

Spontane Körpererinnerungen in der Praxis der Achtsamkeit:

Wie
geht
man damit
um?



Achtsamkeit - Mindfulness

- Gewährsein im gegenwärtigen Moment:
 - Des Körpers und der sinnlichen Wahrnehmung
 - Der Gedanken, Emotionen und Stimmungen
- Mit Akzeptanz
 - Nicht wertend
 - Ohne in automatischer Weise zu reagieren

Die Frage der Ausrichtung

- Achtsamkeit als Qualität:
Gewahrsein im Jetzt mit Akzeptanz
- Achtsamkeit als Übungssystem:
Je nach Motivation und Ausrichtung
schließt eine bestimmte Praxis weitere
Qualitäten und Faktoren ein

Traditionell buddhistische Achtsamkeit

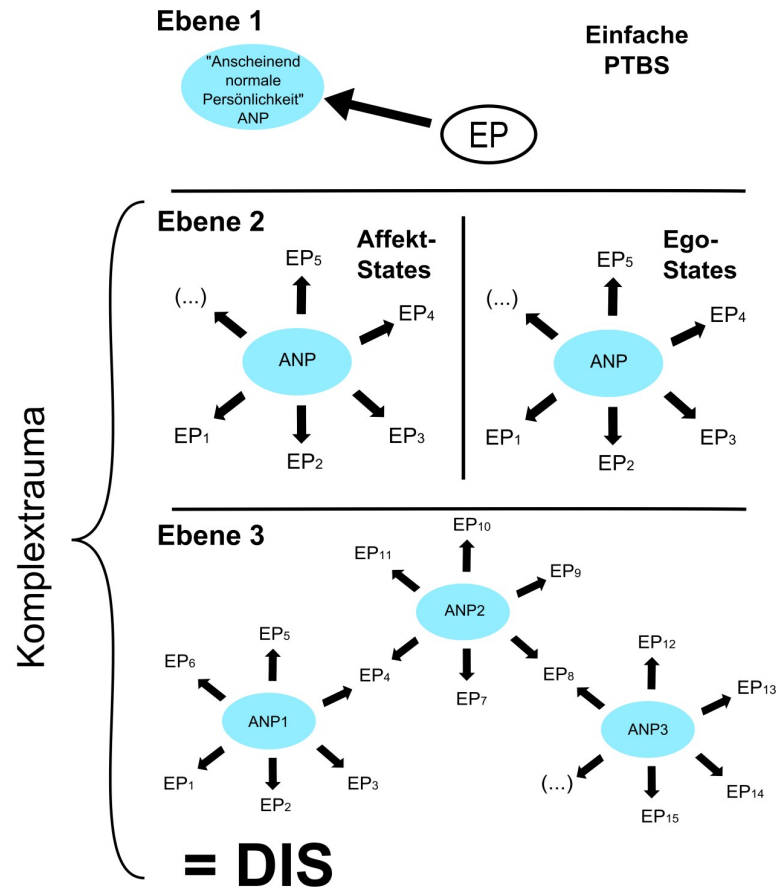
- Reines Beobachten, Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks
- Ohne Einzugreifen (nicht bewerten, kein Verlangen, keine Ablehnung)
- Kuhhirte
- Eine volle Schale Öl auf dem Kopf tragen
- Sonde
- Pflugschar
- Ziel: Das Erwachen

„Achtsamkeit ist das Gegenteil von Dissoziation“

Michaela Huber

Strukturelle Dissoziation der Persönlichkeit

Ebenen der Strukturellen Dissoziation



ANP

Apparently Normal Part of the Personality

anscheinend normaler Persönlichkeitsanteil:

Anteil, der im Alltagsleben Funktionen erfüllt

EP

Emotional Part of the Personality

emotionaler Persönlichkeitsanteil:

In der Traumazeit gefangener Anteil

Nach: Kathy Steele, Suzette Boon, Onno van der Hart (2017):

Die Behandlung traumabasierter Dissoziation

Onno van de Hart, E.R.S. Nijenhuis, K. Steele (2006): The

haunted Self. dt.2008: Das verfolgte Selbst

Copyright des Schaubildes: Michaela Huber

Sieben Faktoren traumakompetenter Achtsamkeit

- Achtsamkeit
- Selbstmitgefühl
- Bewusster Atem
- Selbstwirksamkeit
- Toleranzfenster
- Positives Selbstbild
- Gute Beziehungen



Typische Folgen von Komplextrauma

1. Ohnmacht, erlernte Hilflosigkeit
2. Starre Atem-Muster
3. Körperlicher Stress, Über- und Untererregung
4. Dissoziation
5. Ablehnung des eigenen Erlebens
6. Verlust des Selbstwertgefühls
7. Veränderung der Beziehungen, Veränderung von Lebens- und Glaubensvorstellungen

Sieben Faktoren trauma-kompetenter Achtsamkeit

1. Selbstwirksamkeit
2. Bewusster, flexibler Atem
3. Positiver Bezug zum Körper, Toleranzfenster
4. Achtsamkeit
5. Selbstmitgefühl
6. Positives Selbstbild
7. Gute Beziehungen aufbauen (zwischenmenschlich und spirituell)

Drei Hauptmerkmale der klassischen PTBS

- **Konstriktion**

Vermeidung aller Reize, die mit dem Trauma zu tun haben, Einengung der Vitalität und des Verhaltens

- **Intrusion**

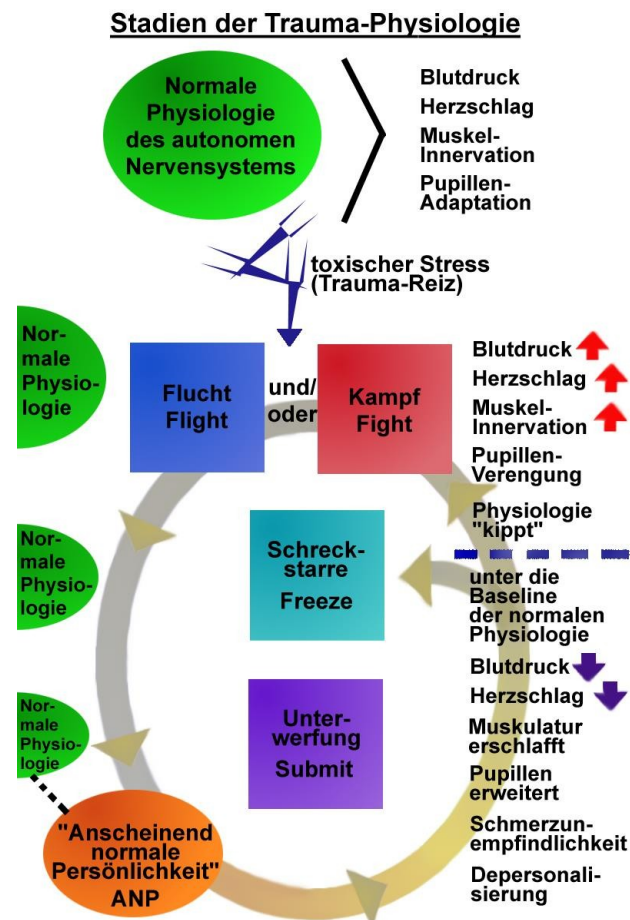
Wiedererleben von bits and pieces, von kleinen abgespaltenen Teilen der traumatischen Erinnerung, bis hin zu vollen Flashbacks, also intensiven Wiedererlebenssequenzen, deren Intensität das aktuelle Wahrnehmen überdeckt und eine doppelte Wahrnehmung oder sogar ein vollkommenes Wegtreten in die Erinnerung erzwingt

- **Übererregung**

Übermäßige Aufmerksamkeit, Schreckhaftigkeit, „hysterische Reaktionen“. Der Körper reagiert schon auf kleine Reize (die an das Trauma erinnern) wie auf eine Vernichtungsdrohung

(Michaela Huber, Trauma und die Folgen, S. 74)

Übererregung und Untererregung achtsam wahrnehmen



Achtsames Erleben von Freeze und Submit:

- Mildert die Angst und die automatische Abwehr der Erinnerung an diese Zustände
- Ermöglicht, wieder ins Toleranzfenster zu kommen
- Trägt zu Realisation und Integration bei
- Kann Entladung durch spontanes Freizittern bewirken (vgl. TRE nach David Bercei)
- Kann Körpererinnerungen an Fight und Flight freisetzen
- Kann visuelle und andere Traumaerinnerungen triggern

Bild links: copyright Michaela Huber

Intrusion 1: Die Körperwahrnehmung löst ein Wiedererleben aus

Kongruenzdruck des Gehirns:
Das „Traumagedächtnis“ ist nur als Zwischenspeicher gedacht

Beispielgeschichten:

- Nasenschmerzen
- Geschwollenes Gesicht
- Verdrehtes Bein
- Morgendliche Panik

Intrusion 2: Unvollendete Handlungen werden über die Körperwahrnehmung bewusst

- Prozedurales Gedächtnis
 - Zustandsabhängiges Erinnern
- Beispielgeschichten:
- Eisbär
 - Feuerwehrmann
 - Skilanglauf
 - Badminton

Verschiedene Gedächtnissysteme

Explizites Gedächtnis

- Deklaratives Gedächtnis
- Bewusst
- Speichert Fakten, Konzepte, Ideen
- Beschreibt Operationen und Prozeduren
- Zeitliche Einordnung
- Nutzt Sprache
- Erlaubt, einen Sinn zu finden
- Hippokampus
- Während eines traumatischen Ereignisses oder Flashbacks nicht aktiv

Implizites Gedächtnis

- Prozedurales, nichtdeklaratives G.
- Unbewusst
- Speichert sensorische Wahrnehmungen und Gefühle
- Speichert automatisierte Verfahrensweisen und innere Zustände
- Keine zeitliche Einordnung
- Sprachlos. Kommt ohne Worte aus
- Stellt keine Sinnbezüge her
- Amygdala
- Während eines traumatischen Ereignisses oder Flashbacks aktiv

Vom Amygdala- zum Hippokampus-System mit präfrontaler Kontrolle durch psychophysisches Erleben (Diagramm von Michaela Huber)

Hippocampus-System

Cool System of Memory under Stress (J. Metcalf)

- Biografisch
- Episodisch
- Raum-Zeitlich
- Narrativ
- Semantisch

Moderat

Bewusster Umgang möglich

Amygdala-System

Hot System of Memory under Stress (J. Metcalf)

- „Nur-Ich“ (EP) „Nicht-Ich“ (ANP)
- Fragmentarisch
- Potenziell überall und immer
- Sprach-los
- Sinn-los

Imperativ

Leicht triggerbar

Atmen - Innewerden - Mitfühlen



Vielen Dank

