



In Anlehnung an: Spangenberg, E., 2008: Dem Leben wieder trauen. Traumaheilung nach sexueller Gewalt. Düsseldorf: Patmos Verlag.

Was ist ein Trauma?

Ein Trauma ist ein Erlebnis, das überwältigend ist und als Bedrohung für Leib und Leben empfunden wird. Die Betroffenen fühlen sich in dieser Situation extrem hilflos, ohnmächtig und ausgeliefert. Auch Gefühle von Todesangst, Panik oder Ekel gehen mit einem traumatischen Erlebnis einher.

Mögliche Reaktionen in traumatischen Situationen

Normalerweise reagieren Menschen auf Gefahr mit Kampf oder Flucht. Da diese Handlungsweisen bei einem Trauma jedoch unmöglich sind, werden im Körper instinktiv besondere Überlebensstrategien aktiviert.

Die Dissoziation ist eine Überlebensstrategie, die während eines traumatischen Erlebnisses als Schutz dient, indem Erinnerungen, Gefühle oder Sinneseindrücke abgespalten bzw. nicht mehr wahrgenommen werden. So kann es sein, dass Betroffene davon berichten, sich aus der traumatischen Situation herausgelöst und die Geschehnisse von außen beobachtet zu haben, um das Unerträgliche nicht mehr zu spüren.

Trotz des wirksamen Schutzes der Dissoziation besteht die Gefahr, dass sich der erlernte Mechanismus verselbstständigt und später bereits bei geringeren Belastungen angewendet wird. Alltäglicher Stress kann dadurch zu einer großen Belastung werden und die Alltagsbewältigung enorm beeinträchtigen.

Verarbeitung von traumatischen Erlebnissen

Alle Menschen, die traumatische Erfahrungen machen mussten, brauchen Zeit, um diese Erlebnisse zu verarbeiten.

Viele Betroffene haben das Bedürfnis, sich über längere Zeit mit dem Trauma auseinanderzusetzen, indem sie immer wieder an das Geschehene denken. Oftmals werden sie auch in Form von Flashbacks oder Alpträumen an die traumatischen Erlebnisse erinnert. Es kann sein, dass sich Gefühle von Verwirrung oder Desorientierung einstellen und die Personen das Gefühl haben, „nicht richtig da zu sein“. Auf der anderen Seite kann es auch Phasen geben, in denen sie sich zurückziehen und nicht über das Erlebte reden möchten.

Alle diese Verhaltensweisen sind angesichts des Erlebten normal und dienen der Traumabewältigung.

Dennoch gibt es Umstände, die eine Verarbeitung des Traumas sehr erschweren. Dies kann z.B. der Fall sein, wenn die traumatisierte Person noch sehr jung ist und sich niemandem anvertrauen kann oder die Traumatisierungen sich wiederholen bzw. die Gefahr noch anhält.

Folgen von Traumata

Wenn traumatische Erfahrungen nicht verarbeitet werden, können sich vielfältige Folgen entwickeln, die sich unter Umständen chronifizieren. So können neben der Posttraumatischen Belastungsstörung u.a. Depressionen, Ängste, Ess-Störungen oder Suchtverhalten ausgebildet werden.

Traumatherapie als Hilfe

Traumatherapie ist eine Form der Psychotherapie und wird von speziell hierfür ausgebildeten TherapeutInnen durchgeführt. Sie kann sehr hilfreich sein für Betroffene, die unter Traumafolgen leiden und/oder das Erlebte aufarbeiten möchten, um somit eine Verbesserung ihrer aktuellen Situation zu bewirken.

Traumatherapie gliedert sich in drei Phasen mit verschiedenen inhaltlichen Schwerpunkten:

1. Stabilisierung:

- umfasst 90% der Traumatherapie
- Herstellen von innerer und äußerer Sicherheit
- Lernen, mit Gefühlen umzugehen und diese zu regulieren
- eigene Ressourcen und Fähigkeiten herausfinden und wieder für sich nutzen lernen



2. Traumakonfrontation:

- Voraussetzung ist eine erfolgreiche Stabilisierung
- Traumainhalte werden mit zuvor erlernten Techniken noch einmal wachgerufen und kontrolliert bearbeitet
- Erinnerungsbruchstücke werden wieder zusammengesetzt, um die Integration des Traumas zu ermöglichen

3. Integration und Neuorientierung:

- Erlebtes annehmen und in eigene Lebensgeschichte einordnen
- meist intensive Trauer um Verlorenes und Ungelebtes
- Entwicklung neuer (Lebens-)Perspektiven für Gegenwart und Zukunft

Wenn Sie Fragen hierzu haben oder weitere Informationen wünschen, können Sie sich gern an eine Mitarbeiterin unserer Beratungsstelle wenden.