

# Trauma: Wenn das Grauen in Deinem Kopf sitzt - Katrin Marquardt klärt auf

**Geesthacht** (pmi) - Das Wort Trauma (Mehrzahl: Traumata) kommt aus dem Griechischen und bedeutet Wunde. Wir kennen es auch aus der Medizin. Dort beschreibt es eine Schädigung von Gewebe durch Gewalt von außen. In der Psychologie sprechen wir von einem Trauma, wenn es zu einer starken psychischen Erschütterung kommt, die eine seelische Verletzung nach sich zieht.

Hier muss es sich allerdings um ein wirklich katastrophales Erlebnis handeln, wie ein schwerer Unfall, ein Verbrechen wie eine Vergewaltigung oder sexueller Missbrauch, schwere Krankheit, zum Beispiel Krebs oder Aids, Naturkatastrophen, Kriege oder Folter. Eine bloße Veränderung der Lebensumstände wie der Verlust des Arbeitsplatzes oder eine Scheidung reichen für ein Trauma nicht aus. Wenn nach eine Lebensveränderung unangemessene psychische Symptome auftreten, spricht man eher von einer Anpassungsstörung. Die Situation muss Hilflosigkeit und Entsetzen erzeugen.

Bei der Mehrzahl der Betroffenen kann die dann auftretende



*Ein Trauma ist anfangs schwer zu verkraften - die Gedanken kehren immer wieder zum Erlebten zurück.* Foto: Archiv

Angst- und Stressspannung mit der Zeit abklingen. Sie überwinden das Trauma und wachsen daran. Wenn es aber für die Psyche eines Menschen keine Möglichkeit gibt, weil ihm zum Beispiel entsprechende Bewältigungsmechanismen fehlen, wird das Erlebnis nicht adäquat überwunden, kann es zu teils intensiven psychischen Symptomen kommen.

Das bekannteste Krankheitsbild ist die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS). Viele Menschen, die noch den zweiten Weltkrieg erlebt ha-

ben, sind davon heute noch betroffen. Auch Opfer von Gewaltstraftaten oder Menschen die aus verschiedensten Gründen, wie Gewalt oder einen Unfall, Todesangst erlebt haben, können betroffen sein. Je länger das angstauslösende Ereignis anhält, je schwerer wird es für die Psyche es adäquat zu verarbeiten.

Ob eine Situation traumatisch wird, hängt hauptsächlich von dem inneren Erleben des Betroffenen ab. Ein Arzt, der einen Unfall erlebt und den Umgang mit den Folgen gewohnt ist, wird diesen als weniger bedrohlich erleben, als Oma Emma aus dem Laden um die Ecke. Wie sich die Folgen eines Traumas zeigen, hängt von vielen Faktoren ab. Zu beobachten sind Symptome wie: immer wiederkehrende Ängste in Zusammenhang mit dem Erlebten, emotionale Taubheit (die Fähigkeit zu Gefühlen ist eingeschränkt), Dauerpessimismus, oft damit verbunden immer das Schlimmste zu befürchten, sich immer wieder aufdrängende Erinnerungen an das Erlebnis sowie Flashbacks, ein Vermeidungsverhalten um alle

symptomauslösenden Schlüsselreize zu umgehen.

Häufig sind sekundäre Symptome ein Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch, um die primären Symptome auszuhalten. Die Menschen verändern sich. Selbst Monate nach einem traumatisierenden Erlebnis können diese Symptome noch auftauchen. Es kann aber auch zu Remissionen kommen. Nach Folter erholt sich fast niemand allein und nach einer Vergewaltigung nur ein Viertel der Betroffenen.

Mit der Therapie von Traumata befasst sich die Psychotraumatologie. Hier können verschiedene Therapiemethoden wie die Verhaltenstherapie, EMDR, Hypnose und anderes eingesetzt werden, allerdings sollten behandelnde Therapeuten eine spezielle Ausbildung für dieses Gebiet haben. Auch Medikamente wie Tranquilizer oder Antidepressiva kommen zu Einsatz. Verschiedene Organisationen wie der »Weiße Ring für Opfer von Gewaltstraftaten« stehen Betroffenen zur Seite. Hierzu findet man entsprechende Informationen im Internet.