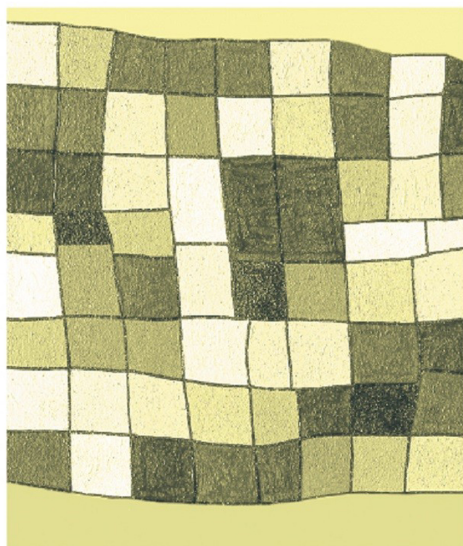




**Rat & Hilfe**

Sabine Morgan

# **Wenn das Unfassbare geschieht – vom Umgang mit seelischen Traumatisierungen**

Ein Ratgeber für Betroffene,  
Angehörige und ihr soziales  
Umfeld

2., aktualisierte Auflage

**Kohlhammer**



Sabine Morgan

***Wenn das Unfassbare geschieht —  
vom Umgang mit seelischen  
Traumatisierungen***

Ein Ratgeber für Betroffene,  
Angehörige und ihr soziales Umfeld

2., aktualisierte Auflage

Verlag W. Kohlhammer

Korrespondenzadresse der Autorin:

sabine\_morgan@web.de

Siehe auch die homepage der Autorin:

sabine-morgan.de

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

2., aktualisierte Auflage 2007

Alle Rechte vorbehalten

© 2003/2007 W. Kohlhammer GmbH Stuttgart

Umschlag: Data Images GmbH

Gesamtherstellung:

W. Kohlhammer Druckerei GmbH + Co. KG, Stuttgart

Printed in Germany

ISBN 978-3-17-019665-0

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-026585-1

# Inhalt

|          |                                                                              |           |
|----------|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Einleitung</b>                                                            | <b>9</b>  |
| 1.1      | Warum dieses Buch?                                                           | 9         |
| 1.2      | Traumata können verschiedene Ursachen haben                                  | 9         |
| 1.3      | Seelische Verletzungen werden oft nicht ernst<br>genommen                    | 10        |
| 1.4      | Rechtzeitig fachliche Hilfe in Anspruch nehmen!                              | 10        |
| 1.5      | Wie fühlen sich Traumatisierte und die<br>Menschen um sie herum?             | 11        |
| 1.6      | Rat für Betroffene und die Menschen um sie<br>herum                          | 12        |
| 1.7      | Erklärung und Anleitung zur (Selbst-)hilfe                                   | 12        |
| 1.8      | Hinweise zu diesem Buch                                                      | 13        |
| 1.8.1    | Aufbau dieses Buches                                                         | 13        |
| 1.8.2    | Lesehilfe                                                                    | 13        |
| 1.8.3    | Fachbegriffe und Fremdwörter                                                 | 14        |
| <b>2</b> | <b>Ein Trauma — Was ist das?</b>                                             | <b>15</b> |
| 2.1      | Welche Ereignisse können zu einer<br>Traumatisierung führen?                 | 17        |
| 2.2      | Welches sind die möglichen Folgen einer<br>Traumatisierung?                  | 19        |
| 2.2.1    | Immer wiederkehrende Erinnerungen                                            | 19        |
| 2.2.3    | Widerstands- und Risikofaktoren beeinflussen<br>die Verarbeitung des Traumas | 20        |
| 2.2.4    | Am Trauma »hängen bleiben«                                                   | 20        |
| 2.2.5    | Verdrängung von Erinnerungen                                                 | 21        |
| 2.3      | Symptome einer Traumatisierung                                               | 22        |
| 2.3.1    | Quälende Erinnerungen und Bilder                                             | 22        |
| 2.3.2    | Wiedererleben des Traumas                                                    | 23        |
| 2.3.3    | Erinnerungsverlust                                                           | 24        |
| 2.3.4    | Vermeidung                                                                   | 24        |
| 2.3.5    | Körperliche Reaktionen                                                       | 25        |
| 2.3.6    | Aggression und Reizbarkeit                                                   | 26        |

|          |                                                                                     |           |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.3.7    | Schreckhaftigkeit und mangelnde Konzentrationsfähigkeit .....                       | 26        |
| 2.3.8    | Interesseverlust .....                                                              | 26        |
| 2.3.9    | Gefühl der Hoffnungslosigkeit .....                                                 | 27        |
| 2.3.10   | Übervorsichtigkeit und übertriebene Wachsamkeit .....                               | 27        |
| 2.4      | Symptome als Selbstheilungsversuch .....                                            | 28        |
| 2.5      | Der »natürliche« Traumaverlauf .....                                                | 31        |
| 2.6      | Erste Hilfe .....                                                                   | 32        |
| 2.6.1    | In der Phase der akuten Traumatisierung .....                                       | 32        |
| 2.6.2    | Nach der akuten Traumatisierungsphase .....                                         | 33        |
| <b>3</b> | <b><i>Wenn die Selbstheilungskräfte nicht ausreichen</i> ....</b>                   | <b>36</b> |
| 3.1      | Wann sind die Symptome der Heilung nicht mehr förderlich? .....                     | 36        |
| 3.1.1    | Ausbleiben der Erholungsphase .....                                                 | 36        |
| 3.1.2    | Keine Besserung der Symptome .....                                                  | 38        |
| 3.1.3    | Traumatische Erfahrungen in der Vergangenheit .....                                 | 39        |
| 3.2      | Was tun, wenn die Selbstheilungskräfte nicht ausreichen? .....                      | 39        |
| 3.3      | Ärzte, Psychologen, Psychotherapeuten und Psychiater: eine Orientierungshilfe ..... | 42        |
| 3.3.1    | Traumatherapeuten .....                                                             | 43        |
| 3.3.2    | Wo den geeigneten Therapeuten finden? .....                                         | 43        |
| 3.3.3    | Wartezeiten: Geduld! .....                                                          | 44        |
| 3.3.4    | Es gibt keinen Röntgenblick .....                                                   | 44        |
| 3.3.5    | Psychotherapeutische Praxen .....                                                   | 45        |
| 3.3.6    | Die ersten Stunden beim Therapeuten:<br>Ankommen und Diagnose .....                 | 46        |
| 3.3.7    | Die »Chemie« muss stimmen .....                                                     | 48        |
| 3.3.8    | Der Therapieantrag .....                                                            | 49        |
| 3.4      | Therapieziele .....                                                                 | 49        |
| 3.5      | Was kann es erschweren, eine Traumatherapie in Anspruch zu nehmen? .....            | 52        |
| 3.5.1    | Besonders gefährdete Berufsgruppen .....                                            | 52        |
| 3.5.2    | Ich muss meine Probleme alleine lösen... ..                                         | 54        |
| 3.5.3    | Schuld- und Schamgefühle .....                                                      | 54        |
| 3.5.4    | Angst vor dem Darüber-Sprechen .....                                                | 55        |
| 3.5.5    | Angst vor Stigmatisierung .....                                                     | 55        |
| 3.6      | Langfristige mögliche Folgen von Traumatisierungen .....                            | 56        |

|          |                                                                                                                                   |    |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.6.1    | Vermeidung und Betäubung . . . . .                                                                                                | 56 |
| 3.6.2    | Zwanghaftes »Sich-dem-Trauma-wieder<br>aussetzen« . . . . .                                                                       | 57 |
| 3.6.3    | Selbsterstörerisches Verhalten . . . . .                                                                                          | 58 |
| 3.6.4    | Depression . . . . .                                                                                                              | 58 |
| 3.6.5    | Angststörungen . . . . .                                                                                                          | 58 |
| 3.6.6    | Körperliche Symptome . . . . .                                                                                                    | 59 |
| 3.6.7    | Suizidalität . . . . .                                                                                                            | 59 |
| 3.7      | Die Diagnose durch den Hausarzt und:<br>Helfen Medikamente bei einer durch ein<br>Trauma ausgelösten Belastungsstörung? . . . . . | 59 |
| 3.8      | Symptome und Kriterien einer Belastungsstörung . . . . .                                                                          | 61 |
| <b>4</b> | <b><i>Unterstützung der Selbstheilungskräfte</i></b> . . . . .                                                                    | 66 |
| 4.1      | Erste Organisation des Alltags . . . . .                                                                                          | 66 |
| 4.2      | Instrumente zur ersten Selbsthilfe . . . . .                                                                                      | 69 |
| 4.2.1    | Das innere Kind trösten . . . . .                                                                                                 | 69 |
| 4.2.2    | Fähigkeitenliste . . . . .                                                                                                        | 70 |
| 4.2.3    | Freudebiografie erstellen . . . . .                                                                                               | 71 |
| 4.2.4    | Notfallkoffer packen . . . . .                                                                                                    | 72 |
| 4.2.5    | Zum Umgang mit Intrusionen . . . . .                                                                                              | 73 |
| 4.2.6    | Übungen in Ruhe lesen und ausprobieren . . . . .                                                                                  | 74 |
| 4.2.7    | Nebenwirkungen . . . . .                                                                                                          | 75 |
| 4.2.8    | Keine Atem- und Entspannungsübungen bei<br>Selbstmordgedanken! . . . . .                                                          | 76 |
| 4.2.9    | Herkunft und Reihenfolge der Übungen . . . . .                                                                                    | 76 |
| <b>5</b> | <b><i>Übungen</i></b> . . . . .                                                                                                   | 78 |
| 5.1      | Übersicht . . . . .                                                                                                               | 78 |
| 5.2      | Übungsanleitungen . . . . .                                                                                                       | 82 |
| 5.2.1    | Innerer sicherer Ort . . . . .                                                                                                    | 82 |
| 5.2.2    | Innerer Garten . . . . .                                                                                                          | 83 |
| 5.2.3    | Baum-Übung . . . . .                                                                                                              | 84 |
| 5.2.4    | An Erfolge denken . . . . .                                                                                                       | 85 |
| 5.2.5    | Lichtstrom-Übung . . . . .                                                                                                        | 86 |
| 5.2.6    | Inneres Team . . . . .                                                                                                            | 86 |
| 5.2.7    | Atemübung . . . . .                                                                                                               | 87 |
| 5.2.8    | Muskelentspannung . . . . .                                                                                                       | 88 |
| 5.2.9    | Gepäck ablegen . . . . .                                                                                                          | 93 |
| 5.2.10   | Achtsamkeit üben — Atmung spüren . . . . .                                                                                        | 94 |
| 5.2.11   | Achtsamkeitsübung — Körperübung . . . . .                                                                                         | 95 |

|             |                                                                                                                         |     |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5.2.12      | Der innere Beobachter . . . . .                                                                                         | 96  |
| 5.2.13      | Sinnlosigkeitsübung . . . . .                                                                                           | 98  |
| 5.2.14      | Tresorübung . . . . .                                                                                                   | 98  |
| 5.2.15      | Bildschirmübung . . . . .                                                                                               | 99  |
| 5.2.16      | Regler-Übung . . . . .                                                                                                  | 100 |
| 5.2.17      | Gefühlen eine Gestalt geben . . . . .                                                                                   | 101 |
| 5.2.18      | Gegenbilder aufbauen . . . . .                                                                                          | 101 |
| 5.3         | Nachtrag zu den vorgeschlagenen Übungen . . . . .                                                                       | 102 |
| <b>6</b>    | <b>Anhang: Tabellen</b> . . . . .                                                                                       | 103 |
| Tabelle 6.1 | Ernährung nach traumatischen Erlebnissen –<br>was braucht der Körper jetzt? . . . . .                                   | 103 |
| Tabelle 6.2 | Entgifter – Was brauchen Körper und Seele<br>jetzt, um sich selbst zu helfen? . . . . .                                 | 104 |
| Tabelle 6.3 | Tagesablauf . . . . .                                                                                                   | 105 |
| Tabelle 6.4 | Kriterien und Symptome der Diagnosen –<br>Akute Belastungsstörung und Posttrauma-<br>tische Belastungsstörung . . . . . | 119 |
| <b>7</b>    | <b>Literatur</b> . . . . .                                                                                              | 124 |
| <b>8</b>    | <b>Glossar</b> . . . . .                                                                                                | 126 |

# 1 *Einleitung*

## 1.1 *Warum dieses Buch?*

Auf unserer Welt geschieht immer wieder Unfassbares. Kriege, Terroranschläge, Amokläufe und Rachetaten versetzen uns immer wieder in Angst und Schrecken. Diese Ereignisse machen uns schmerzlich bewusst, dass Menschen dazu in der Lage sind, anderen Menschen Furchtbares anzutun. Es wird der Eindruck vermittelt, dass wir uns eigentlich fast nirgends wirklich sicher fühlen können. Aber auch schreckliche Naturkatastrophen wie Erdbeben, Überflutungen und Hurrikans bringen immer wieder für Tausende von Menschen tragische Folgen. Es vergeht kein Tag, an dem wir nicht durch die Tageszeitungen und die TV-Nachrichten über Schreckensereignisse auf der ganzen Welt in Kenntnis gesetzt werden.

Auf unserer Welt geschieht tagtäglich Unfassbares.

Manchmal betreffen diese furchtbaren Ereignisse viele Menschen, manchmal sind es Einzelne, die betroffen sind. Während wir von den Katastrophen, die viele Menschen betreffen, meistens etwas erfahren, bleiben die Einzelschicksale oft unbekannt. Kindesmissbrauch und Vergewaltigungen, Körperverletzungen und seelischer Terror in Partnerschaften und Familien – das sind traumatisierende Ereignisse, von denen wir nur selten erfahren. Schuld, Scham und Einstellungen wie »es kann nicht sein, was nicht sein darf« decken häufig den Schleier des Schweigens über diese privaten Katastrophen.

Im Gegensatz zu Traumatisierungen, die viele Menschen gleichzeitig betreffen, erfahren wir von Einzelschicksalen häufig nichts.

## 1.2 *Traumata können verschiedene Ursachen haben*

Die meisten Menschen werden mindestens einmal in ihrem Leben mit einem traumatischen Erlebnis konfrontiert. Dies muss nicht heißen, dass wir ständig Gefahr laufen, Opfer eines Terroranschlags zu werden oder einer Geiselnahme anheim zu fallen. Auch ein schwerer Verkehrsunfall,

Die Wahrscheinlichkeit, Unfassbares erleben zu müssen, ist hoch.

Erlebnisse bei der Ausübung bestimmter Berufe, wie im Rettungsdienst oder bei der Feuerwehr, oder das knappe Entkommen aus einer lebensbedrohlichen Situation – alles dies sind traumatische Ereignisse. Nach einem solchen Erlebnis scheint nichts mehr so, wie es vorher war.

### *1.3 Seelische Verletzungen werden oft nicht ernst genommen.*

Nicht jeder wird  
allein damit  
fertig, wenn das  
Unfassbare  
geschehen ist.

Glücklicherweise sind wir Menschen zumeist dazu fähig, unser Leben auch nach harten Schlägen wieder aufzubauen. Manchmal gehen wir sogar gestärkt aus einem traumatischen Ereignis hervor und können eine neue positive Sicht der Welt entwickeln. Doch: Das gelingt nicht allen Menschen. Einige drohen an traumatischen Erfahrungen zu zerbrechen.

Manchmal nehmen wir seelische Verletzungen auf die leichte Schulter oder wir schämen uns dafür, nicht stark genug zu sein.

Manche Menschen nehmen die psychischen Folgen eines Traumas auch zu leicht. Gebrochene Knochen werden dem Fachmann wie selbstverständlich gezeigt. Bei physischen Verletzungen wird medizinische Hilfe in Anspruch genommen, ohne lange darüber nachzudenken. Die von außen nicht sichtbaren seelischen Wunden hingegen werden oftmals verharmlost – sich selbst und anderen gegenüber. Manche Menschen schämen sich auch dafür, nicht stark genug zu sein, und das Geschehene nicht fassen und meistern zu können.

### *1.4 Rechtzeitig fachliche Hilfe in Anspruch nehmen!*

Wir suchen oft erst dann Hilfe, wenn es gar nicht mehr anders geht.

Oft suchen Menschen, denen Unfassbares widerfahren ist, erst dann Hilfe, wenn ihre individuellen Bewältigungsstrategien endgültig versagen. Erst wenn Mediziner oder Gutachter dies für notwendig erachten, oder Angehörige darauf drängen, dass nun endlich etwas passieren muss, wird gehandelt. Kurz: Erst wenn es gar nicht mehr anders geht, wird fachliche Hilfe in Anspruch genommen. Dann aber sind die Symptome oft schon chronisch.

Deshalb gilt: Je früher psychotherapeutische Hilfe nach einem traumatischen Vorfall in Anspruch genommen wird, wenn dies notwendig erscheint, desto schneller kann eine Heilung bewirkt werden. Dadurch wird die Zeit des Leidens der Betroffenen, ihrer Angehörigen und ihres sozialen Umfeldes verkürzt.

Schnelle Hilfe erspart einen längeren Leidensweg.

### 1.5 *Wie fühlen sich Traumatisierte und die Menschen um sie herum?*

Traumatisierte Menschen verstehen sich häufig selbst nicht mehr und vermuten, dass die Symptome, unter denen sie leiden, ein Anzeichen dafür sind, dass sie **ver-rückt** werden. Da **Ver-rückt-Sein** mit der Angst vor Stigmatisierung verbunden ist, vermeiden Traumatisierte es daher häufig, mit Angehörigen oder anderen Menschen ihres Vertrauens darüber zu sprechen.

Traumatisierte Menschen befürchten häufig, sie könnten **ver-rückt** werden.

Sie trauen sich nicht, anderen zu erzählen, was ihnen passiert ist und wie es ihnen mit ihrem schrecklichen Erlebnis geht. Schuld- und Schamgefühle tragen ihren Teil dazu bei, den Leidtragenden im schlimmsten Fall in die Isolation zu treiben.

Schuld- und Schamgefühle erschweren es, mit anderen zu sprechen.

Menschen aus dem sozialen Umfeld von Traumatisierten beobachten an diesen häufig **merk-würdige** Verhaltensweisen. Aber: Wie damit umgehen, dass sich ein Mensch plötzlich so anders verhält? Was tun, wenn er sich vielleicht von uns zurückzieht, häufig aggressiv reagiert oder andere ungewohnte Verhaltensweisen an den Tag legt, ohne dass ein **offensichtlicher** Grund dafür vorliegt?

Tatsächlich verhalten sich Menschen, denen Unfassbares widerfahren ist, oftmals **merk-würdig**.

In den Fällen, in denen wir gar nicht wissen, dass etwas Unfassbares im Leben des Anderen geschehen ist, beziehen wir das veränderte Verhalten möglicherweise auf uns selbst und ziehen uns ebenfalls zurück. Und in den Fällen, in denen wir wissen, dass etwas Schreckliches vorgefallen ist, wissen wir nicht, wie wir uns verhalten sollen. Im schlimmsten Falle vermuten wir, der Traumatisierte könnte **ver-rückt** werden.

Tabus erschweren den Umgang mit dem Unfassbaren.

Zusätzlich erschweren Berührungsängste mit einer Tabuzone unser Verhalten: Wie umgehen mit dem Leid des Anderen (das uns möglicherweise auch noch an eigenes erinnert)? Wie umgehen mit möglichen Schuld- und Schamgefühlen?

## 1.6 *Rat für Betroffene und die Menschen um sie herum*

Direkt oder indirekt leiden auch die Menschen im Umfeld von Betroffenen.

Dieser Ratgeber richtet sich sowohl an Betroffene wie an deren Angehörige, an Freunde und Bekannte, an Arbeitskollegen, Vorgesetzte und Untergebene und an alle Menschen, die mit Menschen zu tun haben. Er richtet sich an alle, die besser verstehen wollen, was traumatisierende Erlebnisse in der Welt der Betroffenen auslösen. Er ist aber auch an diejenigen adressiert, die *mit-leiden*. Denn: Direkt oder indirekt – betroffen sind wir bei der hohen Wahrscheinlichkeit, mit der traumatische Ereignisse uns selbst oder andere ereilen können, alle.

## 1.7 *Erklärung und Anleitung zur (Selbst-)hilfe*

Reaktionen, die auf traumatische Ereignisse folgen können, werden in diesem Buch dargestellt und erklärt.

Dieser Ratgeber erklärt, welche Reaktionen nach traumatischen Ereignissen auftreten können. Er soll helfen, diese Reaktionen bei sich selbst, aber auch bei anderen erkennen zu können. Während bestimmte Verhaltens- und Erlebnisweisen unmittelbar nach einem unfassbaren Erlebnis zunächst normal sind, gilt das nicht mehr, wenn diese auch Wochen, Monate oder Jahre später noch bestehen. Daher wird dargelegt, welche Reaktionen zu welchem Zeitpunkt *normal* und hilfreich sind und wozu sie dienen. Es wird aber auch gezeigt, wie die eigenen Selbstheilungskräfte unterstützt werden können und wann Hilfe in Anspruch genommen werden sollte.

Die Nutzung der Selbstheilungskräfte ist wichtig.

Da in diesem Buch besonderes Augenmerk auf die Selbstheilungskräfte des Menschen gelegt wird, wird dargestellt, was dies für Kräfte sind und wie sie mobilisiert und genutzt werden können. Den Menschen, denen Unfassbares widerfahren ist, werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie sie selbst dazu beitragen können, seelische Wunden heilen zu lassen.