

Dr.med. Ursula Davatz

21.6.2024

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

[Audio](#)

[00:00:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich möchte sie ganz herzlich begrüßen.

[00:00:00.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Thema ist: posttraumatische Belastungsstörung (PTBS).

[00:00:19.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Heutzutage wird alles abgekürzt.

[00:00:23.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir bleiben bei der posttraumatischen Belastungsstörung.

[00:00:27.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Was versteht man unter Trauma?

[00:00:30.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich weiss nicht genau, wie das Wort „Trauma“ in die Fachsprache reingekommen ist.

[00:00:37.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Es erinnert einen an den Traum.

[00:00:41.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Vom Gedächtnis, vom Gehirn her, ist eigentlich die Nacht dazu da, dass man Sachen löscht, die unwichtig sind.

[00:00:52.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Dinge, welche einem mehr beschäftigen, die treten dann wieder auf im Traum.

[00:00:58.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Traum zeigt einem, wo man Sachen noch nicht richtig bewältigt hat.

[00:01:05.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Es kann sein, dass das Trauma mit dem zusammenhängt.

[00:01:09.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich mache jetzt diesen Zusammenhang.

[00:01:11.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Unter Trauma versteht man ein psychisches oder körperliches Ereignis, welches starke Verletzungen hinterlassen hat.

[00:01:29.020] - Dr.med. Ursula Davatz

An erster Stelle Verletzungen in der Seele.

[00:01:32.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Ursprung kann auch die körperliche Verletzung sein.

[00:01:36.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Es kann aber auch nur eine seelische Verletzung sein.

[00:01:40.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Etwas, was eine starke Verletzung hinterlässt, starker Stress, Schmerz, das wirkt sich dann nach. Man kann es nicht vergessen. Man kann es in der Nacht nicht löschen. Im Gegenteil, es kommt einem in der Nacht immer wieder in den Sinn.

[00:01:50.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Zum Teil träumen die Menschen auch ständig darüber.

[00:01:57.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Zum Teil träumen die Menschen jahrelang über diese Traumatas weiter.

[00:01:58.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum mache ich auch diese Verbindung mit dem Traum.

[00:02:07.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bringe nochmals das menschliche Gehirn zur Sprache.

[00:02:15.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Das menschliche Gehirn besteht aus drei Teilen.

[00:02:21.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Der primitivste Teil ist das sogenannte Reptilienhirn, welches aus dem Stammhirn besteht und aus dem motorischen Kleinhirn.

[00:02:31.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Das funktioniert automatisch.

[00:02:34.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Das steuert alle autonomen Funktionen im Körper.

[00:02:38.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Es heisst Reptilienhirn, weil es schon so gut ausgebildet war, bei den Reptilien.

[00:02:44.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Das zweite wäre das limbische System.

[00:02:46.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist das emotionale Gehirn.

[00:02:48.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist in der Mitte vom Hirn. Ich zeige das immer mit der Hand, das wäre der Daumen.

[00:02:51.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Das emotionale Gehirn ist mitten im Gehirn drinnen.

[00:02:57.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Das emotionale Gehirn hat sich zu den Zeiten der Säugetiere entwickelt.

[00:02:57.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Das emotionale Gehirn, das limbische System, ist ganz wichtig für alle Bindungsverhalten.

[00:03:09.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Heute reden wir wieder mehr von Bindungsstörungen.

[00:03:14.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Das emotionale Gehirn ist wichtig für die Motivation und beinhaltet das erste emotionale Gedächtnis.

[00:05:47.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Person, welche in ihrem emotionalen Gehirn ein emotional belastendes Ereignis dauernd speichert, deren Verarbeitungskapazität geht runter.

[00:06:03.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann dann nicht mehr so viel verarbeiten, man kann dann nicht mehr so viel aufnehmen, man ist besetzt.

[00:06:05.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Das emotionale Gehirn ist dann besetzt und das macht dann eine Müdigkeit oder eine Abwesenheit.

[00:06:17.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Mensch geht dann immer wieder zurück zu dem.

[00:06:22.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist quasi das Prinzip vom Trauma.

[00:06:28.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Traumatische Bilder werden hervorgeholt, werden reaktiviert und je nachdem wieder verdrängt.

[00:06:40.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Gehirn ist einfach dauernd beschäftigt.

[00:06:44.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Augenblick, wo das Gehirn dauernd beschäftigt ist mit so dramatischen, stresshaften Erlebnissen, körperlichen oder psychischen oder beides miteinander, im Augenblick, wo das Hirn dauernd mit dem beschäftigt ist, dann redet man von posttraumatischer Belastungsstörung.

[00:07:04.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist eine zusätzliche Belastung vom Gehirn, sodass das Gehirn dann nicht frei ist, um neue Erlebnis zu prozessieren und zu verarbeiten.

[00:07:15.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn Sachen gut laufen, dann kann man so eine stresshafte Situation, so eine dramatische Situation, dann kann man die anschauen, bearbeiten und dann kann man sie im Grosshirn, in unserem intellektuellen Hirn ablegen.

[00:07:36.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Dort kann man sie noch hervorholen. Man weiss es noch.

[00:07:37.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Sobald man es ablegen kann, ist es im Grosshirn nicht mehr belastend.

[00:07:46.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man von der Geschichte erzählt, gibt es gar keine emotionale Erregung.

[00:07:46.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Falls man immer noch traumatisiert ist, im Augenblick wo man davon spricht, kommt eine Wallung auf, eine starke Erregung, ein Herzklopfen, alle möglichen vegetativen Symptomen.

[00:08:07.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Anhand von dem merkt man, ob man es verarbeitet hat oder nicht.

[00:08:11.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt einen Spruch auf Englisch, da kann man immer so gute Sprüche machen: wenn man ein dramatisches Ereignis benennt, also in Wort schildert, dann geht 50% von dem Stress, der da im emotionalen Hirn vorhanden ist, geht weg.

[00:08:34.020] - Dr.med. Ursula Davatz

If you name it, you tame it.

[00:08:37.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man das traumatische Ereignis benennen kann, dann kann es gezähmt werden, dann frisst es nicht mehr so viel Energie und dann kann man weitergehen im Leben.

[00:08:51.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wäre dann die Bearbeitung.

[00:08:55.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Die dramatischen Erlebnisse kann man bearbeiten und dann nimmt der Stress ab.

[00:09:04.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich vergleiche das mit den Wiederkäuern, mit den Kühen. Die holen ihren Mageninhalt immer wieder hoch, zerkauen ihn, mit der Zeit ist er dann bearbeitet, sodass er verdaut werden kann.

[00:09:05.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich übertrage das auf die seelische Ebene. In dem man davon spricht, kann man es verarbeiten.

[00:09:25.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Geteiltes Leid ist halbes Leid.

[00:09:30.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Dort wäre das drinnen.

[00:09:32.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Geteilte Freude ist doppelte Freude.

[00:09:34.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wäre dann das Positive, das wäre nicht das Trauma.

[00:09:38.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist eine prinzipielle Funktion vom Gehirn, die bei uns allen so funktioniert.

[00:09:45.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt Menschen, die können Traumatas problemlos verdrängen.

[00:09:50.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kostet vielleicht immer noch ein bisschen Energie, aber nicht so viel.

[00:09:54.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Andere Menschen, die gehen immer wieder zurück zu den Traumatas, die tun ständig wiederkäuen ohne dass sie es verarbeiten können.

[00:10:00.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man es nur alleine immer wiederkäut, hat es nicht die gleiche Wirkung, wie wenn man es mit jemandem teilt.

[00:10:12.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum heisst es: geteiltes Leid ist halbes Leid.

[00:10:15.180] - Dr.med. Ursula Davatz

50% vom Stress geht runter, wenn man es in Worte fassen kann.

[00:10:20.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann es in Worte fassen oder man kann es auch aufschreiben. Das ist auch in Worte fassen.

[00:10:27.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann es in die Sprache rein tun.

[00:10:29.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Analphabeten, welche emotionale Ereignisse nicht gut in Worte fassen können, nicht gut beschreiben können, die haben früher Demenz.

[00:10:47.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Unser Ablagern, unsere Verarbeitung der emotionalen Angelegenheiten, das hilft uns, mehr zu verarbeiten, mehr zu speichern und nicht überfordert zu sein.

[00:11:09.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, das klingt noch verrückt, aber ich denke, das hat etwas an sich.

[00:11:15.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle emotional heftigen Erlebnisse, die sind eigentlich dazu da, damit man diese verarbeitet und darüber spricht.

[00:11:27.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Damit wir wieder freier werden und auch, dass wir ein nächstes Mal besser reagieren können.

[00:11:27.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei psychischen Traumatas, in dem man die verarbeitet, hat man danach eine bessere Strategie um einer ähnlichen Situation geschickter begegnen zu können.

[00:11:38.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Das traumatische Erlebnis oder das traumatische Gedächtnis vom emotionalen Gehirn ist dazu da, dass wir lernen.

[00:12:00.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man emotional traumatische Dinge einfach mit Medikamenten verdrängt, dann lernt man nicht so viel.

[00:12:04.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist eine zusätzliche Information, welche ich hier reinbringe.

[00:12:04.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin sehr darauf bedacht, dass die Menschen lernen mit ihrer Geschichte umzugehen, dass sie erzählen dürfen und dass sie es verarbeiten dürfen.

[00:12:29.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Sonst kommen die Bilder immer wieder auf. Sie kommen in der Nacht auf, im Traum.

[00:12:29.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hatte Patienten, welche in der Pubertät sexuell missbraucht wurden. Die hat jede Nacht, 20 Jahre lang davon geträumt.

[00:12:38.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Szenen sind in allen möglichen Formen wieder hervor gekommen.

[00:12:43.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Das zeigt ganz klar, dass das ein Trauma ist.

[00:12:49.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Frau hatte eine posttraumatische Belastungsstörung.

[00:12:59.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben es bearbeitet und mit der Zeit sind diese Träume weggegangen.

[00:13:00.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sieht es daran, dass die Träume nicht mehr auftauchen, jetzt ist es verarbeitet, so wie verdaut, emotional verdaut.

[00:13:08.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Was sind die verschiedenen Therapien?

[00:13:16.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Früher hatte man keine spezifische Traumatherapie.

[00:13:19.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Heute ist es eher Mode. Es gibt auch Kurse und Ausbildungen für Traumatherapie.

[00:13:20.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt Leute, die sich speziell darauf spezialisieren.

[00:13:27.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Traumatherapie gehört zu jeder Psychotherapie.

[00:13:37.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Es wurde auch früher schon von Therapeuten behandelt.

[00:13:38.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Heute ist es zu einem Spezialgebiet geworden.

[00:13:45.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt verschiedene Methoden. Ich versuche diese aufzuzählen.

[00:13:45.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Person darf, muss das traumatische Geschehen möglichst genau, möglichst detailliert erzählen in Anwesenheit von der Therapie Person.

[00:14:11.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn das Trauma ein sexueller Missbrauch in Zusammenhang mit Scham und Schande ist, dann kann man am Anfang dies nicht so genau erfragen und sollte es auch nicht so genau erfragen.

[00:14:17.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Es braucht eine gewisse Zeit, bis diese Person ein Vertrauen hat und darüber sprechen kann.

[00:14:23.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es ein Flugzeugabsturz ist oder Hochwasser, wo man beinahe ertrunken wäre, eine Naturkatastrophe, dann kann man es eher erzählen. Dann wird es nicht von der Scham verdrängt.

[00:14:26.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Person, welche das Trauma erfahren hat, darf alles möglichst genau erzählen. Der Therapeut fragt nach: wie ist das gewesen? Nicht alles in einer Stunde. Das hängt davon ab, wie es gemacht wird. Man erzählt es in Anwesenheit einer Person, die nicht traumatisiert ist.

[00:14:42.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Dort ist es wichtig, dass der Therapeut, die Therapeutin empathisch ist, aber nicht mitschwingt, mit Zittern und Weinen, oder moralisch verurteilt.

[00:15:18.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Sobald man als Therapeut den sexuellen Missbrauch moralisch verurteilt, dann verstärkt man das Trauma. Die Person denkt, dass der Therapeut das nicht handhaben kann. Dann wird retraumatisiert.

[00:15:39.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss selber wissen: kann man neutral sein, dem Geschehen gegenüber, auch in einer politischen Situation, gefangenen Situation? Da darf man auch nicht mitzittern und eine Wut haben auf den Feind. Der Therapeut muss neutral sein können, seine eigenen Emotionen müssen neutral sein, er muss dennoch empathisch sein können.

[00:15:39.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Empathisch sein heisst nicht: mitzittern, mitschwingen, sondern einfach beim Patient das validieren, ernst nehmen. Nicht auch ins Schleudern kommen.

[00:16:04.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Das geschieht oft zwischen Eltern und Kindern. Wenn das Kind etwas traumatisches erlebt hat, die Eltern beginnen mit zu zittern

[00:16:28.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn Eltern anfangen mit zu eifern, dann tun sie das Kind noch mehr traumatisieren.

[00:16:33.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Man darf erst davon sprechen, wenn man damit umgehen kann.

[00:16:39.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei Eltern ist das schwieriger, ein Therapeut muss das können. Das gehört zum therapeutischen Prinzip.

[00:16:39.770] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem man das benennt: you name it, you tame it.

[00:16:47.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man darüber sprechen kann, geht 50% vom emotionalen Stress weg und es kann allmählich im Grosshirn abgelegt werden. Man vergisst es nie. Es ist kein Verdrängen. Es ist ein verarbeiten. Wenn man wieder davon spricht, ist die ganze emotionale Aufregung weg, es ist nichts mehr von dem da. Es ist einfach nur noch Fakt, sachlich.

[00:17:12.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine Frau wurde von ihrem Vater sexuell missbraucht. Wir haben zwei Jahre daran gearbeitet um das aufzuheben, konfrontiert, etc. Später wenn man darüber gesprochen hat, hat sie gesagt: jetzt macht es mir nichts mehr aus.

[00:17:23.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie konnte absolut sachlich darüber sprechen. Das zeigt: jetzt habe ich es verarbeitet.

[00:17:37.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine raffinierte Verdrängungsmethode ist EMDR.

[00:17:42.524] - Dr.med. Ursula Davatz

<https://www.emdria.de/emdr/was-ist-emdr>

[00:17:42.650] - Dr.med. Ursula Davatz

EMDR steht für Eye Movement Desensitization and Reprocessing, was auf Deutsch "Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung" bedeutet.

[00:17:42.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Finger hin und her bewegen, die Augen müssen den Finger nach schauen, der Kopf muss ruhig bleiben.

[00:18:20.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich mache drei Koordinationsbewegungen. Der Kopf muss ruhig sein, die Hände müssen sich bewegen, die Finger, und die Augen müssen sich auch bewegen. Häufig bewegt man dann den Kopf mit, dann beherrscht man es noch nicht.

[00:18:44.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Augenblick, wo man das macht, kann man sprechen aber man kann nicht denken. Ich kann nicht alte Bilder hervorholen.

[00:18:46.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Koordinationsübung verhindert, dass ich diese Bilder hervorholen kann.

[00:18:50.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist auch eine Verdrängungsmethode.

[00:19:03.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Die kann auch funktionieren.

[00:19:09.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem man das immer wieder macht, wenn diese Bilder hervorkommen, es gibt auch Klopfübungen, es gibt verschiedene Übungen, kann man nicht zurück zu den traumatischen Bildern gehen.

[00:19:09.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Einbeinstand oder Yoga, im Yoga dürfen wir auch nichts denken, da sollte man nur die Yogaübung machen.

[00:19:37.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man denkt, verliert man das Gleichgewicht.

[00:19:38.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man anderes Zeug denkt, dann wird so wie die Motorik unterbrochen und dann geht es nicht.

[00:19:46.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Anhand davon merkt man: jetzt bin ich auf die Motorik konzentriert, dann kann man nicht mehr denken.

[00:19:46.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Das emotionale Gehirn wird fokussiert und geht ganz auf das vegetative und das Kleinhirn, auf das Reptilienhirn, das seine Übungen macht, sodass dann die Bilder aus dem Grosshirn nicht mehr zurückkommen.

[00:20:14.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist an sich eine raffinierte Verdrängungsmethode und ist ok und wird heutzutage viel gemacht.

[00:20:25.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Leute können das auch selber machen.

[00:20:25.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine weitere Methode ist, dass man desensibilisiert.

[00:20:45.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Man geht zusammen mit dem Therapeuten immer wieder zu den traumatischen Erlebnissen, holt die hervor. Man hält die Erlebnisse zusammen mit dem Patienten aus.

[00:20:45.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem eine Person anwesend ist, welche nicht mitzittert, merkt diese Person, dass sie daran denken kann ohne eine Panikattacke zu machen.

[00:20:50.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist eine langsame Desensibilisierung, dass man immer wieder davon spricht, immer in Anwesenheit von einer ruhigen Person, die das alles anhören kann, die aber nicht in Aufregung kommt.

[00:21:28.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Deshalb ist es wichtig, dass man nicht mitzittert. Das bringt gar nichts, das belastet den Patienten nur.

[00:21:28.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann auch eine Expositionstherapie machen. Wenn ein Unfall gewesen ist, kann man an den Unfallort zurück gehen und sehen, dass es mit einem nichts mehr anstellt. Man geht in die Situation hinein.

[00:21:56.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Therapie macht man auch bei starken Angststörungen, bei Phobien, dass der Therapeut mitgeht an das Objekt, vor dem man Angst hat.

[00:22:08.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kann man bei den Spinnen und allem Möglichen machen, aber eben auch an den Ort gehen.

[00:22:12.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Täter gehen oft an den Tatort zurück.

[00:22:12.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine kriminelle Tat ist für den, der sie vollbringt auch ein Trauma, auch wenn er so tut als ob es nicht so wäre.

[00:22:32.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Täter gehen oft an ihren Tatort zurück, wahrscheinlich auch um sich zu desensibilisieren.

[00:22:38.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Das gelingt häufig nicht. Die Tat wird dadurch nicht gerechtfertigt, sie wird nicht moralisch legitimiert.

[00:22:44.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist ein Versuch der Verarbeitung.

[00:22:50.550] - Dr.med. Ursula Davatz

So findet oft den Täter, weil sie oft dorthin gehen, wo sie etwas moralisch inakzeptables gemacht haben.

[00:23:12.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie wollen so ihr Trauma verarbeiten.

[00:23:12.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Traumatas können nicht nur Naturereignisse sein oder Flugzeugabstürze oder solche Dinge.

[00:23:33.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Traumatas entstehen nicht nur durch äussere, wahnsinnig stressige Ereignisse. Traumatas könnte auch entstehen durch wiederholte psychische Kränkungen. Die Kränkungen, die können von der Familie kommen, also von den Eltern.

[00:23:55.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Jemand erzählte die Geschichte: wenn ich als Junge verrückt war, hat die Mutter immer zu ihm gesagt: da ist ein kleine Welt verrückt.

[00:23:56.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Das war 50 Jahre später noch absolut präsent bei dieser Person.

[00:24:01.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist überhaupt nicht verarbeitet gewesen.

[00:24:13.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Kinder können sehr verletzt werden durch ungeschickte, unsensible Verhaltensweisen der Eltern.

[00:24:19.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Jemand hat erzählt, dass er ein fröhliches Kind war, er ging am ersten Tag in die Schule und die Lehrerin hat irgendetwas gesagt, das ihn total verletzt hat.

[00:24:26.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist so tief stecken geblieben, der ist nie mehr gerne in die Schule gegangen. Er hatte danach alle Mühe, etwas zu lernen. Das Trauma ist nicht verarbeitet gewesen.

[00:24:33.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Erwachsenen merken oft gar nicht, wie sie Kinder verletzen.

[00:24:53.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Kinder sind sehr sensible Wesen.

[00:24:58.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Kinder mit ADHS/ADS sind oft noch speziell sensibel. Die Erwachsenen merken gar nicht, wie sie diese Kinder verletzen.

[00:25:03.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kommt dann hervor, wenn man die Anamnese aufnimmt.

[00:25:17.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Leute darüber sprechen, sprechen sie darüber, als ob es gestern gewesen wäre. So lebendig ist das noch im Kopf.

[00:25:20.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist da emotionale Gedächtnis vom emotionalen Gehirn, vom Hippocampus, wo Energie absorbiert wird.

[00:25:34.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Menschen entwickeln dann oft verschiedene Strategien, Ausweichstrategien oder Überdeckungsstrategien, dass man zum Beispiel dann in eine Sekte geht und das alles zu überdecken versucht, aber verarbeitet ist es nicht.

[00:25:56.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Augenblick, wo dann im Leben neue Sachen passieren, also sagen wir jetzt, man ist von der Lehrerin so beleidigt worden.

[00:26:04.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, gerade heute habe ich wieder einen Fall gehört, wo die Lehrerin gesagt hat: du stirbst so dumm, wie du geboren bist.

[00:26:10.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Ganz schlimme Dinge, welche die Lehrer zum Teil noch rauslassen.

[00:26:11.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Aus dir wird mal nichts. Und so weiter.

[00:26:17.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Das bleibt natürlich stecken.

[00:26:17.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Wen so etwas in der Schule geschieht oder auch zu Hause, es könnte auch von einem Geschwister sein, oder von Eltern, einem Vater oder einer Mutter, dann ist man bei einem Chef und der sagt etwas, das an das rankommt, das ähnlich klingt, dann wird die neue Retraumatisierung auf die alte drauf gelegt und dann gibt es noch ein stärkeres Trauma.

[00:26:57.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Traumata können sich auch super positionieren und verstärken.

[00:27:04.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann denkt man: das ist ja nur so ein kleines Ereignis. Da hat jetzt einer nur gehustet oder die Augen verdreht in irgendeiner Situation.

[00:27:13.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn hinten dran eben ein starkes Kindheitstrauma ist, dann ist das absolut schlimm.

[00:27:18.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Daher ist es wichtig, dass man dorthin zurück geht.

[00:27:19.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Traumata können sich auch in psychosomatischen Sachen niederschlagen.

[00:27:29.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn eine Auslösung geschieht, wenn eine Retraumatisierung passiert und man hat keine Worte dafür, man kann es nicht ausdrücken, man merkt es selber gar nicht, dass man retraumatisiert worden ist, dann geht die emotionale Energie, die da im limbische

System rumort, dann geht die in den Körper und dann gibt es irgendein körperliches Symptom.

[00:27:55.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist dann schwierig herauszufinden, was dahinter steckt. Meistens wird dann nur das körperliche Symptom behandelt, Symptombekämpfung, man geht nicht zurück zum Trauma.

[00:28:10.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Es können Lähmungen auftreten und alles Mögliche.

[00:28:13.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Psychosomatiker versuchen herauszufinden, was dahinter steckt.

[00:28:19.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man an das Trauma herankommt, wenn man das Trauma verarbeiten kann, dann geht auch die psychosomatische Störung weg.

[00:28:28.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Zum Beispiel eine Lähmung oder eine Verkrampfung. Das hängt ganz eng zusammen.

[00:28:33.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Das hängt damit zusammen, dass das emotionale Hirn mit dem Reptilienhirn eng verbunden ist und überschüssige Energie, Stress an das vegetativen Gehirn geht und dann die psychosomatischen Störungen auftreten.

[00:28:51.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine weitere Methode ist natürlich, wenn man zu stark auf den Traumata herum reitet und ständig von dem reden will und der Patient will eigentlich gar nicht oder hat es vielleicht schon erfolgreich verdrängt, dann tut man es eher fixieren.

[00:29:11.590] - Dr.med. Ursula Davatz

So kann man die Traumatas eher verstärken.

[00:29:12.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Als das Flugzeug in Halifax abgestürzt ist, ist eine Schweizer Equipe angereist und wollte Traumatherapie machen. Sie haben niemanden gefunden, denn die Leute wollten das gar nicht.

[00:29:17.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Kindheitstraumatas, die kann man oft nicht während der Pubertät verarbeiten. Man muss warten, bis die Persönlichkeit ein bisschen etabliert ist und erst dann können sie die Traumatas anschauen.

[00:29:46.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man das zu früh ständig aufnimmt, dann kann sich wie die Persönlichkeit nicht richtig formieren.

[00:29:51.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Zum Teil wird gesagt: warum haben sie mir das nicht schon damals gesagt?

[00:29:55.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann muss ich sagen: sie waren noch nicht bereit. Es war nicht der richtige Moment. Zuerst muss man eine etablierte Persönlichkeit haben, damit man in die Traumatas zurück gehen kann.

[00:30:07.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Traumatas, welche in der Pubertät oder in der Kindheit geschehen, die kann man oft noch nicht in der Pubertät bearbeiten.

[00:30:12.570] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Pubertät muss sich die Persönlichkeit formieren und wenn man da zu stark an den Traumatas herum macht, dann bildet sich die Persönlichkeit nicht richtig aus.

[00:30:28.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss zuerst eine stabile Person haben, erst danach kann man das Trauma behandeln.

[00:30:32.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Menschen sind unterschiedlich.

[00:30:42.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Gewisse Menschen können gut verdrängen und das funktioniert für die.

[00:30:47.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn wir dann gegen ihren Willen in den Traumata herum bohren möchte, dann ist man keine Hilfe für diese Menschen.

[00:30:50.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss immer schauen, was es ist.

[00:30:55.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Sexuelle Traumata aus der Kindheit kommen oft erst sehr spät heraus.

[00:30:55.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Erst dann sind sie bereit, das zu verarbeiten.

[00:31:00.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie wissen auch nie, was wir für eine moralische Haltung haben und haben immer Angst davor, dass man sie verurteilt für das.

[00:31:05.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Das passiert oft, wenn so etwas läuft macht man das Opfer dafür verantwortlich.

[00:31:32.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine andere Methode: wenn sie Leute aus Kriegsgebieten haben, die traumatische Dinge erlebt haben, können sie nicht ständig davon sprechen.

[00:31:33.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können diese Menschen durchaus validieren, ja ich kann mir vorstellen, dass das schlimm gewesen ist. Pause. Jetzt sind sie hier und jetzt versuchen wir ihre Seele zu heilen, indem wir gute Erlebnisse darüber decken. Indem sie diesen helfen, positive Erlebnisse zu haben, Erfolgserlebnisse mit Arbeiten, usw.

[00:32:16.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit Menschen zusammenzuarbeiten, eine sinnvolle Arbeit machen, über die Arbeit sprechen, das kann durchaus die traumatischen Kriegserlebnisse in den Hintergrund drängen und wieder ein neues Leben beginnen.

[00:32:23.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben an ihrem Arbeitsplatz nicht den Auftrag, Traumaverarbeitung zu machen. Was wichtig ist, wenn jemand von seinen Traumatas erzählt, dass man nicht sagt: das ist jetzt vorbei, schau endlich nach vorne. Zuerst validieren und dann weitergehen.

[00:32:38.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist wichtig, dass man es kurz validiert und dann weitergeht.

[00:32:58.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen nicht ständig davon sprechen.

[00:33:02.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Traumatas können auch dafür verwendet werden, dem Leben auszuweichen: ich kann das nicht, weil ich traumatisiert bin. Das kann ich auch nicht und den ertrage ich nicht, weil ich traumatisiert bin.

[00:33:16.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Das bringt gar nichts.

[00:33:17.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier muss man sagen: ich sehe, das ist schwierig gewesen für dich, ja ich sehe, das ist traumatisch gewesen. Pause. Jetzt gehen wir weiter.

[00:33:26.180] - Dr.med. Ursula Davatz

An dieser Stelle ist die Arbeit sehr hilfreich.

[00:33:26.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir Therapeuten haben die nicht. Ich kann mit den Leuten über andere Dinge sprechen, damit ich nicht immer im Trauma stecken bleibe. Ich habe die konkrete Arbeit nicht.

[00:33:31.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben einen Vorteil, dass sie ganz konkret mit den Menschen etwas sinnvolles tun können und so die traumatischen Erlebnisse mit etwas positivem überdecken.

[00:33:40.650] - Bemerkung 1

Bei uns hat ein neuer Flüchtling angefangen, er hat von seiner Heimat erzählt, er war emotional überhaupt nicht bewegt. Mich hat das sehr irritiert.

[00:35:29.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Der hat schon abgespalten, der hat getrennt zwischen seinem emotionalen Leben und dem Intellektuellen.

[00:35:54.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum konnte er so erzählen. Das ist ein Selbstschutz.

[00:35:55.360] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Moment darf man nicht darauf herum reiten. Er schützt sich so vor dem, in dem er so kalt davon erzählt.

[00:36:06.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den Schizophrenen kann man das auch erleben. Die können auch völlig emotionslos von etwas erzählen, völlig abgespalten.

[00:36:19.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Emotionen sind abgespalten vom intellektuellen Erzählen.

[00:36:25.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Das zeigt, er ist noch nicht reif um darüber zu sprechen. Das muss man so belassen. Nicht aufregen, wenn das geht. Einfach weiter gehen.

[00:36:26.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt ist er bereit anders darüber zu erzählen.

[00:36:42.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Therapeuten machen dort auch Fehler, dass sie in die Emotionen reingehen möchten. Das darf man nicht. Das ist sein eigener Selbstschutz.

[00:36:56.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Er kann nur über diesen Selbstschutz überleben.

[00:36:57.740] - Bemerkung 1

Wie unterscheidet man diesen Moment mit dem Moment wo jemand sein Trauma wirklich verarbeitet hat und die Person ohne grosse Emotionen darüber erzählen kann?

[00:37:14.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist noch schwierig. Als Psychiaterin habe natürlich relativ viel Erfahrung im so den Menschen zu lesen.

[00:37:35.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können sich nur auf ihr Gefühl verlassen.

[00:37:36.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben das alle, das habe nicht nur ich.

[00:37:41.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können heraus spüren, hat der das jetzt verarbeitet oder verdrängt er es nur?

[00:37:46.010] - Dr.med. Ursula Davatz

In der therapeutischen Sprache redet man von: intellektualisieren.

[00:37:56.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele Männer tun emotionale Dinge Intellektualisieren. Die Männer tun so als ob es ihnen gar nichts ausmacht. Es kommt dann an einem anderen Ort raus, dass sie traumatisiert sind.

[00:38:11.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Frauen können eher emotional darüber berichten. Die Männer haben die Tendenz abzuspalten.

[00:38:19.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hat die männlichen und weiblichen Gehirne bei Mäusen und Ratten untersucht. Das weibliche Gehirn hat unter Stress mehr Vernetzungen gemacht. Das weibliche Gehirn sucht nach Lösungen. Das männliche Gehirn macht unter Stress eine Autobahn. Das ist das Intellektualisieren und Verdrängen.

[00:38:47.434] - Dr.med. Ursula Davatz

[https://www.cell.com/cell-reports/fulltext/S2211-1247\(23\)00885-9](https://www.cell.com/cell-reports/fulltext/S2211-1247(23)00885-9)

[00:38:48.010] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Politik können sie sehr gut beobachten, wie die männlichen Gehirne gerade in die Wand reinfahren, mit Scheuklappen auf etwas losgehen, es muss doch gehen, ich muss doch gewinnen, ich muss Recht haben.

[00:39:09.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Das hat dieser Flüchtling gemacht.

[00:39:10.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Unterscheiden, ob der es jetzt verarbeitet hat oder nur verdrängt, das können sie nur über ihr Gespür machen. Sie können sich auf ihr Gespür verlassen.

[00:39:17.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können sich dann selber fragen, sie können auch mit jemand anderem sprechen: was hast du für ein Gefühl? Hat der das jetzt verarbeitet oder verdrängt er nur?

[00:39:21.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn verdrängt wird, dann belügt man sich selbst.

[00:39:30.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Sobald man lügt, wird der Mensch ein wenig steifer in der Gestik, in der Mimik usw. Das ist der Lügendetektor.

[00:39:30.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Mensch belügt sich selber. Der sagt: das hat mir gar nichts gemacht. Das stimmt nicht.

[00:39:52.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können sich auf sich selber verlassen, sie spüren das schon.

[00:39:56.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können jemand anderes fragen: was findest du zu dem? So kann man sich austauschen. Ah nein, ich denke nicht.

[00:39:56.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man die Leute am Fernseher beobachtet, kann man auch sehen: lügt jetzt der?
Spricht er ehrlich.

[00:39:56.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle Personen die Lügen, sind schematisch, gerade in die Wand.

[00:40:39.710] - Bemerkung 2

Was sage ich am besten, wenn Personen sich in die Therapie begeben und dann sagen, dass sie mit dem Therapeuten gar nicht zufrieden sind, der hört nur zu und gibt keinen Rat.

[00:40:56.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist die Idee von der analytischen Therapie.

[00:41:12.120] - Dr.med. Ursula Davatz

So viele Leute sind noch analytisch ausgebildet.

[00:41:16.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Die analytische Therapie ist von Sigmund Freud entwickelt worden.

[00:41:19.652] - Dr.med. Ursula Davatz

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

[00:41:19.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Er wollte das als wissenschaftliche Methode, um herauszufinden: was bewegt da die Seele? Was ist los? Etc.

[00:41:32.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Er wollte möglichst nicht stören, damit er die ganze Geschichte in Reinkultur bekommt.

[00:41:32.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist eine Illusion.

[00:41:37.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Patienten haben das gar nicht gern. Die wollen eine Interaktion.

[00:41:45.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Man stört den Patienten auch mit nur ruhig sein und nur zuhören. Das ist absolut unnatürlich.

[00:41:57.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde dem Patienten sagen: fragen sie ihren Therapeuten, ob er analytisch ausgebildet ist. Gehen wir gleich auf die Sache ein.

[00:41:57.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Man soll dem Therapeuten sagen, wenn es einem als Patient stresst, er hat das nicht gerne, er erwartet eine Reaktion vom Therapeuten, sonst kann man sich als Patient nicht orientieren.

[00:42:17.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss dem Therapeuten zurück füttern was man nicht mag.

[00:42:20.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Weil der Freud das so gemacht hat, aus wissenschaftlichen Vorstellungen, heisst das nicht, dass die Therapeuten sich so benehmen müssen.

[00:42:26.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist eine Klage von vielen Patienten.

[00:42:30.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde immer fragen: haben sie eine analytische Ausbildung? Ich habe es nicht gerne. Ich möchte ein Gegenüber. Ich möchte jemanden, der mich auch ein wenig etwas sagt.

[00:42:30.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Therapeuten haben oft Angst, sie würden dann den Patienten zu fest beeinflussen.

[00:42:48.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Patient soll sagen, wenn es ihm nicht passt, damit es eine lebendig Interaktion gibt und nicht nur so ein vorgeführt werden.

[00:42:49.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Fragen sie ihren Therapeuten, ob er analytisch ausgerichtet ist.

[00:42:58.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele Therapeuten meinen dann, dass sie es falsch machen, wenn sie eine Meinung äussern. Sie haben Angst, dass sie den Patienten zu stark beeinflussen.

[00:43:15.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Man beeinflusst den Patienten auch mit Schweigen. Man frustriert den Patienten mit Schweigen. Das ist eine schlimme Beeinflussung.

[00:43:27.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Seien sie frech und erwähnen sie das.

[00:43:34.760] - Bemerkung 3

Ich fand es sehr interessant, wie sie zuerst vom Traum gesprochen haben.

[00:43:38.960] - Bemerkung 3

Eine Frau hat davon geträumt, dass ihr Vater sie geschlagen hat. Sie ist 35 Jahre alt. Das ist immer noch ein Thema. Sie nimmt deshalb auch viele Medikamente.

[00:44:00.090] - Bemerkung 3

Die Frau hat wieder einen Termin bei der Psychiaterin. Sie erwähnt es gegenüber ihrer Psychiaterin.

[00:44:00.470] - Bemerkung 3

Ich muss dann mit der Psychiaterin darüber sprechen.

[00:44:06.520] - Bemerkung 3

Seit 10 Jahren kommt das jeden Monat wieder.

[00:44:21.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist ein Trauma, welches nicht verarbeitet wurde.

[00:44:35.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Fragen sie die Frau: würden sie sich getrauen dem Vater das mal zu sagen?

[00:44:45.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Offensichtlich ist die Frau traumatisiert.

[00:44:45.500] - Dr.med. Ursula Davatz

In meiner Therapie würde ich sagen: sprechen sie mal in Ruhe mit dem Vater. Du Vater, ich möchte mal über etwas sprechen.

[00:44:45.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Weisst du noch, als ich das und das gemacht habe, da hast du mich geschlagen. Das ist mir immer noch in Erinnerung.

[00:45:10.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Je nachdem weiss es der Vater gar nicht mehr oder er leugnet es, er hat es verdrängt.

[00:45:22.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann ist es wichtig zu sagen: ich möchte dich nicht anklagen. Ich möchte dir sagen, dass mich das immer noch beschäftigt.

[00:45:40.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Hintendran kommt noch: was wolltest du dort bei mir bewirken? Mit was bin ich dir auf die Nerven gegangen? Mit was habe ich Deinen väterlichen Stolz gereizt?

[00:45:40.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielleicht heisst es: ich habe Angst, ich kann das nicht. Versuchen sie es trotzdem mal.

[00:45:51.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Falls sie die Frau wieder sehen, fragen sie diesen: hast du jetzt einmal mit deinem Vater gesprochen?

[00:45:56.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Schon zehn Jahre und es kommt immer wieder. Das zeigt, dass es ein Trauma ist, welches nicht verarbeitet wurde.

[00:46:04.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist eine prinzipielle Methode, dass man zurückgeht zu denen, die einem traumatisiert haben, dass man die konfrontiert mit den eigenen Gefühlen.

[00:46:23.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn jemand von einem Vorgesetzten traumatisiert wurde, zum Beispiel durch eine Bemerkung oder durch eine Handlung, dann habe ich auch immer die Betroffenen versucht dazu zu bringen, dass er nochmals mit dem Vorgesetzten darüber sprechen darf.

[00:46:51.400] - Bemerkung 4

Ich würde ihr sagen, dass sie den Vater mal zum Psychiater mitnehmen sollte.

[00:46:51.540] - Bemerkung 4

Die Konfrontation nur zu zweit würde wohl nicht gut gehen.

[00:47:02.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann können sie den Vater mal zum Psychiater mitnehmen. Dann soll sie dem Psychiater sagen: ich möchte gerne mit meinem Vater einmal darüber sprechen. Darf ich meinen Vater einmal mitbringen?

[00:47:12.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Können wir dann miteinander zusammen darüber sprechen? So hilft ihr dann der Psychiater. So können sie sie dazu animieren.

[00:47:30.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie darf dem Vater nicht sagen, warum sie möchte, dass er mitkommt.

[00:47:34.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie darf nur sagen: ich möchte, dass du einmal mitkommst. Sie kann zum Beispiel sagen: damit du meinen Psychiater kennen lernst.

[00:47:38.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie kann den Psychiater zuerst fragen ob er bereit ist, das zu tun.

[00:47:48.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie kann den Psychiater auch fragen, ob er bereit wäre ihren Vater kennenzulernen.

[00:47:53.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Wollen sie mal meinen Vater kennen lernen? So behält man es auf der oberflächlichen, höflichen Ebene. Dann nimmt sie den Vater mit.

[00:48:00.010] - Dr.med. Ursula Davatz

So kann auch der Psychiater lernen.

[00:48:04.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Und ich bin halt familientherapeutisch ausgebildet. Von daher gehe ich immer zurück ins System, aber die meisten sind nicht familientherapeutisch ausgebildet. Die bleiben nur beim Individuum und dann geht das Trauma nie weg.

[00:48:26.730] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem man davon sprechen darf, was ihr Trauma verursacht hat: if you name it, you tame it. In Anwesenheit vom Vater.

[00:48:38.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht nicht darum, den Vater zu verurteilen. Es geht nur darum, für sich selber einzustehen.

[00:48:38.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Getrauen sie sich das?

[00:48:42.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich wette, wenn sie das tun, dass das dann im Traum besser wird.

[00:48:53.910] - Dr.med. Ursula Davatz

In den Träumen sieht man dann, wie es sich verändert hat.

[00:49:03.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Seit zehn Jahren träumt sie davon.

[00:49:10.720] - Bemerkung 5

Oder schon länger. Ich kenne sie schon zehn Jahre lang.

[00:49:25.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Getrauen sie sich ihr das mal zu sagen? Sie können gar nichts falsch machen.

[00:49:25.120] - Bemerkung 5

Ich versuche es Mal.

[00:49:25.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Schon nur die Idee, dass sie auf die Idee kommen, dass sie mit dem Vater darüber sprechen könnte, in Anwesenheit vom Therapeuten, das bearbeitet das Ganze schon.

[00:49:51.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Traum zeigt, dass sie es bisher nicht verarbeitet hat.

[00:49:58.000] - Bemerkung 6

Ist ADHS/ADS eine Folge von posttraumatischen Belastungsstörungen?

[00:50:10.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein!

[00:50:13.500] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS ist genetisch vererbt. Das ist nie eine Folge von posttraumatischen Belastungsstörungen.

[00:50:20.050] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADSLer werden mehr traumatisiert, weil sie so anders sind. Sie laufen rein, werden kritisiert. ADHS/ADSLer haben mehr Traumatas.

[00:50:38.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Weil eine Person mehr ADHS/ADS hat, kann sie mehr traumatisiert werden.

[00:50:46.710] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS läuft in Familien.

[00:50:48.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn das Kind die ADHS/ADS Diagnose bekommt, schauen sich die Eltern an und sagen: dann habe ich es ja auch. Das stimmt.

[00:50:53.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Es kommt irgendwo her.

[00:50:56.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Man schaut ADHS/ADS immer noch als psychiatrische Störung an.

[00:51:08.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist keine psychiatrische Störung, es ist ein genetisch vererbter Neurotyp, der ein bisschen sensibler ist, der vulnerabler ist.

[00:51:17.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Gewisse kommen durch das Leben ohne, dass man etwas bemerkt.

[00:51:20.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn etwas Traumatisches kommt, dann kommt das auf einmal hervor.

[00:51:20.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ADHS/ADS ist immer zuerst. Das ist ganz klar für mich.

[00:51:40.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Psychiatrie schaut das ADHS/ADS immer noch als Diagnose an. Darum sagen die Experten es ist das oder das, was ist zuerst, usw. Dann wird gross argumentiert.

[00:51:47.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Für mich ist es absolut klar. Der hintergrund ist das ADHS/ADS, welches leichter traumatisiert wird.

[00:51:59.330] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem man das ADHS/ADS versteht, wie das traumatisiert wird, kann man dann auch das Trauma vielleicht ein bisschen besser verstehen und ein bisschen besser verarbeiten.

[00:52:11.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Man wird nicht über ein Trauma zum ADHS/ADSlter.

[00:52:12.750] - Bemerkung 6

Danke!

[00:52:20.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Gern geschehen.

[00:52:22.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben die Zeit erreicht.

[00:52:41.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Danke für das Mitmachen.

[00:52:45.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich wünsche einen schönen Sommer!