

Dr. Nicole Strüber

Neurobiologin, Autorin, Speakerin, Trainerin

Vortrag



## Frühes Trauma und das Gehirn.

Über epigenetische Spuren, limbische Narben, psychische Erkrankungen und Voraussetzungen für eine Erholung.

### ZIELGRUPPEN:

**Personen**, die in der medizinischen oder **psychotherapeutischen** Versorgung, im Coaching, in der Pädagogik, in der Kinder- und Jugendhilfe oder in weiteren Disziplinen tätig sind, in denen beraten, begleitet oder therapiert wird.

Und **alle anderen**, die sich für dieses Thema interessieren.

### INHALT:

Traumatische Erfahrungen belasten Menschen oft lebenslang. Warum ist das so? Was geschieht dabei im Gehirn? Wie entstehen psychische Erkrankungen? Werden die Spuren der traumatischen Erfahrungen an die nächste Generation weitergegeben? Und was sind aus Sicht der Hirnforschung die Voraussetzungen für eine gelingende Veränderung?

### IM DETAIL:

Erleben Menschen in ihrer Kindheit viel Stress, etwa weil sie emotional vernachlässigt oder auch misshandelt werden, weil ihre Eltern aufgrund eigener Traumatisierungen und psychischer Erkrankungen nur wenig Ressourcen für elterliches Verhalten haben, oder weil sie Krieg und Flucht erlebt haben, dann hinterlässt dies Spuren im Gehirn – oft verbunden mit psychischen Problemen.

Im Gehirn finden sich häufig epigenetische Veränderungen von Genen des Stress- und des Oxytocinsystems. Zudem treten mitunter „limbische Narben“ in Form von Änderungen in Größe und Reaktivität verschiedener, für die Verarbeitung von Emotionen wichtiger Hirn-bereiche auf. Psychische Erkrankungen und Verhaltensstörungen können die Folge sein. Auch Phänomene wie die im Nachgang frühkindlicher Traumatisierungen häufig verminderte Fähigkeit zur Emotionsregulation oder die Weitergabe der Auswirkungen von

Traumatisierungen über Generationen können mit Abläufen im Gehirn in Verbindung gebracht werden.

Es wird im Vortrag deutlich werden, dass auch aus neurobiologischer Sicht nichts dagegenspricht, dass sich diese Veränderungen wieder zurückbilden – wenn sich die Umwelt ändert. Häufig ändert sich die Umwelt jedoch nicht, denn es ergeben sich infolge der frühen Prägungen Teufelskreise im sozialen Miteinander, die einer Änderung entgegenstehen. Hier trifft die Neurobiologie auf die systemische Sicht.

Mit dem Blick der Hirnforschung können nicht nur die späteren Schwierigkeiten nach frühen Traumatisierungen erklärt werden, sondern auch Voraussetzungen für eine Erholung im Kindesalter und die Psychotherapie im Erwachsenenalter skizziert werden. Insbesondere die Psychotherapieforschung hat bereits zahlreiche Erkenntnisse darüber zusammengetragen, was im Gehirn geschieht, wenn Menschen im Rahmen einer therapeutischen Allianz ihre traumatischen Erfahrungen aufarbeiten und psychische Heilung erfahren.

#### **FORM UND GLIEDERUNG:**

Online oder in Präsenz.

Bildreich gestalteter fundierter Vortrag mit gelegentlichen kurzen Murmelgruppen und wiederholtem Austausch im großen Plenum, auch vorbereitete Gruppenarbeiten sind möglich.

#### **LITERATUR FÜR DIE NACHBEREITUNG BEI BEDARF:**

Strüber, N. (2019). *Risiko Kindheit. Das Gehirn verstehen und Resilienz fördern*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Strüber, N. (2024). *Unser soziales Gehirn. Warum wir mehr Miteinander brauchen*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Roth, G., Strüber, N. (2018). *Wie das Gehirn die Seele macht*. Stuttgart: Klett-Cotta.

## VITA:

- Dr. Nicole Strüber, Dipl. Biol., Neurobiologin, Autorin, Speakerin und Trainerin
- Studium der Neurobiologie mit Nebenfach Psychologie
- Mehrjährige Elternzeit mit Zwillingen
- Promotion bei Prof. Dr. Gerhard Roth mit einer interdisziplinären Dissertation über die Bedeutung früher Erfahrungen für die Hirnentwicklung und die Entstehung psychischer Erkrankungen (2008 – 2012, Dr. rer. nat.)
- Professorin für Psychologie an der hochschule21 in Buxtehude (2019 – 2024)
- Freiberufliche Tätigkeit als Autorin und im Rahmen von Vorträgen und Seminaren
- Sachbücher:
  - „Wie das Gehirn die Seele macht“ in Koautorenschaft mit Gerhard Roth (Klett-Cotta, 2014)
  - „Erste Bindung. Wie Eltern die Entwicklung des kindlichen Gehirns prägen“ (Klett-Cotta, 2016)
  - „Risiko Kindheit. Die Entwicklung des Gehirns verstehen und Resilienz fördern“ (Klett-Cotta, 2019)
  - „Coronakids. Was wir jetzt tun müssen, um unsere Kinder vor den seelischen Folgen der Pandemie zu schützen“ (Beltz, 2021)
  - „Unser soziales Gehirn“. Warum wir mehr Miteinander brauchen (Klett-Cotta, 2024).

## KONTAKTDATEN:

[info@nicolestrueber.de](mailto:info@nicolestrueber.de)

## WEBSEITE:

[www.nicolestrueber.de](http://www.nicolestrueber.de)



© Nicole Strüber, Oktober 2024