

## Traumagerechtes Vorgehen in der systemischen Arbeit

12. DGSF-Tagung  
Freiburg 04.10.2012

Nikola v. Saint Paul, Dipl.-Psych., PP, KJP  
Praxis für Psychotherapie und Traumabehandlung  
79098 Freiburg, Poststr. 3, Tel.: 0761 - 28 54 789  
[www.traumatherapie-freiburg.de](http://www.traumatherapie-freiburg.de)

### Definition der traumatischen Erfahrung:

Erlebt wird eine erhebliche Diskrepanz zwischen der Bedrohlichkeit der Situation und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten.

Dies geht mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einher und bewirkt so eine dauerhafte Erschütterung des Selbst- und Weltverständnisses.

(nach Fischer & Riedesser 1998)

## Formen von Traumatisierung

### Typ I - Trauma Schock-Trauma

- Naturkatastrophen
- plötzlicher Verlust
- Unfälle
  
- Überfall
- Vergewaltigung
- Terroranschlag

*akzidentiell*

*intentional*

### Typ II - Trauma Chronisch-kumulatives Trauma

- langanhaltende Naturkatastrophen
  
- Krieg / Flucht / Vertreibung
  
- Misshandlung/sex. Missbrauch
- familiäre Vernachlässigung
- Gefangenschaft / KZ / Folter

## Furcht-und-Wut-System

- |                  |   |              |
|------------------|---|--------------|
| Ereignis         | → | Alarmzustand |
| Erstarren        | → | Orientierung |
| SNS aktiv        | → | Vorbereitung |
| Kampf/Angriff    | → | Triumph      |
| Flucht/Entkommen | → | Beruhigung   |

## Panik-Bindungs-System

PNS aktiv —————> Schwäche/Weinen

Bindungssuche ———> Verzweiflung

Anpassung —————> Ergebenheit

Totstellen —————> Dissoziation

## Triggern

- Etwas in der aktuellen Situation weckt die traumatische Erinnerung
- Das Trauma-Netzwerk im Gehirn wird aktiviert
- Einengung auf primitive Lösungswege („F F F“)
- Betrachten der aktuellen Situation unter dieser Perspektive mit eingeschränkten Möglichkeiten
- „Traumakompensatorisches Schema“

## Automatisch ablaufende Notfallreaktion auf Traumatrigger

„Fight - Flight - Freeze“

1. Kampf (z.B. Gegenangriff, wütend werden, andere beschuldigen)
2. Flucht (z.B. Ausflüchte suchen, hektisch werden, „sich um Kopf und Kragen reden“)
3. Erstarrung (nicht mehr denken, nicht mehr reagieren können, Versteinern)
4. Dissoziation (Lähmung, sich ohnmächtig fühlen, den Bezug verlieren, „sich ausklinken“, „neben der Spur sein“, )

## Bild der Traumafolgestörung

- Überflutung ↔ Einengung / Vermeidung
- Übererregung / Überwachsbarkeit
- Numbing (emotionale Betäubung) / Dissoziation

Die Interaktion ist häufig geprägt von:

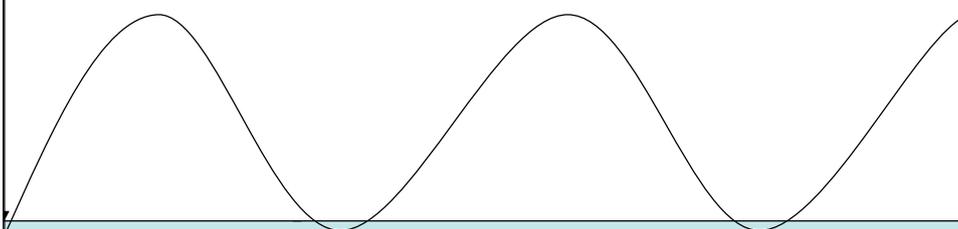
- Misstrauen ↔ Abhängigkeit / Rettungswunsch
- Starkem Bedürfnis nach Kontrolle
- Schamgefühlen und Angst
- Irrationalen Schuldgefühlen

## Verletzt werden

- Vertrauen und Sicherheit → Hilflosigkeit
- Freiheit und Selbstbestimmung → Kontrollverlust
- Selbstwert und Würde → Selbstentwertung
- Integrität und Verantwortlichkeit → Schuldgefühl

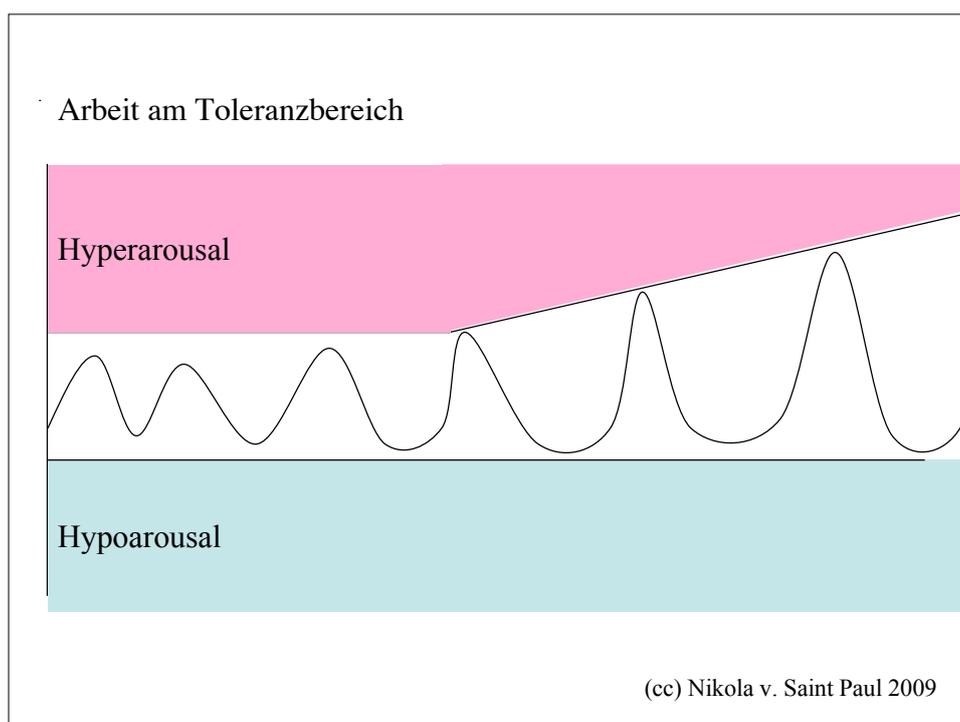
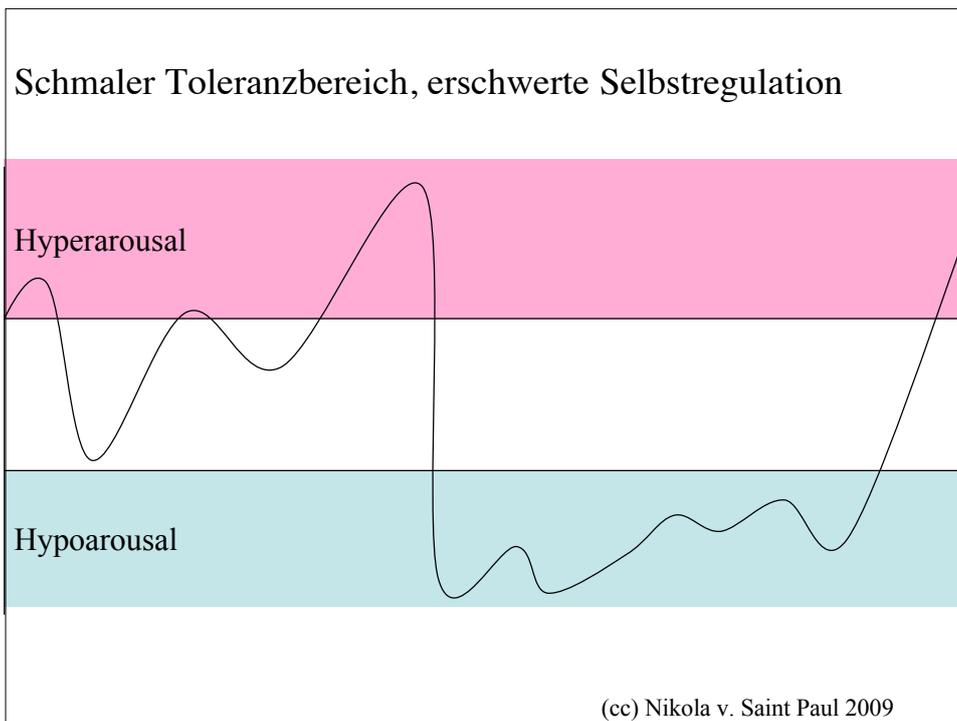
## „Toleranzfenster“ (Daniel J. Siegel)

Hyperarousal - sympathikoton



Hypoarousal - parasympathikoton

(cc) Nikola v. Saint Paul 2009



## Regulationsstrategien

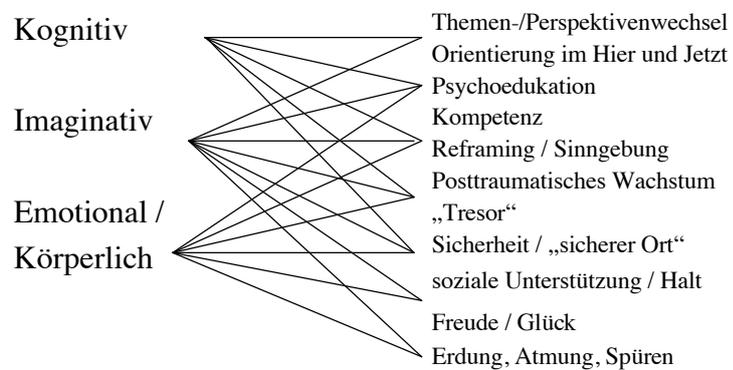
Akut:

- Reorientierung im Hier und Jetzt (top - down)
- Dissoziationsstopp
- Selbstregulation unterstützen (bottom - up)

Im Toleranzfenster:

- Psychoedukation
- Differenzierung
  - Damals und Heute
  - Kind und Erwachsene

## Regulationsstrategien



(cc) Nikola v. Saint Paul 2009

Dieses Werk ist unter einer Creative Commons Lizenz vom Typ Namensnennung 3.0 Deutschland zugänglich. D. h. Sie dürfen die Folien unter Nennung meines Namens weiterverwenden und weiterverbreiten.

Näheres siehe unter:

<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/de/>



Nikola v. Saint Paul 2012