

**Von guten Beziehungen,  
Distanz zum Schrecken und  
einem balancierten Stoffwechsel  
Elemente moderner Trauma-Arbeit**

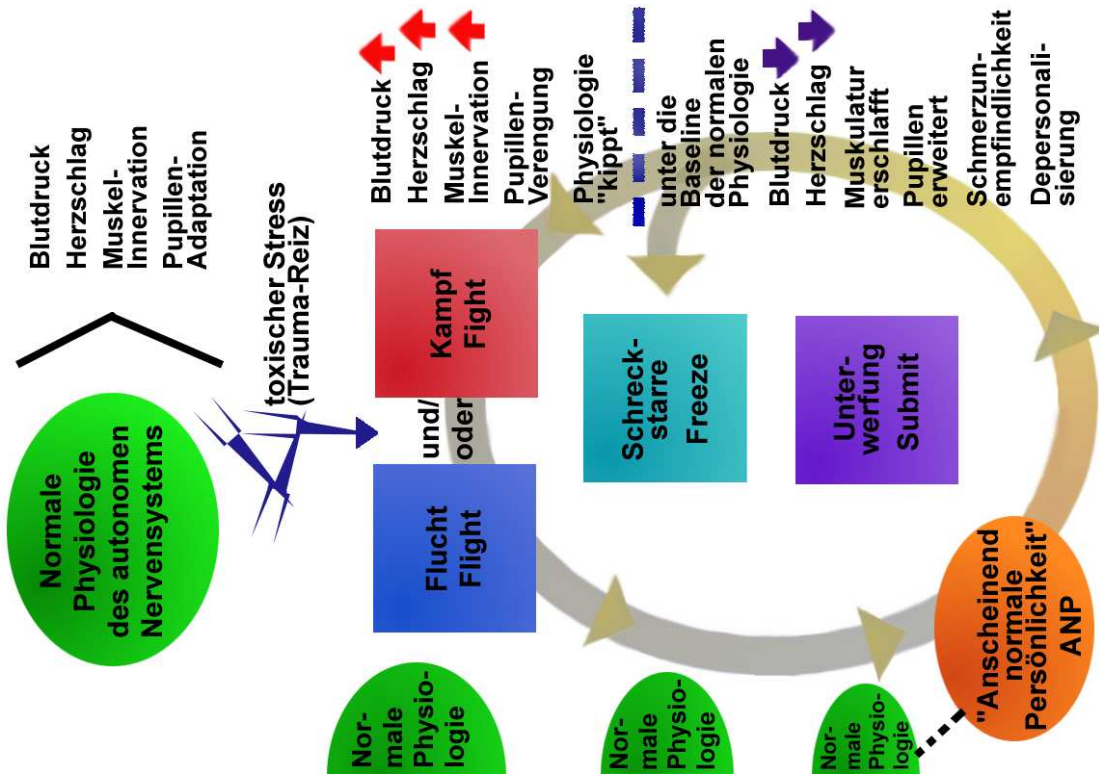
**Michaela Huber**  
**[www.michaela-huber.com](http://www.michaela-huber.com)**

# **Herzlichen Dank für die Einladung – wir BeraterInnen und TherapeutInnen arbeiten Hand in Hand!**

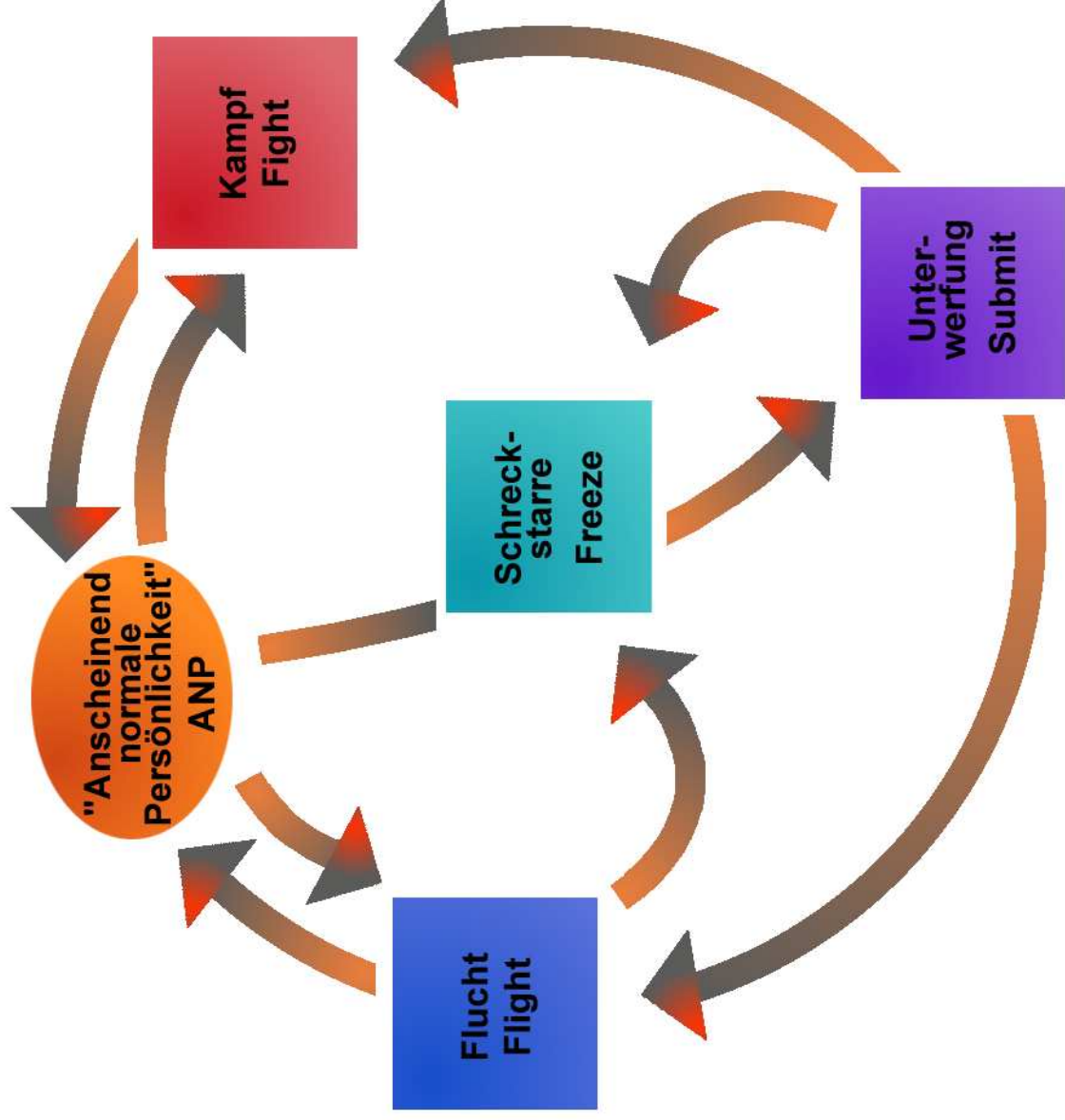
# Teil 1:

## Der Angriff des Traumas auf den Stoffwechsel

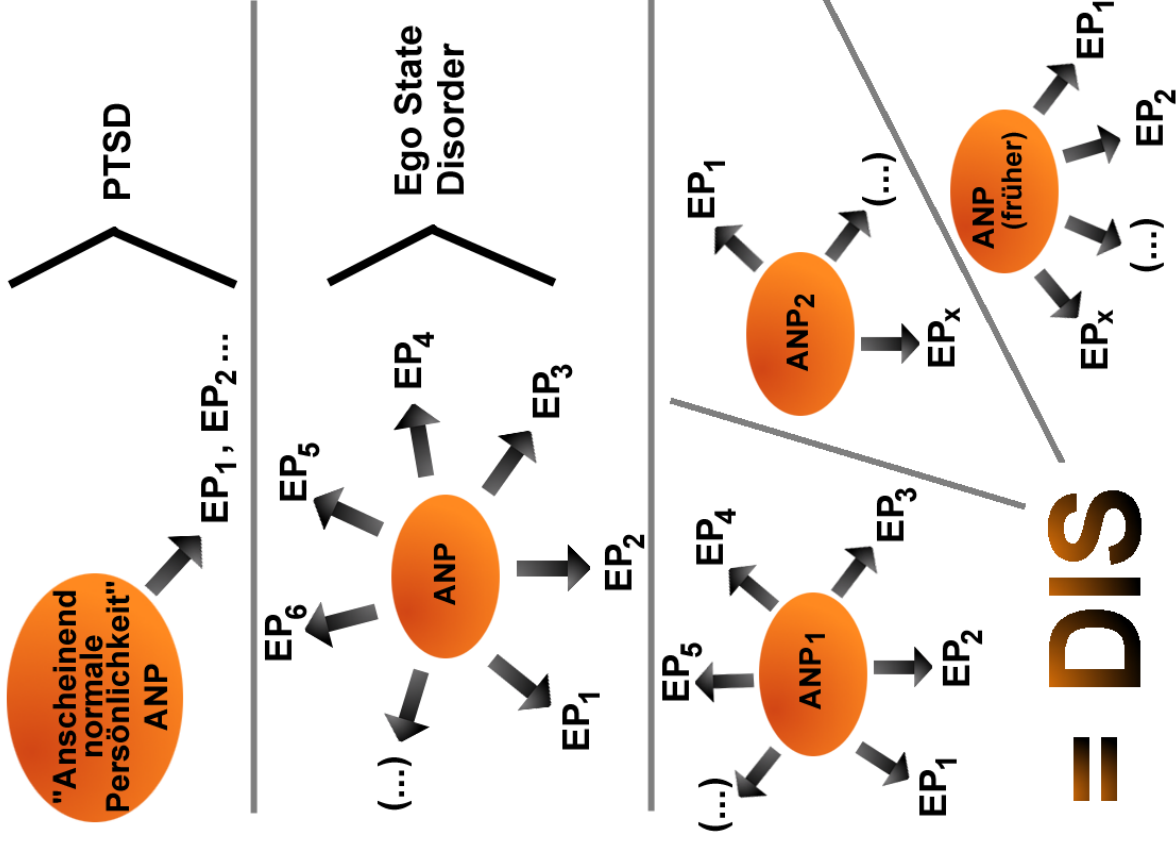
## Stadien der Trauma-Physiologie



## Physiologie der PTSD



Strukturelle Dissoziation der Persönlichkeit



# Weshalb Selbstverletzung?

**Alles, was die KlientIn unternimmt, dient direkt oder indirekt der Manipulation ihres Stoffwechsels:**

- Mädchen und Frauen machen den Körper zum Objekt; traumatisierte zum Inbegriff des Feindes.
- Schneiden, Brennen, Essen, Erbrechen, grausame Beziehungen, Alkohol, Drogen, Medikamente etc. sollen herauf- oder herunterregulieren.

# Was hilft?

- Verstehen, weshalb sie das machen. Sie sind nicht verrückt!
- Stresscoping lernen: Bin ich in Alltags-Physiologie, also dem Gefühlsleben entfremdet, und/oder bin in Übererregung, in depressiver Erschöpfung, in Schreckstarre...? Was könnte wann helfen?
- Die Kaskade der „fallenden Dominosteine“ bis zur SV/dem Symptom/dem Flashback nachvollziehen und Schritt für Schritt, beim Trigger beginnend, verändern.
- Notfall-Liste muss sehr genau auf die (physiologische) Bedingung zugeschnitten werden!

# Teil 2

**Distanz zum Trauma  
gewinnen !**

# Flashbacks

- Wiedererleben oft schwer erkennbar, da nicht bewusst: Dunkle Schatten, Alpträume, Schlafstörungen, Schreckhaftigkeit, Bilder (innere Filme? Visionen? Hallus? Erinnerungen?)
- Der Körper erinnert sich auch oder er ist teilweise dissoziiert: Schmerzsyndrome, Lähmungen...
- Gefühlsleben instabil → Selbstwertgefühl niedrig.

# Was hilft?

- Äußere Distanz zu den Tätern (siehe Teil 3).
- Stoffwechsel stabilisieren: Ressourcen, positive Imaginationen, andere Formen von Stressbewältigung...
- Bildschirm, „Videorecorder“, Tresor, andere Behältnisse für akustisches, olfaktorisches, gustatorisches Material (CD aufnehmen, Flasche füllen...).
- Innere Schutzwände, traumatisierte Anteile in Sicherheit bringen.
- Trauma prozessieren (wenn Kl. in Sicherheit).

# Teil 3:

Weg von zerstörerischer,  
hin zu heilsamer Bindungserfahrung

# Warum stehen Beziehungen im Mittelpunkt moderner Traumaaarbeit?

- Das Trauma – vielleicht eine frühe, langjährige Traumageschichte, vielleicht nur ein einmaliges Ereignis – hat das Vertrauen in Menschen, in Gott, in ein wohlmeinendes Schicksal, in den Sinn im Leben angegriffen und ggf. zerstört.
- Nirgendwo ist man so allein, wie im Trauma.
- Unintegriertes Trauma fühlt sich immer noch so an: Es ist nicht vorbei; ich bin „untröstlich“ ...
- HelferInnen müssen sicheres Bindungsangebot machen, sonst helfen sie nicht.

# Beziehungsmuster in dysfunktionalen gewalttätigen Familien

- Despotismus und Ausbeutung
- Bestechung und Erpressung
- Verführung
- Geiselnahme
- Verrat
- Kollusive Verwicklungen
- Opferung
- Intergenerationelle Weitergabe

## **Typische Merkmale von Bindungsstörung nach familiärem Trauma bei Kindern**

- Kind kann nicht bestimmen, ob und wie es von einem unangenehm in einen angenehmen Zustand kommt, da es vom Täter abhängig ist.
- Mütter nach Verlust- und/oder Trauma-erfahrungen vernachlässigen und/oder sind gefühlsmäßig wenig stabil.
- Kind kann wenig über sich nachdenken (wie bin ich manchmal – wie „eigentlich“?), weil der Täter bestimmt, „wer“ und „wie“ sie od. er jeweils ist.
- Folge: unsicher-ambivalente, -vermeidende oder desorganisierte Bindung des Kindes.

# Täter-Opfer-Beziehung beim Kind

- Kinder mit PTBS neigen dazu, das Trauma im Spiel zu wiederholen und zu reinszenieren, ohne dass dauerhafte Entlastung eintritt.
- Jungen neigen dazu, es mit Schwächeren „nachzuspielen“, wobei sie oft in die Täterrolle gehen; Mädchen nehmen aufgrund von vermehrt sexuellen und „Verrats-Traumata“ eher eine innere Spaltung in „gutes Mädchen – böses Mädchen“ vor; entwerten aber auch andere Mädchen.
- Das misshandelnde Elternteil wird als gleichzeitig unnahbar und allmächtig betrachtet; sich selbst betrachtet das Kind als unzulänglich und nicht liebenswert. (Bowlby, 1980).

# Was traumatisierte junge Menschen mitbringen

- Je früher sie traumatisiert wurden, desto mehr sind Aggression/Depression (Jungen/Männer) bzw. Dissoziation/Ängste/Selbstverletzungen (Mädchen/Frauen) Teil der Persönlichkeit geworden (Farber, 2002)
- Da die Gewalt meist von Männern ausgeübt (sexuell, physisch) und von Frauen toleriert, selbst ausgeübt (emotional/ schlagen) und gefördert wurde (dt. „Frauenstudie“ 2004), gibt es entsprechende Selbst-Bilder – und komplementäre Partnersuche.
- • Das Opfer wird im Alltags-Ich gleichgültig gegen sich und gegen andere Opfer (und gleichgeschlechtliche Kinder!)

# Intergenerationelle Weitergabe

- Studienergebnisse: Zwischen 25 und 42 Prozent der Frauen, die als Kind sexuelle Gewalt erlebt haben, liefern ihre eigenen Kinder männlichen Partnern zur sexuellen Gewaltausübung aus (z.B. Faller, 1989; Green, 1998).
- Zwischen 47 und 70 % der Frauen, die geschlagen wurden, schlugen ihre Kinder (Egeland, 1987; Green, 1998 )
- Zahlen bei Männern: 60 bzw. bis zu 80% Ex-Opfer tun es Schwächeren an: Frauen und (eigenen) Kindern.

# Was, wenn kein Ausstieg aus zerstörerischen Beziehungen möglich scheint?

- HelferInnen sollten ihr persönliches Engagement zeitlich und energetisch dosieren, sonst brennen sie aus.
- HelferInnen sind keine „Komplizen der schlechten Verhältnisse“, aber „ziehen“ auch nicht am Opfer – („zupfen“ höchstens „an ihrem Ärmel“ ... J).
- Kindliche Opfer „Raus klagen“ .
- Verantwortung auf viele Schultern verteilen.
- Dokumentieren aller Aussagen u. Beobachtungen sowie Symptome u. Beratungs- bzw. Therapieverlauf.

# Empfehlenswerte Beratungs- und Behandlungsstrategien

- Empathische Abstinenz ! Alles ist „sie“ bzw. „er“!
- Alles was da ist, ist wichtig (alle Meinungen, auch im hintersten Winkelchen, auch das Wütende, der Widerstand, der Hass, das nicht Zusammenpassende...).
- Innere Landkarten und Arbeit auf der inneren Bühne; erst mit kooperativen, auf Dauer besonders auch mit täterloyalen und -identifizierten Persönlichkeitsanteilen.
- Positive Imaginationen und Ressourcenarbeit.
- Langfristige Beziehung und Aufbau neuer gesunder Bindungsstrukturen.
- Probehandeln: In kritischen Situationen gelassen reagieren oder sich ggf. effektiv zur Wehr setzen.