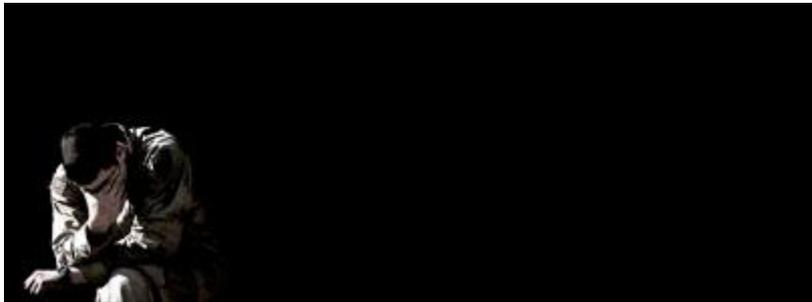


Posttraumatische Belastungsstörung – Wenn die Seele versucht sich zu schützen



Was passiert eigentlich mit unserem Körper, wenn wir etwas Schreckliches erlebt haben? Was erleben Soldaten, die aus einem Kriegsgebiet zurück nach Deutschland kommen? Bei manchen tritt eine posttraumatische Belastungsstörung ein. Was das ist, klärt Südwild mit der Traumatherapeutin Linda Christiansen.

Was ist die posttraumatische Belastungsstörung?

Ein psychisches Trauma tritt dann ein, wenn ein Mensch einer lebensbedrohlichen, also einer vitalen Situation ausgeliefert ist und seine individuellen Bewältigungsmöglichkeiten für die Situation nicht ausreichen. Oftmals geht das Erlebte mit Gefühlen wie Hilflosigkeit, Schutzlosigkeit, Kontrollverlust, Angst oder Panik einher. Das Erlebnis bewirkt eine dauerhafte Erschütterung vom Selbst- und Weltverständnis. Die posttraumatische Belastungsstörung ist die Folgereaktion des erlebten Traumas.

Linda Christiansen

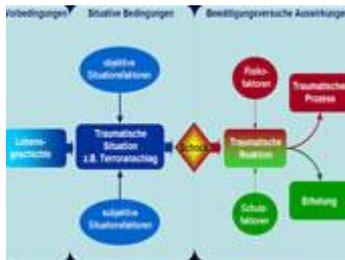


Linda Christiansen (31) arbeitet seit Juni 2005 als organisatorische Leitung und Traumatherapeutin in der Beratungsstelle für Gewalt und Unfallopfer in Köln.

Was sind Kennzeichen einer posttraumatischen Belastungsstörung?

Ein Trauma ist ein einschneidendes Erlebnis. Die Seele setzt automatisch Schutzreaktionen ein. Beispielsweise kann es vorkommen, dass traumageschädigte Menschen das Erlebnis leugnen. Wenn dies der Fall ist, ist es nicht selten, dass sie zu einem späteren Zeitpunkt von den Gefühlen eingeholt wird. Die Reaktionen auf Traumata sind immer wiederkehrende Erinnerungen - den Flashbacks, Bilder und Alpträume. Außerdem haben traumatisierte Menschen eine starke innere Unruhe und lassen sich leicht reizen. Auch wenn Betroffene fürchten "verrückt" zu werden, sind traumatische Symptome eine normale Reaktion auf ein "verrücktes" Ereignis. Wird man die Symptome aber nicht mehr los, spricht man von einer Störung.

Welche Ereignisse können zu einem Trauma führen?



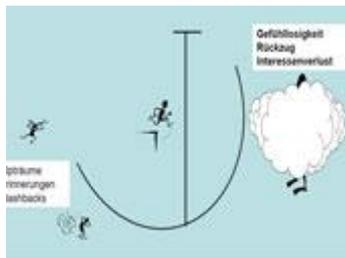
Verlaufsmodell psychischer Traumatisierung

Sehr viele und unterschiedliche Ereignisse können zu einem Trauma führen. Große Ereignisse wie beispielsweise Kriegserfahrungen, der Amoklauf in Winnenden oder der Einsturz des Kölner Stadtarchivs können Traumata hervorrufen. Das kann sich so äußern, dass Menschen Angst vor ihren eigenen vier Wänden haben und das Vertrauen in die Architektur verloren haben. Natürlich können Traumata auch durch persönliche Erfahrungen wie sexueller Missbrauch, Gewalterfahrungen, Verkehrsunfälle oder Todesfälle im engeren Umfeld hervorgerufen werden. Jedes Ereignis, das den bisherigen Erfahrungshorizont übersteigt, kann zu einem Trauma führen.

Sind bestimmte Personen anfälliger?

Wie groß die Wahrscheinlichkeit für die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) ist, hat mit der Persönlichkeit nicht viel zu tun. Vielmehr sind die Bedingungen des Traumas und der erste Heilungsprozess des Traumas dafür ausschlaggebend, ob ein Betroffener auch später noch an den Folgeschäden leiden wird oder nicht.

Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, nach einem Trauma an PTBS zu erkranken?



Zyklus der Traumaverarbeitung

Ein Drittel der traumatisierten Menschen wird durch den Selbstheilungsprozess geheilt. Dieser besteht aus drei Phasen: 1. Die Schockphase. Der Traumatisierte fühlt sich hilflos, hat Angst, kann Panikattacken haben oder gefühlstaub sein (Erstarrungen). 2. Die Einwirkungsphase. Die Person erlebt das Geschehene in Form von Bildern, Träumen noch einmal oder verleugnet das Geschehene. 3. Die Erholungsphase. Eine bewusste aktive Auseinandersetzung mit dem Trauma wird möglich. Erinnerungen werden zugelassen, ohne dass die Person davon überflutet wird.

Wenn der Selbstheilungsprozess nicht erfolgreich verläuft, sollte man einen Therapeuten besuchen. Bei einem weiteren Drittel der Traumatisierten reicht eine kurze Behandlung von wenigen Stunden aus.

Ist aber auch dies nicht erfolgreich, gehört das Opfer zur Risikogruppe, die ein Drittel der

Traumatisierten ausmacht. In diesem Fall ist die Wahrscheinlichkeit an PTBS zu erkranken sehr hoch und eine Therapie sollte in jedem Fall durchgeführt werden.

Wann kann man eine posttraumatische Belastungsstörung feststellen?

Eine PTBS kann man erst ein halbes Jahr nach Traumatisierung diagnostizieren. Ob es sich wirklich um eine Belastungsstörung handelt, hängt von vielen Kriterien ab, die sich auch erst im Laufe der Zeit entwickeln können. Um eine frühe Diagnose zu bekommen und zu erfahren wie hoch das Risiko für PTBS ist, sind folgenden Fragen wichtig: Wie lange hat das Trauma gedauert? Hat das Opfer negative Erfahrungen bei öffentlichen Behörden, wie der Polizei oder dem Gericht gemacht? War ein Täter zuvor schon bekannt? Auch die Frage, ob das Opfer arbeitslos war oder welchen Schulabschluss der Geschädigte hat, ist wichtig. Eine Person mit höherem Schulabschluss hat meistens mehr Möglichkeiten ein Trauma zu bewältigen, da sie mehr über das eigene Seelenleben Bescheid weiß.

Zukünftige Präventivmaßnahmen der Bundeswehr

"CHARLY" (Chaos Driven Situations Management Retrieval System) ist ein multimediales Lernprogramm der Bundeswehr, das schon in naher Zukunft Soldaten auf Traumata und ihre Folgeschäden vorbereiten soll. Trainingsteilnehmer sollen Zusammenhänge zwischen erlebten traumatischen Ereignissen und ihren individuellen Stressreaktionen sowie PTBS Symptome und deren Auswirkungen erkennen. Das Programm ist spezialisiert auf das Einsatzszenario und soll Teil eines viertägigen Seminars zur Prävention von PTBS werden.

Wie können Bundeswehrsoldaten in Kriegseinsätzen, Rettungshelfer oder Feuerwehrmänner mit ihren Eindrücken umgehen?

Männer und Frauen in diesen Berufsfeldern werden vor ihrem Einsatz geschult und sind sich im Klaren darüber, dass ein Trauma als Folgeerscheinung der Eindrücke entstehen kann. Soldaten wissen, dass sie während eines Einsatzes auf sich selber achten und "funktionieren" müssen. Ihnen wird vor dem Einsatz oder während der Berufsausbildung beigebracht, wie sie mit Symptomen wie Flashbacks umgehen müssen und können diese selbst beobachten und einordnen. Ein etwaiger Schritt zum Therapeuten ist also deutlich leichter und schneller.

Was ist der Unterschied von traumatisierten Einsatzkräften und traumatisierten Opfern?

Sofern es möglich ist, werden Einsatzkräfte auf die Situation vor Ort vorbereitet. Sie befinden sich dort oftmals freiwillig und sind nicht handlungsunfähig. Um einsatzfähig zu bleiben sollten Soldaten oder Rettungskräfte ihr erlerntes Programm abarbeiten, zwar auf ihre Gefühle achten, diese aber erst nach dem Einsatz verarbeiten. Symptome werden deshalb meistens in der ersten Ruhephase nach dem Einsatz wahrgenommen. An innerdeutschen Einsatzorten ist die Personenbetreuung für Rettungskräfte geringer als für Opfer. Trotzdem ist ein Angebot immer vorhanden.

Anlaufstellen:

- [Deutsches Institut für Psychotraumatologie](#)
Bietet vielseitige Informationen zu den Themen Trauma und posttraumatische Belastungsstörungen, Tipps zur Selbsthilfe und eine bundesweite Datenbank mit Therapeuten, die sich auf Traumatabehandlungen spezialisiert haben.
- www.das-beratungsnetz.de Eine Onlineberatung, die erste Hilfe für Menschen mit schweren seelischen Belastungen anbietet.

- Speziell für Soldaten: Die Bundeswehr hat Informationen zusammengestellt, wie seelischen Belastungen während und nach Einsätzen entgegengewirkt werden kann. Betreuung findet vor, während und nach dem Einsatz statt. Außerdem hat die Bundeswehr ein „Netzwerk der Hilfe“ für seelische Probleme und Belastungen eingerichtet. [Näheres könnt ihr hier erfahren.](#)