

Vortrag:
Von guten Beziehungen, Distanz zum
Schrecken und einem balancierten
Stoffwechsel

1

ELEMENTE MODERNER TRAUMAAARBEIT
NACH FRÜHEN GEWALTERFAHRUNGEN

MICHAELA HUBER
WWW.MICHAELA-HUBER.COM

Welche Themen?

2

- Gute Beziehungen? Wie waren sie denn, wenn man früh traumatisiert ist - und wie könnten sie sein?
- Distanz zum Schrecken? Wie war er denn, wie hat er sich ausgewirkt - und wie kommt man davon weg?
- Balancierter Stoffwechsel? Wieso geriet er aus dem Gleichgewicht, wie wirkt/e sich das aus, und was tun?

Wie wirken sich frühe Traumatisierungen auf das Gefühl von „Sinn im Leben“ aus?

3

- Beziehungen
 - Wer frühe Verluste erlitten hat, ist ins Bodenlose gefallen, nicht „in Gottes Hand“. Viele verlieren ihre Spiritualität, werden zynisch oder resignieren depressiv.
 - Nicht-Ich (funktionierendes ANP) od. Nur-Ich-Gefühle (Existenzangst, Hass, Verzweiflung, Schmerz...)
- Distanz zum Schrecken
 - Wie kommt man von Dissoziation zu Achtsamkeit?
- Balancierter Stoffwechsel

Früh traumatisierende Beziehungen

4

- ... geben das Gefühl, verraten und existenziell verlassen zu sein.
- ... enthalten Bindungs-Elemente wie Nötigung, Erpressung, körperliche und/oder sexuelle Gewalt, Verführung, Beschämung, Sadismus, Schuldübernahme, Opferung, kollusive Verwicklungen.
- Der mächtigste Erwachsene ist „Gott“, an ihn adaptiert das Kind (und alle anderen anscheinend auch)...
- ... während sich das Kind selbst als nicht liebenswert empfindet.

Heilsame Beziehungen

5

- Sind achtsam, wertschätzend, sorgfältig, behutsam, zuhörend, verlässlich - stellen eine Vertrauensbasis her, „trotz allem“.
- Respektieren alle verschiedenen Anteile im betroffenen Kind/Jugendlichen/Erwachsenen, ohne sich auf eine Seite zu schlagen oder zu bestimmen, was geschehen soll (Ausnahme: traumatisierte Kinder müssen geschützt werden!)
- Fordern das Kind, die Jugendliche, den erwachsenen Menschen heraus, selbst „groß“ zu werden und bieten in geschütztem Rahmen Probehandeln an.
- Helfen, das Leid zu verarbeiten.

Der Schrecken

6

- Trauma ist toxischer Stress.
- Alle Ebenen des Wesens: Körper, Gehirn, Beziehungen, werden davon beeinflusst.
- Dissoziation „vertreibt“ den Schrecken.
- Da er trotzdem unwillkürlich wiederkommt, arbeitet man dagegen an (viel arbeiten, funktionieren, Wut gegen sich selbst richten - Selbstverletzung, oder gegen andere - Täterverhalten)...
- ... es holt einen aber immer wieder ein (Symptome, Verzweiflung...).

Distanz zum Schrecken

7

- ... erfordert Distanz zu dem/den TäterInnen!
- ... fühlt sich an wie ein Entzug
- ... wird durch Distanzierungstechniken erleichtert (Bildschirm, Tresor...)
- ... bedeutet, etwas Verletzliches/Verletztes innerlich in Sicherheit zu bringen
- ... fordert Täterintrojekte heraus
- ... ermöglicht Mentalisierung und „Verstehen“

Trauma und Stoffwechsel

8

- Unverarbeitetes Trauma (PTBS) schädigt das Autonome Nervensystem.
- Übererregung, Erschöpfung, Übererregung, Erschöpfung... wechseln sich ab.
- Folgeerkrankungen (Herz-Kreislauf-, Magen-Darm-, Muskel- etc. Erkrankungen)...
- ... werden verschlimmert durch Ess-Störungen, Suchtverhalten, Bewegungsmangel - und Armut!

Ein balancierter Stoffwechsel

9

- Erfordert eine Einübung in Achtsamkeit: Neugierig, offen, wahrnehmen was ist, ohne sofort eingreifen zu müssen...
- ... und das Finden und Wieder-Finden von Stärkendem...
- ... und Toleranz für schmerzhaftere Wahrheiten (Emotionen regulieren durch Annäherung statt Vermeidung)
- ... auf der Basis von akzeptierendem Annehmen von allem da innen...
- ... und angemessenem Abgrenzen gegen Zumutungen.

Wozu sich anstrengen?

10

- Um loszulassen?
- Um aus den Erfahrungen lernen und neue Traumata vermeiden zu können?
- Für ein Leben in Würde und Selbstrespekt?
- Damit die nächste Generation die Traumata nicht „abkriegt“?
- Um selbst im Alter möglichst keine Psychose oder Demenz zu bekommen?
- Um Lebensfreude empfinden und Lebensträume verwirklichen zu können? Und wozu noch?
- Danke für's Zuhören und Nach-Denken.