

z p t n

- Zentrum für Psychotraumatologie und Traumatherapie Niedersachsen

Homepage: www.zptn.de

Email: info@zptn.de

Lutz-Ulrich Besser
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Kinder- und Jugendpsychiater
Facharzt für Psychosomatische Medizin
EMDRIA-Europa Trainer für EMDR mit Kindern u. Jgdl.

*Fachtagung
Trauma und Suchtprävention*

Südtirol Brixen 19. - 21. Oktober 2015

*> Bindung - Trauma - Gewalt
und Suchtentwicklung <*

„Wenn Vergangenheit und Gegenwart
nur durch Betäubung ertragen werden können
und Abhängigkeit entsteht“

Psychotraumatologie

Der Historische, gesellschaftliche, familiäre und individuelle Umgang mit erlittenen traumatischen Lebenssituationen unterliegt meist folgendem Phänomen:

Traumata –

vom Zwang

der Sprachlosigkeit

des Vergessens

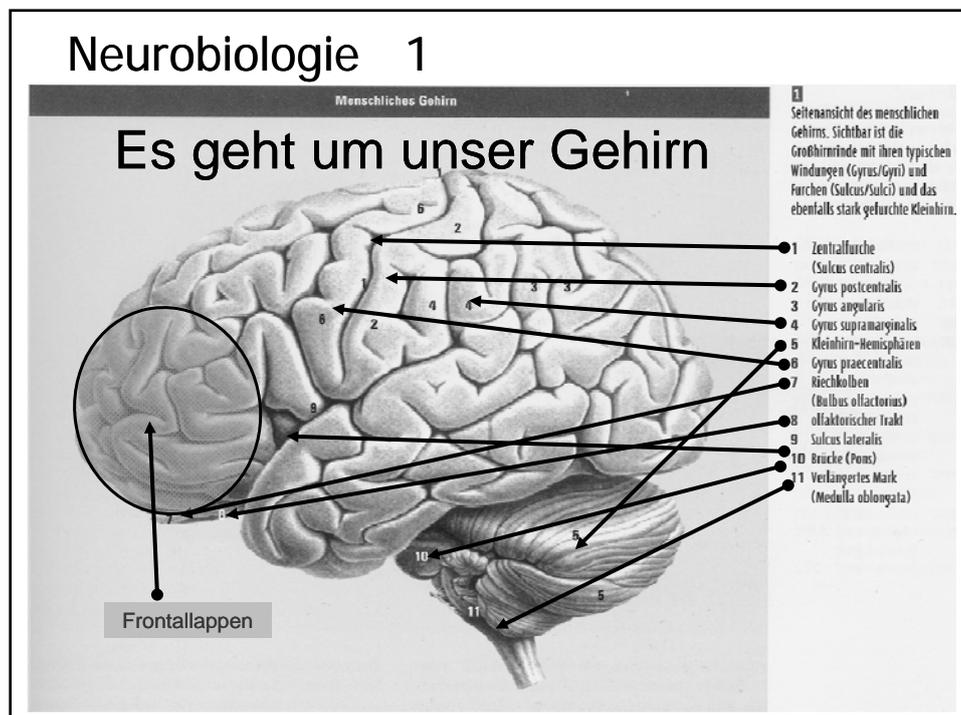
der Ausblendung

der Betäubung und

der Wiederholung

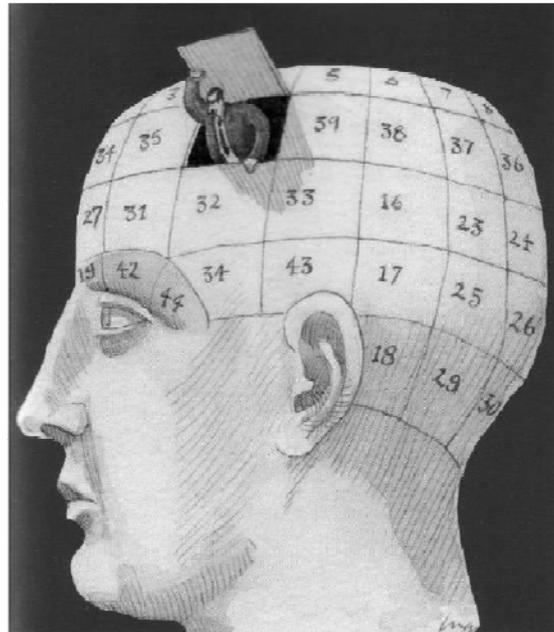
zum heilsamen **Erinnern ?!**

Neurobiologie 1

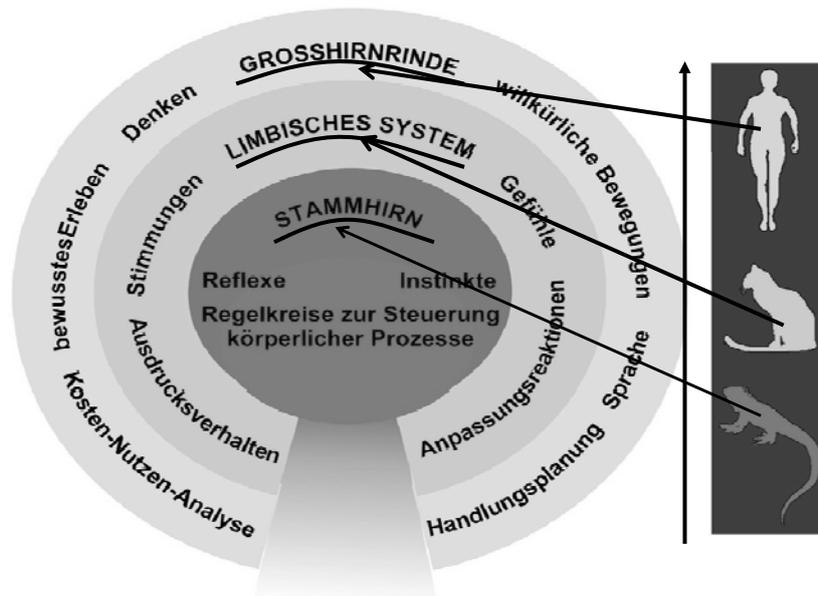


Die Nutzbarkeit neurobiologischer Erkenntnisse für :

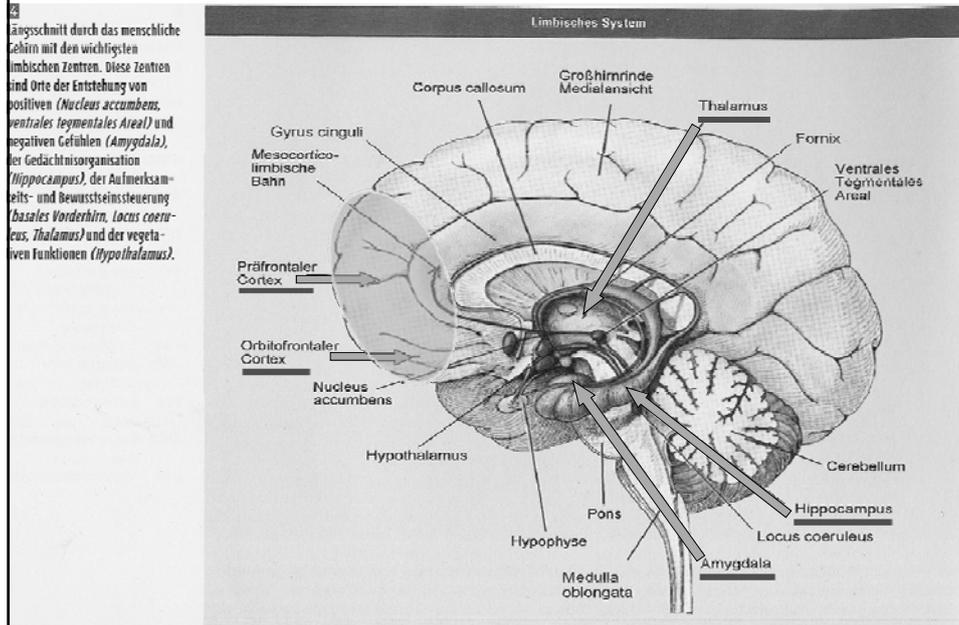
- Pädagogik
- Beratung
- Psychotherapie



(Evolutions-) biologische Hirnentwicklung / Struktur



Neurophysiologie 5



Neuroplastizität 1

Unser Gehirn – eine komplexe Maschine oder Computer mit stabiler Hardware???

Die veraltete Vorstellung vom menschlichen Gehirn als eine mehr oder weniger gut funktionierende Maschine zeigt sich in mundartlichen Redewendungen über psychischen Auffälligkeiten und Störungen:

- Du hast wohl ...:
 - ...eine Schraube locker
 - ...nicht alle Tassen im Schrank
 - ...einen Sprung in der Schüssel
 - ...ein Rad ab
 - ...eine Macke
 - ...ein Brett vor dem Kopf
 - ...nicht alle Latten am Zaun
 - ...bist neben der Spur
 - ...bist wohl von der Rolle
 - ...bist auf den Kopf gefallen
 - ...tickst nicht ganz sauber
 - ...bist nicht ganz dicht
 - ...bist durch geknallt
 - ...bekloppt / behämmert
 - ...hast eine Meise, einen Vogel
- usw.

Neuroplastizität 1

Die nutzungsabhängige Strukturierung des Gehirns und der Persönlichkeit

- Die Hirnentwicklung ist ein sich selbst organisierender, durch Interaktion mit der Außenwelt gelenkter Prozess.
- Keine andere Spezies, nur Menschenkinder kommen mit einem so wenig genetisch vorstrukturierten Gehirn und instinktmäßig festgelegten Reaktions- und Verhaltensmustern zur Welt.
- Menschenkinder kommen als „Nesthocker“ zur Welt.

zptn – 2015 Lutz-Ulrich Besser

Neuroplastizität 2

- Ihre Gehirne sind deshalb über den langen Entwicklungszeitraum „Kindheit und Jugend“ extrem lernfähig und formbar
- Nur so ist es möglich, dass sich Kinder in so unterschiedlichen Lebensräumen wie am Südpol, in Afrika oder in den Industriestaaten Europas so gut an die jeweiligen Lebensbedingungen angepasst entwickeln

zptn – 2015 Lutz-Ulrich Besser

Neuroplastizität 3

Genetisch determiniert, (angeboren) sind nur:

- Geschlecht und wesentlichen Körpermerkmale
- Wachstumspotential
- Fähigkeit zur Strukturbildung
- Bindungsbedürfnis
- Erkundungsbedürfnis
- Basale Funktion und Regulation der körperlichen Vitalfunktionen und Überlebensreaktionsmuster (Flucht- , Kampfreaktion, Dissoziation)

zptn – 2015 Lutz-Ulrich Besser

Neuroplastizität 4

- Die Verschaltung bzw. „Verdrahtung“ von Milliarden von Nervenzellen zu neuronalen Netzen (Funktionseinheiten) geschieht in Abhängigkeit von den Nutzungsbedingungen und Erfahrungen
- Es ist besonders in der Kindheit der sensorische „Input“ , die psycho-sozialen Erfahrungen mit Bindungspersonen und Umwelt, die die Neuronen in unserem Gehirn „verdrahten“ und damit unsere kognitiven, emotionalen, körperlichen und sozialen Fähigkeiten, unser Wesen, unsere gesamte Persönlichkeit nach und nach formen.

zptn – 2015 Lutz-Ulrich Besser

Neuroplastizität 5

- Unser Gehirn ist zeitlebens plastisch wie eine Wachstafel
- In der Kindheit ist es jedoch besonders formbar
- Es sind die „Ein-drücke“, Erfahrungen, Erlebnisse und unsere emotionalen und körperlich-physiologischen Reaktionen darauf, die unsere Prägungen hervorrufen

Neuroplastizität 6

Wir bestehen als Persönlichkeit mit unserer/m

- Wahrnehmung
- Denken (Sprache, Wissen, Wertvorstellungen, Normen)
- Fühlen
- Körperlichen Empfindungen und Reaktionen
- Handeln / Verhalten

auf dem Nährboden unseres genetischen Potentials
also aus der Summe unserer (kulturell abhängig)

- positiv-förderlichen und
- negativ-beeinträchtigenden

Erfahrungen und den 'erprobten' Reaktionen darauf

Neuroplastizität 8

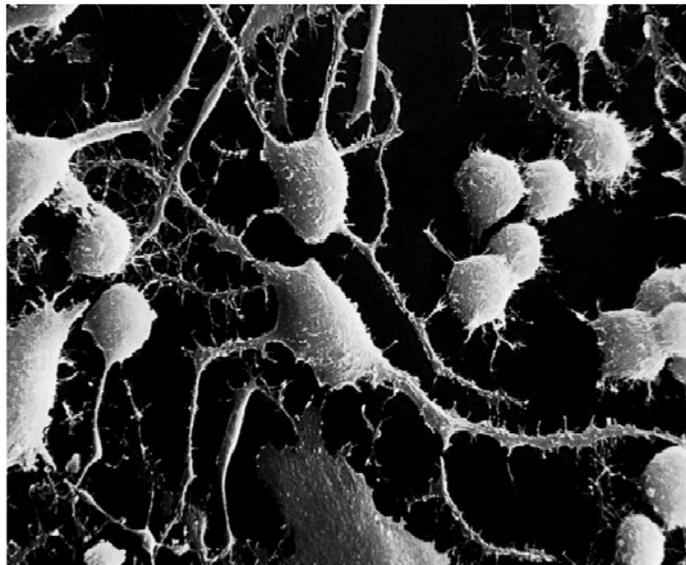
Nutzungsabhängige Hirnentwicklung:

- Aus ursprünglich schmalen Pfaden (geknüpften neuronalen Verbindungen) werden je nach Häufigkeit, Dauer und emotionaler Intensität der Nutzung dieser vernetzten Funktionseinheiten im Gehirn also:
 - - Trampelpfade→
 - - Wege→
 - - Strassen→
 - - Autobahnen→
 - - d.h. schließlich feste Strukturen (gebahnte Fähigkeiten, Gewohnheiten, Muster, Introjekte, Repräsentanzen, neuronale Netzwerke → „innere Bilder“ / Hüther), die nun häufig vom Individuum genutzt bzw. „befahren“ werden oder auch wieder „verfallen“.

zptn – 2015 Lutz-Ulrich Besser

Neuronale Vernetzung im Gehirn

Elektronenmikroskop - Darstellung



Unser

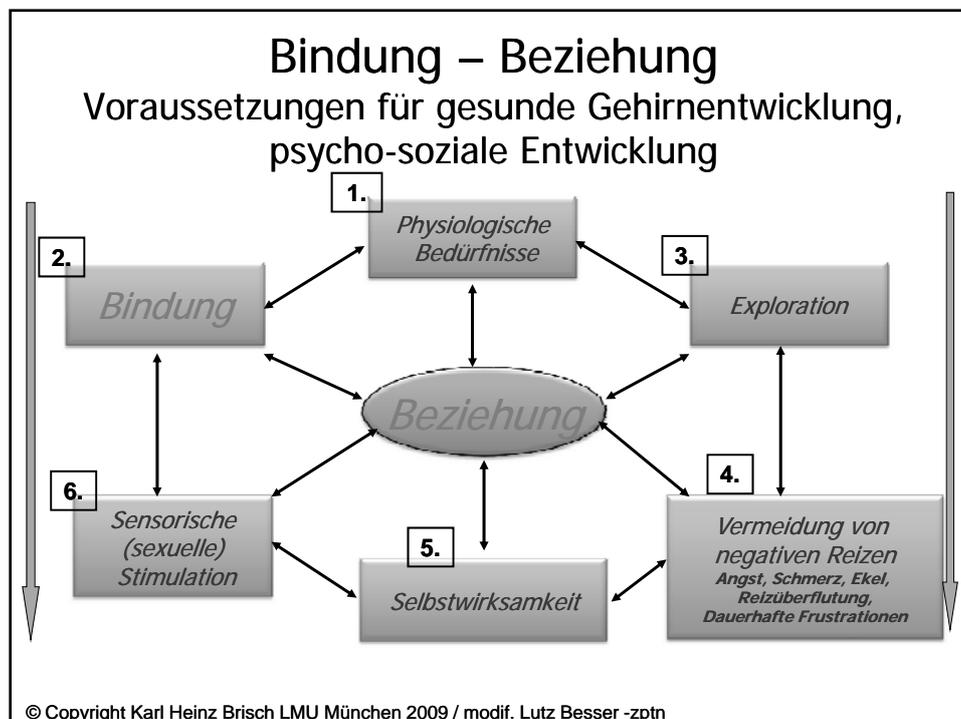
Alltägliches Funktionieren:

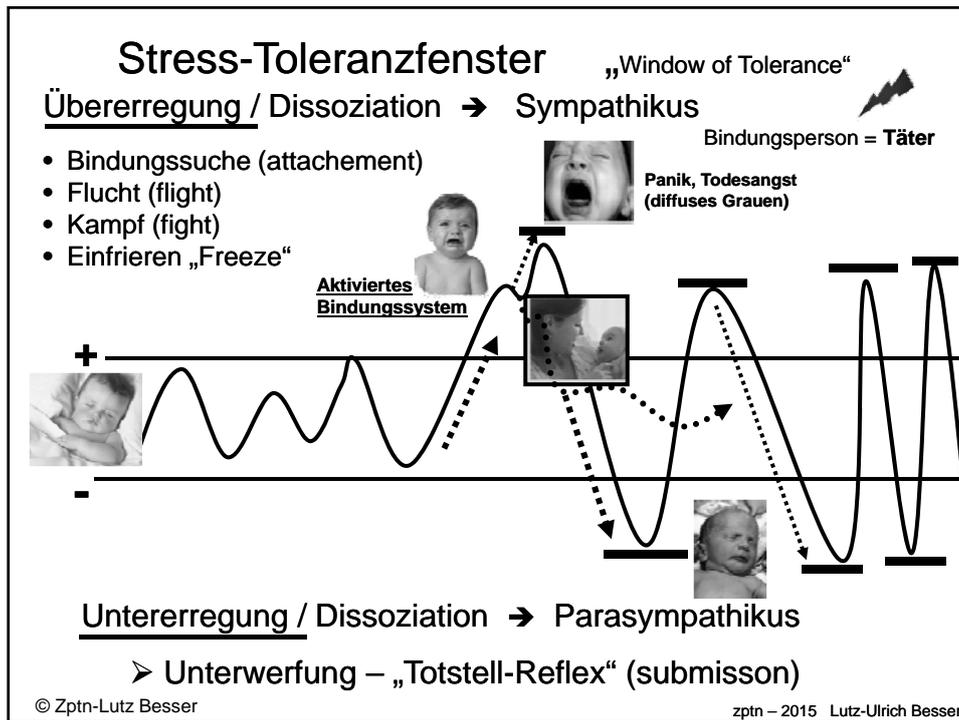
ist abhängig von den Erfahrungen die wir machen, internalisieren und dabei neuronale Netzwerke geknüpft werden, die uns als „Muster“ oder

>Aktionssysteme<

zur Verfügung stehen

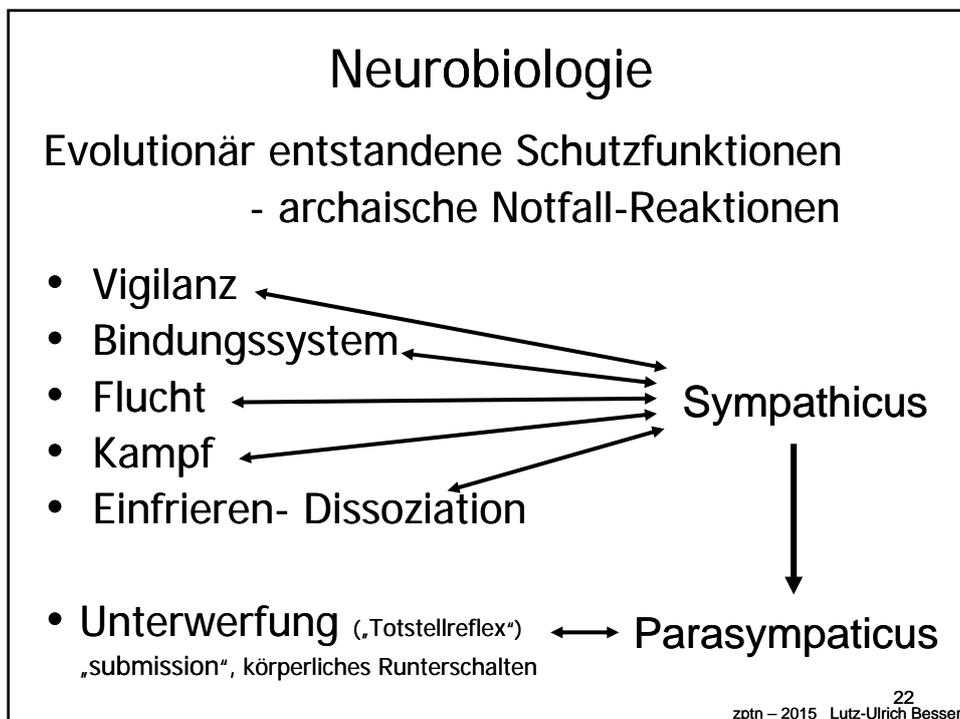
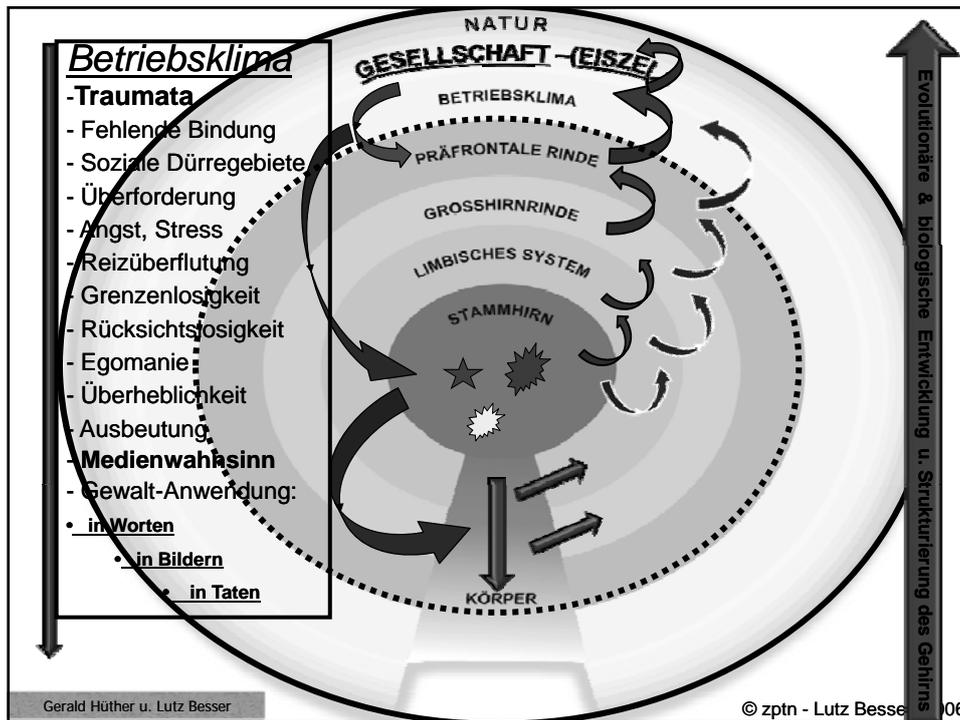
zptn – 2015 Lutz-Ulrich Besser





PROTEKTIVE FUNKTION FRÜHER BINDUNG FÜR DAS STRESSERLEBEN

- „New stimuli are expected to be presented in a way which is safe, nurturing, predictable, repetitive, gradual and attuned to the infant`s or child`s developmental stage" (Perry & Pollard 1998)
- „Early environment is able to fine-tune the sensitivity and efficiency of certain neuroendocrine systems that mediate the response to stimuli that threaten homeostasis" (Meaney et al 1993, 1998)



Psycho - Traumata

zptn – 2015 Lutz-Ulrich Besser

- Traumata sind Ereignisse, die charakterisiert sind durch ihre:
 - Plötzlichkeit („aus heiterem Himmel“)
 - Heftigkeit (zerstörerische Kräfte / Gewalt ...
Natur, Verkehr, Kriege, körperliche, sexuelle Gewalt in Familie u. Gesellschaft)
 - Ausweglosigkeit (hilflos, ohnmächtig, ausgeliefert)
 - Dauer (zeitl. Ablauf, einmalig, wiederholt, sequentiell)

zptn – 2015 Lutz-Ulrich Besser

Traumata sind daher Ereignisse,

die jeden Menschen mehr oder weniger:

- „ aus der Bahn werfen“
- „ umhauen“
- „ fertig machen“ , „erschlagen“
- „am Boden zerstört zurück lassen“
- „ sprachlos machen“, „...hat mir die Sprache verschlagen“
- „ fassungslos zurück lassen“
- verwirren „das gibt es doch nicht, das glaube ich nicht“
- „ in Mark und Bein erschüttern“
- „ einem den Boden unter den Füßen wegziehen“
- „ das hat unser Leben auf den Kopf gestellt“
- „ das ist wie Schnee im Juli...“ (Gorbatschow b. Tod seiner Frau)

„Danach ist nichts mehr, wie es vorher war“

fühlen und sagen viele Betroffenen nach erlebten Traumata

zptn – 2015 Lutz-Ulrich Besser

Was sind Traumen ?

- „Kurz- oder langanhaltende Ereignisse oder Geschehen von außergewöhnlicher Bedrohung mit katastrophalem Ausmaß, die nahezu bei jedem tiefgreifende Verzweiflung auslösen würde“
(WHO-Definition, 1991 ICD-10)
- „Potenzielle oder reale Todesbedrohungen, ernsthafte Verletzung oder eine Bedrohung der körperlichen Unversehrtheit bei sich oder bei anderen, auf die mit intensiver Furcht, Hilflosigkeit oder Schrecken reagiert wird“

(Amerikanische Definition, 1994 DSM-IV)

zptn – 2015 Lutz-Ulrich Besser

Trauma-Definition 2

Bei einem Traumatischen Erlebnis kommt es zu einer Traumatisierung wenn Folgendes vorliegt:

„ 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 bedeutet.“

G. Fischer

zptn – 2015 Lutz-Ulrich Besser

Trauma-Definition 3

- S. Freud (1920):

„ ... ein Erlebnis, welches dem Seelenleben innerhalb kurzer Zeit einen so starken Reizzuwachs bringt, dass die Aufarbeitung in normal gewohnter Weise missglückt, woraus dauernde Störungen im Energiebetrieb resultieren müssen...“.

zptn – 2015 Lutz-Ulrich Besser

Trauma - Definition 4

Ein „Erinnerungsabszess“

Ulrich Sachsse, Göttingen

zptn – 2015 Lutz-Ulrich Besser

Trauma - Definition 5

- Traumata sind plötzliche oder lange anhaltende oder auch sich wiederholende objektiv oder subjektiv existenziell bedrohliche und ausweglose Ereignisse, bei denen Menschen in die Schutzlosigkeit der sgn. „Traumatischen Zange“ geraten:

➔ Bedrohung - Angst - Schmerz - Ekel	➔ (Stress)	➔ Körperl. Erregung
- Schreck („attentative Immobilität“)	➔ (...Freeze)	➔ Orientierungsreaktion
- Keine Fluchtmöglichkeit	➔ (no Flight)	➔ Hilflosigkeit
- Keine Kampfmöglichkeit	➔ (no Fight)	➔ Machtlosigkeit
- Erstarrung (äußerlich / innerlich)	➔ (...Fright)	➔ Ausgeliefert sein
- Unterwerfung / „Submission“	➔ (...Flag)	➔ Erlahmen, erschlaffen
- Totstellreflex	➔ (...Faint)	➔ Ohnmacht

- In dieser Situation des „inescapable shock“ arbeitet (reagiert, verarbeitet und speichert) unser Gehirn anders als auf sonstige Erfahrungen und Erlebnisse

zptn – 2015 Lutz-Ulrich Besser

Trauma-Fragmente

sind Aspekte die während des traumatischen Erlebens aktiv waren (gesehen, gehört, gefühlt, gespürt, gedacht, gemacht worden sind)

diese werden im Organismus / Gehirn in abgespaltener Form eingefroren und gespeichert

Und sind durch „Trigger (Schlüsselreize)“ jederzeit abrufbar und auslösbar

Dadurch kann vollständiges oder unvollständiges Wiedererleben von Reaktionen der alten Situation hervorgerufen werden → „Dominoeffekt“

(ohne immer gleich die traumatische Geschichte dazu zu erinnern!)

zptn – 2015 Lutz-Ulrich Besser

© zptn - Lutz Besser -2006

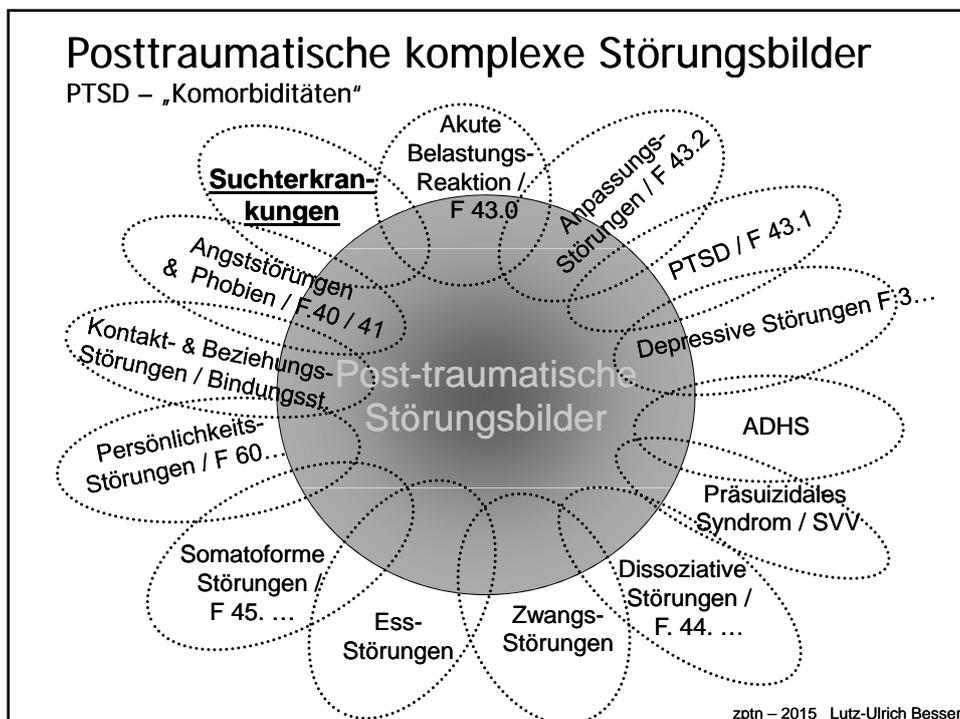
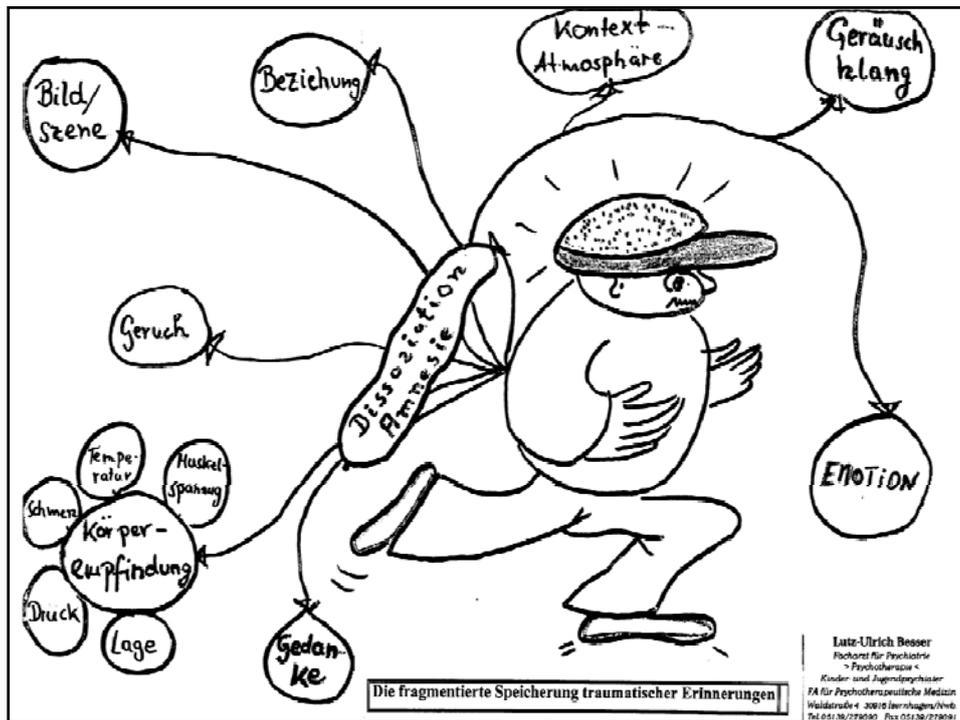
Konzept des „Guten Grundes“

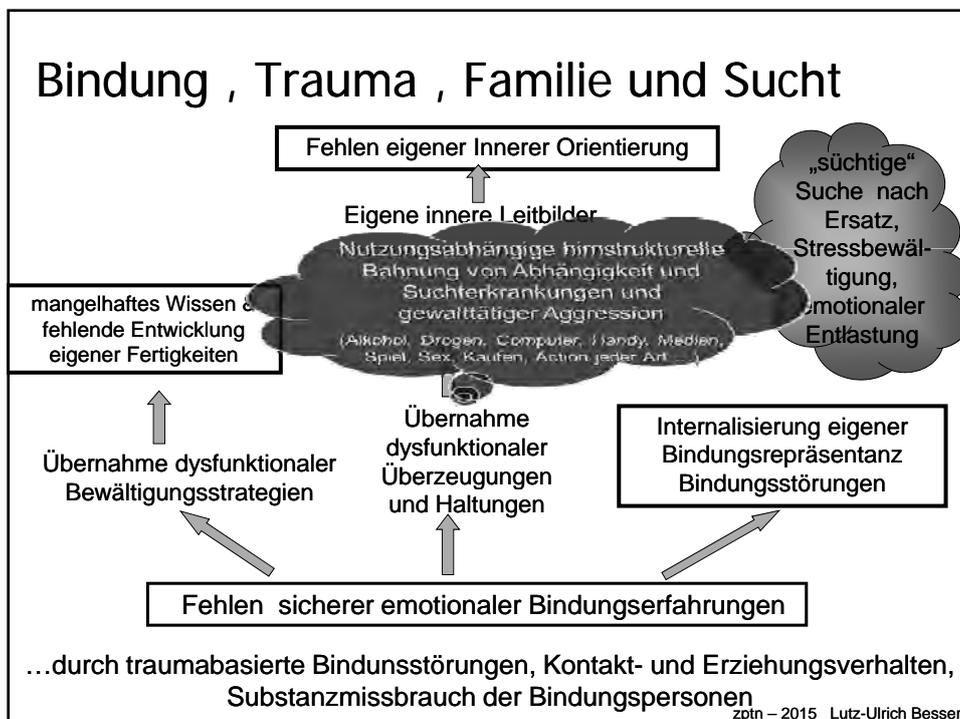
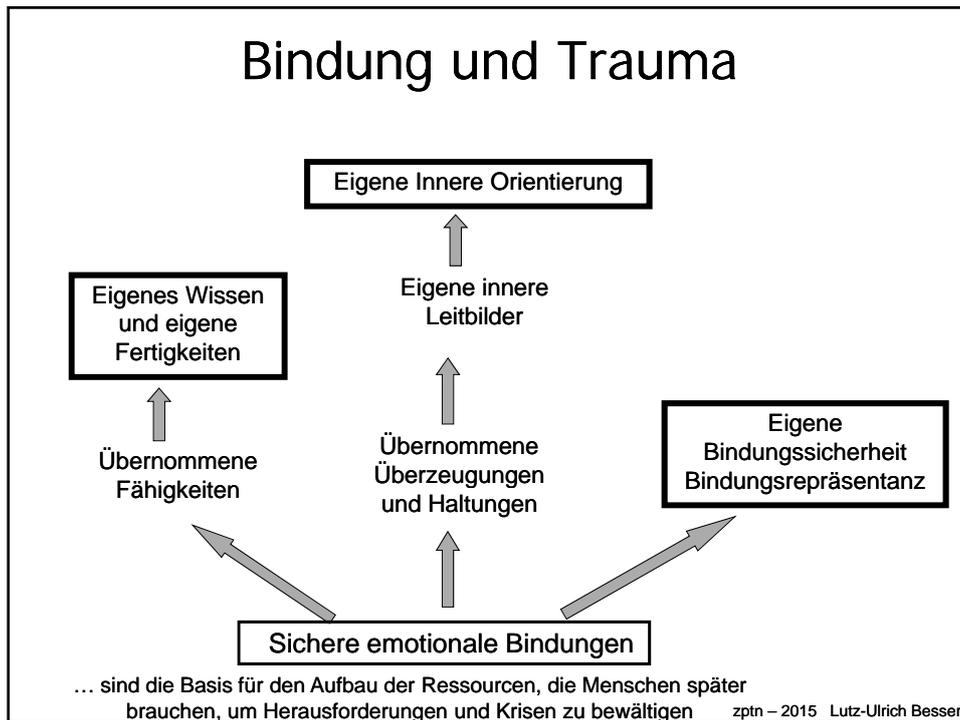
Was von der präsentierten Symptomatik / Problematik im:

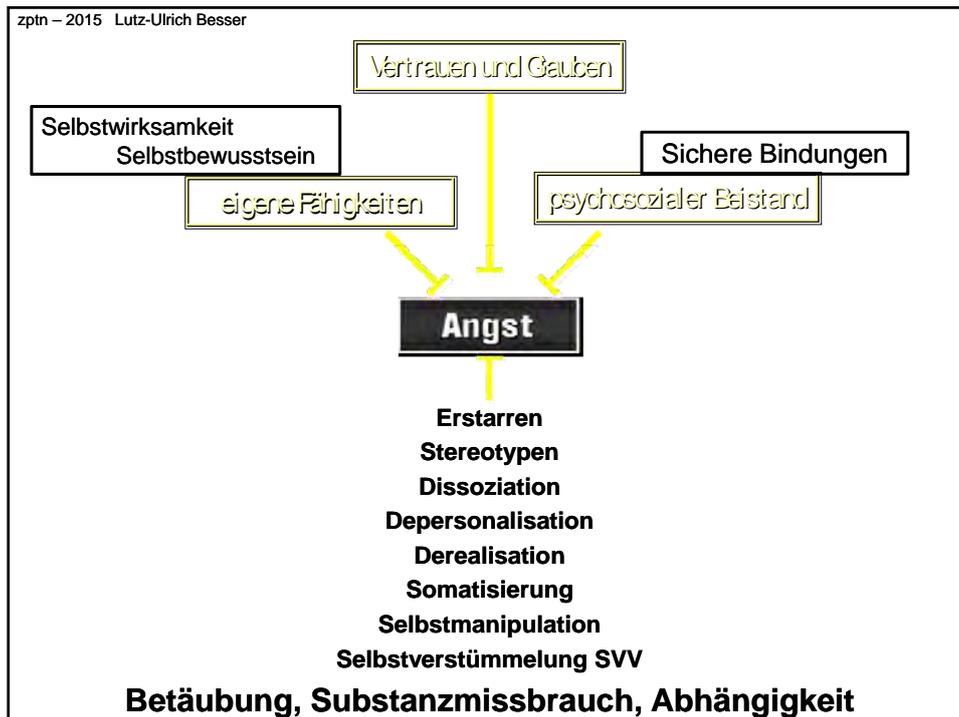
- Denken 
- Fühlen 
- Verhalten 
- Körper(reaktionen) 
- Beziehungsebene 

Könnte 'eingefrorener' fragmentarischer Teil eines Traumas oder eine Reaktion darauf oder ein traumabasiertes Muster sein? (flash-backs, Übererregbarkeit, Vermeidung, Betäubung ... usw. also eine damals normale Reaktion auf ein ‚unnormales‘ Erlebnis sein ?) **Enträtself!!!**

zptn – 2015 Lutz-Ulrich Besser







> *Alkohol* < *Herbert Grönemeyer*

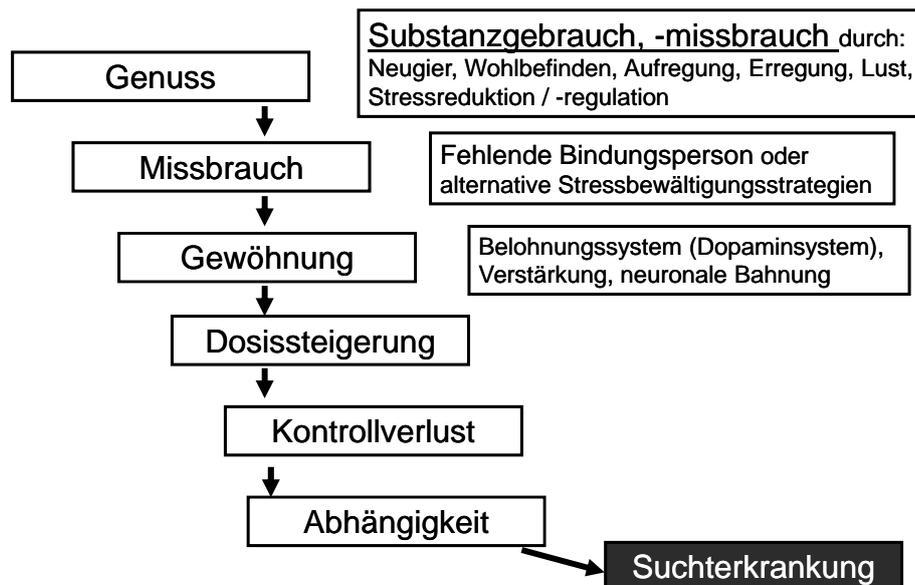
- ... wir haben wieder die Nacht zum Tag gemacht... ..
- ... mein Kopf ist schwer wie Blei, mir zittern die Knie ...
- ... gelallte Schwüre in rot-blauem Licht...
- ... 40%-tiges Gleichgewicht
- ... was ist hier los, was ist passiert
- ...ich hab bloß meine Nerven massiert..., Alkohol
- ...ist Dein Sanitäter in der Not ..., Alkohol
- ...ist Dein Fallschirm und Dein Rettungsboot ..., Alkohol
- ...ist das Drahtseil auf dem Du stehst ..., Alkohol
- ist das Schiff mit dem Du untergehst, ... Alkohol
- ist das Dressing für Deinen Kopfsalat
- Alkohol ... Alkohol ... Alkohol ... Alkohol

Definition >Sucht<

- Krankhafte Abhängigkeit von Mitteln / Substanzen oder Verhaltensweisen
- Zwang Mittel / Substanzen/ Verhaltensweisen in steigender Dosis zu (ge)brauchen

zptn – 2015 Lutz-Ulrich Besser

Stufen der Suchtentstehung



zptn – 2015 Lutz-Ulrich Besser

Merkmale der Sucht

- Kontrollverlust
- Wiederholungszwang
- Maßlosigkeit
- Zerstörerische Auswirkung auf:
 - den Körper,
 - Seele (psycho-soziales Erleben und Verhalten)
 - Geist (kognitive Funktionen, Werte u. Normen)
 - soziales Umfeld

zptn – 2015 Lutz-Ulrich Besser

Neuroplastizität

Die nutzungsabhängige Strukturierung
von Gehirnen, Persönlichkeiten und Gesellschaft

- Wer
 - Gewalt
 - Zerstörung
 - Hass
 sät,
- wird

Gewalt & Zerstörung & Hass & Sucht

ernten !

zptn – 2015 Lutz-Ulrich Besser

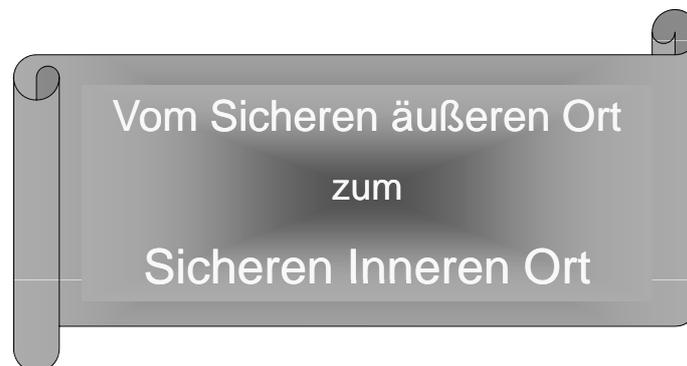
„Seelen-Blindheit“ & emotionale Taubheit

*„Nicht alle, die etwas zu sehen glauben, haben die Augen offen;
und nicht alle, die um sich blicken, erkennen auch,
was um sie herum und mit ihnen geschieht.
Einige fangen erst an zu sehen, wenn nichts mehr zu
sehen da ist.
Erst wenn sie Haus und Hof zugrunde gerichtet haben,
beginnen sie, umsichtige Menschen zu werden.
Zu spät hinter die Dinge zu kommen, dient nicht zur
Abhilfe, wohl aber zur Betrübnis.“*

Gracian

zptn – 2015 Lutz-Ulrich Besser

Gewalt - Trauma - Dissoziation



Gewalt - Trauma - Dissoziation

„Die Vernunft
kann sich mit größerer Wucht
dem Bösen entgegenstellen,
wenn der Zorn
Ihr dienstbar zur Hand geht !“

zptn – 2015 Lutz-Ulrich Besser

Gewalt -Trauma - Dissoziation

Vorbilder & heilsame Bilder

- Bilder des Vertrauens
- Bilder der Sicherheit
- Bilder der Verantwortung und des miteinander Teilens
- Bilder der Würde
- Bilder der Selbstachtung und des Selbstwertes
- Bilder der Gewissheit
- Bilder der Kreativität
- Bilder der Liebe und Menschlichkeit
- Bilder der Schönheit
- Bilder der Hingabe
- Bilder des guten Willens
- Bilder der Zuversicht

zptn – 2015 Lutz-Ulrich Besser



zptn – 2015 Lutz-Ulrich Besser

Positive Bilder
der ...

- Freundschaft
- Zärtlichkeit
- Harmonie
- Geborgenheit
- Liebe



zptn – 2015 Lutz-Ulrich Besser