

## Das Trauma - eine kurze Einführung

### Die Posttraumatische Belastungsreaktion

Leverkusen, 22.06.2018, 11:11 Uhr

**GDN** - Wenn Menschen etwas Schlimmes passiert, wird häufig das Wort Trauma ausgesprochen. In der Tat können durch außergewöhnliche Erlebnisse Traumata entstehen. Auch in der Medizin wird der Begriff Trauma häufig verwendet. Aber was ist überhaupt ein Trauma, und welche Symptome können auftreten?

### Was der Begriff Trauma bedeutet

In der Medizin sprechen Experten von einem Trauma, wenn durch eine äußerliche Gewalteinwirkung Schäden am Körper entstehen wie beispielsweise Wunden und Knochenbrüche. Es gibt das sogenannte Monotrauma (eine nicht lebensbedrohliche Einzelverletzung) oder das Polytrauma (eine Verletzung mehrere Organe oder Körperbereiche). In der Psychologie wird von einem Trauma gesprochen, wenn ein Mensch einer außergewöhnlichen Belastung ausgesetzt ist mit einem katastrophalen Ausmaß. Diese Bedrohung kann kurz auftreten wie zum Beispiel ein Überfall, ein Unfall, eine Vergewaltigung oder natürlich auch länger andauern wie dies bei Kriegsereignissen häufig der Fall ist, Geiselnahme oder auch bei wiederholtem Kindesmissbrauch.

### Wie sich ein Trauma auswirken kann

Menschen reagieren unterschiedlich auf Situationen. Der Grund hierfür liegt an den verschiedenen Bewältigungsmechanismen, die eine Person über die Jahre erlernt hat. Im Fachjargon bezeichnen Experten diese Mechanismen als Coping-Strategien (aus dem Englischen "to cope" = Bewältigen oder Überwinden). Doch gibt es so außergewöhnliche und lebensbedrohliche Situationen, die es unmöglich machen auf diese Mechanismen zurückzugreifen. Dann können Menschen immer wieder des Nachts Alpträume haben, erleben das Erlebte immer wieder wie dies bei den sogenannten Nachhall Erinnerungen "flashbacks" vorkommt. Hinzu kommen die Gefühle der inneren Betäubtheit, und es treten meist Erinnerungslücken auf.

Die Betroffenen können häufig nicht ihrer Arbeit nachgehen, haben Schlaf- und Konzentrationsstörungen, sind übermäßig schreckhaft, vermeiden im schlimmsten Fall alle Situationen, die mit dem Ereignis einhergehen. Beispielsweise fahren viele Menschen nach einem schweren Autounfall kein Auto mehr. Auch das Mitfahren ist häufig schwer zu ertragen, weil dadurch immer wieder das Erlebte neu aufflammt. Durchaus finden sich bei Betroffenen auch aggressive Ausbrüche wider. Es entstehen oft Symptome wie Panik und Angst. Nicht zuletzt können Depressionen auftreten, die sich unter anderem durch Schuld- und Schamgefühle zeigen, sich zurückziehen, Interessenverlust und Freudlosigkeit, Pessimismus bis hin zu Suizidgedanken.

### Die Diagnose: Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

Diese genannten Symptome sind nach schweren belastenden Ereignissen ganz normal. Jeder Mensch sollte seinem Körper die Möglichkeit geben, sich zu erholen. Das kann durchaus einige Wochen dauern. Halten die Symptome mehr als vier Wochen an (zum Beispiel: Nachhall Erinnerungen, Schreckhaftigkeit, Alpträume, Aggressionen, sich zurückziehen, Erinnerungslücken) sollten Sie entweder eine Beratungsstelle aufzusuchen oder direkt fachliche Hilfe in Anspruch nehmen. Wird eine Posttraumatische Belastungsstörungen diagnostiziert, gibt es effiziente Therapiemöglichkeiten, damit sich die PTBS nicht chronifiziert.

### Die Therapiemöglichkeiten der PTBS

Mittlerweile gibt es sehr gute therapeutische Ansätze, damit ein Betroffener besser mit dem traumatischen Ereignis umgehen lernt. Dazu gehört unter anderen die sogenannte Mehrdimensionale Psychodynamische Traumatherapie (MPTT). Hierbei werden nach der Stabilisation des Betroffenen gezielt die natürlichen Selbstheilungskräfte aktiviert in Form einer Verhaltenstherapie mit tiefenpsychologischen Ansätzen. Dann gibt es die Therapieform EMDR (Eye Movement Desensitization Reprocessing). Diese

Therapie basiert auf die natürliche Informationsverarbeitung durch geleitete Augenbewegungen.

Es sei immer wieder gesagt, dass alle Symptome, die nach einem außergewöhnlichen Ereignis auftreten ganz normal sind. Es ist nichts, wofür man sich schämen muss. Wichtig ist, zu wissen, dass es kompetente Unterstützung gibt. Vor allen Dingen, ist es empfehlenswert diese in Anspruch nehmen, sobald die Beschwerden quälend werden und die alltäglichen Arbeitsabläufe nur noch mäßig oder gar nicht mehr ausgeführt werden können. Nicht immer ist eine Therapie erforderlich. Oft kann schon eine beratende Unterstützung sehr hilfreich sein.

**Bericht online:**

<https://www.germindailynews.com/bericht-107946/das-trauma-eine-kurze-einfuehrung.html>

**Redaktion und Verantwortlichkeit:**

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MStV: Iris Gödecker

**Haftungsausschluss:**

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Iris Gödecker

**Editorial program service of General News Agency:**

United Press Association, Inc.  
3651 Lindell Road, Suite D168  
Las Vegas, NV 89103, USA  
(702) 943.0321 Local  
(702) 943.0233 Facsimile  
[info@unitedpressassociation.org](mailto:info@unitedpressassociation.org)  
[info@gna24.com](mailto:info@gna24.com)  
[www.gna24.com](http://www.gna24.com)