

Psychische Traumatisierung

Was ist eine psychische Traumatisierung?

Trauma bedeutet eigentlich „Verletzung“ (vgl. Wikipedia, 2013) und wird in der Psychotraumatologie als „schwere seelische Verletzung“ oder auch traumatische Krise verstanden.

Frei übersetzt bedeutet Trauma im psychosozialen Kontext:

Ein plötzlich auftretendes, verstörendes, lebensgefährlich und über alle Massen erschreckendes Ereignis, das mit starken seelischen u/o körperlichen Schmerzen verbunden ist und bei allen Menschen eine tiefe Verzweiflung hinterlassen würde.

Das heisst, ein Mensch ist einem schrecklichen Ereignis ausgesetzt, das starke seelische und/oder körperliche Schmerzen verursacht. In dem Moment des Ereignisses ist er ausserstande zu fliehen oder zu kämpfen, also erstarrt sein ganzes System.

Mögliche Reaktionen in den ersten Wochen nach der Traumatisierung

Die meisten Betroffenen befinden sich unmittelbar nach einer Traumatisierung in einem **Schockzustand**. Sie können nichts fühlen, oft auch nicht rational denken. Wenn Menschen mit Ihnen sprechen, fällt es ihnen schwer, zu hören und zu verstehen, geschweige denn sich später daran zu erinnern. Schmerzen werden nicht wahrgenommen, die Hautfarbe ist auffällig blass, die Atmung oft unregelmässig. Ist die Schockphase abgeklungen kommen erste Erinnerungen hoch. Die Betroffenen haben den **Drang über das Schreckliche zu sprechen**, leiden an **Schlafstörungen, Albträumen**, einer **starken inneren Unruhe, erhöhter Schreckhaftigkeit, Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, Schuldgefühlen, starken Angstzuständen, tiefer Traurigkeit, Selbstzweifel, Aggression gegen sich und andere**, zudem können einzelne Sequenzen (z.B. Brandgeruch, die Sirene eines Rettungswagens, die Farbe gelb etc.) **dieses traumatische Gefühl der Hilflosigkeit erneut auslösen**.

Wichtig ist nun ganz viel Schonung. Spaziergänge in der Natur. Ein möglichst normaler, strukturierter Tagesablauf. Menschen, die Ihnen gut tun. Tiere. Eine Erholung resp. Heilung einer psychischen Traumatisierung tritt oft ganz von alleine innerhalb 4 – 8 Wochen nach der seelischen Verletzung ein. Der Körper und die Seele verfügen über eine grosse Selbstheilungskraft.

Das Leben hält sich allerdings nicht immer an den Idealfall und so kann es im Verlauf zu einer so genannten PTBS (Posttraumatischen Belastungsstörung) kommen. Typische Zeichen sind Albträume und/oder Tagträume mit Fetzen des Traumatischen Geschehens (so genannte Flashbacks), die wochenlang immer wieder auftauchen und einfach nicht weg gehen, eine starke **Uebererregtheit** und/oder **Gefühllosigkeit, Schlafstörungen, eine hohe Reizbarkeit mit Aggressionsausbrüchen, Vermeiden von Dingen die an das Trauma erinnern, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen**. Spätestens ab diesem Zeitpunkt rate

ich Ihnen dazu fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ihre Seele scheint äusserliche Hilfe zu benötigen um wieder ganz heil zu werden.

Heilt ein Trauma längerfristig (Monate bis Jahre) nicht ab, können Traumafolgestörungen auftreten.

Mögliche Traumafolgestörungen (nach einigen Wochen beginnend und bis mehrere Jahre dauernd)

Ich kann es nicht genug betonen: Sie sind **nicht** schuld, dass Sie eine psychische Traumatisierung erlebt haben. Ihre Reaktionen danach sind normal und **nicht** Sie sind verrückt, sondern Sie haben eine absolut verrückte Situation erlebt.

Traumafolgestörungen können auftreten. Das liegt immer noch im **normalen** als eine ganz normale langfristige Reaktion auf psychische Traumatisierung! Dies bedeutet **nicht**, dass Sie nun psychisch krank sind oder werden. Aber, sie sind da diese Störungen. Sie machen das Leben enorm schwierig und anstrengend, ohne dass Sie dafür etwas können. Zögern Sie nicht; suchen Sie sich einen **Menschen**, der mit Ihnen mitläuft auf dem Weg zur Heilung. Einen Menschen, der psychische Traumatisierung und deren Auswirkungen in der Tiefe versteht, bei dem Sie sich als Menschen, der seelisch verletzt wurde verstanden und angenommen fühlen und der fachlich fundiert ausgebildet ist.

Es müssen Ihnen nicht alle Folgestörungen begegnen, doch einige werden es wohl tun. Es hilft Ihnen, besser zu verstehen, wenn Sie wissen, dass es sich bei diesen Symptomen vermutlich um Folgestörungen der erlebten Traumatisierung handelt.

Gefühle können nicht oder nur schwer gesteuert werden

- Starke Stimmungsschwankungen mit Unfähigkeit sich selbst zu beruhigen
- Verminderte Steuerungsfähigkeit von aggressiven Impulsen
- Selbstverletzende Handlungen
- Depression
- Suizidalität
- Störungen der Sexualität
- Exzessives Risikoverhalten

Störungen der Wahrnehmung oder des Bewusstseins

- Gedächtnisstörungen und Erinnerungsverlust
- Plötzliche innerliche Abwesenheit ohne sich dessen bewusst zu sein

Störungen der Selbstwahrnehmung

- Unzureichende Selbstfürsorge
- Gefühl dauerhaft zerstört zu sein
- Schuldgefühle
- Scham
- Gefühl isoliert und abgeschnitten von der Umwelt zu sein
- Bagatellisieren von gefährlichen Situationen

Störungen in der Beziehung zu anderen Menschen

- Unfähigkeit zu vertrauen
- Wiederholte Viktimisierungen
- Viktimisierung anderer Menschen

Körperliche Störungen ohne definierbar medizinische Ursache

- Gastrointestinale Störungen
- Chronische Schmerzen
- Hypochondrische Ängste
- Kardiopulmonale Symptome
- Sexuelle Störungen

Veränderungen der Lebenseinstellung

- Fehlende Zukunftsperspektive, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung
- Verlust von früher stützenden Überzeugungen und Werten