
Kein Trauma muss für immer sein!

Wie oft hören wir Aussagen wie, „ich bin traumatisiert“ oder „nichts hilft mir, das muss ein Trauma sein“. Doch was verbirgt sich hinter dem Begriff Trauma? Ein psychisches Trauma (griechisch = Wunde) ist kurz gesagt eine seelische Verletzung/Wunde.

Jedes Ereignis, das unser Gefühl der Sicherheit durchbricht, kann die Art und Weise, in der wir mit uns selbst und unserer Umwelt umgehen, stark beeinträchtigen.

Klassische Beispiele dafür sind Gewaltereignisse, Verlusterlebnisse, Unfälle, emotionaler, körperlicher und sexueller Missbrauch sowie andere natürliche oder vom Menschen verursachte Katastrophen.



Aber auch sogenannte "normale" Ereignisse wie Kränkungen, zwischenmenschliche Enttäuschungen, der Verlust eines geliebten Menschen oder längere Krankenhausaufenthalte, können traumatisierend wirken.

Wenn wir über Trauma reden, meinen wir oft Ereignisse, die uns überwältigt und bei denen wir uns hilflos gefühlt haben. Dies drückt sich auch in der „Traumaformel“ aus,

$$\begin{array}{c} \text{Objektiv belastendes Erlebnis außerhalb} \\ \text{der normalen menschlichen Erfahrungsnorm} \\ + \\ \text{Subjektives Erleben von Hilflosigkeit, Ohnmacht,} \\ \text{intensiver Furcht und Entsetzen} \\ = \\ \text{Psychische Traumatisierung} \\ \text{(Traumaformel nach Sabine Lehmann)} \end{array}$$

Ein psychisches Trauma ist jedoch nicht etwas, das mit dem traumatischen Ereignis an sich (z.B. dem Unfall oder Überfall) beendet ist. Eine psychische Traumatisierung ist ein individueller Prozess, der über die traumatische Situation hinaus in drei aufeinander folgende Phasen - Schockphase, Einwirkungsphase und Erholungsphase -verläuft und mehrere Wochen in Anspruch andauert.

Wie verläuft eine psychische Traumatisierung?

Jeder Betroffene erlebt eine seelische Verletzung anders, denn:

*Jedes traumatische Ereignis ist anders,
jeder Mensch ist anders und
jedes traumatische Ereignis wird individuell erlebt und
verarbeitet!*

Schockphase – Die Minuten und Stunden nach dem traumatischen Ereignis

Als Schockphase wird sowohl die Zeit des traumatischen Ereignisses als auch die Zeit kurz danach (zwei bis drei Tage) bezeichnet. Viele Betroffene sind in dieser Schockphase aufgeregt, innerlich unruhig oder wie betäubt, wütend, traurig und oft orientierungslos.

Auch Verwirrtheit und die Unfähigkeit, sich an wichtige Daten zu erinnern, z.B. an die eigene Telefon- oder Hausnummer, dies alles sind weitere Merkmale der Schockphase.

Andere Betroffene organisieren, handeln und werden vor lauter Aktivitäten scheinbar nicht müde.

In der Schockphase ist es unmöglich, eine erlebte psychische Traumatisierung zu verarbeiten. Die Verarbeitung erfolgt in der nachfolgenden Einwirkungsphase.

Einwirkungsphase – Die Tage und Wochen nach dem traumatischen Ereignis

Als Einwirkungsphase wird der Zeitraum von ca. zwei bis vier Wochen nach dem Ereignis bezeichnet. In dieser Zeit beginnt der Betroffene, sich mit dem traumatischen Erlebnis auseinander zu setzen und der Realisierung, was er erlebt hat. Jetzt ist die stärkste emotionale Erregung zwar abgeklungen, die Betroffenen sind jedoch von den Ereignissen innerlich völlig in Anspruch genommen/emotional überwältigt und in dieser Phase treten zum Teil sehr heftige Symptome auf.

Typische Hauptsymptome nach einer Traumatisierung sind

- **Intrusion/Flashback** (ungewolltes und wiederholtes Erinnern an das traumatische Ereignis oftmals hervorgerufen durch sog. Trigger)
- **Hyperarousal** (vermehrte Wut; Konzentrationsschwierigkeiten; gestiegene Wachsamkeit gegenüber Gefahrenreizen; Ein- und Durchschlafstörungen; leichte Erschreckbarkeit)
- **Avoidance** (das Vermeiden wollen von Gedanken und Gefühlen, die an das Trauma erinnern könnten; Vermeiden des Traumaortes oder nicht mehr aus dem Haus gehen; Vermeiden von schmerzhaften Erinnerungen durch Dissoziation oder durch Teilamnesien)
- **emotionale Taubheit** (die Fähigkeit sich zu freuen, zu lieben oder zur Trauer sind eingeschränkt)
- **Dissoziative Symptome** (veränderte Bewusstseinszustände; Amnesie; Benommenheit)

Symptome, teils auch sehr heftige, sind in dieser Phase eine ganz normale Reaktion auf das traumatische Ereignis. Im Verlauf der Einwirkungsphase nehmen bei den meisten Betroffenen die Symptome deutlich ab, bzw. sie verblassen.

Am Ende der Einwirkungsphase gehen die Betroffenen entweder in die Erholungsphase über oder in einen länger anhaltenden chronifizierten traumatischen Prozess.

Erholungsphase bzw. Chronifizierung – Die Monate nach dem Ereignis

Die Erholungsphase dauert bis ca. acht bis zwölf Wochen nach dem Ereignis. Bei der Erholung gelingt es dem Betroffenen nach und nach die gemachte traumatische Erfahrung zu bewältigen und zu integrieren.

Chronifizierung liegt dann vor, wenn nach einer angemessenen Verarbeitungszeit (von zwölf Wochen bis sechs Monaten) es dem Betroffenen nicht gelungen ist, die gemachten traumatischen Erlebnisse zu bewältigen. Wenn die Symptome nicht verblassen, sondern weiterhin bestehen, bzw. sich noch verstärken, spricht man von einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS).

Nicht immer führt ein traumatisierendes Ereignis auch zu einer psychischen Traumatisierung mit Chronifizierung der Symptome!

Abhängig von den vorhandenen Ressourcen und Selbstheilungskräften des Betroffenen, seinem sozialen Umfeld und der Regulationsfähigkeit des Nervensystems entscheidet es sich, wie das Ereignis und dessen Verarbeitung ins Leben integriert werden kann. Diese Verarbeitung kann durch eine, immer an den Betroffenen angepasste, Traumatherapie unterstützt werden.

Traumata sind Wunden, die auch heilen können!

Die hypnotische Traumatherapie, oft in Kombination mit EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) oder TBT (Trauma Buster Technique), bietet effektive Möglichkeiten, die Blockaden im Nervensystem aufzulösen, so dass sich die Symptome verringern oder vollständig verschwinden. So kann der Traumatisierte seine Selbstheilungskräfte und Ressourcen aktivieren um damit behutsam das erlittene Trauma zu verarbeiten.