

Traumatisierung

In der Kindheit oder im Erwachsenenalter traumatisierte Menschen sind oft nicht in der Lage, mit schwierigen Affekten und Erlebnissen fertig zu werden. Sie benötigen viel Unterstützung, um zu lernen, wie sie ihre eigenen Gefühle und sich selbst beruhigen können.

Traumatisierten fällt es oft schwer mit Handlungen zu beginnen, die sie sich vorgenommen haben und diese zum Abschluss zu bringen. Meist fehlt es an Energie und Effizienz. Oft befinden sich Betroffene in einem Zustand *chronischer Erschöpfung* abwechselnd mit *Überregung*.

Insbesondere von häuslicher Gewalt betroffene Frauen und Kinder haben Schwierigkeit damit, stabile und sichere Bindungen einzugehen. Die Bindungsschwierigkeiten bei Erwachsenen sind meist *innere Zerrissenheit*, d.h. innere widersprüchliche Bedürfnisse.

Eine Seite möchte unbedingt möglichst viel Nähe, Sicherheit, Geborgenheit und Kontakt, eine andere Seite hingegen fürchtet sich sehr davor und versucht das Bindungsbedürfnis oder Bestreben zu verhindern, da sie große *Angst und Panik vor der Abhängigkeit und vor neuer Traumatisierung* hat.

Dies kann verschiedene Ausformungen annehmen, einerseits starkes Annäherungsverhalten gefolgt von plötzlichem Rückzug oder blockiertes Annäherungsverhalten. Wenn Traumatisierung innerhalb der Familie über einen längeren Zeitraum stattgefunden hat, ist dies besonders ausgeprägt.

Vehemente Gefühle und Überforderung mit der inneren Zerrissenheit umzugehen und nicht zu wissen, wie man diese regulieren und bewältigen kann, führen oft zu *Projektionen, Leugnungen und verzerrten Wahrnehmungen oder Nichtanerkennen von Teilaspekten der Wirklichkeit* im sozialen Bereich. Traumatisierte Personen sind in ihrer *Fähigkeit, innere und äußere Erlebnisse wahrzunehmen und zu integrieren*, oft ziemlich eingeschränkt; auch ihre Fähigkeit *flexibel und stabil mit Schwierigkeiten umzugehen* und diese *objektiv wahrzunehmen* ist oft sehr stark eingeschränkt.

Das Gewahrsein der Wirklichkeit so wie sie ist, das Akzeptieren dieser Wirklichkeit und die reflektierte und kreative Anpassung an diese, ist oft kaum oder nur sehr eingeschränkt möglich.

Manchmal treten *Gefühle von Fremdheit* auf, als hätte ich das gar nicht erlebt, sondern jemand anders, als wäre mir das gar nicht wirklich passiert.

Die *Zeitempfindung* kann sich stark verändern bzw. verzerren. Eine oder mehrere Teilaspekte der Persönlichkeit ist oft noch in dem „unfassbaren Trauma“ gefangen, wodurch nur Teile der Person im Hier und Jetzt anwesend sein können, wodurch die *Wahrnehmung und Empfindung des gegenwärtigen DA-Seins eingeschränkt* ist und damit auch der Umgang damit.

In Stresssituationen werden oft Ersatzhandlungen ausgeführt wie Essen, Rauchen, Alkohol oder Drogenkonsum, Selbstverletzungen oder Arbeiten, Putzen, Computerspiele u.s.w. Viele chronisch in der Kindheit traumatisierte Menschen konnten nicht erleben und erlernen, wie man *für sich selbst sorgt*, wie man *mit starken Gefühlen hilfreich umgehen und sich selbst Sicherheit schaffen kann*.

Es gibt *Ängste* vor bestimmten Handlungen, Orten, Situationen, Gedanken, Bildern, Reizen, Tönen die nach Möglichkeit vermieden werden. Das Wiedererleben der nichtverarbeiteten Erinnerungstücke mit der einhergehenden Panik und totalen Hilflosigkeit, die im Gehirn übergroß und überdeutlich repräsentiert sind, werden unwillkürlich ausgelöst. Diese zu vermeiden ist für Traumatisierte wichtig, damit sie nicht überschwemmt und überwältigt werden. So können auch Zwänge entstehen, die das Leben der Traumatisierten stark einschränken. Oft existieren auch Gefühle wie Ekel, Scham und Schuld vor bestimmten äußeren und inneren Bereichen.

Hilfreiche Unterstützung besteht darin, Betroffene zu verstehen und nicht zu verurteilen, wie sie dies oft selbst tun, wenn sie versuchen vor unangenehmen Gedanken und Gefühlen in ihrem Inneren zu flüchten. Schuldzuschreibung ist immer ein Versuch, angesichts unerträglicher Ohnmacht, doch Verantwortung und damit Steuerungsfähigkeit zu haben. Schuldzuschreibung hat die Funktion in unserem System eine imaginäre Sicherheit und Struktur angesichts von überfordernder Hilflosigkeit und Ohnmacht zu schaffen. Wir können das sowohl in unserem Leben, als auch indem von anderen, beobachten. Wenn schlimme Dinge geschehen wie Katastrophen, Krieg etc. oder Familiendramen und alle Zuschauer und Beteiligten überwältigt sind von dem was passiert ist, so beginnt die Schuldzuschreibung und es gibt wieder Sicherheit und Struktur wenn man jemanden oder etwas hat, der oder die Verantwortlich ist/sind.

Von häuslicher Gewalt Traumatisierte, aber auch Geiselopfer und Missbrauchsoffer fühlen sich geradezu zwanghaft schuldig. *Schuld ist besser wie völlige Hilflosigkeit und totales Ausgeliefert sein*. Wenn wir beginnen die Betroffenen in ihrem inneren Gefangensein zu verstehen und anzunehmen, so wie sie selbst dies nicht können, mit ihrer Zerrissenheit, ihrem Leiden darunter, ihrem häufigen Nichtfunktionieren, so unterstützen wir ihre Selbstakzeptanz, ihre erfahrbare Sicherheit und Kontrolle in ihrer Beziehung zu uns.

Solange Traumatisierte sich vor dem fürchten, was in ihrem Inneren passiert, können sie das Trauma nicht aufarbeiten und integrieren.

Ein Großteil der Traumatherapie besteht darin, mehr und mehr erfahrbare Sicherheit und Kontrolle für die Betroffenen zu schaffen, sowohl in dem was sie innerlich erleben, als auch in der äußeren Welt, im Umgang mit der Wirklichkeit.

Hilfreiche und verständliche Literatur für Betroffene und Wegbegleiter:

„Wenn die Seele verletzt ist, Trauma – Ursachen und Auswirkungen“ von Christiane Sautter, 2007, ISBN 13 978-3-9809936-0-9

„Den Drachen überwinden, Vorschläge zur Traumaheilung“ von Christiane & Alexander Sautter, 2008, ISBN 13-987-3-9809936