

TRAUMA - DIE VERLETZTE PSYCHE

Eine traumatische Erfahrung verändert unser ganzes Leben. Und keiner ist davor sicher. Welche Situationen führen zu einer Traumatisierung? Was unterscheidet ein Trauma von außerordentlichen Stresssituationen?

Ein psychisches Trauma ist eine Verletzung der Seele. Hergeleitet wurde der Begriff aus der Medizin. Dort wird von einem Trauma gesprochen, wenn Verletzungen des Gewebes vorliegen. Von einem psychischen Trauma wird gesprochen, wenn durch ein Ereignis kognitive Prozesse des Denkens, Erinnerens, Wahrnehmens, Fühlens oder Vorstellens nicht mehr richtig funktionieren. Symptome sind hier zum Beispiel:

Hypervigilanz → Das bedeutet eine erhöhte Wachheit. Die Betroffenen sind extrem wachsam, sehr schreckhaft, geräuschempfindlich und sehr misstrauisch. Sie spüren ohne Grund Angst und Gefahr, haben einen erhöhten Herzschlag, eine schnellere Atmung und schlafen schlecht.

Gedankenkreisen → Es drängen sich immer wieder die gleichen Gedanken auf. Die Betroffenen können kaum mehr an etwas anderes denken.

Dissoziation → Abspaltung von den Erinnerungen, die an das Trauma erinnern.

Gefühllosigkeit → Die Betroffenen können ihren Schmerz nur in den Griff bekommen, wenn sie ihre Gefühle komplett abschalten. Sie spüren dann nichts mehr, auch keine Freude, keine Liebe und Lust mehr. An deren Stelle tritt Leere.

Traumata entstehen in existenzbedrohenden Situationen. Umweltkatastrophen und Unfälle können sowohl für die Betroffenen wie für die Helfenden zu einer Traumatisierung führen. Opfer von Gewalttaten sind oft ebenso traumatisiert wie Betroffene von Krieg, Flucht oder Misshandlung. Die Verarbeitung des Traumas ist von zwei Faktoren abhängig - dem Vorsatz und der Dauer der Traumatisierung. Die Flutopfer an der Ahr werden ihr Trauma vermutlich schneller verarbeiten können als die Kinder aus den Missbrauchsskandalen in den letzten Jahren. Der Natur kann kein Vorsatz unterstellt werden und das Ereignis war kurz und heftig, aber es ist unwahrscheinlich, dass sich die Katastrophe dort so wiederholt. Anders sieht es bei den missbrauchten Kindern aus. Hier fand mit jeder Wiederholungstat, oftmals durch Vertrauenspersonen, eine erneute Traumatisierung statt.

Stresssituation vs. Traumasituation

Ob eine Situation traumatisierend oder nur extrem belastend ist, hängt stark von dem Betroffenen ab. Hier kommt es auf die Bedrohlichkeit und auf die Bewältigungsmöglichkeiten der jeweiligen Person an. Nur wenn der Betroffene die Situation als existenzbedrohend empfindet und keine per-

sönlichen Kapazitäten zur Bewältigung zur Verfügung hat, wirkt die Situation traumatisierend. Hier spricht man auch von der Vulnerabilität (Verletzbarkeit). Vergleichen wir zwei Personen (mit hoher bzw. mit niedriger Vulnerabilität), dann wird die gleiche Situation unterschiedlich wahrgenommen.

Beide Personen sind in einer Gefahrensituation in höchster Alarmbereitschaft. Alle Sinne sind geschärft. Die Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol führen dazu, dass wir unsere körperlichen Kräfte extrem steigern können. Der erhöhte Puls versorgt unseren Körper mit Energiereserven, auf die wir im Normalfall nicht zurückgreifen können. Unser Körper macht sich bereit, entweder die Gefahr zu bekämpfen oder zu fliehen (fight or flight). Die Person mit der niedrigen Vulnerabilität bleibt, während die Gefahrensituation besteht, in diesem Zustand.

Die Person mit der hohen Vulnerabilität kommt in eine neue Phase, sobald aus ihrer Sicht die Versuche zu fliehen oder zu kämpfen erfolglos sind. Der Körper schüttet schmerzunterdrückende Stoffe (z. B. Morphine) aus. Dies dient dazu, einen plötzlichen Tod durch körperliche Überreaktion zu verhindern und körperliche und seelische Schmerzen zu betäuben. Diese Person erstarrt (Schockzustand). Sie hat neben der Demobilisierung nur noch die Fluchtmöglichkeit, sich innerlich aufzuspalten (freeze or fragment). Die Dissoziation kann wie folgt geschehen:

→ **Wahrnehmungsblockade:** Die Person befindet sich wie unter einer Glocke oder im Nebel

→ **Einfrieren:** Die Person wird starr und emotionslos

→ **Loslösung vom Körper:** Die Person hat den Eindruck, dass sie Ihren Körper verlässt und das Geschehen von außen beobachtet

→ **Abspaltung der Persönlichkeit:** Die Persönlichkeit spaltet sich in mehrere Unterpersönlichkeiten. Ein Teil bleibt in der Gefahrensituation, die anderen Persönlichkeitsteile ziehen sich zurück und bleiben damit heil

Folgen der Traumatisierung

→ Durch diese Trauma-Erfahrung können Opfer oft keine schlüssigen Aussagen machen, da sie sich nur kaum daran erinnern. Das sind auch die Gründe, warum Richter oft nicht zugunsten von traumatisierten Opfern, sondern zugunsten von Tätern entscheidet.

→ Unbearbeitete Traumaerfahrungen führen zu Depressionen, Angstzuständen, sozialen Rückzug, Substanzmissbrauch oder Suizid. Auch gewalttätiges Verhalten hat seinen Ursprung oft in einer Traumaerfahrung. Im Übrigen traumatisiert jeder Täter nicht nur seine Opfer, sondern auch sich selbst. Auch er spaltet seine Emotionen ab, um nicht mit seinen Schuldgefühlen konfrontiert zu werden.

→ Um ein Trauma zu bearbeiten, muss die Person aus ihrer Schockstarre geholt werden. Vereinfacht gesagt, muss sie sich ihrem Trauma stellen und zu ihrem Leben zugehörig akzeptieren.

Auswirkungen einer Traumatisierung auf ein Familiensystem

Hier ein grob skizziertes Beispiel:

Eine Frau war während des 2. Weltkrieges verlobt. Ihr Verlobter ist im Krieg gefallen. Nach dem Krieg heiratete die Frau einen anderen Mann und gebar ihm einen Sohn. Um den verlorenen Liebhaber zu ehren, gab die Frau dem Sohn den Namen des Verlobten. Immer wenn sie Ihren Sohn im Arm hielt, war sie nicht nur eine liebende Mutter, sondern auch eine „trauernde Witwe“. Der Junge nahm unbewusst diese Diskrepanz war. Er versuchte seine Mutter glücklich zu machen, was ihm aber niemals gelang. Somit zog der Junge sich emotional zurück. Er misstraute anderen Menschen und konnte Gefühle nicht zeigen. Als erwachse-

ner Mann gründete er ebenfalls eine Familie. Mit seinem Sohn konnte er nicht in Kontakt treten. Je älter der Sohn wurde, desto größer wurden die Missverständnisse. Der Sohn forderte mit immer extremeren Handlungen eine Reaktion des Vaters heraus. Der Vater reagierte erneut mit emotionalem Rückzug. Schließlich flüchtete sich der Sohn in Drogen und Alkohol.

Das zeigt, wie wichtig es ist, ein eigenes Trauma zu erkennen und es zu bearbeiten, da unbearbeitete Traumata Folgen für die nächste Generation haben können.



Barbara Damerow
GEROLDS - Psychologieexpertin

Telefon: 0151-50273275

E-Mail.: b.damerow@meinsinn-praxis.de

Anzeige

mein SINNN

psychologische Beratung und Therapie

BARBARA DAME ROW
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG)

Tel.: 0151-50273275

E-Mail: b.damerow@meinsinn-praxis.de

Web: www.meinsinn-praxis.de

Am Gänstrib 3
97447 Gerolzhofen