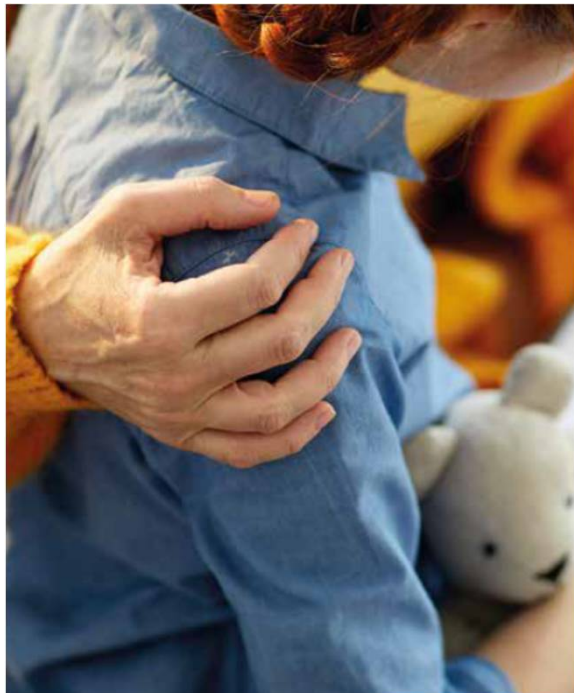


## **Fachtag: Mobbing und Gewalt – Konflikte wirksam angehen**

---



**Traumatisiert durch Mobbing –  
neurophysiologische Prozesse bei  
psychischem Stress**

**Frank Natho / [www.fst-halberstadt.de](http://www.fst-halberstadt.de)**

- Mobbing bedeutet für viele Betroffene, dass sie wiederholt seelische Misshandlungen, Grenzüberschreitungen und Ausgrenzungen über einen längeren Zeitraum hinweg erfahren und diesen ausgeliefert sind.
- Die andauernde Erfahrung von Mobbing, über Wochen und Monate hinweg, verändert die neuronale Situation von Betroffenen.

dies wird sichtbar durch Mobbingfolgestörung:

---

- Veränderung der Wahrnehmung / stärkere Aufmerksamkeit für auslösende Reize
- Deutliche Veränderung des Verhaltens / ängstlich vermeidend o. Mangel von Impulskontrolle / stärkere Aggressionen (Wesensveränderung)
- Störung des vegetativen Nervensystems (Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Schwindel, Durchfälle, unspezifische Bauchschmerzen, Herzrasen, Einschränkung der Gedächtnisleistung usw.)
- Veränderung des Sozialverhaltens (Rückzug, verstärkte Anhänglichkeit, Suche nach altersuntypischen sozialen Gruppen / Schutzsuche)
- Entwicklungsverzögerung der Sprache, Lernen, Wachstum, selbstverletzende Verhaltensweisen ...

- 3 Formen von Traumatisierung

**Monotraumatische  
Erfahrung**

Die Erfahrung von Traumatisierung kann zu Posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) führen.

**Bindungs-  
traumatisierung**

**Chronische  
Traumatisierung**

Die Erfahrung von chronischer Traumatisierung kann zu schweren PS-Störungen führen

---

Natürlicher Schutz vor der Entwicklung einer PTBS

**Resilienz**

Bestimmte  
Merkmale der **PS**

**Sichere  
Umwelten**

**Sichere  
Bindung**

**Lebens-  
alter**

## ● **Mobbing als eine Form der chronischen Traumatisierung**

Erfahrungen, die traumatisierend wirken:

---

- Häufiges und andauerndes Erleben von Hilflosigkeit
- Andauerndes Erleben von Ausgeliefertsein
- Andauerndes, durchgängiges Erleben von Ablehnung, Ausschluss aus Gruppen
- Häufige physische und/oder psychische Gewalt in Zusammenhang mit dem Erleben von Ausgeliefertsein und Hilflosigkeit
- Fehlender Schutz, fehlende Hilfe, fehlende Freunde, fehlende Rückzugsmöglichkeiten
- Mangel an Verständnis von Eltern, Erwachsenen für das Erleben von Hilflosigkeit  
(Wehre dich doch, warum lässt du dir das denn gefallen?)
- Andauernde Erfahrungen von Scham, von persönlicher Abwertung in größeren öffentlichen Zusammenhängen
- Andauerndes Ohnmachtserleben, ... sich selbst oder die Situation nicht ändern zu können.

- **Es kann nützlich sein, die Verhaltensänderung von Betroffenen als Traumafolgestörung zu verstehen!**

**Die Amygdala vergisst nie!** (G. Roth)

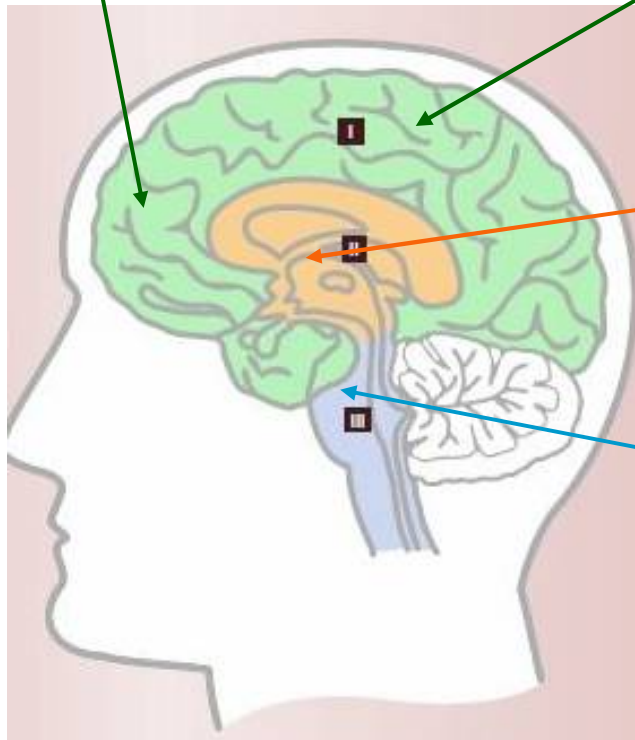
---

- Die Traumapädagogik hat viele nützliche Konzepte und Methoden entwickelt, die Mobbingopfern wirksam helfen können. (Feinfühligkeit, Resilienz, imaginative Verfahren, emotionales Nachreifen ...)
- Wenn Konzepte, Trainings der Selbstbehauptung nicht greifen. (Selbstfürsorge)
- Traumafolgestörungen zeigen sich erkennbar als komplexe psychische Störungen / Trauma wird eher als innerer Konflikt verstanden, den es zu regulieren gilt.
- Traumafolgestörungen können auch nach Beendigung des chronischen Mobbings auftreten
- Lösung der höheren Reizabhängigkeit / Trigger identifizieren und emotional neu bewerten.
- Lösung einer weiter andauernden Vermeidungshaltung / oder auch Aggressivität

**Andauernde Mobbing-Erfahrungen verändern das Gehirn! (in der neuronalen Architektur, der Neurotransmitterbalance und im Hormonhaushalt)**

• **Das modulare Gehirn - 3 Ebenen ein Gehirn**

OFC / Orbitofrontale Cortex



**Neocortex:** ermöglicht den verstandesgeleiteten Umgang mit sich selbst, Zeit- und Kontextunterscheidung, reift um das 21. Lebensjahr aus, bewusstseinsfähig, willentlich beeinflussbar (Gedankenkontrolle, Selbstreflexion), **schaltet bei akutem und andauerndem Stress ab und übergibt die Führung ans LS**

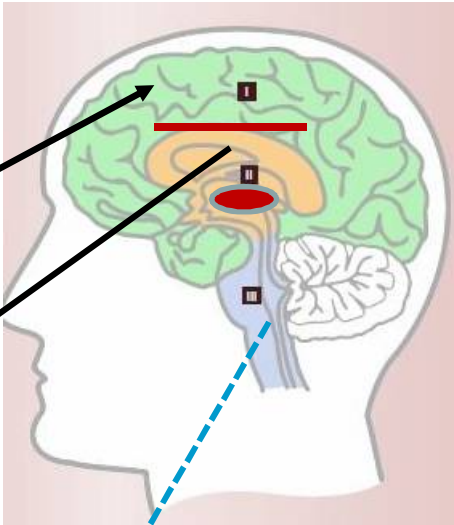
**II Limbisches System (LS):** Bindungserfahrungen, emotionales Gedächtnis, reift um das 5. Lebensjahr herum aus. Stabilisiert die PS auf emotionaler Ebene. Starke emotionale Eindrücke werden hier dauerhaft gespeichert!

G. Roth „Die Amygdala vergisst nie!“

**III Stammhirn:** verantwortet die biologischen Grundbedürfnisse (Essen, Schlafen, Atmung, Schlaf, ...) dieser Bereich arbeitet völlig autonom und ist willentlich nicht zu beeinflussen, die neuronale Struktur wird genetisch determiniert und vorgeburtlich geprägt. Basis des vegetativen NS

# Neuroanatomie der Traumatisierung

Was passiert bei chronischem Stress im Gehirn?



**Erleben von Mobbing**

chronischer Stress führt zur

**Blockierung des Neocortex**

**Aktivierung des LS**

Verstärkte Stammhirnaktivität

Aktivierung eines archaischen Überlebensmodus

**Flucht**

**Kampf**

Ausschüttung von Cortisol u. a. Stresshormonen

Ausschüttung von Adrenalin, Noradrenalin und anderer Neurotransmitter

**Hypercortisolismus**

**Schädigt den Hippocampus**

Stresshormone, Verschleißung der Eindrücke im limbischen System / **Triggerbildung**

Ausschüttung von Endorphinen

**Ausgeliefertsein/ Flucht nicht möglich, Kampf nicht erfolgreich**

**Anhaltendes Erleben von Ohnmacht**

**Bildung neuer stabiler emotionaler Gedächtnisinhalte**

**Traumatisierung**  
Endorphine erleichtern das Ertragen des Zustandes



- **Gedächtnisleistung limbisches System**

## **Amygdala**

- **Frühkindliche emotionale Gedächtnisleistung**
- **Sensorisches Gedächtnis**  
(Bilder, Gerüche, Körperindrücke)
- **nonverbale Reproduktion der Gedächtnisinhalte**
- **Reproduktion der Inhalte als reales Erleben**
  
- **keine kognitive Distanz zu den Gedächtnisinhalten**
- **Keine zeitliche Verortung**
- **Fragmentierte Speicherung**
- **Große Reizabhängigkeit der Erinnerungen**

## **Hippocampus**

**Moderator zwischen Amygdala und assoziativem Cortex**

- **In früher Kindheit spärlich entwickelt**
- **Verbale Reproduktion der Gedächtnisinhalte**
  
- **Inhalte werden nicht für gegenwärtige Eindrücke gehalten**
- **Speichert kognitiv neutral und integriert**
- **Speichert abstrakt, emotional distanziert**
- **Ordnet zeitlich und räumlich**
- **Schaltet in akuten psychisch. Stresssituationen ab**



## Traumafolgestörungen durch Mobbing

---

### **Nützliche traumapädagogische Konzepte und Interventionen:**

- Neubewertung negativer emotionaler Zustände
- Neutralisierung der Trigger, Neubewertung von Umweltreizen
- Stärkung der Affektkontrolle (Arbeit mit inneren Anteilen)
- Stärkung der Resilienz (Verstehen, Handeln, Sinn)
- Selbstbemächtigung / Sicherer Ort / „Selbstbemutterung / Selbstbevaterung“ (U.Sachsse)
- Vergangenheits- und Zukunftsmanagement (Entwicklung des autobiographischen Ich)
- Selbstfürsorgetraining, Selbstbildregulation, Beziehungsbildung

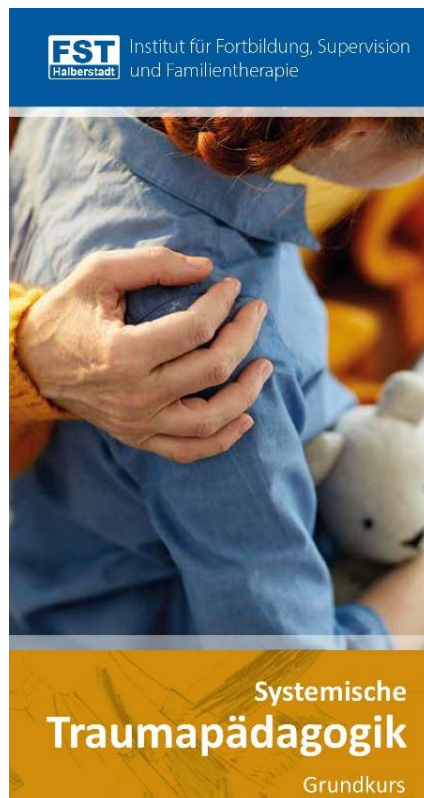
**Gearbeitet wird überwiegend mit nichtkonfrontativen Konzepten einer herrschaftsfreien Pädagogik und Beratung**

Institut für Fortbildung  
Supervision und  
Familientherapie Halberstadt



## **Fachtag: Mobbing und Gewalt – Konflikte wirksam angehen**

---



### **Traumatisiert durch Mobbing – neurophysiologische Prozesse bei psychischem Stress**

**Frank Natho / [www.fst-halberstadt.de](http://www.fst-halberstadt.de)**