Cornelia Dehner-Rau

Trauma verstehen, bearbeiten, überwinden

Leseprobe

Trauma verstehen, bearbeiten, überwinden

von Cornelia Dehner-Rau

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Einleitung

Mit diesem Buch richten wir uns an Menschen, die wissen oder vermuten, dass sie ein Trauma erlitten haben. Es soll helfen, sich über Trauma, Traumafolgen und die Möglichkeiten, mit Traumata fertig zu werden, zu informieren. Des Weiteren geben wir Informationen zur posttraumatischen Belastungsstörung, zur komplexen posttraumatischen Belastungsstörung und den Krankheitsbildern, die häufig damit auftreten.

Wir möchten auch Angehörigen und Freunden von Menschen mit Traumafolgestörungen Informationen und Hilfe zur Verfügung stellen. Wir wissen, dass etwa ein Drittel der Menschen, die traumatische Erfahrungen machen, damit im Lauf der Zeit fertig werden, ohne krank zu werden. Dies halten wir für wichtig und bedenkenswert. Von diesen Menschen kann man nämlich lernen. Wir möchten Sie anregen, sich Ihre eigenen Selbstheilungskräfte bewusster zu machen und zu prüfen, inwieweit diese – falls nötig neben einer Therapie – genutzt werden können.

Traumatische Erfahrungen zeichnen sich ganz besonders dadurch aus, dass man sich hilflos und ohnmächtig fühlt. Daher möchten wir Sie ermutigen, sich im Fall einer Therapie einen Behandler zu suchen, der Sie partnerschaftlich behandelt. Eine gute Therapie erkennt man daran, dass man Ihnen hilft, Ihre Probleme zu bewältigen. Traumatische Erfahrungen fordern uns heraus, alles einzusetzen, was wir zur Verfügung haben, um zu heilen. Wir werden Ihnen daher verschiedenste Möglichkeiten der Selbsthilfe und der Therapie aufzeigen. Wir raten sehr dazu, sich Zeit zu lassen, das herauszufinden, was wirklich zu einem passt.

Prof. Dr. med. Luise Reddemann
Dr. med. Cornelia Dehner-Rau

aus: Reddemann u.a., Traum verstehen · bearbeiten · überwinden (ISBN 9783432111049) © 2020 Trias Verlag

Stichwortverzeichnis

A
Achtsamkeit 138
Albträume 52
Alkoholabhängigkeit 27
Amnesie 43, 66
– dissoziative 103
– hippocampale 33
Angst 32, 94
– Schutz, Dissoziation 99
– Übung 96
Angststörung 23, 27, 55
– Medikamente 74
Antidepressiva 74, 75
Arbeitslosigkeit 14
Auseinandersetzung, innere 39

B
Baby, Bezugsperson 17
BASK-Modell 88
Behandlung, medikamentöse 73
Belastungsreaktion
– akute 42
– posttraumatische 60
Belastungsstörung, posttraumatische 48, 78
– chronisch-komplexe 67
– Definition 49
– Diagnosekriterien 60
– Faktoren 38
– Folgestörungen 53
– komplexe 51
  – Kriterien 61
– Krankheitsbilder 52
– Risikofaktoren 62
Belohnung 137
Benzodiazepine 76
Beruhigungsmittel 76
Bewältigungsmechanismen 43
Bezugsperson 17
– verlässliche 23
Bindung 16
– Eltern 16
– Entwicklung 19
– sichere 14, 17
– unsichere 18, 20
Bindungsmuster 17, 18
Bindungsstörung 20
Bindungstheorie 16
Bindungsverhalten 17
– übersteigertes 21
Borderline-Persönlichkeitsstörung 52
– Diagnosekriterien 63
– Entstehung 66
Brüder Löwenherz 131
Bulimie 115
Burnout 78

C
Coping-Strategien 43

D
Dankbarkeitstagebuch 137
Dekompensation 99
Demütigung 12, 13
Denken
– bewusstes 139
– eingeengtes 33
Depersonalisation 58, 69
Depression 22, 27, 55
– Medikamente 74
Derealisation 58
Dissoziation 57, 58, 67
– erkennen 101
– Übung 102, 104
Distanzierungstechnik 86

E
Eingriffe, medizinische 13
Einstellung
– gesündere 140
Eltern
– Kind, traumatisiertes 44
– psychisch kranke 20, 22
– traumatisierte 24
  – Erklärungen, Kind 42
EMDR 82
Erfahrung, traumatische 10
– Wachstum 149
Erkrankung, PTBS 53
Ess-brech-Sucht 56
Essstörung 56
– Selbsthilfe 115
Esssucht 56
Exposition, prolongierte 81

F
Fieber, hohes 13
Flashbacks 52, 60, 102
Flow-Zustand 136
Flucht 30, 33
Fremdheitsgefühl 40
Frühgeborene 17
Fürchten-Lernen 32

G
Gedächtnislücken 57
Gefühle 37, 106
– gute, Übung 142
Gefühlsüberflutung 12
Gehirn 31
– Vorstellungskraft 135
Geschichte 152
– Heilung 127
Gewalt 41
– medizinisch notwendige 13
– sexualisierte 12
Gewaltfantasien 114

H
Heilungskräfte 149
Helfer, Traumatisierung 53
Hilflosigkeit 12
Hippocampus 31, 33

I
Identitätsstörung 64, 66, 69
Identitätsunsicherheit 64, 68, 69
Imaginary Rescripting 82
Imagination 129, 152
Impulsivität 67
Informationsvermittlung 77
Intrusion 39, 60

K
Kampf 30, 33
Karlsson vom Dach 131
Kind
– Bezugsperson 18, 19, 23
– Bindungsmuster 17, 18
– Eltern, traumatisierte 42
– inneres 114
  – beruhigen 152
– Schutzfaktoren 18
– Selbsttötungstendenz 50

aus: Reddemann u.a., Traum verstehen · bearbeiten · überwinden (ISBN 9783432111049) © 2020 Trias Verlag

– traumatisiertes 44
– – Umfeld, haltgebendes 45
– Traumatisierung 12
– Vernachlässigung 12, 14
Kinder aus Bullerbü 130
Kohärenz 150
Komorbidität 63
Konstriktion 39, 43
Kontrollverlust 49, 114
Körper, Bedürfnisse 107
Krieg 11
– Traumatisierung 120
Kriegserfahrungen 121

L
Lebensumstände, Veränderung 128
Lernen 31
Liebe 17, 114, 141

M
Madita 131
Magersucht 55, 115
Mandelkerne 32
Man-made-Traumata 11
Märchen 148
Mäßigung 141
Michel aus Lönneberga 130
Mio, mein Mio 131
Mobbing 14
Monotrauma 82, 89
MPTT 82

N
Naturkatastrophen 11
Neuroleptika 75
Neuroplastizität 31

O
Ohnmachtsgefühle 12, 44
Opferhilfegesetz 158
Opferrolle verlassen 124, 143, 152
Opiate 33, 76
Optimismus 140

P
Panik 12, 40, 96
– Schutz, Dissoziation 99
– Übung 97
Panikstörung 55
Partner
– Täter 119
– traumatisierter 119
Partnerschaft 118
Persönlichkeitsstörung 24
Pessimismus 140
Pippi Langstrumpf 130
PITT 82
Pro-aktivität 143
Psychopharmaka 113
Psychopharmakotherapie 73
Psychose 22, 59
– Medikamente 75
Psychotherapie 72, 79
– Verdrängtes 99
PTBS 48
– einfache
– – Traumakonfrontation 80
– komplexe 53
– – Traumakonfrontation 87
– Risikofaktoren 62
– Suchtgefahr 73
– Symptome 52

R
Reizbarkeit 40, 52, 53
Reizschutz 49
Resilienz 44
Ressourcen 43, 49
Ressourcenliste erstellen 125
Ressourcenorientierung 124
Retraumatisierung 27, 112
Rollenumkehr 21, 22, 24, 45
Ronja Räubertochter 132

S
Säugling, Bezugsperson 17
Schamgefühle 41
Schicksalsschlag 11, 149
Schizophrenie 22, 59
Schlafmittel 75
Schlafstörung 36, 40, 52, 53, 61
– Medikamente 75
Schmerzen 55
– Umgang, hilfreicher 108
Schmerzstörung 55
– Medikamente 75
Schreckhaftigkeit 53, 61
Schuldgefühle 38, 41, 44
Schutzfaktoren 49
Schutzmechanismen 37
Seele, Geschichte 152
Selbstbeobachtung 86, 102
Selbstberuhigung 97
Selbstbestimmung 126
Selbst-Bewusstheit 144
Selbstheilung 39
Selbstmanagement 97
Selbstmordgefährdung 50
Selbsttötungsversuch 37, 113
Selbstverletzung 67, 113
– Behandlungsvertrag 114
– Medikamente 76
Selbstvorwürfe 38
Selbstwirksamkeit 49
Selbstzustand
– teilabgespaltener 65
– vollabgespaltener 65
Sicherheit
– äußere 45, 76
– innere 90
Spiritualität 141
Stabilisierung 43
– traumaspezifische 77
Stärken 134, 135
Stimmungsschwankungen 67
Störung
– affektive 27
– dissoziative 58
– – Diagnosekriterien 64
– – einfache 64
– – komplexe 65
Stress 40
– akuter 30, 33
– traumatischer 31, 61, 111
– – Anzeichen 35
Stresshormone 33
Stresssituation, Körperreaktionen 34
Sturz 13
Suchterkrankung 23, 108
– Traumatisierung, frühkindliche 110
Sucht, Hilfe 112

T
Täterkontakt 80, 91
Therapeutin
– finden 79
– Haltung 85
Therapie
– kognitiv-behaviorale 81
– psychodynamische 82
Todesangst 12, 40
Totstellreflex 30, 33
Trancezustand 69
Tranquilizer 76
Trauer 45

aus: Reddemann u.a., Traum verstehen · bearbeiten · überwinden (ISBN 9783432111049) © 2020 Trias Verlag

Trauerarbeit 78
Trauma 11
– Definition 13
– Folgen 30
– Häufigkeit 26
– Kontext, sozialer 12
– mögliche, Auflistung 15
– Partnerschaft 118
– Sinnfrage 150
– Umgang 14
– Verarbeitung, gesunde 39
Traumaadaptierung 80
Traumabearbeitung 84
Traumabewältigung 48
Traumafolgestörung 13, 26, 27, 35
– akute, Bewältigungsmechanismen 42
– Behandlung 72
– Dissoziation 58
– Symptome 36, 38
Traumakonfrontation 80, 83
– Kontraindikation 89
– Nutzen 88
– Therapieverfahren 91
– Voraussetzungen 87
Traumapsychotherapie
– Phasen 76
Traumatherapie
– mehrdimensionale psychodynamische 82
– Phasen 72
– psychodynamisch imaginative 82
– Verfahren 73
traumatic growth 149
Traumatisierung
– erkennen 38
– kollektive 11
– transgenerationelle 121
Traumaverarbeitung 33
– Faktoren 62
Trost 155
– innerer 88
Tugenden 141

U
Übererregung 61
Übererregungssymptome 36
Übertragung 121
Übung
– Alltagssituation, belastende 133
– Angst, Umgang 96
– Beobachter, innerer 86
– Bildschirm 86
– Dankbarkeitstagebuch 137
– Dissoziation, Umgang 104
– Einstellungen, gesündere 140
– Flow-Zustand 136
– Gefühle, gute 142
– Panik, Umgang 97
– Ressourcenliste 125
– Selbstbeobachtung, Dissoziation 102
– Spaziergang, achtsamer 138
– Tresor 115
– Wutraum 115
Unfall 13
Unfall-Risiko-Typ 20

V
Vergnügungen 137
Verkehrsunfälle 11
Vermeidungssymptome 36
Vermeidungsverhalten 61
Vernachlässigung 110
Verwirrung 40
Vorstellungsvermögen 134

W
Wahrheit, innere 126
Weisheit
– innere 98
Weltkrieg, zweiter 120
Wertesysteme 12
Wichtigste zuerst 146
Wiedererleben 60
Wut 45

Z
Zwangsstörung 23, 55
– Medikamente 74

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

Kontakt:
kundenservice.thieme.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart

Abonnieren Sie unsere Newsletter:
www.trias-verlag.de/newsletter

Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/trias.tut.mir.gut

Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/mama.mag.trias

Folgen Sie uns auf Instagram
www.instagram.com/trias_verlag

Lassen Sie sich inspirieren
www.pinterest.com/triasverlag

aus: Reddemann u.a., Traum verstehen · bearbeiten · überwinden (ISBN 9783432111049) © 2020 Trias Verlag



aus: Reddemann u.a., Traum verstehen · bearbeiten · überwinden (ISBN 9783432111049) © 2020 Trias Verlag

WAS BEDEUTET TRAUMATISIERUNG

Verschiedene Ereignisse können Traumata auslösen; bezeichnend sind extreme Angst- und Ohnmachtsgefühle.

aus: Reddemann u.a., Traum verstehen · bearbeiten · überwinden (ISBN 9783432111049) © 2020 Trias Verlag

Was sind traumatische Erfahrungen?

Traumatische Erfahrungen zeichnen sich dadurch aus, dass sie unsere Verarbeitungsfähigkeit weit übersteigen. Wir wollen der Situation entfliehen oder kämpfen und uns in Sicherheit bringen.

Wir sind in der Klemme, weil wir uns nur noch ohnmächtig und hilflos fühlen. Und das ist schwer auszuhalten. Ohnmacht, Todesangst und Hilflosigkeit sind vermutlich die unangenehmsten Erfahrungen, die wir in unserem Leben zu erleiden haben. Dennoch erleiden Menschen wie auch Säugetiere solche Erfahrungen und haben einige Mechanismen entwickelt, damit irgendwie doch fertig zu werden. Wie? Das werden wir weiter unten besprechen.

Stellen Sie sich vor, Sie machen gut gelaunt an einem schönen Sonnentag im Mai eine kleine Spazierfahrt auf einer selten befahrenen Landstraße im Gebirge. Sie freuen sich über das schöne Wetter und den Bergfrühling. Sie fahren langsam und vorsichtig, denn die Straße ist eng. Rechts von Ihnen steigt der Berg auf, links geht es in die Tiefe.

Plötzlich rast ein Auto auf Sie zu. Sie können nicht ausweichen. Der Fahrer des anderen Fahrzeugs bremst gar nicht. Sie denken: »Oh mein Gott, das ist das Ende«. Dann kracht es …

Sie kommen wieder zu sich und bemerken, dass Sie im Wagen eingeklemmt sind. Irgendwie schaffen Sie es, sich aus dem Auto zu befreien. Was Sie sehen, lässt Ihnen das Blut in den Adern gefrieren … (Wir beschreiben das absichtlich nicht genauer.) Irgendwie schaffen Sie es, ins nächste Dorf zu kommen und Hilfe zu holen.

aus: Reddemann u.a., Traum verstehen · bearbeiten · überwinden (ISBN 9783432111049) © 2020 Trias Verlag

Erst als sich dort jemand um Sie kümmert, bemerken Sie, dass Sie zittern und Sie sich setzen müssen, weil Ihre Knie weich sind. Jemand bringt Ihnen warmen Tee und gibt Ihnen eine Decke. Als Sie diese Zuwendung erfahren, kommen Ihnen die Tränen. Jetzt erst bemerken Sie, dass in Ihnen Todesangst ist, Panik, Entsetzen, Ohnmacht und Hilflosigkeit.

Sie haben soeben eine traumatische Erfahrung erlitten. In jedem Fall sind solche Erfahrungen sehr einschneidend und man steckt sie nicht einfach weg. Die Verarbeitung braucht Zeit und setzt voraus, dass die äußere Gefahr vorüber ist.

Welche Traumata gibt es?

Traumata, die Menschen anderen Menschen zufügen, bezeichnet man auch als »Man-made-Traumata«; leider kommen diese häufiger vor als die zweite Kategorie, die uns als Naturkatastrophen oder schwere Schicksalsschläge, wie z. B. schwere Erkrankungen, begegnen. Als dritte Kategorie gibt es kollektive Traumatisierungen, die wir uns als Menschen gegenseitig zufügen, die aber in einem größeren, also nicht individuellen Kontext geschehen, die allen widerfahren, wie z. B. Kriege.

- »Man-made-Traumata« der ersten Kategorie wirken sich am schlimmsten aus. Es ist schrecklich, wenn andere, denen wir vertrauen, uns schaden, uns verraten und verletzen.
- Wenn uns die Natur verletzt, z. B. durch ein Erdbeben, ist das natürlich auch entsetzlich, dennoch können wir innerlich damit leichter fertig werden, weil wir doch wissen, dass solche Dinge geschehen können, und weil wir uns nicht persönlich verraten und geschädigt fühlen, selbst wenn uns das Ereignis Schaden zufügt.
- Wenn wir kollektive traumatische Erfahrungen machen, wie z. B. einen Krieg erleben, können wir uns zumindest damit »trösten«, dass alle das gleiche Schicksal trifft. Das hilft vielen Menschen, mit Schrecklichem besser fertig zu werden.

Verkehrsunfälle, Feuer u. Ä. werden meist eher wie eine Naturkatastrophe erlebt und weniger als etwas, das uns von einem anderen Menschen angetan wird. Aber hier gibt es Übergänge.

Diese Einteilung ist nur grob, und es gibt immer wieder Situationen, die sich nicht eindeutig einer der drei Kategorien zuordnen lassen. Stellen Sie sich z. B. ein kleines Kind vor, das im Krieg seine Eltern verliert. Oder Menschen, die infolge des Krieges vergewaltigt werden.

> *»Traumatische Erfahrungen übersteigen das Erträgliche.*
> *Wir fühlen uns ohnmächtig und hilflos.*
> *Danach ist nichts mehr, wie es vorher war.*
> *Wir haben Angst, sind panisch oder fühlen uns leer – wie abgetötet.«*

aus: Reddemann u.a., Traum verstehen · bearbeiten · überwinden (ISBN 9783432111049) © 2020 Trias Verlag

Unsere Wertesysteme können uns die Verarbeitung von Traumatisierungen erleichtern oder erschweren. Wenn wir z. B. sagen können, »das war Gottes Wille« oder »ich habe für eine gerechte Sache gekämpft«, hilft uns das durchzuhalten und leichter zu genesen.

Unsere Wertesysteme spielen eine Rolle

Auch unser kultureller Hintergrund ist wichtig. Wenn wir z. B. gedemütigt werden, berührt das unsere Wertesysteme, und die sind unterschiedlich. So würde es in Deutschland einen Mann vermutlich weniger demütigen, von einer Frau gezwungen zu werden, sich vor ihr zu entkleiden, als das bei einem arabischen Mann der Fall ist. (Im Zusammenhang mit der Folter irakischer Gefangener durch US-Soldaten konnte man im Fernsehen sehen, dass dieses Entkleiden als Demütigung eingesetzt wurde und dementsprechend bei den betroffenen Volksgruppen einen Impuls nach Blutrache auslöste.)

Der soziale Kontext ist wichtig

Traumata, die Menschen anderen Menschen zufügen, geschehen darüber hinaus in einem sozialen Kontext. In der Familie und in der Gesellschaft. Dieser Kontext trägt ebenfalls dazu bei, ob wir Traumata schwerer oder leichter verschmerzen können. Stellen Sie sich vor, Sie leben in einem totalitären Staat, in dem Sie andauernd damit rechnen müssen, verschleppt und gefoltert zu werden. Oder ein Kind lebt in einer Familie, in der es zur Tagesordnung gehört, dass Misshandlungen, Vernachlässigung und sexuelle Gewalt geschehen.

In beiden Fällen wäre der Mensch, dem solches widerfährt, in Dauerspannung, Angst und Panik. Dies würde seine Abwehrkräfte möglicherweise noch zusätzlich schwächen, in manchen Fällen allerdings auch gerade die Widerstandskräfte besonders fördern, z. B. bei Menschen, die sehr entschlossen gegen ein Unrechtsregime kämpfen.

Welche Ereignisse können traumatisieren?

Wichtig ist, dass wir uns klar machen, dass ein traumatisches Ereignis mit Hilflosigkeit und Ohnmachtsgefühlen extremer Art einhergeht. Gleichzeitig kann es zu Gefühlsüberflutung, Panik und Todesangst führen. Wir beginnen mit der Kindheit, denn für Kinder sind traumatische Erfahrungen am schlimmsten, sie verfügen ja noch nicht über so viele Möglichkeiten des Schutzes und der Verarbeitung wie Erwachsene.

Alle Fachleute sind sich heute einig, dass Vernachlässigung, sexualisierte Gewalt

aus: Reddemann u.a., Traum verstehen · bearbeiten · überwinden (ISBN 9783432111049) © 2020 Trias Verlag

und emotionale wie körperliche Gewalt traumatisch sind. Ebenso schwere Erkrankungen des Kindes, aber auch kranke, insbesondere seelisch kranke Eltern (Seite 22). Peter Levine hat darauf hingewiesen, dass Kinder durch Erfahrungen traumatisiert werden können, die Erwachsene nicht für traumatisch halten. Ein Angriff eines Tieres (z. B. eines Hundes), körperliche Verletzungen durch Unfälle und Stürze (z. B. vom Fahrrad oder einer Treppe), hohes Fieber oder auch Erfahrungen von extremen Temperaturen können extreme Ängste auslösen, insbesondere, wenn das Kind dabei alleine ist. Traumatisch auswirken können sich auch plötzliche Verluste (z. B. der Tod des geliebten Haustieres), beinahe Ertrinken oder das Verlorengehen in Kaufhäusern. Die genannten Situationen können traumatische Auswirkungen haben, müssen es aber nicht. Es kommt auch immer darauf an, wie stabil das Kind in der Situation und insgesamt ist.

Medizinische und zahnmedizinische Eingriffe sind auch ein wichtiges Feld. So können z. B. Krankenhausaufenthalte mit Gefühlen von Verlassenheit und Ausgeliefertsein bis hin zu Todesängsten verbunden sein. Früher war es üblich, Eltern außerhalb vorgegebener Besuchszeiten nicht zu ihren Kindern zu lassen; manchmal wurden Kinder auch fixiert.

Medizinisch notwendige Eingriffe können als Trauma erlebt und entsprechend fehlverarbeitet werden. Schwere körperliche Erkrankungen können sich ebenfalls traumatisch auswirken. All diese möglichen Erfahrungen können Sie in Betracht ziehen, wenn Sie sich fragen: »Bin ich traumatisiert?«

Wie werden traumatische Ereignisse definiert?

Trauma heißt Verletzung. Diese kann sowohl körperlich als auch seelisch sein. Definitionsgemäß erfüllt ein traumatisches Ereignis folgende Kriterien: Die Person war selbst Opfer oder Zeuge eines Ereignisses, bei dem das eigene Leben oder das Leben anderer Personen bedroht war oder eine ernste Verletzung zur Folge hatte. Die Reaktion des Betroffenen beinhaltete Gefühle von intensiver Angst, Hilflosigkeit oder Entsetzen.

Insbesondere spielen sexuelle und andere Gewalt eine große Rolle. Es wäre aber falsch, nur an Gewalt und sexuelle Gewalt zu denken, wenn man bei sich beobachtet, dass man Zeichen einer Traumafolgestörung (Seite 36) aufweist. Es könnte auch die Mandeloperation mit vier Jahren gewesen sein, bei der fünf Erwachsene das Kind festgehalten und ihm eine Spritze verpasst haben. Manchmal haben auch »kleine Traumata« große Auswirkungen. So können wiederholte Demütigungen (z. B. Hänseleien

aus: Reddemann u.a., Traum verstehen · bearbeiten · überwinden (ISBN 9783432111049) © 2020 Trias Verlag

oder Mobbing im Kindergarten oder in der Schule) die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls verhindern, wenn nicht gleichzeitig unterstützende Faktoren vorhanden sind.

Wie gehen wir mit einem Trauma um?

Für den Umgang mit traumatischen Erfahrungen und deren Auswirkungen spielen folgende Faktoren eine wesentliche Rolle:

- Ein einmaliges traumatisches Ereignis im Erwachsenenalter kann in der Regel besser verarbeitet werden als wiederholte und über Jahre andauernde Traumata im Kindesalter.
- Ein durch äußere Faktoren (z. B. Naturkatastrophen, Unfälle) ausgelöstes Trauma kann normalerweise besser verkraftet werden als ein durch Menschen verursachtes traumatisches Ereignis.
- Je enger die Beziehung zur verursachenden Person ist, desto schwerer sind im Allgemeinen die Folgen.
- Je mehr unterstützende Faktoren vorhanden sind, desto besser gelingt der Umgang mit schweren Belastungen. Unterstützend wirken können vertrauenswürdige, verlässliche Menschen, aber auch persönliche Fähigkeiten (z. B. sich Hilfe holen können, sich besser schützen können).

Im Erwachsenenleben gibt es viele Ereignisse, die uns herausfordern. Jede länger anhaltende psychosoziale Belastung, z. B. Arbeitslosigkeit oder Mobbing, erfordert auf der anderen Seite sichere Bindungen und Unterstützung, ansonsten können sie traumatische Folgen haben.

Es gibt also eine Vielzahl von traumatischen Ereignissen. Einige werden Sie kennen, bei einigen werden Sie sich vielleicht wundern, dass diese Ereignisse als Traumata angesehen werden. So wissen z. B. auch manche Fachleute nicht, dass Vernachlässigung im Kindesalter eine schwere Traumatisierung darstellt.

Wir unterscheiden heute den Faktor, der durch das Ereignis gegeben ist und den subjektiven Faktor, der sich aus den Widerstandskräften des Individuums ergibt, dem das Trauma widerfährt.

Entscheidend ist also, auf welchen Boden traumatische Erfahrungen fallen, welche Vorerfahrungen Betroffene gemacht haben. Wer bereits Vertrauen und Sicherheit erfahren hat, weiß, dass es so etwas wie soziale Unterstützung gibt. Das hält die Hoffnung aufrecht, dass es besser oder gut werden kann.

aus: Reddemann u.a., Traum verstehen · bearbeiten · überwinden (ISBN 9783432111049) © 2020 Trias Verlag

Auflistung der möglichen Traumata

- Naturkatastrophen jeder Art
- Krieg
- Vertreibung
- Folter
- Traumata durch medizinische (notwendige) Eingriffe
- traumatisches Geburtserleben
- Unfälle im Verkehr, am Arbeitsplatz oder an anderen Orten, z. B. beim Bergsteigen
- Der Verlust einer nahen Bezugsperson, insbesondere im Kindesalter oder unerwartet. Vor allem der Verlust der Eltern im Kindesalter oder für Eltern der Verlust eines Kindes.
- Vernachlässigung in der Kindheit – körperlich, psychisch und emotional
- Gewalt
- sexualisierte Gewalt
- das Miterleben von Gewalt und sexualisierter Gewalt als Zeuge
- Das Miterleben anderer traumatischer Ereignisse als Zeuge, z. B. als naher Angehöriger miterleben, wie jemandem Gewalt angetan wird oder auch, ein krebskrankes Kind haben.
- Die Konfrontation mit Traumafolgen als Helfer (z. B. Polizisten, Feuerwehrleute, Ärzte) wird auch als sekundäre Traumatisierung bezeichnet.
- Das Zusammenleben als Kind mit traumatisierten Eltern (Holocaustopfer, Kriegsopfer, Opfer sexueller Gewalt). Hier wird ebenfalls von sekundärer Traumatisierung gesprochen oder auch vom »Second-Generation-Phänomenen«.

aus: Reddemann u.a., Traum verstehen · bearbeiten · überwinden (ISBN 9783432111049) © 2020 Trias Verlag

Die Rolle unserer Bindungsmuster

Wie wir auf ein traumatisches Ereignis reagieren, hängt auch davon ab, welche Bindung wir als Kind zu unseren nahen Bezugspersonen – also meist unseren Eltern – hatten.

Es ist nachgewiesen, dass traumatische Erfahrungen und sogenannte Bindungsstörungen sich wechselseitig beeinflussen, das heißt, traumatische Erfahrungen können zu Bindungsstörungen führen, andererseits sind bindungsgestörte Kinder/Erwachsene auch verletzlicher. Diesen Zusammenhang wollen wir im Folgenden näher beleuchten.

Die besondere Bindung an die Eltern

Karl Heinz Brisch führt in seinem Buch »Bindungsstörungen« viele seelische Störungen von Kindern und Erwachsenen auf einen Mangel an Sicherheit, Schutz und Geborgenheit in den ersten Lebensjahren zurück. Dabei bezieht er sich auf die sogenannte »Bindungstheorie«, die der englische Psychoanalytiker John Bowlby in den 1950er-Jahren entwickelte. Diese besagt, dass der Mensch, wie auch viele andere Lebewesen, ein biologisch angelegtes »Bindungssystem« besitzt. Sobald eine Gefahr auftaucht, wird es aktiviert. Ein kleines Kind wendet sich in einer solchen Situation an die ihm vertraute Person (z. B. an seine Mutter oder seinen Vater), zu der es eine ganz besondere »Bindung« aufbaut. Die Art der Gefühle, Erwartungen und Verhaltensweisen in dieser Bindungsbeziehung hängt von den Erfahrungen mit den wichtigsten Bezugspersonen ab. Vertrauen kann sich entwickeln, wenn die Bedürfnisse befriedigt werden.

aus: Reddemann u.a., Traum verstehen · bearbeiten · überwinden (ISBN 9783432111049) © 2020 Trias Verlag

Wir brauchen Schutz und Geborgenheit

Das sogenannte Bindungsmuster, das sich bereits während des ersten Lebensjahres ausprägt, bleibt in seinen Grundstrukturen relativ konstant. Für das unselbstständige menschliche Neugeborene und Kleinkind ist die Bindung an die Person, die Schutz und Fürsorge gewährt, von lebenserhaltender Bedeutung. Das Bedürfnis nach Sicherheit und Geborgenheit durch eine zuverlässige Bindungsperson, die in Gefahrensituationen Schutz und Hilfe gewährt, bleibt lebenslang bestehen. Auch bei Erwachsenen wird in einer bedrohlichen Situation das in der frühen Kindheit ausgeprägte Bindungssystem aktiviert und löst schutzsuchendes Bindungsverhalten aus. Schwierig wird es, wenn das Bedürfnis nach Sicherheit und Schutz nicht befriedigt wird und die Angst bleibt.

Frühgeborene erhielten oft nicht genug Liebe

Trennungs- und Verlusterlebnisse spielen bei der Entstehung vieler Erkrankungen eine wesentliche Rolle. Durch den medizinischen Fortschritt überleben heute auch extrem kleine Frühgeborene. Eltern von Frühgeborenen sind auf den frühen Verlust der Schwangerschaft oft nicht vorbereitet und können Schwierigkeiten haben, zu den sehr kleinen Frühgeborenen eine emotionale Bindung aufzubauen. Der Beginn des neuen Lebens verläuft somit anders als erwartet, das Frühgeborene muss oft wochenlang im Krankenhaus gepflegt werden. Man weiß heute, wie wichtig Körperkontakt und Ansprache auch für ganz kleine Frühgeborene sind und versucht entsprechend, die Eltern miteinzubeziehen. Dabei ist es wichtig, dass sich die Eltern mit ihren Ängsten nicht alleingelassen fühlen und sich bei Bedarf auch Unterstützung holen.

Wie kann ich meinem Baby Sicherheit geben?

Ein Säugling sucht besonders die Nähe zu seiner engsten Bezugsperson, wenn er Angst erlebt. Wenn sich Ihr Baby von Ihnen getrennt fühlt, unbekannte Situationen oder die Anwesenheit fremder Menschen als bedrohlich erlebt oder wenn es Schmerzen hat, erhofft es sich von Ihrer Nähe Sicherheit, Schutz und Geborgenheit. Es sucht Ihre Nähe durch Blickkontakt oder körperlichen Kontakt. Ihr Kind gibt dabei ganz aktiv Signale. »Feinfühliges Verhalten« besteht darin, die Signale des Kindes (z. B. Weinen) wahrzunehmen, richtig einzuordnen und seine Bedürfnisse angemessen und sofort zu befriedigen. Sucht Ihr Kind Nähe und Körperkontakt? Hat es Hunger oder Durst? Friert es oder ist ihm zu warm? Hat es Schmerzen? Erkennen und befriedigen Sie »feinfühlig« seine Bedürfnisse, kann der Säugling eine sichere Bindung entwickeln. Diese Feinfühligkeit setzt bei den Bezugspersonen Einfühlungsvermögen voraus.

aus: Reddemann u.a., Traum verstehen · bearbeiten · überwinden (ISBN 9783432111049) © 2020 Trias Verlag

Cornelia Dehner-Rau

Trauma verstehen, bearbeiten, überwinden

Ein Übungsbuch für Körper und Seele

164 Seiten, kart.
erscheint 2020

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de