

ITRA

Institut für Trauma
& Ressourcen Arbeit

Traumapädagogischer Fachtag

"Trauma und Körper"



ITRA

Institut für Trauma
& Ressourcen Arbeit

Ablauf:

09h00 - 09h15	Begrüßung
09h15 - 10h30	Vortrag „Mythos Aggression“ (Mag. Nicole Mochart)
10h30 - 11h00	Pause
11h00 - 12h15	Vortrag „Polyvagal Theorie“ (Dr. Claudia Draxler)
12h15 - 13h30	Mittagessen
13h30 - 14h45	Körperorientierter Workshop (Kersten Rath)
14h45 - 15h00	Pause
15h00 - 16h15	Körperorientierter Workshop (Bernhard Friedrich)
16h15 - 17h00	Reflexions- und Austauschrunde

ITRA

Institut für Trauma
& Ressourcen Arbeit

"Mythos Aggression"

Theorien:

- ❖ Psychoanalytische Triebtheorien
- ❖ Ethologische Triebtheorien
- ❖ Frustrations-Aggressions-Theorie
- ❖ Karthasishypothese(n)
- ❖ Lernpsychologische Theorien

Neurobiologische Sichtweise

Entdeckung eines Nervenzellsystems im Gehirn:
"Motivationssystem"

Soziale Interaktionen, die mit gegenseitigem Vertrauen und Zusammenarbeit verbunden sind, aktivieren das Motivationssystem und veranlassen Vitalitäts- und Glücksbotenstoffe (Dopamin, Opioide, Oxytozin)

Aus der Sicht des Gehirns macht es wenig Sinn, ohne Grund sich aggressiv aufzuführen.

Attraktiv wird Aggressivität jedoch wenn eine Person massiv ungerecht behandelt wird oder zurückgewiesen wird.

Aggression ist jede physische oder verbale Gewalt, die darauf angelegt ist, eine andere Person zu konfrontieren, anzugreifen, zu schädigen, zu verletzen oder zu töten. Diese Aktion wird von der geschädigte Person abgelehnt oder sie versucht dieser auszuweichen.

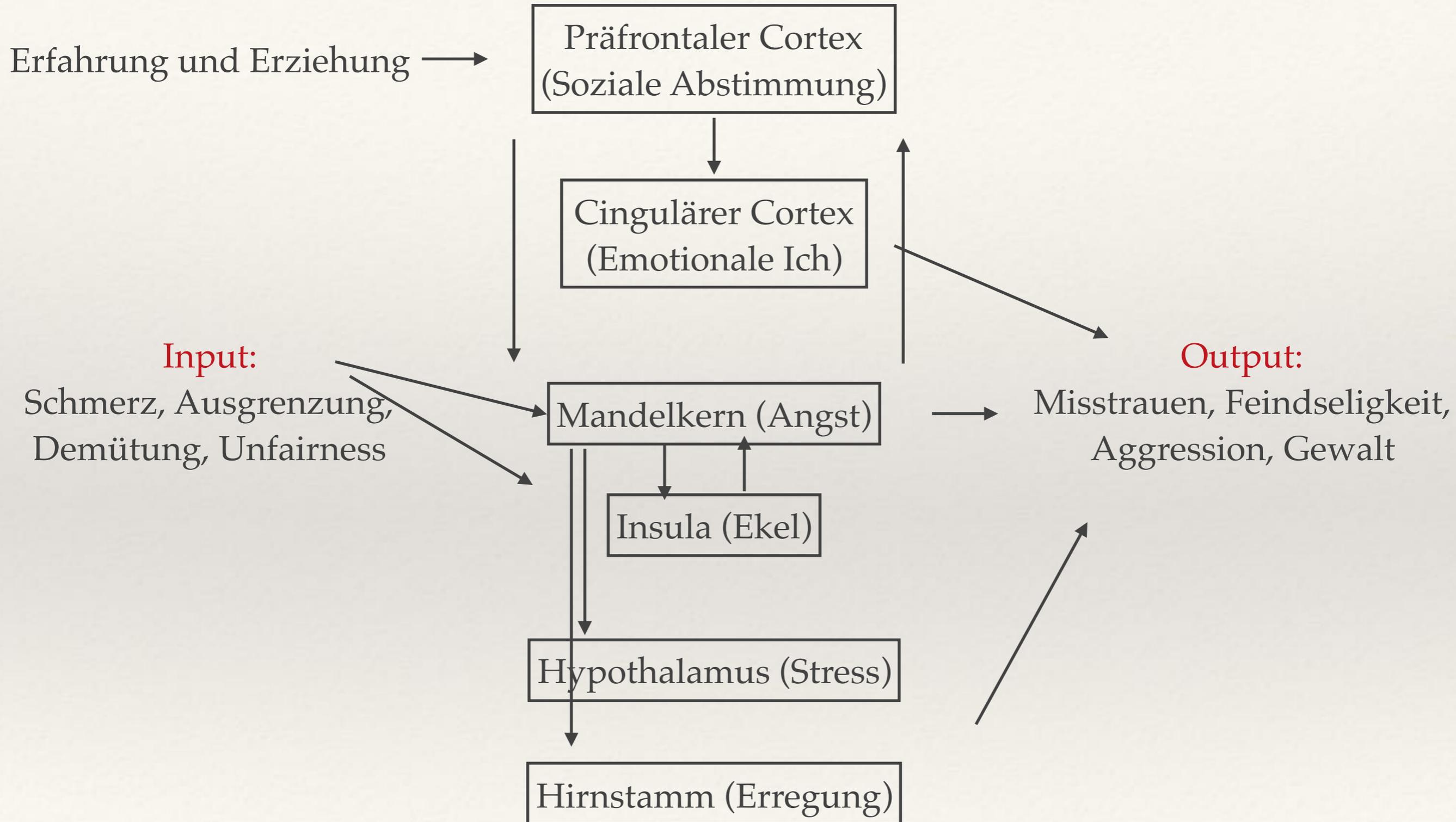
Die Aggression ist ein Programm, welches in bedrohlichen Situationen anspringt und es uns ermöglicht, einer Gefahr entgegenzustellen und sie zu bewältigen.

Der evolutionäre Zweck von Aggression dürfte sein, Schmerz abzuwehren und körperliche Unversehrtheit zu bewahren.

Aggression hat eine kommunikative Funktion, sie kann daher nicht abgestellt werden.

Wenn Schmerzen angedroht oder tatsächlich zugefügt werden, kommt es im Gehirn zu einer Aktivierung der Angstzentren (Mandelkerne) sowie der Ekelzentren (Insulae).

Abhängig von der Schwere der Bedrohung und des Schmerzes aktivieren die Angstzentren zwei tiefer gelegene Alarmregionen des Gehirns, das Stresszentrum (Hypothalamus) und das vegetative Erregungszentrum (Hirnstamm).



Wenn Bindungen nicht ausreichend verfügbar oder bedroht sind, wenn wenig oder keine Anerkennung erlebt wird oder wenn soziale Ausgrenzung und Demütigung erlebt werden, kommt es zu einer Aktivierung der Angst-, Schmerz- und Aggressionssysteme.

Da Bindungen für Kinder und Jugendliche lebenswichtig sind, stellt das Aggressionssystem ein **Alarm- und Hilfssystem** im Dienste der Sichtung oder Wiedererlangung von Bindungen dar.

Mittelschwere Traumatisierungen (z.B. häufige körperliche Züchtigungen, lang währende schwere Demütigungen) erzeugen eine Störung mit „heißer“ Aggression.

Impulsive Persönlichkeiten mit niedriger Reizschwelle und einer Unfähigkeit, die in ihnen auftretende Aggression zu mäßigen. (reaktive Gewalt)

Junge Frauen zeigen oft statt der nach außen gerichteten „heißen“ Aggression Depressivität oder eine impulsive Tendenz zur Selbstverletzung.

Neurobiologisch: Sensibilisieren der Angstzentren; krankhaft erhöhte Reizbarkeit und manchmal Symptome einer PTBS

Schwerste Traumatisierungen (z.B. schwere emotionale Vernachlässigung, extreme körperliche Gewalterfahrungen, event. verbunden mit sexuellem Missbrauch, erlebte oder miterlebte Grausamkeiten) haben das Potenzial eine Psychopathologie mit einer Neigung zu „kalter / instrumenteller“ Aggression zu erzeugen.

Neurobiologisch: Empfindlichkeitsverminderung der Angstzentren und eine Schädigung im Bereich des Präfrontalen Cortex. Fallen durch emotionale Kälte und berechnendes Verhalten auf.

Extrem starke / oder lang anhaltende Reize können zur Neurodegeneration führen. Folge von stark erhöhten Spiegeln von Glutamat und Cortisol.

ITRA

Institut für Trauma
& Ressourcen Arbeit

Kinder und Jugendliche, die vernachlässigt und traumatisiert wurden entwickeln eine bleibende Hirnreifestörung vor allem im Präfrontalen Cortex.

neurobiologischer Schutz der die menschliche
Gewaltbereitschaft vermindert:

Vertrauen

Vertrauen steigert die Ausschüttung von Oxytozin, welches die Empfindlichkeit des Angstzentrums dämpft. Erlebtes Misstrauen dagegen senkt die Oxytozinausschüttung, erhöht den Testosteronspiegel und damit auch die Wahrscheinlichkeit, dass die Betroffenen aggressiv agieren.

neurobiologischer Schutz der die menschliche
Gewaltbereitschaft vermindert:

Vertrauen

Vertrauen steigert die Ausschüttung von Oxytozin, welches die Empfindlichkeit des Angstzentrums dämpft. Erlebtes Misstrauen dagegen senkt die Oxytozinausschüttung, erhöht den Testosteronspiegel und damit auch die Wahrscheinlichkeit, dass die Betroffenen aggressiv agieren.

Förderung von Bindung

- ❖ Wechselseitige Einstimmung (Pacing)
- ❖ Signale des Kindes erkennen, Bedeutung erfassen und zurückspiegeln (Reflexiver Dialog)
- ❖ anknüpfen nach unterbrochener Kommunikation
- ❖ gemeinsame (erfundene) Geschichten pflegen, die über das Selbst und die anderen etwas lehren
- ❖ emotionale Kommunikation sowie Respekt und Achtsamkeit für die sich ändernde Bedürfnisse

ITRA

Institut für Trauma
& Ressourcen Arbeit

Bindung als Konsequenz

z.B. Waldwanderungen nach Prof. Huber

Selbsterfahrung

- ❖ eigene Stress-Signale, Affekte und Impulse kennenlernen
- ❖ Eigenregulation ins Wort bringen
- ❖ die Eigenregulation des Erwachsenen hilft dem traumatisierten Kind sich zu beruhigen (Nachreifungsprozess)

Kognitives Training

- ❖ Training zur Erhöhung der sozialen Problemlösefertigkeit bei Kindern (Spivack, Saure et al.; 1974-1982):
 - Denken in Alternativen; bei sozialen Alltagsproblemen möglichst viele Lösungen ausdenken, ohne diese zu bewerten
 - Denken in alternativen Konsequenzen: Gedanken über mögliche Konsequenzen der Lösungsvorschläge zu machen
 - Mittel-Zweck-Denken: Handlungsmöglichkeiten ausdenken, Hindernisse erkennen und berücksichtigen und einen zeitlichen Rahmen für die Handlungsschritte entwickeln
 - Sensibilität für Probleme: Überlegungen anstellen, ein möglicher Konflikt ansteht, Wünsche und Absichten anderer verstehen lernen

- ❖ kognitives Modellieren von Bandura (1979):
während des Handelns werden die Strategien und Überlegungen laut ausgesprochen
Ergänzung durch ein Selbstinstruktionstraining (SIT)
- ❖ Empathie-Training (N. Feshbach, 1984)
 - Emotionen sollen identifiziert werden
 - visueller Perspektivenwechsel wird trainiert
 - Rollenspiel, um die Sichtweise anderer Personen kennen zu lernen
- ❖ Training alternativer Attributionen für sozial mehrdeutige Situationen (Dodge, 1985) (nicht erprobt)

Herzlichen Dank



Literaturliste

- Herbert Selg, Ulrich Mees und Detlef Berg "Psychologie der Aggressivität"; 2. Auflage Hogrefe 1997
- Joachim Bauer, "Schmerzgrenze"; 3. Auflage Karl Blessing Verlag, 2011
- Dr. Bettina Bonus, "Mit den Augen eines Kindes sehen lernen"; Books on Demand GmbH, Norderstedt, 2010
- Dorothea Weinberg; "Psychotherapie mit komplex traumatisierten Kindern"; Klett Cotta Verlag; 2010