

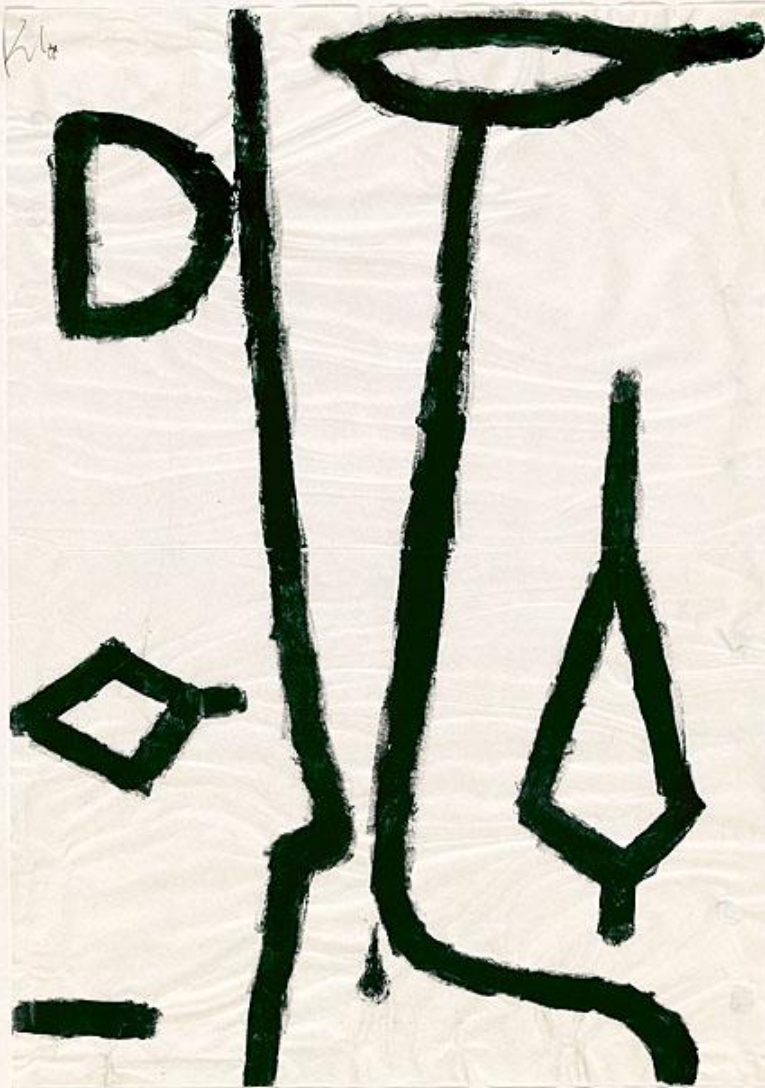
«Verletzlichkeit – eine Grundbedingung der menschlichen Existenz»
Symposium Privatklinik Hohenegg, 04.09.2025

Trauma und Verletzlichkeit

Prof. em. Dr. med. Ulrich Schnyder
Universität Zürich
ulrich.schnyder@uzh.ch



**University of
Zurich**^{UZH}



1940 #16 Verletzt

Paul Klee, 1940: Verletzt

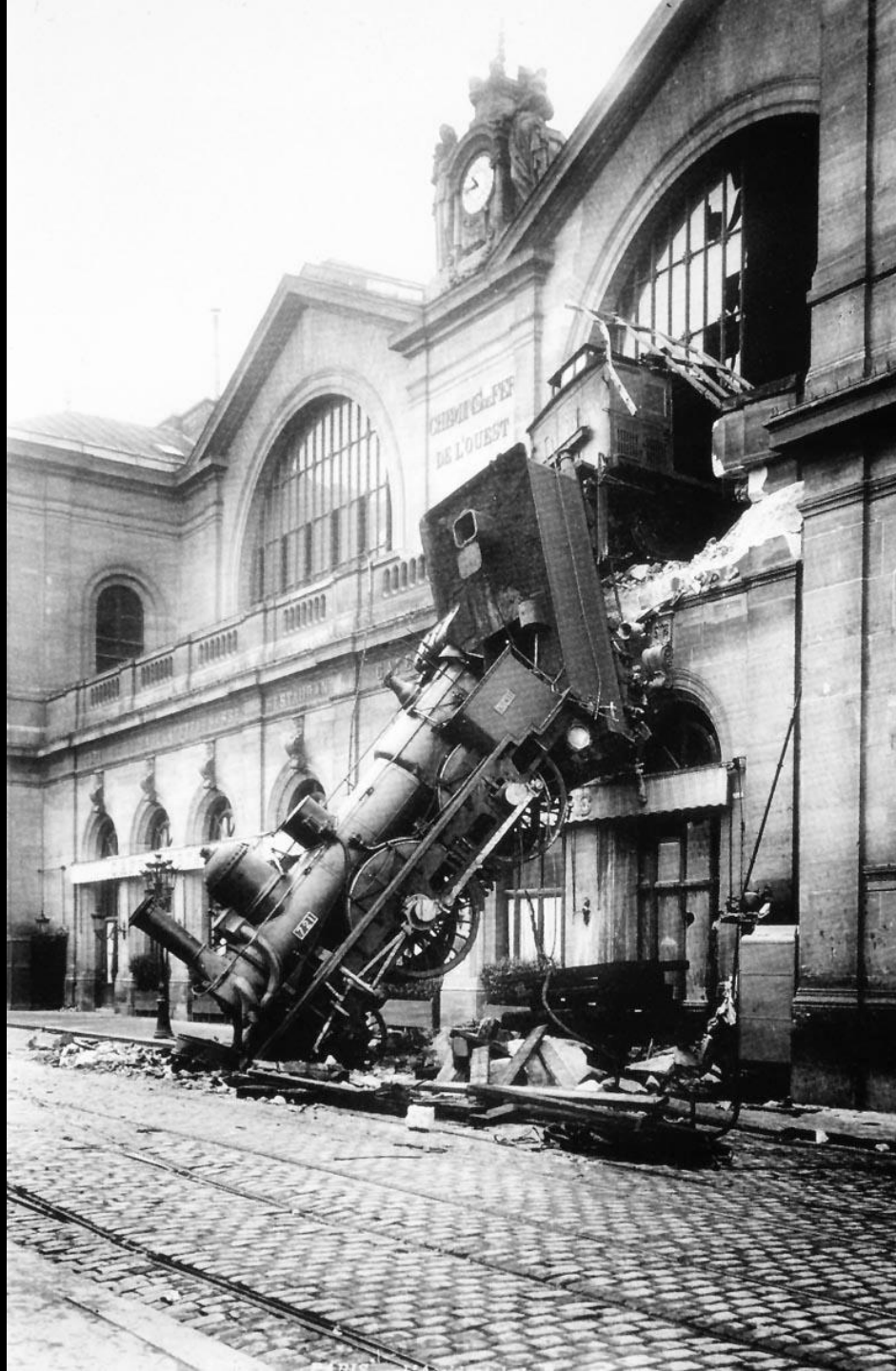




Annie Leibovitz: Domestic violence



Sebastião Salgado: Iraqui Kurdistan 1997



Paris, Gare
Montparnasse
19. Jahrhundert



Sebastião Salgado: Croatia 1994



Sebastião Salgado: Ruanda 1994



Sebastião Salgado: Croatia 1994



Trauma und Verletzlichkeit

- Verletzlichkeit als condition humaine
- Trauma als Kontrollverlust
- Posttraumatische Belastungsstörung als Kontrollverlust
- Kontrolle wiedererlangen

“The overall aim of therapy with traumatized patients is to help them move from being haunted by the past and interpreting subsequent emotionally arousing stimuli as a return of the trauma, to being present in the here and now, capable of responding to current exigencies to their fullest potential. In order to do that, **people need to regain control** over their emotional responses and place the trauma in the larger perspective of their lives - as a historical event (or series of events), that occurred at a particular time and in a particular place, and that can be expected not to recur if **the traumatized individuals take charge of their lives.** The key element in the psychotherapy of people with PTSD is the integration of the alien, the unacceptable, the terrifying, and the incomprehensible; the trauma must come to be “personalized” as an integrated aspect of one’s personal history”.

van der Kolk BA, McFarlane AC, Weisæth L (Eds.)

Traumatic stress: the effects of overwhelming experience on mind, body, and society.

New York: Guilford Press 1996, preface, pp. XV-XVI

The Feeling of Being Contaminated (FBC)

Jung K, Steil R (2013) Psychother Psychosom 82: 213-220

„Es sieht sauber aus, aber es fühlt sich schmutzig an.“

„Es ist wie ein schmutziger Film, der meinen gesamten Körper bedeckt und den ich nicht entfernen kann.“

„Ich habe die Vorstellung, dass Körperflüssigkeiten des Täters in meinem Blut durch meinen Körper fließen.“

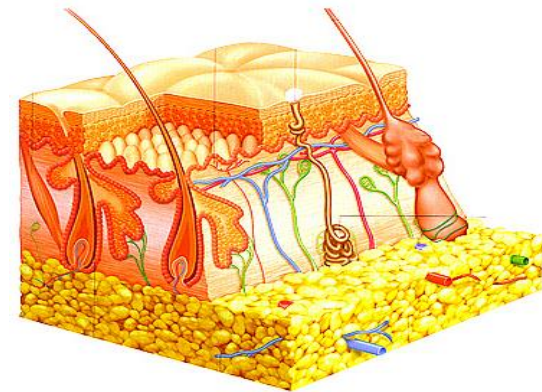
„Dieses Gefühl macht, dass ich mich wertlos fühle, wie der letzte Dreck.“



The Feeling of Being Contaminated (FBC)

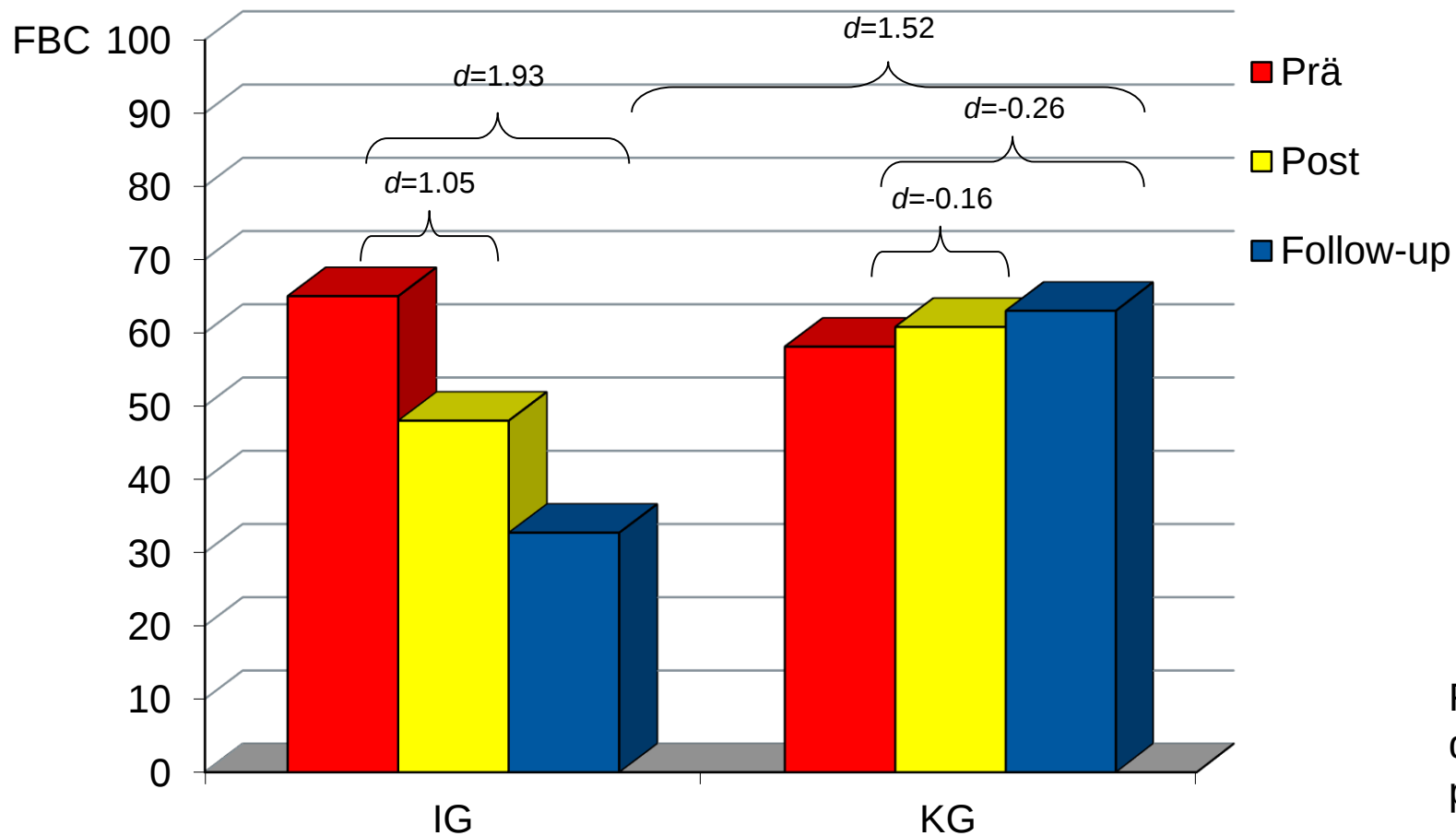
Jung K, Steil R (2013) Psychother Psychosom 82: 213-220

- “Mini-Intervention” für erwachsene Patientinnen mit PTSD nach sexuellem Missbrauch in der Kindheit plus FBC
- “Cognitive Restructuring and Imagery Modification” (CRIM)
- Nur 2 Therapiesitzungen (90 plus 50 Minuten):
 - Gemeinsame Internet-Suche und Berechnung, wie oft die Zellen der (Schleim-)Hautoberfläche seit dem letzten Kontakt mit dem Täter vollständig erneuert wurden
 - Individuelle Imagination der Zellregeneration
 - Kognitive Umstrukturierung
 - Exposition in sensu mit FBC, plus Imagination
 - Booster session 1 Woche später



The Feeling of Being Contaminated (FBC)

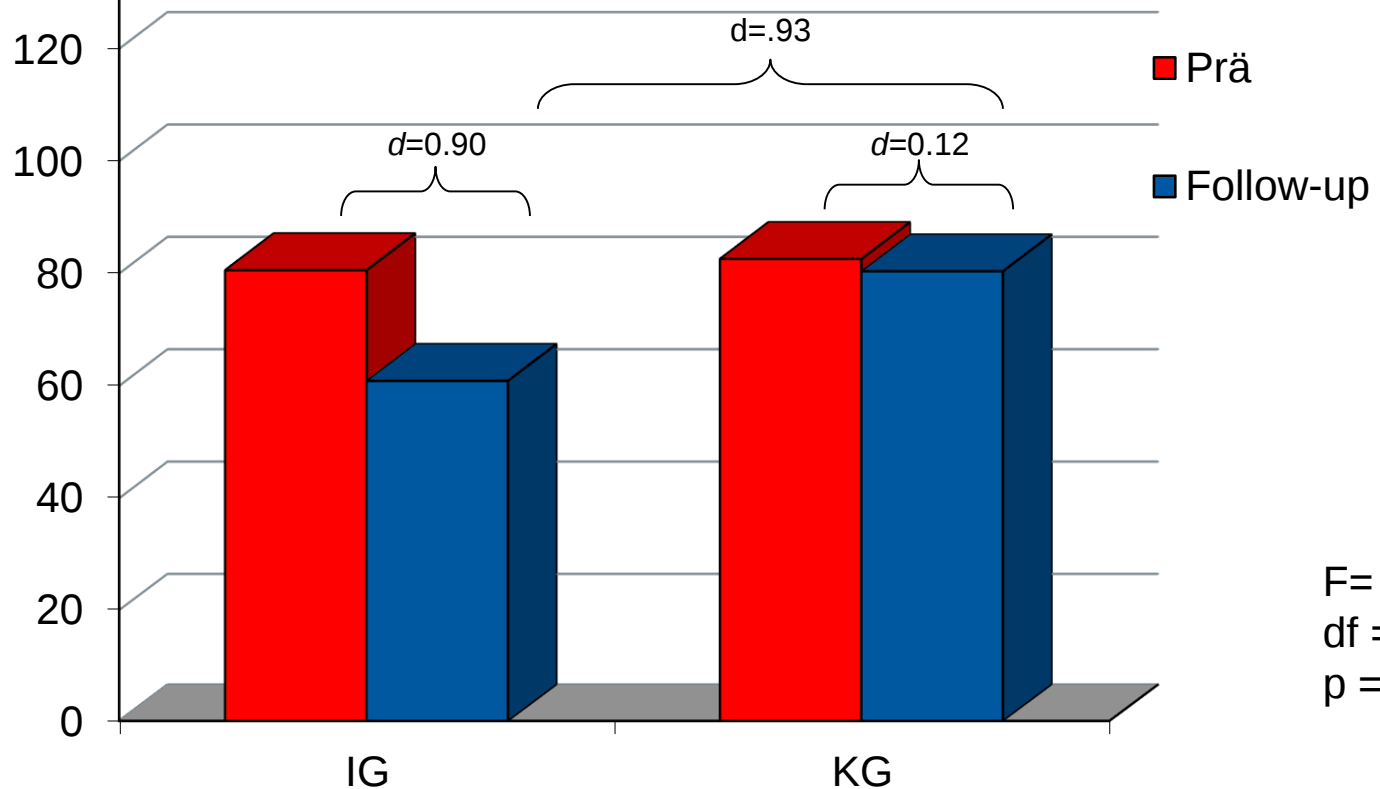
Jung K, Steil R (2013) *Psychother Psychosom* 82: 213-220



The Feeling of Being Contaminated (FBC)

Jung K, Steil R (2013) *Psychother Psychosom* 82: 213-220

Clinician-Administered
PTSD Scale (CAPS)



$F = 16.960$
 $df = 1,24$
 $p = .016$

Trauma und Verletzlichkeit

- Wir sind aber auch resilienter als wir meinen!
- Resilienz kann gefördert und trainiert werden



Tohoku Earthquake and Tsunami, 11.3.2011

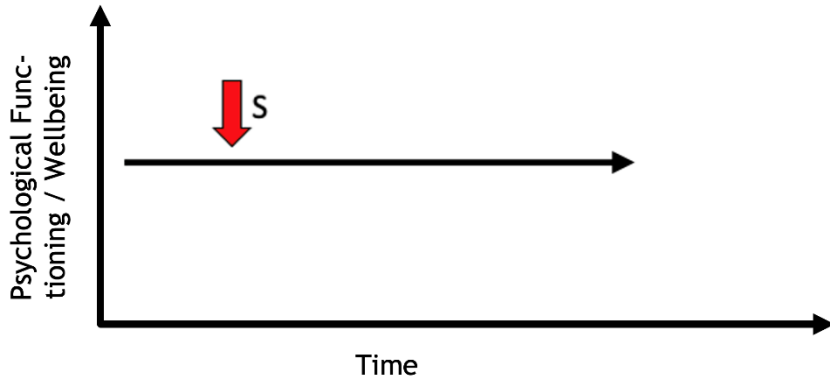


Tohoku Earthquake and Tsunami, 11.3.2011

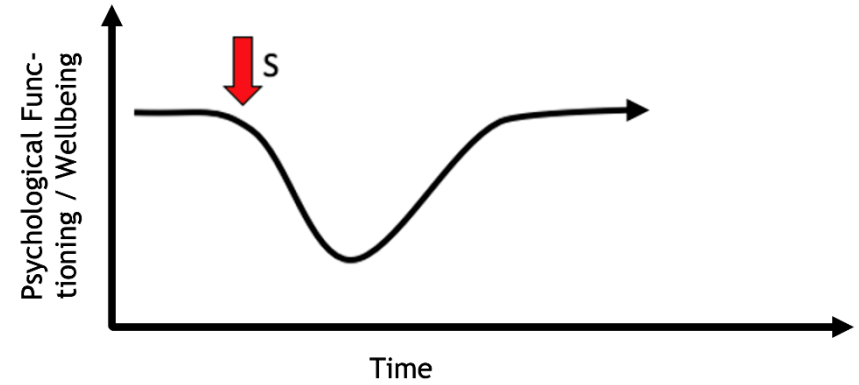
Was ist Resilienz?

- Persönlichkeitszug, der die negativen Auswirkungen von Stress mildert und Anpassung begünstigt
- Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Neugier, hohes Mass an Kontrolle über die Umwelt
- Befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen, Repertoire von Problemlösungs-Fertigkeiten
- Anpassungsfähig hinsichtlich sozialer Fertigkeiten, Moral und körperlicher Gesundheit

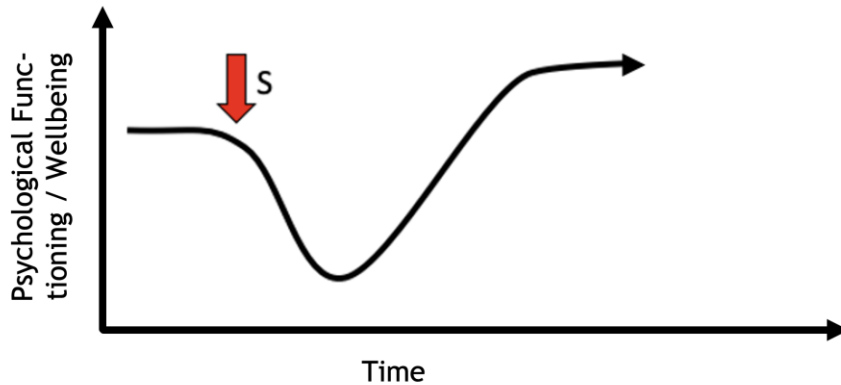
Was ist Resilienz?



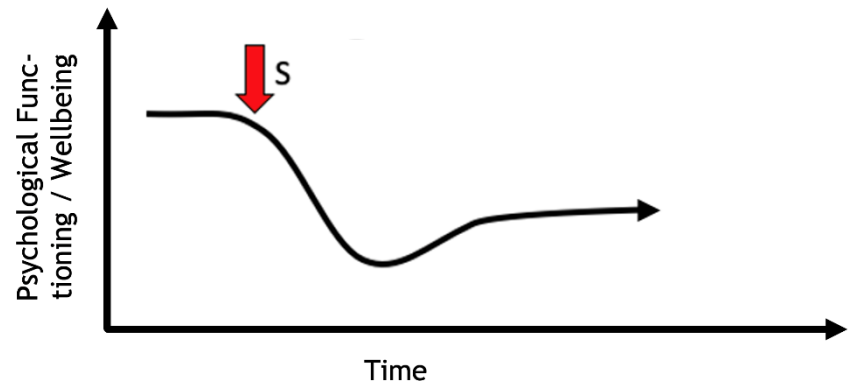
Resistance



Resilience



Posttraumatic Growth



Vulnerability





Kann Resilienz trainiert werden?

- Stress Inoculation Training (Meichenbaum D, 1985)
- Learned Optimism Training (Seligman MEP, 1991)
- Hardiness Training (Maddi SR & Khoshaba DM, 2005)
- Psychoeducational Resilience Enhancement (Steinhardt MA & Dolbier C, 2008)
- Cognitive Control Training (Hertel PT & Matthews A, 2011)
- Tailored Cognitive-Behavioral Resilience Training (Zalta AK et al., 2016)
- Mindfulness Training (Goyal et al, 2014)
- Well-Being Therapy (Fava GA, 1999)

Well-Being Therapy

Fava GA (1999) Psychother Psychosom 68: 171-179

- Manualized, short-term psychotherapy (8 sessions): structured, directive, problem oriented, psychoeducational
- Based on Carol Ryff's multidimensional, cognitive model of “psychological well-being”
- Goal: improvements in the following six dimensions:
 - Environmental mastery
 - Personal growth
 - Purpose in life
 - Autonomy
 - Self-acceptance
 - Positive relations with others



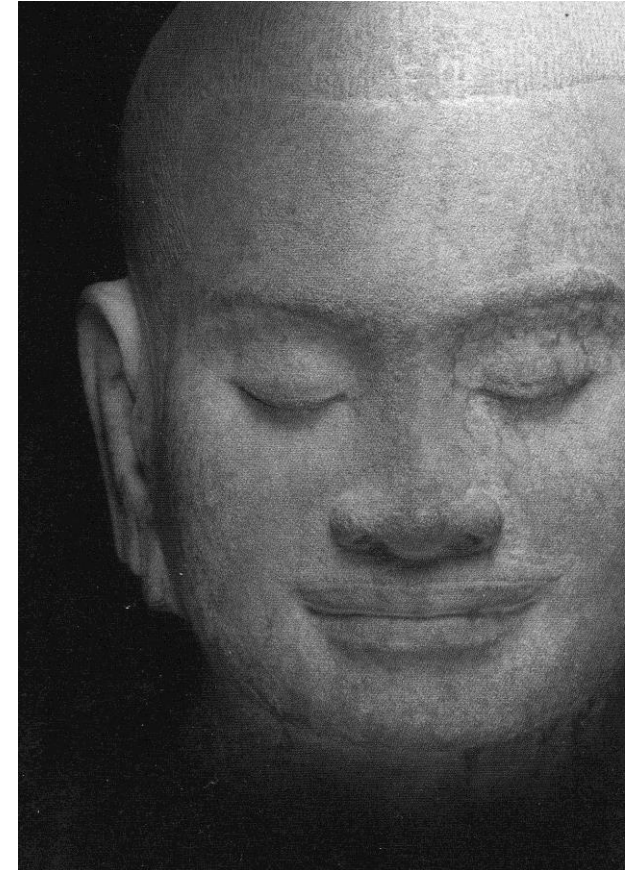
Rosenbaum et al. 2015:
Psychiatry Research

Trauma und Verletzlichkeit

- Wir können niemals alles kontrollieren
- Viele, vielleicht sogar die meisten wichtigen Ereignisse in unserem Leben sind ausserhalb unserer Kontrolle
- Das Unkontrollierbare akzeptieren

Mindfulness and Acceptance

- „Sati“: calm, non-judgmental awareness of the here and now
- 4 elements of mindfulness:
 - Mindfulness of one's body functions
 - Mindfulness of one's feelings
 - Mindfulness of content of consciousness
 - Mindfulness of consciousness itself
- MBCT: Good evidence for major depression, treatment resistant depression, and residual depressive symptoms

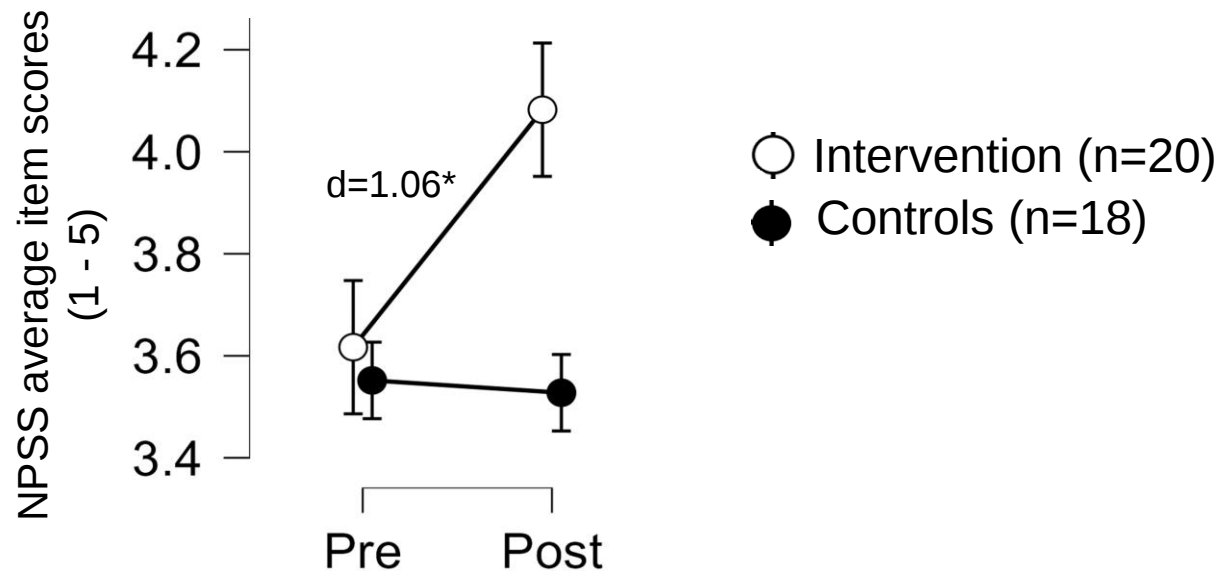


Jayavarman, Angkor
(12th Century)

Somatic Experiencing

Pilot study, Monique Pfaltz, Mid Sweden University

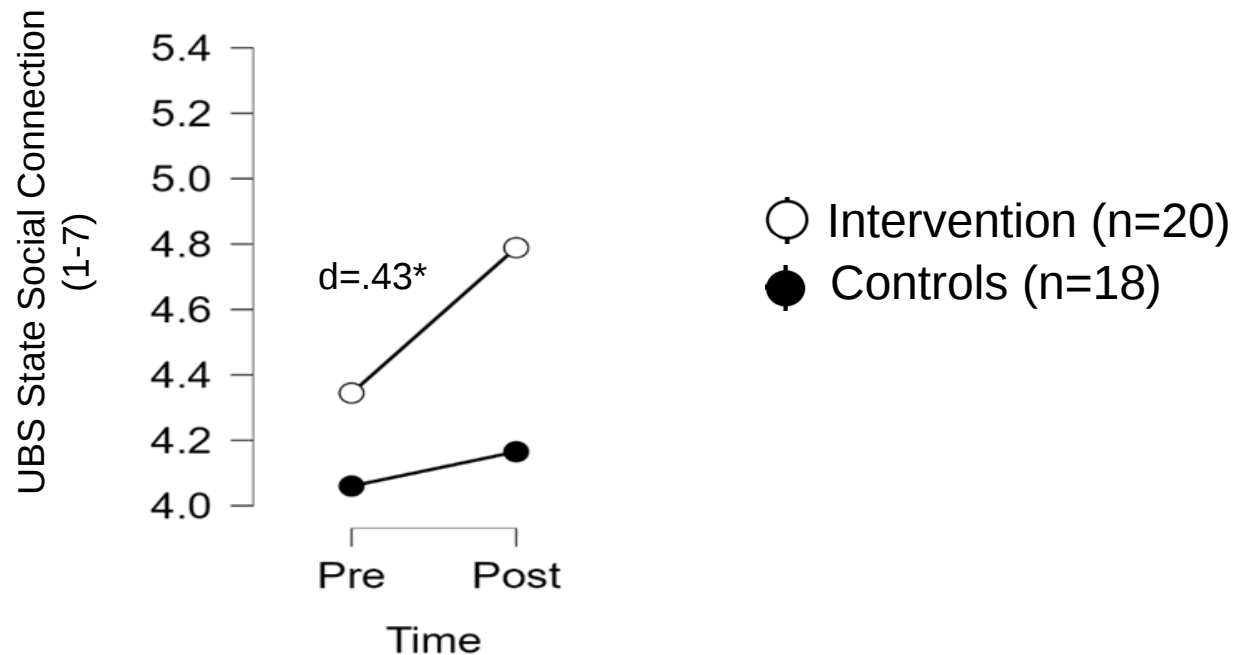
Changes in psychological safety from pre to post SE session



Somatic Experiencing

Pilot study, Monique Pfaltz, Mid Sweden University

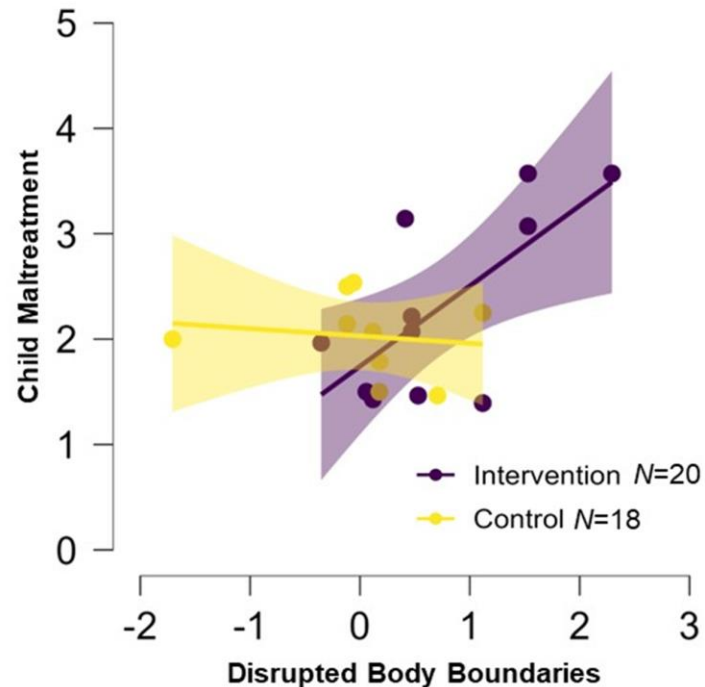
Changes in **social connectedness** from pre to post SE session



Somatic Experiencing

Pilot study, Monique Pfaltz, Mid Sweden University

Effect of child maltreatment on decrease in disrupted body boundaries



(change scores pre vs post session)

2nd Edition 2022

Evidence Based Treatments for Trauma-Related Psychological Disorders

A Practical Guide for Clinicians

Ulrich Schnyder
Marylène Cloitre
Editors

Second Edition

 Springer



University of
Zurich^{UZH}

Evidence-Based Treatments for Trauma Related Disorders in Children and Adolescents

2nd Edition 2025

Markus A. Landolt
Marylène Cloitre
Ulrich Schnyder
Editors

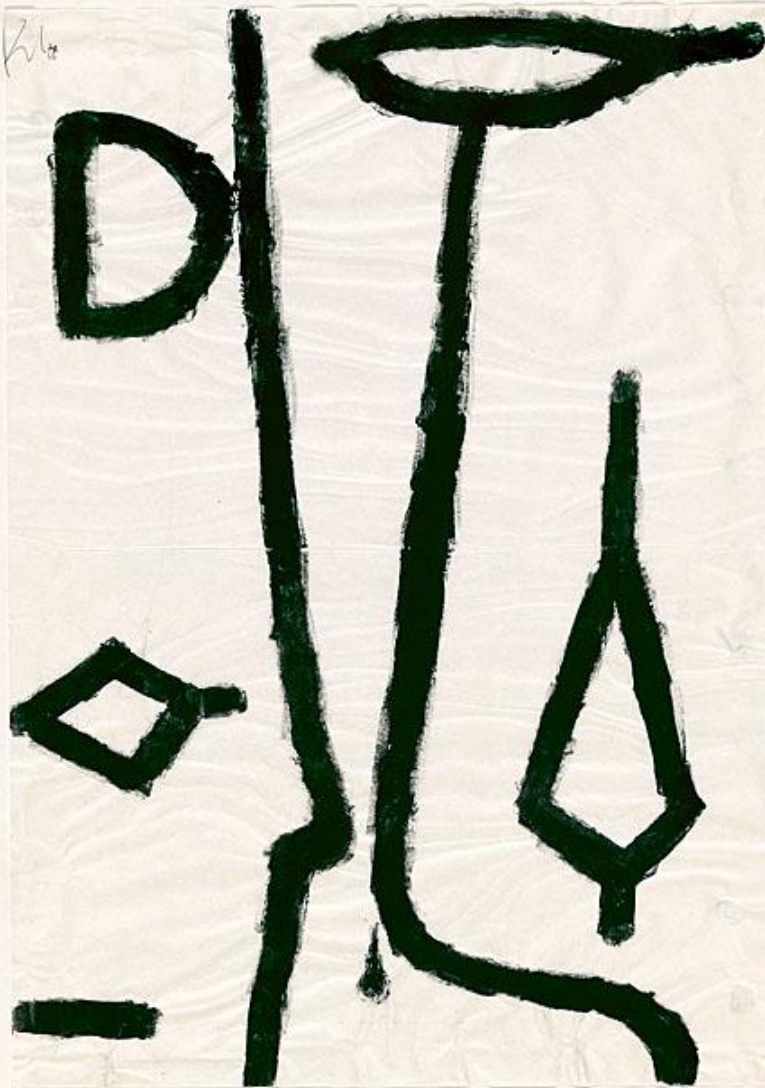
 Springer



University of
Zurich ^{UZH}

Zusammenfassung

- Wir alle sind verletzlicher als wir meinen
- Unsere Patientinnen und Patienten ebenso
- Wir sind aber auch resilienter als wir meinen!
- Gute Traumatherapie sollte 3 Elemente beinhalten:
 - Kontrolle wiedererlangen (Exposition, kognitive Arbeit)
 - Resilienz fördern
 - Das Unkontrollierbare akzeptieren und damit leben lernen



1940 #16 Verletzt

Paul Klee, 1940: Verletzt

Niebuhrs Gelassenheitsgebet

«God give me grace to accept with serenity the things that
cannot be changed,

Courage to change the things which should be changed,

And the wisdom to distinguish the one from the other.»

Reinhold Niebuhr (1892-1971)

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

Prof. em. Dr. med. Ulrich Schnyder
Universität Zürich
ulrich.schnyder@uzh.ch



Pablo Picasso: Le Bouquet