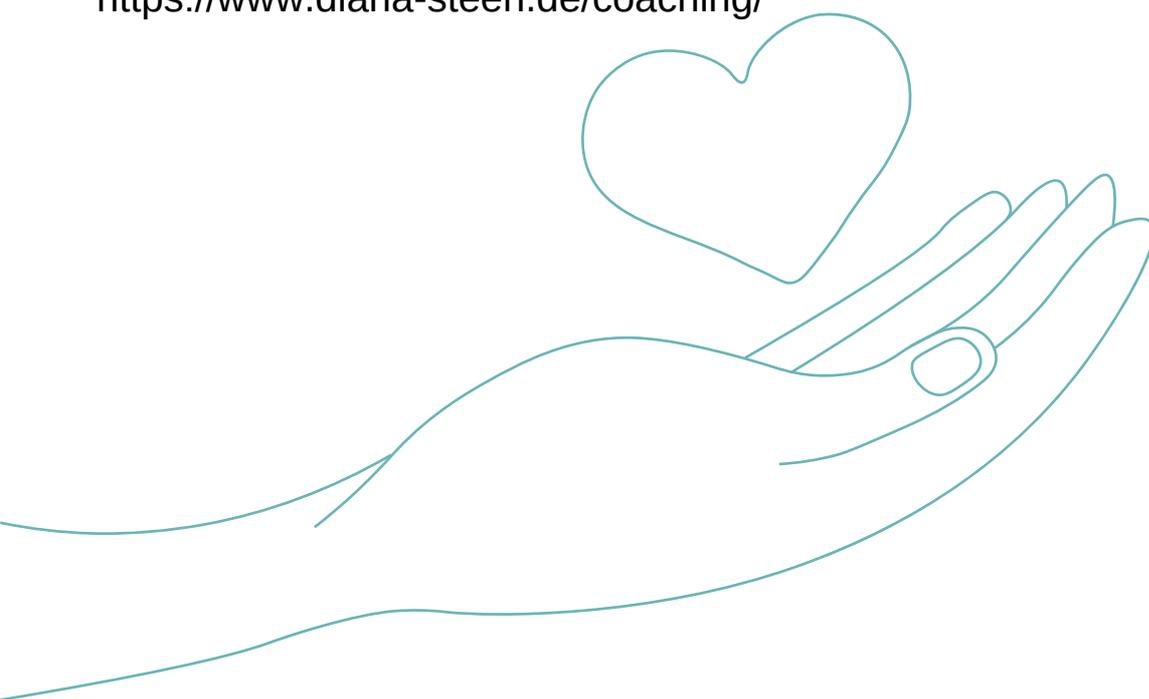


Also steht die Frage im Raum wie gut kennst du dich, deine Bedürfnisse und auch die deiner Kinder? Mein Erstes Buch „Kindern geben was sie brauchen“ kann dir hier ein Wegweiser sein. Ich habe immer wieder die gleiche Rückmeldung bekommen: „Gunda, Danke für dieses Buch. Ich wollte es lesen, um meine Kinder besser zu verstehen und nun verstehe ich mich selber viel besser.“ <https://gunda-frey.de/start/>

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, es lohnt sich. Es lohnt sich, seine eigenen Leichen im Keller zu kennen und zu wissen, warum ich wann worauf besonders emotional reagiere. So habe ich die Chance aus dem Reptiliengehirn-Verhalten herauszukommen. Mich selber zu verstehen war und ist mein Gamechanger für mein Leben. Wenn du dich auf die Reise machen willst und Unterstützung brauchst, kannst du dich gerne auf meiner Homepage umschauen und gucken, ob ein Angebot zu dir passt. Aber auch meine Kollegin und Mitstreiterin der FreyMuT Academy hat wundervolle Angebote auf ihrer Homepage, um dich in deinem persönlichen Wachstum zu unterstützen

<https://gunda-frey.de/dein-weg-in-deine-grossartigkeit/>

<https://www.diana-steen.de/coaching/>



EINE TRAUMATISIERTE GESELLSCHAFT

Was hat dieses neue Traumaverständnis für eine Auswirkung auf unsere Gesellschaft? Wenn wir nun davon ausgehen, dass nicht verarbeiteter Stress Auswirkungen auf unser Verhalten und vor allem auf das Verhalten unserer Kinder hat, dann dürfen wir uns mehrere Fragen stellen:

1. Welchem Stress setzen wir unsere Kindern aus - unbewusst und ungewollt? Die Verhaltensauffälligkeiten unserer Kinder nehmen laut Studien immer mehr zu. Die Psychotherapieanfragen für Kinder ebenfalls.
2. Welchen Einfluss hat dies langfristig auf die Gesundheit unserer Kinder und damit auf die Gesundheit der zukünftigen Gesellschaft? Denn irgendwann sind diese Kinder Erwachsene...
3. Welchen Einfluss hat mein eigener nicht verarbeiteter, emotionaler Stress auf mein Verhalten?

All diesen Fragen gehe ich in meinem neuen Buch „Das verstaatlichte Kind“ auf den Grund. Mehr Informationen dazu findest du unter <http://das-verstaatlichte-kind.de>

Eins dürfte jedoch deutlich geworden sein, Trauma ist mehr, als das Erleben nach einem katastrophalen Ereignis. Nicht verarbeiteter Stress hat Auswirkungen auf die seelische und physische Gesundheit von jedem einzelnen und somit auch Auswirkungen auf unsere Gesellschaft.

Der Umgang mit Trauma wird immer relevanter, vor allem für die sozialen Berufe. Die Ausbildung zum traumazentrierten Fachberater oder Traumapädagogen boomt. Es ändert sich etwas im Verständnis in Schulen und pädagogischen Einrichtungen. Es wird immer klarer, dass das Verhalten von Kindern ein Signal ist. Wir täten gut daran, das Wissen um den guten Grund in allen pädagogischen Ausbildungen von Anfang an zu etablieren. So lange das noch nicht geschehen ist, kommt es auf dich und mich an, ein neues Verständnis füreinander und für sich selbst in die Welt zu tragen.

Für manche Dinge braucht es Mut, Veränderung und auch Zeit. Der Umgang mit Traumata ist solch ein Ding. Es braucht Mut, sich den eigenen Leichen im Keller zu widmen. Es braucht aber genauso Mut aus allgemeingültigen Denkstrukturen unserer Gesellschaft auszubrechen. Je mehr Menschen diesen Mut zeigen, um so eher kann über die Zeit Veränderung gelingen.

Wir würden uns freuen, wenn wir dir mit diesem Ebook ein paar Impulse geben konnten, Trauma neu und dich selber besser zu verstehen. Unser Herz gehört vor allem den pädagogischen Fachkräften. Wir wissen um die immer größer werdenden Anforderungen in allen pädagogischen Berufen. Es ist teilweise ein echter Kraftakt und Kinder geraten immer mehr in den Hintergrund, obwohl das Herz bei allen für die Kinder schlägt. Von daher hoffen wir, dir etwas Zuversicht geben zu können, dass sich Veränderung lohnt. Natürlich freuen wir uns, wenn wir dich in deiner Arbeit unterstützen können.

Herzlichst,
Gunda und Diana

Diana Steen www.diana-steen.de
Gunda Frey www.gunda-frey.de



Du möchtest dich als pädagogische Fachkraft weiterbilden?

Dein Wunsch ist es, den Ansatz des guten Grundes in deiner Arbeit zu etablieren und gleichzeitig deine eigenen Baustellen klarer zu haben und in deiner Persönlichkeit zu wachsen? Dann schau dich gerne auf unserer Homepage um: www.freymut-academy.com

Du benötigst fachliche Unterstützung?

Supervisionsanfragen kannst du gerne hier stellen:
diana.steen@freymut-academy.com

Du möchtest dich selber besser kennen lernen?

Ich habe ein Online Programm entwickelt als Reise zu dir selbst. Es ist aus all meiner therapeutischen Praxis und meinen eigenen Erfahrungen auf der Reise zu mir selbst entstanden. Mehr zu dem Programm erfährst du unter <https://gunda-frey.de/dein-weg-in-deine-grossartigkeit/>

