

# HANDOUT - Trauma und hilfreicher Umgang mit traumatisierten Menschen

## 2 wichtige Grundregeln beim Umgang mit traumatisierten Menschen:

1. Konsequente Ressourcen-Orientierung
2. Schutzvorkehrungen beim Sprechen über das Trauma (Überflutungsschutz)

## Definition Trauma: (Vorsicht: inflationären Gebrauch des Begriffes als „Mode-Wort“ vermeiden)

Eine Situation, in der der/die Betroffene

- Opfer oder Zeuge einer existentiell bedrohlich erlebten Situation geworden ist, in der also Leib, Leben oder die seelische Integrität des/der Betroffenen selbst oder von einem anderen Menschen in Gefahr gekommen sind
- und in der er/sie Hilflosigkeit, Ohnmacht und schutzloser Preisgabe erlebt hat und dadurch Grauen und Entsetzen in einem Ausmaß, das bei fast jedem Menschen eine tiefe Verzweiflung ausgelöst hätte
- und in der er/sie nicht genügend Bewältigungsmöglichkeiten zur Verfügung hatte, um das Erlebte verarbeiten und integrieren zu können (Vulnerabilität).

## 5 Kategorien von potentiell traumatisierenden Situationen:

- Natur-Katastrophen, Technische Katastrophen, Unfälle
- Terror-Anschläge und kriegerische Auseinandersetzungen, Flucht
- Gewalt, sexualisierte Gewalt und Vernachlässigung in der Familie/im Umfeld, Miterleben von Tod und Sterben in der Familie/im Umfeld, Zusammenleben mit psychiatrisch erkrankten Eltern
- Geburtskomplikationen und medizinische Eingriffe – gerade auch bei Kindern
- Mobbing, Ächtung, Verrat, Manipulation im Sozialen

## Schutz- und Risiko-Faktoren für die Entwicklung einer PTBS – Posttraum. Belastungsstörung:

### - Risikofaktoren:

Je früher, je länger, je stärker die traumatische Situation eingewirkt hat und je größer die emotionale Nähe (und ggf. Abhängigkeit) zu einem vorhandenen Täter ist, desto höher ist auch die Wahrscheinlichkeit, dass sich eine langanhaltende Trauma-Folgestörung (PTBS) entwickelt.

Weitere Risikofaktoren:

Das Ausbleiben von sozialer Unterstützung  
und

Das Ausbleiben einer Anerkennung als Opfer

### - Schutzfaktoren:

Soziale Unterstützung und Anerkennung als Opfer ohne jedes Wenn und Aber

### Neurophysiologische Grundlagen:

- 3 strukturell und funktionell unterscheidbare Gehirnbereiche und ihre Zuordnung:
- Großhirn - „Professoren-Gehirn“ – „Kühles“ Denken
  - Mittelhirn - „Katzen-Gehirn“ – „Heiße“ Emotionen
  - Stammhirn - „Eidechsen-Gehirn“ – Handeln aus „primitiven Überlebensinstinkten“ heraus, Bereitschaft, sich zur Not tot zu stellen (Totstellreflex)

Trauma-Symptome: Notfallprogramm im Kopf: Wenn die „Eidechse“ das Zepter in die Hand nimmt...

- Kampfbereitschaft
- Fluchtbereitschaft
- Bereitschaft, sich zur Not tot zu stellen (Totstellreflex)

Die posttraumatische Belastungsstörung – PTBS: Die „Eidechse“ in anhaltender Alarmbereitschaft..

Symptome der PTBS: HIV-positiv... ?

- H - Hyperarousal – Übererregungszeichen wie Unruhe, erhöhte Wachsamkeit, Schlafstörungen
- I - Intrusionen – Flashbacks, oft verbunden mit unkontroll. Panik und körperl. Stressreaktionen
- V - Vermeidungsverhalten (Umwege, äußerer/innerer Rückzug, Tendenz zur Generalisierung)

Wie kann man die alarmierte „Eidechse“ beruhigen?

Phasen der Behandlung von Menschen mit Traumafolgestörungen:

- I. Äußere Sicherheit herstellen
- II. Äußere Stabilität fördern
- III. Innere Sicherheit wiedererlangen (Stabilisierung)
- IV. Ggf. Trauma-Konfrontation (Trauma-Aufarbeitung)
- V. Trauerarbeit und Integration in die Biographie, Trauma-Transformation

Was können auch Laien-Helfer hilfreich beitragen?

Bewährte Maßnahmen der sog. Stabilisierungs-Arbeit (Innere Sicherheit wiederherstellen):

- Distanzierungs-Techniken
- Separations-Techniken
- Ressourcen-Mobilisierung

Mögliche zusätzliche Stabilisierungsarbeit im therapeutischen Kontext:

- Heilsame Imaginationsbilder (Schutzimaginationen)
- Innere Kind- und Trost-Arbeit (u.U. unter Zuhilfenahme bewährter Integrationstechniken)

Voraussetzungen für eine nachhaltige Innere Stabilisierung:

Wiederherstellung der

- Äußeren Sicherheit (Sichere äußere und soziale Schutzräume zur Verfügung stellen)
- Äußeren Stabilität (Relative Stabilität in den wesentlichen 5 Lebensbereichen unterstützen)

Was gehört alles zur (Wieder-)Herstellung der Äußeren Sicherheit:

- Äußere und soziale Schutzräume
- Ende der Gewalt, kein Täterkontakt (!)
- Anerkennung als Opfer ohne jedes Wenn und Aber

Was gehört alles zur Unterstützung der Äußeren Stabilität:

Die 4 Säulen, „Elefanten-Beine“, für eine ausreichende Stabilität im „Äußeren Leben“ als Grundlage für ein nachhaltiges Wiederherstellen von „Innere Stabilität“ (nicht mehr als 2 Beine in der Luft, möglichst 3 Beine fest am Boden) und die Möglichkeit der Anbindung nach oben als zusätzlich Halt gebendes Element:

- Wohnen
- Arbeiten
- Beziehungen
- Gesundheit
- Anbindung an etwas Höheres (Werte, Spiritualität)

Zusätzliche Hilfen:

Zugang zu und Ermöglichung von z.B.:

- sozialer Unterstützung, Selbsthilfe, Gemeinschaftserleben, Anteilnahme, Gesprächen
- Rhythmischer Alltagsstruktur, Ruhe, Wärme, ausreichend Schlaf
- gesunder Ernährung
- Sport und Bewegung
- Musik, Tanz, Kunst
- Naturerlebnissen
- Wanderungen und Spaziergängen (rhythmischer bilateraler Stimulation!)
- Körper- und Sinnespflege
- Achtsamkeit, Gebet und Kultus, Stille und Meditation, Gelassenheit und Humor