Z P T N

- Zentrum für Psychotraumatologie und Traumatherapie Niedersachsen

Homepage: www.zptn.de

Email: info@zptn.de

Lutz-Ulrich Besser
- Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
- Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie
- Facharzt für Psychosomatische Medizin
- Trauma- und EMDR-Lehrtherapeut

Fachtagung der
Deutschen Gesellschaft für Trauma & Dissoziation

Mittwoch, 23. u. 24. September 2016

Trauma und Dissoziation bei Kindern und Jugendlichen

> Überlebensstrategie Dissoziation bei häuslicher Gewalt u. anderen Gewalterfahrungen <

© zptn – 2016 Lutz-Ulrich Besser

Dissoziation

Abspaltung
vom
Bewusstsein

d.h. Einschränkung oder Verlust von:
- Wahrnehmung und / oder
- Steuerung

© zptn – 2016 Lutz-Ulrich Besser

Dissoziationskonzepte

Fehlende Integration / Verknüpfung / Koordination von:

Psycho - biologischen Systemen
- der *Körperempfindungen*,
- der *Gefühle*,
- der *Gedanken*,
- des *Handelns* und
- des *Funktionierens (situationsgerecht)*
- Einschließlich eines unterschiedlichen Gefühls für sich selbst als Grundlage für die Persönlichkeit *('Identitätsempfinden', wer, was und wie ich bin)*

- DSM-IV:
  - Losgelöstsein von (traumatischen) Erfahrungen, von sich selbst und von anderen
  - Dissoziative Flashbacks und dissoziatives Wieder-Erleben traumatischer Erinnerungen

© zptn - Lutz Besser -2006

Dissoziation

zeigt sich in sehr unterschiedlichen Formen:

- Neben sich stehen,
- Als Beobachter betrachtend über sich schweben
- *„Als wäre ich ein Geist, der auf mich herabschaut*"
- Sich nicht mehr spüren
- Depersonalisation, Derealisation
- Amnesie
- Fugue
- Stupor
- Bewegungsstörungen
- Krampfanfälle
- Sensibilitäts- und Empfindungsstörungen
- Trance und Besessenheitszustände
- DIS – Dissoziative Identitätsstörung / Multiple Persönlichkeit

s. dazu auch ICD-10 Kapitel F 44.0 – F 44.9 u. F 48

© zptn – 2016 Lutz-Ulrich Besser

Trauma-Definition 2

Bei einem Traumatischen Erlebnis kommt es zu einer *Traumatisierung* wenn Folgendes vorliegt:

„ Vitales Diskrepanzerlebnis zwischen

- bedrohlichen Situationsfaktoren und den ⇧
- individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, ⇩
  das mit Gefühlen
- von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte
- Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bedeutet."

G. Fischer

© zptn – 2016 Lutz-Ulrich Besser

Trauma - Definition 5

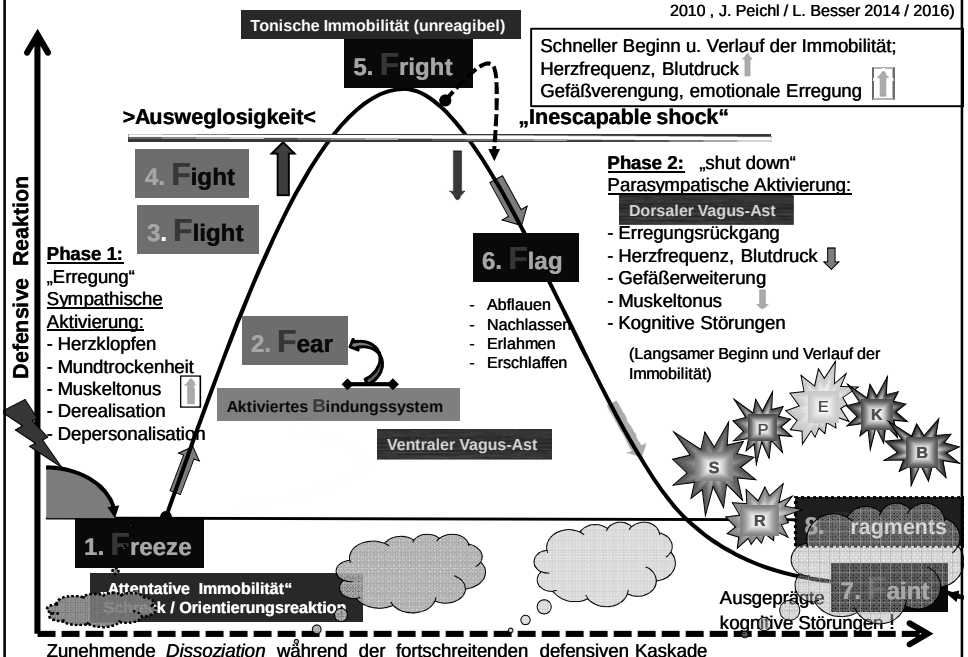
- Traumata sind plötzliche oder lange anhaltende oder auch sich wiederholende objektiv oder subjektiv existenziell bedrohliche und ausweglose Ereignisse, bei denen Menschen in die Schutzlosigkeit der sgn. „Traumatischen Zange" geraten:

Bedrohung - Angst - Schmerz - Ekel	(Stress)	Körperl. Erregung
– Schreck („attentative Immobilität")	(....Freeze)	Orientierungsreaktion
-- Aktiviertes Bindungssystem	(no Help)	fehlende Co-Regulation
– Keine Fluchtmöglichkeit	(no Flight)	Hilflosigkeit
– Keine Kampfmöglichkeit	(no Fight)	Machtlosigkeit
– Erstarrung (äußerlich / innerlich)	(....Fright)	Ausgeliefert sein
– Unterwerfung / „Submission"	(....Flag)	Erlahmen, erschlaffen
– Totstellreflex	(....Faint)	Ohnmacht

- In dieser Situation des „inescapable shock" arbeitet (reagiert, verarbeitet und speichert) unser Gehirn anders als auf sonstige Erfahrungen und Erlebnisse

© zptn – Lutz Besser 2007 / 2014 / 2015

Die **8** roten „**F**" in der traumabasierten „Defensiven Kaskade" (modif. nach Schauer & Elbert 2010 , J. Peichl / L. Besser 2014 / 2016)



Copyright: **zptn** – Lutz Besser – 2014 / 2016

Neurobiologie

Evolutionär entstandene Schutzfunktionen - archaische Notfall-Reaktionen

- Vigilanz ↑
- Bindungssystem ↑
- Flucht ↑
- Kampf ↑
- Dissoziation / Einfrieren ↑

Sympathicus ↓

- Unterwerfung und "Totstellreflex" ⟷ Parasympaticus

„submission", körperliches Runterschalten mit Dissoziation in Unter-Erregung müssen von Kindern in Kindeswohl gefährdenden Milieus ständig 'benutzt' werden und bahnen sich so als Muster !

9

© zptn – 2016 Lutz-Ulrich Besser

Symptome von Soldaten nach Kriegseinsätzen & von Kindern und Jugendlichen aus den familiären „Kriegsgebieten " (häusl. Gewalt)

- Panik-, Angststörungen, Flash-backs, Alpträume, Schlafstörungen,
- Unruhe, Konzentrationsstörungen, Leistungsversagen, (sogn. „ADHS")
- Kontakt- u. Beziehungsstörungen, Isolation, Depression
- Impulssteuerungsstörungen, Gewalttätigkeit, SVV, Suizide,
- Dissoziative Wahrnehmungsstörungen (präpsychotische Symptomatiken)
- Somatoforme Störungen, sexuelle Störungen,
- Suchterkrankungen (Alkohol, Drogen, Medikamente, Nikotin) …
- Protest des Mittelstandes & Versorgungsprobleme…
- 1975 / 78 Moderne Traumaforschung beginnt in den USA

© zptn – 2016 Lutz-Ulrich Besser

Gewaltschutz und Kinderschutz

beinhaltet die humanitäre, gesellschaftliche, pädagogisch- therapeutische, politische und juristische Verpflichtung

Schutz vor und Beendigung (absolut !) von:

- Häuslicher Gewalt gegen Frauen und Kinder
- Kindeswohlgefährdung durch Kindesmisshandlung in Form von:
  - Vernachlässigung (Nahrung, Führsorge, Hygiene, Sicherheit, Förderung)
  - Emotionaler Misshandlung (Beschimpfung, Erniedrigung, Demütigung, Drohung, Augenzeugenschaft von Gewalt an Bindungspersonen)
  - Körperlicher Gewalt (Schläge, Prügel, Züchtigung, Sadismus …)
  - „Sexueller Missbrauch" = Sexualisierte Gewalt /Misshandlung
    = Machtmissbrauch, Sexuelle Ausbeutung (innerfamiliär „Inzest")

sowie Bewältigung der Folgen: Posttraumatischer Symptome und Persönlichkeits-Entwicklungs-Störungen

© zptn – 2016 Lutz-Ulrich Besser

Wenn im Außen keine Sicherheit, kein Schutz, keine feinfühlige Fürsorge existiert
– Fehlen von Sicherer Bindung –, bleibt dem Kind innerlich nur der Schutzmechanismus der Spaltung, also aus der Realität aus zu steigen Dissoziation übrig

© zptn – 2016 Lutz-Ulrich Besser

„Sprachverwirrung zwischen dem Erwachsenen und dem Kind“
Vortrag am XII. Internationalen Psychoanalytischen Kongress in Wiesbaden Sept. 1932

S. Ferenczi

„ …Vor allem wurde meine schon vorher mitgeteilte Vermutung, dass das Trauma, speziell das Sexualtrauma, als krankmachendes Agens nicht hoch genug angeschlagen werden kann, von neuem bestätigt.

Auch Kinder angesehener, von puritanischem Geist beseelter Familien fallen viel öfter als man es zu ahnen wagte, wirklichen Vergewaltigungen zum Opfer.

Entweder sind es die Eltern selbst, die für ihre Unbefriedigtheit auf diese pathologische Art Ersatz suchen, oder aber Vertrauenspersonen, wie Verwandte (Onkel, Tanten, Großeltern), Hauslehrer, Dienstpersonal, die Unwissenheit und Unschuld der Kinder missbrauchen.

Der nahe liegende Einwand, es handele sich um Sexualphantasien des Kindes selbst, also um hysterische Lügen, wird leicht entkräftet durch die Unzahl von Bekenntnissen dieser Art, von Sich vergehen an Kindern, seitens Patienten, die sich in Analyse befinden ... … …“

© zptn - Lutz Besser -2006

S. Ferenczi

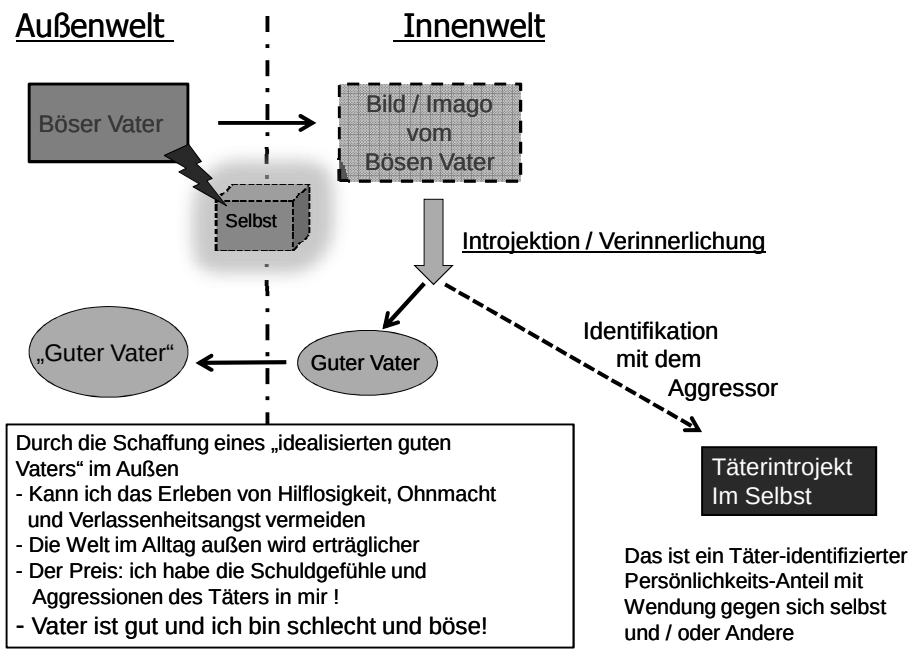
„ …Eine typische Art wie inzestuöse Verführungen zustande kommen ist die folgende:
Ein Erwachsener und ein Kind lieben einander; das Kind hat die spielerische Fantasie die Mutterrolle zu spielen. Dieses Spiel mag auch erotische Formen annehmen, bleibt aber nach wie vor auf dem Zärtlichkeitsniveau.
Nicht so bei pathologisch veranlagten Erwachsenen, besonders wenn sie durch sonstiges Unglück oder durch den Genuss betäubender Mittel in ihrem Gleichgewicht und ihrer Selbstkontrolle gestört sind.
Sie verwechseln die Spielereien der Kinder mit den Wünschen einer sexuell reifen Person oder lassen sich, ohne Rücksicht auf die Folgen, zu Sexualakten hinreißen.
Tatsächliche Vergewaltigungen von Mädchen, die kaum dem Säuglingsalter entwachsen sind, ähnliche Sexualakte erwachsener Frauen mit Knaben, aber auch forcierte Sexualakte homosexuellen Charakters gehören zur Tagesordnung.
Schwer zu erraten ist das Benehmen und Fühlen von Kindern nach solcher Gewalttätigkeit ... … …“

© zptn - Lutz Besser -2006

S. Ferenczi

„ …Ihr erster Impuls wäre: Ablehnung, Hass, Ekel, kraftvolle Abwehr. > nein, nein, das will ich nicht, das ist mir zu stark, das tut mir weh. Lass mich <,
Dies oder ähnliches wäre die unmittelbare Reaktion, wäre sie nicht durch eine ungeheure Angst paralysiert.
Die Kinder fühlen sich körperlich und moralisch hilflos, ihre Persönlichkeit ist noch zu wenig konsolidiert, um auch nur in Gedanken protestiere zu können, die überwältigende Kraft und Autorität des Erwachsenen macht sie stumm, ja beraubt sie oft der Sinne.
Doch dieselbe Angst, wenn sie einen Höhepunkt erreicht, … führt dazu sich den Vorgaben und Handlungen des Angreifers unterzuordnen, jede seiner Wunschregungen zu erraten und zu befolgen, sich selbst ganz vergessend sich mit dem Angreifer vollauf zu identifizieren.
Durch … die Introjektion des Angreifers, verschwindet dieser als äußere Realität und wird intrapsychisch.. ...und im Zustand der traumatischen Trance … kann er gemodelt, positiv- und negativ-halluzinatorisch verwandelt werden. Jedenfalls hört der Angriff als starre äussere Realität zu existieren auf, und in der traumatischen Trance gelingt es dem Kinde, die frühere Zärtlichkeitssituation aufrechtzuerhalten“ …

© zptn - Lutz Besser -2006



Durch die Schaffung eines „idealisierten guten Vaters“ im Außen
- Kann ich das Erleben von Hilflosigkeit, Ohnmacht und Verlassenheitsangst vermeiden
- Die Welt im Alltag außen wird erträglicher
- Der Preis: ich habe die Schuldgefühle und Aggressionen des Täters in mir !
- Vater ist gut und ich bin schlecht und böse!

Das ist ein Täter-identifizierter Persönlichkeits-Anteil mit Wendung gegen sich selbst und / oder Andere

n. J.Peichl, erweitert L.B. © zptn – 2016 Lutz-Ulrich Besser

© zptn - Lutz Besser -2006

Gewalt

Macht

Kalt

und

krank !!!

© zptn – 2016 Lutz-Ulrich Besser

„Seelen-Blindheit" & emotionale Taubheit

„Nicht alle, die etwas zu sehen glauben, haben die Augen offen;
und nicht alle, die um sich blicken, erkennen auch, was um sie herum und mit ihnen geschieht.
Einige fangen erst an zu sehen, wenn nichts mehr zu sehen da ist.
Erst wenn sie Haus und Hof zugrunde gerichtet haben, beginnen sie, umsichtige Menschen zu werden.
Zu spät hinter die Dinge zu kommen, dient nicht zur Abhilfe, wohl aber zur Betrübnis."

Gracian

© zptn - Lutz Besser -2006

„Die Vernunft kann sich mit
größerer Wucht
dem Bösen entgegenstellen,
wenn der Zorn
ihr dienstbar zur Hand geht“

Papst Gregor der Große 7. Jahrhundert

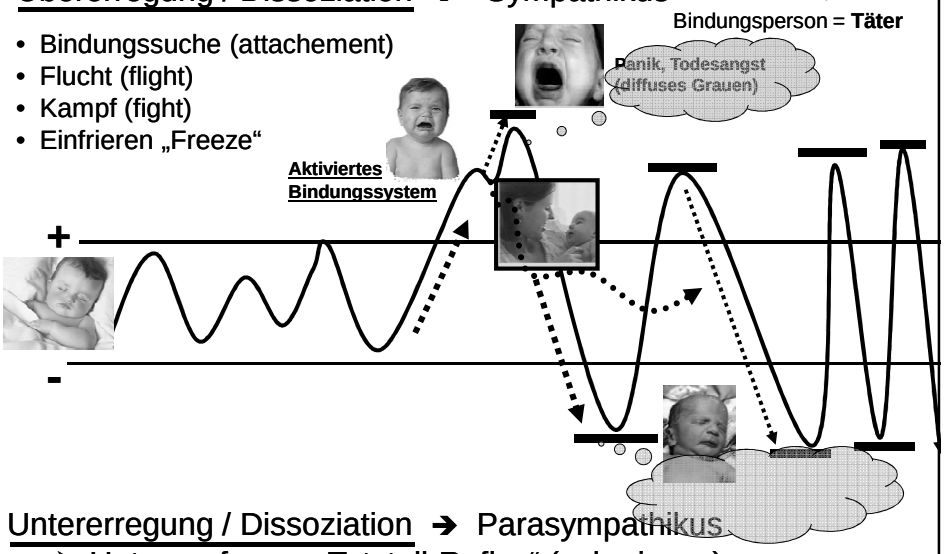
© zptn – Lutz Besser 2007 / 2014 / 2015
© zptn - Lutz Besser -2006

Stress-Toleranzfenster

„Window of Tolerance“

Übererregung / Dissoziation ➔ Sympathikus

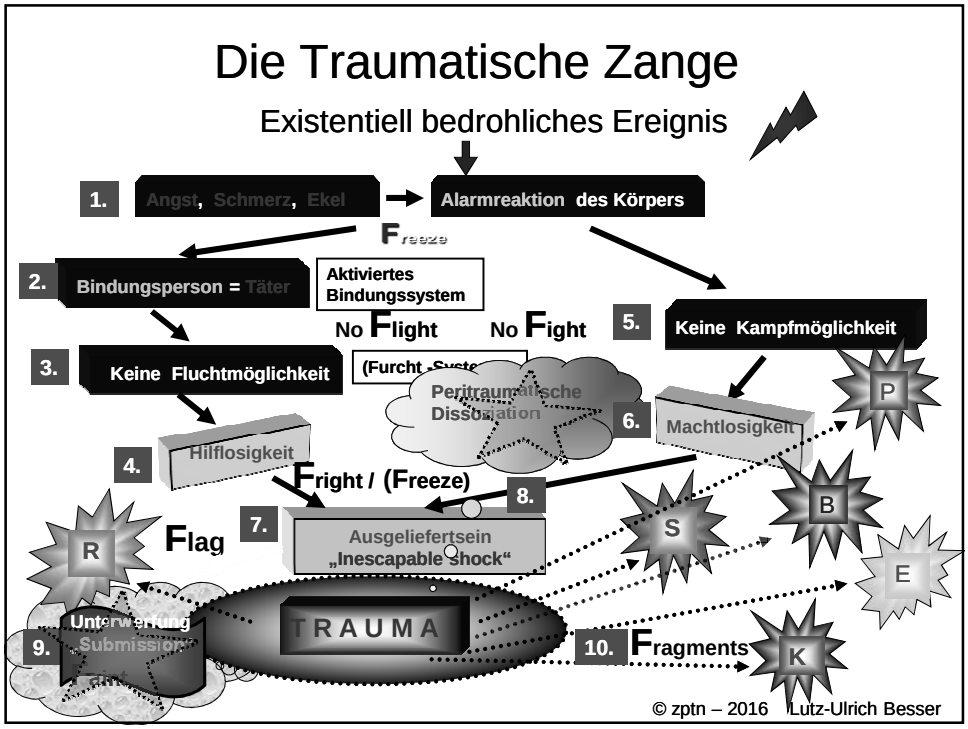
- Bindungssuche (attachement)
- Flucht (flight)
- Kampf (fight)
- Einfrieren „Freeze“

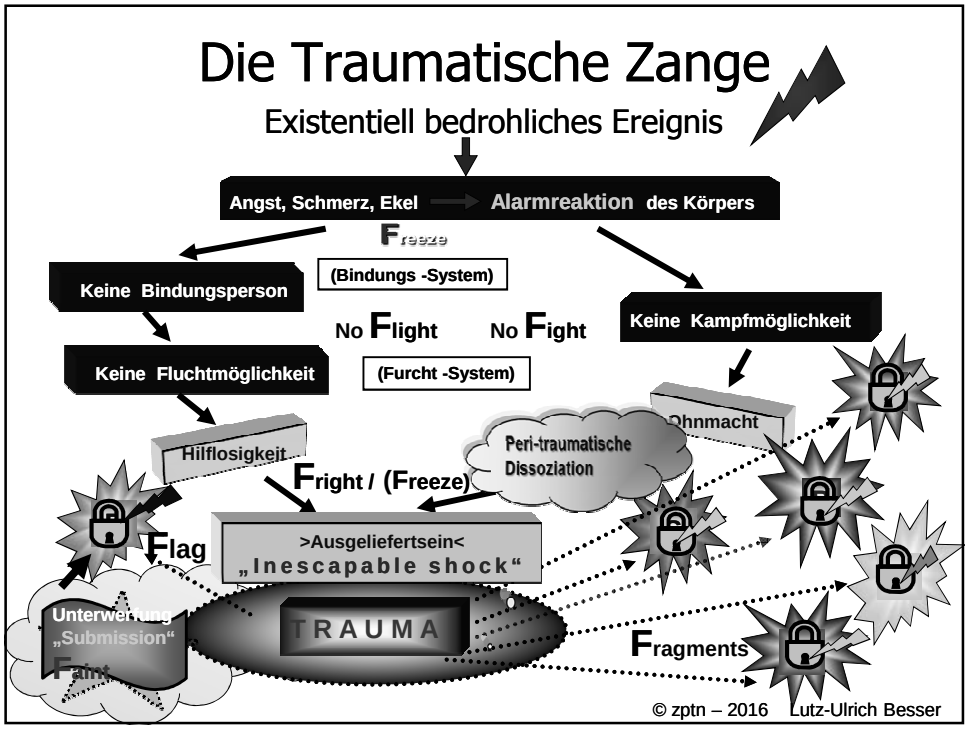


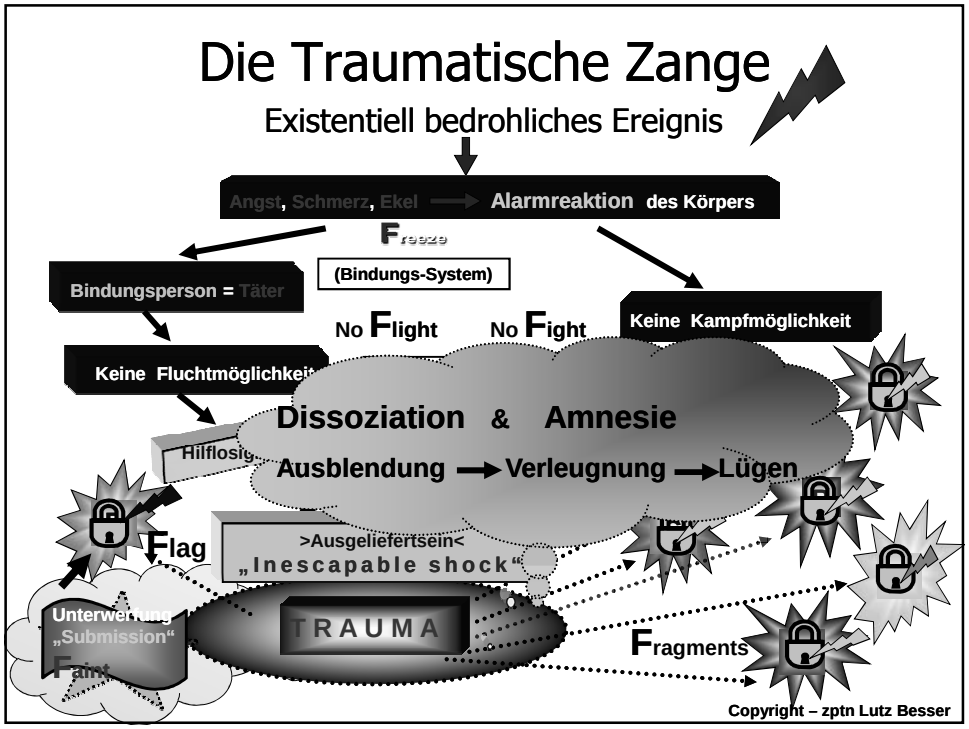
Untererregung / Dissoziation ➔ Parasympathikus

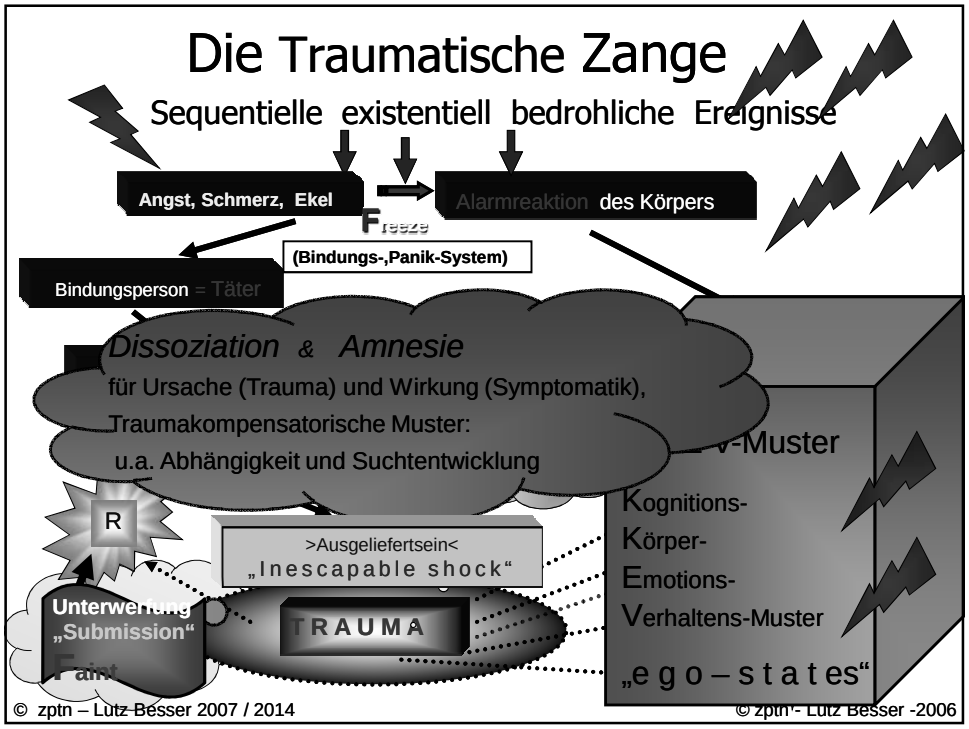
➢ Unterwerfung – „Totstell-Reflex“ (submisson)

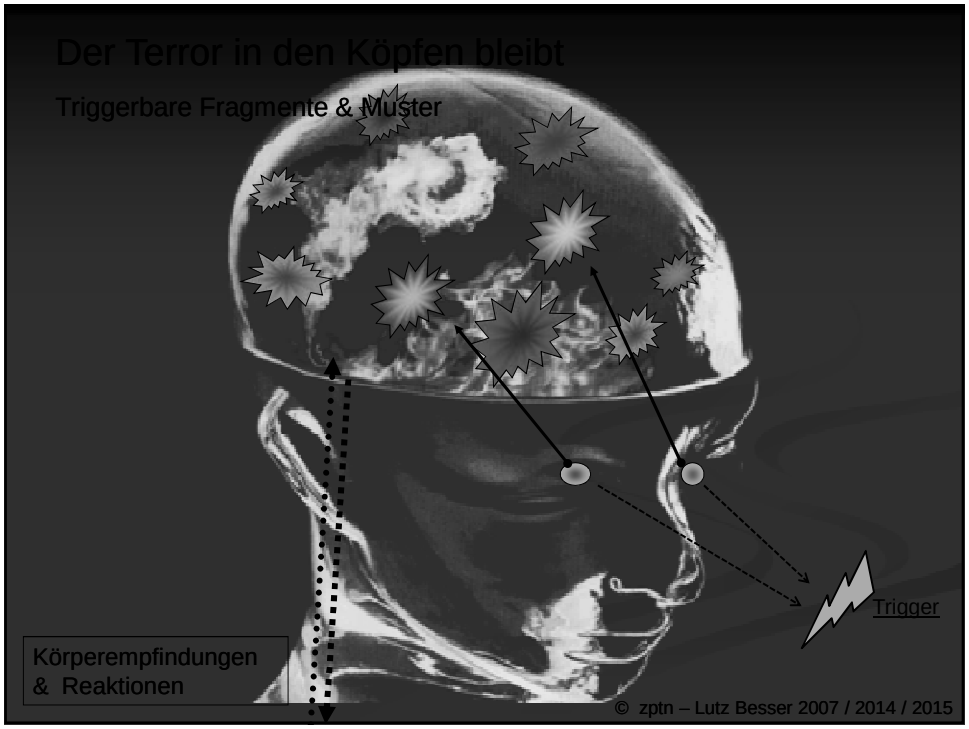
© zptn – Lutz Besser 2007 / 2014 / 2015

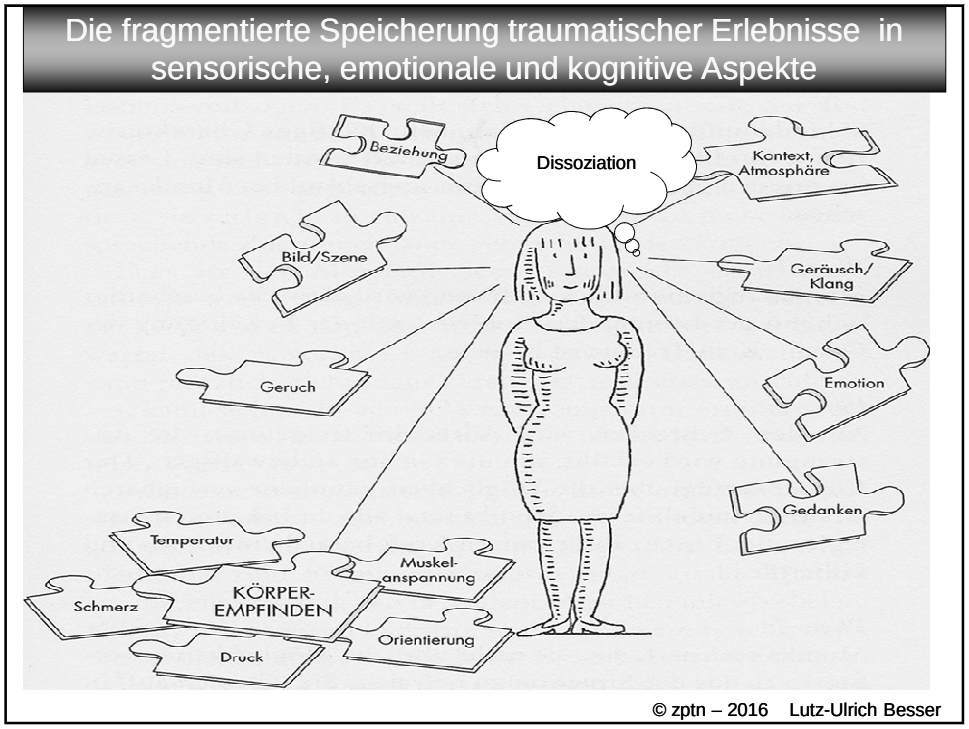

Die Traumatische Zange
Existentiell bedrohliches Ereignis
1.
Angst, Schmerz, Ekel
Alarmreaktion des Körpers
Freeze
2.
Bindungsperson = Täter
Aktiviertes Bindungssystem
No Flight
No Fight
5.
Keine Kampfmöglichkeit
3.
Keine Fluchtmöglichkeit
Peritraumatische Dissoziation
6.
Machtlosigkeit
P
4.
Hilflosigkeit
Fright / (Freeze)
8.
B
7.
Ausgeliefertsein „Inescapable shock“
S
R
Flag
E
TRAUMA
9.
Unterwerfung „Submission“
10.
Fragments
K
© zptn – 2016 Lutz-Ulrich Besser

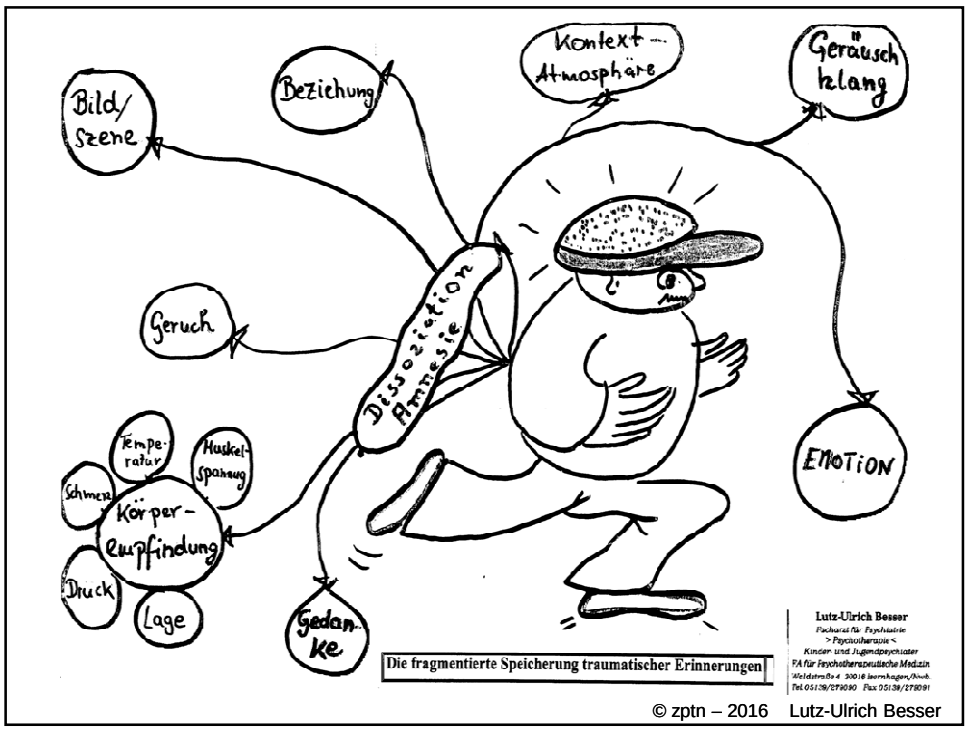

Die Traumatische Zange
Existentiell bedrohliches Ereignis
Angst, Schmerz, Ekel
Alarmreaktion des Körpers
Freeze
Keine Bindungsperson
(Bindungs -System)
No Flight
No Fight
Keine Kampfmöglichkeit
Keine Fluchtmöglichkeit
(Furcht -System)
Ohnmacht
Hilflosigkeit
Peri-traumatische Dissoziation
Fright / (Freeze)
Flag
>Ausgeliefertsein<
„Inescapable shock“
TRAUMA
Unterwerfung „Submission“
Faint
Fragments
© zptn – 2016 Lutz-Ulrich Besser


Die Traumatische Zange
Existentiell bedrohliches Ereignis
Angst, Schmerz, Ekel
Alarmreaktion des Körpers
Freeze
(Bindungs-System)
Bindungsperson = Täter
No Flight
No Fight
Keine Kampfmöglichkeit
Keine Fluchtmöglichkeit
Dissoziation & Amnesie
Ausblendung
Verleugnung
Lügen
Flag
>Ausgeliefertsein<
„Inescapable shock“
TRAUMA
Fragments
Unterwerfung
„Submission“
Faint
Copyright – zptn Lutz Besser


Die Traumatische Zange
Sequentielle existentiell bedrohliche Ereignisse
Angst, Schmerz, Ekel
Alarmreaktion des Körpers
Freeze
(Bindungs-,Panik-System)
Bindungsperson = Täter
Dissoziation & Amnesie
für Ursache (Trauma) und Wirkung (Symptomatik),
Traumakompensatorische Muster:
u.a. Abhängigkeit und Suchtentwicklung
Kognitions-
Körper-
Emotions-
Verhaltens-Muster
„e g o – s t a t e s“
R
>Ausgeliefertsein<
„Inescapable shock“
TRAUMA
Unterwerfung
„Submission“
Faint
© zptn – Lutz Besser 2007 / 2014
© zptn - Lutz Besser -2006


Der Terror in den Köpfen bleibt
Triggerbare Fragmente & Muster
Trigger
Körperempfindungen
& Reaktionen
© zptn – Lutz Besser 2007 / 2014 / 2015


Die fragmentierte Speicherung traumatischer Erlebnisse in sensorische, emotionale und kognitive Aspekte
Dissoziation
Beziehung
Kontext, Atmosphäre
Bild/Szene
Geräusch/ Klang
Geruch
Emotion
Gedanken
Temperatur
Muskel-anspannung
Schmerz
KÖRPER-EMPFINDEN
Orientierung
Druck
© zptn – 2016 Lutz-Ulrich Besser



© zptn – 2016 Lutz-Ulrich Besser

„Big-T"- Traumata

- Diese Ereignisse sind durch Überstimulierung aller Sinne so stressbeladen, dass sie unsere gewöhnlichen Bewältigungs-strategien überfordern.
  Dadurch kommt es zum Erleben von
- Gefühlen intensiver Angst, extremer Hilflosigkeit, Ohnmacht und Kontrollverlust

>Emotionaler „InescapableShock"<

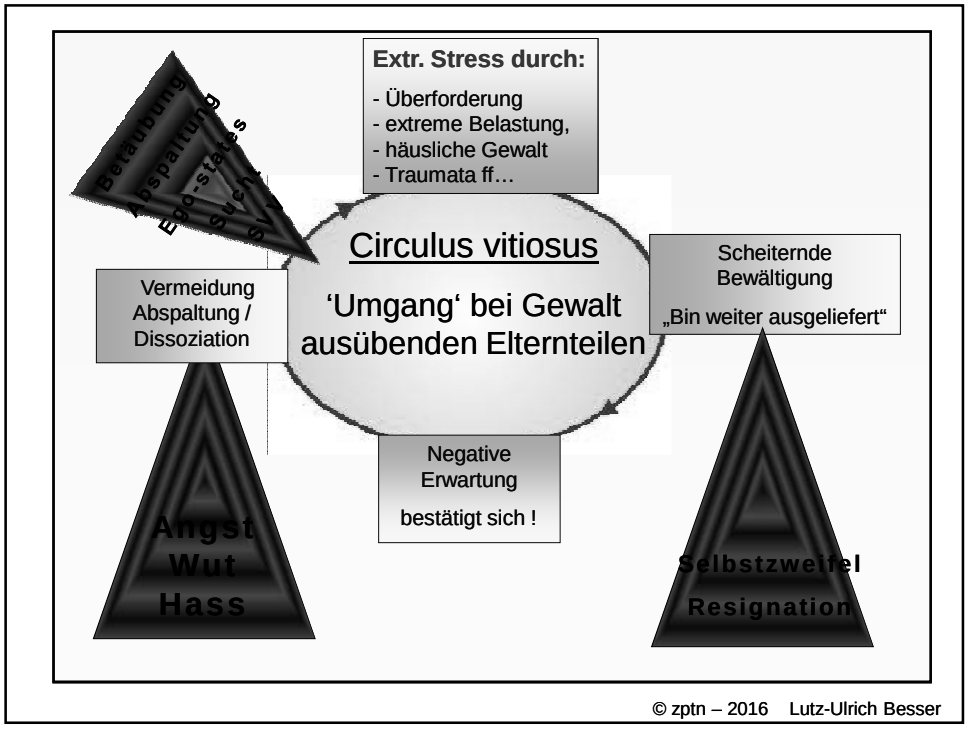
Verwirrung und massive Erschütterungen der:

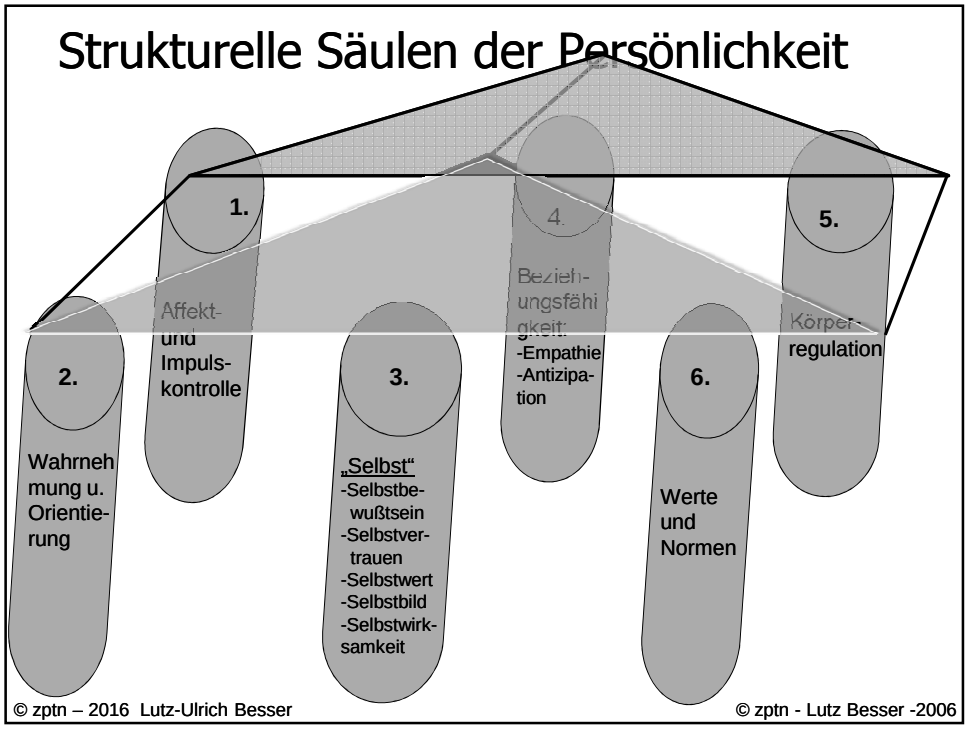
1. kognitiven Funktionen
2. Affektsteuerung
3. Körperregulation
4. Verhaltensregulation
5. Bindungserleben u. Beziehungsfähigkeit

PTBS

was häufig dauerhafte substantielle, psychische Schäden PTBS/ PTSD und bei sequentiellen Traumata strukturelle Persönlichkeitsveränderungen verursacht !!!

© zptn – 2016 Lutz-Ulrich Besser


Extr. Stress durch:
- Überforderung
- extreme Belastung,
- häusliche Gewalt
- Traumata ff…
Betäubung
Abspaltung
Ego-states
Sucht
SVV
Circulus vitiosus
'Umgang' bei Gewalt ausübenden Elternteilen
Vermeidung Abspaltung / Dissoziation
Scheiternde Bewältigung
„Bin weiter ausgeliefert"
Negative Erwartung
bestätigt sich !
Angst
Wut
Hass
Selbstzweifel
Resignation
© zptn – 2016 Lutz-Ulrich Besser


Strukturelle Säulen der Persönlichkeit
1.
Affekt- und Impuls-kontrolle
2.
Wahrneh mung u. Orientie-rung
3.
„Selbst"
-Selbstbe-wußtsein
-Selbstver-trauen
-Selbstwert
-Selbstbild
-Selbstwirk-samkeit
4.
Bezieh-ungsfähi gkeit:
-Empathie
-Antizipa-tion
5.
Körper-regulation
6.
Werte und Normen
© zptn – 2016 Lutz-Ulrich Besser
© zptn - Lutz Besser -2006

Dissoziative Identitätsstörung DIS / MPS

viele von einander getrennte Persönlichkeits-Anteile, oder Teilidentitäten im Kopf die das Denken, Fühlen, Verhalten und die Körperempfindungen im Alltag wechselseitig bestimmen

© zptn – 2016 Lutz-Ulrich Besser

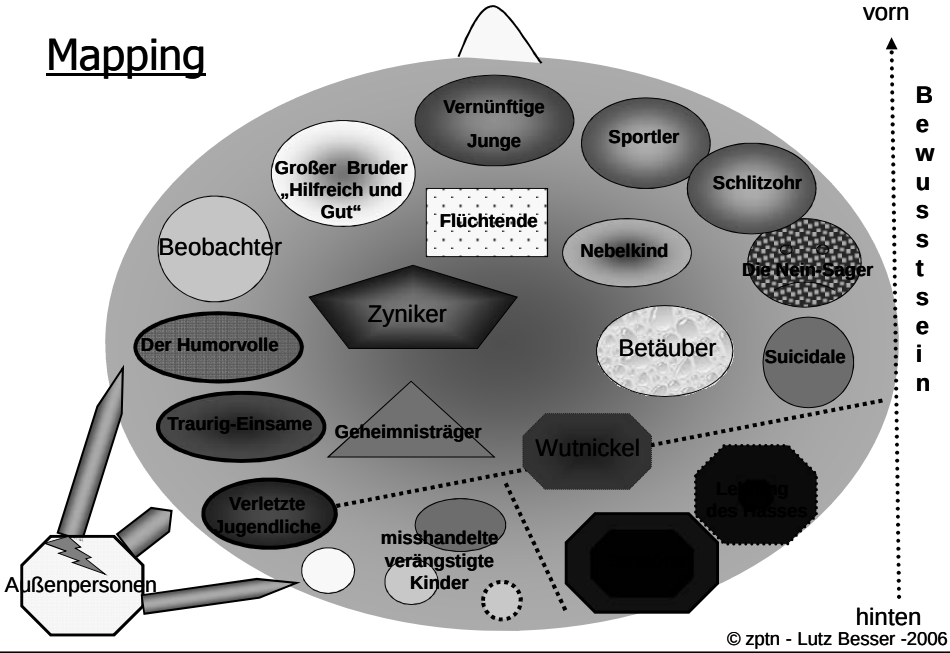
Die „Innere Bühne“ der Persönlichkeit als Hausmetapher

Alltagsanforderungen und Bewältigung – Äußere Bühne

© zptn - Lutz Besser -2006

Die Innere Bühne - Ein inneres Team -

Mapping



© zptn - Lutz Besser -2006

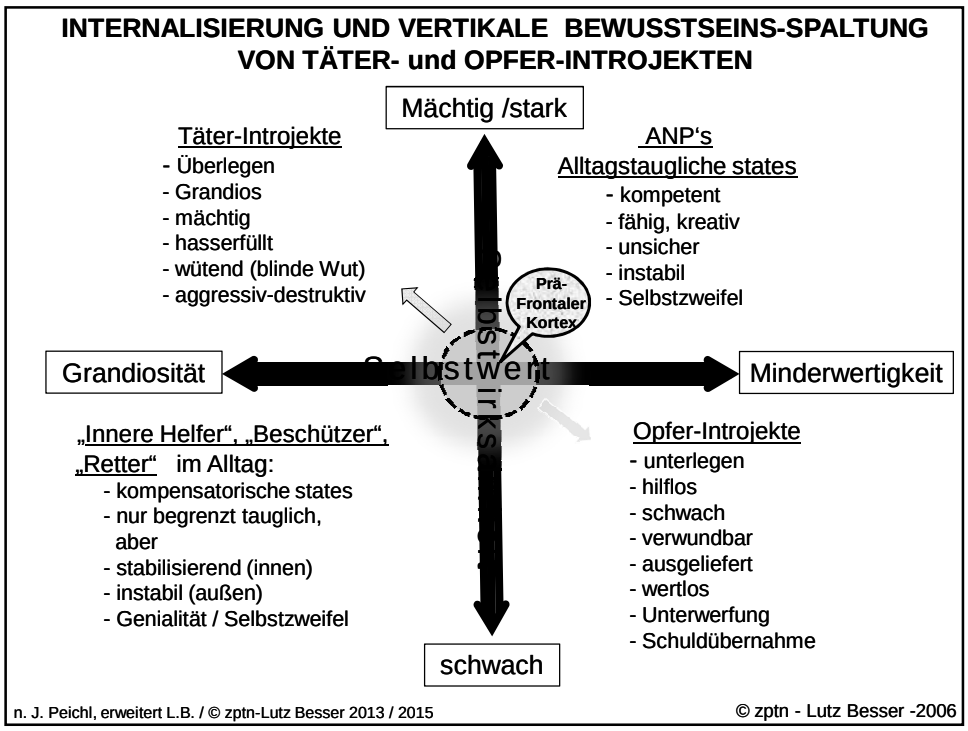
Trauma – Gewalt - Persönlichkeit

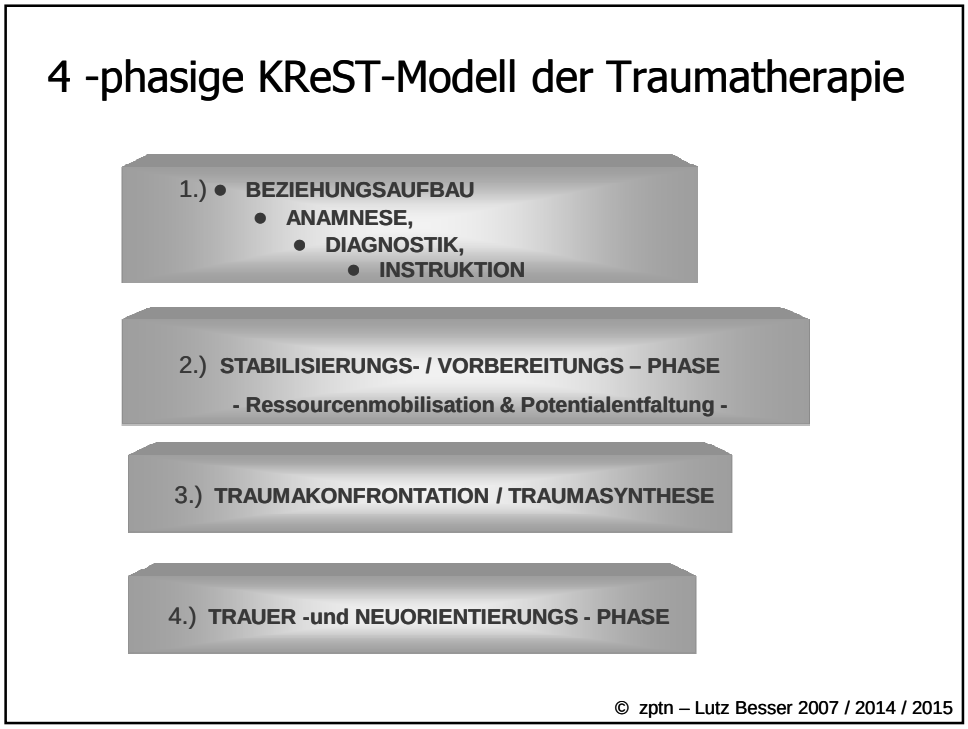
Bindungs- / Persönlichkeits-Störungen

betreffen Kinder, Jugendliche und Erwachsene deren

- seelischen und körperlichen Grenzen längerfristig
- massiv erschüttert und verletzt wurden und die nun
- mit diesen internalisierten Grenzverletzungen genauso ihre Beziehung zu sich selbst und zu anderen Menschen verletzen müssen ohne es zu wollen und darunter leiden.
- Die Steuerung ihres Erlebens und Verhaltens übernehmen wechselnd
- 1.Opferintrojekte
- 2.Täterintrojekte,
- 3.ANP's = alltagstaugliche States
- 4.kompensatorische ICH-Zustände =>Ego-State Disorder<

© zptn – 2016 Lutz-Ulrich Besser


INTERNALISIERUNG UND VERTIKALE BEWUSSTSEINS-SPALTUNG
VON TÄTER- und OPFER-INTROJEKTEN
Mächtig /stark
Täter-Introjekte
- Überlegen
- Grandios
- mächtig
- hasserfüllt
- wütend (blinde Wut)
- aggressiv-destruktiv
ANP's
Alltagstaugliche states
- kompetent
- fähig, kreativ
- unsicher
- instabil
- Selbstzweifel
Prä-Frontaler Kortex
Grandiosität
Selbstwert
Minderwertigkeit
„Innere Helfer", „Beschützer", „Retter" im Alltag:
- kompensatorische states
- nur begrenzt tauglich, aber
- stabilisierend (innen)
- instabil (außen)
- Genialität / Selbstzweifel
Opfer-Introjekte
- unterlegen
- hilflos
- schwach
- verwundbar
- ausgeliefert
- wertlos
- Unterwerfung
- Schuldübernahme
schwach
n. J. Peichl, erweitert L.B. / © zptn-Lutz Besser 2013 / 2015
© zptn - Lutz Besser -2006


4 -phasige KReST-Modell der Traumatherapie
1.) ● BEZIEHUNGSAUFBAU
● ANAMNESE,
● DIAGNOSTIK,
● INSTRUKTION
2.) STABILISIERUNGS- / VORBEREITUNGS – PHASE
- Ressourcenmobilisation & Potentialentfaltung -
3.) TRAUMAKONFRONTATION / TRAUMASYNTHESE
4.) TRAUER -und NEUORIENTIERUNGS - PHASE
© zptn – Lutz Besser 2007 / 2014 / 2015

Gewalt - Trauma - Dissoziation

Was brauchen insbesondere Kinder erst einmal
aber auch große Menschen überhaupt?

Einen sicheren äußeren Ort

Gewaltfreien Lebensraum

&

Naturschutzgebiet für die Seele

© zptn – Lutz Besser 2007 / 2014 / 2015

Gewalt - Trauma - Dissoziation

Schutz vor dem

unmoralischen

destruktiven

Turbokapitalismus

mit der medialen

„geistigen Umweltvergiftung“

© zptn – Lutz Besser 2007 / 2014 / 2015

Gewalt - Trauma - Dissoziation

Wir Erwachsenen

„ver-gewaltigen“

unsere Kinder und Jugendlichen

durch Zulassen, zuschauen, ausblenden, (Dissoziation)

fehlende Vorbildfunktion in unserer Haltung zu Gewalt

© zptn – Lutz Besser 2007 / 2014 / 2015

Kinder und Jugendliche brauchen

Aufrechte, klare und aufrichtige und mutige Erwachsene,

die bezogen und liebevoll

Kindern Halt geben, indem sie sie verstehen, sie begleiten, wertschätzen, unterstützen, schützen und begrenzen !!!

© zptn – Lutz Besser 2007 / 2014 / 2015

Therapeuten und Pflegeeltern brauchen:

- Sicheren äußeren Rahmen
- Kenntnis, Kompetenz, durch spezielle Trauma-Fortbildung
- u. fachliche Unterstützung
- Selbsterfahrung, Anleitung zur Selbstreflektion, auch der eigenen Biografie und Traumatogramm,

um (Pflege)Kinder sicher begleiten und behandeln zu können !!!

© zptn – Lutz Besser 2007 / 2014 / 2016

Text über dem Eingang einer Tibetischen Schule

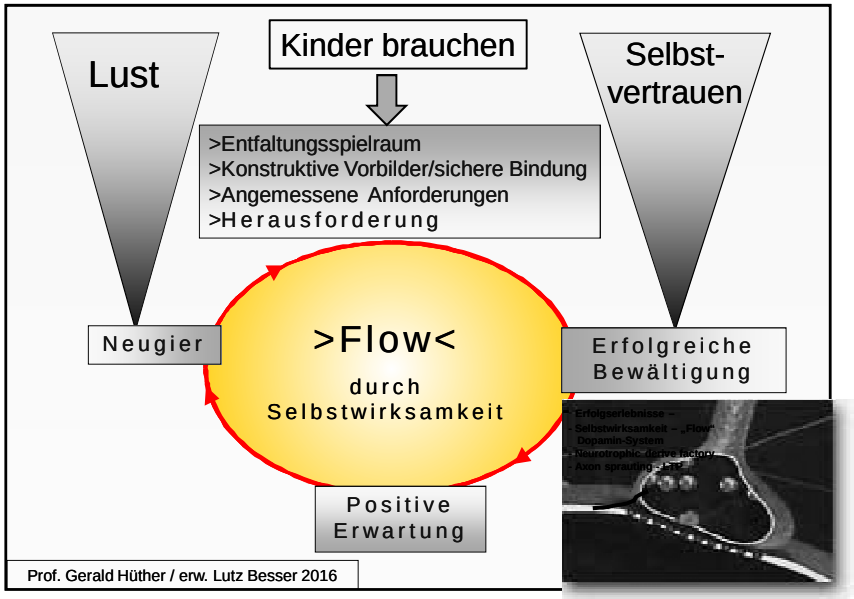
- Was ein Kind lernt –

- Wenn ein Kind kritisiert wird – lernt es zu verurteilen
- Wenn ein Kind angefeindet wird – lernt es zu kämpfen o. zu fliehen
- Wenn ein Kind verspottet wird – lernt es sich schuldig zu fühlen
- Wenn ein Kind verstanden und toleriert wird – lernt es geduldig zu sein
- Wenn ein Kind ermutigt wird – lernt es sich selbst zu vertrauen
- Wenn ein Kind gelobt wird – lernt es sich selbst zu schätzen
- Wenn ein Kind gerecht behandelt wird – lernt es gerecht zu sein
- Wenn ein Kind geborgen lebt – lernt es zu vertrauen
- Wenn ein Kind anerkannt wird – lernt es sich selbst zu mögen
- Wenn ein Kind in Freundschaft angenommen wird –

lernt es in der Welt Liebe zu finden !

© zptn – 2016 Lutz-Ulrich Besser

Neuroplastizität



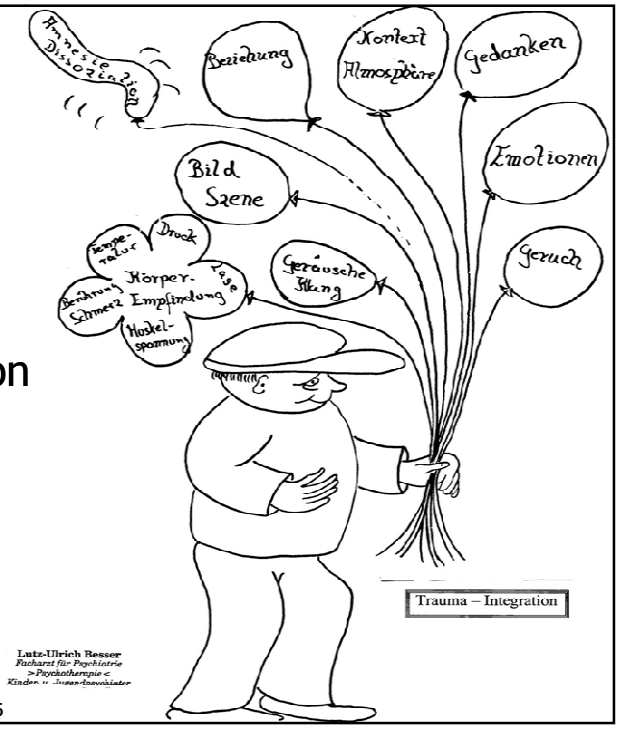
© zptn – 2016 Lutz-Ulrich Besser

Das Ziel von
Traumatherapie
ist also letztlich durch
Traumakonfrontation
in Phase III. die

Traumasynthese

Traumaintegration

ins
- Bewusstsein
- Lebensgeschichte
- Persönlichkeit



© zptn – Lutz Besser 2007 / 2014 / 2015

© zptn – 2016 Lutz-Ulrich Besser

Wer hinschaut und das *Schweigen* bricht, bricht die *Macht der Täter*

Unabhängige Beauftragte
zur Aufarbeitung des
sexuellen Kindesmissbrauchs

Vorsitzende Richterin am Landgericht
Sabine Rathemacher

46

Ich danke für Ihre

Aufmerksamkeit

© zptn – Lutz Besser 2016

© zptn - Lutz Besser -2006