

Trauma

Was ist das?

Ein Trauma ist ein extrem belastendes Erlebnis, das von der Seele und dem Körper nicht mit den „normalen“ Mechanismen bewältigt werden kann. Es hinterlässt eine tiefe psychische Verletzung.

Traumata können durch sogenannte höhere Umstände wie Unfälle, Naturkatastrophen oder lebensbedrohliche Krankheiten verursacht werden. Deutlich häufiger sind jedoch Traumata Folge davon, wenn Menschen Gewalt gegen andere Menschen ausüben, etwa bei Krieg, Folter, auf der Flucht, Gewalt in der Familie oder sexualisierter Gewalt.

Oft wird ein traumatisches Ereignis als (lebens-)bedrohlich erlebt und von Gefühlen massiver Angst, Verzweiflung, Hilflosigkeit und Auslieferung begleitet. In einer Traumasituation muss der Mensch auf spezielle Überlebensstrategien zurückgreifen, da die Situation weder durch Flucht noch durch Angriff bewältigt werden kann. Entsprechend entwickelt die Seele in einer Traumasituation automatische Schutzmechanismen, die für Außenstehende oder sogar die Betroffenen selbst schwer verständlich sein können. Manche Menschen erleben die Situation als unwirklich oder beobachten sich wie von außen; wichtige Ausschnitte können bisweilen gar nicht erinnert werden.

Studien gehen davon aus, dass über die Hälfte der Bevölkerung im Lebensverlauf mindestens einem traumatischen Ereignis ausgesetzt ist. Bei ca. 8% wird eine posttraumatische Belastungsstörung diagnostiziert.

Anzeichen / Merkmale

In der Regel werden nach einem Trauma die traumatischen Erfahrungen mit bestimmten Umgebungsmerkmalen und Sinneswahrnehmungen verknüpft.

Durch bestimmte Auslösereize können Erinnerungen an das traumatische Erlebnis und die damit verbundene Gefühle plötzlich wieder aktiviert werden (sogenannte Flashbacks). Dies wird oft als überflutend und überwältigend erlebt und kann sich in heftigen Reaktionen oder Erstarrung niederschlagen. Trauma-Erinnerung und reale die Situation sind nur noch schwer voneinander zu unterscheiden.

Die Vermeidung bestimmter Situationen, Orte und Personen ist häufig eine Strategie, um einem solchen erneuten Durchleben auszuweichen. Langfristig stellt dies keine Lösung dar, da die verbundenen Angstsymptome sowie starke Gefühle von Wut, Trauer und Scham unbewältigt bleiben.

Die Art und Weise, wie ein Trauma sich auswirkt, hängt davon ab, wie stark Betroffene auf die Erlebnisse reagieren und wie sie damit umgehen kann. Allgemeine Aussagen sind deswegen kaum zu treffen. Plötzliche Verhaltensveränderungen wie der Rückzug aus

sozialen Beziehungen, Gereiztheit, ständige Niedergeschlagenheit oder starke Verunsicherung können jedoch Anzeichen für eine traumatisierende Gewalterfahrung sein.

Folgen

Ein Trauma kann akute oder chronische psychische und psychosomatische Probleme zur Folge haben und die Lebensqualität der betroffenen Person in zentralen Bereichen langfristig einschränken, z.B.

- quälende, immer wiederkehrende Erinnerungen, die sich anfühlen, als würde die Gewalt sich jetzt im Moment wiederholen (Flashbacks)
- Schlafstörungen und Alpträume
- Ängste und Panikattacken
- Selbstverletzende Handlungen
- Konzentrationsschwierigkeiten/ Vergesslichkeit
- Depressionen und Selbstmordgedanken

Ob diese auftreten, wird dabei von verschiedenen individuellen Faktoren beeinflusst, wie z.B. Art und Dauer der Traumatisierung, persönliche Eigenschaften der Betroffenen, Lebensalter, Unterstützung beziehungsweise weitere Destabilisierung durch das nähere Umfeld.

Was tun bei Gewalt? Wie helfen?

Kommentar [K1]: Dies ist derselbe Textbaustein wie oben.

Wichtig ist es, schon frühe Anzeichen und Warnsignale von Gewalt zu erkennen und als solche wahrzunehmen. Außerdem ist es für viele betroffene Frauen bedeutsam mit vertrauten Personen zu sprechen.

Keine Schuldzuweisungen

Manchmal glauben Frauen, die Gewalt erfahren haben, dass sie selbst Schuld sind oder zumindest Mitschuld tragen. Gelegentlich werden sie auch von Außenstehenden beschuldigt. Doch der Täter oder die Täterin trägt die alleinige Verantwortung. Die Betroffene ist nicht schuld!

Sich anvertrauen

Oft tut es gut, sich anderen Menschen anzuvertrauen und über die Erlebnisse zu reden. Dabei ist es wichtig, Vertrauenspersonen auszuwählen und sich zu überlegen, was man erzählen möchte. Es kann auch sehr hilfreich sein, klar zu kommunizieren, was man an Unterstützung braucht und wie andere helfen können. Wenn Gewaltbetroffene über das Erlebte sprechen, dann zuerst und am häufigsten mit Personen aus ihrem nahen Umfeld. Es ist dabei sehr wichtig, wie vertraute Personen reagieren. Eine verständnisvolle und unterstützende Umgebung beeinflusst wesentlich, wie Betroffene mit den Erfahrungen umgehen können.

Angehörige oder Unterstützungspersonen sollten deswegen Möglichkeiten schaffen, um über die Ereignisse zu reden. Zentral ist dabei, die Betroffenen in dem, was sie erzählen,

erlebt haben und fühlen, ernst zu nehmen. Zweifel sind fehl am Platz und können zusätzlich belasten. Wichtig ist zudem, die Betroffenen zu bestärken und zu unterstützen, ohne sie zu Handlungen zu drängen, für die sie sich nicht selbst entschieden haben. Interventionen sollten nicht ohne Absprache oder gegen den Willen der Betroffenen vorgenommen werden.

Zusätzlichen Stress vermeiden

Gewalterfahrungen sind eine massive seelische und körperliche Belastung. Entsprechend sollten Betroffene gut auf sich aufpassen, das heißt zusätzlichen Stress vermeiden, angenehme Dinge unternehmen, die von der Belastung ablenken und auf genug Schlaf und Erholung achten.

Jede hat unterschiedliche Bedürfnisse – für die eine kann Sport eine wichtige Unterstützung sein, für die andere Zeit mit nahestehenden Menschen zu verbringen. Ein sorgsamer Umgang mit sich selbst hilft bei der Verarbeitung der Erlebnisse.

Professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen

Viele von Gewalt betroffene Frauen brauchen Unterstützung. Diese bekommen sie bei den Fachberatungsstellen. Niemand muss alleine damit fertig werden. Professionelle Unterstützung kann eine große Hilfe dabei sein, mit den Verletzungen umzugehen. Es ist auch hilfreich, wenn sich Angehörige über solche Angebote informieren und den Betroffenen bei der Suche zur Seite stehen oder um über rechtliche Schritte informiert zu werden.