

Trauma – was ist das?

Kaum irgendwo auf der Welt ist man so ohnmächtig, sprachlos, entsetzt und einsam, wie mitten in einem Geschehen, das überfordert!, das sich für einen selbst traumatisch auswirkt. Um weiter zu leben behält der Körper oft den „Schrecken“ IN sich: in Gedanken, in Gefühlen, in Fragmenten der Erinnerungen und in psychosomatischer Regulierung.

Hierbei spricht man von physischer/psychischer Verletzung, **einem Trauma = einer Wunde im „doppelten Sinne“.**

Was passiert bei einem Trauma?

Zum Schutz Ihrer Person, Ihres Körpers und Ihrer Gefühle und aus Angst vor jemandem, der Sie verängstigt/ zurückweist, lernen Sie, sich zu verschließen und Ihre Gefühle und Bedürfnisse zu ignorieren.

Die innere Wirklichkeit zu ignorieren schädigt das Selbstempfinden, das Wahrnehmen von dem was Sie, Ihr Körper, Ihre individuelle Beziehungswelt brauchen und beeinträchtigt Ihr Streben nach Zielen.

Wie Therapie unterstützen kann

RESPEKT vor sich selbst –
HIN zur **WÜRDE** der Selbstbestimmung
der eigenen Persönlichkeit



Mehr vom Leben – Fühlbares Leben

Praxis für Psychotherapie und Beratung (HPP)



Frank Baßfeld

- Systemischer Einzel-, Paar-, und Familientherapeut
- Ausbildung in Komplex-Systemischer Traumatherapie
- Yoga – Traumasensibel (TSY)
- EMDR-Therapeut



- Europäisches Zertifikat für Psychotherapie
- Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie (DGST)
- Gründungsmitglied der GPTG (www.gptg.de)
Gesellschaft für Psychotraumatologie & Gewaltforschung



Ulrike Halm

- Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin (DGST)
- Staatlich anerkannte Erzieherin

Standort Ludwigsburg:
Bunzstr. 5
71638 Ludwigsburg

Standort Stuttgart:
Rotebühlplatz 1
70178 Stuttgart

Terminvereinbarung:
Telefon: 07141 / 97 99 06 1
E-Mail: info@frank-bassfeld.de



Ausführliche Inhalte auch über andere Ursachen einer Traumatisierung und deren psychotherapeutischen Hilfen unter:

www.frank-bassfeld.de

Praxis für Psychotherapie und Beratung (HPP)

Beziehungs-Trauma: Die Vergangenheit – DAS Geschehene im Lebensgepäck



**Dramaturgien
von vergangenen oder aktuellen,
schicksalhaften Beziehungen,
als Herausforderung im Leben**

Beziehungs-Drama / Trauma

In „gesunden“ oder „intakten“ Beziehungen erlebt man einen beidseitigen Umgang, der kontinuierlich durch Sicherheit, Vertrauen und Respekt gekennzeichnet ist.

Innerhalb der Kernfamilie ist dies eine entscheidende Basis, sozusagen das Fundament zur Entfaltung der individuellen Reife und eigener Bedürfnisse. Gleiches sollte auch in verwandtschaftlichen Verhältnissen, Lebensgemeinschaften und anderen Beziehungen gelten.

Wenn die Realität in besonderen Aspekten eine andere war, führt dies zu einer bitteren menschlichen Enttäuschung.

Das kann wie folgt erlebt werden/worden sein:

- Vertrauensmissbrauch
- Bindungsabbruch, Verlust Erfahrung
- Hilflosigkeit, Gefühl des Versagens
- unangemessenes Verhalten des Umfeldes, Ausgeliefertsein – insbesondere bezogen auf den Körper / die Sexualität
- Zwickmühle in der Loyalität zu Personen
- in die Defensive gedrängt sein (körperlich, geistig, seelisch)
- Angst, Anpassung, Lähmung bzw. Starre, Fassungslosigkeit
- Demütigung, Abhängigkeit, Schutzlosigkeit
- Vernachlässigung, Misshandlung
- Selbstvorwürfe, Schuldzuweisungen
- Lebensregeln wurden durch Gewalt bestimmt – Leben im Korsett

Aus dem skizzierten kann sich ein unguter und zum Teil krankmachender Lebenskreislauf ergeben.

Aspekte innerer Beziehungs-Not stehen in Wechselwirkung mit den (Grund-) Bedürfnissen im Leben:

Dem Recht auf Lebens- und Liebesqualität.

Beziehungs-“Geschichte“

Seltsames und problematisches Verhalten wird meist erst dadurch erklärbar, dass es im Zusammenhang mit der Lebensgeschichte und -entstehung betrachtet und verstanden wird. Heutige dysfunktionale Strategien waren mal funktional im Sinne einer „Schutzfunktion“.

Durch eine gemeinsame Reflektion Ihrer erlebten Lebens-Dramaturgie können Perspektiven aufgezeigt werden, um Lebens-Veränderungen erlebbar zu machen. Aus meiner hohen Motivation heraus, ist es mir ein Anliegen, Ihnen trotz der Phasen, die eine „sch... Lebensgeschichte“ mit sich bringen, meinen Wunsch nahe zu legen:

..., dass mir die Kunst gelingt, dass Sie die Bedeutung dieser thematischen Beschreibung nachvollziehen können, sich möglicherweise in ihrer persönlichen Betroffenheit (an)erkannt erleben und durch mein fachlich-kompetentes Angebot den Schritt wagen, achtsam nach/in sich selbst zu schauen, „an sich zu arbeiten“, sich in bestimmten Lebensbereichen zu verändern, damit Sie ihre Lebens-/Beziehungsqualität im Alltag authentischer, selbstbestimmter und erfüllter erleben und genießen können.

Zuversicht – Das Leben zurück erobern

Dies kann Ihnen durch heilsames Erinnern und auffangendes Verarbeiten gelingen. Ein lebensförderlicher Weg, mit einer bewusster wahrgenommenen und angenehmeren Gefühlswelt kann Ihr Ziel sein.

Persönliche Eigenschaften leben und wieder aufleben lassen. Aktivitäten, Kontakte, und anderes wieder aufgreifen und erweitern. Ihre Lebensperspektive neu ausrichten und Ihr „Inneres Radar für Lebensgefühl“ darauf einstellen.

Bedürfnisse und deren Missachtung

WAS IST MIT IHNEN PASSIERT?

Es entwickelten sich Ängste weil keine oder wenig Rücksicht genommen wurde. Sie wurden körperlich und/oder seelisch übergangen. Aus Angst vor Kränkung, Einschüchterung, vor Konsequenzen (bspw. verlassen zu werden) „erlernten“ Sie eine Überlebensstrategie, z.B. in Form von Ertragen, Anpassung (bspw. wegen Ängstlichkeit) oder Auflehnung (bspw. durch Wut), Übersensibilität, Kontrollmechanismen, Dysregulierung Ihrer Bedürfnisse, Schuld-/Schamgefühle, Entwicklung eines Charakterpanzers, Vermeidungen von angstbesetzten Situationen und Reizbarkeit.

Ein (Un-)bewusstes Vermeidungsverhalten hat sich in Ihnen „breit“ gemacht. Von Respekt, Akzeptanz, Vertrauen, u.a. spüren Sie wenig oder nichts.

Vertrauen, Autonomie und Selbstbestimmung, Liebe und Sexualität, Rücksicht, Selbstwertgefühl, erfahren eine Beeinträchtigung. Die Wechselwirkung entsteht auf „Kosten“ der Freiheit, IHR Bedürfnis, IHRE Empfindung zu äußern und in angemessener Weise zu Leben.

WAS DARF HEILSAMES MIT IHNEN PASSIEREN?

Was werden soll, ist ein IN-Verbindung-Sein mit sich selbst, Ihren Gedanken, Gefühlen und Handlungen, Ihrem Geist, Körper, Seele im selbstbestimmten BEZUG zum Gegenüber.

Das bedeutet auch: Grenzen setzen, NICHT mehr: verraten, benutzt, eingeschüchtert, absichtlich verletzt, ausgeutzt, in innere Not gebracht, im Stich gelassen, ausgeliefert, zu werden. Den inneren Zustand von verzweifelt, hilflos, entwürdigt, sprachlos, wie betäubt, unter Strom sein, einer extremen Ungerechtigkeit ausgesetzt sein, SO nicht mehr erleben zu müssen!

Das bisherige Schweigen, das Ungesagte wird aufgehoben. Ein „gehört“ und „gesehen“ werden soll Standard werden und bleiben, Ihr Grundvertrauen stabilisiert und erweitert werden.

Verarbeitung der Erinnerungen

Was fühlen Sie?

Traumatische Stress Symptome können sein:

- Schlafstörungen
- Ängste, depressive Phasen
- Konzentrationsprobleme, erhöhte Reizbarkeit (Wutausbrüche)
- Misstrauen in Beziehungen
- eingeschränkte Arbeits-, Liebes-, & Lustfähigkeit
- Emotionale „Taubheit“, das Gefühl „neben mir zu stehen“, Dissoziation und/oder Flashbacks

Mit mehr Stabilität und im Schutz der therapeutischen Beziehung können Sie Ihrer Geschichte, dem Erlebten, (neu) begegnen. Ihr inneres „Pulverfass“, die bisherigen Überforderungen und Irritationen, Ihr Schmerz bekommt endlich den Platz und die Zeit zur Aufarbeitung.

Wahrnehmen was DAMALS war und HEUTE ist. Eine Entlastung wird spürbar. Die Integration in Ihre Lebensbiografie wird erleichtert. Sie können möglicherweise mit dem Geschehenen Ihren Frieden schließen.

Die ZEIT heilt nicht alle WUNDEN, eine BESSERUNG ist jedoch fast immer möglich.

Ihre bisherigen Versuche nach dem Motto: „Reiß dich zusammen, bevor du durchdrehst“ oder „So schlimm war und ist es doch nicht“ waren DAMALS Schutzmechanismen. Jedoch HEUTE und langfristig sind diese Mechanismen keine tatsächliche Lebenshilfe mehr. In einem Beratungsgespräch können körperliche und psychologische Informationen eine erste Entlastung sein. Ein hohes Maß an Vertrauen, Geduld und Kontrolle im und für den psychotherapeutischen Prozess sind für Sie als Klient ebenso wie für mich als Therapeut, außerordentlich wichtige Voraussetzungen für einen achtsamen, weiteren Therapieverlauf.

Themen-Bausteine:

GEWAGT...

Es ist ein Wagnis, die Wahrheit des Erlebten zu suchen, zu finden, innerlich zu realisieren, auszusprechen und zu verarbeiten. Und es ist heilsam, Licht und „Farbe“ ins Innere der Gedanken und Gefühle und Handlungen zu bringen!

► Sicherheit

Sie lernen, mehr Selbstkontrolle über sich selbst und äußere Situationen zu bekommen. Grenzen zu setzen, „STOP“ und „NEIN“ zu sagen. Sie kommen zu mehr Ruhe, nehmen sich ernst und werden ernst genommen.

► Stabilität

Durch das bewusstere Erleben Ihrer Innen- und Außenwelt, der Möglichkeit zur eigenständigen Beeinflussung und Gestaltung Ihres Lebens, spüren Sie eine körperliche und seelische Erleichterung. Ihre Reaktionen im Alltag können Sie besser begreifen und einordnen. Mit auf Sie abgestimmten Methoden erlernen Sie eine verbesserte Kontrolle und Regulierung Ihrer Gedanken und Körperwahrnehmungen. Die Selbstfürsorge erweitert sich.

► Zusammenfügen (DAMALS und HEUTE)

...um die Erinnerungen gemeinsam und geschützt aus sicherer Distanz zu betrachten und zu verarbeiten.

GEWONNEN...

Mit Ihrer vertieften psychischen Stabilität können Sie Neues wagen: im Denken, im Gefühl und im Handeln. Veränderungen im Umgang mit sich selbst und in Beziehungen überlegt und achtsam ausprobieren. Kompromisse, unterstützende Solidarität, neue Lebenspläne für sich selbst sind möglich und eine Chance auf ein faszinierendes Leben.