

Dr.med. Ursula Davatz

28.5.2024

Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS).

[Audio](#)

[00:00:00.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich begrüße alle ganz herzlich zur heutigen Weiterbildung zum Thema:
Posttraumatische Belastungsstörungen.

[00:00:09.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Heutzutage kürzen wir alles ab.

[00:00:11.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann heisst es PTBS.

[00:00:15.880] - Dr.med. Ursula Davatz

https://de.wikipedia.org/wiki/Posttraumatische_Belastungsst%C3%B6rung

[00:00:16.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich versuche zuerst das Wort „Trauma“ zu definieren, respektive ein bisschen zu erklären.

[00:00:26.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Unter Trauma versteht man eine körperliche oder psychische, starke Verletzung.

[00:00:34.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine Verletzung, wo die Auswirkung für längere Zeit bleibt. Die Verletzung hat Nachwirkungen.

[00:00:40.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man sich in den Finger schneidet, das Bein bricht, ergibt das einen Stress, aber mit dem ist man schneller fertig. Nach sechs Wochen sollte das wieder geheilt sein.

[00:00:56.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein wirkliches Trauma bleibt in der Psyche hängen.

[00:01:11.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Die erste emotionale Verarbeitung, welche der Mensch mit seinem Gehirn macht, befindet sich im limbischen System und dort im Hippocampus.

[00:01:20.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Innerhalb von dem Hippocampus werden belastende Sachen gespeichert.

[00:01:28.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Es werden auch andere Sachen gespeichert. Belastende Sachen, die emotional belastend sind, die werden ganz speziell gespeichert.

[00:01:35.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn daraus eine Belastungsstörung resultiert, dann bleibt das dort gespeichert. Das heisst, man kann das emotionale Erlebnis nicht an das Grosshirn weitergeben.

[00:01:37.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir Menschen haben ein emotionales Gehirn, ein Grosshirn und ein vegetatives Gehirn.

[00:01:55.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Das emotionale Gehirn nimmt alles zuerst auf.

[00:01:58.060] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem emotionalen Hirn ist auch die persönliche Biografie.

[00:02:03.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn etwas zu einer Belastungsstörung wird, dann bleibt die Erinnerung in dem Hirnteil hängen.

[00:02:14.640] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem das Ereignis, das Erlebnis dort hängen bleibt und nicht weitergegeben wird, gibt das eine Einschränkung in den emotionalen Erlebnissen, im emotionalen Erlebnisbereich.

[00:02:25.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn neue Dinge hinzu kommen ist das Gehirn blockiert. Es kostet Energie diese Erinnerung aufrecht zu erhalten, weil sie noch nicht verarbeitet ist.

[00:02:26.080] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem das Erlebnis nicht abgelegt werden kann, bleibt das emotionale Gehirn vermehrt beschäftigt und ist nicht genügend bereit um neue, schwierige Dinge zu verarbeiten.

[00:02:43.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Man spricht heute sogar davon, dass das Gehirn ein wenig schrumpft, um wenige Prozente.

[00:03:21.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein Psychiater, hat das angeschaut hat und Messungen gemacht.

[00:03:40.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Augenblick wo das Gehirn mit Traumatas belastet ist, ist man nicht mehr so funktionstüchtig. Man ist nicht mehr so anpassungsfähig, nicht mehr so verarbeitungsfähig. Das ist natürlich ein Problem.

[00:03:55.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann spricht man von einer posttraumatischen Belastungsstörung.

[00:03:59.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Die posttraumatische Belastungsstörung bringt mit sich, dass die traumatischen Ereignisse, es können, körperliche oder psychische sein oder beides.

[00:04:12.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei der posttraumatischen Belastungsstörung werden die Erinnerungsbilder, Bilder, die an das Geschehen erinnern, kommen immer wieder hervor.

[00:04:22.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Bilder werden immer wieder hervor geholt.

[00:04:22.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Eigentlich zur Verarbeitung hervor geholt.

[00:04:32.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann sie dann einfach verdrängen und es gibt durchaus Leute, die gut solche Dinge verdrängen können.

[00:04:39.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele Leute können es nicht und dann kommt das dauernd wieder hoch.

[00:04:44.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Wiederkäuer, welcher sein Fressmaterial, also das Heu, wieder hoch stösst, um nochmals wieder zu kauen.

[00:04:54.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Die posttraumatische Belastungsstörung braucht eine Aufarbeitung, um das Gehirn wieder frei zu machen.

[00:05:10.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Dazu gibt es verschiedene Methoden.

[00:05:11.270] - Dr.med. Ursula Davatz

In der letzten Zeit ist die PTBS mehr Mode geworden. Es ist auch schon 20 Jahre her. Davor gab es die Diagnose posttraumatische Belastungsstörung nicht. Man hat einfach nur von Trauma gesprochen. Trauma hat auch geheißen: das kommt dann im Traum wieder.

[00:05:33.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sind schwere Dinge, welche einem im Traum wieder kommen.

[00:05:36.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Eigentlich ist der Traum dazu da, dass man die Dinge löscht, vergisst, dass man nicht mehr belastet ist. Das ist eine unbewusste Leerung des Gehirns.

[00:05:43.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es eine PTBS ist, dann bleibst das dort sitzen.

[00:05:48.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Prinzip der Traumatherapie gehört zu jeder Therapie, dass man damit umgehen kann.

[00:06:07.590] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Therapie der posttraumatischen Belastungsstörung gibt es verschiedene Methoden.

[00:06:24.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine Methode ist, dass man mit dem Trauma Opfer über das Ganze Geschehen spricht. So genau wie möglich.

[00:06:42.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es gerade kurz nach einem Ereignis ist, wollen viele nicht darüber reden.

[00:06:46.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Damals, wo Halifax war, wo das Flugzeug abgestürzt ist, sind viele Traumatherapeuten nach Halifax gereist und wollten dort alle möglichen Leute therapieren und haben dann eigentlich gar niemanden vorgefunden.

[00:06:59.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Die wollten verdrängen, die wollten nicht darüber sprechen. Das muss man auch akzeptieren.

[00:07:00.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielleicht kommt es dann später.

[00:07:09.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ein Mensch nicht bereit ist, darüber zu reden, hat es keinen Sinn.

[00:07:12.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Technik ist, man redet darüber, man geht in diese Situation zurück.

[00:07:19.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Man lässt sich alles möglichst genau schildern. Man stellt Fragen und man ist natürlich immer dabei.

[00:07:26.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem man dabei ist, kann man diese Person ein bisschen beruhigen.

[00:07:32.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sagt ja: geteiltes Leid ist halbes Leid und geteilte Freude ist doppelte Freude.

[00:07:38.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Beziehung funktioniert, indem die betroffene Person ihr dramatische Geschichte erzählen darf.

[00:07:48.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Es passiert nichts, man ist da für sie und so kann sie es verarbeiten.

[00:07:54.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Das basiert auf dem Prinzip, wenn man emotional stark belastende Sachen in Worte fasst.

[00:08:02.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Man könnte sie auch aufschreiben, das wäre auch eine Möglichkeit.

[00:08:05.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man sie in Worte fasst, dann geht 50% von der Belastung weg.

[00:08:10.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Auf Englisch sagt man da: If you name it, you tame it.

[00:08:15.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man es benennt, wird es schon ein bisschen verarbeitet.

[00:08:19.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Benennen ist eine Methode, um es dann ins Grosshirn ablegen zu können, als Erinnerung, nicht mehr mit einer riesigen, emotionalen Belastung.

[00:08:29.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Geschichte aufzuarbeiten passiert natürlich nicht in einer Stunde.

[00:08:35.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Man beginnt und bearbeitet es immer wieder.

[00:08:36.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Idee dabei ist schon, dass man möglichst genau das Ganze durchgeht.

[00:08:47.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann auch die Ursache anschauen, was hat zu dem Unfall oder zu der Situation geführt.

[00:08:54.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es Naturkatastrophen sind, hat man wenig Einfluss drauf gehabt.

[00:08:59.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Menschen dabei involviert sind, dann sucht der Mensch eigentlich immer nach der Schuld.

[00:09:05.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele suchen dann entweder nach der Fremdschuld, aber auch nach der Eigenschuld.

[00:09:10.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Das muss man auch durchgehen.

[00:09:12.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Wem gibt man die Schuld an dem Unfall?

[00:09:15.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann es dann dem Auto oder dem Mechaniker geben.

[00:09:16.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist wichtig, dass man auch die Schuldursache mit der Person durchgeht, alle Schuldursachen.

[00:09:29.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sich Menschen für das Trauma selber schuldig fühlen, ist es schwieriger noch, sich von dem zu befreien.

[00:09:37.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man es nach aussen projizieren kann, ist es einfacher.

[00:09:39.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Oft sind beide Anteile dabei.

[00:09:45.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es nach aussen projiziert wird, wird es so wie eine Person, die involviert war, die wird dann zum Sündenbock gemacht. Das ist ein bisschen entlastend.

[00:09:57.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man es auf sich selber nimmt, dann geht das nicht so gut.

[00:10:02.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wäre: Desensibilisieren über die Erzählung.

[00:10:08.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt eine weitere Methode und dort gibt es auch mehrere und ich bringe nur eine. Das ist das EMDR.

[00:10:14.899] - Dr.med. Ursula Davatz

https://de.wikipedia.org/wiki/Eye_Movement_Desensitization_and_Reprocessing

[00:10:15.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Eye Movement Desensitization Reprogramming.

[00:10:22.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei dieser Methode tut man Koordinationsübungen machen, quasi zwanghaft.

[00:10:33.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Hand hin und her bewegen, dass man mit den Augen den Fingern folgt und den Kopf ruhig haltet.

[00:10:47.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Es sind drei Koordinationsbewegungen.

[00:10:51.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Sobald man so Koordinationsbewegungen macht, kann man nicht mehr ins Gedächtnis reingehen und man kann die Bilder nicht mehr herausholen.

[00:11:01.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei der posttraumatischen Belastungsstörung kommen immer wieder die Bilder hervor und dann kommt wieder die ganze Aufregung mit psychosomatischen Symptomen, also Herzklopfen, Angst natürlich, Schweissausbruch, Verzweiflung und so weiter.

[00:11:16.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Alles starke Stresssymptomen.

[00:11:20.260] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem man EMDR macht, kann man die Bilder nicht mehr hervor holen.

[00:11:20.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Reden kann ich noch.

[00:11:25.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist nach aussen gerichtete Energie, das geht, aber ich kann in dem Moment nichts aus meinem Gedächtnis herausholen.

[00:11:34.890] - Dr.med. Ursula Davatz

So probiert man mit dieser motorischen Koordination, den Gedächtnisinhalt zu blockieren.

[00:11:43.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann den Leuten auch sagen, wenn wieder die Erinnerungen kommen, können sie diese Übung machen.

[00:11:50.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt noch viele andere, ich bringe diese jetzt nicht. Ich kenne sie auch nicht alle.

[00:11:52.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist immer Körper bezogen.

[00:11:57.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Es sind immer Koordinationsübungen, sie sind körperbezogen.

[00:12:06.990] - Dr.med. Ursula Davatz

So ist das Hirn geschaltet. Die Koordinationsübungen bringen mit sich, dass man nichts mehr aus dem Gedächtnis holen kann.

[00:12:18.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn einer auf dem Seil balanciert, kann er nicht denken: oh, ich habe zu Hause die Katze nicht gefüttert.

[00:12:25.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Da kann man nichts denken, da muss man sich voll, voll konzentrieren.

[00:12:31.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss fokussieren und dann kann man eben nichts rausholen, nichts mehr aus dem Gedächtnis holen.

[00:12:37.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man bei einem Flugzeugabsturz dabei war, kann man nicht zu dem zurück gehen.

[00:12:43.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn eine Belastung zusammenhängt mit einem Ereignis an einem gewissen Ort, an einem Unfallort, dann kann man Expositionstherapie machen, dann kann man mit dem Patienten zusammen dorthin gehen. Indem jemand ruhiges dabei ist, lernt der Patient sich langsam wieder zu desensibilisieren.

[00:13:17.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hatte mal einen Autounfall auf dem Glatteis und bin von der Strasse abgerutscht. Später musste ich jeden Tag an dieser Verzweigung weiterfahren.

[00:13:30.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist niemand mit gekommen, aber am Anfang, wenn ich dort durchgefahren bin, ist mir natürlich der Unfall immer wieder in den Sinn gekommen.

[00:13:37.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich musste mir Mühe geben, mich auf das Auto konzentrieren, auf die Strasse konzentrieren. Mit der Zeit konnte ich problemlos vorbeifahren und es hat mich überhaupt nicht mehr belastet.

[00:13:38.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich musste mich auch ein bisschen desensibilisieren.

[00:13:49.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann auch an den Unfallort zurück gehen mit dem Patienten und dann die Aufregung aushalten, beruhigen. Mit der Zeit gehen die Bilder immer mehr zurück. Man kann sie normal hervor holen. Sie lösen nichts mehr emotionales aus.

[00:13:53.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Haben sie "Schuld und Sühne" von Fjodor Dostojewski gelesen?

[00:14:23.720] - Dr.med. Ursula Davatz

https://de.wikipedia.org/wiki/Schuld_und_S%C3%BChne

[00:14:23.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Dort begeht jemand einen Mord oder einen Diebstahl oder beides. Er geht immer wieder an seinen Ort zurück. Das sagt man von den Tätern. Ein Täter, der etwas tut, der nicht akzeptiert ist, das gibt natürlich auch eine Belastung. Das schaut man meistens nicht an. Das ist ein Versuch, die Tat zu rechtfertigen, zu verarbeiten, etc.

[00:14:48.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein Trauma entsteht nicht nur unter Fremdeinfluss. Man kann sich auch selber ein Trauma zufügen, indem man etwas macht, was überhaupt nicht akzeptiert ist.

[00:15:13.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den Traumatas, wenn man Traumatas definiert, dann sagt man, es ist ein Kontrollverlust.

[00:15:23.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Selber hat man einen Kontrollverlust.

[00:15:25.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Es kommt eine Einwirkung von aussen. Das kann ein Unfall sein, das kann eine Wetterkatastrophe sein, das kann Krieg sein.

[00:15:37.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle diejenigen, welche im Krieg waren, haben oft posttraumatische Belastungsstörungen.

[00:15:44.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Trauma kann auch etwas ganz Banales sein, was vielleicht nicht einmal gesehen wird.

[00:15:55.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Traumatas, die im normalen Leben passieren können, zum Beispiel der erste Schultag und man wird von der Lehrerin blossgestellt.

[00:16:08.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Das gibt ein Trauma.

[00:16:10.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kommt immer wieder.

[00:16:11.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich kenne auch Geschichten: am ersten Tag schon eine Ohrfeige bekommen, weil der Lehrer oder die Lehrerin überfordert ist.

[00:16:20.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe einen kleinen Jungen, der ist von der Mutter in den Kindergarten gebracht worden. Er wollte die Mutter nicht nach Hause gehen lassen. Man hat ihn gewaltsam von der Mutter los gerissen. Er hat sich wahnsinnig dagegen gewehrt. Man hat es trotzdem gemacht und dann hat man ihn eingesperrt. Er wurde in ein Zimmer eingesperrt, damit er nicht abhauen kann.

[00:16:47.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Junge hatte eine posttraumatische Belastungsstörung. Der ist nachher dann nicht mehr in die Schule gegangen.

[00:16:59.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir sind bei ihm immer noch dran.

[00:17:00.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Sein Grossvater geht mit ihm in die Schule. Der muss immer als Bodyguard irgendwo sichtbar sein.

[00:17:08.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir sind jetzt langsam dran, dass er sich wieder angewöhnt an die Schule.

[00:17:12.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Kind hat eine traumatische Belastungsstörung gehabt.

[00:17:16.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Solche Sachen zählt man oft nicht auf, sondern man schaut nur die Naturkatastrophen an.

[00:17:23.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Aber die sind ganz, ganz wichtig.

[00:17:27.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann auch innerhalb von der Familie immer blossgestellt worden sein, der Sündenbock sein, für alles verantwortlich gemacht werden.

[00:17:38.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Das gibt auch eine Belastungsstörung.

[00:17:43.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Trauma läuft über längere Zeit, durch wiederholte Beschämungen, Kränkungen, Verletzungen etc.

[00:17:53.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Oft spricht man nicht davon.

[00:17:54.020] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Familientherapie und in der Therapie habe ich mehr von den traumatischen Belastungsstörungen.

[00:18:02.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Die kommen oft erst raus, wenn die Persönlichkeit genügend stabilisiert ist.

[00:18:10.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit einem Kind kann man über die Sachen noch nicht reden.

[00:18:14.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Kind will nicht darüber sprechen, das verdrängt. Das Kind will einfach funktionieren.

[00:18:15.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit einem Jugendlichen kann man auch nicht darüber reden.

[00:18:24.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man da zu viel darüber redet, bewirkt es eher, dass seine Persönlichkeitsentwicklung gestört wird, also unterbunden wird.

[00:18:33.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Posttraumatische Sachen, Belastungsstörungen, kann man erst bearbeiten, wenn die Persönlichkeit genügend stabil ist.

[00:18:43.950] - Dr.med. Ursula Davatz

So passiert es dann, dass zum Teil Traumatas aus der Kindheit erst mit 50 Jahren verarbeitet werden. Anhand von einem Ehekonflikt oder so etwas, kommen dann die Traumatas hervor. Plötzlich sind sie sehr lebendig. Davor wurde nie davon gesprochen.

[00:19:00.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine sexuelle Vergewaltigung ist auch ein Trauma.

[00:19:13.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele probieren einfach darüber hinweg zu gehen, sich anzupassen, speziell Frauen, aber auch Männer. Das kommt dann oft erst sehr, sehr viel später heraus. Auch dann muss das Trauma bearbeitet werden.

[00:19:23.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Dort gilt wieder das gleiche. Man fragt: was ist gewesen. Wer war darum herum? Wer ist verantwortlich gewesen.

[00:19:28.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Was für eine Verantwortung hat sich die Person selber gegeben?

[00:19:46.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie ist das gelaufen?

[00:19:49.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann muss auch mehrmals bearbeitet werden.

[00:19:53.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Sexueller Missbrauch im Kindesalter vor dem verbalem Kindesalter, das kommt erst raus, wenn man darüber reden kann.

[00:20:08.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Nach zwei Jahren konnte sie sagen: nein, das ist jetzt weg. Ich weiss zwar noch, was passiert ist, aber es kommen keine Emotionen mehr auf.

[00:20:21.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ein Trauma gut bearbeitet ist, dann kann man das erzählen.

[00:20:25.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann es nie vergessen, aber man kann es verarbeiten.

[00:20:30.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann es erzählen. In der Erinnerung ist es noch. Es ist nicht verdrängt, es ist verarbeitet.

[00:20:35.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man davon redet, ist das nicht mehr emotional belastet.

[00:20:40.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann ist der Hippocampus, der Teil vom emotionalen Gehirn ist dann wieder frei, um neue Dinge zu bearbeiten.

[00:20:46.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Leute, welche Traumatas im ihrem Gehirn speichern, die sind häufig dauernd müde, immer erschöpft, ertragen nichts, sind schnell gereizt. Die Sicherung brennt schnell durch. Ihr Gehirn ist immer in Beschlag genommen um das Trauma zu verdrängen, verstecken, irgendwie weg tun.

[00:21:18.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Manchmal kommen die Dinge im Traum hervor.

[00:21:18.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hatte eine Frau, die wurde mit 16 Jahren von ihrem KV Chef vergewaltigt. Sie hat immer wieder davon geträumt.

[00:21:34.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hat versucht das Trauma zu bearbeiten.

[00:21:34.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit der Zeit sind die Träume dann weg gegangen.

[00:21:39.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Anhand der Träume kann man auch sehen, ob es sich beruhigt hat oder ob es noch nicht verarbeitet ist.

[00:22:04.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn so dramatische Erlebnisse das emotionale Gedächtnis immer wieder belasten, kann man das Gedächtnis mit neuen Dingen füllen. Neue Erlebnisse. Da kann die Arbeit sicher helfen.

[00:22:15.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele sagen: ich bin schnell wieder zur Arbeit zurück gegangen. Das hat mir geholfen mich zu distanzieren von meinem traumatischen Erlebnissen. Das ist auch ok.

[00:22:33.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Es tut es wahrscheinlich nicht verarbeiten, aber das sind die Leute wirklich unterschiedlich.

[00:22:37.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Gewisse beherbergen es im Hinterkopf immer noch. Andere können es immer noch sublimieren und es ist weg.

[00:22:49.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine Beschäftigung guten Dingen. Mit Dingen wo man das Gefühl hat, dass man in Kontrolle der Situation ist. Die helfen einem, dass man die Dinge wieder in den Hintergrund drängen kann. Bearbeitet ist es nicht.

[00:23:06.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Posttraumatische Belastungsstörungen kommen nicht nur in der Psyche zum Vorschein. Die treten häufig auch im Körper auf.

[00:23:16.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es Dinge sind, wofür man sich geniert, dann verdrängt man die erfolgreich. Irgendwo im Körper setzt es sich dann nieder.

[00:23:26.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann muss man wieder von der Psychosomatik zurückgehen zum Geschehen und schauen: wo könnte es sein? Was könnte es sein? Das braucht ein bisschen Phantasie und Einfühlungsvermögen.

[00:23:43.900] - Dr.med. Ursula Davatz

In der somatischen Medizin schaut man das meistens nicht an, sondern man spaltet es ab.

[00:23:48.820] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Psychosomatik schaut man es eher an.

[00:23:52.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Da gibt es so Fälle, wo jemand als posttraumatische Belastungsstörung quasi eine Gesichtslähmung bekommen hat.

[00:24:00.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann hat der Psychosomatiker geschaut, wann hat es angefangen, was ist da gewesen. Im Augenblick, wo die Geschichte aufgearbeitet werden konnte, ist die Lähmung plötzlich weg gewesen.

[00:24:17.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Wann lässt die Psyche den Körper sprechen?

[00:24:19.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Körper kann nicht lügen. Das Grosshirn kann lügen.

[00:24:24.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Das bringt uns dazu tabuisierte Dinge, oder Dinge, welche Schande über die Familie bringen, die werden einfach verdrängt.

[00:24:39.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist natürlich nicht die typische posttraumatische Belastungsstörung, da werden auch Traumatas über Generationen hinweg weitergegeben.

[00:24:50.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hat auch Sachen angeschaut von den Juden, wo Grosseltern von jüdischen Kindern im KZ misshandelt worden sind oder umgebracht worden sind. An dem Tag, wo die Grosseltern umgebracht worden sind, haben die Eltern der Kinder, die man in Behandlung hat, haben die Symptomen gehabt.

[00:25:15.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist so ein bisschen vergleichbar mit dem Mahnmal von Christus, also so etwas Ähnliches.

[00:25:22.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Traumatische Erlebnisse in einem Familiensystem können auch über Generationen weiter gegeben werden.

[00:25:31.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wird meistens nicht behandelt. Ich als Familientherapeutin, die natürlich immer drei Generationen anschaut, komme eher an das ran.

[00:25:38.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie das genau läuft, kann ich auch nicht sagen.

[00:25:42.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Irgendwie wird von den Kindern wahrgenommen, an dem Tag ist die Person ein bisschen anders.

[00:25:56.190] - Dr.med. Ursula Davatz

In gewissen Kantonen feiern sie Jahrzehnte. Wenn die Person gestorben ist, dann wird wieder eine Totenmesse gehalten.

[00:26:04.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Gewisse Familien tun dann immer irgendwas machen.

[00:26:09.020] - Dr.med. Ursula Davatz

So können traumatische Ereignisse wie ein Tod von einem wichtigen Familienmitglied weitergegeben werden.

[00:26:17.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle Dinge, welche in den Konzentrationslagern gemacht wurden, sind natürlich sehr dramatische Angelegenheiten gewesen, die über Generationen weitergegeben werden.

[00:26:30.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Kinder von den jüdischen Eltern, die umgebracht worden sind, die vergast worden sind, die haben oft nicht darüber geredet, über die Geschichte, weil sie es nicht ertragen haben.

[00:26:43.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Enkelkinder, sagen dann oft: ich finde es schade, ich wollte darüber reden. So verstehe ich gar nichts.

[00:26:49.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Da hätten alle eine Behandlung zur posttraumatischen Belastungsstörung erhalten müssen. Das hat man natürlich nicht gemacht.

[00:27:02.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wären ein paar Gedanken und jetzt möchte ich sie natürlich bitten, mir Fragen zu stellen, Ergänzungen zu machen, allenfalls einen Fall bringen, damit wir ein bisschen miteinander diskutieren können.

[00:27:16.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Wer getraut sich, als erstes eine Frage zu stellen?

[00:27:38.760] - Bemerkung 1

Bei uns ist etwas passiert mit einer Maschine. Jetzt habe ich Mühe mit der Maschine.

[00:28:02.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn an einer Maschine ein Unfall passiert ist, dann wäre eigentlich die Expositionstherapie, die Desensibilisierungstherapie, wäre: wir gehen miteinander wieder an die Maschine.

[00:28:17.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich zeige dir ganz genau, wie sie funktioniert.

[00:28:20.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich zeige dir, was wir nicht tun dürfen machen.

[00:28:23.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann müsste man mit dem den ganzen Vorgang von dieser Maschine durchmachen und er muss dabei bleiben, er darf nicht wegrennen.

[00:28:34.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Der nächste Schritt wäre: welcher Vorgang bist du bereit, selber zu machen?

[00:28:40.240] - Dr.med. Ursula Davatz

So immer mehr, bis er sie wieder bedienen kann.

[00:28:43.960] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Regel ist natürlich Tendenz: an diese Maschine gehe ich nie mehr.

[00:28:48.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Die ist für mich so eine Belastung.

[00:28:51.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man Traumatherapie machen würde, dann müsste man so vorgehen.

[00:28:58.630] - Bemerkung 1

Kann es denn sein, dass er es ein paar Tage allein macht und es dann plötzlich nicht mehr alleine machen will? Kann die Angst plötzlich wieder kommen?

[00:29:09.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie mit ihm zusammen alle Vorgänge durch gehen, wie man sie anstellt, - ich bin kein Maschinist - wie man das alles macht. Er schaut zu. Bei jedem Schritt sagen sie: siehst du? Verstehst du? Er weiss es vielleicht schon. Und dann: jetzt gehst du ran. Dann ihn begleiten. Er darf aufhören, wenn Angstbilder kommen. Dann müssen sie wieder weitermachen. So, bis er wieder den ganzen Vorgang macht.

[00:29:44.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Das könnte er so verarbeiten.

[00:29:55.410] - Bemerkung 1

Kann es sein, dass es in einem Jahr wieder kommt?

[00:29:55.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, wenn es bearbeitet wird, nicht. Wenn es sauber bearbeitet worden ist, kommt es nicht mehr. Das würde ich behaupten. Dann ist es wirklich aus dem emotionalen Hirn rausgenommen, ins Grosshirn. Dort versorgt. Man erinnert sich noch. Es kommt nicht mehr als Belastung.

[00:30:20.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Was manchmal passiert: wir hatten mal eine Patientin, die einen Autounfall gemacht hat. Da sind mehrere Leute verletzt worden.

[00:30:27.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie ist nicht so stark verletzt worden, aber doch auch verletzt. Man hat sie aber wegen den anderen, welche mehr verletzt waren einfach sitzen lassen im Auto und sich nicht um sie gekümmert.

[00:30:40.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Das hat bei ihr dann eine posttraumatische Belastungsstörung gegeben.

[00:30:45.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Dort hinten daran war eine Geschichte, dass sie als Kind immer vernachlässigt worden ist, dass man sie nicht ernst genommen hat, dass man sie allein gelassen hat, etc.

[00:30:57.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Das passiert auch noch oft, dass an einen Unfall oder ein Geschehen ein früheres Trauma, daran gehängt wird.

[00:31:06.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei der ist dann das Trauma von früher, von den Eltern, viel schlimmer gewesen. Beides ist schlimm gewesen, aber es hat nicht gereicht, dass man nur den Unfall bearbeitet hat.

[00:31:18.280] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Notfallchirurgie hat man sie einfach sitzen lassen. Sie hat nicht geblutet, sie war unwichtig. Das Emotionale hat man verpasst. Sie hat sich völlig alleine gelassen gefühlt. Dann hat sie das immer wieder re-inszeniert.

[00:31:34.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie ist in die Psychiatrie gekommen und wir mussten ewig lange mit ihr arbeiten.

[00:31:37.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich weiss nicht ob wir es erreicht haben. Es war nicht meine Patientin.

[00:31:40.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Oft wird ein altes Trauma auch noch daran gehängt.

[00:31:40.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn etwas an einer Maschine geschieht, kann man auch schauen, ob als Kind schon etwas mit einer Maschine passiert ist.

[00:31:56.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es wirklich bearbeitet ist, kommt es nicht mehr.

[00:32:00.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es wieder kommt, dann hat man es nicht genug bearbeitet. Dann muss man es nochmals bearbeiten.

[00:32:00.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es immer wieder kommt, muss man sich fragen: ist es stellvertretend für ein anderes Trauma?

[00:32:18.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein Trauma mit einer Maschine ist moralisch einfacher zu bearbeiten als ein seelisches Trauma.

[00:32:32.490] - Bemerkung 1

Man hat psychisch Angst, weil körperlich etwas passiert ist.

[00:32:36.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hat psychische Angst vor dem körperlichen.

[00:32:40.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn noch seelische Traumatas hinten dran sind, dann werden die auf das körperliche Trauma drauf projiziert.

[00:32:48.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Über das Körperliche kann man gut reden, über das Seelische nicht.

[00:32:53.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Das seelische Trauma ist viel beschämender.

[00:33:00.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Das trifft man oft an, dass hinter dem körperlichen Trauma ein seelisches versteckt ist.

[00:33:00.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Zum Beispiel bei allen Kriegsverletzten oder bei allen durch den Krieg traumatisierten, auf eine Art ist ein Kriegstrauma weniger schlimm, weil allen das gleiche passiert, als persönliche Traumatas innerhalb von der Familie.

[00:33:20.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie dann nur vom Krieg sprechen, muss man immer schauen, ist noch etwas dahinter, was seelisch noch belastender ist.

[00:33:30.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wird oft versteckt. Macht das Sinn, kann man das nachvollziehen?

[00:33:40.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Über das mechanische, über den Krieg, da sind die anderen Schuld. Darüber kann man sprechen.

[00:33:40.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Die eigenen Verwandten möchte man nicht gerne anschwärzen.

[00:34:07.250] - Bemerkung 2

Bei den Kriegsopfern ist die berufliche Integration durch Traumas erschwert. Braucht es immer einen Therapeut oder kann man denen auch anders helfen? Man findet nicht immer Therapeuten, welche die andere Sprache sprechen.

[00:34:39.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Es braucht nicht immer einen Therapeuten.

[00:34:46.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den Kriegstraumatisierten, können sie das sogar machen, dass sie genauer fragen, was passiert ist. Das kann man.

[00:34:59.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können fragen: wem geben sie die Schuld? An welchem Ort hatten sie am meisten Angst?

[00:35:09.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den Kriegstraumatas kommt natürlich immer dann noch das Politische rein.

[00:35:17.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier stellt sich die Frage: wer ist Schuld, wer hat was falsch gemacht? Wie stehen sie jetzt zu den Kriegsparteien?

[00:35:39.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Es sind oftmals noch seelische Engagements, seelische Zugehörigkeiten, die auch belastend sind und die Arbeitsintegration verhindern.

[00:36:01.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man das ein Ganze bisschen bearbeitet und das ganze einordnen kann, fühlt man sich auch weniger verloren und weniger traumatisiert. Wenn man im Ganzen keinen Sinn sieht.

[00:36:26.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Mensch sucht immer nach Sinn.

[00:36:26.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man das alles so ein bisschen einordnen kann, dann können sie sagen: die Arbeitsintegration kann ihnen helfen, ihr Trauma zu überwinden.

[00:36:38.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie immer an dem Trauma hängen, dann werden sie neu traumatisiert, weil sie nicht integriert werden, weil sie ein Aussenseiter sind, etc.

[00:36:51.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist wieder traumatisierend.

[00:36:56.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, sie können nicht immer einen Traumatherapeut finden.

[00:37:01.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele der Kriegsflüchtlinge, welche aus den Kriegsgebieten kommen, wissen auch gar nicht was Therapie ist. Die wollen auch gar nicht in die Therapie gehen. Sie dürfen gerne selber diese paar Dinge tun.

[00:37:18.840] - Bemerkung 2

Ich kann nichts falsches auslösen mit meinen Fragen?

[00:37:19.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, davor hätte ich nicht Angst.

[00:37:19.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Jemand der nicht Therapeut ist und eine Frage stellt, der hört auf, wenn der andere nicht sprechen möchte.

[00:37:32.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Therapeuten haben eher die Fehler gemacht, dass sie zu stark nach dem Trauma gefragt haben. Dann wurden die Leute re-traumatisiert.

[00:37:37.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Die betreffende Person hat einen natürlichen Schutz und sagt einfach nein. Nein, ich möchte jetzt nicht darüber sprechen. Das ist ok.

[00:37:48.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man merkt, dass jemand abwesend ist, dann kann man fragen: was geht dir durch den Kopf?

[00:37:53.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem man es dann erzählen kann, ist das schon wieder eine Verarbeitung.

[00:37:58.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen gar nicht Angst haben. Der Mensch hat hier eine natürliche Abwehr eingebaut und sagt: ich möchte jetzt nicht darüber sprechen. Dann lässt man es sein.

[00:38:14.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn der Mensch wieder abwesend ist, kann man sagen: an was hast du gedacht? Ist dir irgendeine Geschichte in den Sinn gekommen?

[00:38:23.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Geschichte kann man dann sogenannt validieren und sagen: ja, ok, ich verstehe. Legen wir die Geschichte ab und jetzt arbeiten wir weiter.

[00:38:27.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können über die Arbeitstherapie helfen, dass das wieder in den Hintergrund geht.

[00:38:47.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Macht das Sinn für sie und getrauen sie sich?

[00:38:50.030] - Bemerkung 2

Ich überlege mir noch, in welchem Rahmen das bei uns dann möglich ist. Die Beziehung spielt auch noch eine wichtige Rolle. Wenn das Vertrauen vorhanden ist, erzählen die Leute gerne von sich selber.

[00:39:00.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann können sie auch sagen: ok, ich sehe, das beschäftigt dich immer noch.

[00:39:12.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie gerade in einem wichtigen Arbeitsprozess sind, wo man nicht darüber sprechen kann, können sie sagen: ich habe es mir notiert, und wir sprechen nochmals darüber.

[00:39:26.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht ausufern wenn es nicht passt. Dann gibt es Spannungen bei ihnen und bei diesen Leuten. Man sagt: ich habe es wahrgenommen. Dann und dann sprechen wir.

[00:39:26.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann lohnt es sich für sie, ein bisschen das Gespräch darüber zu führen.

[00:39:43.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht sagen: du musst unbedingt einen Traumatherapeuten finden.

[00:39:44.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Erstes gibt es den nicht. Zweitens wissen die gar nicht was Therapie ist und finden das auch absolut ehrenrührig. Speziell Männer. Ich gehe doch nicht in Therapie. So etwas sicher nicht.

[00:40:18.370] - Bemerkung 3

Ich habe eine Frau, bei der ist Mobbing ein Thema. Sie eckt auch selber oft an, mit ihrer speziellen Art und Weise. Sie hat die Diagnose posttraumatische Belastungsstörung erhalten. Es gehört jetzt wie zu ihrer Identität. Sie ist 17 Jahre alt. Sie hat noch nie etwas anderes erlebt. Sie ist einfach so. Das gehört jetzt zu ihr. Das Wichtigste ist, dass man sie jetzt einfach akzeptiert, wie sie ist. Man kommt einfach nicht weiter.

[00:41:04.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, das ist nicht gut. Viele machen aus einer Diagnose eine persönliche Identität. Das ist nicht hilfreich, aber passiert bei allen psychiatrischen Erkrankungen.

[00:41:18.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin jetzt halt, ich bin jetzt Borderline, ich bin jetzt posttraumatisch.

[00:41:22.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie hat diese Person die verschiedenen Traumatas erlebt?

[00:41:22.820] - Bemerkung 3

Zum Beispiel bei der Geburt. So sagt sie es. Es wurde von der Mutter so gesagt.

[00:41:41.870] - Dr.med. Ursula Davatz

War es eine schwere Geburt? Mit Zangen?

[00:41:49.490] - Bemerkung 3

Das Kind hatte eine Lungenembolie. Das führt dazu, dass sie heute gewisse Dinge nicht tun kann wegen dem.

[00:42:05.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Das akzeptiere ich nicht. Was ist das nächste Trauma gewesen?

[00:42:11.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Jede Geburt ist ein Trauma. Für die Mutter und das Kind. Das ist ein natürliches Trauma.

[00:42:20.600] - Bemerkung 3

Die Diagnose kam erst später mit dem Mobbing, das sie in der Schule erlebt hat.

[00:42:24.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie ist das Mobbing gelaufen?

[00:42:29.700] - Bemerkung 3

Sie wurde sozial ausgegrenzt.

[00:42:31.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Es hat ihr niemand geholfen. Kein Lehrer, keine Lehrerin, die Eltern auch nicht.

[00:42:40.510] - Bemerkung 3

Die Eltern sind auch in der Scheidung gewesen. Dieses Thema kommt auch noch dazu. Sie ist Einzelkind, hat kein soziales Netz. ASS ist auch noch eine Thematik. Das ist alles wie noch ein bisschen offen. Anecken ist immer ein Thema.

[00:43:18.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Geburt ist immer ein Trauma, aber wenn man es überlebt hat, hat man es überlebt. Die Natur ist so gemacht, dass sie das kann. Ich hatte Personen, die haben den Geburtsdurchgang gemacht mit halten. Es gibt da alle Sorten von Therapien. Das würde ich mal lassen.

[00:43:44.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ein Kind als Säugling gesundheitliche Probleme hat, ist das ein Trauma für die Mutter. Das Kind hat noch sehr viele Verarbeitungsmöglichkeiten. Man muss aufpassen, dass man nicht etwas in das Kind hinein projiziert.

[00:43:58.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Jede Mutter wird traumatisiert, sie bekommt wahnsinnig Angst, wenn es dem kleinen Kind schlecht geht, wenn das eine Krankheit hat.

[00:44:16.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist dann eine ängstliche Mutter-Kind-Beziehung.

[00:44:19.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben gesagt, dass sie sich komisch benimmt. Sie ist eine erwachsene Person. Da müsste man sagen: wir sind soziale Wesen, jawohl du bist ausgegrenzt worden in der Schule, sogenannt gemobbt worden. Das wird auch sehr schnell gesagt heutzutage. Man validiert, dass das schlimm war. Dann auch anschauen: was trägt sie dazu bei, dass sie gemobbt wird. Nicht im Sinne von Schuld, sondern im Sinne der Interaktion. Mit Autisten kann das Umfeld oft nicht gut umgehen.

[00:45:05.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit welchem von deinem Verhalten konnte das Umfeld nicht gut umgehen?

[00:45:10.240] - Dr.med. Ursula Davatz

War das Umfeld überfordert? Es war kein bösesartiges: ich behandle dich schlecht. Es ist aus der Überforderung heraus geschehen. Man geht hin und her und schaut: was könnte man verändern. Wir sind entwicklungsfähige Wesen, damit das nicht mehr in die gleiche Kerbe geht.

[00:45:39.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde das Etikettieren nicht akzeptieren: ich bin halt so und das gehört zu mir. Das ist ungesund. Damit definiert sie sich über die Diagnose.

[00:45:47.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist das Problem von allen Diagnosen heutzutage, dass sich Menschen über ihre Diagnose einen persönlichen Touch geben. Das ist schade.

[00:45:53.580] - Bemerkung 3

Sie hat in ihrem Alter niemand anderes, der ihre eine Identität geben kann, der sagt wer sie ist. Sie kann sich nur an der Diagnose festhalten.

[00:46:07.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit 17 Jahren ist sie noch sehr jung.

[00:46:16.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei ihr würde ich möglichst ehrlich rückmelden. Nicht therapieren. Ehrlich rückmelden. Jetzt erlebe ich dich so. Das macht mit mir das. Sie soll sich nicht auf dem Traumatischen fixieren. Sie ist noch in der Persönlichkeitsentwicklung. Sie kann sich am besten entwickeln, wenn sie ehrlich und authentisch sind und sie auch authentisch konfrontieren.

[00:46:39.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielleicht reagiert sie dann: sie sind ein ganz böser, schrecklich etc. Dann antworten sie: ich bin auch nur ein Mensch. Ich möchte dich nicht anlügen. Du würdest es merken, wenn ich dich anlügen würde. Die authentische Auseinandersetzung ist etwas ganz wichtiges, nicht die Therapie.

[00:46:47.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man die Jugendliche therapiert mit allen möglichen Tags, Diagnose gibt, dann schadet man ihnen, dann wird es in ihre Persönlichkeit eingebaut. Das ist überhaupt nicht hilfreich.

[00:47:14.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Was hat sie heute für ein Verhältnis zu Vater und Mutter?

[00:47:37.350] - Bemerkung 3

Zur Mutter ein sehr enges, symbiotisches Verhältnis. Der Vater ist das Feindbild.

[00:47:40.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier kann man spielen: für dich ist der Vater das Feindbild. Werde ich bei dir auch zum Feindbild? Werden alle Männer zu Feindbildern? Damit können sie spielen.

[00:47:46.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Was machst du, wenn du mal verrückt bist auf die Mutter?

[00:47:59.960] - Bemerkung 3

Meistens ist es einfach Rückzug.

[00:48:03.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann würde ich mit ihr üben: was könnte sie sagen. Zuerst fragen: was hat sie an der Mutter verrückt gemacht? Anstatt dass man Rückzug macht, was würdest du ihr sagen, wenn du etwas sagen würdest? Das kann man mit ihr ein wenig üben. Sie muss lernen, sich zu verbalisieren.

[00:48:12.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie merken, dass sie auf sie verrückt wird, weil sie etwas falsch gemacht haben, sofort fragen: habe ich jetzt etwas falsch gemacht? Bist du verrückt, wegen dem, wegen dem, wegen dem? Oder wegen was bist du verrückt? Schnell über die Gefühlswelt sprechen. Dass sie lernen muss, über ihre Gefühlswelt zu sprechen.

[00:48:38.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können fragen: an was habe ich dich jetzt erinnert? Das geht in Richtung Trauma, wenn sie etwas tun, das früher andere Schüler gemacht haben. Sehr offen, authentisch über die Gefühlswelt sprechen

[00:49:06.340] - Bemerkung 3

Wenn Autisten eine weniger gute Wahrnehmung oder einen weniger guten Zugang haben zu ihren eigenen Emotionen, stelle ich mir das ziemlich schwierig vor.

[00:49:14.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Autismus ist heute auch eine riesige Modediagnose und überall Autismusspektrum Krankheit.

[00:49:23.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Autisten sind an sich einfach scheue Menschen, die sich nicht so schnell getrauen, zu exponieren, aber die können das lernen. Die können das lernen.

[00:49:34.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele verstecken sich auch immer hinter der Diagnose Autismus Spektrum Krankheit. Eigentlich sind das alles hoch sensible Menschen, die lernen müssen, ihre Sensibilität zu handhaben.

[00:49:52.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht gleich sofort aufgeben.

[00:49:52.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich ermutige sie dazu, sich mit ihr auseinanderzusetzen.

[00:49:59.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie eine Beziehung spüren, dann dürfen sie sich ehrlich, authentisch mit ihr auseinandersetzen. Nicht erziehen. Bei sich bleiben. Das muss ich allen Eltern beibringen, dass sie nicht das Kind beeinflussen wollen und nur sich selber sind und austauschen.

[00:49:59.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Interagiert sie mit anderen Klienten komisch?

[00:50:32.040] - Bemerkung 3

Sie bringt ihre Dinge sehr schematisch ein. Das ist immer sehr punktuell und danach zieht sie sich wieder zurück. Manchmal auch komisch. Sie drängt sich auf, sie übernimmt eine Mutterrolle und sagt: jetzt nimmst du die Tasche, jetzt nimmst du die Jacke. Damit überfordert sie andere in ihrer Art, wo sie keinen Auftrag hat. Ein gespielte Empathie, eine übermässige Empathie. Übermässig höflich.

[00:51:23.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Hat sie das von der Mutter gelernt?

[00:51:32.720] - Bemerkung 3

Vielleicht, ja. Sie interagiert dann nicht weiter.

[00:51:37.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann mit ihr über die Helferrolle sprechen. Das reflektieren. Dann auch sagen: es ist nett von dir, dass du so hilfreich bist. Man muss sie immer validieren. Dann: ich habe das Gefühl, dass es der anderen Person fast ein bisschen zu viel ist. Merkst du das? Oder nicht? Hast du das gemerkt?

[00:51:48.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Dass man Vorgänge zwischen einander ein bisschen benennt. Immer zuerst validieren. Nicht: oh, das ist falsch. Sonst ist sie ganz weg.

[00:52:42.230] - Bemerkung 3

Das werde ich versuchen.

[00:53:07.200] - Bemerkung 4

Wie erkennt man ein Trauma, das man bearbeiten muss? Ich habe einen Teilnehmer, der vielleicht ein kindliches Trauma hat. Er ist ein fast 60-jähriger Mann. Er hat ein leben lang auf dem Bau gearbeitet. Jetzt hat er plötzlich eine diffuse, rheumatische Krankheit bekommen. Er dachte, dass er sich mit 62 Jahren pensionieren lassen kann. Jetzt geht das alles nicht. Jetzt hat er die Erkrankung und hat keine Ahnung was er in der Zukunft machen kann. In unseren Gesprächen kommt das wie eine Gebetsorgel immer wieder.

[00:54:00.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Spricht er dann nur über seine Krankheit?

[00:54:00.550] - Bemerkung 4

Wie ich es ihnen schon gesagt habe, Frau Meier.

[00:54:00.620] - Bemerkung 4

Ich habe ihn damit konfrontiert und gesagt, dass ich es nicht mehr hören mag. Jetzt haben wir genug darüber gesprochen. Vielleicht ist es ein anderes Trauma. Könnte das sein?

[00:54:24.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, absolut.

[00:54:24.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe viel in der Psycho-Geriatrie und mit Spitex-Krankenschwestern gearbeitet, die unzufriedene alte Menschen begleitet haben.

[00:54:39.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Rheuma ist eine Entzündung in allen Gelenken. Das ist eine Versteifung in allen Gelenken. Ich würde ihn fragen: sie jetzt möchte ich sie etwas anderes fragen. Das ist jetzt psychosomatisch. Ich würde nach dem seelischen Traums suchen. Wie zufrieden ist er in seinem Beruf gewesen? Wie gut hat er sich in seinem Beruf wert geschätzt gefühlt, als Bauarbeiter. Von wem am besten. Von wem am besten, vom wen am schlechtesten? Wie ist die Berufswahl gelaufen? Was hätte er allenfalls anders tun wollen? Bei ihm ist etwas nicht verarbeitet. Wer hat ihn zu seinem Beruf gedrängt? Was wäre die Phantasie gewesen, was er eigentlich lieber gemacht hätte? Weshalb musste er seinen Beruf beibehalten?

[00:55:02.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich frage alle älteren Leute: was ist ihr Wunschberuf gewesen? Ihr Traumberuf? Den kann man nicht mehr verwirklichen. Auf welche Art könnte man dem Traum in einem Hobby ein bisschen nachgehen? Er kann es vielleicht nicht mehr machen oder nur in kleinem Masse, aber doch etwas in diesem Gebiet.

[00:56:20.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Oft haben die Leute gesagt: es macht doch keinen Sinn, ich mach ihn nur trauriger wenn ich ihn danach frage.

[00:56:24.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage nein: if you name it you tame it.

[00:56:24.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde ihn nach seinem Traumberuf fragen. Nach seinen Wunschvorstellungen.

[00:56:41.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Hat er Kinder?

[00:56:41.617] - Bemerkung 4

Eine Tochter, ja.

[00:56:42.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Da kann man dann noch fragen: muss die irgendwas machen, was er nicht machen konnte?

[00:56:47.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Da steckt etwas dahinter.

[00:56:50.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Er wehrt nur ab, indem er einfach von seinen Schmerzen klönt.

[00:57:00.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine Entzündungsreaktion ist ja eine Überreaktion auf irgendetwas.

[00:57:05.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Irgendwo steckt hinten dran ein Graul, eine Wut, ein Frust.

[00:57:12.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde es einleiten: sie Herr so und so, ich habe eine Frage an sie.

[00:57:12.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht einfach fragen, sondern ein bisschen gewichtig einleiten.

[00:57:19.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe mir Gedanken gemacht. Ich habe darüber nachgedacht. Daran sieht man, dass er ihnen wichtig ist. Sie müssen in gewichtig angehen, nicht so nebenbei fragen.

[00:57:27.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Kann es sein dass, ich frage mich und dann all die Fragen: hat er sich wertgeschätzt gefühlt, wo am besten, wo war es nicht gut? Er hat sich schon auf seine Pension gefreut. Was wollte er seinen Vorgesetzten noch sagen, bevor er sich verabschiedet? Womit wollte er sich verabschieden?

[00:57:50.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Seine Krankheit ist ihm in den Weg gekommen.

[00:58:01.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht mehr: ich will das nicht mehr hören. Sondern: ich will etwas anderes hören.

[00:58:21.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann gilt wieder: if you name it, you tame it. Auch wenn man nichts mehr ändern kann.

[00:58:22.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn Leute am Arbeitsplatz einen Unfall hatten, wird immer durchgedacht. Wer ist Schuld, was hat der Chef verkehrt gemacht? Wer hat es falsch eingerichtet? Wenn man das kann, dann würde ich sogar eine Gegenüberstellung machen, also dass er seinem Chef das sagen darf.

[00:58:42.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Das geht hier wohl nicht mehr.

[00:58:42.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Dass man auch eine Trauma Situation rekonstruiert.

[00:58:51.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei dem ist es kein Unfall gewesen sondern es ist einfach ein bisschen schief gelaufen.