

Das Weltbild wird erschüttert.

Trauma teilt Welten in vor und nachher.

- **War handlungsunfähig, machtlos.**

**Sicherheit vorher, Erschütterung - Trauma – nachher.
Dem Grundvertrauen wird der Boden entzogen.**

Trauma = Wunde (Verwundung - Vernarbung), Verletzung.

Gewalt steht am Grunde einer Wunde.

**Diskrepanzerlebnis = Inkongruenz.
Erleben was passiert ist und wie ich damit umgehen kann.**

Diskrepanz ist Trauma, also zwischen Bedrohung und etwas dagegen tun können.

Gefühl der Hilflosigkeit ist Trauma.

Traumatische Folgen kann ich auch haben, wenn ich selbst etwas oder was tue.

Ein Trauma hat posttraumatische Folgen.

Trauma ist das Erlebnis selber.

- **Gegen Trauma kann ich nichts tun. Weder fliehen noch ankämpfen.**

Erstarren kann sinnvolles Handeln sein, um Trauma zu vermeiden = handeln.

Rituell vollzogener Züchtigungsakt ist kein Trauma.

- **Wenn sich Eltern dabei vergessen ist es Trauma.**

Posttraumatische Störung kommen erst nach Jahren hoch.

- **Missbrauchs Geschichten aus den 50er oder 60er Jahren kommen erst heute hoch und erst heute glaubt man den Opfern.**

Psychischer Zusammenbruch kann auch Trauma auslösen oder auch Flucht aus Trauma sein.

Die Widerstandsfähigkeit der Menschen ist unterschiedlich.

Im Personenzentrierten Ansatz geht es nicht um Krankheit, sondern um Schwierigkeiten.

Entscheidende Effekte sind nicht die Fakten, sondern das Erleben!

Eine schwere Belastung kann ich integrieren. Entweder habe ich mich gewährt oder war feige usw.

Wenn Leute sich z.B. nach einem Erdbeben darüber unterhalten, reden und sich damit auseinandersetzen, verursacht das keine posttraumatische Belastungsstörung.

Das ältere und mittlere Gehirn ist ohne Zeit und Raum. Darauf stellt das Gehirn bei Trauma um.

- **Deshalb ist das Ziel der Therapie, das Geschehene ins Großhirn zu bringen, wo Zeit und Raum vorhanden sind.**

Die eigene Hilflosigkeit verhindert uns emphatisch zu sein.

- Verletzte im Krieg - Trauma.

Therapieprozess:

Klienten (Leute) sind vom Gefühl abgeschnitten und so fühlt sich auch der Therapeut.

- Wer hält das aus, dass sich nichts verändert = Sprachlosigkeit.
- Mit dieser Sprachlosigkeit kann und soll ich als Therapeut auch in Beziehung bleiben.

Leute (Klienten) haben das Trauma nur überlebt, weil sie sich nicht auf Gefühle eingelassen haben.

- In dem die Klientin sagt/zeigt - du spürst mich nicht - zeigt sie mir wie es ihr geht.
- Der Weg in der Therapie ist dabei zu bleiben bei dem was ist und das in Worte fassen.
 - Ich spüre das ich hilflos bin und verstehe jetzt, wie es ihnen geht = hilfreich.

Einfach wiederholt was andere gesagt haben und sagen wie es mir geht, z.B. wir sitzen jetzt da ...

- sage wie es mir geht
- z.B. Wir sitzen jetzt da... Gerry Prouty

Verschiedene Abspaltung des Selbst.

- Fragmentierte Erinnerung, dass man nicht weiß, wann es war, es verharmlost usw. = posttraumatische Belastungsstörung.

Was passiert mit Person beim Trauma?

Bedrohung des eigenen Selbst.

- Wenn ich bei der Hilflosigkeit des Klienten bleibe, muss ich das in der Supervision klären.
- Ich lasse mich (Therapeut) nicht mit etwas anstecken, was mich nichts angeht.

Absichtslos Beziehung aufbauen und eingehen.

- Eigene Vorstellungen loslassen was ich erreichen will mit Klienten.
- Sind nicht fixiert ein Therapieziel zu erreichen.
- Daran glauben, dass Beziehung Sinn macht. Aber sich auch fragen: ist die Beziehung zum Klienten sinnvoll?

Langfristige Traumafolge

- Dissoziation - Teile von sich abgespalten

Dissoziative Identitätsstörung

- Gehirn kann die übliche Vernetzung der Sinne nicht abspeichern.
 - Das ist zwar ein Schutz, aber psychische Integration der Gefühle ist nicht möglich.
 - Kein Zeitgefühl - als wäre es jetzt noch da und geschieht jetzt.
- Trennung von Aspekten:
 - Des Bewusstseins, Gedächtnis und Identität.
 - Beides wäre zuviel für den Körper, daher wird getrennt abgespeichert.

Posttraumatische Stresstörung

- Depression usw.

Es können Gesamtumstände oder Einzelereignisse sein, wenn man als Kind nicht gewisse Persönlichkeitsanteile entwickeln konnte.

Schuldgefühle und Schamgefühle zu haben sind leichter, als zu sagen: ich konnte nichts dagegen tun.

- sozialer Rückzug
- anfälliger für Krankheiten.

1. Stark kontrollierendes Verhalten
2. Vorwegnahme des Schlimmsten
3. Unverhältnismäßige Reaktion

Was passiert mit Person beim Trauma?

Erfahrungen können im Selbstkonzept nicht integriert werden.

Symbolisierung:

- Ich gebe dem, was ich erlebe ein Symbol bzw. werden Symbole gegeben.
- Ich gebe der Symbolisierung meistens ein Wort.
- Durch Symbolisierung erfolgt die Integration ins Selbst.
- Das ist die Chance für Therapie!
 - Ich verstehe mich damit selbe besser.
- Bei Trauma ist diese Symbolisierung nicht korrekt möglich.
- Die Instanz, die entscheidet wie ich symbolisiere ist mein Selbstbild.

1. Selbstkonzept

- Innensicht einer Person.

2. Selbststruktur

- Wenn jemand von außen auf das Selbst schaut.

3. Selbstbild

- so wie ich mich sehe.

Jede Erfahrung verändert mein Selbst.

- Gedanken, wie z.B. ich bin müde usw. verändert permanent das Bild von mir.

1. Die Bewertung ist ausschlaggebend, wie ich symbolisiere.

- Wo Verhalten bewertet wird.

2. Wenn es zu viel ist was integriert werden kann.

- Abgewehrt, verleugnet, vermeidende Symbolisierung.

Aktualisierungsprozess:

- Mein mich selbst lieben braucht Beziehung.
- Zu glauben, ich kann mich selbst alleine lieben, bedeutet Angst vor Beziehung.
- Versteckt, verschüttet, mit Angst besetzt.

Karl Gustav Jacobi - es gibt den Menschen nicht in Singular.

Die Vorstellung von Aktualisierung ist nicht nur auf Leben beschränkt.

Es ist eine extrem Vorstellung, dass ohne Konfrontation mit dem Trauma keine Heilung möglich ist.

- **Personzentriert heißt, dem Klienten das Gefühl geben, dass ich ihm nichts tue und es aushalte.**

Es geht nicht um den Inhalt, sondern so wie ich (Klient) es erlebt habe.

Traumatherapie:

Die Traumatherapie sagt, dass man Leute mit dem Trauma konfrontieren muss. Aus Sicht der personzentrierten Psychotherapie ist das eine Fortsetzung des Traumas und reduziert damit die Klientin auf das Trauma.

Wenn ich in der Therapie nicht weiterweiß:

- **Das was mir die Klientin sagen will aushalten und mit der Klientin herausfinden um was es geht.**
- **Damit hat die Klientin das Gefühl es selbst zu schaffen, wenn es zur Lösung oder Erkenntnis kommt.**
- **Ich bin präsent und bleibe.**
- **Die Klientin hat mich mit dem Gefühl angesteckt, dass wir stecken - mit dem Vertrauen, dass wir da rauskommen.**
- **Wir brauchen da keine Ausbildung, um es auszuhalten.**
- **Ich muss den Teil akzeptieren, der nicht dort hinschauen will.**

Krisenintervention:

Wenn die Klientin sich und andere gefährdet. Krisenintervention unterbricht die Psychotherapie!

Wenn meine Angst als Psychotherapeut kommt, muss ich es ansprechen, damit kann ich mit Klientinnen in der Angst bleiben.

- **Wenn ich es nicht anspreche sagt dann die Klientin, dass sie ein Medikament braucht.**
- **Feinfühlig, genau sehen, wenn sich was anbahnt. Wenn Klientin in der Angst drinnen ist, kann ich mit ihr nicht mehr darüber reden.**

Trauma = seelische Wunde.

- **Wenn die grundsätzliche Überzeugung wie die Welt funktioniert erschüttert ist.**
- **Es ist nicht auszuhalten dazu keine Erklärung zu haben.**
- **Menschen brauchen eine Erklärung, warum etwas passiert.**

Traumatherapie personzentriert:

- **Eine Beziehung, wo Sicherheit möglich werden kann.**
- **Wo Klienten im Therapeuten die Person als ganzes wahrnehmen.**
- **Aushalten der Sprünge und Diskrepanzen.**
- **Zeit haben, geduldig sein.**
- **Vertrauen durch Empathie.**

Direktiv ist, wenn ich weiß, woran der Klient arbeiten muss!

Präsenz ist, ich bin da.

Authentisch ist, wenn ich z.B. sage: Ich verstehe es selber nicht.

- **Das ist helfen zu symbolisieren.**
- **Alles was im Klienten vorgeht, gleich aufnehmen. Also Mut wie Feigheit gleich zu behandeln.**
- **Das, wo es ihm gut geht oder nicht gut geht, gleich zu behandeln**
- **Das unbedingt wertschätzen was kommt.**

Vertrauen in die Person - Beziehung - in SV gehen - dann kann nichts schief gehen!!!

Persönlichkeitsentwicklung durch Beziehung.

- **Mit Empathie dabei zu bleiben.**
- **sie haben das für sich sehr schlimm miterlebt, dabeibleiben und nicht darüber reden (über Politik, Gesellschaft usw.)**
- **mit ihm fühlen und es ihm mitteilen.**

Der Klient macht die Therapie = klientenzentriert.

- **Wie kann ich Klienten begegnen, damit er seine therapeutischen Möglichkeiten einsetzen kann.**
- **Wenn ich von etwas überzeugt bin was dem Klienten hilft und setze es nicht ein - handle ich unethisch.**
- **Überall wo Klient die Steuerung des Prozesses verliert ist es problematisch.**
- **Wenn ich ihm einen Rahmen gebe, wo er es selbst steuern kann ist es O.K.**

Fachleute für Inhalt und Vorgehensweise der Therapie = PZ Therapie. Also was immer der Klient an Inhalten bringt, dafür sind wir Fachleute.

Für das persönlich Anliegen bzw. den Inhalt dieses Anliegen ist der Klient der Fachmann. Für den Inhalt und Vorgehensweise der Therapie selber, ist es der Therapeut.