

ERGEBNISSE VON GEHIRNSCANS

- Amygdala:
 - Alarmreaktion,
 - Ausschüttung von Stresshormonen
 - Vorbereitung auf Flucht oder Kampf.
- Broca-Areal (im linken Frontallappen des Kortex >> Sprachproduktion)
 - wird bei Flashbacks abgeschaltet
 - Gedanken und Gefühle können nicht in Worte gefasst werden
 - Entwicklung einer „Deckgeschichte“
- Brodmann-Areal 19
 - Region im visuellen Kortex, der stärker aktiviert war
 - Bilder bleiben unverarbeitet, werden separat registriert
 - **Vorstellungsbilder von früher erlebten Traumata aktivieren die rechte Hemisphäre des Gehirns und deaktivieren die linke.**

FUNKTIONEN DER RECHTEN UND LINKEN GEHIRNHÄLFTE

➤ RGH

- entwickelt sich im Mutterleib zuerst >> nonverbale Kommunikation zwischen Müttern und Kindern
- speichert Erinnerungen an Geräusche, Berührungen, Gerüche samt den dazugehörigen Emotionen
- Focus auf Stimmen, Gesichtsausdruck, Gesten
- Verortung des Erlebten in der Vergangenheit

➤ LGH

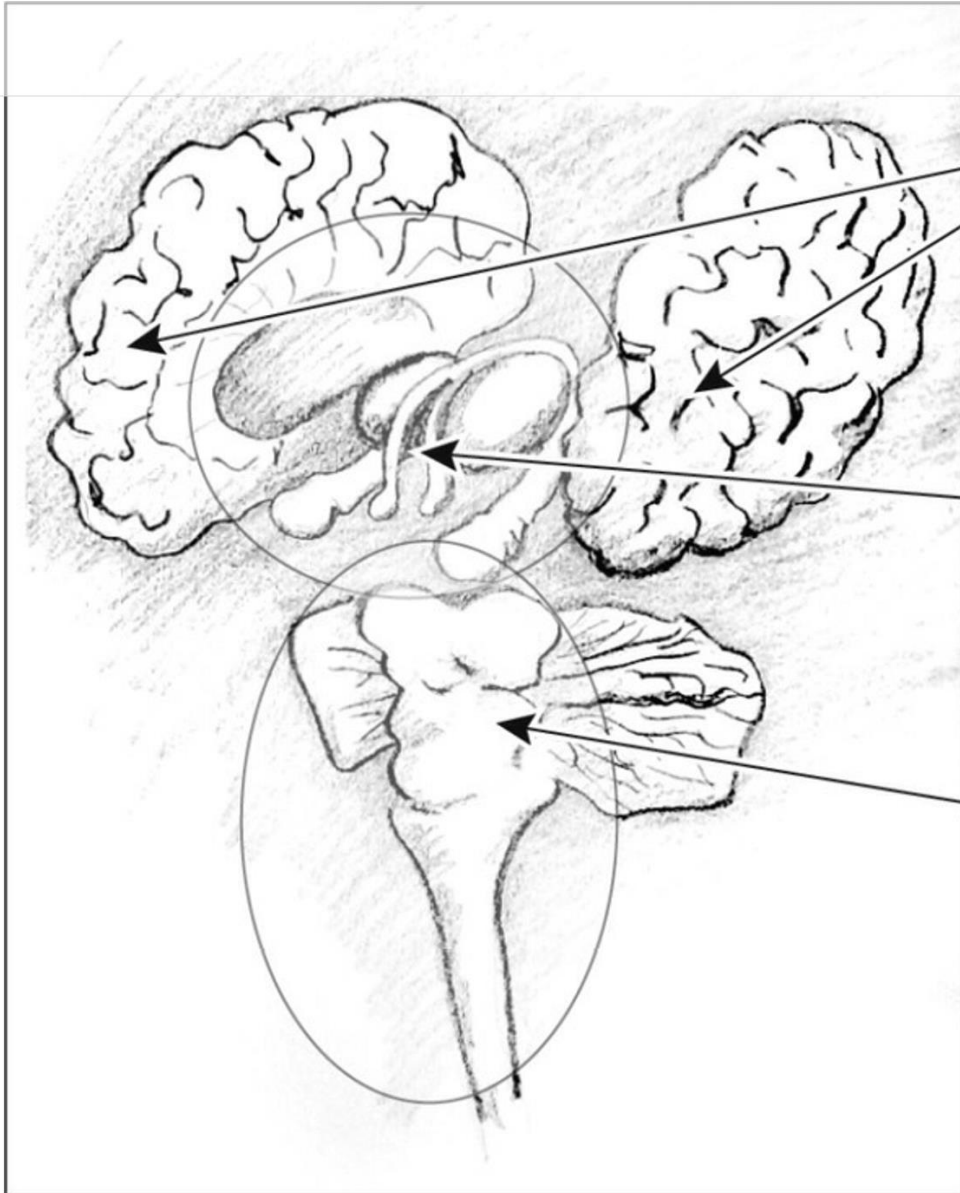
- Zuständig für Fakten, Statistiken, für in bestimmten Situationen wichtige Wörter
- ermöglicht, Erlebtes in *logischen Sequenzen* zu organisieren und unsere ständig wechselnden *Gefühle und Wahrnehmungen in Worte zu fassen*.
- Wenn das Broca-Areal bei Flashbacks ausfällt, können wir Erlebtes nicht sequentiell organisieren, sind folglich nicht in der Lage, Ursache und Wirkung voneinander zu unterscheiden, können langfristige Auswirkungen unserer Handlungen nicht verstehen und keine Zukunftspläne entwickeln.

ALARMREAKTIONEN BEI STRESS

- Auswirkungen eines dauerhaft erhöhten Stresshormonspiegels:
 - Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme
 - Reizbarkeit
 - Schlafstörungen
 - Entstehung vieler chronischer Gesundheitsprobleme

Der Geist kann zwar lernen, die Botschaften des emotionalen Gehirns zu ignorieren, aber die Alarmsignale bleiben trotzdem bestehen. Die körperlichen Auswirkungen auf die inneren Organe halten unvermindert an, bis es unvermeidlich wird, ihnen Beachtung zu schenken, weil sie als Krankheit zum Ausdruck kommen (chronische Erschöpfung, Autoimmunkrankheiten, körperliche Symptome wie Fibromyalgie usw.). Auch bei Gebrauch von Medikamenten, Drogen, Alkohol, bei Hyperaktivität registriert der Körper weiter, was im Gange ist.

AUFBAU DES GEHIRNS



Präfrontalkortex

Planen und Voraussehen, Empfinden von Zeit und Kontext, Hemmung unangebrachter Handlungen; empathisches Verstehen

Limbisches Gehirn

Beschreibung der Beziehung zwischen dem Organismus und seiner Umgebung; emotionale Relevanz, Kategorisierung, Wahrnehmung

Hirnstamm: Grundlegende Organisationsaufgaben

Erregung, Schlafen/Wachen, Hunger/Sättigung, Atmung, chemische Balance

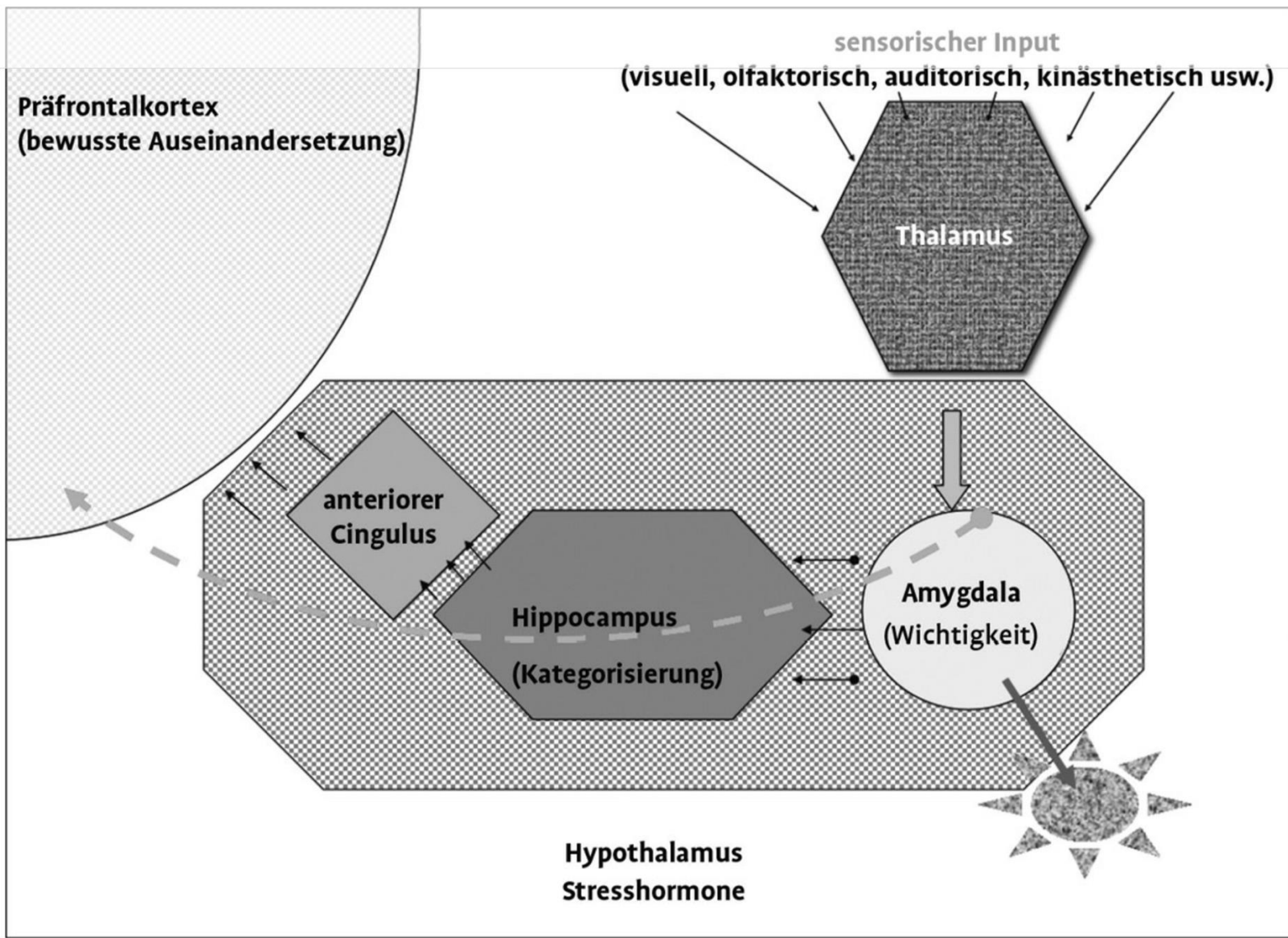
DAS DREIEINIGE (DREITEILIGE) GEHIRN

Das Gehirn entwickelt sich von unten nach oben. Das *Reptilienhirn* wird schon vor der Geburt funktionsfähig und organisiert die grundlegenden lebenserhaltenden Funktionen. Es reagiert im ganzen Leben sehr stark auf Gefahren.

Das *limbische System* wird weitgehend in den ersten sechs Lebensjahren organisiert, aber es entwickelt sich auch danach weiter nutzungsabhängig. Ein Trauma kann seine Funktionsfähigkeit während des ganzen Lebens stark beeinflussen.

Der *Präfrontalkortex* entwickelt sich zuletzt, und auch er wird durch traumatische Erlebnisse beeinflusst, was unter anderem dazu führen kann, dass er nicht mehr in der Lage ist, unwichtige Informationen auszufiltern. Er ist während des ganzen Lebens anfällig dafür, im Falle einer Gefahr funktionsunfähig zu werden.

van der Kolk, Bessel. Das Trauma in dir: Wie der Körper den Schrecken festhält und wie wir heilen können | Der Bestseller "Verkörperter Schrecken" jetzt als Taschenbuch (German Edition) (S.95). Ullstein eBooks. Kindle-Version.

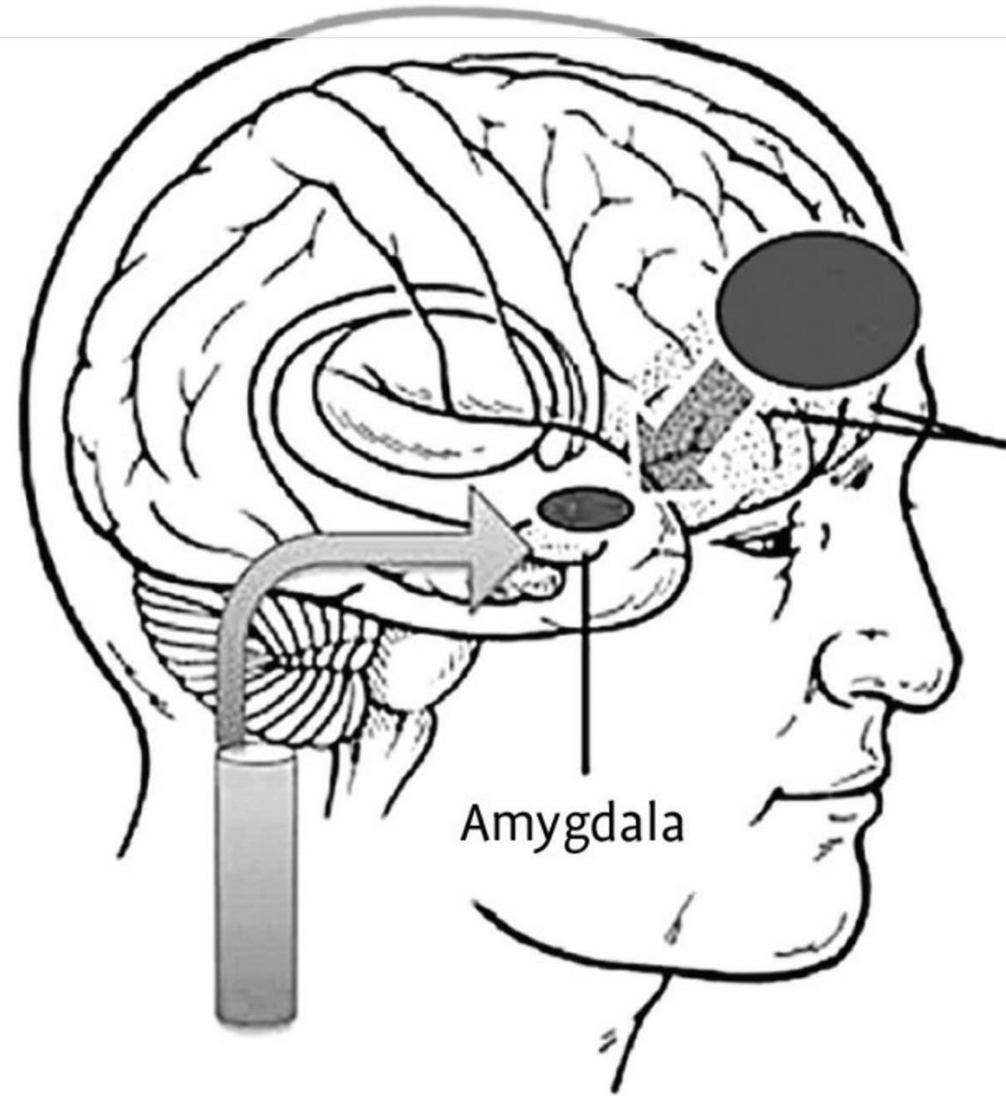


DAS EMOTIONALE GEHIRN

deutet die eintreffenden Informationen zuerst. Sensorische Informationen über die Umgebung und den Zustand des eigenen Körpers, die mit Augen, Nase und Ohren, durch Berührung und vom kinästhetischen Empfinden aufgenommen werden, treffen beim *Thalamus* ein, werden dort verarbeitet und dann zur *Amygdala* weitergeleitet, die ihre emotionale Bedeutung einschätzt. Dies geschieht blitzschnell. Wird eine Bedrohung entdeckt, sendet die Amygdala dem Hypothalamus die Anweisung, Stresshormone auszuschütten, damit sich der Körper darauf vorbereiten kann, sich gegen die Gefahr zu verteidigen. Der Neurowissenschaftler Joseph LeDoux nennt diese Verbindung den »niedereren Weg«.

Die zweite neuronale Verbindung, der »hohe Weg«, verläuft vom Thalamus über den Hippocampus und das anteriore Cingulum zum Präfrontalkortex, wo eine bewusste und detailliertere Deutung stattfindet. Dieser hohe Weg beansprucht einige Millisekunden mehr als der niedere. Ist die Deutung der Gefahr durch die Amygdala zu intensiv und/oder die Filterung der höheren Gehirnbereiche zu schwach, was bei PTBS häufig vorkommt, verlieren die Betroffenen die Kontrolle über ihre automatischen Notfallreaktionen, was zu längerem Erstarren oder zu Aggressionsausbrüchen führen kann.

van der Kolk, Bessel. Das Trauma in dir: Wie der Körper den Schrecken festhält und wie wir heilen können | Der Bestseller "Verkörperter Schrecken" jetzt als Taschenbuch (German Edition) (S.97-98). Ullstein eBooks. Kindle-Version.



medialer
Präfrontalkortex
(MPFK)

Amygdala

TOP DOWN ODER BOTTOM UP

Strukturen im emotionalen Gehirn entscheiden darüber, was wir als gefährlich oder ungefährlich wahrnehmen. Es gibt zwei Möglichkeiten, das Gefahrenwarnsystem zu verändern:

- von oben mittels modulierender Botschaften des medialen Präfrontalkortex (nicht des gesamten Präfrontalkortex) oder
- von unten über das Reptilienhirn, was durch Atmung, Bewegung und Berührung möglich ist.

van der Kolk, Bessel. Das Trauma in dir: Wie der Körper den Schrecken festhält und wie wir heilen können | Der Bestseller "Verkörperter Schrecken" jetzt als Taschenbuch (German Edition) (S.100-101). Ullstein eBooks. Kindle-Version.

REPTILIENHIRN, LIMBISCHES SYSTEM, PRÄFRONTALKORTEX

Reptilienhirn

- Im Hirnstamm, unmittelbar über dem Eintritt des Rückenmarks in den Schädel, befindet sich das primitivste Gehirn: Das Reptilienhirn. Es ist zum Zeitpunkt der Geburt schon voll funktionsfähig.
- Viele psychische Probleme sind mit basalen Körperfunktionen verlinkt: Schlaf- und Appetitstörungen, Berührungsempfindlichkeit, Verdauungsprobleme, unangenehme Erregungszustände.

Limbisches System

- Unmittelbar über dem Reptilienhirn befindet sich das limbische System (Säugetierhirn), das sich größtenteils nach der Geburt entwickelt. Es ist der Sitz der Emotionen. Unter der Beteiligung der genetischen Anlagen des Kindes und seines angeborenen Temperaments formt es sich in Reaktion auf Erlebtes.
- Die Vernetzung der Neuronen erfolgt nach dem Motto: fire together, wire together
- Unsere frühen Erfahrungen formen jene Strukturen des limbischen Systems, die für Emotionen und Gedächtnis zuständig sind. Diese können aber später noch signifikant verändert werden.

Reptilienhirn, limbisches System, Präfrontalkortex

Emotionales Gehirn

- *Reptilienhirn und limbisches System* werden von van der Kolk als „emotionales Gehirn“ bezeichnet. Es bildet das Zentrum des zentralen Nervensystems (ZNS) und soll für unser Wohl sorgen.
- Starker Einfluss auf kleine und große Entscheidungen in unserem Leben
- Emotionales Gehirn: Bewertung und Schlussfolgerung von Informationen aufgrund ziemlich grober Ähnlichkeiten, anders als
- Rationales Gehirn: Entscheidungen aufgrund eines Abgleichs mit komplexen Kategorien
- EG initiiert vorprogrammierte Notfallpläne (Kampf-Flucht-Reaktion samt muskulären und physiologischen Reaktionen)

Reptilienhirn, limbisches System, Präfrontalkortex

Neokortex und seine Frontallappen

- Äußerste Schicht des Gehirns für Sprache, abstraktes Denken
- Aufnahme, Integration und Sinnverbindung von großen Informationsmengen
- Sitz der Empathie mittels *Spiegelneuronen*, diese befähigen uns zur Nachahmung, Synchronie, haben Einfluss auf die Sprachentwicklung
- Machen uns anfällig für die Negativität anderer: Traumatisierte werden fast immer nicht gesehen, nicht gespiegelt und ganz generell übergangen.
- Flexible, aktive Frontallappen: Voraussetzung für harmonische Beziehungen. Andernfalls: „Gewohnheitstiere“, oberflächliche und mechanistische Beziehungen.
- Wichtig: Inhibitorische Funktion der Frontallappen >>Entscheidungsfähigkeit, etwas zu tun oder nicht.
- Je intensiver der viszerale, sensorische Input des emotionalen Gehirns ist, umso weniger vermag das rationale Gehirn solche Impulse zu dämpfen.

„KOCH, RAUCHMELDER UND WACHTURM“

Koch: Thalamus

- Sensorische Informationen über Vorgänge in der Außenwelt (Augen, Nase, Ohren, Haut, Geruch) kommen im **Thalamus** zusammen.
- Bereich im limbischen System mit der Funktion von einer Art Koch, der den gesamten Input unserer Sinnesorgane zu einer gut gewürzten, wohlschmeckenden „autobiografischen Suppe“ mischt, so dass daraus ein *integriertes, kohärentes Erlebnis* entsteht von dem, was ich aufnehme und erlebe.
- Weiterleitung zur **Amygdala** (2 kleine mandelförmige Gebilde, tiefer im limbischen, unbewussten Gehirn liegend) und hinauf zu den **Frontallappen**, das Bewusstsein erreichend.
- Pfad zur Amygdala = „niederer Weg“. Extrem schnelle Verbindung. Pfad zum Frontalkortex = „hoher Weg“. Braucht einige Millisekunden mehr zur Verarbeitung im Falle eines überwältigend bedrohlichen Erlebnisses.
- Thalamus kann zusammenbrechen, sensorische Eindrücke werden als isolierte, dissoziierte Fragmente encodiert. Keine normale Verarbeitung möglich. Folge: Zeit erstarrt, gegenwärtige Gefahr fühlt sich an, als werde sie für alle Zeit bleiben.

Rauchmelder des Gehirns: Amygdala

- Herausfinden, ob eintreffender Input überlebenswichtig ist. Schnell und automatisch.
 - Feedback des **Hippocampus** spielt eine wichtige Rolle. Abgleich von eintreffenden Infos mit früheren Erlebnissen.
- **Amygdala** mit schnellerer Verarbeitung entscheidet, ob die Infos eine Gefährdung des Überlebens anzeigen, bevor uns eine Gefahr bewusst werden kann.
- Ausschüttung starker Stresshormone (u.a. Kortisol und Adrenalin): Vorbereitung auf Kampf- bzw. Fluchtreaktion.
- Traumata erhöhen die Wahrscheinlichkeit einer Fehleinschätzung bestimmter Situationen als gefährlich oder ungefährlich. Folge eines fehlerhaft arbeitenden Alarmsystems: Wutausbrüche oder Systemabschaltungen in Reaktion auf harmlose Bemerkungen oder Gesichtsausdrücke.

Wachturm: Frontallappen und medialer Präfrontalkortex

- Geschehen quasi von oben betrachten >> Entscheidungen und Handlungsmöglichkeiten.
- Exekutive Funktionen des Präfrontalkortex: Sie ermöglichen, die im emotionalen Gehirn vorprogrammierten automatischen Reaktionen zu hemmen, zu organisieren und zu modulieren, solange wir ruhig und objektiv unseren Gedanken, Gefühlen und Emotionen mit *Achtsamkeit* begegnen können.
- Bei PTBS gerät die Balance zwischen Amygdala (Rauchmelder) und dem MPFK (Wachturm) in Schiefelage.
- Kontrollmöglichkeiten der eigenen Emotionen und Impulse reduzieren sich dramatisch. Effektiver Umgang mit Stress ist nur im Falle einer Balance zwischen beiden möglich.

Koch, Rauchmelder und Wachturm

Verhältnis zwischen rationalem und emotionalem Gehirn

- Top-down-Regulation: Fähigkeit des “Wachturms“, die Körperempfindungen zu beobachten, stärken.
- Bottom-up-Regulation: Autonomes Nervensystem (dessen Ursprung der Hirnstamm ist) modifizieren mithilfe von Atmung, Bewegung und Berührung.
- Emotionen schreiben Erlebnissen einen bestimmten Wert zu und bilden die Grundlage der Aktivität des Verstandes. (Fühlen heißt Wert empfinden, vor dem Begreifen kommt das Ergriffen-sein).
- Beziehung zwischen rationalem und emotionalem Gehirn nach Paul MacLean: mehr oder weniger kompetenter Reiter mit seinem widerspenstigen Pferd. Bei Gefahrensignal wird der Reiter machtlos.
- Die wenigstens Probleme beruhen auf unzureichendem Verstehen. Die meisten entstehen unter dem Druck aus tieferen Gehirnregionen, die unsere Wahrnehmung und Aufmerksamkeit steuern.

PESSO-BOYDEN

ARBEIT MIT TRAUMA

WO IST DAS HAUPTTHEMA ANGESIEDELT?

1. Ebene: DEFIZITE (Not enough coming in)

Es kommt nicht genug in uns hinein bezüglich der Grundbedürfnisse oder wir werden fehlversorgt. Jedes eigene Bedürfnis, das nicht gestillt wird, fühlt sich unendlich an. Gefühl, für die anderen unerträglich zu sein. Selbstversorger, Mangel an Grenzen.

Nachversorgung in der Kindheit von der Personen im richtigen Verwandtschaftsgrad zum richtigen Zeitpunkt in der richtigen Art und Weise.

2. Ebene: TRAUMA (Too much coming in)

Es dringt zu viel in uns ein gegen unseren Willen.

Verletzung von Grenzen innen und außen, physisch und psychisch. Verlust von Kontrolle und Autonomie, Überflutung durch äußere Einflüsse und in Folge von starken Gefühlen.

3. Ebene: HOLES IN ROLES (Too much coming out too early)

Zu viel geben müssen, nicht nehmen können. Eigene Bedürfnisse zurückstellen.

Auf allen drei Ebenen können Omnipotenzgefühle erlebt werden, unterschiedlich gefärbt. Omnipotenzgefühle setzen immer unsere Kernkräfte Aggression und Sexualität frei.

ZUSAMMENHANG VON TRAUMA, DEFIZITEN UND HOLES IN ROLES

- Wer Defizite hat, hat auch HiR. Bei Ebene 1 ist das Empfinden und Erleben auf die eigene Person gerichtet, bei Ebene 3 auf den/die anderen (Mitgefühl bezüglich Ungerechtigkeit und Unvollständigkeit, Disharmonie).
- Wenn jemand Defizite hat, konnten die Eltern aus eigener Defizitlage (Bedürftigkeit!) nicht angemessene Befriedigung auf die Grundbedürfnisse geben. Das bedeutet auch, dass die Klientin in eine Rolle für die bedürftige Person gehen musste.
- Wenn jemand schwerwiegend auf Ebene 1 und/oder 3 geschädigt ist, wird das Risiko für traumatisches Erleben bei lebensbedrohenden oder überwältigenden Ereignissen erhöht.
- Sind die Eltern selbst traumatisiert, leben sie in ständiger Angst- bzw. Angriffsstimmung. Sie können dem Kind keine sichere bzw. nur eingeschränkte Bindung ermöglichen. Das wiederum macht es anfälliger für Trauma.

DEFINITION DES TRAUMAS NACH PESSO

Trauma ist eine Verletzung der Integrität des Körpers, der Seele und der genetischen Erwartung, dass Leben möglich ist.

Missbrauch bedeutet, dass wir benutzt werden. Die Seele ist das Kostbarste, was wir haben. Es ist unsere Persönlichkeit. Mit Missbrauch werden wir behandelt, als hätten wir keine Seele, als wären wir keine Person, sondern nur eine Sache, die es zu schlagen gilt, ein Objekt, das es zu missbrauchen gilt.

Was kann traumatisierend wirken?

Menschen können durch jedes beliebige Ereignis traumatisiert werden, das sie als lebensbedrohlich und überwältigend wahrnehmen, abhängig von Alter, Lebenserfahrung und Konstitution. Früh, wiederholt, von nahestehenden Personen, heimlich ist es besonders schwerwiegend.

BEISPIELE

- **AUDITIV:** Starker Lärm, Schreie, heftiges Einreden auf jemand, Mitanhören von Schmerzscreien
- **WORTE:** Beschimpfungen, Spott, Ironie, Abwertung, Anzüglichkeiten, Beschämung, Mobbing
- **VISUELL:** Zu helles Licht, mitansehen müssen, wie andere gequält, verletzt oder vergewaltigt werden (Krieg), Zeuge von schrecklichen Unfällen sein.
- **PHYSISCH:** Zufügen von Schmerz, körperlicher Verletzung, Schlägen, Folter, medizinischen Eingriffen. Drogenerfahrungen mit toxischem Schock
- **AUFGEZWUNGENE SEXUALITÄT:** Sexuelle Stimulation und sexuelles Verhalten, das vom Ich nicht gewollt wurde, aber dennoch zu sexueller Erregung führt, die vom Selbst nicht gewünscht wurde.

REAKTIONEN AUF MISSBRAUCH/TRAUMA

- 4 grundlegende Reaktionen: KAMPF, FLUCHT, ERSTARREN UND BESCHWICHTIGUNG.
- WUT als Reaktion auf Missbrauch. Eigentlich ein biologisch-reflexhafter Schutzmechanismus. Hinter der Wut oft Angst und Not. Tötungswünsche, um die Ursache für die überwältigenden Gefühle zu beseitigen.
Wut nach Rache ebenfalls möglich >> Schuldgefühle >> symbolische Aktion.
- RETROFLECTION: gegen sich selbst gerichtete Wut.
- TRAUMASUCHT weist auf Defizite hin.
Defizit verursacht Verwundbarkeit, und Trauma und Missbrauch springen direkt ein und überwältigen die verwundbare Person. Zu wenig Fürsorge und Aufmerksamkeit >> Hunger nach Input (Nahrungsthema), Traumanahrung wird zur gewohnten Nahrung (wie ein „Fressfest“).
- Es entsteht eine ÜBERGROßE ÖFFNUNG, alles kann als Nahrung erlebt werden, es können keine Grenzen gesetzt werden. Vergewaltigung und Attacken werden hingenommen. Das führt zu „omnipotenter Verletzlichkeit“ mit hoher Risikobereitschaft.

ANZEICHEN FÜR TRAUMA

Während der Strukturarbeit:

- Klientin berichtet von Schlägen, Übergriffen oder Missbrauch
- Klientin berichtet von unkontrollierten Wutausbrüchen
- In den Augen zeigt sich Schock
- Sprachlos werden
- Zu viel Licht, Lautstärke (fehlender Schutz, Traumatisierung)
- Dissoziation, Körper von Gefühlen abgespalten (z. B. Tränen ohne Emotion)
- Omnipotenz: ungebundene Energie zeigt sich durch heftige Gefühle und Gestik

Erhöhte Energie im Körper:

- Gespreizte Beine
- Zittern der Oberschenkel
- Hochgezogene Schultern. (Anspannung verstärken und einen Laut kommen lassen).

Anzeichen für Trauma

- Spannung im Brustbein, was auf einen erfahrenen Schmerz hinweist. Kann zu massivem Schluchzen und Weinen führen, verbunden mit Furcht und Scham.
- Nacken (Intervention durch Gegendruck im Hinterkopf, so dass Kraft und Stärke gespürt werden können).
- geht nach vorn (Widerstand durch Hand an der Stirn: Du bist stark, du kannst mich weg halten.)
- Schlagen mit den Fäusten auf die Oberschenkel. (Sexuelle Impulse werden unterdrückt, bestraft. Retroflection, muss limitiert werden).
- Steiß geht nach oben (anale Penetration. Impuls validieren, Öffnung limitieren).
- Schlagen mit den Fäusten gegen die eigene Brust (validieren und limitieren)
- Selbsthass kann sich umwandeln in Wut auf eine andere Person. (Limitierung: Verstehen der Wut, aber Aktion limitieren).
- Krampf in den Waden. (Unterdrückung des Impulses, jemand wegzudrücken.) Validierung! Eventuell sind auch sadistische Qualitäten dabei: jemand zurück-treten, penetrieren wollen.

UMGANG MIT MISSBRAUCH

- Gute Grenzen bzw. Begrenzung geben im Sinne von Containing, damit es sicher ist.
- Auf die MKS achten hinsichtlich der Gruppe.
 - Gruppe muss sicher sein >> Gruppenregeln müssen beachtet werden. Kein Input!
 - Interaktion und Reaktion der Gruppe überwachen. Unbewusste Reaktionen auf Schreie möglich.
- Containment figures.
 - Ein langer Zustand in Angststimmung erzeugt oft Lähmung.
 - Bei durchbrochenen Grenzen entsteht große Unsicherheit. Folge: keine Gefühlsäußerungen, Distanziertheit bis innere Abwesenheit („Ich gehe. Tu, was du willst“.) Wenn wir die Patiententinnen da wieder einladen können, kommen sie zunächst aufgeladen zurück. Also vorbereitet sein mit containment figures.
- Symbolisch sicherer Ort
 - Unter Decken, umgeben von Matratzen, Kissen, besondere Stelle im Raum usw.

WAS MUSS ICH IN DER PRAKTISCHEN ARBEIT BEACHTEN?

- Pilot aktivieren
- Compliance
- Sicherheit
- Dissoziation
- „Primitive“ Reaktionen auf Trauma, begleitende Gefühle
- Autoaggression
- Grundbedürfnisse
- Holes in Roles

GRENZEN ACHTEN IM SINNE VON KONTROLLMÖGLICHKEIT

- Deutlich machen, dass die Klientin die Wahl hat.
- Tempo der Klientin respektieren. Keine Eile!
- Recht auf Kontrolle gewähren. (Pilotfunktion ist gestört!)
- Pilot aktivieren für den therapeutischen Prozess.
- Raum für Flexibilität schaffen: dem Prozess folgen, nicht die eigenen Vorhersagen unbedingt umsetzen wollen!
- Nachfragen und immer wieder fragen: „Ist das richtig?“

KÖRPERLICHE GRENZEN UND BEGRENZUNGEN (CONTAINING) GEBEN

Wenn

- Arme um die angezogenen Knie geschlungen sind,
- Schenkel weit geöffnet sind,
- für die Sinnesorgane überwältigende, überflutende Eindrücke eingedrungen sind,
- Geschimpf und Geschrei sich in den Ohren eingenistet hat,
- Ohrfeigen ausgeteilt wurden (Stigmatisierung, Beschämung).
- Berührungen dürfen erst stattfinden, wenn die Patientin keine Angst mehr vor Berührung hat. Zwischenlösung mit Decken, Kissen und Matratzen etc.

NEGATIVE AKKOMMODATION BEI TRAUMA

- „Negative Figuren“ geben Antwort auf den Ausdruck von Zorn, Wut, Empörung, Aufbegehren usw. Auch darauf, sich wehrlos zu fühlen, den/die Täter*in vertreiben zu wollen, sich selbst schützen zu können, Grenzen zu setzen. Auf symbolischer Ebene darf die Klientin die darauf beruhenden Energien in eine Aktion umsetzen, auf die die negative Figur eine passende und von Pat. gewünschte Reaktion zeigt.
- Bei Ambivalenz gegenüber einer Person kann mit positiven und negativen Aspekten gearbeitet werden, so dass nur der negative Aspekt eine Antwort erfährt. Dadurch wird eine Blockade der sich widerstrebenden Kräfte verhindert.
- Bewusstwerdung der Emotionen. Die neue Erfahrung liegt in dem Gefühl der Selbstwirksamkeit und nicht in der Katharsis.
- Eventuell erfolgt Überraschung, kann aber auch oft mit gesteigerter körperlicher Intensität einhergehen. Dann haltende bzw. limitierende Figuren für die Aggressionen nötig. Der Rahmen einer Befriedigung muss genau abgesteckt und sicher sein.
- Gefühl von Befriedigung, Befreiung, Stolz, wiedergewonnener Integrität, gesteigerter Vitalität.