Sprechen Sie nicht zum Reptilgehirn traumatisierter Patienten – es versteht Sie nicht

Zugangswege durch passgenaue Interventionen eröffnen

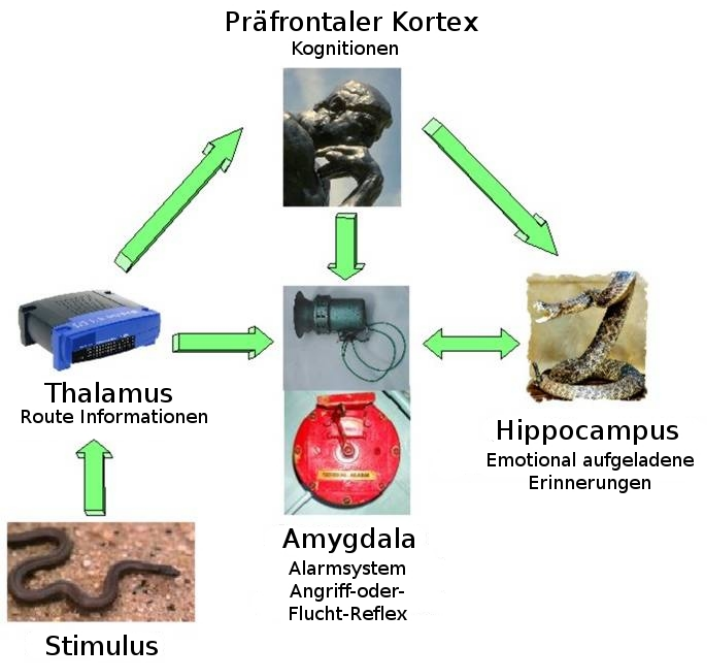
4. Interdisziplinärer Trauma-Fachtag
Elmshorn, 9.November 2016

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

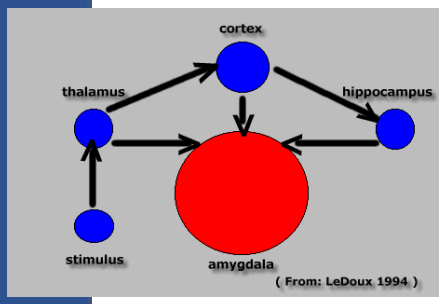
epizentrum

Ablauf des Vortrags

- Was passiert bei einem Alarmzustand vs. bei einem Trauma?
- Der Flucht-Angriffs-Reflex ist viel beschrieben.
- Aber was ist mit dem Abschalten-Dissoziieren? Wie erkennt man den Unterschied?
- Und wie können wir mit Menschen im abgeschalteten Zustand arbeiten?

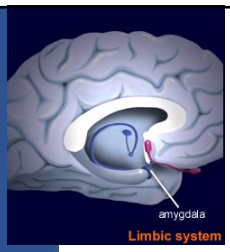


Amygdala Bahnen



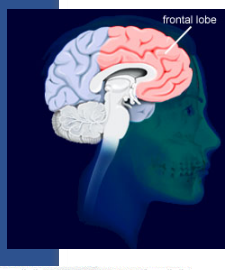
Der Thalamus und der Cortex übertragen Informationen aus der Umwelt.
Die Thalamus-Amygdala-Bahn bringt Informationen sehr schnell zur Amygdala.
Die Thalamus-Cortex-Amygdala-Bahn ist langsamer, aber ermöglicht, dass die externen Stimuli kognitiv ausgewertet werden.
Der Hippocampus ist Teil des Gedächtnisses und kann Informationen über die emotionale Bedeutung von externalen Stimuli speichern.
Erinnerungen können vermutlich Angst auslösen durch die Hippocampus-Amygdala-Bahn.

Quelle: LeDoux (Scientific American, 270(6), 50-57, 1994)
Joseph LeDoux ist Professor am Center for Neural Science an der NYU.

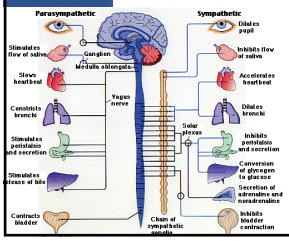


Alarmzustand

Die Amygdala feuert



Der Präfrontale Cortex schaltet sich (weitgehend) ab



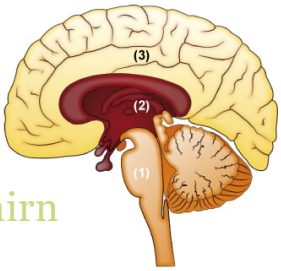
Das Autonome Nervensystem (ANS) reagiert: Sympathikus (vs. Parasymp.)

Triune Brain

- Paul MacLean entwickelt in den 60er Jahren ein *phylogenetisches* Konzept.
- Das Gehirn ist in drei funktionale Bereiche aufgeteilt, die miteinander interagieren, aber ihr eigenen Ausdrucksweisen haben.
- Diese Subsysteme sind mehrfach wechselseitig verbunden und tauschen Informationen aus.

epizentrum

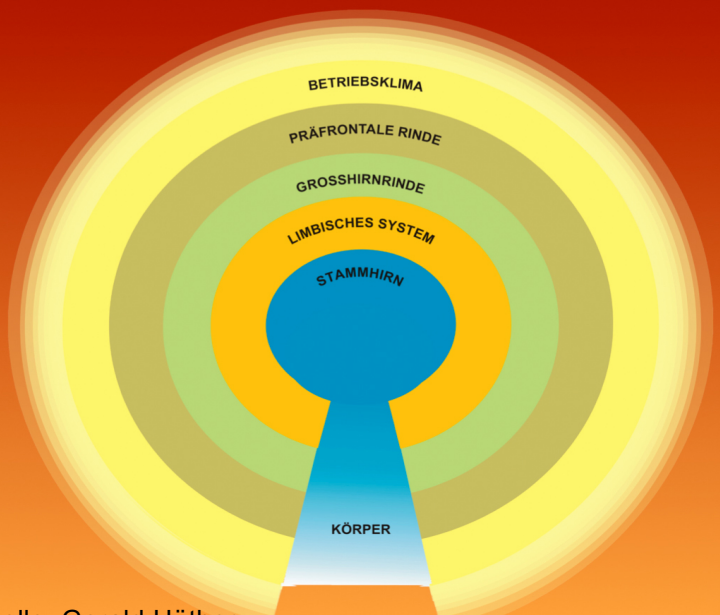
Triune Brain

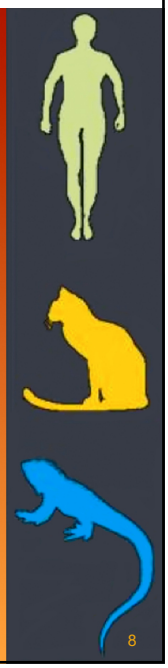


3. Das neomammalische Gehirn (Neocortex)
   Logische kognitive Konzepte, Strategien, modifiziert Affekte und Impulse
2. Das paleomammalische Gehirn (Limbisches System)
   Bildet Gedächtnisinhalte und Emotionen
1. Das protoreptilische Gehirn (Hirnstamm und Zwischenhirn)
   Vegetative Funktionen, angeborene Instinkte, nur bedingte Lernfähigkeit, kein Sozialverhalten

epizentrum

Das Gehirn als offenes System





Quelle: Gerald Hüther

Soziales Kontaktsystem SES

S.W. Porges / Physiology & Behavior 79 (2003) 503–513 507

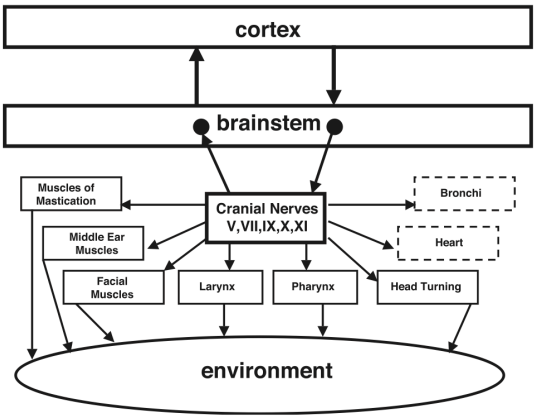
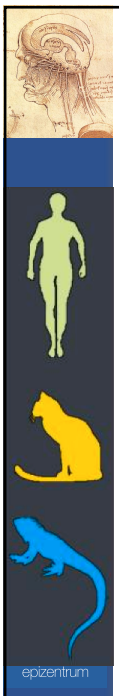


Fig. 1. The Social Engagement System: Social communication is determined by the cortical regulation of medullary nuclei via corticobulbar pathways. The Social Engagement System consists of a somatomotor component (i.e., special visceral efferent pathways that regulate the muscles of the head and face) and a visceromotor component (i.e., the myelinated vagus that regulates the heart and bronchi). Solid blocks indicate the somatomotor component. Dashed blocks indicate the visceromotor component.

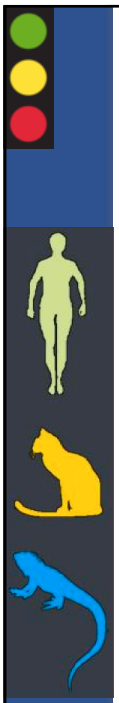
Polyvagal-Theorie

- Nervus Vagus ist der 10. Hirnnerv
- ca. 80% der Fasern sind afferent
- Das vagale Feedback-System geht über die komplementären Systeme des Sympathikus und Parasympathikus hinaus
- Es kann als SES durch Mimik, Blickkontakt, Zugewandtheit, Sprache und Prosodie den Arousal durch soziale Interaktion stabilisieren



Polyvagal-Theorie

- Unter starken Belastungen schaltet das SES (myelinisierter ventraler Vagus) ab, und die phylogenetisch älteren Systeme werden herangezogen.
- Zunächst Mobilisation: primitive, ich-zentrierte Kampf-/Fluchtreaktion;
- ist die Gefahr *unabwendbar*, greift die Immobilisation (nicht-myelinisierter dorsaler Vagus)



Therapeutische Implikation

Wo steht der Klient?
Intervention auf der Ebene der vorherrschenden Gehirnaktivität!

- Bewusst, klar: Soziale Kommunikation, Problemlösung, kognitive Intervention
- Mobilisation: Entspannung, Akupressur, nonverbale Kommunikation, Gefühlsarbeit
- Immobilisation: Atmung (Hook-up), Bewegung (Strecken, Gehen), Trinken (Wasser)

Therapeutische Implikation

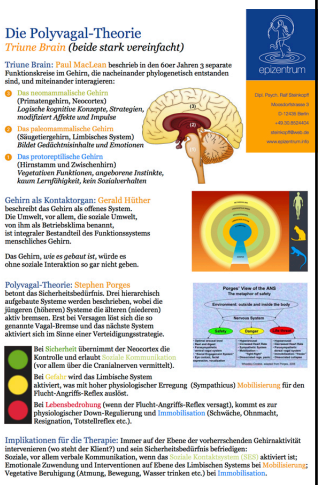
1. Klassisches bifokales Arbeiten:

   z.B. Traumadurcharbeitung, EMDR, SE, EP, VT, Systematische Desensibilisierung ...

- Präfrontaler Cortex:
  Gespräch, Akzeptanz, kognitive Umstrukturierung, Imagination ...
- Limbisches System (Amygdala):
  Entspannung, PMR, Sicherer Ort, Atemübung, Meditation, Strecken/Dehnen ...

Psychoedukation für Klienten

- Stark vereinfachtes Modell
- Biologisch ungenau:
  Säugetiere haben auch ein SES
- Spezifisch menschlich ist die Sprache und der Präfrontale Cortex (PFC)
- Die Amygdala ist weit mehr als nur ein Alarmsystem
- Das SES basiert nicht auf Entspannung (Parasympathikus), sondern auf einer Balance zwischen Sympathikus und Parasympathikus



Psychoedukation für Klienten

- Biologisch nicht exakte, aber ungemein praktische Metaphorik für die Arbeit mit Klienten
- Die Selbstwahrnehmung wird verbessert durch das achtsame Wahrnehmen des jeweiligen Zustands
- Ich rede dann mit den Klienten davon, dass sie gerade eher im Kontakt-Modus, im Säugetier-Modus oder im Reptil-Modus sind

Falsche Mythen

- Traumatisierte Menschen brauchen mehr Entspannung
- Traumatisierte brauchen einfach mehr Mitgefühl, Nähe und Kontakt
- Liebe heilt alle Wunden

All das *kann* sehr bedrohlich für traumatisierte Menschen sein.

Stichwort: Relaxation Induced Anxiety

2. Hook-Up

- Hook-Up 1. Position: Zunge an den Gaumen über den Schneidezähnen legen
- Durch die Nase ein- und den Mund ausatmen
- Hook-Up 2. Position: Füße flach aufstellen, Hände entschränken, Fingerspitzen aufeinander, Hände ablegen
- wie in 1. Position weiter ruhig atmen

Hook-Up 1. Position

Bildnachweis: www.maryamwebster.com

Atembeugung

- Aufrecht sitzen, 10 cm Abstand von der Lehne
- Beim Einatmen aufrichten, Kopf geht leicht hoch
- Beim Ausatmen Rücken bis zur Lehne beugen, Kopf senkt sich leicht

(ergibt ein sanftes Nicken und ein Wechsel von Divergenz/Symp. und Konvergenz/Parasymp.)

Mit den Füßen scharren

- Leicht mit den Füßen auf dem Boden scharren

(ergibt eine Berührung oder Massage, aber ohne Nähe eines anderen)

Bildnachweis: www.maryamwebster.com

Erkennen von Immobilisation

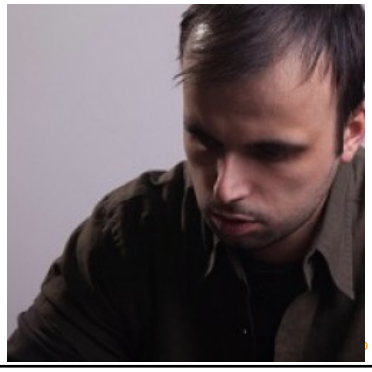
Immobilisation: Indifferenz, Resignation, Hilflosigkeit, Verzweiflung, tiefe Scham, Betäubtheit, Depression, Dissoziation, Ohnmacht (*faint*)

Quelle:
Philippa Perry,
Couch Fiction

19

Erkennen von Immobilisation

Immobilisation: „Leeres“ Gesicht, niedriger Muskeltonus, hängende Schultern, Blick ins Nichts, kaum wahrnehmbarer Atem, Blässe ...



Erkennen von Mobilisation

Mobilisation: Angriff (*fight*), Wut, Zorn,
Flucht (*flight*), Panik, Unruhe
Starre (*freeze*), Krampf, Zynismus

Quelle:
Philippa Perry,
Couch Fiction

Erkennen von Mobilisation

Mobilisation: Hohe Muskelspannung
fight: aggressive Gestik, Tonlage, Augenpartie ...
flight: abwehrende Gestik, suchender Blick ...
freeze: Fäuste geballt, Arme gekreuzt, Kiefer gepresst, Knie zusammengepresst ...

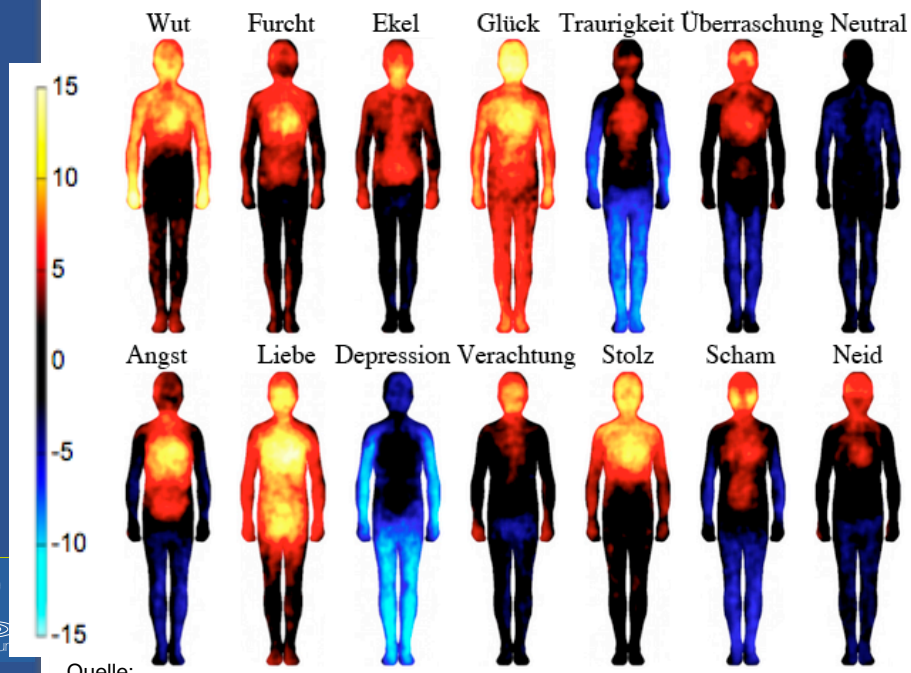
Freeze vs. Faint

Freeze: Hohe physiologische Aktivierung, Kontakt zur Außenwelt, Bereitschaft zur Bewegung: zu Kampf oder Flucht (fight/flight) z.B. eine Katze vor dem Sprung, Gegenseitiges Belauern vor einem Kampf

Faint: Physiologie herunterreguliert, kein Kontakt zur Außenwelt, keine Bewegung möglich

Das sind idealtypische Pole eines Kontinuums, in der Praxis sehen wir häufig Zwischenzustände

Diese sind noch nicht differenziert beschrieben, vereinzelte Konzepte wie „Tonic Immobility“, Totstellreflex, beschreiben solche Phänomene

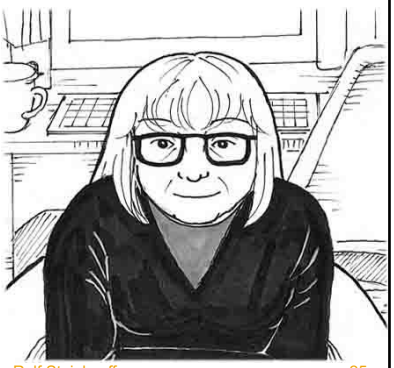


Quelle:
Nummenmaa L et al. Bodily maps of emotions. PNAS 2014; 111(2): 646-651

Erkennen von SES

Soziales Kontaktsystem (SES):

Blickkontakt, face-to-face, Zugewandtheit, Lächeln (Mund und Augen!), Prosodie, Gestik, Reziprozität, Vorhersagbarkeit



Quelle:
Philippa Perry, Couch Fiction

Im Workshop:

- Vertiefung der Polyvagal-Theorie
- Sicherheit als vorrangiges Bedürfnis
- Kontakt-Code zur Herstellung sicherer (Arbeits-) Beziehungen
- Praktische Übungen