

## **PSYCHOTRAUMA**

### Handout für Akut traumatisierte Menschen

Jeden kann es treffen – plötzlich und aus heiterem Himmel: ein schwerer Unfall, der Tod einer nahestehenden Person, ein gewalttätiger Angriff oder Überfall, die Diagnose einer lebensbedrohlichen Krankheit. Persönliche Katastrophen, die den Betroffenen den Boden unter den Füßen wegzuziehen drohen.

Erste typische Reaktionen darauf sind Schock und Verleugnung. Man kann das Ausmaß des traumatischen Ereignisses noch gar nicht recht begreifen.

### **Traumasympptome**

Sobald der Anfangsschock nachlässt, können andere Reaktionen aufkommen. Sie können individuell sehr unterschiedlich sein.

- Plötzlicher Stimmungswechsel; Weinerlichkeit; anhaltend gedrückte Stimmung; Nervosität, Ängstlichkeit.
- Die Gedanken kreisen fortwährend um das Ereignis; es wird in der Erinnerung wiederholt oder im Traum durchlebt. Erinnerungsbruchstücke verdrängen andere Gedanken, behindern die Bewältigung von Alltagsanforderungen, erhöhen den Herzschlag und führen zu Schweißausbrüchen.
- Konzentrationsmängel, die Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen, Schlafprobleme und Appetitlosigkeit treten auf.
- Die sozialen Beziehungen leiden. Manche/r reagiert häufiger gereizt und gerät in Streit.
- Körperliche Reaktionen können den emotionalen Stress begleiten: Es treten möglicherweise Kopfschmerzen, Übelkeit oder Brustschmerzen auf.

Sie sind nicht verrückt! Diese Symptome sind Reaktionen Ihres Organismus auf eine verrückte Situation, eine Ausnahmesituation. Er teilt Ihnen mit, dass Zeit und Energie erforderlich sind, eventuell auch die Inanspruchnahme professioneller Hilfe notwendig wird, um sich mit dem traumaauslösenden Ereignis zu beschäftigen. Das Ereignis soll sinnvoll integriert werden können und das Selbstwelterleben ist neu zu organisieren.

### **Tipps zur Selbsthilfe: Wie kann das Trauma überwunden werden?**

Es gibt einige Möglichkeiten, sich selbst zu helfen, um das emotionale Gleichgewicht wiederherzustellen:

- **An lieb gewordenen Gewohnheiten anknüpfen**  
Sie empfinden die Zeit nach dem Ereignis verständlicherweise oft wie einen Ausnahmezustand. Versuchen Sie daher, innere Sicherheit und Ruhe zu erlangen. Dafür hilft, Gewohnheiten wieder aufzugreifen, die Ihnen schon zuvor Sicherheit, Beruhigung und Wohlfühl ermöglichten.
- **Sich Genesungszeit zugestehen**  
Erlauben Sie sich Zeit für die Neuorganisation Ihres Lebens. Versuchen Sie dem selbst auferlegten oder von außen kommenden Druck, schnell wieder funktionieren zu müssen, entgegenzutreten. Erholung braucht Zeit, erst recht nach seelischen Verletzungen. Das Trauma wird nur schrittweise verarbeitet, nicht mit einem Schlag.
- **Über das traumaauslösende Ereignis reden**  
Nehmen Sie die Möglichkeit wahr, über Ihre Situation und das, was Ihnen widerfahren ist, zu reden. Und zwar immer dann und nur mit den Personen, mit denen Sie darüber reden wollen. Lassen Sie sich aber gleichzeitig von „gutgemeinten“ anteilnehmenden Nachfragen aus der unmittelbaren Umgebung auch nicht unter Druck setzen. Sie allein bestimmen, welche Personen aus Ihrem Umfeld Sie ins Vertrauen ziehen wollen. Ziehen Sie zur Unterstützung in der Traumaverarbeitung professionelle Hilfe zu Rate.
- **Sorgen Sie für sich**  
Ihr Körper kann durch emotionalen Stress geschwächt und krankheitsanfällig sein. Sorgen Sie für ausreichend Schlaf, ausreichend Bewegung in frischer Luft, ausreichend gesunder Ernährung.  
Die Genesungszeit ist keine Zeit für große und erneut stressvolle Lebensentscheidungen.

In den darauffolgenden Seiten werde ich Ihnen ein paar Übungen zur Traumabewältigung vorstellen, die – entnommen aus einem Buch eines bundesdeutschen Kollegen – ich in diversen Abwandlungen in die eigene therapeutische Arbeit einbezogen habe und die sich bewährten. Sie sind nur beispielhaft aufgeführt. In der konkreten therapeutischen Arbeit mit Ihnen können auch andere besser geeignet sein oder es sind neue zu entwickeln.

Vorgestellte Übungen wie folgt:

- > Übung „Sicherer Ort“
- > Hilfreiche Gedanken und Vorstellungsbilder
- > Atemübung
- > An Erfolg denken
- > Dem Täter ein Schnippchen schlagen
- > Das Trauma bannen
- > Das Trauma wegpacken

### **Übung: „SICHERER ORT“**

Setzen Sie sich bequem und möglichst entspannt auf eine Stuhl oder legen Sie sich bequem auf Ihr Bett. Wenn es Ihnen hilft, sich zu beruhigen, beginnen Sie mit einer Atem- oder auch Entspannungstechnik.

Stellen Sie sich in Ihrer Phantasie einen Ort vor, an dem Sie sich sicher und wohl fühlen. Versetzen Sie sich innerlich an diesen Ort. Spüren Sie die Luft, die sich dort bewegt, nehmen Sie die Gerüche wahr, freuen Sie sich an den Farben und genießen Sie einen angenehmen Geschmack. Finden Sie einen Namen für diesen Platz. Geben Sie Ihrer Freude über den angenehmen Ort durch ein Lächeln Ausdruck.

Wenn Sie an Ihrem sicheren Ort angekommen sind, können Sie diesen noch weiter umgestalten. Was brauchen Sie, um ihn noch besser gegen störende Einflüsse abzusichern? Sie können z.B. eine Höhle oder ein Haus bauen, die Landschaft und auch das Wetter verändern.

Verbleiben Sie nun, solange Sie möchten und es ihnen angenehm ist, an Ihrem sicheren Ort. Erst wenn Sie sich lange genug erfrischt und ausgeruht haben, geben Sie sich das Zeichen zum „Aufwachen“. Lassen Sie sich aber Zeit damit. Achten Sie auf Ihren Rhythmus und kehren Sie langsam wieder in Ihr Wachbewusstsein zurück.

**EMPFOHLENE ANWENDUNG:** Als Prävention vor Überflutung mit negativen Gefühlen; vorbeugend oder ausgleichend bei auftauchender innerer Unruhe und zunehmender Angst.

**VORRAUSSETZUNG:** Die realen äußeren Bedingungen müssen sicher sein.

## Übung: Hilfreiche Gedanken und Vorstellungsbilder

Vorstellungsbilder und bestimmte Sätze, die man zu sich selbst spricht, können helfen, sich zu beruhigen und wieder einen relativ entspannten Zustand zu erreichen. Manche Betroffene, besonders wenn Sie selbst Kinder hatten und über Erfahrungen als Eltern verfügen, sprechen zu sich selbst wie mit einem Kind – um ihr „inneres Kind“ zu beruhigen, das schwer geschockte, verängstigte Kind in sich. Diese Vorstellung ist nicht nur eine „Technik“, sondern knüpft an einen wirklichen seelischen Vorgang an. Denn in Situationen extremer Hilflosigkeit, wie das Trauma sie mit sich bringt, werden wir alle an die Hilflosigkeit unserer Kindheit erinnert und wünschen uns gute Eltern, die uns beschützen oder trösten. Seien Sie für sich der gute, beschützende Vater oder die fürsorgliche, tröstende Mutter! Oder wählen Sie innerlich einen anderen Erwachsenen als Vorbild für Ihre „Selbst-Tröstung“ aus, den sie als hilfreich erleben oder früher als hilfreich erlebt hatten. Sorgen sie für sich, wie sie es als Kind erfahren haben oder sich gewünscht hätten! Sprechen Sie mit sich so, wie Sie mit einem Kind sprechen würden, das sich erholen und beruhigen will.

## **ATEMÜBUNG**

Atmen Sie tief ein und möglichst langsam und lang gezogen wieder aus. Sie können ohne weiteres 30 bis 60 Sekunden lang ausatmen, ohne dass nachteilige Folgen zu befürchten sind. Zwingen Sie sich aber nicht zu Höchstleistungen. Zählen Sie beim Einatmen zum Beispiel bis 2, beim Ausatmen bis 3, 4 oder fünf, um das für Sie optimale Verhältnis zwischen Ein- und Ausatmen herauszufinden. Stellen Sie sich ein auf Ihren individuellen Atemrhythmus und pendeln ihn so ein, wie es möglichst bequem für Sie ist und Ihnen persönlich entspricht. Nehmen Sie sich für diese Übung 10 Minuten Zeit. Wiederholen Sie sie in regelmäßigen Abständen, bis Sie eine beruhigende Wirkung verspüren.

**Wirkungsweise:** Im Erregungszustand gehört eine schnelle, eher flache Atmung bis hin zur Hechelatmung zum Bestand eines dem Menschen angeborenen physiologischen Reaktionsmusters. Indem wir uns nun auf ein Element des Gesamtmusters konzentrieren, den Atem, und dieses „herunterfahren“, können auch andere Funktionen wie die Pulsfrequenz sich verlangsamen. Dies ist aber zunächst keineswegs automatisch der Fall. Wenn das Herz also weiter rast, ist dies zunächst völlig normal. Manchmal hilft es, dem Herzen beruhigend zuzureden, wie etwa: „Du kannst dich jetzt beruhigen, die Gefahr ist vorbei“ usf..

Warten Sie in Ruhe ab, eine beruhigende Wirkung zeigt sich erst nach längerem Üben. Auch wenn Sie nur eine kurze und vorübergehende Beruhigung erreichen, schafft dies Erleichterung. Bereits auf körperlich-physiologischer Ebene. Durch die erregte Atmung wird das Blut durch vermehrte CO<sub>2</sub>-Abgabe alkalisch und parallel dazu stellt sich ein Mangel an Kalzium ein. Dadurch steigt die nervöse Unruhe bis zu Krämpfen. Ganz langsames Ausatmen dagegen lässt den CO<sub>2</sub>-Spiegel und dadurch auch den Kalziumspiegel wieder steigen, und Sie können die Dinge gelassener betrachten.

Viele Anti-Trauma-Übungen knüpfen an Situationen an, die wir spontan und natürlicherweise bereits tun, um mit belastenden Situationen fertig zu werden. Dennoch können wir bestimmte körperliche oder seelische Abläufe auch gezielt beeinflussen. Die Atemtechnik in Stresssituationen oder bei Anstrengung erfordert einige Übung. Spontan atmen nämlich die meisten Personen ein und halten sogar die Lust an, wenn sie sich anstrengen. Wenn Sie jedoch täglich üben, stellt sich nach etwa 4 Wochen konsequenter Übung eine Gewohnheit ein und Sie werden bemerken, dass Sie ruhiger und entspannter auch an solche Aufgaben gehen können, die Sie sonst „gestresst“ haben.

**Ausschlusskriterium!** Unter gewissen Voraussetzungen sollten Sie die Übung nicht machen. Oder sich unbedingt zuerst mit Ihrem behandelnden Arzt abstimmen. Wenn Sie an einer Asthmaerkrankung leiden oder an einer Herz-Rhythmusstörung. Ebenso wenn Sie akute Selbstmordgedanken haben oder an einer psychiatrischen Erkrankung leiden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Psychotherapeuten ab, wenn Sie sich in einer laufenden Psychotherapie befinden.

## Übung „an Erfolge denken“

Wenn Erinnerungen an Ihr belastendes Ereignis oder die belastenden Lebensumstände aufkommen, dann denken Sie gleichzeitig an Ihre früheren Erfolge. Führen Sie die Liste Ihrer Erfolge mit sich. Wenn Sie bemerken, dass Sie sich in Gedanken längere Zeit mit dem Ereignis beschäftigt haben, ziehen Sie Ihre Erfolgsliste heraus und lesen Sie sich die Erfolge vor, möglichst laut, wenn es von den äußeren Umständen her möglich ist. Nach einiger Zeit benötigen sie die Liste nicht mehr in schriftlicher Form. Dann gehen Sie Ihre Erfolge in Gedanken durch, besonders dann, wenn sich Gefühle der Unzulänglichkeit oder des Versagens bei Ihnen melden sollten.

**Wirkungsweise:** Viele Opfer von traumatischen Ereignissen erleben ihr Unglück wie ein persönliches Versagen, auch wenn dies objektiv gar nicht zutrifft. Dann breitet sich eine lähmende, deprimierende Stimmung aus, die eine wirklichkeitsnähere Sichtweise versperrt. Diese Stimmung können sie unterbrechen, wenn Sie sich an frühere Erfolge erinnern. Natürlich bleibt die schreckliche Erfahrung, die Sie machen mussten, auch weiterhin deprimierend. Aber für viele Betroffene erscheint sie dann nicht mehr so allumfassend. Wenn Sie Ihre bisherigen Erfolge dagegen halten, weisen sie dem jetzigen Unglück einen begrenzten Platz in Ihrem Leben zu.

## Dem Täter ein Schnippchen schlagen!

Da vor allem die Opfer von Gewaltverbrechen und andere Opfer menschlich verursachter Traumata eine berechtigte Wut gegen den Täter bzw. Verursacher empfinden, hilft oft die Vorstellung weiter, sich zu beruhigen und zu erholen, um dem Täter nicht den Triumph zu gönnen, auch langfristig noch Leiden und Krankheit verursachen zu können.

Der Täter bekommt nur manchmal, wenn er denn gefasst wird, „lebenslänglich“, das Opfer sehr häufig. Dieser Satz spricht eine bittere Wahrheit aus. Vielen Opfern hilft es, sich klarzumachen, dass sie zumindest auf den zweiten Satzteil Einfluss nehmen können, nämlich auf das „Lebenslänglich“ des Opfers. Atmen sie die bösen Erinnerungen an den Täter heftig aus, wenn Sie Ihre Atemübung machen. Schicken Sie „sein Bild“ an ihn zurück. Die Erinnerungen an den Täter haben nicht das Recht, für immer Ihre Innenwelt zu bewohnen und zu vergiften.

Wenn Sie die Zeit nach dem Trauma nutzen, um Übungen wie die Atemübung zu beherrschen, können Sie später immer darauf zurückgreifen. Was Sie sich hier erarbeitet haben, nützt Ihnen für Ihr weiteres Leben. In Stresssituationen, beim Sport, bei anstrengender Arbeit. So können Sie mit dieser Übung und auch bei anderen Übungsangeboten mit einfachen Mitteln eine gesündere Lebensführung erreichen.

*Lassen Sie sich Zeit zur Erholung, drängen Sie sich nicht und lassen Sie sich nicht drängen. Erholung braucht Zeit, erst recht nach schweren seelischen Verletzungen. Die Traumaerfahrung wird nur schrittweise verarbeitet, nicht mit einem Schlag.*

Sorgen Sie für Distanz zwischen sich und der traumatischen Erfahrung. Konfrontieren Sie sich nicht vorzeitig wieder mit den belastenden Eindrücken. Die Konfrontation mit ihnen ist erst dann sinnvoll, wenn Sie sich schon weitgehend erholt haben und über sichere Mittel verfügen, sich zu beruhigen und zu distanzieren, falls Sie an die Vorfälle erinnert werden. Achten Sie auf Ihre Grenzen und teilen Sie diese deutlich jedem Gesprächspartner mit. Die Grenzen liegen dort, wo Sie die inzwischen erreichte Beruhigung wieder verlieren und fürchten müssen, von den Erinnerungsbildern und Gefühlen überschwemmt zu werden. Gesprächspartner, die mit den Grundlagen der Psychotraumatologie vertraut sind, werden schon von sich aus Ihr Bedürfnis nach Sicherheit und Erholung respektieren und ihre Zurückhaltung zum Ausdruck bringen.



### **ÜBUNG: „Das Trauma bannen“**

Setzen Sie sich möglichst entspannt hin und schließen Sie die Augen. Sie sehen jetzt innerlich den Bildschirm eines Fernsehgerätes vor sich und haben die Fernbedienung dazu in der Hand, mit der Sie das Programm wählen können, ganz wie Sie möchten. Damit können Sie das Gerät beispielsweise ein- oder ausschalten.

Schalten Sie das Gerät ein. Der Bildschirm ist leer. Der Fernseher ist jedoch mit einem Videogerät verbunden, auf dem eine noch unbespielte Kassette mitläuft. Was auf dem Bildschirm erscheint, wird automatisch aufgenommen.

Denken Sie nun an das belastende Ereignis zurück, in einer allgemeinen Form, ohne sich auf Einzelheiten einzulassen. Wahrscheinlich empfinden Sie nun Schmerz und viele negative Gefühle wieder, die mit dem Trauma verbunden sind.

Sie verleihen jetzt Ihrem Trauma-Schmerz Farbe und Form und verlagern dieses Bild auf Ihrem Fernsehschirm. Wenn diese Gefühle eine bestimmte Farbe hätte, welche Farbe wäre das? Wenn sie eine bestimmte Form hätten, wie sähe diese Form aus? Betrachten Sie dies auf Ihrem Bildschirm für eine Weile.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf den Rand des Bildes. Sie schauen jetzt nicht länger auf das Bild, sondern nur noch auf seinen Rand. Nach einiger Zeit können Sie beobachten, wie dieses Bild vom Rand her schrumpft, wie es kleiner und immer kleiner wird, bis es nur noch ein kleines Bildchen in der Mitte ist.

Jetzt drücken Sie auf die Abschalttaste Ihrer Fernbedienung. Wenn Sie energisch drücken, können Sie beobachten, wie das Bildchen mit einem kurzen Geräusch verschwindet. Es ist aber auf der Videokassette aufgezeichnet worden.

Sie gehen jetzt innerlich zum Videorecorder, drücken auf den Auswerfkopf, nehmen die Kassette heraus und verschließen sie in einem großen, sicheren Safe. Der ist so groß, dass Sie hineingehen können. Drinnen befinden sich viele leere Regale. In eines davon stellen Sie die Kassette. Verlassen Sie jetzt den Safe, schließen energisch ab und verwahren den Schlüssel an einem sicheren Ort.

**EMPFOHLENE ANWENDUNG:** Wiederholt ziehen Erinnerungsbilder vom Trauma wie ein Film mit „Rückblenden“ durch Ihren Kopf. Das ist in der Situation ganz normal und zur Traumaverarbeitung notwendig. Manchmal kann es jedoch quälend werden. Dann gilt es den Film zu stoppen. Sie sollen Herr bzw. Frau Ihrer Gefühle werden und den Zeitpunkt besser selbst bestimmen können, wann sie sich zur emotionalen Auseinandersetzung mit dem Trauma in der Lage fühlen.

Also dann anwenden, wenn Sie die Erinnerungen unfreiwillig und zum unpassenden Zeitpunkt „überfallen“.

**VORRAUSSETZUNG:** Sie sollten gleichzeitig eine Person Ihres Vertrauens und/oder eine professionelle Hilfe haben, mit der Sie ihr Trauma aktiv bearbeiten.

## **ÜBUNG: „Den Traumafilm wegpacken, entsorgen“**

Setzen Sie sich möglichst entspannt hin und schließen Sie die Augen. Sie sehen jetzt innerlich den Bildschirm eines Fernsehgerätes vor sich und haben die Fernbedienung dazu in der Hand, mit der Sie das Programm wählen können, ganz wie Sie möchten. Damit können Sie das Gerät beispielsweise ein- oder ausschalten.

Schalten Sie das Gerät nun ein. Der Bildschirm ist leer. Der Fernseher ist jedoch mit einem Videogerät verbunden, auf dem eine noch eine unbespielte Kassette mitläuft. Was auf dem Bildschirm erscheint, wird automatisch aufgenommen.

Sie verlagern jetzt eine Szene aus Ihrem „Traumafilm“ auf den Bildschirm. Wählen Sie nun eine Szene aus, die Ihnen keine überwältigenden Ängste bereitet. Lassen Sie diese Szene nun ganz kurz auf dem Bildschirm anlaufen und drücken Sie dann energisch die „Standbild-Taste“. Betrachten Sie das Standbild nun solange, wie Ihre Gefühle dabei noch gut erträglich sind. Sollte Ihnen das Bild zu starke Angst machen, dann beenden Sie die Übung sofort. Sonst lassen Sie es einige Zeit stehen, und zwar so lange, bis Sie sich einigermaßen daran gewöhnt haben.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf den Rand des Bildes. Sie schauen jetzt nicht länger auf das Bild, sondern nur noch auf seinen Rand. Nach einiger Zeit können Sie beobachten, wie das Bild vom Rand her schrumpft, wie es kleiner und immer kleiner wird, bis es nur noch ein kleines Bildchen in der Mitte ist.

Jetzt drücken Sie auf die Abschalttaste Ihrer Fernbedienung. Wenn Sie energisch drücken, können Sie beobachten, wie das Bild mit einem kurzen Geräusch verschwindet. Es ist aber auf der Videokassette aufgezeichnet worden.

Sie gehen jetzt innerlich zum Videorecorder, drücken auf den Auswerfkopf, nehmen die Kassette heraus und verschließen sie in einem großen, sicheren Safe. Der ist so groß, dass Sie hineingehen können. Drinnen befinden sich viele leere Regale. In eines davon stellen Sie die Kassette. Verlassen Sie jetzt den Ort, schließen energisch ab und verwahren den Schlüssel an einem sicheren Ort.

**EMPFOHLENE ANWENDUNG:** Sie zerlegen mit dieser Übung Ihren „Traumafilm“ in einzelne Abschnitte und können diesen so scheinbarweise „entsorgen“. Wenn Sie die erste – emotional meist aufwühlendste – Konfrontation und Bearbeitung des Traumas schon eine Zeit lang hinter sich haben, ist diese Übung sinnvoll einsetzbar. Sie dient u.a. als Stabilisierungsübung zur Selbstüberprüfung: welche Erinnerungsbilder „überfluten“ mich, welche kann ich mit einer gewissen Distanz schon betrachten ohne ihn Panik zu geraten.