

Extreme Erlebnisse hinterlassen Spuren

Ebenso wie eine schwere körperliche Verletzung braucht auch ein psychisches Trauma Zeit, um heilen zu können.

Schicksalsschläge wie Unfälle, lebensbedrohliche Erkrankungen, Naturkatastrophen oder Kriege sind Auslöser für Traumatisierungen. Am häufigsten in der psychotherapeutischen Praxis kommen aber „man-made“ Traumata vor – uns wird etwas von einem anderen Menschen angetan. Diese sind auch am schwierigsten zu bewältigen, besonders wenn eine Beziehung oder ein Abhängigkeitsverhältnis zum Täter – etwa bei Eltern – besteht. Jede Gewalt, sexueller Missbrauch und Vernachlässigung fallen in diese Kategorie. Immer dann, wenn wir Dinge erleben oder auch nur Zeuge von Handlungen werden, die unsere Verarbeitungsfähigkeit bei Weitem übersteigen, kommt es zu einer psychischen Traumatisierung. Zumeist sind es Erlebnisse, die so entsetzlich sind, dass wir mit Todesangst, Panik und Ohnmachtsgefühlen reagieren. Manchmal spüren wir gar nichts mehr und fühlen uns wie abgetötet.

Für Kinder, die eine geringere psychische Verarbeitungsfähigkeit haben, können auch das Verlorengehen in einem Kaufhaus, ein medizinischer Eingriff oder der Tod eines geliebten Tiers Auslöser für eine Traumatisierung sein.

Wie wir Traumata verarbeiten, hängt davon ab, wie gut unsere Bewältigungsfähigkeit und unser Unterstützungsnetz sind. Ein einmaliges Erlebnis als Erwachsener wird leichter bewältigt als wiederholte, über Jahre andauernde Gewalt im Kindesalter. In jedem Fall geht ein extremes Erlebnis nicht spurlos an uns vorüber.

Wie aber erkennt man, ob man traumatisiert ist und Behandlung braucht? Viele Betroffene werden ständig von den schrecklichen Bildern (Flashbacks) des Vorfalls bedrängt. Das normale Verhalten kann sich ändern. Menschen, die kontaktfreudig sind, ziehen sich plötzlich zurück und mögen mit niemandem mehr reden. Gereiztheit, Schuldgefühle, Stimmungsschwankungen oder besondere Ängstlichkeit, aber auch eine plötzliche Teilnahmslosigkeit oder diffuse Schmerzen können Hinweise sein. Körperlich treten Schlafstörungen, vermehrtes Schwitzen (Angstschweiß) und Herzrasen auf.

Traumatisierte Menschen versuchen oft alles unter Kontrolle zu haben und vermeiden auch deshalb viele soziale Situationen. In schweren Fällen können Traumatisierungen zu Selbstverletzungen und Selbstmordimpulsen führen. Auch vermehrter Alkohol oder Drogenkonsum

als Selbstheilungsversuch sind häufig. Ebenso wie eine schwere körperliche Verletzung braucht auch ein psychisches Trauma Zeit, um heilen zu können. Verständnis, ein sensibler Umgang mit Bedürfnissen und ein breites Unterstützungsangebot führen nach einigen Wochen oder Monaten bei vielen Betroffenen zu einer Stabilisierung und einem Gefühl der Sicherheit. Rund ein Drittel braucht eine langfristige psychotherapeutische und zumeist auch psychiatrische Behandlung, da die Symptome so stark sind, dass sie das Leben massiv beeinträchtigen. Die Konfrontation mit dem Trauma ist dabei nur eine Phase im Genesungsprozess. Genauso wichtig ist es, sich wieder sicher zu fühlen und Vertrauen aufbauen zu können. Die Bewältigung der Symptome ist dabei ein ebenso wesentlicher Bereich wie das Wiedererlangen der Lebensfreude und Genussfähigkeit.

Mag.a **Brigitta Wallner-Eliasch** ist Psychotherapeutin und Psychologin bei Pro Mente Salzburg. Psychologische Hilfe gibt es auch auf www.kuratorium-psychische-gesundheit.at Hotline 0664/1008001

SN PRAXIS

Brigitta Wallner-Eliasch



Medium:
Salzburger Nachrichten

Datum:
19. August 2015

Auflage: