

Body memories – wenn Erinnerungen im Körper sitzen

Hypnotherapeutische Möglichkeiten im Umgang mit alten Traumata

ÄKV Traunstein 26.06.19
Dr. med. Birgit Hofbauer
Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie

www.psychosomatik-chiemgau.de

Definition: Body, Körper, Leib

- Der Körper ist im biologischen Sinn die materiell in Erscheinung tretende Gestalt eines Lebewesens, mit der es von seiner Umgebung abgesetzt ist.
- Naturwissenschaftlich betrachtet bildet der menschliche Körper ein aus Zellen zusammengesetztes, organisches Ganzes, das über eine genetisch definierte Gestalt verfügt. Ohne die seinem Erhalt dienenden Stoffwechselvorgänge verfällt er.
- Dualistisches Erleben unseres Selbst im Gehirn: ich bin ein Körper und ich habe einen Körper.

www.psychosomatik-chiemgau.de

Giuseppe Riva (2017) the neuroscience of body memory (Review)

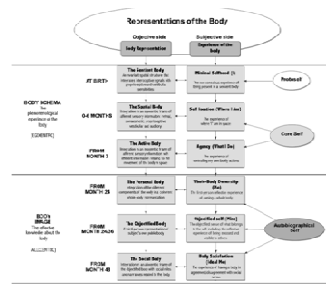


Fig. 1 - Ontogenic development of body representations.

www.psychosomatik-chiemgau.de

Arten von Erinnerungen

1. Explizite Erinnerungen (eher bewusst)
 - a) Deklarativ (z.B. Listen, Daten, Erklärungen)
 - b) Episodisch (z.B. Kochrezepte, Anekdoten)
2. Implizite Erinnerungen (eher unbewusst)
 - a) Emotional (z.B. Abschied, Gefahr, Lust, Freude)
 - b) Prozedural (z.B. Ball fangen, Kopf einziehen)

www.psychosomatik-chiemgau.de

Unterscheidung von Erinnerungen und Traumatischen Erinnerungen

- 1889 Pierre Janet: L'automatisme psychologique
- 2015 Bessel van der Kolk: Verkörperte Schrecken: Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann.
- **Erinnerungen sind Geschichten, die sich im Laufe der Zeit verändern und dann verblasen.**
- **Traumatische Erinnerungen sind wiederkehrende Körperempfindungen und Bewegungen, die von heftigen Emotionen der Angst, Scham, Wut und Resignation begleitet werden.**
- 2016 Peter Levine Trauma und Gedächtnis

www.psychosomatik-chiemgau.de

Normale Erinnerung verändert sich...

Beispiel: Vom Ziegenbock verfolgt, weggelaufen, über den Zaun gesprungen, gerettet.

1.) Integration von

Intention, Erfahrungswissen, Sinneserfahrungen (Perzeption), Bewegungsapparat (Propriozeption), Stoffwechsel und Innervation (Interozeption), Gleichgewicht und Balance (Vestibularinfo), Emotion, soziale Bewertung

2.) Entstehen eines flexiblen Narrativs (3. Person)

www.psychosomatik-chiemgau.de

Die Interaktion zwischen dem Selbst und dem Körper

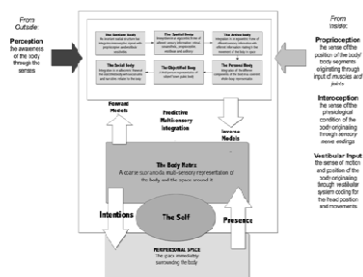


Fig. 3 - The interaction between the self, the body matrix and the different body representations.

www.psychosomatik-chiemgau.de

Trauma

- Beispiel: Auf dem Heimweg von Mann verfolgt, angesprochen, berührt, bedroht, festgehalten, erstarrt, Spaziergänger, losgelassen werden, Sicherheit.
- Akute Stressreaktion, Schreck, Todesangst, ausgeliefert sein, typische Flashbacks: Geräusche, Gerüche, Berührungen (Grenzüberschreitung), Tunnel-Wahrnehmung, Intrusionen, dissoziative Zustände, „ich bin verloren“, kein Ausweg.

www.psychosomatik-chiemgau.de

Definition of psychological trauma

A type of damage of the mind that occurs as the result of a severely distressing event.

Trauma is often the result of an overwhelming amount of stress that exceeds one's ability to cope or integrate the emotions involved with that experience. (SAMHSA 2014)

info@psychosomatik-chiemgau.de

Normal coping mechanism of the brain

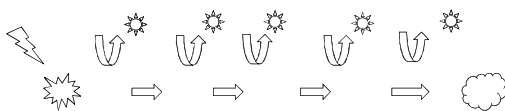
- shock
- activation of amygdala, cortex and hippocampus
- adrenaline and cortisol
- fight or flight reaction (Hyperarousal and avoidance) → Activation
- repeating memories
- stress reaction
- integration of feeling and thinking in a timeline

info@psychosomatik-chiemgau.de

Coping

dissoziation → integration

TRAUMA → ASR → ASD → PTSD → chronic PTSD



info@psychosomatik-chiemgau.de

Trauma: desintegriert, eingefroren, dissoziiert

- Den Scherbenhaufen zusammenfügen zu einer Heldengeschichte ist die Bildung eines Narrativs. Die **Traumatherapie** reprozessiert mittels EMDR, Screentechnik, Hypnose oder Somatic Experience
- **Integration** gelingt trotz fehlender Puzzleteile durch die Beobachterposition und die Ressourcen im **sicheren Hier und Jetzt**.
- „Neuverhandeln“ (P. Levine), Änderung der Kognitionen und Zuschreibungen
- Schaffen einer Zukunft. Es geht weiter.

www.psychosomatik-chiemgau.de

Hypnotherapie

- Entspannung und Sicherheit im Hier und Jetzt
- Interesse und liebevolle Zugewandtheit
- Beobachterposition
- Dialog mit dem betroffenen Körperteil
- Ressourcen entdecken
- Sich verstehen und Freundschaft schließen
- Beispiel

www.psychosomatik-chiemgau.de

Bodymemory: Ursache unbekannt?

- Unbewußt, Dissoziiert, organisches Defizit
- Phantomschmerz, Neglect, Alien hand syndrom, Autoskopie, Xenomelie/BIID, Dysmorphie Störung
- Beobachtung von Leid und Gewalt anderer (Spiegelneurone)
- Transgenerational epigenetisch

Ergebnis: Desintegrierte negative Beziehung zu diesem Körperteil (Ablehnung?)

Therapie: Re-Integration, Frieden schließen

www.psychosomatik-chiemgau.de

Frau S., 56 J., chron. Rückenschmerz

- Altersentsprechender Normalbefund des Bewegungsapparates, Muskelverspannungen
- Keine Traumata erinnerbar, sportlich aktiv
- Selbstabwertung, Dysmorphophobie bzgl. Altern
- Trance-Dialog (Picknick mit sonnengewärmtem Rücken): Auftauchendes Material: Kreuzweg Oma (Grusel), Prügel Bruder, Pflege Mutter (Mitleid und aversive Haltung)
- Impuls: Pendeln, Streicheln, Trauer und Dankbarkeit
- Tägliche Zuwendung durch Körpermeditation, Dehnen, Lockern

www.psychosomatik-chiemgau.de

Fazit: Selbstfürsorge und Motivation

- Nicht die Wahrheit finden, sondern Frieden
- Annehmen von „sowohl als auch“ statt Drill
- Bewusstsein für den Körper
- Energie investieren statt Autopilot
- Beweglichkeit und Fürsorge
- Neue Beziehung für die Zukunft aufbauen mit dem betroffenen Körperteil anstatt der alten Zuschreibung

www.psychosomatik-chiemgau.de

Nichts ist sicherer als die Veränderung.
Flexibles Selbst und Körperbewusstsein

- Gesichtserkennung und virtuelle Profile
- Wie weit geht der spatial body, das räumliche Selbst? Bsp. Prothesen, interaktive Technik
- Psychoneuroimmunologie, Schmerztherapie, Transplantationsmedizin, Epigenetik
- „augmented reality“ statt ehrliches Biofeedback?
- Stimmigkeit, felt sense oder Algorithmen?
- HIER UND JETZT

www.psychosomatik-chiemgau.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



www.psychosomatik-chiemgau.de