



Reorganisation
des
Körpergedächtnissystems

www.traumasomatics.de

- *„Trauma ist ein biologischer Ablauf mit wenig psychodynamischer Veränderungsmöglichkeit.“* Ulrich Sachse
- *“Ein Trauma hat weniger mit der bewussten Erinnerung zu tun als mit der Unfähigkeit, den Körper zu beruhigen.“* Bessel van der Kolk

Definition Trauma

- DSM + ISD (Furchtsystem)
- Relationales Trauma/Attachement Trauma (Schore, Porges)
- Deprivation, Ambivalente Beziehungen
- Umgangssprachlich: schlimm, überwältigend, ...

- Ob jemand traumatisiert wird oder nicht, hängt von den persönlichen Vorbedingungen, den individuellen Bewältigungsstrategien (Resilienzforschung) und der neuroplastischen Potenz des Gehirns (Konstruktion der Wirklichkeit) ab.

Wie veränderbar ist unser Gehirn?

Stammhirn: Reflexe, vegetative Steuerungen

Emotionales Gehirn: Konditionierungen von Emotionen



Mandelkerne: Furcht und Ekel

Mesolimbisches System: Belohnung

Großhirnrinde:

Kognitive Verarbeitung

Intelligenz / Vernunft

Kontrolliertes Handeln

„Wie wirkt sich ein Bindungsmuster auf die therapeutische Beziehung aus?“

Schaumburg und Strauss

- Psychotherapie geschieht in Beziehungen
- Jede Psychotherapie ist eine (hoffentlich gute) neue Beziehung
- Eine gute, neue Beziehung provoziert schlechte, alte Beziehungsmuster

Heilungskonzepte

Nachreifung

durch die therapeutische Beziehung

Nature

Umwelteinfluss

Therapieforschung

Zweit-Kindheit

Selbstheilung

durch eigen Ressourcen
und Selbstheilungskräfte

Nature

Genetische Anlage

Resilienzforschung

Coaching, Training

„Eine gute Beziehung ist wichtiger als Heroin“

Gerald Hüther

- Mensch ist zutiefst soziales Wesen, das Individuum ist nicht trennbar von der Gruppe
- „Selbst“ und „Objekt“ sind nicht getrennte Wesenheiten, d. h. wir *sind* unsere Objekte und unsere Objekte *sind wir*

Dilemma der beziehungsorientierten Therapie von komplex Traumatisierten

- Mobilisierung der pathogenen Kindheitsmuster in regressiven States
- Beide Lösungen der Grundstörung (Balint) sind unerträglich:
- Alleinsein mobilisiert deprivat. Erfahrungen, Einsamkeitsdepressionen, Leere
- Nähe mobilisiert Furcht vor sexualisierter oder physischer Traumatisierung
- Längerfristige Abhängigkeitsverhältnisse mit konfusen, widersprüchlichen Bez.mustern.
- Pendelbewegung: Nähe-Distanz macht Therapie so schwierig.

Voraussetzungen beziehungszentrierter Psychotherapie

- Fähigkeit zur therapeutischen Ich-Spaltung.
Normal-Ich (S.Freud)
- Fähigkeit zum Internatilisieren, Symbolisieren,
Abstrahieren, Generalisieren, Mentalisieren
- (Pretend-Modus)
- Sich selbst zum Gegenstand der Wahrnehmung
machen können.

Entwicklungspsychologische Definition von Selbstregulation

- „Selbstregulation ist einer der entscheidenden, wenn nicht der entscheidende Prozess im Verlauf der Entwicklung vom Säugling zum Erwachsenen. Es geht um... die Beibehaltung eines individuell als kontrollierbar empfundenen Spannungsniveaus, welches trotz unterschiedlicher Umwelteinflüsse beibehalten werden kann“ (Hartmann et a. 2004).

Definition Schore

- „Wir können heute... sagen, dass die Förderung der Selbstregulierung von zentraler Bedeutung für die kindliche Entwicklung ist, und es sieht so aus, als wäre die größte Leistung der frühen Zeit die Fähigkeit, Affekte zu regulieren“ (Schore 2002).

State Dependent Learning: Veränderung geschieht nur im für die Pathologie relevanten Gehirnzustand

In welchem Gedächtnissystem muss ich
arbeiten?

- Episodische Gedächtnis
- Prozedurale Gedächtnis
- Semantische Gedächtnis

Erinnerungssysteme

- Episodische Gedächtnis
 - Erste Fahrstunde
 - Erster Schultag
 - Wesentliches
 - Arbeitsfeld der meisten psychoth. Methoden
- Prozedurale Gedächtnis
 - Autofahren
 - Fahrradfahren
 - Die meisten chronifizierten Symptombildungen (automatisiert, Rituale entwickeln...)

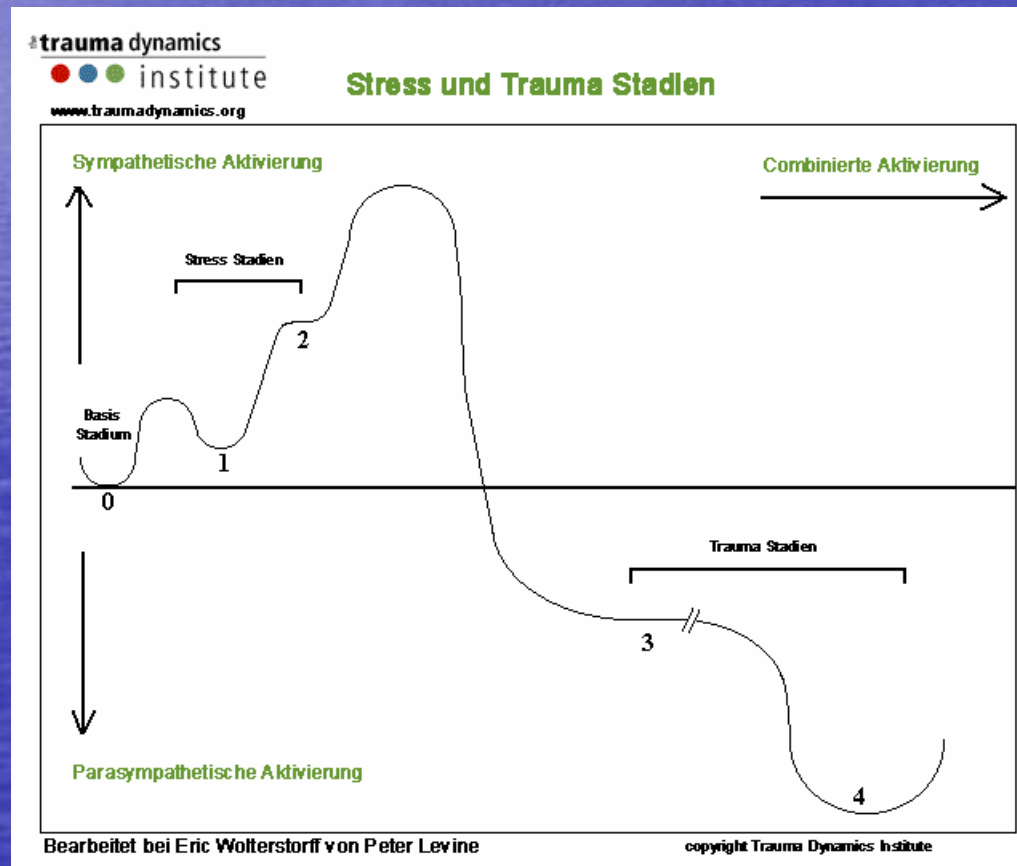
Wir unterscheiden drei körperliche Zustände:

- *Kohärente Empfindungsebene* (Normalbereich):
Organismus fühlt sich der Belastung gewachsen; keine ausgeprägten somatischen Symptome.
- *Chaotische Empfindungsebene*:
Organismus findet, wenn auch unter Stress eine Lösung; typische somatische Stresssymptome.
- *Traumatische Empfindungsebene*:
Traumatische Schockzustände des Körpergewebes und der Organe; typische somatische Traumasymptome.

Arbeitsfenster

- Kalte Symptome – zuviel, um ohne professionelle Hilfe zurechtzukommen
- Heisse Symptome – gerade richtig zum arbeiten
- Ressourcen - Entspannung, Ruhe.

Phasen der Stress- und Traumareaktion



Intensitätsskalen für die Arbeit mit Fähigkeiten

- Physikalische Distanz: sich näher zum Klienten hin oder weiter von ihm weg bewegen.
- Emotionaler Tonfall: emotionaler Tonfall (irritiert, traurig, unruhig, usw.) und Intensität der Stimme des Therapeuten, von völlig ruhig bis hin zu intensiverer Emotion.
- Beziehungsabhängigkeit: Intensität der Abhängigkeit in unterschiedlichen Beziehungen
- Machtposition: Mehr oder weniger Macht in der Beziehung

Wir tragen Verantwortung:

- Für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung.
- Für die Wahl des veränderrelevanten States.
- Für die Aktivierung regressiver Kindheitsstates.
- Für die Kontrolle regressiver States.
- Für die Modulation des optimalen Stress Levels.
- Für die Arbeit im und am veränderungsrel. Gedächtnissystems.
- Für die Wahl des therapeutischen Bündnisses und der therapeutischen Rituale.

www.traumasomatics.de

Dr. phil Herbert Grassmann,

Leiter des Instituts für Strukturelle Körpertherapie und Mitbegründer der TraumaSomatics® . Mitglied der DGK (Deutsche Gesellschaft für Körperpsychotherapie) , der EABP (European Association for Bodypsychotherapy) und der IASI (International Association for Structural Integration)

Anschrift:
Institut für Strukturelle Körpertherapie,
Jagdstr. 12 D – 90419 Nürnberg

www.strukturellekoerpertherapie.de, E-Mail: herbertgrassmann@nefkom.net