



- ### Symptome der PTSD
- Wiedererleben des Traumas
  - Bewusstseinsveränderungen
  - Vegetative / Emotionale Symptome
  - Gestörte Selbstwahrnehmung
  - Gestörte Wahrnehmung des Täters
  - Beziehungsprobleme
  - Veränderung des Wertesystems
- 

- ### 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.
- 

## Auswirkungen im Gehirn

**Trauma**

- Traumatische Veränderung von Bewusstsein und Gedächtnis. (Wiedererleben, Dissoziation).
- Vermeidungsverhalten sozialer Rückzug
- Aktivierung des vegetativen Systems: „Daueralarm“

## Möglichkeiten der Therapie

- **Stabilisierung**
  - Vertrauensvolle therapeutische Beziehung
  - Strukturierende, unterstützende Interventionen
  - Imaginationsübungen („sicherer Ort“, „innere Helfer“)
  - Ressourcenaktivierung (was hat bisher geholfen zu überleben?)
  - Klären von Umfeld, Lebenssituation (besteht aktuell weiteres Trauma?)
- **Traumatherapie**
  - Ziel: Aufhebung der Abspaltung / Dissoziation
  - Integration des Traumas in die Biographie
  - Therapeutisches Gespräch
  - Evtl. Traumaexpositionstechniken (z.B. Bildschirm-Technik), EMDR

## Therapie II

- **Gestaltung des aktuellen Lebens und der Zukunft**
  - Behandlungsbedürftigkeit von Begleiterkrankungen klären (z.B. Angststörungen, Persönlichkeitsstörungen)
  - Interessen, Pläne, Aufgaben
  - Entwicklung einer Nicht-Opfer-Identität
  - Unterstützung der Bildung eines gesunden stützenden Umfeldes

## Posttraumatische Reifung

Dieser neue Begriff umschreibt "seelische Reifung nach einem traumatischen Ereignis". Menschen mit dieser Form der Resilienz zeigen folgende Eigenschaften:

- Mehr Mitgefühl und Empathie für andere, die durch ein Trauma oder einen Verlust gehen.
- Vermehrte psychologische und emotionale Reife im Vergleich zu Gleichaltrigen.
- Erhöhte Resilienz gegenüber Schicksalsschlägen.
- Mehr Wertschätzung für das Leben im Vergleich zu Gleichaltrigen
- Vertieftes Verständnis für die eigenen Werte, Lebenszweck und Lebenssinn.
- Mehr Wertschätzung persönlicher Beziehungen.

## Psychotherapie verändert das Gehirn

- Studien haben wiederholt gezeigt, dass Psychotherapie im Gehirn eine Veränderung bewirkt.
  - Lindauer R.J.L. (2008). Effects of psychotherapy on regional cerebral blood flow during trauma imagery in patients with post-traumatic stress disorder: a randomized clinical trial. *Psychological Medicine*, 38,543-554.

## Resilienz: Glaube, Liebe, Hoffnung

- Werte jenseits psychologischer Konstrukte.
- Resilienz bedeutet den Glauben nicht aufzugeben
  - Trotz unerfüllter Wünsche und offener Fragen an Gott.
- Resilienz bedeutet die Liebe nicht aufzugeben
  - Trotz erfahrener Lieblosigkeit und Ungerechtigkeit.
- Resilienz bedeutet, die Hoffnung nicht aufzugeben
  - Trotz schier unüberwindbarer Hindernisse und Widerstände.