

Psychische Traumatisierung erkennen

Was ist ein psychisches Trauma?

Ein psychisches Trauma ist „ein vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt“ (Fischer & Riedesser, Lehrbuch der Psychotraumatologie, 2003, 84).

Traumatisch erlebte Ereignisse können bei fast jedem Menschen eine tiefe seelische Verletzung verursachen, sowohl wenn man unmittelbar betroffen ist, als auch bei Beobachtern oder Angehörigen. Wenn die bedrohliche Situation vorbei ist, heißt das nicht, dass die psychische Verletzung nicht mehr besteht. Menschen reagieren unterschiedlich auf traumatische Situationen und verarbeiten sie sehr individuell.

Ein Trauma wirkt sich nicht nur seelisch, sondern auch körperlich aus. Die Überflutung des Gehirns im Rahmen einer überwältigenden Stressreaktion behindert in den meisten Fällen die angemessene Verarbeitung des Erlebten. Die Betroffenen können die gemachte Erfahrung nicht wie gewohnt in ihren Erlebnisschatz integrieren und dann wieder Abstand davon gewinnen.

Die Folge kann ein dauerhaft erhöhtes Stressniveau mit charakteristischen Folgebeschwerden bis hin zu chronifizierten Trauma-Folgestörungen sein.

Traumatische Situationen

Krieg, Missbrauch, physische, psychische und sexualisierte Gewalt, Flucht, Vergewaltigung, Folter, Vertreibung, Naturkatastrophen u.v.m.

Traumatische Reaktionen

Folgende Reaktionen können bei Menschen, die eine traumatische Situation erlebt oder beobachtet haben, unterschiedlich stark und in unterschiedlicher Kombination auftreten, sowohl in der Schockphase – bis 72 Stunden nach dem Ereignis – als auch in der sogenannten Phase der Traumatischen Reaktion – bis ca. vier Wochen nach dem Ereignis:

Wiedererleben

- Drängende Gedanken oder Vorstellungen von dem Ereignis
- Verwirrende emotionale oder körperliche Reaktionen
- Gefühl, als ob das Ereignis immer wieder geschieht („flash-back“)
- Alpträume

Vermeidungs-Reaktionen

- Vermeiden an das Ereignis erinnert zu werden (Orte und Personen, die mit dem Ereignis verbunden waren; was geschah)
- Eingeschränkte Gefühle, emotionale Taubheit
- Dissoziation
- Gefühl, von anderen distanziert und entfremdet zu sein, sozialer Rückzug
- Verlust des Interesses an sonst angenehmen Aktivitäten

Körperliche Erregung

- Anhaltende Wachsamkeit bezüglich einer Bedrohung,
- Übererregbarkeit
- Nervosität und Wutausbrüche
- Schwierigkeiten ein- und durchzuschlafen,
- Schwierigkeiten sich zu konzentrieren oder aufmerksam zu sein

Dieses veränderte Verhalten ist eine **normale Reaktion** auf eine schwer zu bewältigende Erfahrung.

Notwendig für die Verarbeitung ist ein Verständnis für die intra-psychischen Prozesse und die entsprechenden körperlichen Reaktionen auf extrem belastende Erfahrungen. Sollten die Beschwerden länger anhalten, spricht man von einem traumatischen Prozess, der zu dauerhaften Traumafolgestörungen führen kann.

Hilfe zur Selbsthilfe

Um die Selbstheilungs- und Verarbeitungsprozesse zu fördern, könnten den Betroffenen zunächst folgende Maßnahmen helfen:

- Sicherheit und Beruhigung
- Durch Gespräche mit anderen Unterstützung erfahren
- Mit Bezugspersonen Zeit verbringen
- Ruhe und Erholung
- Angenehme Dinge unternehmen, die von der Belastung ablenken und schon vor dem Ereignis gut getan hatten (z.B. Sport, Musik, Kunst, Singen, Beten)
- Entspannungsmethoden anwenden (z.B. Atemübungen, Meditation)
- Genug Schlaf und gesunde Mahlzeiten
- Pausen einlegen
- Vertrauten Tagesablauf aufrecht erhalten
- Leichte körperliche Betätigung
- Tagebuch schreiben
- Angenehme Aktivitäten in den Tagesablauf einplanen

Traumafachberatung

Die betroffene Person kann von einer Traumafachberatung profitieren, besonders wenn sie länger als 4 Wochen unter den oben genannten psychischen Beschwerden oder belastenden Trauma-Erinnerungen leidet. Auch bei erheblichen Einschränkungen in der Bewältigung des Alltags oder bei Schwierigkeiten in der Gestaltung der Beziehung kann professionelle Unterstützung hilfreich sein.

An der Erarbeitung dieses Textes haben Beatrice Mariotti, Claudia Mierke, Claudia Krüger, Silvia Bonk, Maren Jülke und Roswitha Nitsche in Rahmen einer Weiterbildung als Fachberaterin für Psychotraumatologie beim Deutschen Institut für Psychotraumatologie (2015) mitgewirkt.