



Psychotrauma-Zentrum
Leipzig e.V.

Keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit

Die gesundheitlichen Folgen früher Traumatisierungen

Samstag 26. September 2015

Beginn: 16:00 Uhr

Eintritt: 5 € | ermäßigt 3 €

**Im Psychotraumazentrum Leipzig e.V.
Zschochersche Straße 1b, 04177 Leipzig**

<http://www.psychotraumazentrum-leipzig.de/aktuelles/>

Viele seelisch traumatisierte Menschen leiden unter vielfältigen körperlichen Erkrankungen und werden von Arzt zu Arzt geschickt, ohne dass sich etwas ändert. Die ACE-Studie (Adverse Childhood Experiences) zu belastenden Kindheitserfahrungen hat als Erste den Zusammenhang zwischen psychischem Stress in der Kindheit und körperlichen Folgeerkrankungen untersucht und dramatische Ergebnisse aufgezeigt. Seitdem hat sich ein breites Forschungsfeld entwickelt, das die Zusammenhänge weiter untersucht hat: Die Folgen von chronischen Kindheitstraumata und neurotoxischem Stress sind vielfältig, traumatischer Stress beeinträchtigt:

- die Gehirnentwicklung auch schon vor der Geburt,
- er sorgt dafür, dass wir schneller altern,
- er beeinflusst unsere Epigenetik (die Art wie unsere Gene ausgelesen werden),
- er beeinträchtigt unser Immunsystem auf vielfältige Art und Weise

In Wechselwirkung mit den psychischen Folgen von Trauma entsteht ein Raubbau am Körper und es kann zu sehr vielen physischen Krankheiten kommen: Neurologische Erkrankungen, Atemwegserkrankungen, Autoimmunerkrankungen, kardiovaskulären Erkrankungen, Magen-Darm-Erkrankungen und Stoffwechselerkrankungen. Schlafstörungen, Einsamkeit und sozialer Schmerz verstärken diesen Teufelskreislauf noch. All diese Faktoren bilden ein eng verschlungenes und komplexes Netz aus Ursache und Wirkung.

Lassen diese Erkenntnisse überhaupt noch Raum für Hoffnung und Zuversicht?

Die Forschung hat glücklicherweise ebenso viele Faktoren entdeckt, die die Folgen von toxischem Stress heilend beeinflussen: Ernährung, leichter Sport, Naturverbundenheit, Achtsamkeitsmeditation, Entspannungsverfahren, Kontakt zu Tieren, Musik, Singen, Humor und Lachen haben positive, beruhigende Effekte. Die Rolle von Oxytocin und die Polyvagaltheorie betonen den sozialen Aspekt der Stressreduktion. Soziale Verbundenheit und therapeutische Langzeitbeziehungen sind Schlüsselemente auf dem Weg der Heilung.

Dieser Vortrag wird den derzeitigen Stand der Forschung verständlich umreißen und zeigen, dass es Grund zur Hoffnung gibt.