

Emotionale Gewalt und ihre traumatischen Folgen

Fortbildung für das Netzwerk „Frühe Kindheit“, Landsberg, 26.11.2018

Referentin: Christiane Sautter



Themen:

- Was ist ein Trauma?
- Die verschiedenen Facetten emotionaler Gewalt
- Spezialfall „Doublebind“
- Die Symptome und Lösungsstrategien durch traumatische Erfahrungen
- Die langfristigen Folgen emotionaler Gewalt
- Therapeutische Möglichkeiten

Was ist ein Trauma?

Trauma ist ein Zustand, in welchem die Fähigkeiten eines Menschen, sich und seine Umwelt zu organisieren und zu kontrollieren, überfordert werden. Kinder haben ein größeres Risiko, traumatisiert zu werden!

Ausgleichsfaktoren, Resilienz

- Intelligenz
- Extraversion, um Hilfe bitten können
- Freundliches Wesen
- Eine stabile Bezugsperson

Die verschiedenen Facetten emotionaler Gewalt

Wo geschieht emotionale Gewalt? Überall dort, wo Kinder und Jugendliche direkt oder indirekt durch soziale Medien Kontakt mit anderen haben:

- In der Familie
- In Krippe und Kindergarten
- In der Schule
- In allen Bereichen, in denen sich Kinder und Jugendliche aufhalten

Emotionale Gewalt, offensichtlich und laut: Abwerten, anschreien, beschuldigen, drohen und erpressen.

Versteckt und leise: Nicht ernst nehmen, nicht verstehen, manipulieren, schweigen, mystifizieren.

Mystifizieren = interpretieren: Ich weiß besser als du, was du fühlst. Ich kenne dich besser, als du selbst dich kennst. Deshalb bestimme ich, was du denkst, fühlst und tust.

Emotionale Gewalt durch Handeln: Mobben, ausgrenzen, gaslighten, vernachlässigen, verlassen.

Mobbing in der Schule: Fortgesetztes Schikanieren, drangsalieren, ärgern, beleidigen

Cybermobbing: Gehässige Kommentare und Abwertungen durch soziale Medien

Gaslighten (Robin Stern, 2008): Manipulationstechnik, bei der ein Mensch einen anderen dadurch kontrolliert, dass er dessen Wahrnehmung, Gedanken oder Taten ständig in Frage stellt und in so an seinem Verstand zweifeln lässt.

Vernachlässigung: Unzureichende Betreuung, Ernährung, Pflege; wenig oder keine Förderung; wenig oder keine gesundheitliche Versorgung; keine Aufsicht und kein Schutz vor Gefahren.

Verlassen werden: Säuglinge und Kleinkinder sind besonders gefährdet durch Brutkasten, Krankenhausaufenthalte, Trennung von der Bezugsperson. Adoptivkinder aus Drittweltländern sind häufig verlassene Kinder.

Sonderfall „Doublebind“

Doublebinds sind ein Kommunikationsmuster. Die Kommunikation besteht aus verbalen und nonverbalen Aspekten. Da nonverbale Reize vom Gehirn zuerst verarbeitet werden, bestimmen sie, wie eine Nachricht aufgenommen wird. Wenn Worte von den passenden nonverbalen Signalen begleitet werden, ist die Chance groß, richtig verstanden zu werden. Wir kommunizieren *kongruent*.

Wenn die verbale und die nonverbale Kommunikation entgegengesetzte Botschaften enthalten, sprechen wir von Doppelbotschaften oder Doublebinds. Der Begriff „Kommunikation“ bezieht sich nicht nur auf Gespräche. Wie Watzlawick feststellte, kann man „nicht nicht kommunizieren“ (1996). Verhalten ist Kommunikation. Wenn man etwas sagt und dann genau das Entgegengesetzte tut, erzeugt man Doublebinds. In der Familie geschieht das zum Beispiel dadurch, dass es zwei Realitäten gibt, von denen eine verschwiegen wird:

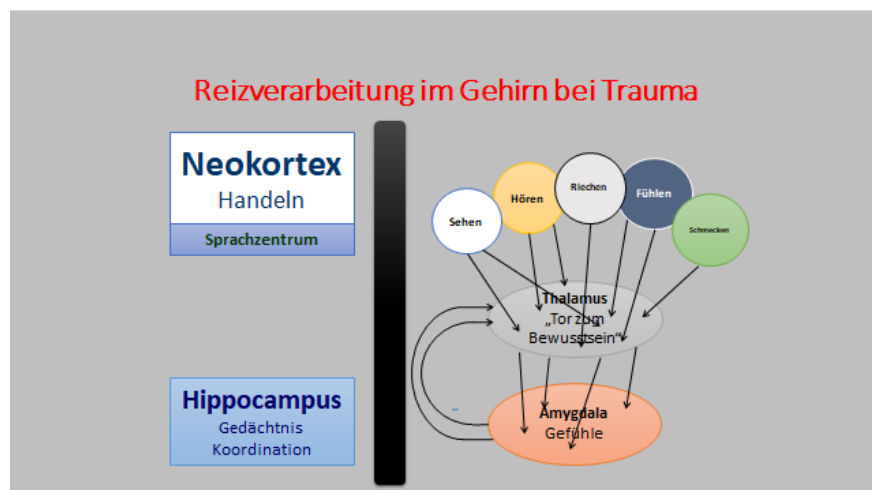
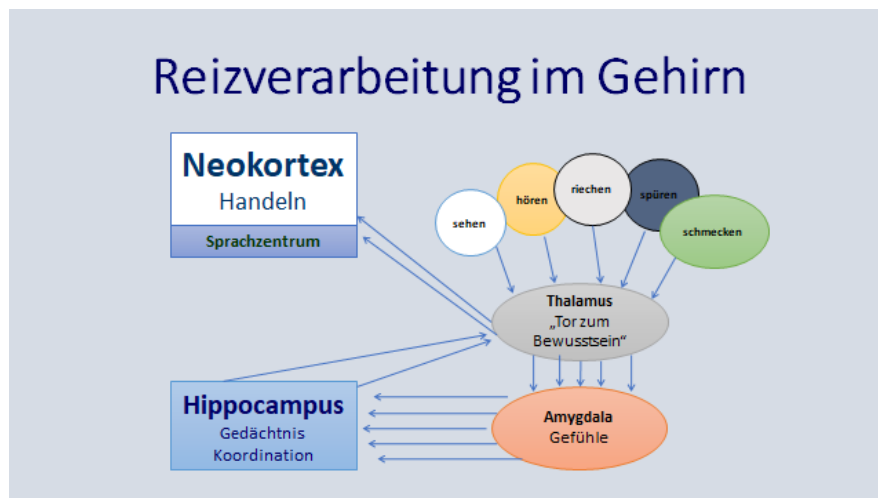
- Gewalt und Missbrauch
- Psychische Erkrankungen oder Sucht
- Außenbeziehungen der Eltern
- Familiengeheimnisse

Für das Kind werden Unklarheit und Doppeldeutigkeit zur gewohnten Realität. Es kommuniziert genauso.

Die Symptome und Lösungsstrategien traumatischer Erfahrungen

Woran erkennt man, dass ein Mensch traumatisiert ist? Trauma macht genauso klar erkennbare Symptome wie ein Schnupfen.

Was geschieht beim Trauma im Gehirn?



Um irreparable Schäden zu vermeiden, blockiert der Stoffwechsel die linke Gehirnhälfte. Die Betroffenen können weder klar denken, noch kommunizieren. Flucht oder Kampf werden unmöglich. Auch das Kurzzeitgedächtnis ist blockiert, sodass das konkrete Ereignis nicht erinnert wird. Dieser Vorgang wird vom Stoffwechsel gesteuert. Im Volksmund nennt man dies: Verdrängen.

Ein Trauma verändert die Reizverarbeitung und die hormonelle Steuerung im Gehirn. Ein Trauma kann das Gehirn anatomisch schädigen, wobei das kindliche Gehirn besonders

gefährdet ist. Bei extremer Belastung kann der Hippocampus schrumpfen, der Kortex bleibt dünner. Dadurch resultieren:

- Fehlende Impulskontrolle
- Die Unfähigkeit, aus Erfahrungen zu lernen
- Erhöhte Reizbarkeit oder Abstumpfung

Der Körper produziert mehr Stresshormone. Der Serotoninspiegel sinkt, was zu Angst, Depression und zwanghafter Ablenkbarkeit führen kann.

Körperliche Auswirkungen von Trauma:



Typische Symptome:

Triggerreaktionen: Eine Triggerreaktion wird durch einen Schlüsselreiz ausgelöst, der bewusst oder unbewusst an das Trauma erinnert. Der Mensch erlebt dieselben Gefühle wie beim Trauma. Triggerreaktionen sind immer unverhältnismäßig stark und zeigen sich als heftige Wut, Verzweiflung, heftiges Erschrecken, Panik, Erstarren, plötzliche körperliche Symptome, Dissoziation.

Bei der Dissoziation wird das Empfinden vom Erleben getrennt. Die Betroffenen sind unfähig, Gefühle zu empfinden. Die Triggerreaktion passt zum Trauma wie ein Schlüssel ins Schloss.

„Besonders einschneidende Erlebnisse mit anderen Menschen werden über lange Zeit gespeichert. Die Erinnerung an die Traumatisierung kann bei geringfügigen Anlässen zu einer immer wieder aufflammenden unkontrollierbaren Belastung werden“ (Hüther, 1997, S. 41).

Die langfristigen Folgen emotionaler Gewalt

Neurobiologische Zusammenhänge: Bindung ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Wenn eine Mutter ihr Kind beruhigt, bilden sich im Körper des Kindes Endorphine. Fehlt die verlässliche Bezugsperson, können sich typische durch die Traumaerfahrung gelernte Verhaltensmuster entwickeln:

- **Zwanghaftes Kontrollieren**
 - Traumabedingte, zwanghafte Kontrolle entspringt nicht einem Macht-, sondern einem Sicherheitsbedürfnis! Ein empfundener Kontrollverlust kann zu Aggression oder Depression führen.
- **Pessimismus**
 - Vorwegnahme des Schlimmsten, um nicht überrascht zu werden, Hypochondrie, Phobien und Ängste
- **In der Kindheit erworbene Schutzstrategien**
 - *Verhalten infolge von Beschuldigungen und Abwertungen*
 - Introvertierter Mensch: entschuldigt sich ständig für Dinge, die er nicht getan hat, traut sich wenig zu.
 - Extravertierter Mensch: Weist alle Kritik von sich, Angriff ist die beste Verteidigung!
 - *Verhalten infolge Verlassenwerdens*
 - Introvertierter Mensch: ist in Beziehungen abhängig, kann nicht alleine sein.
 - Extravertierter Mensch: sehnt sich nach Beziehungen, zieht letztlich jedoch die Unabhängigkeit vor
 - *Verhalten infolge Vernachlässigung*
 - Introvertierter Mensch: sehnt sich nach Strukturen, erträgt keine Spontaneität
 - Extravertierter Mensch: Hat früh gelernt, eigene Regeln zu bilden und hält sich deshalb nicht an Vorschriften.

Sucht

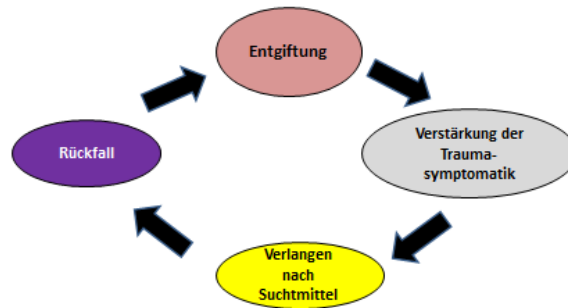
70 bis 90% der Suchtkranken haben eine schwere Traumatisierung erlitten. Vernachlässigte Kinder können unzuverlässige Bezugspersonen durch „zuverlässige“ Opiate ersetzen. „Meine Gefühle mache ich mir selbst.“ Das Suchtmittel entspricht einer Selbst-Medikation. Hierbei gibt es einen funktionellen Zusammenhang: Je schwerer die Traumatisierung, umso schwerer ist die Suchterkrankung.

Teufelskreis: Sucht – PTBS

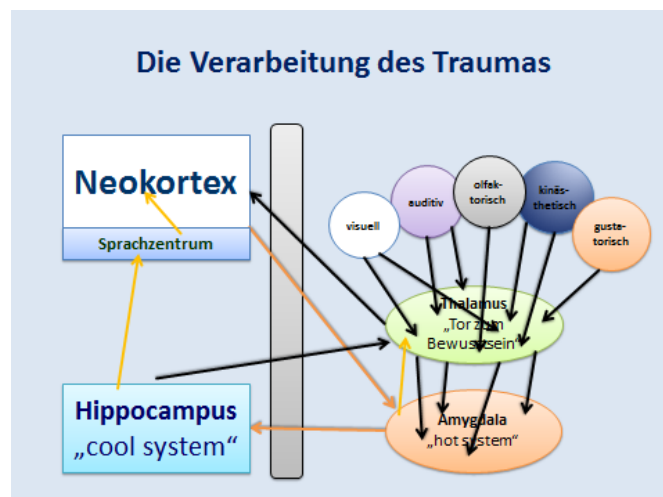
Machen Jugendliche mit einer posttraumatischen Belastungsstörung die Erfahrung, dass sich ihre Symptome durch den Konsum von Alkohol und Drogen kurzfristig verringern, so besteht die Gefahr, dass es zu einem Missbrauch dieser Substanzen kommt. Deren beruhigende und angstlösende Wirkung und das seltenere Auftreten von Flashbacks verursachen eine positive Wirkungserwartung. Diese führt häufig zu einer Verstärkung des Drogen- und Alkoholkonsums. Hieraus kann sich eine

Alkohol- und/oder Drogenabhängigkeit entwickeln, die langfristig auch eine Zunahme der Symptome der posttraumatischen Belastungsstörung verursacht. Es entwickelt sich ein Teufelskreis von Sucht und PTBS.

Therapeutischer Teufelskreis



Therapeutische Möglichkeiten



Die kognitive Ebene

- Körperliche Prozesse verstehen
- Triggerreaktionen erkennen
- Schuldphantasien auflösen
- Mentales Training erlernen

Die körperliche Ebene – Balance

- Gefühle im Körper wahrnehmen
- Den Atem nutzen, um sich zu beruhigen
- Entspannung
- Pausen
- Ernährung
- Bewegung

Die emotionale Ebene

- Starke Gefühle kontrolliert erleben
- Positive Gefühle erzeugen
- Den „sicheren Ort“ finden

Die neue Perspektive

- Den heilen Kern in sich entdecken
- Frieden schließen mit der Vergangenheit
- Dem Leben einen Sinn geben