



Prof. Dr. Samuel Pfeifer

Seelische Traumatisierung als Herausforderung in Therapie und Seelsorge

TRAUMA

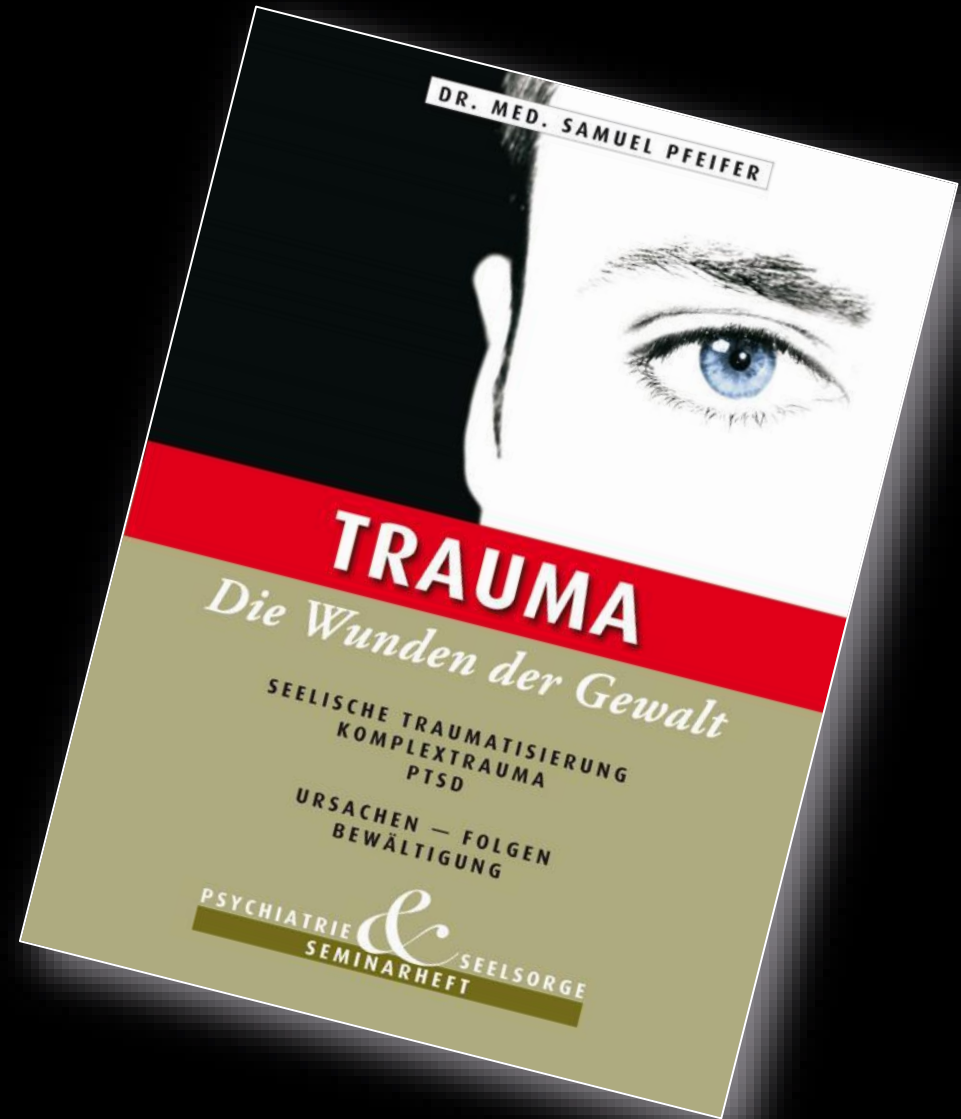
DIE WUNDEN DER GEWALT

PSYCHOTHERAPIE
& SEELSORGE



Seminarheft

- » 40 Seiten
- » Kurz und prägnant
- » Mit vielen Hinweisen auf weiterführende und ergänzende Literatur



Gratis-Download: www.seminar-ps.net/ipad

Ein Beispiel



- » Telefonat einer Patientin:
„Herr Pfeifer, ich weiss nicht, ob ich heute zu Ihnen kommen soll. Ich weiss nicht, ob ich überhaupt reden kann. Ich fühle mich wie eine einzige grosse Wunde. Alles Reden und Fragen tut weh.“

Kriegstrauma / Genozid



- » Bericht eines 15-jährigen Mädchens in Afghanistan:

„Täglich laufen schreckliche Kriegserinnerungen wie ein Film vor ihrem inneren Auge ab. Dann wird sie jeweils gepackt von grosser innerer Unruhe und Verzweiflung. Nachts erschrecken sie schlimme Träume. Ein Bild geht ihr nie mehr aus dem Kopf. Sie mussten in den Keller rennen wegen einem Bombenangriff. Am nächsten Morgen wollte sie zur Schule gehen. Ihre Schulfreundin kam sie wie immer abholen. Aber an diesem Morgen vernahm sie, dass ihre Freundin am Abend zuvor in dem Bombenangriff ihre ganze Familie und alles Hab und Gut verloren hatte. Sie war ganz allein übrig geblieben ...“



Alpträume

- » Immer wieder drängt sich das Erlebte auf, sei es durch Erinnerungen am Tag oder durch Alpträume in der Nacht.

Zeichnung eines gefolterten Kurden

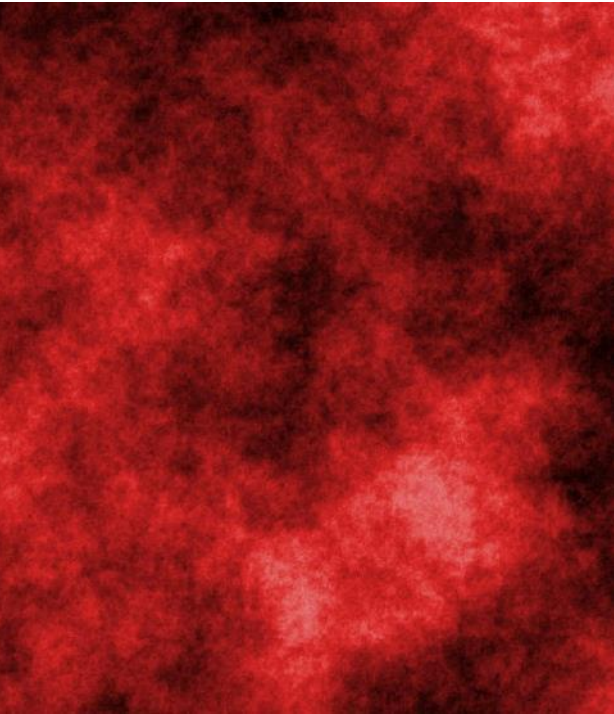
Flucht / Migration



» Migranten haben zehnmal so viele „stressful life events“ als durchschnittliche Menschen in einer friedlichen Umgebung.

» *Menschen auf der Flucht nach einer katastrophalen Überschwemmung*

Definition «Trauma» - schwerwiegend, aussergewöhnlich



- » «Die Person erlebte, oder beobachtete Ereignisse, die Tod oder ernsthafte Verletzung oder eine Gefahr der körperlichen Unversehrtheit der eigenen Person bedeutete. Die Reaktion der Person umfasste intensive Furcht, Hilflosigkeit oder Entsetzen.»
- » *Es handelt sich also nicht um die «gewöhnlichen» seelischen Verletzungen, wie Liebesenttäuschung, Scheidung oder Trauer über den Verlust eines lieben Menschen, sondern um schwerwiegende und außergewöhnliche Erfahrungen.*

Sexueller Missbrauch – Die Folgen



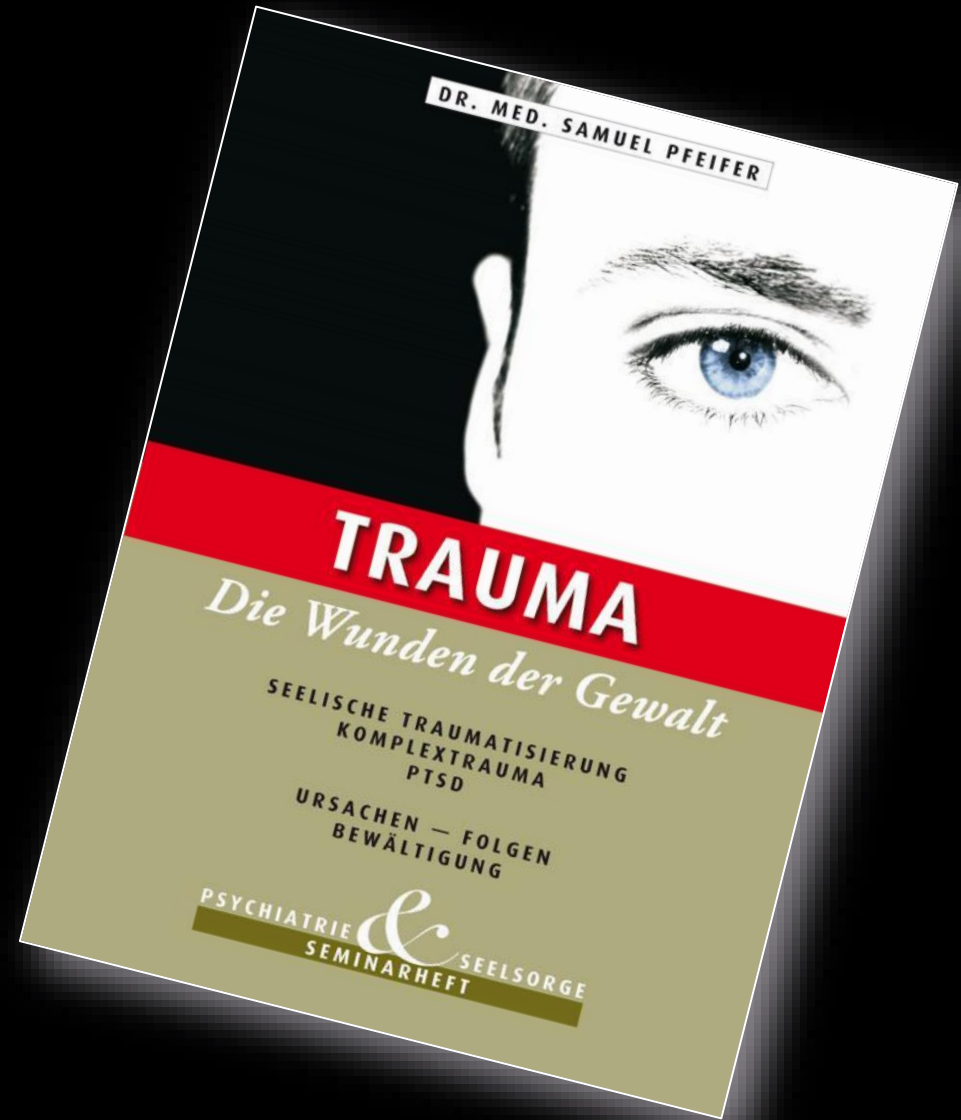
Daten einer australischen Studie:

- » rund 27 % aller depressiven Frauen haben einen sexuellen Missbrauch in der Kindheit erlebt, ca. 10 % in schwerer Form.
- » Bei missbrauchten Frauen kommt es häufiger zu Suizidversuchen, Selbstverletzung und Panikstörungen. Die Depression trat früher im Leben auf, und die Frauen lebten häufiger erneut in Beziehungen mit Gewalt.

Gladstone et al., Am J Psychiatry 2004; 161:1417–1425.

Mehr Informationen

- » 40 Seiten
- » Kurz und prägnant
- » Mit vielen Hinweisen auf weiterführende und ergänzende Literatur



Gratis-Download: www.seminar-ps.net/ipad

Zwei Traumtypen

- » Typ-I-Trauma: einmalig
 - » *Folgen eines einmaligen traumatischen Erlebens (z.B. Überfall, Vergewaltigung).*
- » Typ-II-Trauma: lang anhaltend, wiederholt, extrem
 - » *Folgen lang anhaltenden wiederholten Traumas (Gefangenschaft, wiederholter sexueller Missbrauch)*
 - » *Erleben von extremer Hilflosigkeit und Demütigung, die zu einer tief greifenden Erschütterung existentieller Grundannahmen über den Wert der eigenen Person führt.*

Traumafolgestörung

**PTBS = Posttraumatische
Belastungsstörung**

(englisch: PTSD = Posttraumatic Stress Disorder)

PTBS – DREI HAUPTSYMPTOME

- 1. Wiedererleben des Traumas (Intrusion)**
- 2. Vermeidungsverhalten (Restriction)**
- 3. Vegetative Übererregbarkeit (Arousal)**

Komplexe posttraumatische Belastungsstörung



1. AUSLÖSER

- » Die Person war über einen längeren Zeitraum (Monate bis Jahre) totalitärer Herrschaft unterworfen, wie zum Beispiel
- » Geiseln, Kriegsgefangene, Überlebende von Konzentrationslagern.
- » Aussteiger aus religiösen Sekten.
- » Gewalt und/oder sexueller Missbrauch über lange Zeit innerhalb der Familie.
- » Sexuelle Ausbeutung durch organisierte Banden.

Schwere Reaktionen sind zu erwarten:



nach M. Huber

Besonders schwere Traumareaktionen sind zu erwarten bei folgenden Umständen eines Traumas (häufig in der Kindheit)

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1. Lange Dauer. | 9. Persönlichkeit ist noch nicht gefestigt. |
| 2. Häufige Wiederholung. | 10. Sexuelle Gewalt. |
| 3. Schwere körperliche Verletzung. | 11. Sadistische Folter. |
| 4. Vom Opfer schwer zu verstehen. | 12. Mehrere Täter. |
| 5. Gewalt durch andere Menschen. | 13. Opfer hatte starke Dissoziationen. |
| 6. Täter ist nahe stehende Person. | 14. Niemand stand dem Opfer unmittelbar nach dem Ereignis bei. |
| 7. Opfer hatte (hat) den Täter gern. | 15. Niemand hat nach der Tat mit dem Opfer darüber gesprochen. |
| 8. Opfer fühlt sich mitschuldig. | |

Folge: Störungen der Emotionsregulierung



- » anhaltende Dysphorie (traurig-freudlose Stimmung)
- » chronische Suizidgedanken oder Selbstverletzung
- » aufbrausende oder extrem unterdrückte Wut (eventuell alternierend)
- » zwanghafte oder extrem gehemmte Sexualität (eventuell alternierend)



Bewusstseinsveränderungen



3. BEWUSSTSEINSVERÄNDERUNGEN

- » Amnesie oder Hypermnesie, was die traumatischen Ereignisse anbelangt.
- » zeitweilig dissoziative Phasen.
- » Depersonalisation / Derealisation.
- » Wiederholungen des traumatischen Geschehens, entweder als intrusive Symptome der posttraumatischen Belastungsstörung oder als ständige grüblerische Beschäftigung.

Gestörte Selbstwahrnehmung



- » Ohnmachtsgefühle, Lähmung jeglicher Initiative.
- » Scham und Schuldgefühle, Selbstbezichtigung.
- » Gefühl der Beschmutzung und Stigmatisierung.
- » Gefühl, sich von anderen grundlegend zu unterscheiden („Kainsmal“, fühlt sich mutterseelenallein, glaubt, niemand könne ihn verstehen).

Gestörte Wahrnehmung des Täters



- » ständiges Nachdenken über die Beziehung zum Täter (auch Rachedgedanken).
- » unrealistische Einschätzung des Täters, der für allmächtig gehalten wird (Vorsicht: Das Opfer schätzt die Machtverhältnisse eventuell realistischer ein als der Arzt).
- » Idealisierung oder paradoxe Dankbarkeit.
- » Gefühl einer besonderen oder übernatürlichen Beziehung (Sekten)
- » Übernahme des Überzeugungssystems oder der Rationalisierungen des Täters.

Beziehungsprobleme – Glaubensverlust



BEZIEHUNGSPROBLEME

- » *Isolation und Rückzug*
- » *gestörte Intimbeziehungen*
- » *wiederholte Suche nach einem Retter (eventuell alternierend mit Isolation und Rückzug)*
- » *anhaltendes Misstrauen*
- » *wiederholt erfahrene Unfähigkeit zum Selbstschutz*

VERÄNDERUNG DES WERTESYSTEMS

- » *Verlust fester Glaubensinhalte*
- » *Gefühl der Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung*

Was geschieht im Gehirn?



- » Das Gefühl der Geborgenheit und des Urvertrauens findet seine neurobiologische Entsprechung im Gehirn.
- » Das psychische Gleichgewicht ist abhängig davon, dass die neuronalen und hormonalen Warnsysteme auf „Grün“ stehen.
- » Die neurobiologischen Netzwerke der Persönlichkeit festigen sich mit jedem Lebensjahr und erhöhen die Widerstandsfähigkeit bei traumatischen Ereignissen.
- » Traumatische Erfahrungen können im Gehirn bleibende Schädigungen hervorrufen, die sich in den psychischen Symptomen der post-traumatischen Reaktionen (Intrusion – Vermeidung – vegetative Labilität) äussern.

Geborgenheit wider die Angst

Was
schützt
uns vor
der Angst?



ANGST

Faktoren, die Sicherheit geben

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

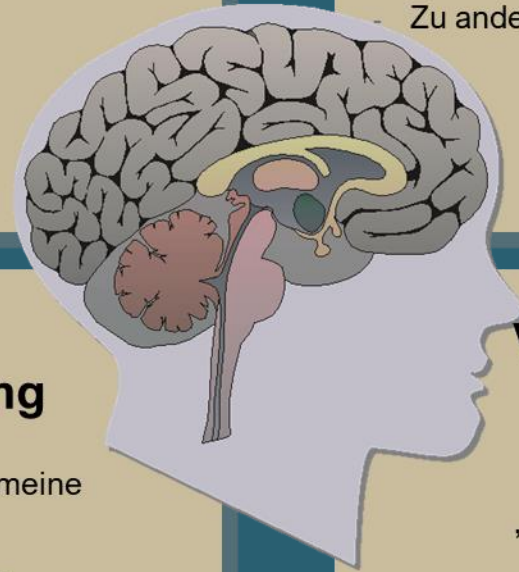
Positive Kontrollüberzeugung

„Wenn ich brav bin – wenn ich meine Pflichten erfülle etc.

Dann stösst mir nichts Böses zu.

Verdrängung des Bösen

„Mich trifft es nicht!“



Trauma zerstört Urvertrauen



TRAUMA

- Obsessive Kontrolle
- Äussere Sicherheit
- Wertschätzung
- Liebe, Annahme
- Selbständigkeit, Freiheit

**Positive
Kontrollüberzeugung**

„Wenn ich brav bin – wenn ich meine
Pflichten erfülle etc.

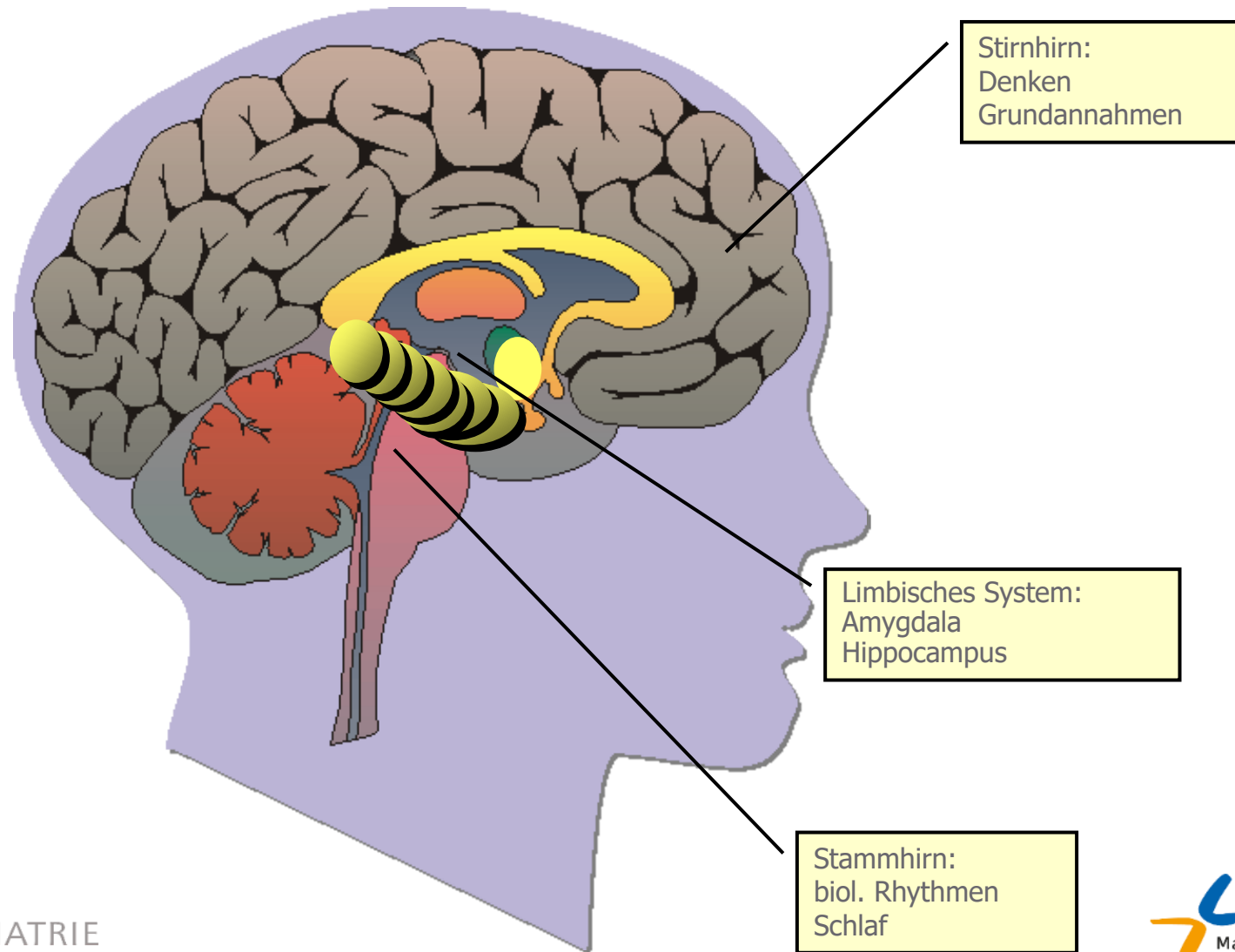
Dann stösst mir nichts Böses zu.

Vertrauensvolle Beziehung

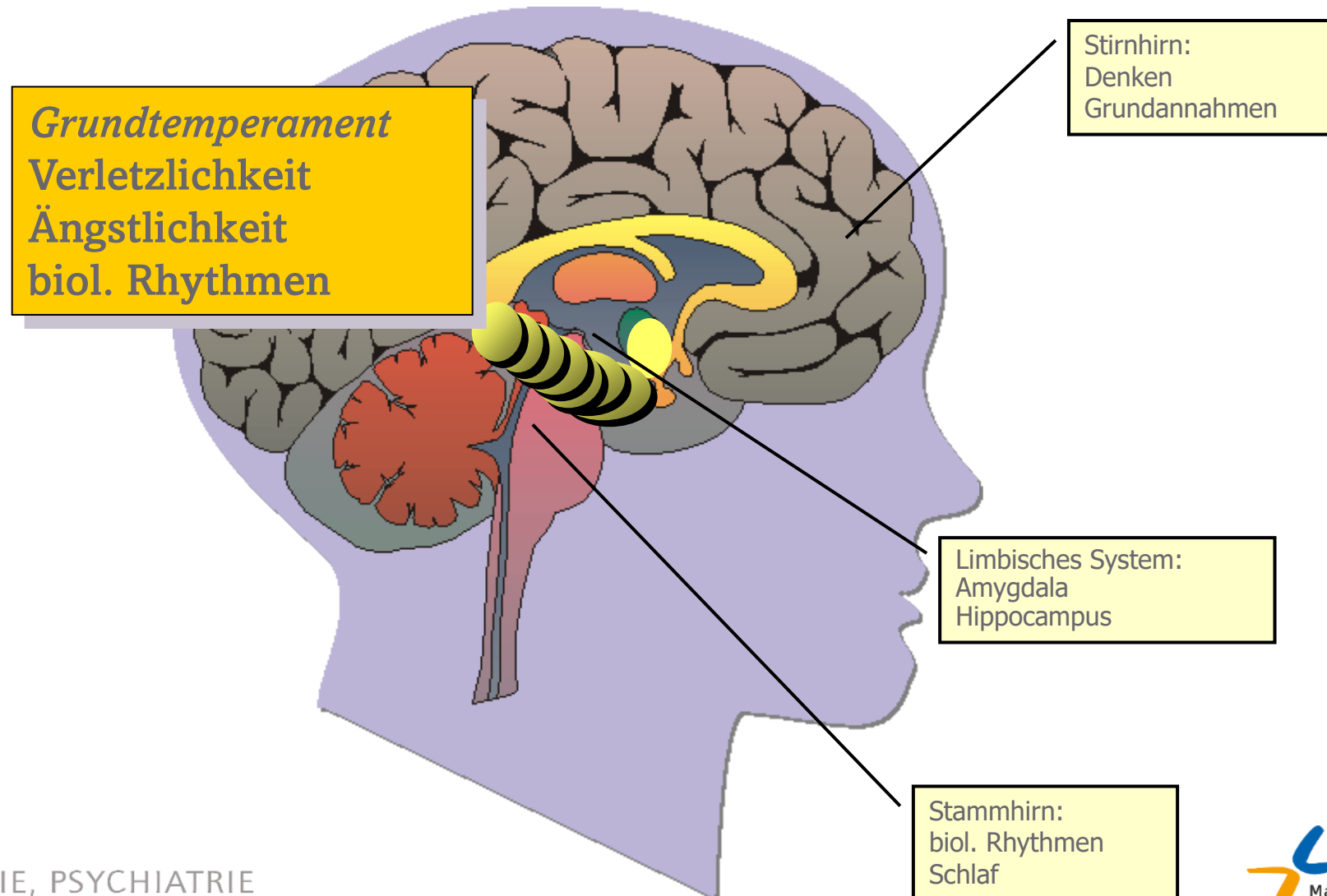
- Zur primären Bezugsperson
- Zu sich selbst
- Zu anderen - Zu Gott

ANGST

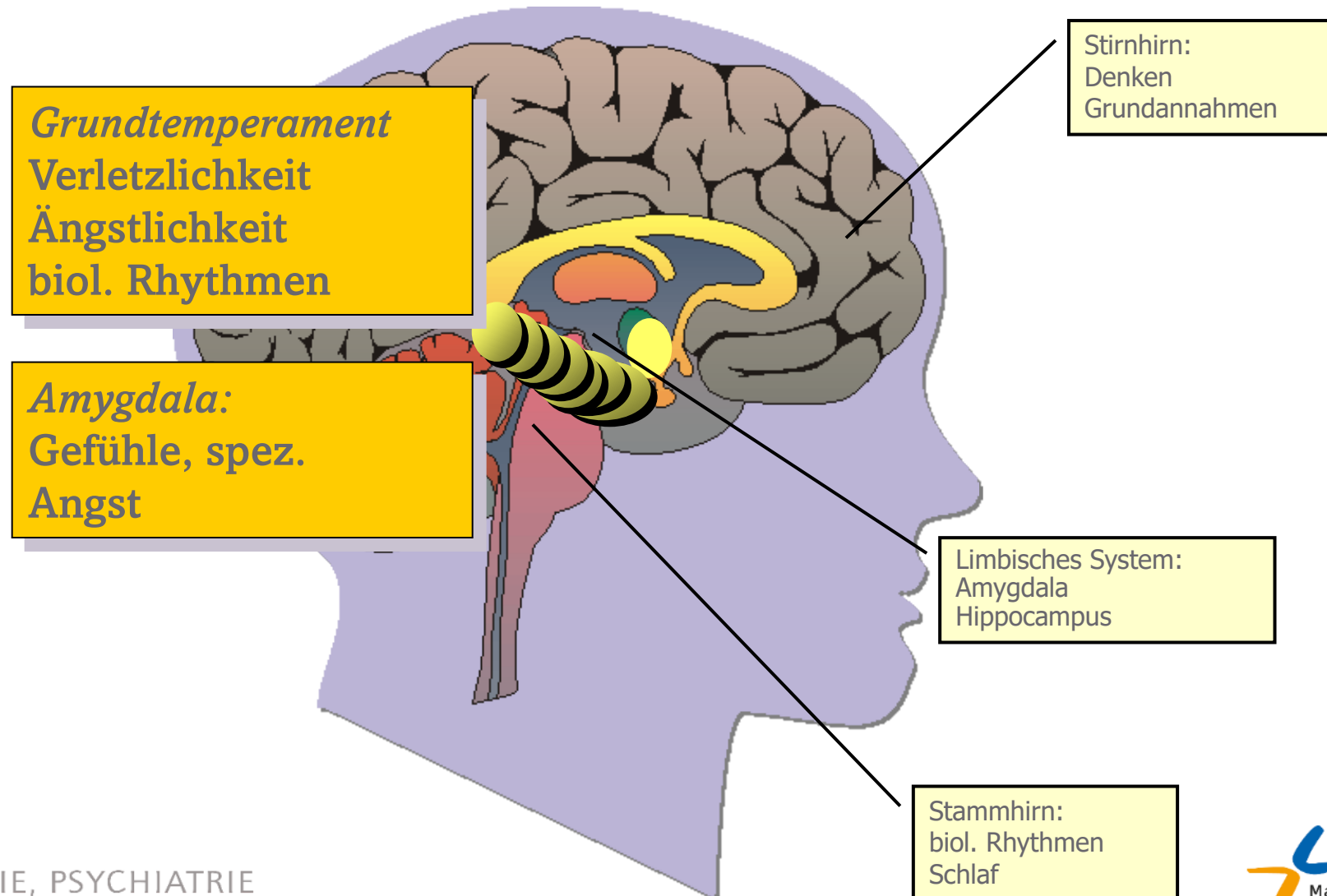
Wichtige Elemente der Traumareaktion



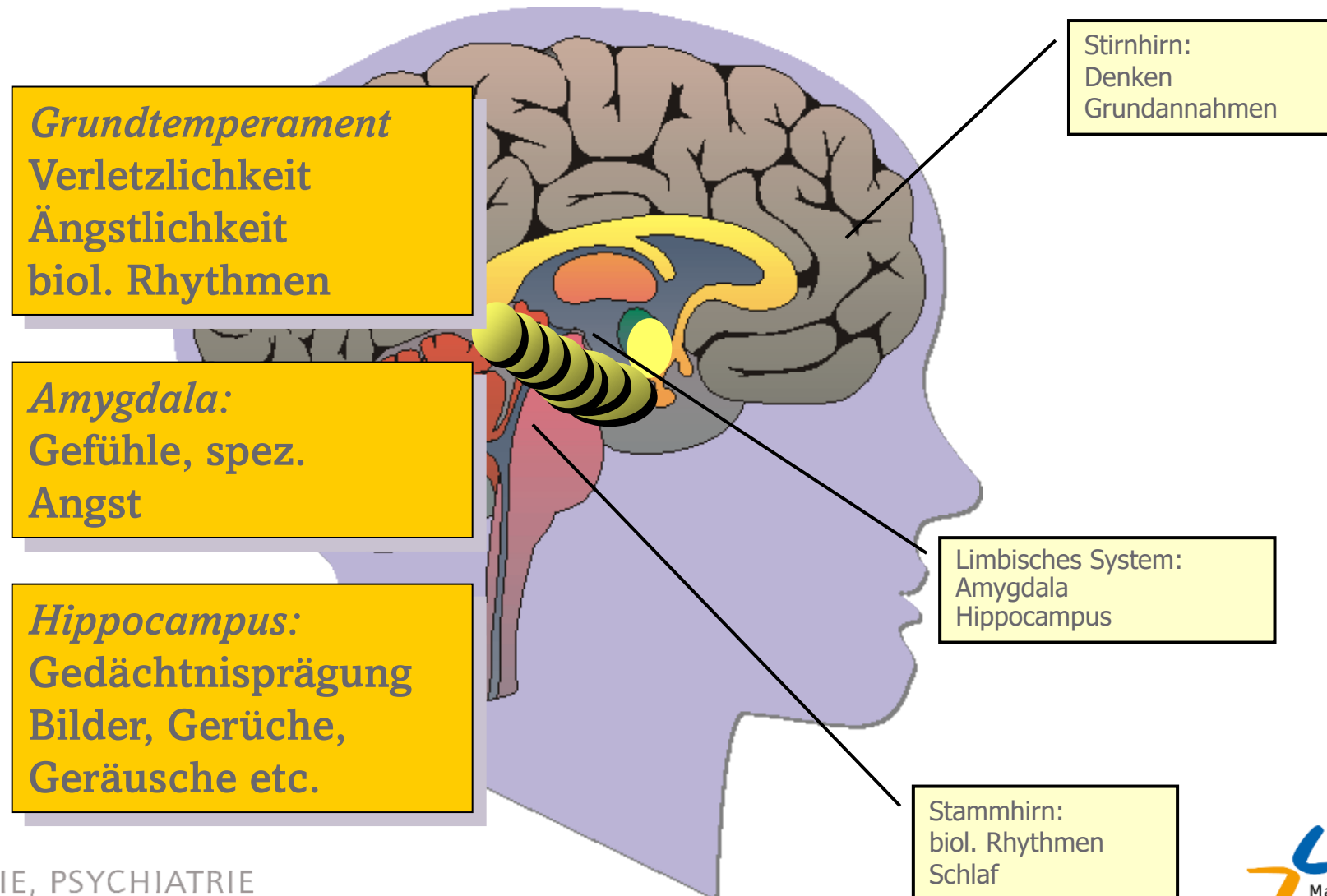
Wichtige Elemente der Traumareaktion



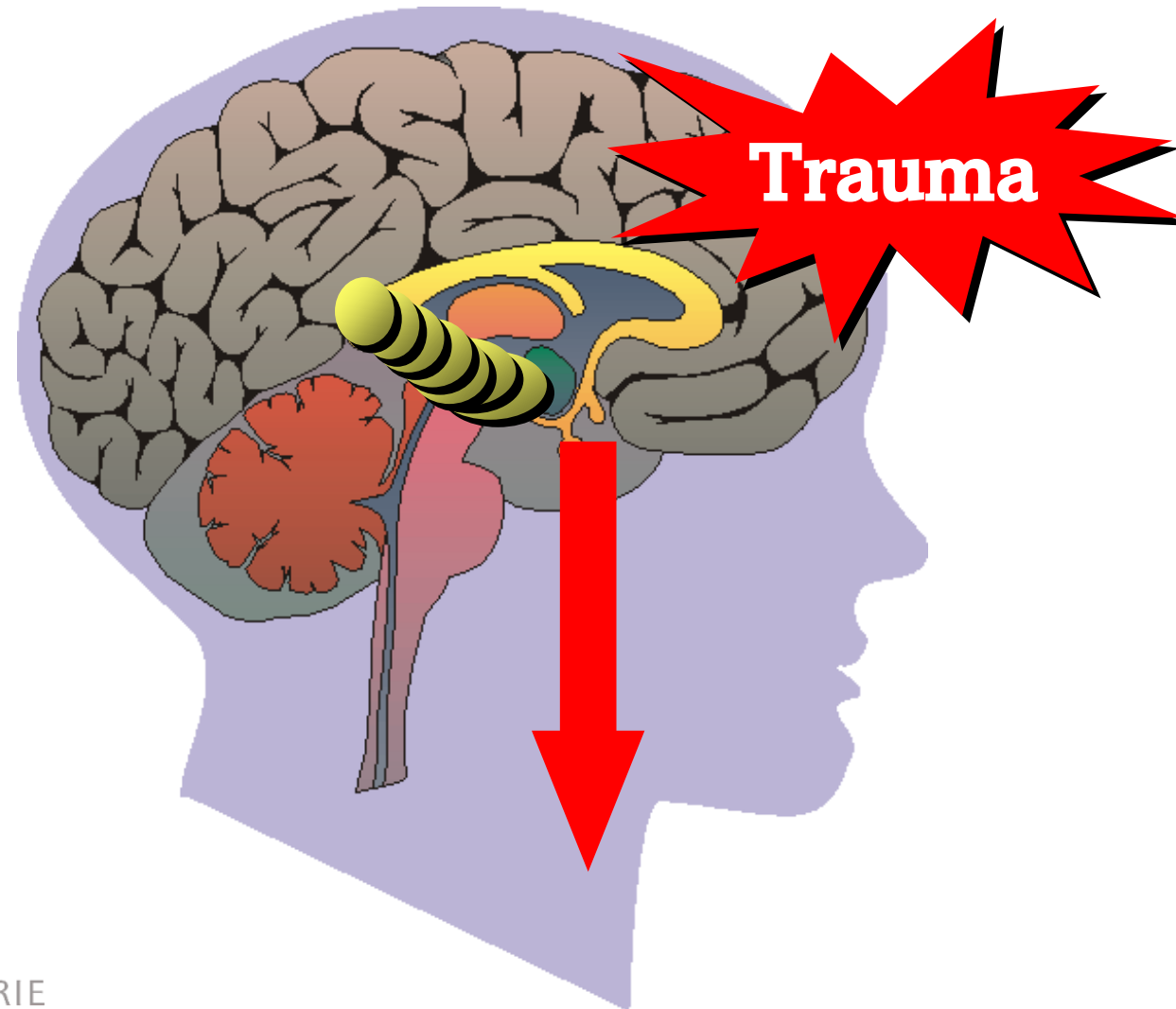
Wichtige Elemente der Traumareaktion



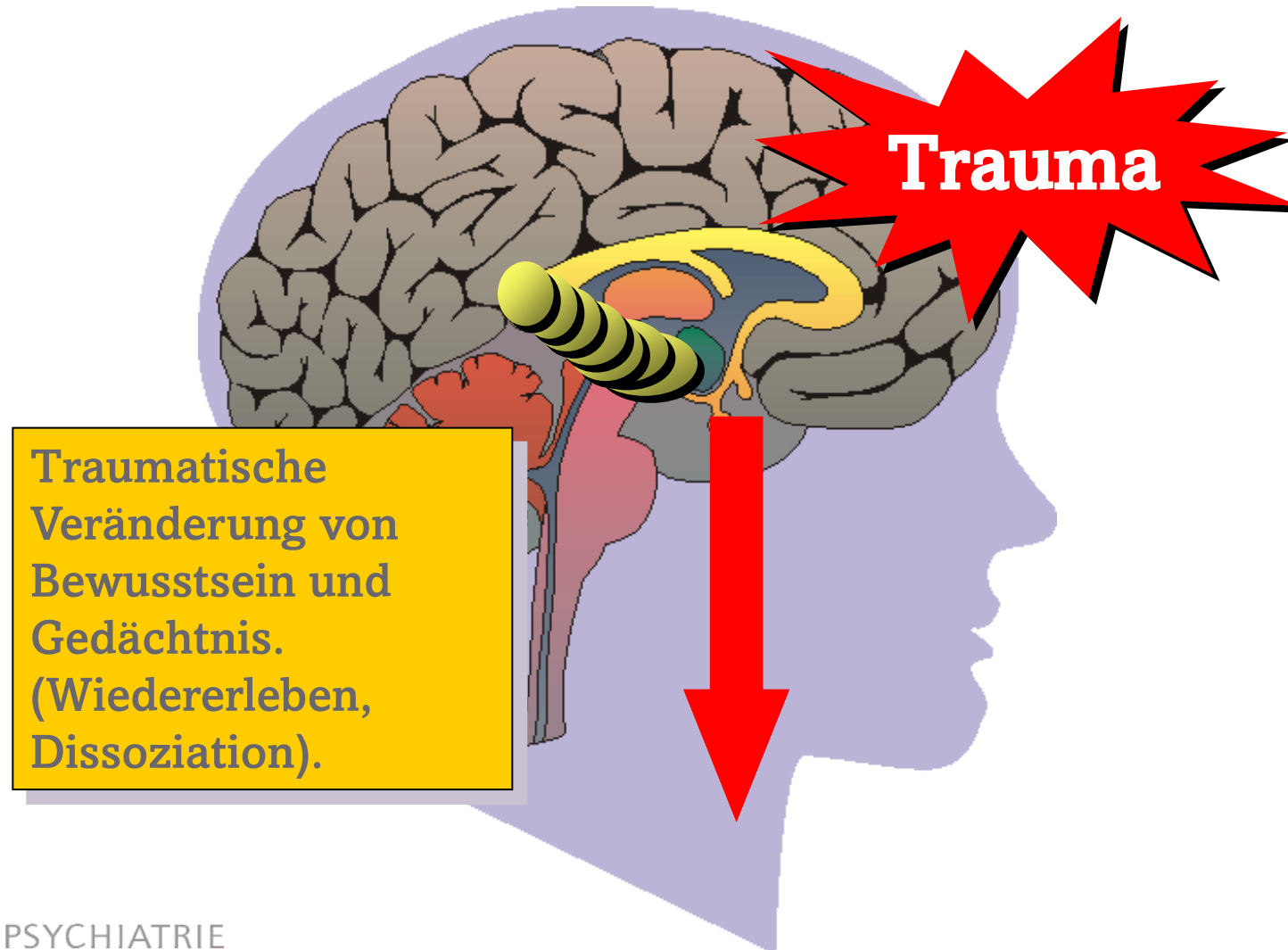
Wichtige Elemente der Traumareaktion



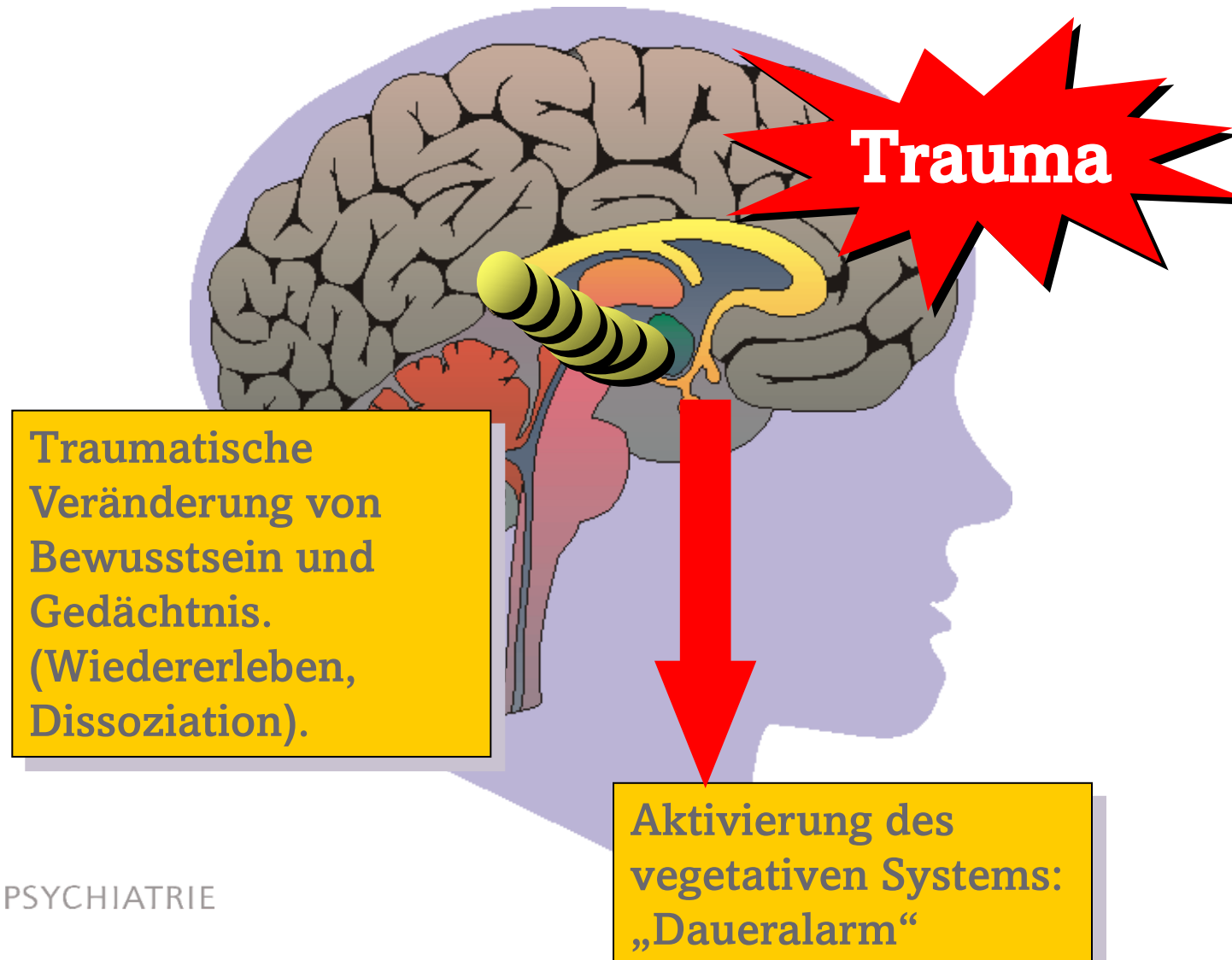
Auswirkungen im Gehirn



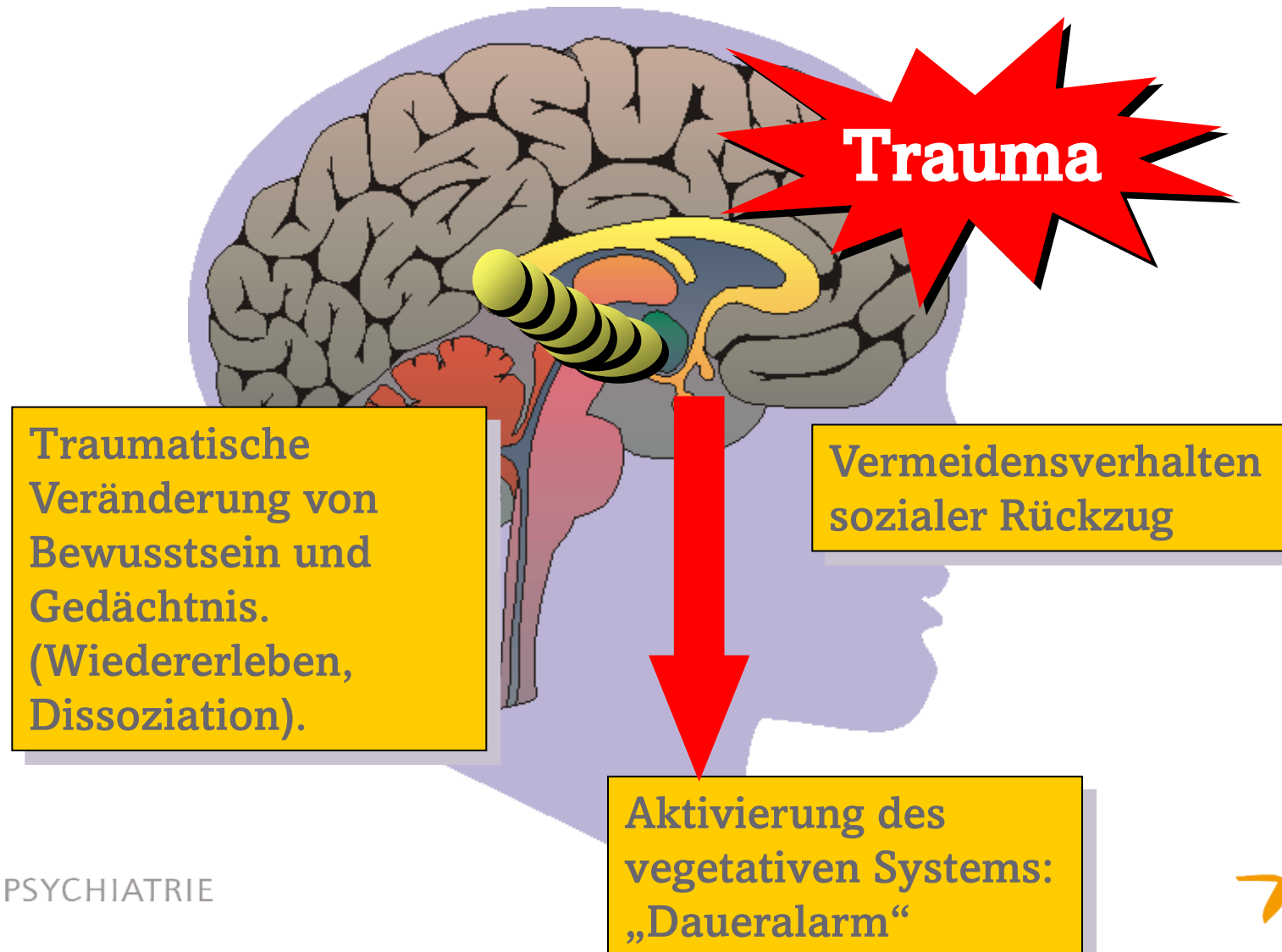
Auswirkungen im Gehirn



Auswirkungen im Gehirn



Auswirkungen im Gehirn



Wie ticken Täter? – ein Täterprofil

Täterstrategien

- » Ans Opfer gelangen («Grooming»).
- » Opfer für die Tat gefügig machen.
- » Unentdeckt bleiben.
- » Nicht zur Verantwortung gezogen werden.
- » Ausbeutung beliebig fortsetzen können.

Nach der Entdeckung

Scham für die Entdeckung ihrer Tat, doch sie umgeben sich mit einem dicken Panzer nach innen gepolstert, nach außen abwehrbereit, sobald das Fehlverhalten angesprochen wird. Folgende Eigenschaften finden sich bei vielen Tätern:

- » Wenig Einsicht in sein Verhalten.
- » Wenig Verständnis für die Bedürfnisse der anderen.
- » Selbstmitleid als Drohung: «Denk daran, was das für mich bedeutet, wenn du mich anzeigst!»
- » Starke Verdrängung der Tat.
- » Gibt nur zu, was ihm nachgewiesen wird
- » Als Teenager: tiefes Selbstwertgefühl, isoliert, wenig gleichaltrige Freunde, wurden oft selbst missbraucht.

Quelle: Anita Heiliger. Täterstrategien und Prävention. München 2000

Wie ticken Täter? – ein Täterprofil



Das äußere positive Gesicht des Täters

- » Höflich, zuvorkommend, angesehen.
- » Guter Versorger.
- » Familienmann.
- » Sozial / politisch / religiös engagiert.
- » Großzügig (nach außen / für sich).

Das heimliche negative Gesicht des Täters

- » Egoistisch.
- » Manipulatives Zurückhalten von Geld.
- » Wenig Zeit für Familie.
- » Wenig Ausleben der Werte.



Der lange Schatten des Traumas

- » Durch das Trauma wurde eine Welt zerstört. Aus vertrauensvollen Menschen werden misstrauische. Aus Menschenfreunden werden Menschenfeinde.
- » Eine lebensfrohe Person verwandelt sich in jemand, der ängstlich und zurückgezogen lebt.
- » Aus einem Menschen, der Mitarbeiter und Freunden vertrauen konnte, wird einer, der Angst bekommt, wenn er nicht alle und alles unter Kontrolle behält. Ein Mensch mit Zukunftsplänen und Visionen wird ein pessimistischer Skeptiker, nur noch bedacht auf die eigene Sicherheit.

Therapeutisches Vorgehen



Stabilisierung

Neue Lebensstruktur

Imaginationsübungen

Ressourcen aktivieren

Klärung: Täterkontakt?

Langfristig: Integration

Stabilisierung, Stabilisierung, Stabilisierung



- » «Es ist o.k., nicht o.k. zu sein!» Das Opfer muss spüren, dass man ihm glaubt und vertraut; dass man seine seelischen und körperlichen Schmerzen ernst nimmt; dass man seine Instabilität akzeptiert.
- » Daraus ergibt sich der Aufbau einer therapeutischen Arbeitsbeziehung, in der sich die Person frei fühlt, ihre Erlebnisse zu erzählen und Wege zur Bewältigung zu suchen. Oft kann man zu Beginn nur mit dem Opfer trauern und versuchen, es zu trösten.

Struktur – praktische Unterstützung / Distanz



- » Wie kann die Person ihr Leben in den Griff bekommen, ohne ständig von den seelischen Schmerzen überwältigt und aus der Bahn geworfen zu werden?

KLÄRUNG DER AKTUELLEN SITUATION

- » Hat die Person allenfalls noch immer Kontakt zum Täter? Wie kann sie sich distanzieren und schützen? Welchen Einfluss haben solche Begegnungen auf das Befinden?

Imagination: sicherer Ort, innerer Helfer



- » Wenn traumatische Erinnerungen wieder lebhaft präsent sind, lernt die Person sich innere Schutzräume vorzustellen, einen «sicheren Ort», wo das Böse sie nicht erreicht.
- » Oder sie stellt sich jemand vor, der an ihrer Seite steht und die Bedrohung abwehrt («innere Helfer»).

Ressourcen-Aktivierung – was tut gut?



- » Jeder Mensch entdeckt Wege, die ihm helfen, das Leben besser zu bewältigen. So wird besprochen, was bisher geholfen hat, um zu überleben.
- » Achtsamkeit auf die kleinen Dinge des Alltags: Was tut gut, was lenkt die Gedanken ab; was gibt ein Gefühl der Sicherheit und der Normalität, was vermittelt kleine Glücksgefühle?

Wo ist Gott in alle dem? Die Realität des Bösen



Mein Gott, mein Gott,
warum hast du mich verlassen?

- » «Wie kann ein allmächtiger liebender Gott das Leid auf dieser Welt zulassen?»
- » «Theodizee-Frage»

Im Gespräch mit gläubigen Menschen begegnen mir zwei unterschiedliche Formen dieser Frage:

- » Die theologisch-philosophische Frage nach Gottes Wirken in dieser Welt.
- » Das persönliche Ringen mit dem Gott, der angeblich Liebe ist und doch Böses zulässt.

Ich kann einfach nicht mehr, und ich kann es irgendwie immer noch nicht verstehen, was mit mir passiert ist.

Ich fühl mich so SCHISSSE, warum kann mir niemand helfen, GOTT WO WARST DU, WO DAS ALLES

ÜBER MICH ERGANGEN IST

WO - WO WO ???

Ich versteh das nicht, gib mir doch jetzt die Kraft das alles zu überstehen, bitte, ich bitte dich nochmal, HILF

MIR BITTE JETZT

Verzweifertes Gebet

Ich kann einfach nicht mehr, und ich kann es irgendwie immer noch nicht verstehen, was mit mir passiert ist.

Ich fühl mich so scheisse, warum kann mir niemand helfen. GOTT, WO WARST DU, WO DAS ALLES ÜBER MICH ERGANGEN IST- WO, WO, WO ???

Ich versteh das nicht, gibt mir jetzt die Kraft das alles zu überstehen; bitte, ich bitte dich nochmal, HILF MIR BITTE JETZT!

(ein 18-jähriges Mädchen ein halbes Jahr nach einer Vergewaltigung)

Aspekte der Seelsorge



- » Es macht gar nichts, wenn auch die helfende Person keine Worte findet, und einfach nur da ist, ohne viel zu sagen.
- » Die äußere Stabilisierung steht vor der inneren Verarbeitung. Die traumatisierte Person muss sich sicher fühlen können — Geborgenheit, Wärme, ein gutes Essen, ein wohliger Ort zum Schlafen — all das kann dazu gehören.
- » Gläubige Menschen entdecken oft die Psalmen, die Klagenlieder oder das Buch Hiob.
- » Hilfreich: geistliche Musik: von Johann Sebastian Bach bis zur heutigen Praise Musik.

Arne Kopfermann: verändertes Gottesbild



Ich möchte Gott auf eine ehrlichere Weise betrachten, die den Brüchen und Kämpfen der eigenen Biografie standhält.

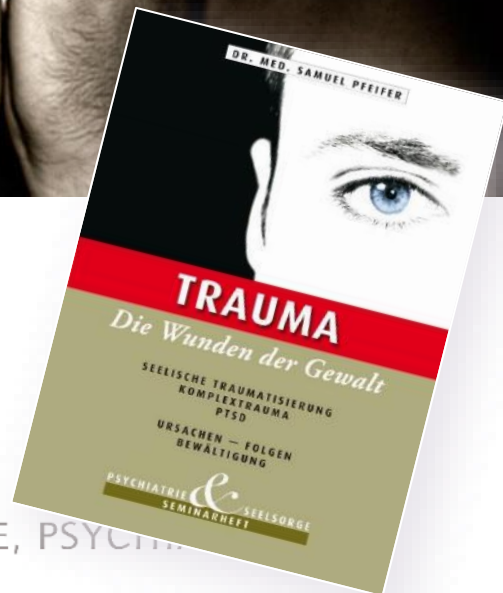
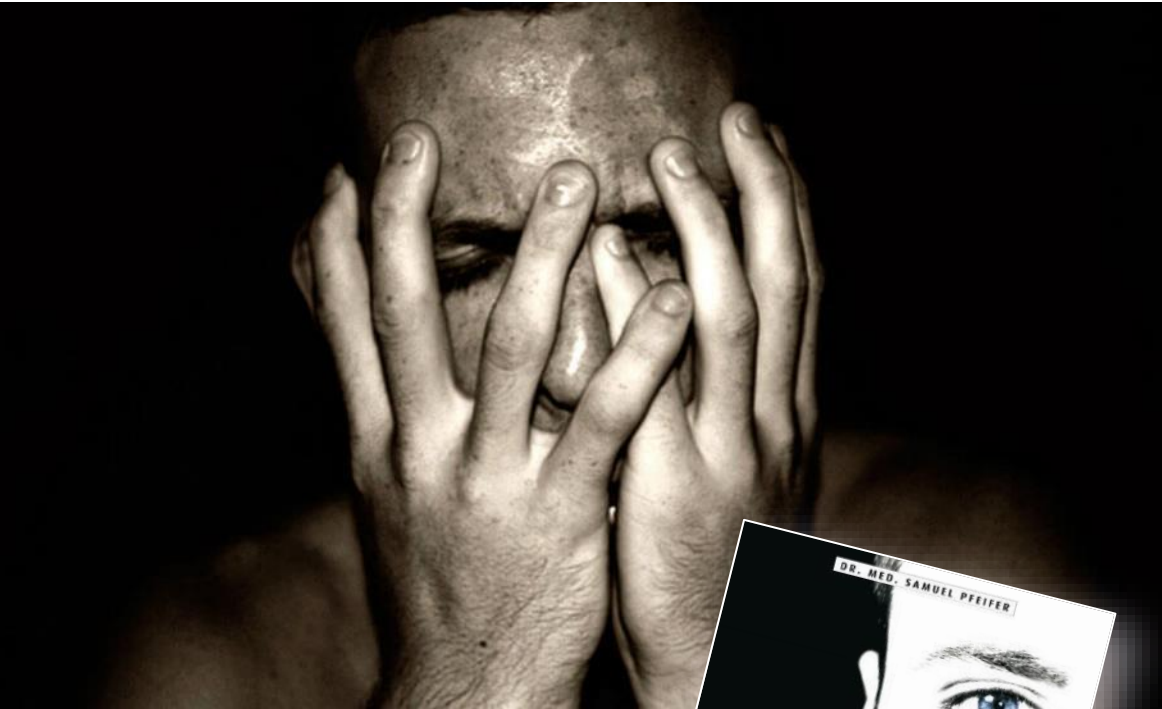
Nach dem von ihm verschuldeten Unfalltod seiner kleinen Tochter

Zweifel zulassen



- » Hiob:
- » Kritische Fragen an Gott
- » Verstehst Du das Universum in all seiner Komplexität?

Aspekte der Seelsorge



- » **Klagen**
- » **Wütendes Aufbegehren**
- » **Trauern**
- » **Ringen mit Gott**
- » **Ist Vergebung möglich?**
 - » Braucht oft Zeit, nicht drängen
- » **BEACHTEN: Das Gebet führt nicht immer zum harmonischen Ende des seelischen Schmerzes, aber es gibt dem Unaussprechlichen wenigstens Worte und damit tröstliche Kraft.**

Integration in die Lebensgeschichte



LANGFRISTIGES ZIEL

- » Integration des Traumas in die Biographie, Gestaltung des aktuellen Lebens *und der Zukunft*.
- » *Entwicklung einer Nicht-Opfer-Identität.*
- » *Entwicklung von neuen Interessen, Plänen und Aufgaben.*

Empfohlene Bücher



- » Huber Michaela (2020). Trauma und die Folgen. Trauma und Traumabehandlung. Junfermann.
- » Fischer Gottfried (2011). Neue Wege aus dem Trauma. Erste Hilfe bei schweren seelischen Belastungen. Walter.
- » Reddemann Luise (2016): Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren. Klett-Cotta.
- » Judith Hermann (2014): Die Narben der Gewalt. Junfermann.
- » Arne Kopfermann (2020): Auf zu neuen Ufern. Befreit zu einem ehrlichen Glauben, der trägt. Gerth.

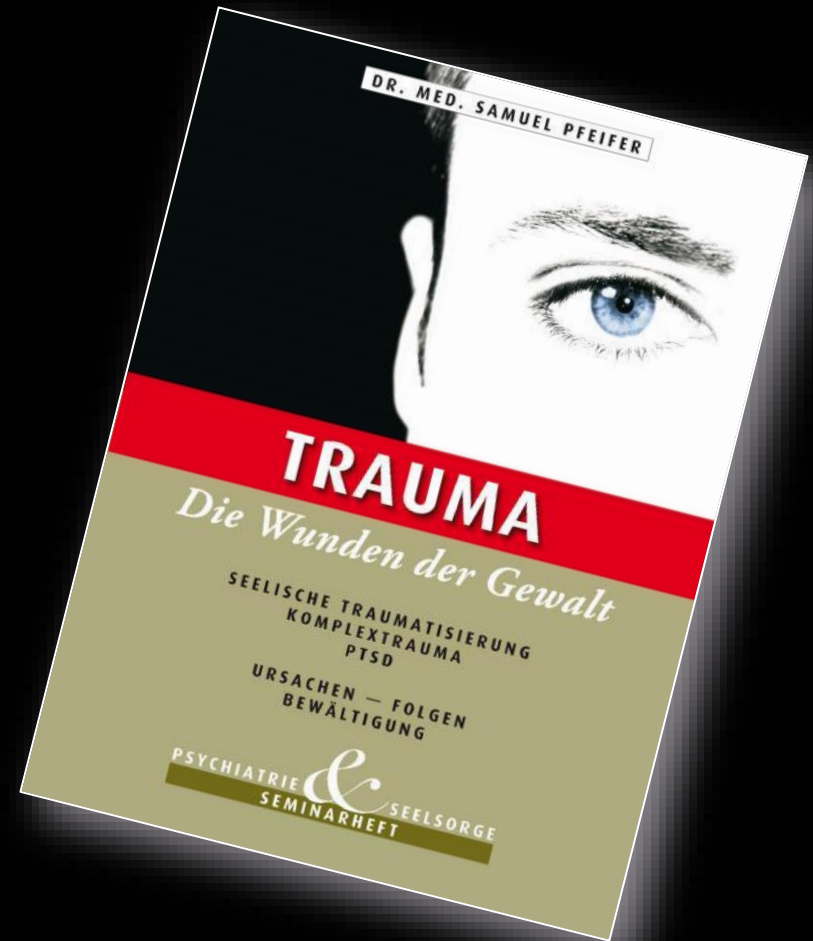
Wiederholungsfragen

Wiederholungsfragen

- » Wie definiert man ein Trauma?
- » Welches sind die drei Hauptsymptome einer posttraumatischen Störung?
- » Welche Folgen hat ein Trauma für die Regulierung der Gefühle?
- » Was kennzeichnet Täter – nach aussen, gegenüber dem Opfer?
- » Was ist die erste Phase der Therapie / Begleitung?
- » Was bedeutet Ressourcen-Aktivierung?
- » Was ist die Herausforderung in der Seelsorge?

Mehr Informationen – mehr Themen

- » Trauma ist komplex
- » Das Seminarheft thematisiert weitere Aspekte, z.B.
- » Dissoziation, DID
- » Sexueller Missbrauch
- » Häusliche Gewalt
- » Spezifische Therapien (PITT/EMDR)
- » Aspekte der Seelsorge



Gratis-Download: www.seminar-ps.net/ipad