

# Die Unterscheidung zwischen Freeze und Shutdown

Sowohl "Einfrieren" als auch "Kollaps" gehen mit Bewegungslosigkeit einher. Auch wenn sie zunächst ähnlich erscheinen, liegen ihnen doch unterschiedliche physiologische Mechanismen als Antwort auf Stress und Trauma zu Grunde. Hier einige entscheidende Unterschiede:



## FREEZE

Klient\*in ist ÜBERerregt

Muskeln sind angespannt, aber Energie entlädt sich nicht

Sympathische und Parasympathische Aktivität halten sich die Waage

Herzfrequenz und Blutdruck sind erhöht

Klient\*in sagt womöglich etwas wie "Ich fühle mich blockiert" "ich bin erstarrt"

Augen und Pupillen sind erweitert

Der Körper bereitet sich auf Kampf oder Flucht vor, falls die Bedrohung sich wieder vermindert

Den Unterschied zu kennen, hilft bei der Entscheidung der therapeutischen Intervention.

## SHUTDOWN/COLLAPSE

Klient\*in ist UNTERerregt

Die Muskulatur ist erschlafft

Das parasympathische Nervensystem ist dominant

Herzfrequenz, Blutdruck und Temperatur sind erniedrigt

Klient\*in kann womöglich nicht sprechen

Abwesendes Starren

Sensorischer Input wird vom Thalamus nicht an den Cortex zur Integration weiter geleitet. Klient\*in ist sich der Innen- und Aussenwelt weniger bewusst.

Endorphinausschüttung führt zu Schmerzminderung. Dynorphinausschüttung führt zu Verminderung der Körperwahrnehmung

Kann zur Ohnmacht führen