

Die Zeit heilt nicht alle Wunden

Menschen, die an posttraumatischen Belastungsstörungen leiden, sollten Hilfe bei einem Traumatherapeuten suchen

Außergewöhnliche Ereignisse und traumatische Erlebnisse, die jäh unser Gefühl der Sicherheit und die Illusion der Unverwundbarkeit durchbrechen, können unangenehme Emotionen, Gedanken und körperliche Empfindungen zur Folge haben. Bei etwa einem Viertel der Betroffenen kann es recht lange dauern, ehe diese wieder abklingen. In der Zeit nach einem traumatischen Erlebnis treten häufig ungewollt Bilder, Geräusche, körperliche (Miss)-Empfindungen und Gedanken an das Trauma auf. Verständliche Versuche, diese „beiseite zu schieben“, schlagen oftmals fehl. Das kann verwirrend und erschreckend sein, deutet jedoch darauf hin, dass das traumatische Erlebnis im Gedächtnis in unverarbeiteter und ungeordneter Form gespeichert und deshalb besonders leicht abrufbar ist.

Weitverbreitete Reaktionen auf traumatische Ereignisse sind:

1. Gefühl der Gefahr

Nach dem Erleben eines traumatischen Ereignisses bleibt oftmals das Gefühl, dass weiterhin Gefahr droht, ein ständiger Begleiter.

2. Wiedererleben

In der Zeit nach einem Trauma erleben Menschen oft einzelne Teile des traumatischen Erlebnisses immer wieder („Flashbacks“). So sind vielleicht plötzlich und unerwartet Bilder zu sehen oder Geräusche zu hören, die Teil des traumatischen Erlebnisses waren. Es können sich Eindrücke auf allen Sinnesebenen wiederholen. Auch Gefühle oder Gedanken, die während des Traumas auftraten, können später erneut auftreten. Versuche, diese „Eindringlinge“ zu verdrängen, erweisen sich oftmals als erfolglos und für die Verarbeitung des Geschehenen nicht förderlich.

3. Körperliche Erregung

Häufig haben Betroffene ein Gefühl, als ob ihr Körper nach einem traumatischen Erlebnis in andauernder „Alarmbereitschaft“ bleibe, obgleich die Gefahr objektiv längst vorüber ist. Körperliche Erregung, gepaart mit Nervosität, Unruhe, erhöhter Wachsamkeit, Zittern, Schreckhaf-

tigkeit, Reizbarkeit oder Schlafstörungen können die Folgen dieser „Fehleinschätzung“ des Organismus sein, sich noch



Dr. Christina Meyer Foto: Schröder

immer in der gefährlichen Situation zu befinden.

4. Vermeidung

Die oben beschriebenen Beeinträchtigungen können sehr belastend sein. Umso verständlicher mag es erscheinen, wenn der Betroffene sich bemüht, alles, was an das Geschehen erinnert, zu verdrängen. Obgleich diese „Taktik“ sicherlich eine kurzfristige Entlastung bietet, haben unangenehme Gedanken und Gefühle die Tendenz, sich langfristig zu verstärken. Sie verhindert zudem, allmählich zu einer realistischeren Sicht der Welt zu kommen.

5. Gefühlstaugheit und Niedergeschlagenheit

Manche Menschen fühlen sich unwirklich oder wie losgelöst von ihrer Umgebung, wenn sie an das traumatische Ereignis erinnert werden. Viele betäuben ihre Gefühle, negative wie positive, absichtlich, um nicht von ihnen überwältigt zu werden. Eine solche Gefühlstaugheit kann dazu führen, dass Betroffene sich von Menschen, die ihnen nahe stehen, entfremdet fühlen. Weitere übliche Reaktionen auf ein traumatisches Erlebnis sind Niedergeschlagenheit, Traurigkeit oder depressive Symptome. Der partielle Verlust des Interesses an anderen Menschen oder an Aktivitäten, die dem Betroffenen sonst Freude gemacht haben, ist eine ebenso häufige Folge eines Traumas. Zu-

kunftspläne scheinen nicht mehr wichtig oder sinnvoll zu sein.

6. Konzentrationsschwierigkeiten

Eine weitere weit verbreitete Folge von traumatischen Ereignissen ist der partielle Verlust der Konzentrationsfähigkeit. Er ist ein Ausdruck dafür, dass das Gehirn versucht, alle Eindrücke und Informationen, die es während des Geschehens erhalten hat, zu verarbeiten, so dass dessen Kapazität vorübergehend eingeschränkt erscheint.

7. Veränderungen des Selbstbildes

Erlebt man sich nach einem traumatischen Geschehen in einer Weise verändert wie oben beschrieben, geht man oftmals zu hart mit sich selbst ins Gericht. Es kann zu Schuld- und Schamgefühlen kommen, negative Veränderungen im Selbstbild sind dann vorprogrammiert.

Posttraumatische Belastungsstörung

Die oben beschriebenen Veränderungen im Erleben, Fühlen, Denken und Verhalten – die zunächst eine natürliche Reaktion auf extreme Belastungen darstellen – werden in Fachkreisen als Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung verstanden. In jedem Falle sollten Personen, die ein traumatisches Erlebnis erlitten haben, möglichst bald Hilfe bei einer Traumatherapeutin oder einem Traumatherapeuten suchen, wenn sie unter den beschriebenen Symptomen leiden. In der Therapie erfährt man mehr darüber, wie das Gefühl der Gefahr und die Symptome des Wiedererlebens zustande kommen, und es besteht die Möglichkeit, das traumatische Erlebnis intensiv zu besprechen. Man kann lernen, die Erinnerung an das Trauma zu verarbeiten und mit den belastenden Gedanken und Gefühlen fertig zu werden. Dies wird dazu führen, dass die Erinnerungen an das Trauma nicht mehr als überwältigend erlebt werden, dass man es als Teil der eigenen Vergangenheit hinter sich lassen und man sich wieder der eigenen Zukunft zuwenden kann.

Dr. phil. Dipl.-Psych. Christina Meyer
Psychologische Psychotherapeutin
Institut für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie