

Traumatisierung und ihre Folgen



Tagein, tagaus werden Menschen weltweit Opfer von Gewalt, Missbrauch oder Naturkatastrophen. Andere erleben Unfälle oder werden Zeugen von Straftaten. Auch wenn die Erfahrungen sehr verschieden sein können, haben die Opfer doch eins gemeinsam: Ihre Erlebnisse sind traumatisierend.

Leider wird das Wort „Trauma“ oft leichtfertig verwendet, sodass viele nicht wissen, was ein Trauma wirklich ist und welche verheerenden Folgen es haben kann. Ein Trauma entsteht nicht durch eine alltägliche Kränkung, sondern wenn ein Mensch sein eigenes oder das Leben anderer bedroht sieht. Dabei empfinden Betroffene panische Angst und völlige Hilflosigkeit. Der Begriff „Trauma“ kommt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet „Verletzung“. Ein psychisches Trauma kann also als Verletzung der Seele verstanden werden. Am schwersten zu verarbeiten sind von Menschen verursachte Traumata, wie (sexualisierte) Gewalt, Vernachlässigung oder Krieg und Verfolgung. Aber auch Naturkatastrophen, Schicksalsschläge und Unfälle können traumatisierend sein. Während einem traumatischen Erlebnis werden Körper und Gehirn in einen Ausnahmezustand versetzt. Es werden Stresshormone wie Adrenalin ausgeschüttet, Puls und Blutdruck steigen. Durch die Reizüberflutung werden

die Eindrücke nicht mehr vorgefiltert, dafür aber zum Großteil im Unterbewusstsein abgespeichert. Folglich können Opfer sich nur bruchstückhaft oder gar nicht an das traumatische Erlebnis erinnern. Auf ein Trauma folgt für Betroffene eine schwierige Zeit, in der sich Verwirrung, Angst und Hass abwechseln.

Normalerweise verringern sich diese Symptome nach einigen Monaten und verschwinden schließlich ganz. Allerdings gelingt es Betroffenen nicht immer sich zu erholen. Vor allem Opfer von (sexualisierter) Gewalt, Vernachlässigung, Krieg, Folter oder Verfolgung schaffen es häufig nicht, das Trauma zu verarbeiten. Wenn Personen auch nach vielen Monaten oder Jahren noch unter den Traumafolgen leiden, wird dies als „Posttraumatische Belastungsstörung“ bezeichnet. Aufgrund einer andauernden Übererregung des vegetativen Nervensystems empfinden Erkrankte das Leben als Bedrohung. Ihr Verhalten ähnelt dabei dem eines Wachhundes – bei jedem Geräusch zucken sie zusammen, haben einen leichten Schlaf und sind sehr schnell gereizt. Außerdem durchleben sie das traumatische Erlebnis in Flashbacks wieder und wieder. Während eines Flashbacks werden Informationen aus dem Unterbewusstsein preisgegeben, auf die normalerweise kein Zugriff besteht. Diese Bilder oder Gefühle sind dermaßen überwältigend, dass die Opfer Schweißausbrüche und Herz-

rasen haben oder Schmerzen empfinden.

Die „Posttraumatische Belastungsstörung“ ruft häufig auch andere Krankheiten hervor. Zum einen körperliche Krankheiten wie Diabetes und Herzkrankheiten, zum anderen psychische Krankheiten wie Suchtkrankheiten, Depressionen, suizidales Verhalten oder Schizophrenie. Ohne psychologische Hilfe ist es für Betroffene unmöglich, in ein normales Leben zurück zu kehren. Sind sie aber bereit, eine stationäre oder ambulante Psychotherapie anzutreten, stehen die Heilungschancen sehr gut. Generell sind die Folgen eines einzelnen traumatischen Erlebnisses leichter zu verarbeiten als die von wiederholter, langwieriger Trau-



matisierung.

Eine der bewährten Therapien ist die Hypnosetherapie. Die Betroffenen einer „Posttraumatischen Belastungsstörung“ stellen sich dabei vor, sie säßen in einem Kino und sähen sich ihr traumatisches Erlebnis auf der Leinwand an. Je nach Belieben kann der Film gestoppt und gestartet und somit die Erfahrung aufgearbeitet werden.

Artikel: Eva

Präsentations-Fotos/Psychologie-Unterricht: Klaus Schenck