

# TRAUMA

## DER WEG ZUR HEILUNG



Traumata mit Achtsamkeit  
Schritt für Schritt heilen

Ihr Wegweiser von der Trauma-Expertin

**HENRIKE ORTWEIN**

# TRAUMA

## DER WEG ZUR HEILUNG

Traumata mit Achtsamkeit  
*Schritt für Schritt* heilen.



# VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

Ich freue mich sehr, dass Sie den Weg zu diesem Buch gefunden haben. Denn wenn Sie diese Zeilen lesen, haben Sie den ersten Schritt in Richtung Trauma Heilung bereits getan.

Diese Info- und Ratgeber-Lektüre soll Sie auf dem Weg zurück in ein erfülltes Leben begleiten. Dennoch ist **dieses Buch kein Ersatz für eine ganzheitliche Traumatherapie**. Bitte sprechen Sie mich oder Ihre\*n Psycholog\*in Ihres Vertrauens an, wenn Sie Hilfe benötigen.

Geben Sie gut auf sich acht!

Herzensgrüße

*Henrike Ortwein*



# INHALT

<b>WAS IST EIN TRAUMA? .....</b>	<b>5</b>
WAS IST EIN TRAUMA UND WIE ENTSTEHT ES?.....	5
WELCHE ARTEN VON TRAUMATA GIBT ES?.....	7
TYP 1.....	7
TYP 2.....	7
POSTTRAUMATISCHER STRESS: WIE SICH DAS GEHIRN BEMÜHT, DAS ERLEBTE ZU VERARBEITEN .....	8
POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG: WO LIEGT DER UNTERSCHIED?.....	9
WAS IST EINE AKUTE ELASTUNGSREAKTION UND WAS KANN ICH TUN? .....	11
WIE SIE MIT ACHTSAMKEIT UND SELBSTLIEBE NEUE LEBENSENERGIE GEWINNEN .....	12
<b>WAS SIND TYPISCHE TRAUMA SYMPTOME?.....</b>	<b>13</b>
DIE 3 TRAUMA-PHASEN UND IHRE TYPISCHEN ERKENNUNGSZEICHEN .....	13
DIE SCHOCKPHASE .....	14
DIE EINWIRKUNGSPHASE.....	14
DIE ERHOLUNGSPHASE .....	15
EINE POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG UND IHRE SYMPTOME	15
POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG UND TRAUMEN BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN .....	17
EREIGNIS-CHECKLISTE MIT MÖGLICHEN NEGATIVEN LEBENSZEITFOLGEN.	18
SO GEWINNEN SIE IHRE LEBENSFREUDE ZURÜCK UND SCHÖPFEN NEUE KRAFT & MENTALE GESUNDHEIT .....	19
<b>WIE TRAUMATISCHE ERLEBNISSE DAS LEBEN BEEINFLUSSEN KÖNNEN .....</b>	<b>20</b>
WIE WIRKT SICH EIN TRAUMA AUF DEN KÖRPER AUS?.....	21
WANN IST EINE TRAUMATHERAPIE SINNVOLL? .....	22
<b>TRAUMA BINDUNG – WAS VERSTEHT MAN DARUNTER? .....</b>	<b>24</b>
WIE ENTSTEHT EIN BINDUNGSTRAUMA? .....	24
BINDUNGSTRAUMEN BEI KINDERN .....	26
AUSWIRKUNGEN VON EINEM BINDUNGSTRAUMA UND WIE ICH IHNEN HELFFEN KANN .....	27



<b>TRAUMATISIERTE MENSCHEN ERKENNEN – DIESE ANZEICHEN DEUTEN AUF EIN TRAUMA HIN .....</b>	<b>28</b>
DIE SIGNALE DES KÖRPERS: TRAUMA-SYMPTOME RICHTIG DEUTEN.....	29
KINDER LEIDEN BESONDERS UNTER DEN TRAUMA-FOLGEN.....	31
WIE IHNEN EINE THERAPIE HILFT.....	32
<b>DISCLAIMER .....</b>	<b>34</b>



# WAS IST EIN TRAUMA?

Ein Trauma (Plural Traumata, Traumen), abgeleitet von dem griechischen Wort für Wunde, **bezeichnet eine psychische, mentale oder seelische Verletzung**. Als Auslöser sind häufig Ereignisse wie eine schwere Verletzung durch Unfälle, Naturkatastrophen, Krieg, Trennungen oder Erfahrungen von Gewalt verantwortlich.

Dabei entsteht bei vielen Menschen ein Gefühl der Hilflosigkeit, welches als Ergebnis eine anhaltende Erschütterung des Selbst- und Weltverständnisses bewirkt. Das angeborene, biologische Stresssystem wird in Folge des Erlebten überfordert, das Gehirn kann die überwältigenden Stressreaktionen nicht mehr wie gewohnt verarbeiten.

Dies führt dazu, dass der Betroffene die Situation nicht als gemachte Erfahrung zu seinem Erlebnisschatz hinzufügen und ihn mit Abstand betrachten kann, sondern das Stressniveau auf einem ungewohnten hohen Niveau verbleibt. Eine professionelle Traumatherapie kann helfen, Ihr Trauma zu verarbeiten.

## WAS IST EIN TRAUMA UND WIE ENTSTEHT ES?

Ein Trauma kann zahlreiche unterschiedliche Auslöser haben. Auch die Art und Weise, wie sehr traumatische Erlebnisse einen Menschen belastet, kann vollkommen verschieden sein.



Fast jeder Mensch erfährt im Laufe seines Lebens mindestens eine belastende oder gar traumatisierende Situation.

Ob es sich bei dem Auslöser um eine akute Situation oder ein Erlebnis aus der Kindheit handelt, ist ebenso unterschiedlich wie der Umgang mit dem Erlebten.

Auch Diskriminierungen und Mobbing können ein Trauma verursachen. Generell ist bewiesen, dass sich durch andere Menschen zugefügte Traumata gravierender auswirken, als beispielsweise durch Verletzungen oder durch Naturkatastrophen ausgelöste Traumen.

Sehr oft sind Gewalterfahrungen in der Kindheit der Auslöser für ein Trauma. Ganze 18 Millionen Kinder sind in Europa von sexuellem Missbrauch betroffen, 44 Millionen Kinder erfahren körperliche Gewalt. Das bedeutet, dass die Familie der häufigste Tatort ist, wenn es um **traumatische Spätfolgen** geht.

Ein **Kindheitstrauma** erhöht die Gefahr, später an psychischen Störungen oder einer Alkoholabhängigkeit zu leiden, enorm. Aber auch Folgen wie Übergewicht, Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, eine allgemeine Unsicherheit, Anpassungsstörungen und Bindungsängste sind oftmals auf ein belastendes Ereignis in der Kindheit zurückzuführen.

Vor allem sehr schwere und frühe Traumatisierungen haben einen **großen Einfluss auf die spätere Persönlichkeitsentwicklung und seelische Gesundheit**.



# WELCHE ARTEN VON TRAUMATA GIBT ES?

Trauma ist nicht gleich Trauma. Es gibt eine Vielzahl an unterschiedlichen Ausprägungen und Varianten. Um ein Trauma erfolgreich behandeln zu können, ist es sehr wichtig, die Ursache für die Belastungen zu kennen.

Diese kann auf einen mechanischen Auslöser wie eine Verletzung durch eine Waffe oder etwa einen Unfall zurückzuführen sein, aber auch chemische Ursachen wie Vergiftungen, physikalische Ursachen wie beispielsweise ein Kältetrauma und psychische Ereignisse wie ein Verlust durch einen plötzlichen Kindstod, Vernachlässigungserfahrungen oder Stress sind möglich. Neben dem eigentlichen Ereignis sind auch die Lokalisation und das Ausmaß weitere wichtige Faktoren.

Allgemein wird zwischen dem Typ I und dem Typ II Traumata unterschieden.

## TYP 1

Zu einem Trauma des Typ I zählen einmalige, dafür jedoch heftige Traumatisierungen wie das Erleben einer Naturkatastrophe, einer Vergewaltigung oder eines Unfalls. Eine mögliche Folge kann eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) sein.

## TYP 2

Unter dem Begriff Typ II werden langanhaltende oder mehrfach wiederkehrende traumatisierende Geschehnisse verstanden. Als Folge solcher Traumata zählen komplexe posttraumatische Belastungsstörungen und Somato-psychische Störungen.

Aufgrund des massiven Stresslevels im Gehirn werden die Erinnerungen und Informationen nicht wie sonst üblich im Kortex gespeichert, sondern es



bilden sich fragmentierte Gedächtnisspuren, die von den übrigen Lebenserfahrungen abgeschnitten sind. Oft reicht ein kleiner Trigger, wie etwa ein Geräusch aus, um eine Art Flashback des Erlebten hervorzurufen. **Doch genau hier liegt auch das Problem:** Bei der späteren Verarbeitung des Traumas.

Zwar ist es relativ einfach, das Ereignis in Bildern oder Geräuschen, nicht jedoch auf der verbalen Gedächtnisspur erneut hervorzurufen. Ausgebildete Psychotherapeuten sind hier auf jeden Fall die richtigen Ansprechpartner. Ich begleite Sie gerne!

## POSTTRAUMATISCHER STRESS: WIE SICH DAS GEHIRN BEMÜHT, DAS ERLEBTE ZU VERARBEITEN

Jeder Mensch kann durch ein Trauma betroffen sein und jede Person besitzt unterschiedliche Fähigkeiten, das Erlebte zu verarbeiten. Eine Folge eines Traumas ist häufig der posttraumatische Stress. Dieser ist eine Art Antwort des Körpers und der Psyche, um mit der einschneidenden Erfahrung umzugehen. Auf keinen Fall ist der posttraumatische Stress ein Anzeichen von Schwäche, sondern vielmehr ein Anzeichen dafür, dass das Gehirn versucht, das Erlebte zu verarbeiten.

Wie ein Trauma verarbeitet werden kann, ist von vielen unterschiedlichen Faktoren abhängig. Hierzu zählt, wie es um das persönliche Befinden zum Zeitpunkt des traumatischen Ereignisses bestellt war, die individuelle Lebensgeschichte und natürlich die Dauer und Intensität der Traumatisierung.



In vielen Fällen kann der Körper durch seine Selbstheilungskräfte die posttraumatischen Beschwerden nach und nach abklingen und sogar komplett verschwinden lassen. Bei Menschen, die besonders stark unter den Folgen leiden, reichen diese Selbstheilungskräfte nicht immer aus. Wochen, Monate oder manchmal sogar Jahre später sind noch immer sogenannte Traumafolgestörungen vorhanden.

Bei diesen Fällen ist der erste wichtige Schritt, dass erkannt wird, dass der Körper unter posttraumatischem Stress leidet.

Sobald diese Erkenntnis gewonnen wurde, können im nächsten Schritt Überlegungen unternommen werden, welche Maßnahmen zur Behandlung helfen.

In der Regel ist eine Traumatherapie bei einem qualifizierten Therapeuten die richtige Hilfe.

## POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG: WO LIEGT DER UNTERSCHIED?

Jeder Mensch verarbeitet traumatische Ereignisse auf unterschiedliche Arten. Was für manche Betroffene traumatisch wirkt und Entsetzen hervorruft, wird von anderen möglicherweise überhaupt nicht als Trauma empfunden.



In der Regel fühlen sich Menschen nach einem Trauma oft ängstlicher und nervöser als zuvor und erleben ein Gefühl der Hilflosigkeit. Es kann zu Konzentrations- oder Schlafproblemen kommen.

Werden diese Belastungen so stark, dass sie das tägliche Leben beeinträchtigen, kann eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) vorliegen.

Sie ist sozusagen die **spätere Reaktion auf das schlimme Erlebnis**. Allerdings muss nicht jede Person, die ein Trauma erlebt hat, zwangsweise auch unter einer PTBS leiden.

Die Reaktionen einer PTBS treten normalerweise etwa ein viertel Jahr nach dem Erlebten auf, in manchen Fällen allerdings auch erst nach Monaten oder gar Jahren.

Eine PTBS wird in vier typische Kategorien eingeteilt: das Wiedererleben, das Vermeiden, die Übererregung und eine Stimmungs- und Gedankenveränderung. Oft sind Angst bis hin zu Depressionen oder Drogenkonsum Begleiterscheinungen der PTBS.

Kinder und Jugendliche können andere Symptome als eine erwachsene Person aufzeigen. Gerade bei kleineren Kindern, die versuchen, die schlimmen Erfahrungen zu verarbeiten, zeigen sich oft Auffälligkeiten beim Malen oder Spielen. Auch ein erneutes Einnässen, obwohl das Kind bereits zur Toilette ging, sind Hinweise auf eine PTBS.

Dank professioneller Behandlungsformen wie einer traumafokussierten Psychotherapie können Betroffene **den Weg in ein glückliches und erfülltes Leben zurückfinden**. Eine Therapie hilft, das persönliche Gleichgewicht wiederherzustellen und die Traumafolgestörung und weitere Beeinträchtigungen zu bewältigen.



# WAS IST EINE AKUTE ELASTUNGSREAKTION UND WAS KANN ICH TUN?

Eine akute Belastungsreaktion (ABR), im Englischen als *acute stress disorder* (ASD) bezeichnet, ist eine psychische Reaktion auf ein außergewöhnliches, belastendes Ereignis.

Meistens tritt diese ASD bereits wenige Minuten nach dem Erlebten ein und kann sich durch vielseitige Symptome bemerkbar machen. Je schneller auf diese akute Belastungsreaktion eingegangen wird, umso eher kann eine spätere posttraumatische Belastungsstörung vermieden werden.

Vielen Betroffenen hilft es, zeitnah über die Situationen reden zu können. Es ist wichtig, sich mitzuteilen und in dieser Situation nicht alleine zu bleiben. Es ist völlig okay, in dieser Phase ängstlicher oder angespannter zu sein, als normal. Auch Schlafstörungen sind keine außergewöhnlichen Veränderungen.

Wichtig ist, diese Reaktionen bewusst wahrzunehmen und nicht etwa vor Scham zu verdrängen. Auch eine ausgewogene Ernährung und Bewegung an der frischen Luft können in dieser Zeit besonders guttun und helfen bei der Bewältigung.



# WIE SIE MIT ACHTSAMKEIT UND SELBSTLIEBE NEUE LEBENSENERGIE GEWINNEN

Falls Sie eine traumatisierte Person in Ihrem näheren oder familiären Umfeld kennen, ist es ganz normal, wenn Sie verunsichert sind und sich fragen, wie Sie am besten helfen können. Das Gleiche gilt natürlich auch für Betroffene selbst.

Die Erkenntnis, dass es Hilfe in Form von Therapie gibt und dass das Psychotrauma nicht alleine bewältigt werden muss, ist ein erster wichtiger Schritt, das Geschehen zu bewältigen.



# WAS SIND TYPISCHE TRAUMA SYMPTOME?

Plötzliche Verwirrtheit, eine erhöhte Schreckhaftigkeit, automatisch wiederkehrende Erinnerungen oder Schlafstörungen und Alpträume. All das sind mögliche Symptome für ein Trauma. Wenn Betroffene diese ungewöhnlichen Erlebnisweisen bei sich feststellen, löst dies nicht selten Angstgefühle aus.

Wenn Sie bei sich solche Veränderungen wahrnehmen, müssen Sie sich keine Sorgen machen, dass Sie auf einmal „verrückt werden“. Ganz im Gegenteil: Der Körper und die Psyche besitzen eine sehr starke Selbstheilungskraft. Die Veränderungen, die Sie feststellen, sind normale Reaktionen auf mögliche Traumatisierungen. Indem Sie sich gezielt mit den einzelnen Symptomen und mit dem Verlauf des Traumas auseinandersetzen, können Sie diese körpereigenen Kräfte sogar noch unterstützen. Eine Traumatherapie kann helfen, Ihre Selbstheilungskräfte zu stärken und Traumata hinter sich zu lassen.

## DIE 3 TRAUMA-PHASEN UND IHRE TYPISCHEN ERKENNUNGSZEICHEN

Ein typischer Trauma-Verlauf lässt sich in drei Phasen einteilen: die Schockphase, die Einwirkungsphase und die Erholungsphase.

Ich möchte Ihnen die drei Phasen erklären und beschreiben, in welchem Zustand sich die betroffene Person jeweils befindet.



## DIE SCHOCKPHASE

Die Schockphase tritt direkt beim Erleben oder bis etwa eine Woche nach der traumatisierenden Situation ein. Typische Symptome für einen akuten Schockzustand sind eine schnelle, flache Atmung, ein benommener Blick und eine bleiche Hautfarbe. Oft kommt es vor, dass solch eine akute Belastungsreaktion beispielsweise nach einem schweren Unfall auftritt.

Dann sind ganz normale Dinge wie etwa die eigene Telefonnummer nicht mehr aus dem Gedächtnis abrufbar. In diesen Momenten ist es wichtig, beruhigend auf die Betroffenen zu wirken und für eine psychische und körperliche Stabilisierung zu sorgen. Sofern Verletzungen vorliegen, haben medizinische Versorgungen gegenüber der psychologischen Ersthilfe Priorität.

## DIE EINWIRKUNGSPHASE

Auf die akute Schockphase folgt die Einwirkungsphase, die bis zu zwei Wochen andauern kann. Inzwischen ist die stärkste Erregung abgeklungen, aber noch immer sind die Geschehnisse innerlich überwältigend und die Erinnerungen daran sehr präsent. Als typische Symptome dieser Phase gilt der Zwang, immer wieder von dem Erlebten zu berichten. Aber auch Selbstzweifel, Gefühle der Hoffnungslosigkeit und Ohnmacht bis hin zu einer Depression sind möglich.

Selbst zuvor sehr optimistisch eingestellte Menschen haben in dieser Phase das Gefühl, alle positive Lebensenergie verloren zu haben. Stattdessen machen sich Wutanfälle gegen mögliche Verursacher, Selbstanklagen, Konzentrations- und Einschlafstörungen und eine Übererregung im Alltag bemerkbar. Auch sogenannte Flashbacks, die Nachhallerinnerung an das traumatische Erlebnis, sind typisch.



## DIE ERHOLUNGSPHASE

Die dritte Phase beginnt etwa zwei bis vier Wochen nach dem Trauma und wird als Erholungsphase bezeichnet. Folgen bis dahin weitere erschreckende oder belastende Erlebnisse, kann sich diese Phase auch verzögern oder ganz ausbleiben. Normalerweise beginnen die Betroffenen nun, wieder positiver zu denken. Nicht selten werden Zukunftspläne überdacht.

In dieser Phase, die sehr viel Energie benötigt, ist eine Unterstützung sehr wichtig. Was aber tun, wenn die Erholungsphase ausbleibt? In diesen Fällen wird von einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) gesprochen. Die Gefahr für mögliche negative Langzeitfolgen ist sehr hoch. Hier sind entsprechende Therapien die beste Möglichkeit, die traumatisierenden Erfahrungen zu verarbeiten.

## EINE POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG UND IHRE SYMPTOME

Nach einer besonders schweren Traumatisierung kann es zu einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) kommen. Der Körper schafft es nicht aus eigener Kraft, mit dem schlimmen Ereignis fertig zu werden. Eine typische Reaktion einer PTBS ist das Vermeidungsverhalten und die Betäubung.

Hierbei versuchen die Betroffenen, jegliche überflüssige Gedanken auszuschalten und meiden Orte, die mit dem Trauma in Verbindung stehen. Für Außenstehende wirken diese Menschen apathisch,



teilnahmslos, gleichgültig und abgestumpft. Sie entfernen sich zunehmend aus ihrer Umwelt und kapseln sich von der Außenwelt ab.

Sowohl Kinder als auch erwachsene Menschen können unter diesen Symptomen leiden.

Intrusionen sind eine weitere Reaktion, die eine posttraumatische Belastungsstörung kennzeichnet. Hierbei schaffen es die betroffenen Personen nicht, sich von den traumatisierenden Erfahrungen zu lösen. Ungewollt wird die Situation immer wieder erlebt. Geräusche, Bilder oder andere lebhaftere Erinnerungen schaffen es, sowohl tagsüber als auch in der Nacht in die Gedankenwelt einzudringen.

Das ständige Wiedererleben von dem traumatischen Ereignis löst Stress aus, der zu ernsthaften Krankheiten führen kann. Kehren diese Flashbacks häufig wieder, kann es zu einer retraumatisierenden Wirkung kommen, die oft mit einem starken Belastungsgefühl verbunden ist.

Häufig kommt es auch zu einer Übererregbarkeit. Die Erregungsschwelle wird vom zentralen Nervensystem nach einem Trauma ab. Als Folge führen auch schon kleinere Belastungen zu einer hohen Erregung. Diese Ereignissteigerung kann sich negativ auf das Schlafverhalten auswirken, es können Probleme beim Einschlafen oder Durchschlafen entstehen.

Tagsüber sind die Betroffenen häufig sehr schreckhaft.

Weitere mögliche Symptome sind ein starkes Angstgefühl bis hin zu Depressionen und Suizidgedanken. Auch Gefühle wie Scham, ein exzessives Risikoverhalten, Störungen der Sexualität, Amnesien, die Unfähigkeit zu vertrauen, Verzweiflung oder Erinnerungslücken und der Verlust früherer stützender Grundüberzeugungen sind mögliche Folgen von einem traumatischen Erlebnis.



Generell gilt, dass umso früher eine Traumatisierung stattfindet und je länger diese andauert, sich diese typischen Symptome verstärkt zeigen und das Leben der Betroffenen bestimmen.

## POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG UND TRAUMEN BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Auch Kinder und Jugendliche sind traumatischen Ereignissen ausgesetzt. Genau wie bei Erwachsenen kann eine akute Belastungsreaktion oder eine posttraumatische Belastungsstörung PTBS die Folge sein. Belastende Erlebnisse können beispielsweise der plötzliche Tod von einem Verwandten oder Freund sein, ein Unfall oder das Erfahren von Gewalt.

Vor allem, wenn Kinder große Angst und Furcht erfahren haben, leiden Sie häufig unter Stress und haben Probleme im Alltag. Bei manchen verblassen die Symptome nach einiger Zeit, bei anderen sind dauerhafte Belastungen spürbar.

Gerade bei Kindern kann es vorkommen, dass sich erst Jahre nach dem schrecklichen Vorfall posttraumatische Belastungsstörungen bemerkbar machen. Laut einem Studienergebnis sind Kinder generell PTBS gefährdeter als Erwachsene.

Wenn Sie als Eltern Symptome wie Erinnerungslücken, Schlafstörungen, das Gefühl der Hilflosigkeit und große Angst in den unterschiedlichsten Situationen bei ihrem Kind feststellen, sollten Sie nicht zögern und Hilfe aufsuchen.



Ein Aufenthalt in einer Jugendpsychiatrie ist eine Möglichkeit, aber auch eine Psychotherapie in einer Praxis ist eine Option, mit den belastenden Situationen umzugehen und zurück in ein normales Leben ohne die ständige Erinnerung an das traumatisierende Erlebnis zu finden.

Wenn Sie als Eltern Symptome wie Erinnerungslücken, Schlafstörungen, das Gefühl der Hilflosigkeit und große Angst in den unterschiedlichsten Situationen bei ihrem Kind feststellen, sollten Sie nicht zögern und Hilfe aufsuchen.

Ein Aufenthalt in einer Jugendpsychiatrie ist eine Möglichkeit, aber auch eine Psychotherapie in einer Praxis ist eine Option, mit den belastenden Situationen umzugehen und zurück in ein normales Leben ohne die ständige Erinnerung an das traumatisierende Erlebnis zu finden.

## EREIGNIS-CHECKLISTE MIT MÖGLICHEN NEGATIVEN LEBENSZEITFOLGEN

Häufig bemerken Betroffene gar nicht selbst, dass sie an einer Belastungsstörung leiden und mit den Folgen eines Traumas leben. Umso wichtiger ist es, dass Eltern die Symptome bei ihren Kindern oder Verwandte oder nahestehende Menschen die Anzeichen bei den betroffenen Personen frühzeitig erkennen.

Folgende Situationen sind mögliche Auslöser von negativen Lebenszeitfolgen und für eine mögliche posttraumatische Belastungsstörung:

- Eine subjektiv erlebte Lebensbedrohung



- Schwere körperliche Verletzung
- Plötzlicher Tod eines geliebten Menschen
- Mit- oder selbsterleben von Gewalt
- Verursachen eines schweren Verkehrsunfalls, ggf. mit Todesfolge

Wenn Sie jemanden kennen, der solch eine Situation erlebt hat, ist es wichtig, verständnisvoll und einfühlsam zu reagieren. Häufig suchen die Betroffenen die Schuld bei sich selbst, kämpfen mit den Beschwerden wie Flashbacks oder Schlafstörungen, nicht selten ist ein Vermeidungsverhalten zu spüren.

In so einem Fall sollten Sie auf jeden Fall entsprechende Angebote im Bereich der Psychotraumatologie in Anspruch nehmen. Eine Psychotherapie ist der beste Weg, dass Betroffene die posttraumatische Belastungsstörung erfolgreich bewältigen und die negativen Gedanken und Gefühle verarbeiten können.

## **SO GEWINNEN SIE IHRE LEBENSFREUDE ZURÜCK UND SCHÖPFEN NEUE KRAFT & MENTALE GESUNDHEIT**

Wenn Sie feststellen, dass Sie auch noch ein Monat nach dem schlimmen Ereignis Angst vor allem, was mit dem Geschehenen zu tun hat, zu kämpfen haben und Sie von Nachhallerinnerungen und Alpträumen geplagt werden, ist es Zeit, sich professionelle Hilfe in Form einer Psychotherapie zu holen.



# WIE TRAUMATISCHE ERLEBNISSE DAS LEBEN BEEINFLUSSEN KÖNNEN

Können traumatische Ereignisse eine Störung hervorrufen? Sind die Trauma Auswirkungen auf die Seele oder den Körper so gravierend, dass die Symptome ein Ausdruck organischer Störungen sind?

Aufgekommen ist die Diskussion über Traumafolgen zur Zeit des 1. Weltkrieges. Überlebende Soldaten kamen als sogenannte Kriegszitterer nach einem Granatenschock oder mit einem Schütteltremor zurück. Dies waren eindeutige Symptome einer PTBS, einer posttraumatischen Belastungsstörung, aufgrund der traumatischen Erlebnisse. Diese Erkenntnisse und Folgewirkungen durch einen Krieg wurden sogar bereits bei Homer in der Ilias beschrieben.

Neben den traumatisierenden Erfahrungen und den schlimmen Erlebnissen, durch die Menschen in einem Krieg gezeichnet werden, gibt es noch zahlreiche weitere Auslöser für ein Trauma. Hierzu zählen beispielsweise schlimme Unfälle, sexueller Missbrauch, Gewalt, Folter oder eine Naturkatastrophe. 1896 widmete sich Freud der Hysterie als Folge von sexuellem Missbrauch von Kindern im Kindesalter. Lange Zeit wurde ein traumatisiertes Kind nicht durch einen Psychologen betreut, sondern durch die Rechtsmedizin betrachtet.

Heutzutage ist jeder zweite Mensch in Europa mindestens einmal in seinem Leben einer Situation ausgesetzt, welche Monate oder Jahre später eine posttraumatische Belastungsstörung PTBS auslösen kann. In den USA liegt



die Rate laut der *american psychiatric association* sogar bei über 80 Prozent. Dabei sind Frauen doppelt so häufig betroffen wie Männer.

## WIE WIRKT SICH EIN TRAUMA AUF DEN KÖRPER AUS?

Wer eine traumatische Situation erlebt hat, leidet später nicht selten unter Depressionen, Ängsten und sogenannten Flashbacks, in denen die schlimme Szene wieder und wieder erlebt wird. Dabei sind Mobbing, emotionaler Missbrauch, Vernachlässigung, die Trennung von den Eltern oder körperliche Züchtigung Beispiele für traumatische Erlebnisse.

Vor allem Traumatisierungen im Kindesalter, wenn eine Überforderung der Seele stattfindet, können die Gesundheit lebenslang beeinflussen.

Ohne eine professionelle Hilfe sind die Folgen für die Kinder und deren weitere Entwicklung immens. Laut Experten ist die wohl bekannteste Traumafolgestörung die PTBS, die posttraumatische Belastungsstörung, im Englischen als *ptsd, post traumatic stress disorder* bezeichnet.

Im Gegensatz zu einer posttraumatischen Belastungsstörung steht die akute Belastungsreaktion und Anpassungsstörung. In dieser Situation fühlen sich Betroffene häufig betrübt und pessimistisch, manchmal sogar verbunden mit Suizidgedanken. Bereits Kleinigkeiten fühlen sich wie enorme Belastungen an. In der Regel dauert dieser Zustand jedoch nicht länger als ein halbes Jahr, wohingegen eine PTBS unbehandelt das komplette restliche Leben anhalten kann.

Sobald sich Alpträume, Angstzustände, Depressionen oder eine emotionale Abstumpfung abzeichnen, können das Anzeichen von einem



Bewältigungsversuch einer Traumatisierung sein. Auch Nachhallerinnerungen, sogenannte Flashbacks, bei denen die Ereignisse plötzlich wieder da sind, sind deutliche Hinweise auf ein unverarbeitetes Trauma.

Bereits ein kleiner Reiz wie ein Geräusch oder ein Geruch können ausreichen, um als Trigger die Erlebnisse wieder hervorzurufen. Die Sinneseindrücke vom Zeitpunkt des Traumas wie Bilder oder auch Gefühle werden plötzlich wieder gegenwärtig und präsent. Für die Betroffenen fühlt es sich so an, als ob das Ganze gerade erst jetzt passiert.

Häufig werden Symptome wie Kopfschmerzen oder andere körperliche Reaktionen nicht mit dem Trauma in Verbindung gebracht. Wird bei einer Untersuchung eine körperliche Erkrankung ausgeschlossen, ist eine psychologische Behandlung naheliegend.

## WANN IST EINE TRAUMATHERAPIE SINNVOLL?

Zwar kann eine Psychotherapie eine Traumatisierung nicht rückgängig machen, aber mit Hilfe eines Psychotherapeuten und einer gezielten Traumatherapie können Sie einen Weg zurück in ein glückliches und positives Leben gewinnen. In meiner Praxis in Hamburg biete ich ihnen eine Traumatherapie an.

Es ist verständlich, dass Menschen, die schlimme Erlebnisse mitgemacht haben, sich nur ungern daran zurückerinnern. Häufig sind eine Art von Ohnmacht, Angst oder eine Art Hilflosigkeit spürbar. Mögliche Auslöser, die



an das Erlebte erinnern können, werden vermieden. Als Resultat ziehen sich die Betroffenen immer mehr zurück.

Außenstehende haben oft das Gefühl, dass sich die Bekannten von der Außenwelt abschotten. Oft wird erst nach einer professionellen Hilfe gesucht, wenn das Leiden der Person unerträglich und der Alltag nicht mehr zu meistern sind.

Menschen, die das Erlebte nicht verarbeitet haben, bringen Symptome auch nicht mit den Traumatisierungen in Verbindung. Dabei können Kopfschmerzen und andere körperliche Beschwerden durchaus Ursachen von Traumafolgestörungen sein.

Es gibt typische Reaktionen auf traumatische Ereignisse mit belastenden Erinnerungen und daraus folgenden emotionalen Reaktionen, die bis zu einem gewissen Ausmaß beinahe jeder Mensch kennt.

Allerdings sind alltägliche Geschehnisse wie leichte Unfälle oder eine beendete Beziehung nicht mit einer schweren psychischen Folge, etwa als Resultat von Folter **oder Gewalt, gleichzusetzen. Per Definition muss das auslösende Ereignis ein lebensbedrohliches Gefühl verursacht haben.**



# TRAUMA BINDUNG – WAS VERSTEHT MAN DARUNTER?

Aller Wahrscheinlichkeit nach haben Sie auch schon den Hinweis "*Achtung Trigger!*" unter Artikeln oder in Internetforen gesehen. Diese Warnung richtet sich an traumatisierte Menschen.

Denn in den Texten oder Videos sind Inhalte vorhanden, die bei Betroffenen Erinnerungen an das eigene Trauma, sogenannte „Flashbacks“ und Ängste auslösen können.

Trauma Bindungen, auch traumatische Bindungen genannt, sind emotionale Verbindungen zu einer einzelnen Person oder auch zu Gruppen, die aus einem wiederkehrenden, zyklischen Muster von Missbrauch entstehen, das durch intermittierende Verstärkung durch Belohnungen und Bestrafungen aufrechterhalten wird.

Häufig kommt es vor, dass viele traumatisierte Menschen überhaupt keinen Trigger ausmachen können. Sie werden ohne Vorwarnung und sozusagen eiskalt mit Ihrer Angst konfrontiert.

Eine Traumatherapie kann helfen, diese Angst loszuwerden.

## WIE ENTSTEHT EIN BINDUNGSTRAUMA?

Viele Personen erleiden in Ihrem Leben mindestens ein Trauma. Wie Betroffene damit umgehen, ist so unterschiedlich wie der Trauma-Auslöser



selbst. Der Erfahrung zufolge lösen Traumata jedoch bei fast allen Menschen einen enormen Stress aus. Kann dieser Stress nicht verarbeitet oder abgebaut werden, wirkt sich das negativ auf die Psyche und den Körper aus. Oft bleibt nur die Flucht nach Innen. Die Wahrscheinlichkeit, aus solch einer Situation ohne die professionelle Hilfe von Therapeuten herauszukommen, ist sehr unwahrscheinlich. Allerdings ist dies auch individuell eine Frage der Trauma Schwere und der Symptome.

Sind Persönlichkeitsstörungen vorhanden, sind diese per Definition nicht heilbar. Sie bedürfen der Hilfe eines Psychoanalytikers, mit dessen Hilfe mehrmals wöchentlich im Bereich der Psychotraumatologie mittels Psychoanalyse Ihre Beziehung zu Ihnen und Ihrer Umwelt betrachtet wird.

Was unterscheidet ein Bindungstrauma von einem "normalen" Trauma? Ein Bindungstrauma entsteht, wenn ein Mensch in einem Bindungssystem, in dem er lebt, wie etwa der Familie, Zurückweisung, Ablehnung oder gar Gewalt in Form von Missbrauch erfährt.

Aber auch Mobbing in einer Schulklasse, einem Verein oder am Arbeitsplatz sind Ursachen, die Traumatisierungen auslösen können. Zusätzlich zu einer instabilen Beziehung fehlt es den Betroffenen, die an einem Bindungstrauma leiden, oftmals an Selbstwahrnehmung und sie sind nicht in der Lage, Emotionen richtig zu erkennen und auszuhalten.

Im Rahmen einer Bindungsstörung fällt es ihnen schwer, Gefühle zu zeigen und sich einem Partner anzuvertrauen. Häufig wenden sie auch schädliche Wege an, um mit diesem Mangel zurechtzukommen.



# BINDUNGSTRAUMEN BEI KINDERN

Kinder, die schwer traumatisiert wurden, bevor sie überhaupt sprechen konnten, leiden unter einem schweren Bindungstrauma, an welches sie sich nicht bewusst erinnern können und das sie auch nicht in Worte fassen können. Dafür werden jedoch äußerliche körperliche Beschwerden und Spannungszustände wie Angstattacken, Schwindel, Übelkeit, Atemnot oder Schweißausbrüche wahrnehmbar.

Vor allem bei sehr jungen Kindern und Babys ist die Bindung an die Eltern extrem wichtig. Erfolgt eine Traumatisierung durch Gewalt oder in Form von Schreien, wird genau diese Bindung immer wieder unterbrochen und zerstört.

Auch Vernachlässigung, verachtende Blicke und die Nicht-Beantwortung auf körperliche und psychische Bedürfnisse zerstört diese Bindung. In diesem Fall ist der Trigger das Bindungsgefühl selbst. Später berichten diese Menschen oft, dass sie nicht wirklich benennen können, wieso sie sich gerade schlecht fühlen oder Angstzustände wahrnehmen.

Noch verwirrender ist die Tatsache, dass diese körperlichen Symptome vor allem in friedlichen Situationen oder in der Nähe geliebter und nahestehender Personen auftreten.

Meistens wird solch ein negativer Kreislauf zwischen mehreren Generationen aufrechterhalten, denn Großeltern und Eltern übertragen zu 80 % ihren Bindungsstil auf ihre Kinder.



# AUSWIRKUNGEN VON EINEM BINDUNGSTRAUMA UND WIE ICH IHNEN HELFE KANN

Traumata, die bereits im Kindes- oder Jugendalter zugefügt werden, haben tiefgreifende Folgen für die Betroffenen. Als Erwachsene haben diese Menschen, die früh emotionale Verletzungen durch Fürsorgepersonen erleiden mussten, oft starke Schutzmechanismen aufgebaut. Ohne sichere Beziehungen ist kein Puffer gegen Depressionen und Angst-Störung vorhanden.

Abgesehen von instabilen Beziehungen, Bindungsstörungen bis hin zu Persönlichkeitsstörungen leiden Betroffene oft an ihrer Selbstwahrnehmung und sind nicht in der Lage, Emotionen richtig zu erkennen und auszuhalten. Wenn Sie das Gefühl haben, an einem Bindungstrauma zu leiden, kann ich Ihnen helfen, dieses zu überwinden.

Ich zeige Ihnen Strategien, wie Sie Hürden überwinden und mögliche Störungen aufdecken können. Gemeinsam werden wir eine passende Lösung erarbeiten und Ihr sogenanntes Erwachsenen-Ich stärken.

Sie lernen, sich selbst besser zu regulieren, Mitgefühl und Heilung für das Kind-Ich zu finden und frühere Bindungen neu zu schreiben. Rückblickend auf die Traumatisierung finden Sie Klarheit und die Kraft, die negativen Erfahrungen zu verarbeiten, sich nicht als Opfer zu betrachten und positiv nach vorne zu blicken.

Als Psychotherapeutin helfe ich Ihnen, das präverbale Trauma zu fokussieren und aufzuarbeiten. Mit Verständnis, Geduld und mithilfe von EMDR Prozessen können Blockaden gelöst werden.



# TRAUMATISIERTE MENSCHEN ERKENNEN – DIESE ANZEICHEN DEUTEN AUF EIN TRAUMA HIN

Ein Trauma kann jeden Menschen treffen. Als Ursachen und Auslöser sind der Verlust eines geliebten Menschen, schwere Unfälle, aber auch das Erleben von Gewalt oder Missbrauch möglich. Nach solchen Erlebnissen fällt es dem menschlichen Körper und Geist oft schwer, das Erlebte zu verarbeiten.

Der Betroffene kann das traumatisierende Ereignis nicht in seinem Erfahrungsschatz ablegen und Abstand dazu gewinnen. Vielmehr verharrt der Körper als Reaktion auf einem hohen Stresslevel. Nicht selten sind Folgeschäden wie die sogenannte Traumafolgestörung möglich.

Jede Person reagiert unterschiedlich auf traumatisierende Erfahrungen. Manche Menschen klagen über eine dauerhafte Erschöpfung, sind viel schreckhafter als früher, leiden ohne ersichtlichen Grund unter einer Art ständig anhaltendem Stress oder haben Magen-Darm Probleme. Die Symptome sind vielfältig und können von Fall zu Fall unterschiedlich ausfallen.

Wie können Sie als Außenstehender einen traumatisierten Menschen erkennen? Hierfür gibt es einige Signale, die der Körper sendet. Eine Traumatherapie in Hamburg kann helfen, diese Symptome loszuwerden und Traumata zu verarbeiten.



# DIE SIGNALE DES KÖRPERS: TRAUMASYMPTOME RICHTIG DEUTEN

Meistens stellen sich Angehörige oder enge Freunde die Frage, wie man traumatisierte Menschen erkennen kann. Aber auch selbst kann man sich die Frage stellen, ob man von einem Trauma betroffen ist. Denn nicht immer sind die Anzeichen dafür auf den ersten Blick deutlich zu erkennen.

Damit Sie die Symptome besser deuten können, ist es wichtig, die unterschiedlichen Trauma-Arten zu kennen. Zum einen gibt es das Schocktrauma. Ein Schocktrauma wird meistens bei plötzlich auftretenden, schlimmen Ereignissen hervorgerufen. Beispielsweise durch einen Unfall oder eine verstörende Situation.

Bei einem Schocktrauma berichten die Betroffenen von Symptomen wie Flashbacks, bei denen das Ereignis immer wieder erlebt wird oder von Intrusionen, bei denen bestimmte Schlüsselreize die Erinnerung an den traumatischen Moment zurückholen.

Bei einem Entwicklungstrauma und einer posttraumatischen Entwicklungsstörung sind die Symptome oft subtiler und schwerer zu deuten. Oft kommt es bei den betroffenen Menschen zu einer Übererregung, wodurch das komplette Nervensystem auf einem konstant hohen Aktionslevel ist. Aber auch Schlaflosigkeit, Depression, Wutanfälle oder Konzentrationsschwierigkeiten sind mögliche Folgen und deuten auf eine Traumatisierung hin.

Weitere typische Anzeichen und Aspekte einer Traumatisierung sind:

- das Wiedererleben, Flashbacks, Alpträume und Intrusionen



- eine erhöhte Schreckhaftigkeit, Nervosität, Angst
- schlechte Laune, Ungeduld und eine erhöhte, leichte Reizbarkeit
- das Zurückziehen, eine emotionale Taubheit und Passivität
- ein vermindertes Selbstwertgefühl, Scham und Misstrauen
- negative Denkweisen, Hoffnungslosigkeit, Traurigkeit

Diese Traumafolgen können bei betroffenen Personen psychische Erkrankungen wie eine Depression, Suchterkrankungen oder Angststörungen als Folge haben. Wenn ein Mensch plötzlich viel schreckhafter oder ängstlicher ist als früher und ständig angespannt ist, können diese Symptome Hinweise eines möglichen Traumas sein. Das Nervensystem befindet sich sozusagen aus Angst vor weiteren schlimmen Situationen in ständiger Alarmbereitschaft.

Neben dem Wiedererleben der schlimmen Situation ist das Vermeiden von Allem, was an das Trauma erinnert, eine weitere typische Folge. In diesem Fall versucht die betroffene Person jegliche Informationen aus dem Gedächtnis zu verdrängen, die mit dem Trauma im Zusammenhang stehen. Auch Konfrontation mit Situationen, die an das Unglück erinnern oder damit im Zusammenhang stehen, werden gemieden. Falls keine Unterstützung zur Aufarbeitung des Ereignisses gegeben wird, können sich die Folgen der Vermeidungshaltung immer weiter ausbreiten.

Liegt eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) vor, treten die Reaktionen nicht sofort auf. Es können mehrere Wochen bis Monate, manchmal sogar Jahre seit dem Erlebnis vergehen, bis sich Symptome deutlich machen.



# KINDER LEIDEN BESONDERS UNTER DEN TRAUMA-FOLGEN

Kinder nehmen während ihrer Entwicklung neue Erfahrungen auf und ordnen diese in ihren Erfahrungsschatz ein. Eine traumatische Erfahrung überfordert ein Kind, diese Erfahrungen auf dem normalen Weg einzuordnen und zu verarbeiten. Oft stellen sich Kinder die Fragen, ob die Ereignisse real waren, ob das Geschehene ihnen passiert ist oder ob die schlimme Erfahrung vorbei ist. Das Realitäts- und Zeitschema gerät durcheinander.

Besonders, wenn es um die Frage der Verantwortung für das Trauma geht, haben Kinder Schwierigkeiten. Stammen die Traumatisierungen aus der Familie, wie etwa durch einen Missbrauch, Gewalt oder eine Vergewaltigung, erleben Kinder Gefühle wie Schuld oder Scham. Diese können in Wut oder gar Rachegefühle umschlagen. Das Grundgerüst der stabilen Familie und die Sicherheit sind zerstört und es entsteht ein Konflikt.

Vor allem kleinere Kinder sind stark von ihren Bezugspersonen und Eltern abhängig. Damit sie wenigstens einen kleinen Teil Zuneigung und Liebe in ihrer Kindheit erfahren, nehmen sie häufig alle Schuld auf sich.

Schaffen es Kinder oder Jugendliche nicht, den emotionalen Zustand erträglich zu gestalten, versuchen sie häufig, eine Hilfe durch äußeres Verhalten zu erreichen.

Essstörungen, Sucht oder selbstschädigende Handlungen sind eindeutige Anzeichen dafür, dass die Seele und Gefühle eines Kindes mit einer so starken Verletzung, wie sie durch ein Trauma entsteht, überfordert sind.



In der Regel kann hier nur ein Therapeut oder in schlimmen Fällen sogar der Aufenthalt in einer Psychiatrie helfen.

## WIE IHNEN EINE THERAPIE HILFT

Sie haben das Gefühl, dass Ihre komplette Welt aus den Fugen geraten ist und nichts mehr so ist, wie zuvor? Dann ist eine Therapie ein wichtiger Schritt zurück in ein positives Leben.

Eine Traumatherapie gibt Ihnen das Gefühl, sich wieder sicher fühlen zu können. Oft reicht eine ambulante Psychotherapie aus, um die Symptome zu behandeln.

Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir in meiner Therapie eine Vorstellung darüber, wieso die Symptome existieren. Wir gehen der Frage nach, woher sie kommen, wieso sie nicht weggehen und welche Auswirkungen die Symptome auf ihr aktuelles Leben haben. Gemeinsam ermitteln wir Ihre Bedürfnisse und bilden eine positive Basis für den Alltag.

Sie werden schnell feststellen, dass Sie sich beim Beantworten dieser Fragen selbst besser kennenlernen und nach und nach wieder die Kontrolle über Ihr Leben zurückgewinnen. Sobald Sie die Erlebnisse der Traumatisierung soweit verarbeitet haben, dass Sie über das Thema sprechen können, ohne dass Sie dabei ein Gefühl der Hilflosigkeit überkommt, haben Sie bereits sehr viel erreicht. Ihnen wird auffallen, dass der Alltag wieder einfacher zu bewältigen ist und die schlimmen Ereignisse nicht mehr im Vordergrund stehen.



Die allerwichtigste Erkenntnis während einer Therapie: Die Therapie machen immer Sie selbst, als Patient!

Gerne können Sie sich auf meiner Website rund um das Thema Trauma informieren. Dort finden Sie neben vielen weiteren Informationen auch meinen Podcast zum Thema Achtsamkeit, Selbstliebe und innere Ruhe.



# DISCLAIMER

TRAUMA - DER WEG ZUR HEILUNG

Copyright:

Henrike Ortwein

Tibarg 62

22459 Hamburg

1. Auflage

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung und Weitergabe, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Autorin.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

Dieses Buch ist ausdrücklich kein Ersatz für eine ärztliche oder psychologische Behandlung oder Betreuung. Es dient lediglich dazu, Traumata, die Symptome und die Ursachen kennenzulernen und zu verstehen.

