

Trauma-Therapie



DEM LEBEN WIEDER VERTRAUEN

Reizbarkeit und Schreckhaftigkeit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen zeigen auf, dass Sie sich innerlich ständig auf der Flucht befinden.

SEELISCHER SCHMERZ BRAUCHT AM LÄNGSTEN ZUM HEILEN

Im Verlauf des Lebens kann es vorkommen, dass Wurzeln verkümmern und Flügel brechen. Bei einer posttraumatischen Belastungsstörung geschieht beides.

Eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) ist eine verzögerte, starke Reaktion auf ein traumatisches Erlebnis. Sie kann nach belastenden Ereignissen auftreten – so zum Beispiel nach körperlicher Gewalt, einem Unfall, etc.

Übergangen oder Verdrängt:

Körperliche Verletzungen werden meist direkt behandelt. Seelische Verletzungen können so ausgeprägt sein, dass sie verdrängt werden. Eine PTBS kann unmittelbar nach dem Trauma oder erst Wochen, Monate oder Jahre später Symptome verursachen und wird oft nicht sofort erkannt. Folgende Anzeichen könnten auf eine PTBS hinweisen:

Wiedererleben:

Flashbacks und Alpträume lassen das Trauma immer wiederkehren.

Vermeidungsverhalten:

Sie gehen allem, was Sie an das Trauma erinnern könnte, aus dem Weg. Eine Teilnahmslosigkeit der Umgebung gegenüber kann dazukommen.

Vegetative Übererregtheit:

Reizbarkeit und Schreckhaftigkeit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen zeigen auf, dass Sie sich innerlich ständig auf der Flucht befinden.

TRAUMA - WIE EIN ANGRIFF AUS DEM NICHTS

Es hängt nicht nur von äusseren Umständen ab, ob eine Situation sich traumatisch auswirkt. Auch das innere Erleben, die Bewertung und der Umgang mit dem Ereignis spielen eine wesentliche Rolle. In Betracht dessen stellt sich die Frage, weswegen Menschen ein und dieselbe Situation unterschiedlich verarbeiten.

Ein Ereignis kann sich traumatisch auswirken, wenn es (lebens)bedrohlich ist, wenn es uns in einer Art und Weise so überwältigt, dass übliche Bewältigungs- und Abwehrmechanismen (z.B. Verteidigung, Flucht oder Angriff) nicht mehr ausreichen. Die Heftigkeit des Ereignisses überfordert den Betroffenen. Er ist dem Ereignis hilf- und schutzlos ausgeliefert. Deswegen aktiviert der Körper Notfallprogramme, um ihn zu schützen.

Notfallprogramm

Eine Traumatisierung löst im Körper ein komplexes Geschehen, welches eine ganze Reihe von psychischen Auswirkung mit sich bringen kann, aus. Der Körper reagiert auf ein überwältigendes Ereignis mit einer unkontrollierbaren Stressreaktion. Im Gehirn kommt es zu einer Unterbrechung des normalen Informationsflusses. Das Grosshirn kann Informationen nicht mehr einordnen, weil die Verbindung zwischen Amygdala (emotionales Gedächtnis) und dem Hippocampus (faktisches Gedächtnis) getrennt wurde. Es kommt zu Blockaden bei der Verarbeitung von Informationen, weil diese im emotionalen Gedächtnis stecken bleiben. Das bedeutet, dass der Körper in Alarmbereitschaft bleibt...

Das Vergessen gelingt nicht mehr

Auslösereize (Trigger), z.B. Geruch, Geräusch o. ä. können das Trauma-Gedächtnis so aktivieren, so dass plötzliche, nicht steuerbare Erinnerungsblitze in das Alltags-Erleben einschiesse. Dies kann tagsüber mit Flashbacks in Form von szenischen und visuellem Wiedererleben geschehen, aber auch nachts in Form von Angstträumen. Der Betroffene erlebt fragmentarische Szenen eins zu eins und kann oft kaum mehr zwischen Trauma-Erinnerung und realer Situation unterscheiden. Der Betroffene erlebt es eins zu eins.

Seelische Wunden sind nicht sichtbar, und sie brauchen manchmal sehr lange, um zu heilen. Wir alle haben solche Wunden. Sie sind kein Zeichen von Schwäche oder Niederlage. Vielmehr geht es darum, sie als Teil unserer Lebensgeschichte zu akzeptieren und auch daraus zu lernen.

Sie möchten wieder Regie über Ihre Gedanken und Lebensplanung führen?

Wieder (ver)trauen lernen, sich und anderen Menschen?

Der Verletzung die Macht nehmen?

Sie möchten einfach wieder Lebensfreude empfinden, Ziele haben, vorwärts gehen?

Schritt nach vorn:

Seelische Wunden können wieder heilen – ich weiss es aus eigener Erfahrung. Es kann ein längerer Weg sein, aber es lohnt sich, ihn zu gehen.

Trauma-Arbeit erfolgt in einzelnen Therapieschritten

Die Verarbeitung von Belastungsstörungen bezieht alle Komponenten des Traumas mit ein: den Körper, die Gedanken, die Gefühle und alle mit dem Trauma verbundenen Sinneseindrücke. Ziel ist es, dass Sie das Trauma so verarbeiten können, dass es im Gehirn neu abgespeichert werden kann. Dass Sie wissen: ES IST VORBE!!

Ablauf

für eine erfolgreiche Therapie ist der Aufbau einer tragfähigen und vertrauensvollen therapeutischen Beziehung grundlegend wichtig. Der Dreh- und Angelpunkt der Traumatherapie bildet die Wiederherstellung Ihres Vertrauens in die Welt, die Menschen und in sich selbst. Dabei arbeite ich vorwiegend mit Imaginationen. Sie sind stark und wirkungsvoll, weil positive Vorstellungen Ihnen helfen, sich von Schreckensbildern zu distanzieren und Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Die Stabilisierung ist eine wichtige Grundlage, um sich der traumatischen Erfahrung anzunähern. Sobald Sie in der Lage sind – und auch dazu bereit sind – beginnen wir behutsam und schrittweise mit der Bearbeitung des eigentlichen Traumas. Ziel: die mit dem Trauma verbundenen Gefühle zu entschärfen.

Das Erlebte kann in die eigene Lebensgeschichte integriert werden. Das Trauma wird zur Erinnerung, zu einem vergangenen Ereignis. Um den Blick wieder nach vorn richten zu können, gehört es auch dazu, das Erfahrene angemessen zu betrauern und das Leben neu auszurichten. In dieser Phase werden gemeinsam Möglichkeiten erarbeitet und neue Perspektiven für Alltag und das Leben schlechthin entwickelt.

Trauma-Arbeit bezeichnet immer einen individuellen Prozess. Ich stehe Ihnen hilfreich zur Seite und unterstütze Sie, bedrohliche oder schwierige Erfahrungen so weit zu integrieren, dass Ihre Lebensqualität nicht mehr (so gravierend) beeinträchtigt wird.

Sie werden schnell merken, dass Sie die ungewollt auftauchenden Flashbacks wieder unter Kontrolle bringen.

Begleiterscheinungen wie Angstträume, Schlaf- und Konzentrationsproblem nehmen ab.

Ihre Erinnerungslücken beginnen sich zu schliessen.

Sie sind gegen eventuelle Rückfälle gewappnet.

Sie haben das Trauma nicht nur bewältigt.

Manchen Klienten gelingt es, in dieser Traumabewältigung einen Reifeprozess zu sehen und an der Überwindung des Traumas zu reifen und wachsen.

Es lösen sich nicht immer alle Symptome auf. Trotzdem sind die meisten Klienten wieder in der Lage, ein einigermaßen normales und angstfreies Leben zu führen.

Trauma-Arbeit kann auch Ihnen helfen:

Selbstheilungskräfte zu stärken

Ressourcen zu aktivieren

auf schwierige Situationen, z.B. Angstzustände, Panikattacken oder Flashback selbständig zu reagieren

dass der Schrecken seine Kraft verliert

innere Zusammenhänge zu verstehen

festzustellen, dass es ein schönes und lebenswertes Leben nach dem Trauma gibt

Luise Rinse:

Wir haben viel stärkere Flügel als wir glauben.

Wir wagen es nur nicht, sie zu entfalten.

Wir wagen nicht zu fliegen.

Goethe sagte:

Zwei Dinge sollten Kinder von ihren Eltern bekommen: **Wurzeln und Flügel.**

Ein Gedicht, welches mit einfachen Worten aussagt, was wir brauchen:

Wurzeln geben Halt, Beständigkeit und Bodenhaftung. Flügel verhelfen uns zum Träumen und zum Erkunden von Neuem. Sie sind Ausdruck für Leichtigkeit und beflügelt sein.