



Trauma bei Kindern psychisch kranker Eltern



Was ist ein Entwicklungstrauma?

Frustration der kindlichen Bedürfnisse nach

- Körperkontakt
- Nahrung
- Liebe
- Zugehörigkeit
- emotionaler Zuwendung/Halt

Wie entsteht ein Entwicklungs- trauma? I



Existenzielle Abhängigkeit von Bindungspersonen

- Todesangst/Verzweiflung
 - hoher Stress über längere Zeit
 - **Einschränkung der normalen Entwicklung**

Vergangenheit

- Adaptive Überlebensstrukturen
 - Desorganisation des Nervensystems
 - Verzerrung der Identität
 - **Beeinträchtiger Kontakt mit Selbst**

Wie entsteht ein Entwicklungs- trauma? II



Auslöser: **Dysregulierte Bezugspersonen**

- sind dissoziiert und emotional nicht präsent.
- benutzen ihre Kinder zur Regulierung.
- sind in ihrem Verhalten unberechenbar.

Wie entsteht ein Entwicklungs-trauma? III



Effekt: **Kinder**

- verlernen zu spüren, was sie selbst brauchen.
- befinden sich in ständiger Habachtstellung (chronischer Stress).
- können keine sichere Bindung aufbauen.
- entwickeln keine gesunde Selbstregulierung
 - sich von sich selbst abgeschnitten fühlen
 - verzernte Identität
 - geringen Selbstwertgefühl
- entwickeln die Vorstellung, sie selbst seien schlecht.
- erleben Versäumnisse/Fehler der Bezugspersonen als ihre eigenen.

Welche psychischen Symptome gibt es?



- Übermäßig kopflastig oder transzendental
- Affektarmut
- Angst vor
 - eigenen Impulsen (etwa Wut, etc.)
 - vor Alleinsein
 - vor zu viel Nähe
- Keinen Kontakt zum Körper: Körperblindheit
- Scham als Identifizierungen (nirgendwo dazuzugehören, u.a.)
- Stolz als Gegenidentifizierungen (Einzelgängertum; Unabhängigkeit; Apathie; u.a.)
- Zwangs-, Sucht-, selbstzerstörerisches Verhalten, affektive Störungen (Depressionen, bipolare Störungen; DIS)

Welche physischen Symptome gibt es?



Allgemein

- chronisch hoher Stresspegel und begrenzte Stressbewältigungsstrategien
- chronische Entzündungen
- schnelle Erschöpfung

Konkret

- Schlafstörungen
- Migräne
- Reizdarmsyndrom/ Verdauungsstörungen
- Asthma
- Fibromyalgie
- Allergien
- usw.

Und jetzt? I



- Achtung vor konventioneller Therapie: Retraumatisierung!
- Eine Therapie sollte:
 - Kleinschrittig vorgehen
 - Ressourcenorientiert vorgehen
 - Regressionen nicht fördern
 - Den Körper einbeziehen, also Körper und Psyche ansprechen



Und jetzt? II

- Achtsamkeit:
 - Erleben im Hier und Jetzt im Nervensystem verfolgen.
 - Neigung des Gehirns bremsen, Künftiges vorwegzunehmen.
- In-Kontakt-sein mit dem Körper.
- In-Beziehung-sein mit anderen.
- Paradoxon:
 - Suche nach Veränderung verhindert Veränderung.
 - Erkennen des eigenen Selbst ermöglicht Veränderung.

Ziel

- neue neuronale Schaltkreise entwickeln.



Literatur zum Weiterlesen

Das verfolgte Selbst: Strukturelle Dissoziation. Die Behandlung chronischer Traumatisierung (2008): Onno van der Hart, Ellert R. S. Nijenhuis et al.

Verkörperter Schrecken: Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann (2016): Bessel van der Kolk

Die Polyvagal-Theorie: Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Emotionen, Bindung, Kommunikation & ihre Entstehung (2010): Stephen W. Porges

Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt (2011): Peter A. Levine

Entwicklungs-trauma heilen: Alte Überlebensstrategien lösen - Selbstregulierung und Beziehungsfähigkeit stärken - Das Neuroaffektive Beziehungsmodell zur Traumaheilung NARM (2013): Laurence Heller, Aline LaPierre