

Monika Dreiner
Trauma verstehen und bewältigen

verstehen lernen

Monika Dreiner

Trauma verstehen und bewältigen

Hilfe für Betroffene und Angehörige

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2020 Psychosozial-Verlag, Gießen

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche
Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung
elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Yatsuhashi-Brücke im japanischen Garten

© iStock.com/Dmitriy Osiyev

Umschlaggestaltung & Innenlayout nach Entwürfen

von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

Satz: metiTec-Software, me-ti GmbH, Berlin, www.me-ti.de

ISBN 978-3-8379-3010-8 (Print)

ISBN 978-3-8379-7716-5 (E-Book-PDF)

Inhalt

Einleitung	7
I Das Zusammenwirken von Körper und Seele	11
Normale körperliche Reaktionen bei der Bewältigung	
von Erfahrungen	11
Auf einen Blick	21
II Der Einfluss von traumatischen Erfahrungen	
auf den ganzen Menschen	23
Körperliche Veränderungen	23
Das Traumagedächtnis	24
Psychische Veränderungen	25
III Die Bewältigung des Traumas	31
Die Integration von Erfahrungen	31
Der natürliche Verarbeitungsprozess	33
Diagnosekriterien	38
Risiko- und Schutzfaktoren	40
Bewältigungsbeginn	42
Bewältigung als Integration in die Lebensgeschichte	49
IV Die Bedeutung von Angehörigen	
und weiteren Helfergruppen	51
V Unterstützungsmöglichkeiten	
im Verlauf traumatisierender Erfahrungen	55
Die akute traumatische Situation: der Schock	55
Die akute Belastungssituation:	
langsafter Schockabbau	62
Die Anpassungsstörung	66
Die Entwicklung einer PTBS	70
Die komplexe Traumafolgestörung	74

VI Beratung und Psychotherapie	83
Krisenintervention	
oder Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV)	83
Fachberatung für Psychotraumatologie	84
Traumatherapie	85
Verkehrsunfall auf der Autobahn: ein Beispiel	89
Ausblick	103
Literatur	105

Einleitung

Seit einigen Jahren nimmt das Thema Psychotrauma oder psychisches Trauma bei Betroffenen und Helfenden immer größeren Raum ein. Ein Psychotrauma ist eine lebensbedrohliche seelische Verletzung. Mit diesem Ratgeber möchte ich das Wissen zur Verfügung stellen, das Betroffene und Interessierte benötigen, um die Folgen von Traumatisierungen zu verstehen und entsprechend handeln zu können.

Erleidet ein Mensch ein psychisches Trauma, beeinflusst das in der Folge den gesamten Lebensalltag. Dies spüren nicht nur diejenigen, die das Trauma selbst erlebt haben, sondern auch die Menschen im Lebensumfeld. Familie, Freunde, Kollegen bemerken Veränderungen, auch wenn sie vom Trauma selbst gar nicht unmittelbar betroffen sind. Das Trauma steckt irgendwie an.

Diese Art der Ansteckung kennt man von außerordentlich schönen Erlebnissen oder Erfahrungen, dazu gehören zum Beispiel die Geburt eines Kindes, die sechs Richtigen im Lotto und vieles mehr. Während wir uns in diesen Situationen mit den Gewinnern freuen können, leiden wir tatsächlich mit, wenn ein nahestehender Mensch traumatisiert worden ist. Betroffene verhalten sich nicht wie gewohnt, sie scheinen abwesend oder schnell irritierbar zu sein, machen Dinge, die man nicht einordnen kann.

In diesem Ratgeber beschäftige ich mich im Wesentlichen mit dem sogenannten Mono- oder Schocktrauma, einer einzelnen traumatisierenden Erfahrung. Der Aufbau der einzelnen Kapitel orientiert sich am Verarbeitungsverlauf traumatisierender Erfahrungen. Ausführliche Informationen und kurze Zusammenfas-

sungen in den einzelnen Kapiteln begleiten Sie durch die Texte, sodass es möglich ist, Kapitel auch einzeln und unabhängig voneinander zu lesen.

Im ersten Kapitel geht es um die Zusammenarbeit von Körper und Seele. Für das Verständnis von Traumafolgen werden notwendige Grundkenntnisse des Gehirns und seiner Funktionen unter normalen Bedingungen vermittelt. Im zweiten Kapitel sind die Auswirkungen beschrieben, die traumatisierende Erfahrungen auf das Gehirn haben. Einen größeren Raum nehmen im dritten Kapitel die Ausführungen zur Bewältigung von Traumafolgen ein. Der natürliche Verarbeitungsprozess in drei Phasen sowie die sich daraus ergebenden Probleme werden aufgezeigt. Sie erfahren, was für Betroffene hilfreich sein kann und was den Verarbeitungsprozess erschwert.

Im vierten Kapitel wird die Ansteckungsgefahr durch Traumata erläutert. Sie finden Hinweise, worauf Helfende achten sollten, um tatkräftige Unterstützung leisten zu können, ohne selbst dabei Schaden zu nehmen.

Den Kern des Ratgebers stellt das fünfte Kapitel dar. Anhand des natürlichen Bewältigungsverlaufs werden für die einzelnen Phasen und Diagnosen sowohl die Probleme und die Symptomatik beschrieben als auch das, was hilfreich ist und was eher schadet. Im fünften Kapitel wird eine kurze Zusammenfassung zum Thema der komplexen Traumatisierungen gegeben. Diese wiederholten oder sehr früh erlittenen Traumatisierungen sind in ihren Folgen derart tief greifend, dass eine professionelle Unterstützung notwendig ist. Dennoch unterscheiden sich das Verständnis und die Grundregeln für Unterstützende nicht von denen der einfachen Traumata.

Im sechsten Kapitel sind Hinweise auf professionelle Unterstützungsmöglichkeiten angeführt.

Abschließend wird im letzten Kapitel am Beispiel eines Monstraumas aufgezeigt, wie sich die Bewältigung im Verlauf darstellen kann. Dennoch muss beachtet werden, dass bei aller Regelmäßigkeit der Bewältigungsstrategien jeder Mensch seine

individuelle Weise hat, traumatisierende Erfahrungen in seine Lebensgeschichte zu integrieren.

Wichtig für Betroffene

So wichtig und hilfreich es auch ist, sich gut zu informieren, Traumatisierungen haben ihre eigene Dynamik. Es kann sein, dass Sie durch das Lesen wieder verstärkt an das Trauma erinnert werden und Unruhe verspüren oder Sie plötzlich erneut Gedanken, Bilder und Gefühle von Hilflosigkeit erleben.

Gönnen Sie sich eine Pause und lesen Sie erst dann weiter, wenn Sie sich wieder stabiler fühlen. Sie können den Ratgeber auch in mehreren Etappen lesen. Wichtig ist, dass Sie sich immer nur so viel zumuten, wie es im jeweiligen Augenblick für Sie zuträglich ist.

Wichtig für Helfer¹

Helfen heißt oft nicht mehr, als anwesend und da zu sein, seine Zeit zur Verfügung zu stellen, einfach nur zuzuhören und keine Ratschläge zu geben. Die Ansteckung durch die Traumatisierung kann dazu führen, dass Sie beginnen, irgendetwas zu tun, von dem Sie glauben, es könne für den Betroffenen hilfreich sein. Dadurch laufen Sie Gefahr, den Betroffenen zu bevormunden und hilflos zu machen. Andererseits gibt es Situationen, in denen Betroffene Ihre tatkräftige Unterstützung benötigen. Das kann die Begleitung zum Arzt sein, das Übernehmen des Einkaufs, vor allem in der Schockphase. Manchmal ist auch ein gemeinsamer Spaziergang, eine Begleitung an den Ort des Geschehens hilfreich.

1 Aus Gründen besserer Lesbarkeit wird im gesamten Buch auf eine gegendere Schreibweise verzichtet und nur die maskuline Form verwendet. An dieser Stelle wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass immer alle Geschlechter angesprochen sind.

I Das Zusammenwirken von Körper und Seele

Auch wenn wir von einem *psychischen Trauma* sprechen, ist hier-von nicht nur die Psyche, sondern der ganze Mensch betroffen. Die Auswirkungen zeigen sich in körperlichen Reaktionen, Gedächtnisfunktionen und auch im Verhalten. Bei einer hilfreichen Unterstützung von traumatisierten Betroffenen sollte dies immer berücksichtigt werden.

Um die Komplexität ein wenig zu entzerren und überschaubarer zu machen, ist es notwendig und sinnvoll, zunächst zu verstehen, wie Körper und Psyche unter normalen Bedingungen zusammenarbeiten. An dieser Stelle beschränken wir uns allerdings auf jene Bereiche, die für das Verständnis von Traumafolgen hilfreich sind. Wenn man weiß, wie der Organismus unter normalen Bedingungen funktioniert, sind auch die Folgen von Belastungen für das System und die damit einhergehenden veränderten Abläufe besser vorstellbar.

Normale körperliche Reaktionen bei der Bewältigung von Erfahrungen

Aus biologischer Perspektive ist das Gehirn Wahrnehmungs- und Steuerungsorgan. Seine zahlreichen und komplexen Funktionen sind für die Bewältigung unseres Lebensalltags sehr bedeutsam. Zum Verständnis dieser normalen Bewältigungsreaktionen reicht es allerdings nicht, sich lediglich einzelne Funktionen anzuschauen. Nur mit einer ganzheitlichen Sicht auf den Menschen können wir versuchen, das Zusammenspiel von Körper, Seele und sozialer Lebenswelt zu erfassen und zu verstehen. Wir sprechen von bio-psycho-sozialer Gesundheit.