



**Herzlich Willkommen**

**„Alles Trauma – oder was?“**

**Kritik der  
Psychotraumatologie**

Kongress: Perspektiven der Selbsthilfe  
Wildwasser Frauenselbsthilfe und Beratung

Berlin, 02. – 04. 11. 2012

Thomas  
Schlingmann  
mail@tauwetter.de

## Einleitung

Teil 1  
Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2  
Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

Teil 3  
There must be some  
way out of here:  
Alternativen

Thomas  
Schlingmann

mail@tauwetter.de



# Vorstellung persönlich

Thomas Schlingmann,

- seit Kindheit mit dem Thema sexualisierte Gewalt konfrontiert
- seit Anfang 90er mit der Frage der Bearbeitung beschäftigt
- 1995 Mitbegründer von Tauwetter, Start von Selbsthilfegruppen, Beratung, Fortbildungen, Fachvorträge, Publikationen
- Traumafachberater, Psychologe

# Kernthese

Trauma und  
Posttraumatische Belastungsstörung  
können  
die Komplexität sexualisierter Gewalt  
und ihre Auswirkungen  
nicht erfassen.

## Einleitung

Teil 1  
Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2  
Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

Teil 3  
There must be some  
way out of here:  
Alternativen

Thomas  
Schlingmann  
mail@tauwetter.de

## Einleitung

Teil 1  
Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2  
Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

Teil 3  
There must be some  
way out of here:  
Alternativen

Thomas  
Schlingmann  
mail@tauwetter.de



# Ablauf

## Gründe für die Begrenztheit

- Historische Entwicklung und ökonomische Interessen (Teil 1)
- Keine in sich logische Traumatheorie sondern Sammelsurium von Bruchstücken / theoretischer Hintergrund der Bruchstücke greift bei Gewalt zu kurz (Teil 2)

Welche Alternativen gibt es? (Teil 3)

Einleitung

**Teil 1**  
**Mythen & Legenden:**  
**Die Entstehung der**  
**Psychotraumatologie**

Teil 2  
Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

Teil 3  
There must be some  
way out of here:  
Alternativen

Thomas  
Schlingmann  
mail@tauwetter.de



# Teil 1

## Mythen und Legenden:

# Wie ist die moderne Psychotraumatologie wirklich entstanden?

Einleitung

Teil 1  
Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2  
Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

Teil 3  
There must be some  
way out of here:  
Alternativen

# Lifton & Shatan vs. Spitzer

Situation: Viele GIs, die sich nicht mehr  
in Zivilleben integrieren ließen

Lifton & Shatan Militärpsychiater  
(Korea, Vietnam) machen Vorschlag:

*„Post-Vietnam-Syndrome“*

Wichtigstes Symptom Schuldgefühle

Spitzer lehnt ab (zuviel Kosten für  
Militär)

AG gebildet zur Materialsammlung

Neu: *„Post-Combat-Syndrome“*

Thomas  
Schlingmann  
mail@tauwetter.de

Einleitung

Teil 1  
Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2  
Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

Teil 3  
There must be some  
way out of here:  
Alternativen

Thomas  
Schlingmann  
mail@tauwetter.de

# Committee on reactive Disorders

Einbeziehung anderer Forscher

Spitzer bildet „Komitee für reaktive  
Störungen“ Vorsitz Spezialistin für  
Brandkatastrophen

AG erweitert Symptomliste um  
Brandkatastrophen, ändert Namen in  
„*Catastrophic Stress Disorder*“

1980 neues diagnostisches Handbuch  
„*Posttraumatic Stress Disorder*“ mit  
Definition Trauma und Symptomliste

Einleitung

Teil 1  
Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2  
Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

Teil 3  
There must be some  
way out of here:  
Alternativen

Thomas  
Schlingmann  
mail@tauwetter.de

# „Railwayspine“?

- Eisenbahnunglücke spielten zu Beginn der Industrialisierung große Rolle
- Versicherungsgesellschaften setzten Linie durch, nur körperliche Schäden entschädigen.
- Psychische Folgen gelten als Hysterie und Simulation
- In 1970er wegen besserer Sicherheit kein Thema mehr

Einleitung

Teil 1  
Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2  
Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

Teil 3  
There must be some  
way out of here:  
Alternativen

# „Survivors-Syndrome“?

Nur wenige zumeist Migrant\_innen  
arbeiteten mit KZ-Überlebenden.

Gutachterstreit: Deutsche Psychiater  
Es gibt kurzfristige Belastung aber  
keine langfristigen Schäden.

Niederland, US-Psychiater erstellt  
Symptomliste für Survivors-  
Syndrome

Thomas  
Schlingmann  
mail@tauwetter.de

Einleitung

Teil 1  
Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2  
Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

Teil 3  
There must be some  
way out of here:  
Alternativen

Thomas  
Schlingmann

mail@tauwetter.de

# Symptome übernommen?

1. „Schwere, oft ganz plötzlich einsetzende Erregungs- und Angstzustände, ...
2. Ein meist unartikulierte Gefühl des *„Anders-als-die-anderen-Seins“*, ...
3. Eine tiefe Überlebensschuld, die sich um die Frage zentriert: Warum habe ich das Unheil überlebt, während die anderen - die Eltern, Kinder, Geschwister, Freunde - daran zugrunde gingen?...

# Vergewaltigung / Sexueller Missbrauch?

- Die historische Diskussion, Freuds Hysterie-theorie, ihr Widerruf oder auch Janets Dissoziationstheorie spielten keine Rolle.
- Die Symptomliste des „Rape-Survivor-Syndromes“ wurde geplündert.

Einleitung

Teil 1  
Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2  
Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

Teil 3  
There must be some  
way out of here:  
Alternativen

Thomas  
Schlingmann  
mail@tauwetter.de

Einleitung

Teil 1  
Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2  
Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

Teil 3  
There must be some  
way out of here:  
Alternativen

Thomas  
Schlingmann  
mail@tauwetter.de

# PTSD

Trauma wurde mit der Diagnose Posttraumatische Belastungsstörung definiert.

Entscheidenden Einfluss hatte dabei die Militärpsychiatrie.

Der Traumabegriff sollte alles abdecken: Vom Erleiden eines Fahrradunfalls über das Verüben von Kriegsverbrechen, bis zum Widerfahren sexualisierter Gewalt.

Einleitung

Teil 1  
Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

**Teil 2**  
**Von jedem ein**  
**bisschen:**  
**Die moderne**  
**Psychotraumatologie**

Teil 3  
There must be some  
way out of here:  
Alternativen

Thomas  
Schlingmann  
mail@tauwetter.de



# Teil 2

## Von jedem ein bißchen

## Die moderne Psychotraumatologie

# Traumadefinition

## Problem:

- Normale Reaktion auf unnormale Situation?
- Unnormale Reaktion auf normale Situation?

Mehrheit: normale Reaktion

Militär: unnormale Reaktion

Lösung: Trauma ist lebensbedrohliche Situation, die Entsetzen auslöst

Und was ist mit denen, wo das später eintritt?

Einleitung

Teil 1

Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2

Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

Teil 3

There must be some  
way out of here:  
Alternativen

Thomas  
Schlingmann  
mail@tauwetter.de

# Symptome

1. Wiedererleben
2. Vermeidungsverhalten
3. Übererregung

Symptome aus allen drei  
Komplexen müssen vorliegen.

Anfangs unsortiert, inzwischen  
aufgeräumt. Widersprüchliches ist  
raus oder in Erläuterung  
verschwunden.

Einleitung

Teil 1  
Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2  
Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

Teil 3  
There must be some  
way out of here:  
Alternativen

Thomas  
Schlingmann  
mail@tauwetter.de

# Die Theorie

- Widerspruch zwischen Hilflosigkeit und bisheriger Lebenserfahrung.
- Abspeicherung in Traumagedächtnis.
- Dort unzugänglich deswegen
- Reizgeneralisierung m. Wiedererleben
- Unangenehm  $\Rightarrow$  Vermeidungsverhalten
- Erschütterung des Weltbild und Reizgeneralisierung  $\Rightarrow$  Übererregung
- Neurochemie bewirkt, dass erhöhter Erregungslevel bleibt

Einleitung

Teil 1

Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2

Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

Teil 3

There must be some  
way out of here:  
Alternativen

Thomas  
Schlingmann  
mail@tauwetter.de

# Stresstheorie

- Hin und her zwischen „Dran-denken“ und „Nicht-dran-denken“ ist normale Verarbeitung belastender Erlebnisse (Traumatheorie: überfallartiges Wiedererleben und Vermeiden von Triggern ist Teil der Störung)
- In Stresstheorie läuft auf Erlebnis automatische Reaktion. Es gibt keine bewussten Überlegungen, keine geplantes Handeln.

Einleitung

Teil 1

Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2

Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

Teil 3

There must be some  
way out of here:  
Alternativen

Thomas  
Schlingmann

mail@tauwetter.de

# Behaviorismus

- Furchtkonditionierung: Nach neutralem Reiz – Stromstösse. Nach einigen Malen Furcht schon bei neutralem Reiz.

Warum Vermeidung nach einmaligem Trauma?

- Fight-Flight-Freeze: In ausweglosen Situationen wird mit Erstarren reagiert.

Und was ist mit Unterwerfung bei Artgenossen?

Einleitung

Teil 1

Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2

Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

Teil 3

There must be some  
way out of here:  
Alternativen

Thomas  
Schlingmann

mail@tauwetter.de

# Kognitivismus: Netzwerke

- Neuronale Netzwerke
- Angstprogramme helfen gefährliche Situationen umgehen, beinhalten Auslöserreize und Reaktionen
- PTBS ist krankhaftes Angstprogramm, weil Auslöserreize generalisiert und mit zuviel Bedeutung versehen.
- Therapie: Desensibilisierung durch Flooding / Angstmanagement

Wenn ich Computer bin, wer schreibt eigentlich Software?

Einleitung

Teil 1

Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2

Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

Teil 3

There must be some  
way out of here:  
Alternativen

Thomas  
Schlingmann

mail@tauwetter.de



Einleitung  
Teil 1  
Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

**Teil 2**  
**Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie**

Teil 3  
There must be some  
way out of here:  
Alternativen

Thomas  
Schlingmann  
mail@tauwetter.de



# Kognitivismus: 2 Gedächtnisse

Traumagedächtnis  
implizit,  
dem Bewusstsein  
nicht zugänglich  
fragmentiert

Alltagsgedächtnis  
explizit  
dem Bewusstsein  
zugänglich  
geordnet

- Aus dem Traumagedächtnis steigen durch Trigger ausgelöst Fragmente ins Bewusstsein auf.

Warum haben manche keine Amnesien, reagieren manche nicht auf Trigger?

# Neurophysiologie

Datumsstempel & Belichtungsmesser:

Hippocampus versieht Erinnerungen mit Zeit und Ort.

Amygdala bewertet Wichtigkeit nach Stärke des Gefühls.

Bei schwachen und sehr starken Gefühlen ist Hippocampus kaum aktiv.

Trauma (mit starken Gefühlen) wird zeit- und raumlos gespeichert.

⇒ Zusammenhanglose Erinnerungen

Einleitung

Teil 1

Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2

Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

Teil 3

There must be some  
way out of here:  
Alternativen

Thomas  
Schlingmann  
mail@tauwetter.de

Einleitung

Teil 1  
Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2  
Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

Teil 3  
There must be some  
way out of here:  
Alternativen

Thomas  
Schlingmann  
mail@tauwetter.de



# Voraussetzung oder Ursache?

- **Konditional:** Etwas ist Voraussetzung  
**Kausal:** Etwas ist Ursache.
- Ich benutze das Gehirn zum Denken  
statt das Gehirn ist Ursache meines  
Denkens
- Meßbar sind Quantitäten nicht  
Qualitäten.
- Zielsetzung: Operativ oder  
medikamentös Gewaltfolgen  
reduzieren statt Gewaltverhältnisse  
ändern.

# Gültigkeitsbereich des Traumamodells

- Keine Interaktionen
- Keine Gruppensituationen
- Keine längeren Situationen
- Keine staatliche oder gesellschaftliche Gewalt
- Keine indirekt Beteiligten (Waffenproduzenten)
- Nur singuläre Ereignisse ohne Menscheneinwirkung wie Unglücke

Einleitung

Teil 1  
Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2  
Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

Teil 3  
There must be some  
way out of here:  
Alternativen

Thomas  
Schlingmann  
mail@tauwetter.de

Einleitung

Teil 1  
Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2  
Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

Teil 3  
There must be some  
way out of here:  
Alternativen

Thomas  
Schlingmann  
mail@tauwetter.de



# Ausweitung durch Anbauten

1. Rauslösen der Situation aus jeweiligem Zusammenhang:  
Schaffen einer fiktiven Kernsituation
  2. Entwicklung eines Modells, das Symptome erklären soll
  3. Hinzufügen von Besonderheiten, für Erklärung spezifischer Situation
- Kernsituation war nicht theoriegeleitet oder logisch hergeleitet.
- Spätere Anbauten ermöglichen keine Überprüfung der Kernsituation.

# Beispiel Wirksamkeit

## EMDR – gesteuerte Augenbewegungen zum Abbau der Belastung

Ist eine der am besten erforschten  
Methoden der Traumarbeit

Beste Wirksamkeit von allen  
Methoden: 50%

Das ist Ratewahrscheinlichkeit und  
andere helfen noch weniger!

Einleitung

Teil 1  
Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2  
Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

Teil 3  
There must be some  
way out of here:  
Alternativen

Thomas  
Schlingmann  
mail@tauwetter.de

# Häufigkeit PTBS

- PTBS nach Verkehrsunfällen: 15%
- PTBS nach schweren Organerkrankungen: 15%
- PTBS bei Kriegs“opfern“ (Soldaten oder Zivilbevölkerung?) 20%
- PTBS bei Opfern von Gewaltverbrechen: 25%
- PTBS bei Opfern von Vergewaltigung: 50%

Normale Reaktion auf abnormale Situation?

Einleitung

Teil 1

Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2

Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

Teil 3

There must be some  
way out of here:  
Alternativen

Thomas  
Schlingmann

mail@tauwetter.de

Einleitung

Teil 1  
Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2  
Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

Teil 3  
There must be some  
way out of here:  
Alternativen

Thomas  
Schlingmann  
mail@tauwetter.de

# Fazit

Herauslösen aus Kontext bedeutet:

- Kein Begriff von geschlechtlichen Machtverhältnissen, obwohl sehr unterschiedliche PTBS-Häufigkeiten
- Kein Begriff von anderen Machtverhältnisse, Klassenverhältnis, Rassismus
- Reduzierung auf reagierende Objekte

# Welchen Sinn gibt das?

- Die Funktionalität liegt in der Individualisierung und Entpolitisierung von Gewaltverhältnissen.
- Eine solche Theorie kann keine Schritte auf eine Befreiung aus den Gewaltverhältnissen aufzeigen.
- So entstehen bestenfalls therapeutische Modelle, zur besseren Anpassung an bestehende Gewaltverhältnisse.

Einleitung

Teil 1

Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2

Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

Teil 3

There must be some  
way out of here:  
Alternativen

Thomas  
Schlingmann

mail@tauwetter.de

Einleitung

Teil 1  
Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2  
Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

**Teil 3**  
**There must be some**  
**way out of here:**  
**Alternativen**

Thomas  
Schlingmann  
mail@tauwetter.de



# Teil 3

**There must be some way  
out of here**

**Anregungen  
für Alternativen**

# Der Ausgangspunkt

Einleitung

Teil 1  
Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2  
Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

**Teil 3**  
**There must be some**  
**way out of here:**  
**Alternativen**

- Ein scheinbar neutraler objektiver Drittstandpunkt beinhaltet Betroffene erneut zum Objekt zu machen. Er ist damit Parteinahme für die Täter.
- Wir brauchen Modelle, die von unserem Standpunkt ausgehen, parteilich sind.

Thomas  
Schlingmann  
mail@tauwetter.de

# Die Begriffe

- Sexualisierte Gewalt ist eine Form von Gewalt, die das Ziel hat Menschen daran zu hindern, selber über sich zu bestimmen, über ihr Leben selber zu verfügen.
- Und das in einem Ausmaß, dass es existentiell ist.
- Darin trifft sie sich mit rassistischer Gewalt.
- Beide rühren an Kerne der bürgerlichen Selbstkonstruktion.

Einleitung

Teil 1  
Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2  
Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

Teil 3  
There must be some  
way out of here:  
Alternativen

Thomas  
Schlingmann

mail@tauwetter.de

# Bearbeitung

## Ausgangslage:

- 1. Weltkrieg
- Tausendfache psychische Ausfälle unter wehrpflichtigen (!) Soldaten
- Folter mittels Elektroschocks, um sie wieder in die Schützengräben zurückzutreiben.

## Bearbeitungsmethode:

- Bildung von Soldatenräten, Umsturz der Gewaltverhältnisse, Revolution

Einleitung

Teil 1  
Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2  
Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

**Teil 3**  
**There must be some  
way out of here:**  
**Alternativen**

Thomas  
Schlingmann  
mail@tauwetter.de

Einleitung

Teil 1  
Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2  
Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

Teil 3  
**There must be some  
way out of here:  
Alternativen**

Thomas  
Schlingmann  
mail@tauwetter.de

**TAUWETTER**  
Anlaufstelle für Männer,  
die als Junge sexuell mißbraucht wurden

# Bewährte Bearbeitungsformen

*„Ich habe am 9.11.18 zahlreiche  
Neurotiker rasch gesund werden sehen ...  
Ich habe unter den übelsten Helden jener  
Revolutionstage manchen Mann  
wiedergefunden, der mir aus meinen  
Neurotikerlazaretten in der Feigheit  
seiner Seele nur allzu bekannt war und  
ich habe einen der erfolgreichsten Ärzte  
meiner Nervenlazarette nur mit Mühe vor  
einem schlimmen Schicksal bewahren  
können“*

(Gaupp, Neuropsychiater, 1940)

Einleitung

Teil 1  
Mythen & Legenden:  
Die Entstehung der  
Psychotraumatologie

Teil 2  
Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatologie

Teil 3  
**There must be some  
way out of here:  
Alternativen**

Thomas  
Schlingmann  
mail@tauwetter.de

**TAUWETTER**  
Anlaufstelle für Männer,  
die als Junge sexuell mißbraucht wurden

# Bewährte Bearbeitungsformen

*„Auf meiner Abteilung trat ein refraktärer Zitterer, ..., als Soldatenrat in Funktion und war von Morgens bis Abends in gehobener Stimmung tätig für seine ‚Untergebenen‘, befreit von Unlustgefühlen und allen motorischen Reizerscheinungen, getragen von der Zweckhaftigkeit seines Daseins und seiner Tätigkeit. ... Die letzten Neurotiker verschwanden von der Straße aufgrund ihres Herrengefühls.“ (Nonne, Militärpsychiater, 1922)*

## Einleitung

Teil 1  
Mythen &  
Legenden: Die  
Entstehung der  
Psychotraumatolog  
ie

Teil 2  
Von jedem ein  
bisschen:  
Die moderne  
Psychotraumatolog  
ie

Teil 3  
There must be  
some way out of  
here: Alternativen

**Danke  
für die Aufmerksamkeit**

Thomas  
Schlingmann  
mail@tauwetter.de