



## Was ist Trauma eigentlich und warum ist es so wichtig sie zu lösen?

So kann es eben auch passieren, dass scheinbar lapidare Dinge, wie ein Treppensturz oder ein bellender Hund, zum Trauma werden. Solche Situation können im Erwachsenenalter meist fast mühelos einordnen und schnell verarbeiten.

Hinzu kommen die Auswirkungen unsere Bindungsmuster auf die Bewältigungsmöglichkeiten von Trauma. Das heißt, traumatische Erfahrungen können Bindungsstörungen hervorrufen und andersherum können Bindungsstörungen auf die Verletzlichkeit unserer Kinder auswirken.

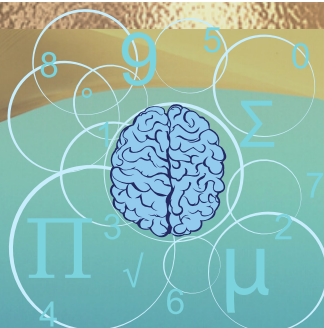
## Was bei Trauma passiert

Wenn Verletzungen geschehen, dann kann hier kein Kampf oder Flucht stattfinden, es gibt somit nur einen Ausweg für unser System:

Der Totstellreflex. Die Erstarrung = Freeze.

Das kann oft zu einer Art Hemmung der Schmerzreaktion führen, was gut ist, in diesem Moment, da diese enorme Belastung vorerst nicht mehr realisiert werden kann. Diese Schutzfunktion ist richtig und wichtig, doch kann es zu dramatischen Folgestörungen kommen. Die traumatische Erfahrung wird zersplittert, in 1000 Puzzleleile, und wird so in unserem Gehirn abgespeichert. Wir haben somit kein zusammenhängendes Bild mehr, dieser Erfahrung. Und somit hat unser System auch gar keine Möglichkeit mehr, dieses Erlebnis zu verarbeiten.

Diese Belastungen führen dazu, dass Betroffene über eine sehr geringe Stresstoleranz verfügen und oft auch die Fähigkeit verlieren, eigene Gefühle zu steuern oder regulieren zu können.





## Was ist Trauma eigentlich und warum ist es so wichtig sie zu lösen?

### Verarbeitung:

Normale Trauma Verarbeitung anhand eines Verkehrsunfalls:

3 Phasen:

- Schockreaktion
- Einwirkungsphase
- Erholungsphase

### Unfall

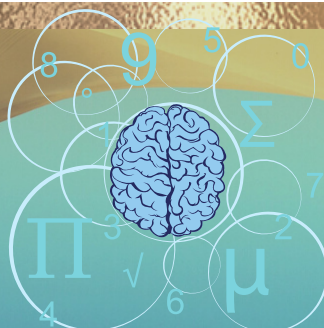
Zwei Fahrzeuge krachen zusammen, wir steigen körperlich nur leicht lädiert aus unserem Wagen aus und sehen dann, dass wir kurz vor einem Abgrund zum Stehen gekommen sind. Ab jetzt befinden wir uns im Schock.

- Menschen versorgen uns mit Trinken und einer warmen Decke.
- Wir werden im Rettungswagen versorgt und die Polizei spricht mit uns über den Vorgang.
- Doch unsere Erinnerung beginnt erst zu Hause, wie wir auf dem Sofa sitzen.

Wir merken uns an dieser Stelle schon mal das Wort Dissoziation!

Es kann jetzt mehrere Wochen oder auch Monate dauern, bis du dich wieder stark genug fühlst, um deinen Alltag vollständig zu bewältigen. Seltsame Dinge können bis dahin passieren, deine Erinnerung wird sich ihren Weg suchen, auch in Form von Träumen vielleicht. Auf jeden Fall brauchen wir Zeit.

Es werden sich einerseits Erinnerungen aufdrängen, die auch ganz plötzlich auftreten, sogenannte Flashbacks, ausgelöst von Reizen/Triggern, oft die in Zusammenhang mit dem Erlebten stehen.







## Was ist Trauma eigentlich und warum ist es so wichtig sie zu lösen?

Wir werden solche Trigger möglichst vermeiden, um uns vor diesen Flashbacks zu schützen. Wir möchten dann nicht über das Erlebnis reden und blockieren, wollen unsere Ruhe haben. Konstriktion!

Beides zusammen, also der Wechsel zwischen Flashbacks und Konstriktion, also Erinnerung/Wiedererleben und Vermeidung, ist der Versuch, das Geschehene zu verarbeiten.

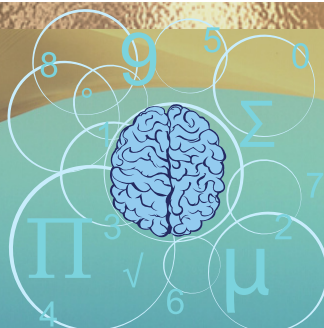
### Integration

Das Geschehen wurde hier in einem Zusammenhang abgespeichert und eingeordnet und kann somit auch als ganzes integriert und verarbeitet werden. Gefühle wie Wut, Angst, Trauer und Ohnmacht können ausgehalten werden. Diese Gefühle bleiben nicht stecken, sondern werden eben Stück für Stück abgearbeitet. Prozess: Zeit, Verwirrung, Dauererregung, Rückzug, Gesellschaft, Hilfe in Anspruch nehmen. Bewusstsein übers hier und jetzt.

### Dissoziation

Was passiert jetzt bei nicht verarbeiteten Traumata? Dissoziation = Abspaltung, ist eine Fähigkeit, die unser Überleben sichert. Das traumatische Erlebnis wird abgespalten, um sich vor massiven Gefühlen wie (Todes) Angst oder (unerträglichen) Schmerzen zu schützen. Das Trauma sitzt in unserem Nervensystem fest und ist hier eingebunden, es hat sich festgesetzt.

Wenn wir nun im Hier und Jetzt in für uns stressige Situationen geraten, was durch ein verschobenes Window of Toleranz sehr oft sein kann, spalten wir weiterhin unsere Gefühle ab.





## Was ist Trauma eigentlich und warum ist es so wichtig sie zu lösen?

Es kann passieren, dass das Gehirn so eng mit dieser Abspaltung verbunden ist, dass wir denken, das Trauma passiert jetzt und alle Gefühle sind wieder da.

Da unser Nervensystem immer darauf bedacht ist, Sicherheit herzustellen, wird dieses Schutzprogramm immer wieder abgespielt.

Es kommt zu Folgestörungen, denn unser Körper kann auf Dauer nicht gesund bleiben, in diesem Überlebensmodus.

Ein dysreguliertes Nervensystem läuft eben Gefahr, eine posttraumatische Belastungsstörung davon zutragen.

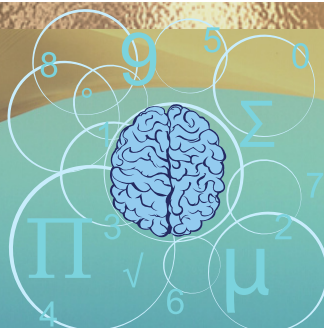
### Was also tun?

Wir müssen also unserem Gehirn und Nervensystem helfen, wieder zu gesunden Reaktionen zurückzufinden.

Und das funktioniert eben leider nicht ausschließlich über unseren Verstand. Ganz im Gegenteil, wir erinnern uns, nur etwa 20 % kann vom Verstand an Signalen in unseren Körper gesendet werden. Es ist natürlich wertvoll sein Mindset zu kalibrieren, allerdings müssen wir unsere Arbeit zu 80 % auf unseren Körper lenken

Und deshalb werden wir uns die nächste Zeit, intensiv mit unserem Körper beschäftigen, in Form von:

- Atemarbeit
- Bewegung
- Übungen
- sensibler Bodyscan
- Tapping







## Was ist Trauma eigentlich und warum ist es so wichtig sie zu lösen?

Die verschiedenen Übungen und Bewegungen, können in uns ein Gefühl von Langeweile, zu langsam oder auch zu wenig aufkommen lassen.

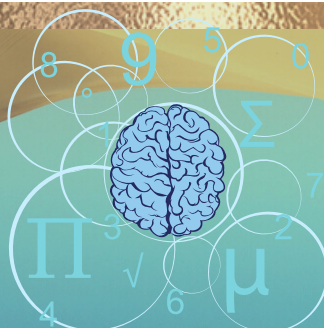
Unser Nervensystem ist über die Zeit hin, darauf programmiert, schnell und zu viel als sicher einzustufen.

Es ist also gut möglich, dass sich während der Übungen, Widerstände und Blockaden zeigen. Das ist ganz normal und hier dürfen wir genau hinschauen und ins Training gehen.

Es ist lediglich ein Selbstschutz unseres Körpers, und wir dürfen sanft und freundlich mit uns selber sein und vielleicht sogar noch mehr Tempo herausnehmen.

Auch kann es sich manchmal anfühlen, als würde alles schlimmer sein als vorher, weil wir aus dem Freeze Zustand rauskommen und wieder Emotion zulassen können. Das kann zeitweise sehr schmerzhaft werden, doch Stück für Stück wird es immer besser, bis es integriert ist.

Und ganz wichtig, du bist nie allein, hier hast du eine Art Schutzraum, in den du jederzeit deinen Rückzug finden kannst und begleitet wirst.





## Was ist Trauma eigentlich und warum ist es so wichtig sie zu lösen?

### Was ist Trauma?

Bedeutet Wunde oder Verletzung und in der Medizin sind das unter anderem z. B. Schädel-Hirn Verletzungen oder auch Schleudertrauma durch einen Verkehrsunfall. Trauma sind Verletzungen, die von außen, ganz plötzlich und unvorhergesehen zugefügt werden.

Die Verarbeitungsfähigkeit unseres Systems wird hierbei einfach überschritten und das kann sich dann körperlich und /oder seelisch widerspiegeln. Flucht oder Kampf als Strategie, versagen hier.

### Unterschiede:

- durch Menschen verursacht → sind häufig am schlimmsten
- durch Naturkatastrophen verursacht oder Schicksalsschläge → Tod, Verlust, schwere Verletzungen oder Erkrankungen.
- kollektive Traumata → Krieg oder auch Druck in Sektengemeinschaften.

### Erläuterung

Je länger, desto früher und je enger die Beziehung zum Täter/Auslöser war, desto schlimmer ist die Traumatisierung.

Ein 1-maliges traumatisches Erlebnis im Erwachsenenalter kann meist besser verarbeitet werden, als sich über Jahre wiederholende andauernde Traumata im Kindes- aber auch Erwachsenenalter.

Zudem verfügen Kinder über keine Möglichkeiten sich zu schützen oder das Geschehene zu verarbeiten.

