

TRAUMA HEILEN & ÄNGSTE ÜBERWINDEN



Wie Sie traumatische Ereignisse
annehmen und bewältigen, um
innere Ruhe zu finden

Wolfgang Sonnscheidt

Trauma heilen & Ängste überwinden

Wie Sie traumatische Ereignisse
annehmen und bewältigen, um innere
Ruhe zu finden

Autor: Wolfgang Sonnscheidt

*Der HERR heilt, die zerbrochenen
Herzens sind, er verbindet ihre
Wunden.*

- Psalm 147,3 -

Trauma bewältigen – Eine Einleitung

Täglich kann man in den Medien von schlimmen Ereignissen hören oder lesen. Kindesmisshandlung, häusliche Gewalt, schlimme Unfälle, der Verlust eines geliebten Menschen, Kriege, Mord und Totschlag – die Liste ist unendlich. Der Mensch wird mit Schicksalsschlägen konfrontiert, die Wunden hinterlassen und als Narben auf der Seele oftmals für immer bestehen bleiben.

Der Mensch besitzt die natürliche Fähigkeit, Informationen jeglicher Art zu verarbeiten, sodass er schicksalhafte Erfahrungen, die belastende Auswirkungen haben, trotzdem überwinden kann. Dieser Prozess dauert meist eine gewisse Zeit, dann findet der Mensch aber zurück zu seinem inneren Gleichgewicht. Manchmal gewinnen die Betroffenen durch die Geschehnisse sogar an Stärke.

Ist das schicksalhafte Ereignis jedoch tiefgreifend und überwältigend, kann es zu einem Trauma kommen. Was ein Trauma genau ist, welche Symptome dies mit sich bringt und wie man es überwinden kann, soll innerhalb dieses Ratgebers diskutiert werden. Er soll Ihnen dabei helfen zu lernen, mit einer belastenden Situation umzugehen und verschiedene Lösungsansätze aufzeigen. Dabei wird nicht nur der medizinisch-psychische Bereich beleuchtet, sondern auch geistliche Möglichkeiten, die bei dem Überwinden eines traumatischen Ereignisses hilfreich sein können.

Was ist ein Trauma?

Sicher kennen auch Sie Situationen, die belastend für Ihre Seele waren oder haben bereits selber den ein oder anderen Schicksalsschlag erlebt. Vielleicht kommen Sie auch nicht darüber hinweg und sind aus diesem Grund psychisch angeschlagen. Dann haben Sie vermutlich ein Trauma erlitten.

Ein Trauma ist kurz gesagt eine Verletzung der Seele. Der Begriff an sich kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Wunde“. Auch ein Knochenbruch oder eine andere physische Wunde kann als Trauma bezeichnet werden, hier geht es jedoch in erster Linie um die seelischen bzw. psychischen Traumata. Manch ein Ereignis oder Schicksalsschlag kann so tiefgreifend und belastend sein, dass ein Mensch in seinem Leben dermaßen erschüttert und von dieser Erfahrung überwältigt wird, dass er es alleine nicht schafft dies zu überwinden. Es bleibt ein seelischer Schaden zurück. Da wir gemäß der Bibel aus Leib, Seele und Geist bestehen (vgl. 1. Thessalonicher 5,23) und die Seele als Verbindungsglied zwischen Leib und Geist fungiert, hat ein seelischer Schaden letztlich auch negative Auswirkungen auf unseren Geist und unseren Leib. Der oder die Betroffene schafft es nicht, das Erlebte zu verarbeiten und es kommt zu einer Traumafolgestörung, einer sogenannten „Posttraumatischen Belastungsstörung“. Dabei befindet sich unser angeborenes körpereigenes Stresssystem in einem überforderten Zustand und es entwickeln sich folglich nicht nur die seelischen, sondern auch körperliche Auswirkungen. Das Gehirn schafft es auf Grund der überwältigenden Stressreaktion nicht, das Erlebte wie üblich zu verarbeiten und der oder die Betroffene kann keinen Abstand zu dem Ereignis gewinnen. Der Körper bleibt dabei auf einem ständig erhöhten

Stresslevel stehen und es kommt zu Folgebeschwerden. Geräusche, beunruhigende Bilder, Gefühle und das Leid, welches in Zusammenhang mit dem Ereignis steht, bleiben als Spuren auf unserer Seele zurück und belasten besonders dann, wenn sie unvorbereitet zum Vorschein treten. Dazu kann es direkt nach dem Erlebnis kommen, die Auswirkungen können aber auch viele Jahre später auftreten. Betroffene erleben das Ereignis in ihrer Erinnerung dann auf eine Art und Weise noch einmal. Die Erinnerung wird begleitet von Stresssymptomen, Panikattacken, körperlicher Anspannung und dem Wiedererleben von Gefühlen. Eine „Posttraumatische Belastungsstörung“ (PTBS) ist für die Betroffenen eine enorme Belastung. So kann ein Taxifahrer nach einem Autounfall wahrscheinlich nur schwierig in sein Taxi steigen, die Erinnerungen an den Vorfall lösen Angstzustände und Panik aus, es kann zu Herzrasen und Schweißausbrüchen kommen. Die Posttraumatische Belastungsstörung kann unbehandelt so weit reichen, dass der Taxifahrer berufsunfähig wird. Eine Person, die in ihrer Kindheit sexuelle Gewalt erfahren hat, wird es schwer haben, später in Ruhe zu leben und sich sicher zu fühlen, selbst dann, wenn der Kontakt zu dem Täter längst nicht mehr besteht. Eine Vielzahl von Auslösern, auch Trigger genannt, erinnern immer wieder an das Geschehen aus der Vergangenheit.

WIE ÄUSSERN SICH DIE FOLGEBESCHWERDEN DURCH EIN SEELISCHES TRAUMA?

Jedes Trauma bringt unterschiedliche Auswirkungen mit sich und genau so unterschiedlich können auch die Folgen

sein. Allerdings kommt es häufig zu bestimmten und charakteristischen Symptomen, die sogenannten Traumafolgestörungen. Ein Überblick über die häufigsten Symptome und Störungsbilder soll hier etwas Klarheit bringen. Die Störungen untergliedern sich dabei in:

- Posttraumatische Belastungsstörung
- Komplexe posttraumatische Belastungsstörung
- Dissoziative Beschwerden und Krankheitsbilder

„POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG“

Von einer „Posttraumatischen Belastungsstörung“ spricht man, wenn die Beschwerden länger als vier Wochen andauern und das traumatisierende Erlebnis besonders überwältigend war und als bedrohlich wahrgenommen wurde. Manchmal treten die Symptome auch erst Wochen oder Monate nach dem Ereignis auf.

Eine „Posttraumatische Belastungsstörung“ äußert sich mit folgenden typischen Beschwerden:

Wiedererleben der traumatischen Erfahrung (Intrusionen)

Dabei erleben die betroffenen Personen Teile des traumatischen Erlebnisses immer wieder. Dies kann bewusst, aber auch unbewusst und in Form von Albträumen stattfinden. Die Erinnerungen drängen sich regelrecht auf, auch wenn Betroffene das gar nicht wollen. Bestimmte Auslöser – Trigger – stoßen dies an. Die Erinnerung an das Erlebte in Verbindung mit den unangenehmen Emotionen überfluten die Betroffenen regelrecht und sie reagieren so, als wären sie wieder direkt in diesem Ereignis. Betroffene fühlen sich hilflos, auf diese Situationen keinen Einfluss haben zu können. Bei dem Wiedererleben versucht das Gehirn das Erlebte zu verarbeiten, welches im vorangegangenen extremen Stresszustand während des Traumas nur in Bruchstücken und unzusammenhängend gespeichert wurde. Es ist also eine physiologische Körperreaktion, bei der der Körper versucht sich selbst zu heilen. Im Rahmen einer Traumatherapie wird dieser körpereigene

Selbstheilungsversuch unterstützt, indem das Erlebnis in kleinen Stücken und systematisch bearbeitet wird. Dadurch können Betroffene mit der Zeit Abstand zu dem traumatischen Erlebnis gewinnen und erlangen wieder ein Gefühl der Sicherheit und der Kontrolle. Das Erlebte kann schließlich so in den persönlichen Schatz der Erfahrungen integriert werden.

Vermeidung von Erinnerungen (Avoidance)

Um das belastende Wiedererleben des erschütternden Ereignisses zu umgehen, versuchen Betroffene sämtliche Umstände und Auslöser, die Erinnerungen an das Erlebte hervorrufen, zu vermeiden. Dabei werden Gedanken an das traumatische Erlebnis verdrängt, Trigger umgangen und Gespräche über das Erlebte gemieden, denn sie sind für Betroffene fast nicht auszuhalten. Einige Betroffene fühlen sich auch emotional kalt, so dass sie negative Emotionen und Erinnerungen an das Geschehen gar nicht erst an sich heranlassen.

Das Verdrängen der Erinnerungen an das Erlebte ist eine verständliche Reaktion, die jedoch auf lange Sicht nicht wirklich hilfreich ist. Im Gegenteil, das Vermeidungsverhalten behindert sogar die Verarbeitung des traumatischen Erlebnisses und verringert auch weiterhin die Lebensqualität, da viele normale Alltagssituationen oder auch Menschen im Umfeld gemieden werden und der Alltag sowie der persönliche Aktionsradius sehr eingeschränkt werden.

Übererregung (Hyperarousal)

Das Beschwerdebild einer „Posttraumatischen Belastungsstörung“ geht noch mit typischen Symptomen