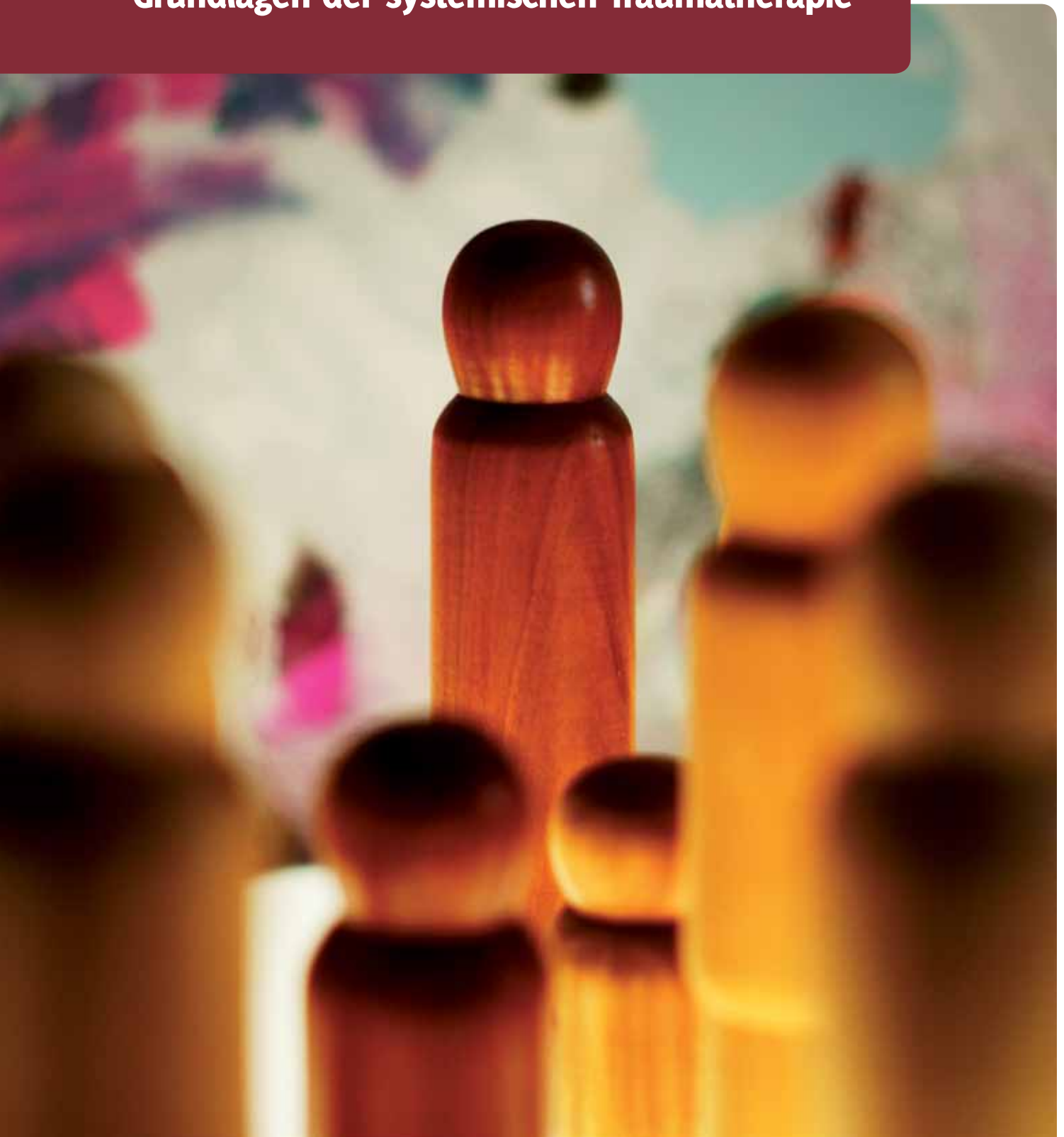


Große  
Kreise

Lösungen für Einzelne,  
Paare und Familien

## Grundlagen der systemischen Traumatherapie



## Was ist Trauma?

Ein Trauma ist eine seelische Verletzung aufgrund eines oder mehrerer äußerer Ereignisse. Oft kommt es plötzlich und unerwartet. Ein Trauma entsteht, wenn der Mensch in eine für ihn derart bedrohliche Situation gerät, dass seine körperliche Unversehrtheit und seine seelische Integrität bedroht sind.

Beispiele für traumatisierende Situationen sind: Unfälle, Krieg, Folter, Entführung, körperliche und seelische Misshandlung, sexueller Missbrauch, Naturkatastrophen und schwere Erkrankungen. Mitunter ist es ausreichend, Zeuge solcher Situationen zu sein, man braucht sie nicht am eigenen Leibe zu erfahren, um traumatisiert zu werden.

Das Erleben dieser Situationen geht mit extremer Angst einher, oftmals verbunden mit der Befürchtung, zu sterben. Alle traumatisierten Menschen verbindet das Empfinden, machtlos zu sein und über keinerlei der Situation angemessene Bewältigungsmöglichkeiten zu verfügen.

Es gibt auch Traumata, die oftmals übersehen werden, weil sie täglich und im familiären Umfeld passieren, die sog. Beziehungstraumata. Kinder sind körperlicher Misshandlung, sexueller Gewalt und Erniedrigung, ständiger psychischer Abwertung und Verlassen-werden oder Vernachlässigung schutzlos ausgeliefert. Auch daraus ergibt sich eine Vielzahl von Symptomen, die in der Regel mit einem geringen Selbstwert-Gefühl einhergehen.

Wichtig zu wissen ist, dass nicht jedes hier aufgeführte Ereignis eine psychische Störung auslösen muss. Resilienz-Faktoren wie z.B. stabile Bezugspersonen, Aufgeschlossenheit und Kontaktfreudigkeit (Extraversion) sowie ein hohes Maß an Intelligenz und Vitalität können dafür sorgen, dass der Mensch aus eigener Kraft gesundet und keine Folgeschäden nimmt.

## Was passiert in traumatischen Situationen?

Das menschliche Gehirn funktioniert unter normalen Umständen so: Umweltreize, also von außen einwirkende Eindrücke, treffen auf unsere Sinnesorgane. Von dort werden sie zum Gehirn weitergeleitet und vorgefiltert. Es entsteht ein „neutrales“ Erregungsgefühl, das als wichtig/unwichtig oder ungefährlich/bedrohlich bewertet und mit dem entsprechenden Grundgefühl verbunden wird. Auf den weiteren Stationen wird dann ein Abgleich mit passenden Vorerfahrungen vollzogen, das Gefühl wird näher interpretiert und mit einem Sinn versehen. Schließlich wird es versprachlicht. Ergebnis dieses Prozesses ist eine Handlungsanweisung.

All das passiert unbewusst und sehr schnell. In früheren Zeiten sicherte das unser Überleben (Feuer/Tiger = Lebensgefahr -> Rennen/Verteidigung). Wer fliehen oder um sein Leben kämpfen muss, darf nicht denken!

## Wie wirken nun traumatische Situationen?

Auf gefährliche Situationen reagiert der Mensch entweder mit Flucht oder Verteidigung. Ist beides nicht möglich, wird die Situation als lebensbedrohlich empfunden: die Person ist schutzlos ausgeliefert, hilflos und handlungsunfähig. Die damit verbundene wahre Reiz- und Gefühlsüberflutung führt zu einer hohen Erregung und hormonellen Überbelastung. Als direkte Folge werden bestimmte Verbindungen im Gehirn regelrecht gekappt. Das ist ein Selbstschutz-Mechanismus des Körpers, da das Gehirn durch hormonelle Überbelastung irreversibel geschädigt würde.

Die verspürte hohe Erregung führt dazu, dass der Körper - obwohl Kampf oder Flucht nicht möglich sind - in Alarmbereitschaft versetzt wird und alle zur Verfügung stehenden Energie-Reserven mobilisiert. Der Blutdruck erhöht sich und durch die Erhöhung der Atemfrequenz wird Sauerstoff im gesamten Organismus verteilt. Die Fluchtmuskulatur (Beine und Waden) und die Schutzmuskulatur (Brust-, Hals- und Bauchmuskulatur) werden angespannt.

Damit einher geht extreme Angst, die oft zu körperlicher Erstarrung, dem sog. Totstellreflex, führt. Das Resultat ist eine „innerliche Flucht“: es entsteht das Gefühl, neben sich zu stehen oder das Ganze wie in einem Film zu erleben. Beide Phänomene werden als Abspaltung (Dissoziation) bezeichnet. Das Erleben wird förmlich abgespalten, in einen emotionalen Speicher gepackt und dort als nicht zuordenbare unspezifische Erregung abgelegt. Im Anschluss können Betroffene sich dann oft kaum mehr bewusst an die Situation oder einzelne Teile der Situation erinnern.

## **Folgen von Traumata**

In ca. 60 % der Fälle verarbeitet die menschliche Psyche ein Trauma mit den eigenen Ressourcen innerhalb der ersten drei Monate. Gelingt dies nicht, entstehen infolge der intensiven Belastung Symptome, die sich nachhaltig lebens-einschränkend auswirken. Die meisten traumatisierten Menschen teilen das Erlebnis der Sprachlosigkeit. Wenn Betroffene beschreiben sollen, was passiert ist, gelingt es Ihnen nicht, dies in Worte zu kleiden oder ihre Gefühle zu schildern. Dies ist zurückzuführen auf die Unterbrechung von Verbindungen im Gehirn. Das Erleben kann nicht mit einem Sinn versehen und versprachlicht werden.

### **Weitere Symptome sind:**

#### **Übererregung**

Auch wenn die traumatische Situation vorüber ist, ist der Mensch ständig bereit zur Flucht und extrem schreckhaft. Gleichzeitig ist er überwachsam, um sich vor erneuten bedrohlichen Situationen zu schützen.

#### **Vermeidungs- sowie Kontrollverhalten**

Da die traumatische Situation hochgradig belastend ist, werden sämtliche Situationen vermieden, die bedrohlich, unübersichtlich und/oder nicht abschätzbar sind (z.B. große Menschenansammlungen oder Dunkelheit). Gleichzeitig übt der Traumatisierte in jeder Situation und auch gegenüber jeder Kontaktperson eine gerade zwanghafte Kontrolle aus, die einem erhöhten Sicherheitsbedürfnis entspringt.

#### **Wiedererleben (Flashbacks, Intrusionen)**

Wird man durch Schlüsselreize, sog. „Trigger“, oder aber unwillkürlich an die bedrohliche Situation erinnert, oder gerät erneut in eine ähnliche Situation, erfolgt eine Re-Inszenierung des traumatischen Geschehens. Verbunden ist dies mit vollkommen überzogen erscheinenden, für Außenstehende nicht nachvollziehbar heftigen Reaktionen. Das Ausblenden dieser Gedanken, Bilder oder Wahrnehmungen ist kaum möglich.

#### **Störungen des Kurzzeitgedächtnisses und der Konzentration**

Ständige Übererregung und damit verbundene Hormonausschüttung führen dazu, dass die Umwelt nur noch als feindselig und gefährlich bewertet wird. Der Mensch ist nur noch mit der Interpretation vermeintlich bedrohlicher Wahrnehmungen beschäftigt, was Gedächtnis und Konzentration beeinträchtigt.

*Die beschriebenen Symptome sind vielleicht deshalb so intensiv und auch hartnäckig, weil das Handlungsschema in der traumatischen Situation „erfolgreich“ war: immerhin hat der Mensch überlebt!*

## Systemische Traumatherapie

Wird das Trauma als solches erkannt, „diagnostiziert“ und erfolgt eine Zuordnung von Symptomen zu bestimmten belastenden Erlebnissen, führt dies schon zu einer Erleichterung und Verbesserung.

Trauma hat immer mit Kontrollverlust zu tun. Daher ist der wichtigste Bestandteil der Traumatherapie das (Wieder-)Erlangen von Kontrolle.

Das geschieht zum einen über die Stärkung von Ressourcen. Aus der Traumaforschung weiß man, dass Menschen, denen es gelingt, ein positives Gegengewicht zu schaffen, ihr Trauma besser bewältigen können als solche, die sich auf das schlimme Erlebnis konzentrieren. Die Schaffung dieses positiven Gegengewichts wird mit der Ressourcen-Arbeit praktisch „nachgefüttert“.

Dabei helfen z.B. heilende Imaginationen. Positive innere Bilder können dazu beitragen, Ruhe zu finden und die Betroffenen für den Alltag zu stärken. Die sog. „Spiegelneuronen“ helfen dabei. Unabhängig davon, ob man eine Situation tatsächlich erlebt oder „nur“ in der Phantasie, werden im Gehirn dieselben Neuronenverbände mit nahezu derselben Intensität angesprochen. Dadurch verstärkt sich die Hirnregion, welche für das Gefühl von Sicherheit verantwortlich ist und kann in einer folgenden Situation leichter aktiviert werden.

Die Identifikation von Triggern und Triggerreaktionen nimmt ebenfalls einen zentralen Stellenwert in der Traumatherapie ein. Interpretiert man eine Traumatisierung als unterbrochene Handlung, ist folgerichtig der Organismus fortlaufend bestrebt, diese Handlung zu Ende zu führen, um die Übererregung „loszuwerden“ und endlich zur Ruhe zu kommen. Gleichzeitig sind Teile der traumatischen Situation nicht (mehr) bewusst. Trigger wie bestimmte Gerüche, Farben, Wörter, Themen oder Verhaltensweisen von Menschen können an das traumatische Geschehen erinnern und dafür sorgen, dass das Unbewusste „anspringt“ und es zu sehr heftigen Reaktionen (z.B. Wut, Verzweiflung, Erstarrung, aber auch Angstzuständen, Atemnot oder Brechreiz) kommt.

Dabei ist das Bewusstsein oftmals nicht in der Lage, einen Zusammenhang zwischen dem aktuell Erlebten, der Reaktion und der traumatischen Situation herzustellen. Diese Zusammenhänge decken wir auf.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Erlernen von Impulskontrolle. Traumatisierte Menschen müssen lernen, die Regie über ihre Gefühle wieder zu erlangen. Kennzeichnend für ein Trauma bzw. eine Triggerreaktion sind schließlich gerade überzogene, der Situation eigentlich nicht angemessene „Gefühlsausbrüche“. Diese gilt es über geführte Übungen wieder „in den Griff“ zu bekommen.

Nicht immer ist sie möglich, manchmal nicht erforderlich, manchmal einfach nicht ratsam. Sorgfältig vorbereitet und behutsam durchgeführt wirkt sie aber immer erleichternd und heilend: die Traumakonfrontation. In gebührendem emotionalen Abstand schauen wir uns das Trauma an, um Gefühle zu ordnen und verarbeiten zu können. Dabei geht es nicht darum, tief in die Emotion einzusteigen, sondern im Gegenteil die Kontrolle zu behalten und das Geschehen der Vergangenheit zuzuordnen, die auf das aktuelle Leben keinen Einfluss mehr hat.

Schließlich geht es in einem letzten Schritt um die Integration des Traumas. Wir schließen mit der Vergangenheit Frieden und ziehen Schlüsse für die positive Gestaltung der Zukunft. Wir setzen positive Ersatz-Erlebnisse „neben“ das Trauma. Dabei geht es nicht darum, zu verzeihen, Ereignisse ungeschehen zu machen oder schönzureden. Es geht - wenn möglich und nötig - um eine klare Zuordnung zu Personen und Übertragung von Verantwortung für erlittene Verletzungen an diese. Auch schauen wir, welche Ressourcen den Menschen bei der Bewältigung unterstützt hätten und füttern diese nach. Für die Bearbeitung von Trauer, Wut, Scham und Schuldgefühlen und für eine Neuorientierung bleibt genügend Raum.

***Lernen Sie das Leben wieder lieben!***



Lösungen für Einzelne,  
Paare und Familien

— **Lernen Sie uns kennen!**  
**[www.grosse-kreise.de](http://www.grosse-kreise.de)**

Lösungen sehen. Neue Wege gehen.

*EINFACH GROSSE KREISE ZIEHEN*

