

Information Traumatisierung

Trauma als unverarbeitete seelische Verletzung

Der Begriff „Trauma“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Verletzung“. Unter einem psychischen Trauma versteht man eine seelische Verletzung oder eine starke psychische Erschütterung, die durch ein extrem belastendes Ereignis hervorgerufen wird.

- Schwerwiegende Erlebnisse wie Gewalterfahrungen oder Naturkatastrophen sind für fast jeden Menschen sehr belastend und können zu extremem Stress, Hilflosigkeit und Entsetzen führen.
- Wenn unmittelbar nach dem Trauma Symptome wie starke Gefühlsschwankungen und starker körperlicher Stress auftreten, spricht man von einer akuten Belastungsreaktion. Sie klingt meist nach kurzer Zeit von alleine wieder ab.
- Halten die Symptome länger an, kann sich eine Posttraumatische Belastungsstörung entwickeln. Hier kann es zu intensiven, sich aufdrängenden Erinnerungen an das Trauma, Alpträumen, emotionaler Betäubung und Vermeidungsverhalten kommen.
- Wichtig ist eine frühzeitige Stabilisierung/Therapie, die von einer therapeutischen Fachperson durchgeführt werden sollte.

Solche Ereignisse können extremen Stress und Gefühle der Hilflosigkeit und des Entsetzens auslösen.

Ein Psychotrauma entsteht in einer Situation, die den psychischen Bewältigungsapparat überfordert

Konflikte und Auseinandersetzungen gehören zu den alltäglichen Lebenserfahrungen, für die der Mensch im Laufe seines Lebens individuelle Bewältigungsstrategien entwickelt hat. Ein Konflikt (z. B. berufliche Probleme, Beziehungsschwierigkeiten) deutet sich mehrheitlich schon im Vorfeld an und man kann sich darauf vorbereiten.

Ein wesentliches Merkmal von traumatisierenden Situationen ist, dass sie sich plötzlich und unerwartet ereignen, sind plötzlich einfach da, belasten sehr. Die vertrauten und erprobten Mittel und Wege, die bisher ausgereicht haben, um schwierige Situationen zu bewältigen, funktionieren nicht. Einher gehen Gefühle wie Angst, Ohnmacht und Hilflosigkeit. Solche seelischen Traumata oder Psychotraumata überfordern den psychischen Bewältigungsapparat: Es gibt dann keine Strategien und Reserven, auf die die Psyche zurückgreifen kann. Ein psychisches Trauma kann grundsätzlich jeden Menschen treffen!

Traumatisierende Ereignisse können sehr unterschiedlich sein. So kann z. B. ein Verkehrsunfall, den man selbst erleidet, traumatisierend sein. Je nach Ursache kann man Traumatisierungen einteilen als Folge von:

- Verhalten oder Einwirkungen von Menschen (Misshandlungen, Missbrauch, Vergewaltigungen, Krieg, Folter etc.)
- Unfällen/Katastrophen (Flugzeugabsturz, Explosionen, Feuer etc.)
- Naturkatastrophen (Lawine, Waldbrand, Überflutungen etc.)

Die Verarbeitung traumatischer Erfahrungen folgt bestimmten Gesetzmässigkeiten

Oftmals befinden sich die Betroffenen zuerst in einer Art Schockzustand. Der Schock ist eine körperliche Reaktion, die in erster Linie dazu dient, die traumatisierende Situation zu überleben, wieder ein Gefühl von Sicherheit zu erlangen.

Darauf folgt eine erste Verarbeitungsphase, in der man sich manchmal ganz schlecht fühlt, in Gedanken, Bildern und Gefühlen immer wieder mit dem Ereignis beschäftigt ist. Dann wiederum hat man den Eindruck, alles ist vorbei und überstanden. Diese Pendelbewegung: es geht schlecht – es geht gut, ist Teil der Verarbeitung und ganz normal.

In der zweiten Verarbeitungsphase wird das erlebte und bearbeitete Geschehen in den Lebensalltag eingebaut. Das Trauma wird zu einem Teil des Lebens, über den man berichten kann, ohne die belastenden Gefühle erneut zu erleben.

Dabei spricht man vom *natürlichen* Verlaufsprozess der Traumaverarbeitung.

Nicht jede belastende Situation ist für jeden Menschen traumatisierend

Erleben zum Beispiel drei Menschen ein und dieselbe belastende Situation, kann ein betroffener Mensch die Belastung ohne Unterstützung bewältigen. Einem anderen betroffenen Menschen reicht eine Beratung aus, um vorhandene Selbstheilungskräfte zu reaktivieren. Eine dritte Person benötigt dagegen eine Psychotherapie, um die Selbstheilungskräfte aufzubauen und zu entwickeln. Menschen reagieren somit sehr unterschiedlich auf belastende Erfahrungen.

Die Verarbeitung eines traumatischen Erlebnisses benötigt Zeit

Der Mensch benötigt Zeit, um eine traumatisierende Erfahrung zu verarbeiten und sich wieder in der vertrauten Alltagswelt zurechtzufinden und wohlfühlen.

Quelle: Ch. Amrhein, M. Dreiner, T. Weber