

Trauma und Körper

Vortrag und workshop auf der Tagung

Motopädie inKlusive Mehrwert

Unna 26.9.2015



Dr. med. Harald Schickedanz
Facharzt für Innere Medizin
Psychosomatik und Psychotherapie
Sportmedizin, EMDR, MHBA
Chefarzt Plankrankenhaus
PTZ Bad Mergentheim



Übersicht

- Trauma und Körper
- Wie wird etwas weitergegeben?
- Wie kommen die Transfers zustande?
- Medizinische Sprechstunde
- Was ist Psychotherapie?
- *Was meinen Sie dazu? Wie machen Sie's? Welche Erfahrungen mögen Sie (mit)teilen?*

Trauma und Körper

der Körper trägt die Erinnerung

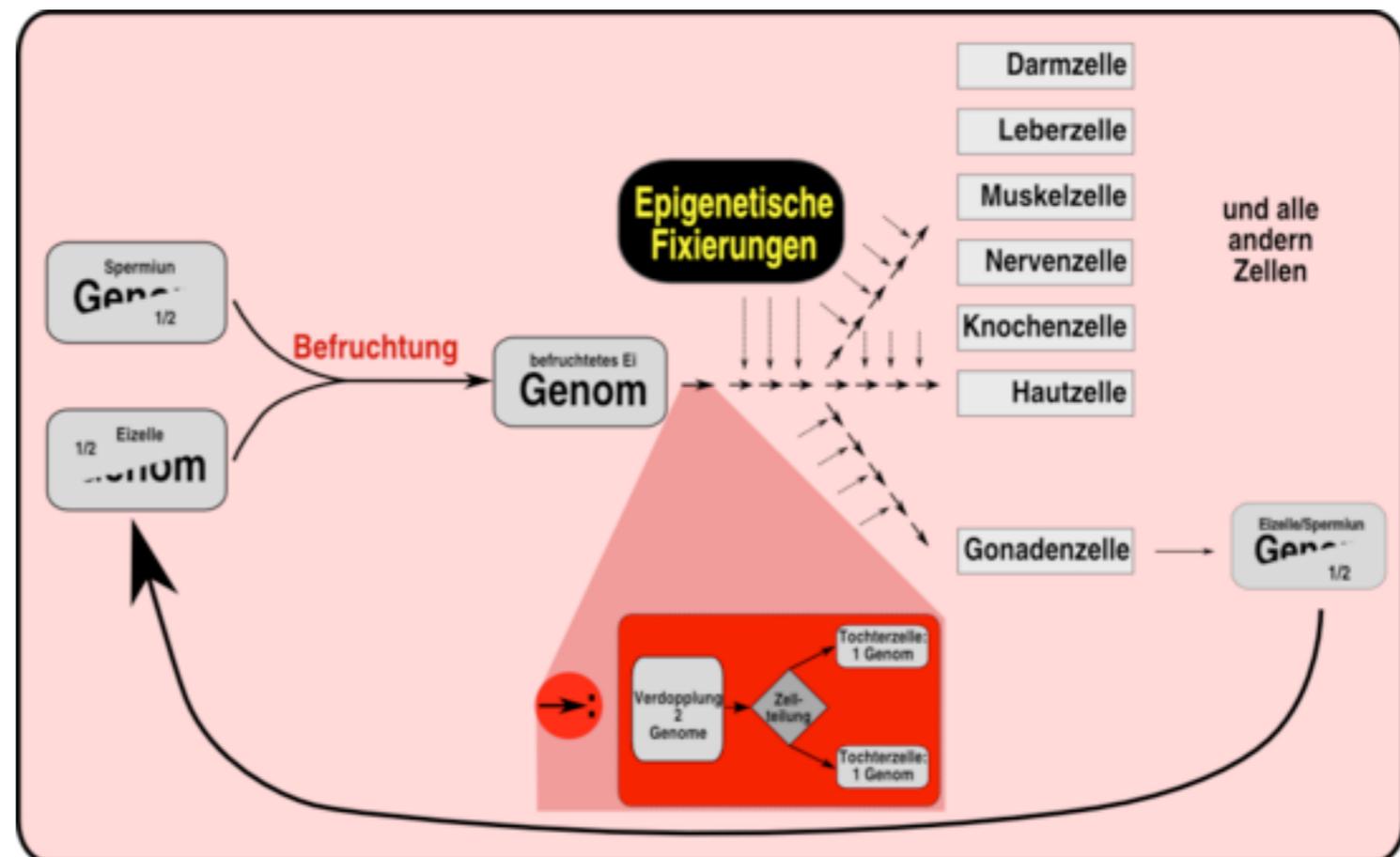
individuell

transgenerational

genetisch

epigenetisch

Körpergedächtnis

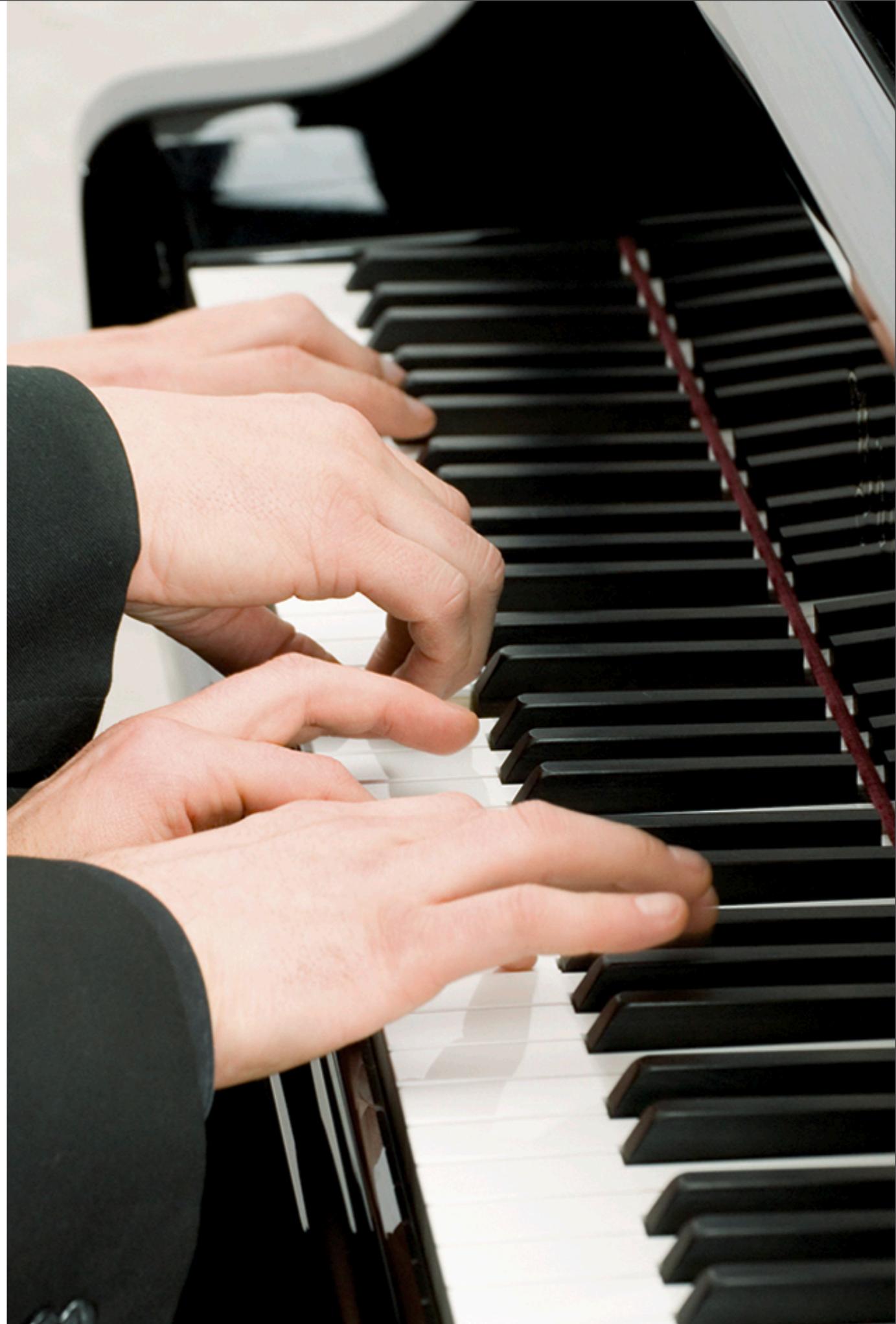


Trauma und Körper

Bewegungsmuster
Stoffwechsellmuster
Stressverarbeitungsmuster
Reaktionstypen des
Immunsystems

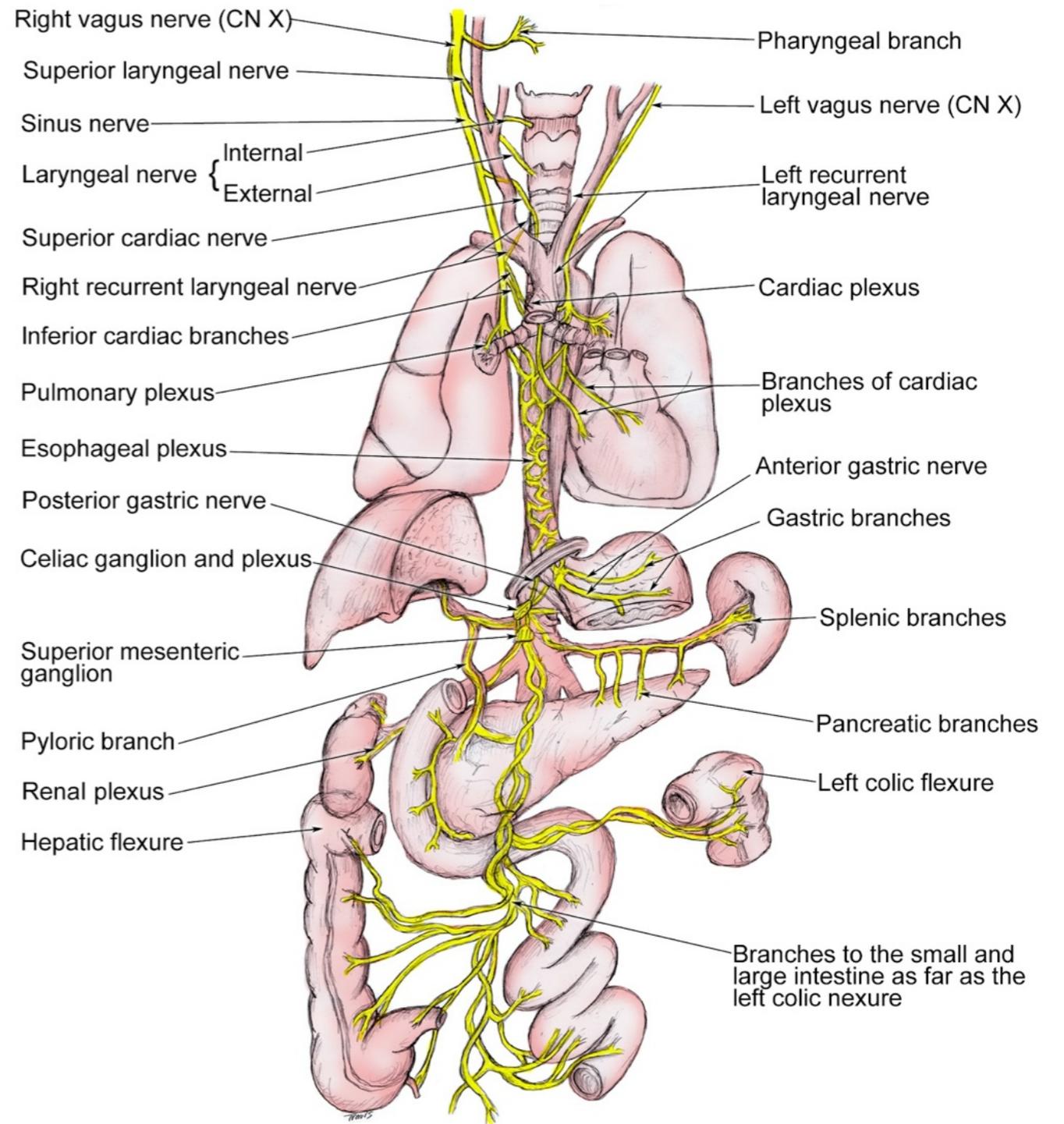


Harald Schickedanz,
PTZ Bad Mergentheim



Trauma und Körper

Pathophysiologie des autonomen Nervensystems
Die Polyvagaltheorie
Dorsaler Vagus
Sympathisches ANS
Ventraler Vagus



Trauma und Körper

Dissoziation, positive, negative
Übererregung, Hyperaktivität,
freeze

Untererregung, Immobilisation
submit

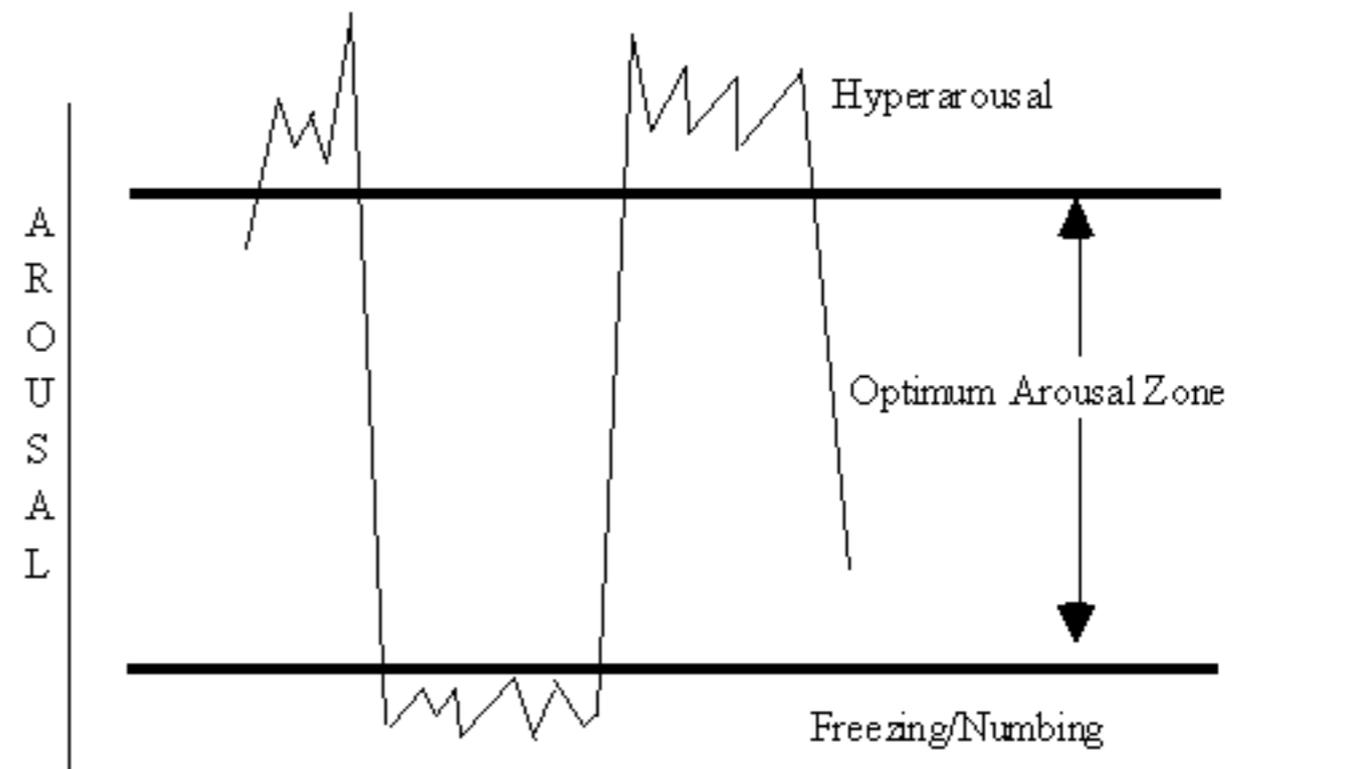


Harald Schickedanz,
PTZ Bad Mergentheim



Trauma und Körper

Toleranzfenster
Übererregung - Chaos
Lernfenster, Zone des Lernens,
der nächsten Schritte
Untererregung



Harald Schickedanz,
PTZ Bad Mergentheim

Wie wird etwas weitergegeben?

Psychologisch

Lernen

Erfahrung

Imitation

Identifikation

Introjektion



Wie wird etwas weitergegeben?

Sozial

Kultur

Tradition

Erzählung

Medien

Meme



Weitergabe traumatischer Kindheitserfahrungen

ACE-Studie V.J. Felitti und R.F. Anda 1998ff. (Punkte)

Kindesmissbrauch:
emotional, physisch, sexuell (3)

Häusliche Gewalt, gestörtes Familiensystem:
Sucht,
Psychische Krankheit,
Gewalt gegen Mutter,
Haushaltsmitglied im Gefängnis,
Trennung/ Scheidung Eltern (5)

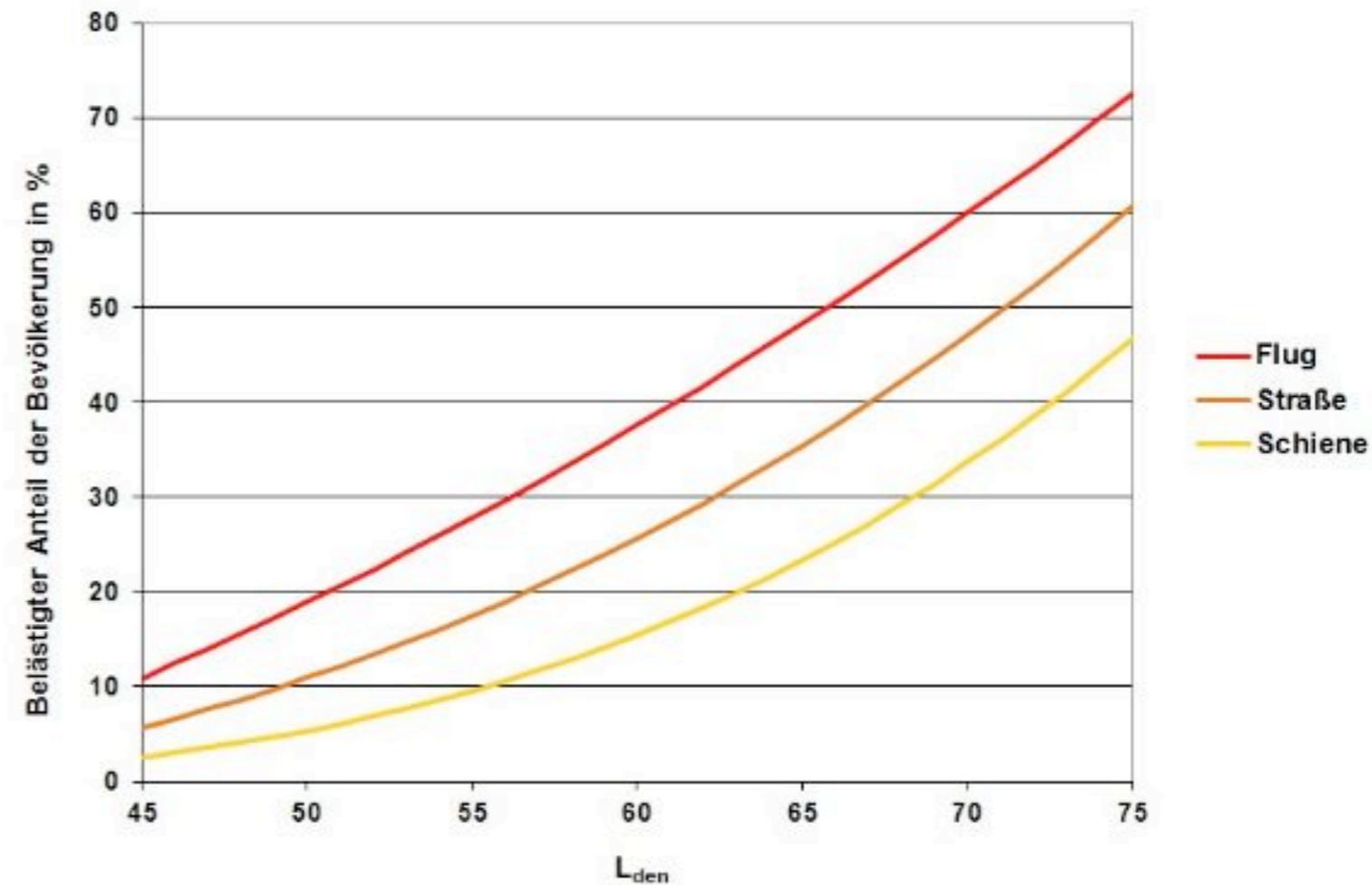


Weitergabe ACE-Studie

Die Belastung wirkt

- direkt
- indirekt
- dosisabhängig
- kumulativ
- lebenslänglich
- aber: korrigierbar!

Belästigungswirkung von Verkehrslärm



Weitergabe ACE Studie

Nachgewiesen für:

Risikofaktoren:

Rauchen,
Drogen- und Alkoholkonsum,
riskante Sexualität

Risikoindikatoren:

Suizidversuche,
jugendliche Schwangerschaft,
Halluzinationen,
Psychopharmakaverordnung,
Krankschreibung,
Frühberentung,
illegaler Drogenkonsum



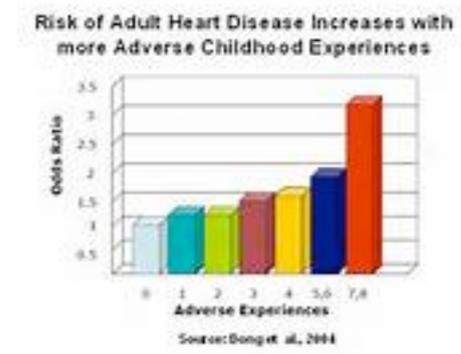
Weitergabe ACE Studie



Nachgewiesen für:

alle wesentlichen körperlichen
Erkrankungen

Herz-Kreislaufkrankungen,
Stoffwechselstörungen
(Diabetes mellitus Typ 2),
Lungenerkrankungen (COPD),
Lebererkrankungen,
Krebserkrankungen,
vorzeitiger Tod



Wie kommen die Transfers zustande?

vom psychosozialen ins
körperliche?
und umgekehrt?
entweder/oder - psychisch,
sozial, somatisch?
transgenerational?



Wie kommen die Transfers zustande?

Was ist determiniert?

Was wie lange und wodurch veränderbar?

Welche Rolle spielen

Genetik, Epigenetik,

Umwelteinflüsse, Erfahrungen?



Wie kommen die Transfers zustande?

Dreh- und Angelpunkte:
Stressregulationsfähigkeit
(Stressbremse intakt?)
Selbststeuerungsfähigkeit
Emotionstoleranz, und -
differenzierung
Bindungs- und
Beziehungserfahrungen



Wie kommen Transfers zustande?

Helfer:

Resilienz

Ressourcen

Gute Bindungen,

Korrigierende Erfahrungen



Medizinische Sprechstunde

job enlargement
job enrichment
Abstinenz
Integrierte Medizin
von Allergie bis Zahnspange



Harald Schickedanz,
PTZ Bad Mergentheim

Medizinische Sprechstunde

Untersuchung - wie?
Alleine oder nicht?
wegmachen loswerden
bekämpfen vs.
wahr-nehmen, erkennen,
annehmen, integrieren,
transformieren, verändern



Harald Schickedanz,
PTZ Bad Mergentheim



Medizinische Sprechstunde

beginnt mit dem Gespräch
zuhören
verstehen
Einverständnis, yes-set
informed consent, erklären
Grenzverletzungen im
Medizinsystem



Medizinische Sprechstunde

Selbstakzeptanz

Meine Leber (...) und ich
Ist es meins oder deins?

Selbst ist nicht alleine

Zuständigkeit und Verantwortung

Wissen und Fühlen



Harald Schickedanz,
PTZ Bad Mergentheim



Medizinische Sprechstunde

Ursachen:

was, warum, seit wann,...?

Prozessorientierung:

wie genau, immer noch, immer wieder,...?

...und wie kann über die Störung so gesprochen werden, dass die Belastung zurückgeht...?

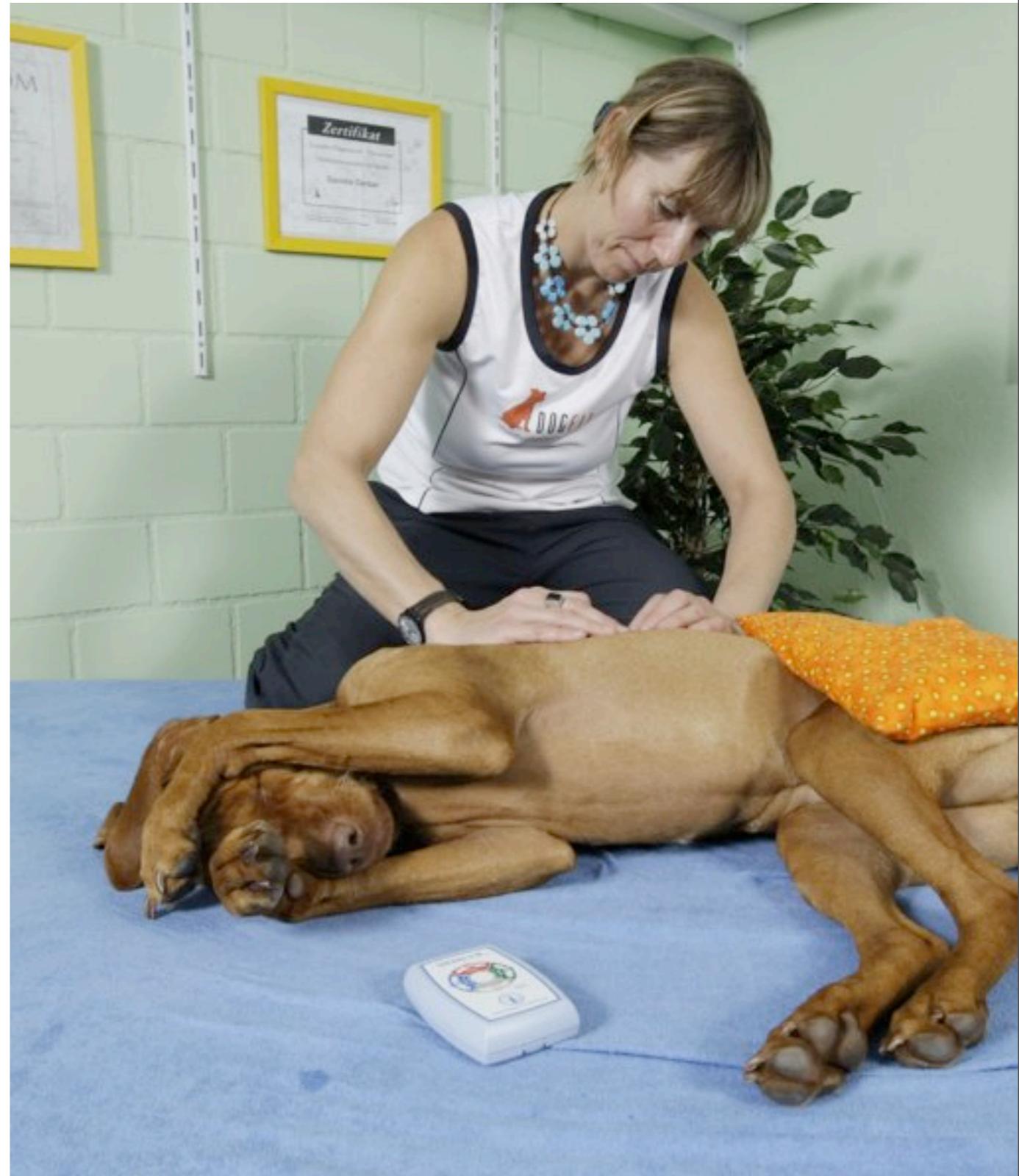


Harald Schickedanz,
PTZ Bad Mergentheim

Medizinische Sprechstunde

Anamnese
Untersuchung
Therapievorschläge
selbst- vs. fremdorganisatorisch

wie geht das eine, wie das
andere?



Medizinische Sprechstunde

je chronischer und komplexer,
um so mehr Selbstregulation
erforderlich

kontrollieren, messen,
einstellen...



Harald Schickedanz,
PTZ Bad Mergentheim

Medizinische Sprechstunde

Heilung
Linderung
Coping



Harald Schickedanz,
PTZ Bad Mergentheim

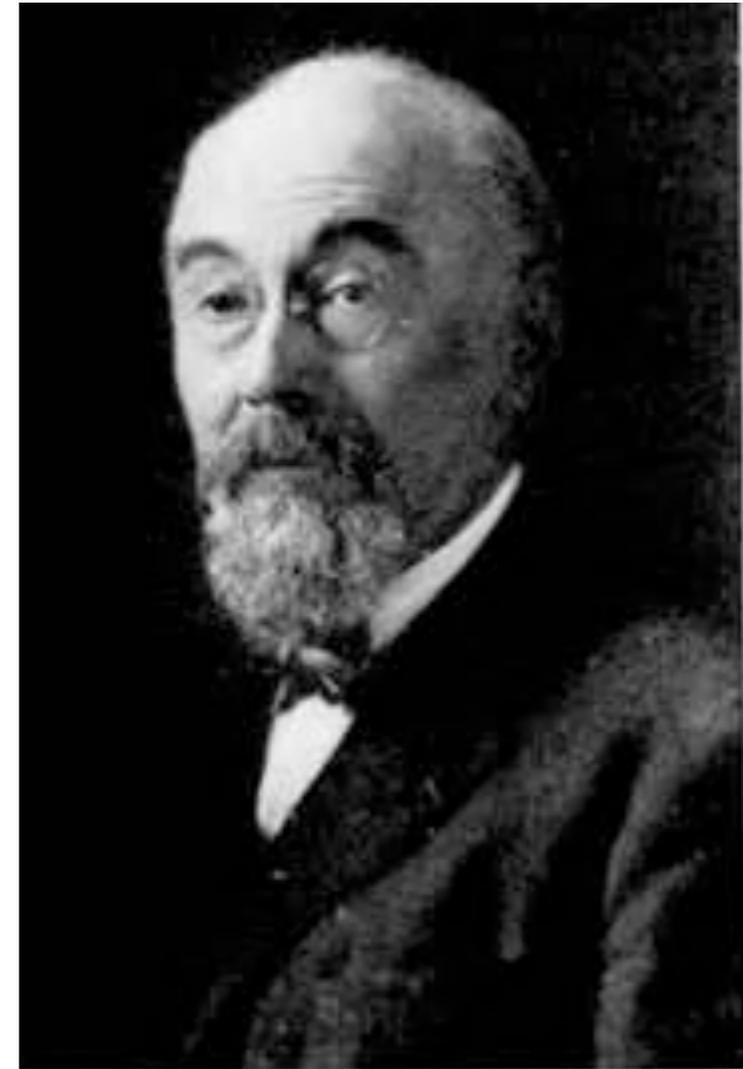
Was ist Psychotherapie?

Phasenorientierung
Prozessorientierung
Körperorientierung
Ressourcenorientierung
Expertise
Stabilisierung



Was ist
Psychotrauma-
therapie?

Präsentifikation
Realisation
Personalisation
Exposition -
Konfrontation -Synthese



PIERRE JANET

Was ist Psychotrauma- therapie?

Kontextevaluation

Strukturaufbau

Mentalisierung

1/3 Analyse - was ist los?

1/3 Beziehung-Bindung

1/3 Spiel



Was ist Psychotrauma- therapie?

Therapeutisches Internet:

www.Therapie

wer will was

(warum und wie)



Was ist Psychotherapie?

Haltung und Technik
Schule und Störungsorientierung
Selbst- vs. Fremdorganisation
selbst ist nicht alleine
Denken und Verstehen ist wichtig
- fühlen und empfinden
unerlässlich





Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit

für Trauma und Körper