

## Selbstregulation und Trauma

Selbstregulationsfähigkeiten entstehen sehr früh, oft in den ersten drei Lebensjahren. Daher erinnern wir uns nicht daran, es sind dazu keine Bilder im Kopf vorhanden.

Diese Fähigkeiten zeigen sich im weiteren Leben in verschiedenen Situationen, wie z. B. in Partnerschaften, Konflikten am Arbeitsplatz oder auch beim (Leistungs-)Sport. Das zentrale Nervensystem steuert die Signale für Erregung und Entspannung, was bei jedem Menschen individuell abläuft und sich in vielen Lebensjahren musterhaft vertieft hat. Daher können Reize ganz verschieden auf Menschen wirken, einige bleiben gelassen, andere werden nervös. Durch z. B. Bindungstraumata haben betroffene Menschen viel Adrenalin im Körper, achten verstärkt auf mögliche Gefahrensignale in der Umgebung und sind kaum stressresistent. Ihr „windows of tolerance“ ist eng und jede Form von Erregung schlägt schnell in Stress um.

Eigentlich lernen Kinder durch aufmerksame und achtsame Bezugspersonen Regulationsmechanismen, was z. B. das still face experiment zeigt. Im Laufe der Entwicklung benötigen Kinder dazu immer weniger die ihnen nahe stehenden Erwachsenen und können sich besser selbst beruhigen. Dies umfasst folgende Fähigkeiten:

- Sich bei emotionalem Aufruhr zu beruhigen
- Sich zu erholen und zu entspannen
- Aufmerksam zu richten und zu halten
- Impulse bewusst wahrzunehmen, zu kontrollieren und gegebenenfalls zurückzustellen (Selbstbeobachtung)
- Mit Frustration umzugehen
- Ziele zu verfolgen
- Soziale Kontakte positiv zu gestalten

Haben Erwachsene diese Fähigkeiten nicht oder kaum gelernt, so zeigt sich dies oft in heftigen Streits in der Beziehung. Kaum regulierbare Emotionen steigern sich, Schuldfragen stehen im Mittelpunkt und Instinkte wie Kampf, Flucht oder Erstarrung prägen verstärkt die Beziehung. Gespräche alleine helfen meistens nicht, die Situationen hilfreich zu verändern, da der Verstand (Cortex) bei starken Emotionen ausgeschaltet ist und das limbische System agiert. Sprache, Hören und Aufmerksamkeitsfokussierung sind verändert, da die Umgebung nach möglichen Gefahren gescannt wird. Nähe zum Partner, die wiederum Sicherheit geben könnte, ist gleichzeitig nicht möglich.

Daher ist es wichtig, in der Therapie und Beratung mit Übungen und Methoden zu arbeiten die nicht nur den sprachlichen Bereich sachlich ansprechen, sondern auch den Körper miteinbeziehen, um z. B. den oft hohen Adrenalin Spiegel abzubauen und Sicherheitsgefühle zu kreieren.