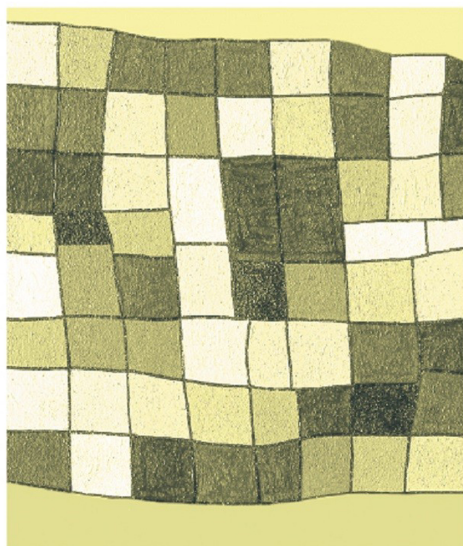




Rat & Hilfe

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

1	Einleitung	9
1.1	Warum dieses Buch?	9
1.2	Traumata können verschiedene Ursachen haben	9
1.3	Seelische Verletzungen werden oft nicht ernst genommen	10
1.4	Rechtzeitig fachliche Hilfe in Anspruch nehmen!	10
1.5	Wie fühlen sich Traumatisierte und die Menschen um sie herum?	11
1.6	Rat für Betroffene und die Menschen um sie 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
2	Ein Trauma — Was ist das?	15
2.1	Welche Ereignisse können zu einer Traumatisierung führen?	17
2.2	Welches sind die möglichen Folgen einer Traumatisierung?	19
2.2.1	Immer wiederkehrende Erinnerungen	19
2.2.3	Widerstands- und Risikofaktoren beeinflussen 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
3	<i>Wenn die Selbstheilungskräfte nicht ausreichen</i>	36
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: 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 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: Helfen Medikamente bei einer durch ein Trauma ausgelösten Belastungsstörung?	59
3.8	Symptome und Kriterien einer Belastungsstörung	61
4	<i>Unterstützung der Selbstheilungskräfte</i>	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 Selbstmordgedanken!	76
4.2.9	Herkunft und Reihenfolge der Übungen	76
5	<i>Übungen</i>	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
6	Anhang: Tabellen	103
Tabelle 6.1	Ernährung nach traumatischen Erlebnissen – was braucht der Körper jetzt?	103
Tabelle 6.2	Entgifter – Was brauchen Körper und Seele jetzt, um sich selbst zu helfen?	104
Tabelle 6.3	Tagesablauf	105
Tabelle 6.4	Kriterien und Symptome der Diagnosen – Akute Belastungsstörung und Posttrauma- tische Belastungsstörung	119
7	Literatur	124
8	Glossar	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.