

Trauma in PBSP – Eine Einführung

Ulla Peterson

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

Fachärztin für Psychosomatische Medizin

International zertifizierte PBSP Therapeutin und
Supervisorin

Talstraße 30

79102 Freiburg

praxispeterson@googlemail.com

Trauma in PBSP – Eine Einführung

- 1) Einleitung
- 2) Traumatheorie nach Pessó
- 3) Arbeit mit Trauma in PBSP
- 4) Übung zu Schutz
- 5) Resumee

Traumatheorie nach Pessó

„Trauma ist eine Verletzung der Integrität des Körpers, der Seele und der genetischen Erwartung, dass Leben möglich ist.“

„Der Körper muss in die Heilung und weitere Entwicklung miteinbezogen werden. Vertrautheit und Kontrolle über diese Gewalten, die zuvor außer Kontrolle waren, müssen wieder erfahren und (...) auf allen Ebenen erneut integriert werden.“

nach AI Pessó 2008

Traumatheorie nach Pessó

Definition

Das griechische Wort Trauma bedeutet *Wunde*,
Verletzung, Schiffsleck

Traumatheorie nach Pessó

Was beinhaltet ein Trauma?

Trauma beinhaltet **Grenzverletzung**, d.h. die Verletzung der Körpergrenze, der Ich-Grenze, der "Ich-Haut".

Etwas dringt ein, was das Ich nicht gewünscht hat.

Traumatheorie nach Pessó

Was kann traumatisch sein?

- Auditives
- Visuelles
- Physikalisches
- Sexuelles

Traumatheorie nach Pessó



Folgen von Trauma (1)

- Verletzung oder Verlust des **Piloten**
- Verlust der Hoffnung, dass Leben möglich ist
- Verlust von Bedeutung

Traumatheorie nach Pessó

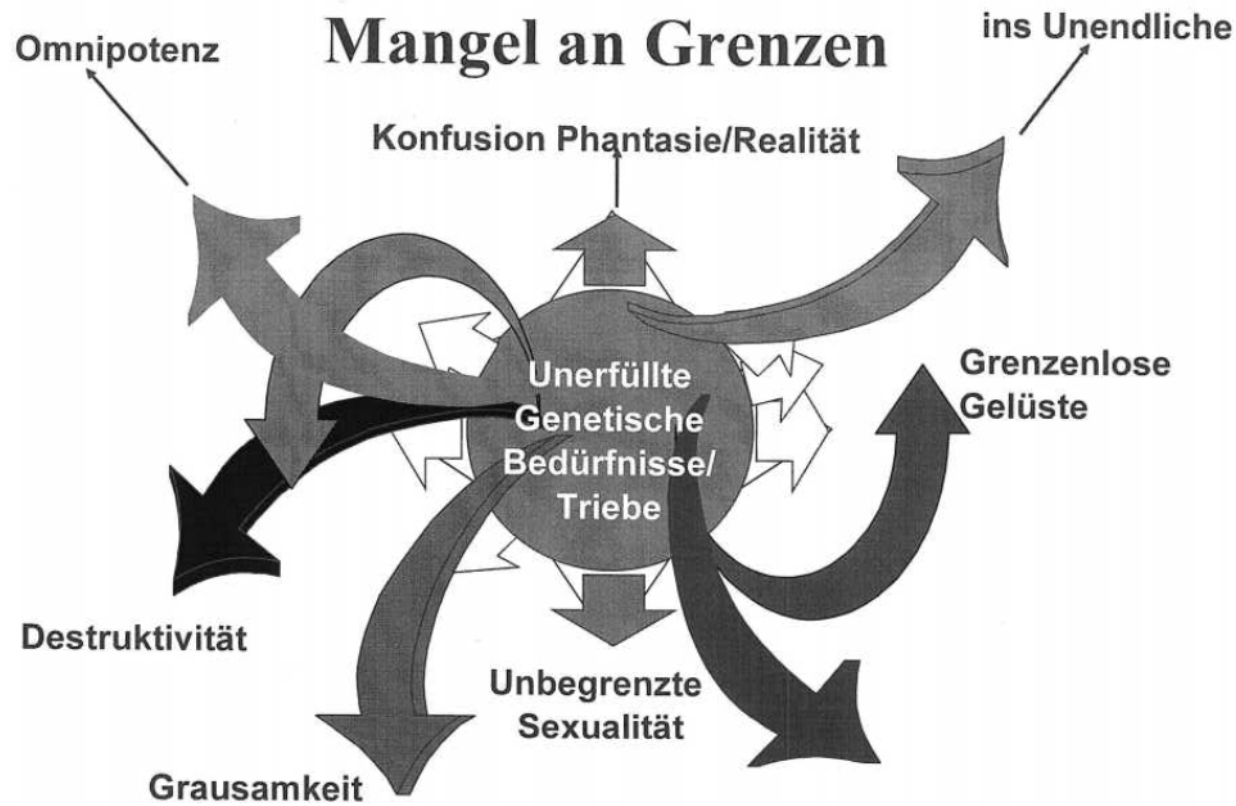
Folgen von Trauma (2)

- Grenze nach beiden Seiten hin offen. Die Balance zwischen output und intake ist gestört.
- Durch die Öffnung entstehen ungebundene Kräfte
- Omnipotente Aggression
- Zu starke Verletzlichkeit

Traumatheorie nach Pesso



Einführung in Pesso Boyden System Psychomotor



Traumatheorie nach Pessó

Welche biologisch/instinktiven Reaktionen gibt es?

- Fight (Kampf)
- Flight (Flucht)
- Freeze (Starre)
- Surrender / Appease (Unterwerfung)

Traumatheorie nach Pessó

Woran erkennt man, dass es sich um Trauma handelt?

- Bericht von Schlägen, Übergriffen, Missbrauch, Operationen, Immobilisation
- Bericht von unkontrollierten Wutausbrüchen
- Bericht von Dissoziation

Traumatheorie nach Pessó

Körperzeichen für Trauma (1)

- Schock in den Augen
- Spreizung der Beine
- Zittern der Oberschenkelmuskulatur
- Anspannung der Unterschenkel-/Fußmuskulatur
- Spannung im Brustbein

Traumatheorie nach Pessó

Körperzeichen für Trauma (2)

- Hochziehen der Schultermuskeln
- Umklammern des Nacken
- Kopf geht nach vorne
- Steiß geht nach oben
- Fäuste schlagen auf Oberschenkel oder Brust

Arbeit mit Trauma in PBSP

Grundsatz

Es gibt keine isolierte Traumaaarbeit !!!

Arbeit immer **auf den drei Ebenen**

Defizite – Trauma – holes-in-roles !

Arbeit mit Trauma in PBSP

- **Pilot:** Stärkung, Unterstützung und Sicherheit
- **Setting:** Sicherem **Platz** aufsuchen lassen
- **Kontrakt:** Fokus auf **Kontrolle**
- **Psychoedukation:** Angebot von **Theorie**

Arbeit mit Trauma in PBSP

- Intervention nie ohne Zustimmung des Klienten
- **Ich-Stärkung** durch Möglichkeitssphäre
- Micro-tracking stärkt den Piloten
- Arbeit von Pilot zu Pilot, nicht mit Empathie "füttern"
- **"The slower you go, the faster you get there"**
- Frühe book-marks für ideale Figuren

Arbeit mit Trauma in PBSP

Spezielle Interventionen

- **Schutzfigur**, die den Aggressor sicher abhält
- Schutz des spezifischen Kanals
- Entfernung dessen, was die Körpergrenze verletzt hat
- Begrenzung zu großer Öffnung
- "movies"
- Schutz im Vorfeld des Traumas

Arbeit mit Trauma in PBSP

Übung zu Schutz

Anleitung **siehe** hand-out

Ziele:

Einüben, Schutzfigur zu inszenieren

Erfahren, wie es sich anfühlt, Schutz zu bekommen

Trauma in PBSP - Eine Einführung



Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit !!