

# SOS Détresse

## Psychotrauma

### Was ist ein Trauma?

Eine traumatische Erfahrung ist eine Erfahrung, die außerhalb der üblichen menschlichen Erfahrung liegt. Dennoch kann jeder täglich in eine traumatisierende Situation geraten. Traumatische Erfahrungen gehen mit Todesangst einher und die betroffene Person kann aus eigener Kraft nicht entkommen.

**Das Nervensystem der Person ist sozusagen überfordert und bricht zusammen.**

Doch nicht jede psychische Verletzung ist gleich eine Traumatisierung. Das Hauptmerkmal ist die Überforderung. Wann das Nervensystem überfordert ist, ist bei jedem Menschen unterschiedlich.

Wenn jemand ein Trauma erlitten hat, ist das leider nicht mehr rückgängig zu machen. Die betroffene Person muss Wege finden, damit irgendwie zurechtzukommen.

### Welche Lebenserfahrungen können traumatisch sein?

**Traumatisch können Erlebnisse sein, die jemand selbst erlebt oder bei denen man Zeuge ist.**

Dies kann ein Unfall sein, eine schwere Krankheit, ein Überfall, ein plötzlicher Verlust eines nahe stehenden Menschen, sexuelle und körperliche Gewalt oder auch die Erfahrung der Vernachlässigung und Verlassenseins in der Kindheit.

### Was sind normale Reaktionen auf solche außergewöhnlichen Ereignisse?

Um zu verstehen was bei einem traumatisierenden Ereignis passiert, braucht es neurobiologisches Wissen.

**Durch die Ausschüttung von Stresshormonen werden extrem einschneidende Erlebnisse im Gehirn anders verarbeitet als andere Ereignisse. Häufig kommt es zu einer Hemmung der Verarbeitung.**

Immer wiederkehrende belastende Gefühle, Erinnerungen oder auch

Körperempfindungen sind ein möglicher Ausdruck dieser Hemmung.

Wir Menschen reagieren auf schlimme Dinge im Leben. All diese Reaktionen sind normal und können sehr vielfältig sein:

- Die einen reagieren mit einem Schock „Wie neben sich stehen“
- Andere sind wie betäubt
- Wieder andere funktionieren scheinbar ganz normal. Sie sind geschäftig und erledigen notwendige Dinge
- Andere zeigen deutlich ihre Gefühle von Schmerz, Trauer, Wut...

Normalerweise klingen diese Reaktionen binnen Tagen ab. Bei manchen Menschen kommt es allerdings dazu, dass die Reaktionen dauerhaft bleiben. Diese Menschen leiden u.a. unter:

- sich aufdrängenden Erinnerungen, oft in Form von Bildern
- dem Gefühl das Ereignis wieder zu erleben
- der Vermeidung von allem, was sie an den Schrecken erinnert
- gesteigerter Ängstlichkeit und Erregbarkeit
- einem Gefühl der Betäubung, in dem sie nichts wirklich spüren.

**Wenn dies alles entweder sehr belastend ist oder länger als 3 Monate anhält, sollten Betroffene sich auf jeden Fall Hilfe holen.**

Eine körperliche Verletzung heilt auch besser, wenn sie gut behandelt und gepflegt wird. Ähnlich verhält es sich mit seelischen Verletzungen. Die Verarbeitung bei Traumatisierungen ist so wichtig, weil nur so die Symptome verschwinden können. Hierfür ist meist professionelle Hilfe nötig.

## **Was Sie selber tun können!**

Als erstes ist es wichtig zu wissen, dass das, was Sie erleben, Reaktionen auf ein schlimmes Ereignis sind. Wenn Sie z.B. das Gefühl haben, nicht mehr zur Ruhe zu kommen, oder oft von Bildern heimgesucht werden, sind Sie also keinesfalls verrückt.

**Suchen Sie Unterstützung bei Verwandten und Freunden.**

**Ziehen Sie sich nicht zurück, auch wenn es schwer fällt.**

**Informieren Sie sich.**

Wenn Sie schon länger unter den Folgen leiden, ist es wichtig zu entscheiden ob Sie mit den Folgen leben können und wollen oder ob Sie sich im geschützten Rahmen einer Traumatherapie noch einmal mit dem Geschehenen auseinandersetzen wollen.

## **Professionelle Hilfe**

Wenn Sie professionelle Hilfe suchen, dann ist es wichtig eine Psychotherapeut/in zu finden, der/die speziell für die Behandlung von Traumata ausgebildet ist.

**Ziel dieser Therapie ist die Aufhebung der zentralnervösen Blockade, damit**

---

**eine psychologische Verarbeitung in Gang kommen kann.**