

Folie 1

**Von guten Beziehungen, Distanz zum Schrecken und einem balancierten Stoffwechsel**

Elemente moderner Traumaarbeit  
Nach frühen Gewalterfahrungen

Michaela Huber  
[www.michaela-huber.com](http://www.michaela-huber.com)

3/14/2011 Copyright: Michaela Huber 1

Folie 2

**Welche Themen?**

- *Gute Beziehungen? Wie waren sie denn, wenn man früh traumatisiert ist - und wie könnten sie sein?*
- *Distanz zum Schrecken? Wie war er denn, wie hat er sich ausgewirkt - und wie kommt man davon weg?*
- *Balancierter Stoffwechsel? Wieso geriet er aus dem Gleichgewicht, wie wirkt/e sich das aus, und was tun?*

3/14/2011 Copyright: Michaela Huber 2

Folie 3

Wie wirken sich frühe Traumatisierungen auf das Gefühl von „Sinn im Leben“ aus?

- Beziehungen
- Distanz zum Schrecken
- Balancierter Stoffwechsel
- Wer frühe Verluste erlitten hat, ist ins Bodenlose gefallen, nicht „in Gottes Hand“. Viele verlieren ihre Spiritualität, werden zynisch oder resignieren depressiv.
- Nicht-Ich (funktionierendes ANP) od. Nur-Ich-Gefühle (Existenzangst, Hass, Verzweiflung, Schmerz...)
- Wie kommt man von Dissoziation zu Achtsamkeit?

3/14/2011 Copyright: Michaela Huber 3

Folie 4

Früh traumatisierende Beziehungen

- ... geben das Gefühl, verraten und existenziell verlassen zu sein.
- ... enthalten Bindungs-Elemente wie Nötigung, Erpressung, körperliche und/oder sexuelle Gewalt, Verführung, Beschämung, Sadismus, Schuldübernahme, Opferung, kollusive Verwicklungen.
- Der mächtigste Erwachsene ist „Gott“, an ihn adaptiert das Kind (und alle anderen anscheinend auch)...
- ... während sich das Kind selbst als nicht liebenswert empfindet.

3/14/2011 Copyright: Michaela Huber 4

## Heilsame Beziehungen

- Sind achtsam, wertschätzend, sorgfältig, behutsam, zuhörend, verlässlich - stellen eine Vertrauensbasis her, „trotz allem“.
- Respektieren alle verschiedenen Anteile im betroffenen Kind/Jugendlichen/Erwachsenen, ohne sich auf eine Seite zu schlagen oder zu bestimmen, was geschehen soll (Ausnahme: traumatisierte Kinder müssen geschützt werden!)
- Fordern das Kind, die Jugendliche, den erwachsenen Menschen heraus, selbst „groß“ zu werden und bieten in geschütztem Rahmen Probehandeln an.
- Helfen, das Leid zu verarbeiten.

3/14/2011

Copyright: Michaela Huber

5

## Der Schrecken

- Trauma ist toxischer Stress.
- Alle Ebenen des Wesens: Körper, Gehirn, Beziehungen, werden davon beeinflusst.
- Dissoziation „vertreibt“ den Schrecken.
- Da er trotzdem unwillkürlich wiederkommt, arbeitet man dagegen an (viel arbeiten, funktionieren, Wut gegen sich selbst richten - Selbstverletzung, oder gegen andere - Täterverhalten)...
- ... es holt einen aber immer wieder ein (Symptome, Verzweiflung...).

3/14/2011

Copyright: Michaela Huber

6

## Distanz zum Schrecken

- ... erfordert Distanz zu dem/den TäterInnen!
- ... fühlt sich an wie ein Entzug
- ... wird durch Distanzierungstechniken erleichtert (Bildschirm, Tresor...)
- ... bedeutet, etwas Verletzliches/Verletztes innerlich in Sicherheit zu bringen
- ... fordert Täterintrojekte heraus
- ... ermöglicht Mentalisierung und „Verstehen“

3/14/2011 Copyright: Michaela Huber 7

## Trauma und Stoffwechsel

- Unverarbeitetes Trauma (PTBS) schädigt das Autonome Nervensystem.
- Übererregung, Erschöpfung, Übererregung, Erschöpfung... wechseln sich ab.
- Folgeerkrankungen (Herz-Kreislauf-, Magen-Darm-, Muskel- etc. Erkrankungen)...
- ... werden verschlimmert durch Ess-Störungen, Suchtverhalten, Bewegungsmangel - und Armut!

3/14/2011 Copyright: Michaela Huber 8

## Ein balancierter Stoffwechsel

- Erfordert eine Einübung in Achtsamkeit: Neugierig, offen, wahrnehmen was ist, ohne sofort eingreifen zu müssen...
- ... und das Finden und Wieder-Finden von Stärkendem...
- ... und Toleranz für schmerzhaft Wahrheiten (Emotionen regulieren durch Annäherung statt Vermeidung)
- ... auf der Basis von akzeptierendem Annehmen von allem da innen...
- ... und angemessenem Abgrenzen gegen Zumutungen.

3/14/2011

Copyright: Michaela Huber

9

## Wozu sich anstrengen?

- Um loszulassen?
- Um aus den Erfahrungen lernen und neue Traumata vermeiden zu können?
- Für ein Leben in Würde und Selbstrespekt?
- Damit die nächste Generation die Traumata nicht „abkriegt“?
- Um selbst im Alter möglichst keine Psychose oder Demenz zu bekommen?
- Um Lebensfreude empfinden und Lebensträume verwirklichen zu können? Und wozu noch?
- Danke für's Zuhören und Nach-Denken.

3/14/2011

Copyright: Michaela Huber

10