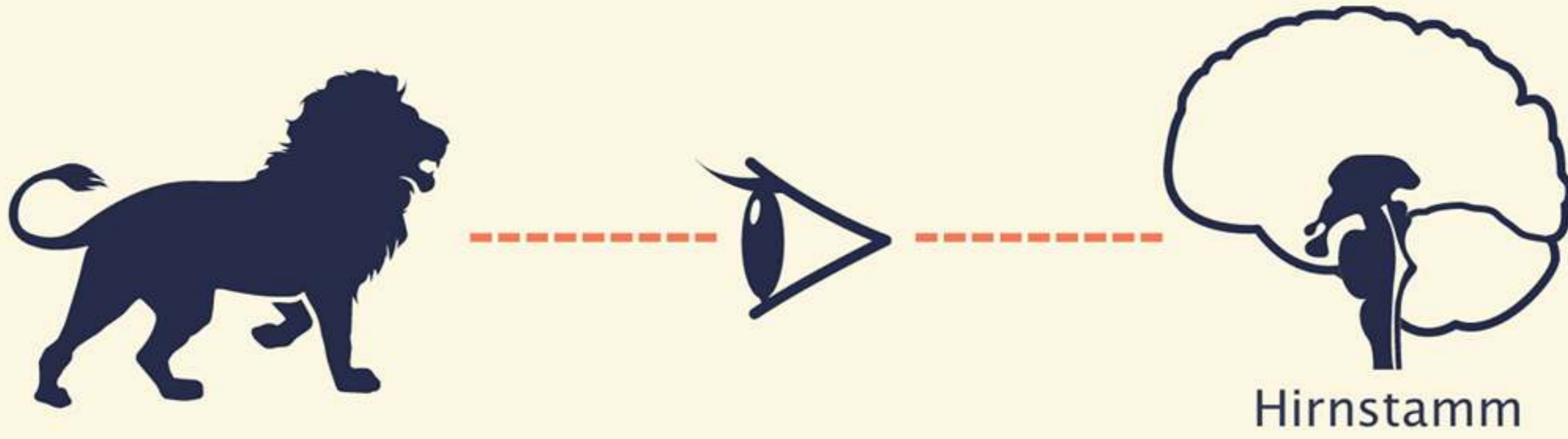


WAS PASSIERT IM GEHIRN WÄHREND EINER POTENZIELL TRAUMATISIERENDEN ERFAHRUNG?

Der Hirnstamm ist hoch relevant in Bezug auf schnelle Schutzreaktionen. Er ist direkt mit der Retina verbunden.

Die Retina (Netzhaut) sendet visuelle Informationen direkt an den Hirnstamm, noch bevor höhere Hirnstrukturen sich der Gefahr bewusst werden.



Nähert sich das Raubtier, initiiert das periaquäduktale Grau eine Kampf/Flucht Reaktion

Das periaquäduktale Grau aktiviert das sympathische Nervensystem. Herzfrequenz und Blutdruck steigen. Blut fließt vermehrt in die Muskulatur. Die Pupillen erweitern sich.

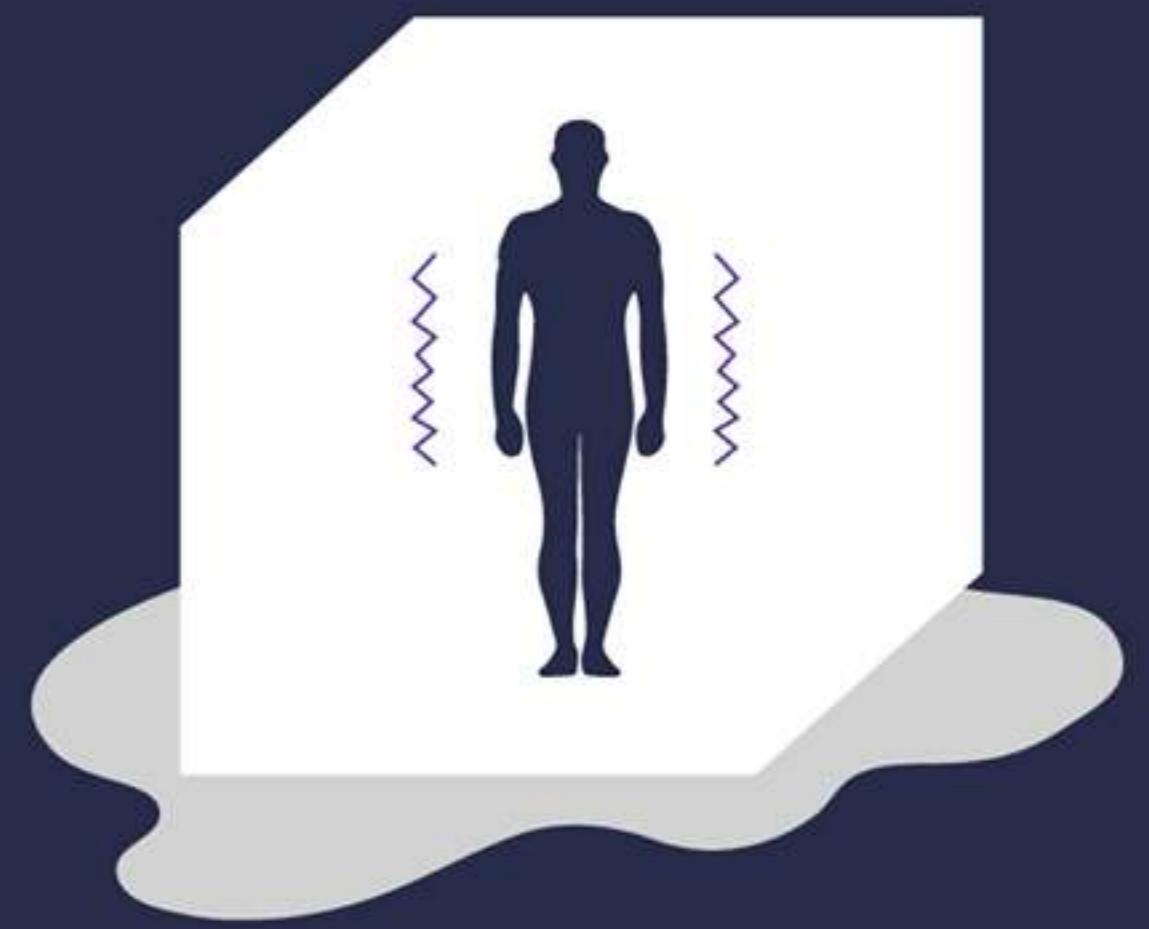


Aber es ist nicht immer möglich oder sicher, zu fliehen.

In diesem Fall kann es sein, dass das System mit Erstarrung (Totstellreflex) reagiert. Dann aktiviert das PAG zusätzlich das parasympathische Nervensystem. Die Muskeln spannen sich an und sind starr. Blick und Atem können ebenfalls starr werden.

Dies ist keine bewusste Entscheidung

Diese "Entscheidungen" werden auf Ebene des Hirnstamms und des Nervensystems gefällt.



Bleibt die Gefahr bestehen, kann es zum Shutdown (Kollaps) kommen.

Herz und Atemfrequenz sinken. Manche halten den Atem an. Die Muskeln erschlaffen. Der Stoffwechsel fährt runter. Endorphine werden ausgeschüttet. Die Person begibt sich in einen "schmerzlosen" Zustand. Die Wahrnehmung der Umgebung nimmt ab.



In einer unentrinnbaren traumatisierenden Situation ist dies eine sehr angemessene Reaktion um die Situation aushaltbar zu machen.