

Sybille Jatzko

Gesprächstherapeutin

Traumatherapie, EMDR, Trauerbegleitung, Katastrophennachsorge

Görzbornstr. 3; 67706 Krickenbach

Handy: 0171/ 5426612

E-mail: sybille@jatzko.de

Dr. med. Hartmut Jatzko

Arzt für Innere Medizin, Psychiatrie/Psychotherapie

hartmut@jatzko.de

www.jatzko.de

Information für Patienten und betroffene Menschen

Eine normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis

Posttraumatische Belastungsreaktion (PTBR) Posttraumatic Stress Disorder (PTSD)

Einleitung:

Ein traumatisches Erlebnis ist eine seelische Verletzung. Diese Erfahrung ist für viele neu, und vieles was nun auf Sie zukommt, ist unbekannt. Es ist schwer zu begreifen, was im Betroffenen vorgeht, und warum man damit nicht fertig wird. Nach einem traumatischen Erlebnis fühlen sich fast alle Menschen wie seelisch taub, danach treten oft unangenehme Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen auf. Es kann recht lange dauern bis diese wieder abklingen. In der Zeit nach dem Trauma kommen einem ungewollt Bilder, Geräusche (können auch Stimmen sein), Gerüche, Geschmack andere Empfindungen und Gedanken an das Trauma , auch wenn man versucht diese beiseite zu schieben. Das kann verwirrend und erschreckend sein. Manche fragen sich dann schon, kann ich jemals darüber hinwegkommen? Sie haben das Gefühl sich nicht mehr im Griff zu haben, es geschieht mit Ihnen. Manche denken sogar sie könnten verrückt werden. Solche Sorgen sind vollkommen verständlich, denn diese Erfahrung ist gänzlich neu und damit für Sie unbekannt. Wie sie jedoch in diesem Informationsblatt erfahren werden, sind diese Gedanken und Gefühle und Empfindungen eine normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis.

All diese Reaktionen zeigen, dass die Seele versucht dieses Ereignis zu verarbeiten und in den weiteren Lebenslauf einzugliedern.

Jeder Mensch reagiert auf seine eigene Art und Weise auf das Trauma. Trotzdem gibt es Reaktionen, die bei vielen Menschen ähnlich oder sogar gleich sind.

In diesem Informationsblatt werden einige dieser typischen Reaktionen beschrieben. Wahrscheinlich werden Sie feststellen, dass auch Sie viele dieser Reaktionen erlebt haben oder noch erleben.

1. Gefühl der Gefahr

Die unmittelbarste Reaktion nach einem traumatischen Erlebnis ist **das Gefühl, dass Gefahr droht**. Man hat Angst oder macht sich Sorgen. Nach einem traumatischen Erlebnis wird das Gefühl, dass Gefahr droht, vor allem auf zwei Weisen erlebt:

1. durch ungewolltes Wiedererleben von Teilen des traumatischen Ereignisses;
2. durch körperliche Unruhe, Schreckhaftigkeit und erhöhte Wachsamkeit,
3. durch ein häufig langanhaltendes Bangegefühl.

Das Gefühl der Gefahr hat zwei Quellen. Zum einen ist es eine direkte Folge davon, dass Sie selbst oder andere Personen einer gefährlichen oder lebensbedrohlichen Situation ausgesetzt waren. Wenn Sie bestimmte **Auslöser oder Reize** an das traumatische Erlebnis erinnern, werden Sie automatisch das Gefühl der Gefahr bekommen, und zum Beispiel wieder innere bruchstückhafte Bilder von dem Ereignis vor sich sehen oder entsprechende körperliche Reaktionen bekommen. Bei manchen Reizen ist dieses offensichtlich, weil sie stark an das ursprüngliche traumatische Ereignis erinnern. (z.B.: wenn man an den Ort zurückkehrt, wo das Trauma geschah.) Andere jedoch mögen unsinnig erscheinen und erinnern nur entfernt oder vage oder gar nicht an das traumatische Erleben. (z.B. das Aufblitzen einer bestimmten Farbe, oder ein bestimmter Geruch, oder ein ähnliches Geräusch, Lichtveränderungen oder eine Temperaturveränderung). Solche Reize sind oft schwer als Auslöser von Erinnerungen zu erkennen, und die Erinnerung, die körperliche Erregung oder die Angstgefühle scheinen aus heiterem Himmel zu kommen. Wenn man die Auslöser erst einmal erkannt hat, kann man die eigene automatische Reaktion viel besser verstehen um sie zu beherrschen bzw. aushalten zu lernen.

Zum anderen entsteht das Gefühl von Gefahr dadurch, dass viele Menschen die Welt nach einem Trauma anders wahrnehmen. Sie haben ein verändertes Gefühl davon, was sicher ist und was nicht. Es dauert oft einige Zeit, ehe sie sich wieder sicher fühlen. So haben auch Sie das Gefühl, dass das Leben voller Gefahren ist, und dass man nie weiß, wann wieder ein Unglück passiert. Es bleibt eine innere Bereitschaft ständig "auf der Hut zu sein".

2. Wiedererleben

Nach einem Trauma erleben Menschen oft einzelne Teile des traumatischen Erlebnisses immer wieder. So kommen Ihnen vielleicht plötzlich unerwartet Bilder, Geräusche, Gerüche aus dem Ereignis in den Kopf, oder spüren die gleichen körperlichen Symptome, vielleicht Zittern sogar die Hände oder Beine. Oder sie haben die gleichen Gedanken, die sie während des traumatischen Erlebnisses auch hatten.

Manchmal ist das Wiedererleben so heftig und genau und lebendig, dass sie das Gefühl haben, sie müssten dieses noch einmal durchleben. Vielleicht kommen die bedrohlichen Gefühle oder Bilder in den Träumen wieder, es kommen Alpträume mit heftigen Schweißausbrüchen und stören die Nachtruhe. Dieses Wiedererleben kommt wann es will. Sie werden spüren, dass sie darüber keine Kontrolle haben. Dieses kann bei Tag und bei Nacht passieren.

Das Erlebnis ist manchmal nur bruchstückhaft im Bewusstsein gespeichert. Die Speicherung und der Versuch der inneren Welt, all das Erlebte in die Erinnerung zu holen, ist anders als bei normalen Belastungen und Erlebnissen.

Aus diesem Grunde helfen auch die normal üblichen, erlernten Bewältigungsmechanismen nicht. Hier müssen neue Wege gelernt werden.

Das Wiedererleben wird weniger lebhaft und seltener, wenn das Erlebte durchgesprochen werden kann und mit dem Einordnen und Bewerten der Erinnerungen beginnt eine Integration in die Lebensgeschichte.

3. Körperliche Erregungen

Eine weitere häufige Reaktion auf ein Trauma ist eine **körperliche Erregung**, mit Nervosität, erhöhter Wachsamkeit, Zittern, Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit oder Schlafstörungen, plötzlichen Kopfschmerzen, Herzklopfen oder ein Druckempfinden in der Brust. Die inneren Bilder mit diesen körperlichen Symptomen können dazu führen, dass Sie schlecht einschlafen. Wenn Sie dann übermüdet eingeschlafen sind, wachen viele nach 2-3 Stunden wieder auf, sind müde und doch wach und eine "Gedankenmühle" im Kopf beginnt. Auch können immer wieder Alpträume vorkommen. Durch diese ständige Anspannung bekommen sie keine Erholung im Schlaf. Es entsteht langsam Reizbarkeit als Ausdruck verminderter Belastbarkeit, und so manches Mal werden Sie sich ungeduldig erleben, besonders im Kreise der Familie.

Hier ist es hilfreich für 2-3 Wochen ein kurz wirksames Schlafmittel (z.B. Zolpidem, Stilnox, wirkt nur 4 Stunden macht nicht abhängig) zu nehmen, einmal um einen kurzen erholsamen Schlaf einzuleiten, und um die manchmal beginnende Furcht vor dem Schlafengehen und den Alpträumen abzubauen.

Der Körper befindet sich ständig noch in Alarmbereitschaft, obwohl dieses nun nicht mehr nötig ist. Sie müssen der inneren Welt erst wieder beibringen, dass diese Gefahr vorüber ist.

Besonders vermehrte Erregung werden Sie spüren, wenn Sie Situationen, Menschen oder Reizen begegnen, die Sie an das traumatische Erlebnis erinnern.

4. Vermeidung

Das Gefühl der Gefahr, das Wiedererleben von inneren Bildern des Traumas und die körperlichen Reaktionen sind belastend. Deswegen versuchen viele Menschen, sie dadurch in den Griff zu bekommen, dass sie alles vermeiden, was an das traumatische Erlebnis erinnern könnte. (z.B. Orte, Personen, Fernsehsendungen), oder sie versuchen nicht daran zu denken. Viele bemühen sich diese Erinnerungen und Gedanken, die mit dem Trauma verbunden sind, zu unterdrücken oder zu vermeiden. Andere versuchen mit diesen schmerzhaften Gefühlen und Gedanken an das Trauma dadurch fertig zu werden, indem sie ihre Gefühle (z.B. mit Alkohol) zu betäuben versuchen. Die **Vermeidung** ist ein Weg, um sich vor Dingen zu schützen, die Ihnen jetzt gefährlich erscheinen, die sie übermäßig beeinträchtigen.

Vermeidung ist oft ein gutes Mittel, um *kurzfristig* die Belastung zu verringern. Wenn sie funktioniert, reduziert die **Vermeidung** unangenehme Gefühle. Sie benötigen einen sicheren Ort, eine schützende Umwelt.

Langfristig gesehen, ist diese Strategie nicht hilfreich, um ein Trauma zu integrieren und zu bewältigen. Erstens ist es schwer, die eigenen Gedanken und Gefühle ganz und gar zu vermeiden. Sie kehren immer wieder zurück, besonders in den Situationen, wo man sich entspannen möchte. Es kann eine ständige Beschäftigung mit der Unterdrückung dieser Gedanken und Gefühle entstehen.

5. Gefühlstaubheit/ Niedergeschlagenheit

Manche Menschen fühlen sich unwirklich oder wie losgelöst von ihrer Umgebung, wenn Sie an das traumatische Ereignis erinnert werden.

Eine solche **Gefühlstaubheit** kann zum Beispiel dazu führen, dass Sie sich von den Menschen, die Ihnen nahe stehen, entfremdet fühlen. Viele Menschen spüren, dass diese vertrauten Personen nicht verstehen können, was die Betroffenen durchgemacht haben, weil sie es nicht selbst erlebt haben. Dieses spricht für die Außergewöhnlichkeit des Erlebnisses.

Weitere übliche Reaktionen auf ein traumatisches Erlebnis sind **Niedergeschlagenheit, Traurigkeit, oder Depression.**

So haben Sie vielleicht das Gefühl der Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung und weinen häufig. **Verlust von Hoffnung, Interesse, Freude**, an anderen Menschen und an den bekannten Aktivitäten, die sonst Freude gemacht hatten, ist eine normale Folge des traumatischen Erlebnisses.

Nichts macht mehr Spaß, das Leben erscheint nicht mehr lebenswert und die Zukunftspläne scheinen nicht mehr sinnvoll, wichtig und richtig zu sein.

Verbunden mit dem Gefühl der Gefühlstaubheit und Niedergeschlagenheit geben viele Menschen nach einem traumatischen Erlebnis Beziehungen zu anderen oder früher bedeutsame Aktivitäten auf.

6. Konzentrationsschwierigkeiten:

Viele Betroffene haben nach einem traumatischen Erlebnis **Schwierigkeiten sich zu konzentrieren**. Dies ist auch eine übliche Reaktion auf ein traumatisches Erlebnis. Es ist frustrierend und beunruhigend, wenn man sich nicht darauf konzentrieren kann, was um einen herum geschieht. Dieser Konzentrationsmangel ist Ausdruck einer traumatischen Netzwerkstörung der Nervenleitungen im Gehirn. Ebenfalls kostet es viel Kraft und Konzentration die Erinnerung an das Ereignis ständig aus dem Kopf zu drängen. Je mehr das traumatische Ereignis integriert worden ist, desto mehr kehrt die Konzentration wieder zurück.

7. Kontrollverlust.

Die meisten Menschen hatten während des traumatischen Erlebnisses das Gefühl, dass sie überhaupt nichts tun konnten, um das Schlimmste zu verhindern. Viele empfinden, dass sie jegliche Kontrolle über ihre Gefühle, ihren Körper, ihre körperliche Sicherheit oder über ihr Leben verloren haben. Diese neue Erfahrung ist nun mit diesem Ereignis zusammen im Gehirn als dauerhafte Warnung gespeichert. Das Gefühl des Kontrollverlustes kann so intensiv sein, das Befürchtungen, wie: *"ich werde verrückt, oder ich drehe durch"*; entstehen.

Hinzu kommt noch das die Gedanken und Gefühle ungewollt auftreten können, dieses verstärkt das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren. Wenn die Gedanken und Gefühle mit Gewalt unterdrückt werden, können sie überraschend und heftig auftreten und das Gefühl des Kontrollverlustes verstärken, „(ich fühle mich diesen Gedanken ausgeliefert).“

8. Schuld- und Schamgefühl

In den Wochen nach einem traumatischen Erlebnis kommt es vor, dass Menschen immer wieder darüber nachdenken, was passiert ist und wie sie den Verlauf der Dinge hätten beeinflussen können. Viele machen sich Vorwürfe, dass sie bestimmte Dinge getan oder nicht getan haben, oder dass sie anders hätten reagieren sollen. Das ist mit Schuld- oder Schamgefühl verbunden. Es ist so, als versuchen die Gedanken nach dem Ereignis das Ausgeliefertsein verändern zu wollen. So manche eigene Reaktion erscheint einem als fremd und unverständlich.

Viele machen sich auch Vorwürfe, dass sie so ein traumatisches Ereignis noch nicht überstanden haben. Sie betrachten es als persönliche Schwäche oder Unzulänglichkeit, und nicht als normale menschliche Reaktion auf ein unnormales Ereignis.

Leider tragen Verwandte, Bekannte, Kollegen und Vorgesetzte zu solchen Selbstvorwürfen bei. Es passiert doch immer wieder, dass einem Opfer die Mitschuld gegeben wird und nicht dem Täter. Oder sie machen den Vorschlag man müsse sich nur zusammenreißen und das ganze einfach vergessen.

Selbstvorwürfe verstärken das geringe Selbstwertgefühl und hemmen die Auseinandersetzung mit dem traumatischen Erleben.

9. Ärger

Eine weitere verbreitete Reaktion auf ein Trauma ist der **Ärger**. Dieser bezieht sich oft auf die Personen, die verantwortlich dafür sind, dass man verletzt, missbraucht oder in seinem Leben beeinträchtigt wurde. Ärgergefühle können auch ausgelöst werden, wenn man durch bestimmte Personen oder Situationen an das Trauma erinnert wird, auch wenn diese nichts damit zu tun haben.

So bemerken viele, dass nahestehende Personen (Ehepartner, Familie, Kinder, Freunde) sie ärgerlich machen. Manchmal haben sie auch **Wutausbrüche** gegenüber den Menschen, die Ihnen am meisten etwas bedeuten. Das ist verwirrend: warum ist man so ärgerlich auf diejenigen, die man gerne hat? Dies liegt teilweise daran, dass man sich durch das Trauma in einem Zustand hoher Erregung befindet und deswegen nicht mehr belastbar ist und gelassen reagieren kann. Auch kann es sein, dass man im Umgang mit nahestehenden Personen Gefühle von Abhängigkeit, Verletzlichkeit und Hilflosigkeit erlebt, die einen an das Trauma erinnern und deswegen ärgerlich machen. Häufig kommt noch das Gefühl hinzu, von der Familie nicht verstanden zu werden. Manchmal kommt es sogar vor, dass man sich so ärgerlich fühlt, dass man laut fluchen oder um sich schlagen könnte. Wer das nicht von sich kennt, kommt sich fremd vor, und weiß auch nicht, wie man mit diesem Ärger umgehen soll. Hier ist es wichtig zu wissen, dass dieser Ärger eine normale Reaktion ist und mit der Zeit und Hilfe auch wieder zurückgehen wird.

Teilweise hängt der Ärger auch damit zusammen, dass man sich dagegen auflehnt, und es unfair findet, dass man das Trauma erlebt hat und andere eventuell besser weggekommen sind.

10. Selbstbild

Traumatische Erlebnisse können zu negativen Veränderungen im Selbstbild führen. Sowohl das traumatische Erlebnis als auch die darauf folgenden Gefühle können Anlass für Selbstkritik und Selbstzweifel sein. Viele Menschen sagen: "**nichts ist, wie es einmal war! Vor dem Trauma wurde ich mit allen Belastungen des Alltags fertig, heute kann ich mit kleinen Belastungen nicht mehr umgehen und habe schnell Angst.**"

Es ist wichtig diese Wahrnehmungen im Gespräch zu klären, um neue Einstellungen zu gewinnen.

11. Misstrauen

Nach einem traumatischen Erlebnis fühlen viele Menschen **Misstrauen** gegenüber Menschen und der Welt. Die Welt, die vorher sicher erschien, ist plötzlich gefährlich und unsicher geworden. Es wird nun ständig aufgepasst die Kontrolle für sich zu behalten, und diese nicht zu verlieren. Hier sind vertrauensvolle Gespräche hilfreich, um Vertrauen wieder zu gewinnen.

12. Erinnerungen an die Vergangenheit

Schließlich kann ein traumatisches Erlebnis auch Erinnerungen an ähnliche Ereignisse in der Vergangenheit hervorrufen. So erinnert man sich plötzlich wieder lebhaft an Geschehnisse, die man schon vergessen oder hinter sich gelassen glaubte, die ebenso erschütternd sein können, wie das vor kurzem erlittene Trauma. Was einen während des Traumas an diese früheren Erlebnisse erinnert, können ähnliche Eindrücke und Empfindungen (Geräusch, Geruch, Geschmack, Hitze oder Kälte), oder ähnliche Bedeutungen der Situation (z.B. bei denen man sich verletzlich, ausgeliefert, hilflos oder in Lebensgefahr wähnte) sein. Dieses

neu Erlebte scheint in unserem Gehirn den dafür zuständigen Speicher zu öffnen und alles "Alte" kann wieder erlebt werden.

Schlussfolgerung

Dieses Informationsblatt hat Sie über die verbreiteten Reaktionen auf traumatische Ereignisse informiert und Sie konnten feststellen, welche dieser Schilderungen auf Sie zutreffen. Die wichtigste Mitteilung dieses Blattes ist: **Gefühle, Gedanken und körperliche Reaktionen, die sie empfinden, sind normale Reaktionen auf eine außergewöhnliche Belastung.** Sie stellen eine natürliche instinktive Reaktion auf eine Lebensbedrohung dar. Darum werden diese Reaktionen auch **Post Traumatische Belastungsstörung** genannt.

In der Therapie werden Sie das veränderte Leben kennen und akzeptieren lernen. Es werden Lösungsmöglichkeiten gesucht, mit dem Neuen umzugehen. Die Bedeutung, die dieses Trauma in Ihrer Lebensgeschichte einnehmen wird, werden Sie herausfinden. Immer mehr wird das Erlebte gelebte Geschichte, wobei die Beeinträchtigungen abnehmen und das Leben häufiger wieder befriedigend wird.

Schließlich werden Sie über die einstmals gemachte traumatische Erfahrung berichten können, wie über viele besondere Ereignisse in ihrem Leben. Es wird Sie nicht mehr überwältigen, sondern es wird zu einem seelisch bedeutsamen Reifeschritt seinen Beitrag geleistet haben.

(Entwickelt von Prof. Dr. Anke Ehlers, 1999, verändert und erweitert S. Jatzko, H..Jatzko 2000)