

Flucht und Trauma

Trauma, griechisch: eine Wunde, die aufbricht, meint ursprünglich die körperlichen Konsequenzen, die ein Organismus nach einem gewaltigen Schlag erleidet. In der Psychologie bedeutet Trauma die Konfrontation mit einem Ereignis, das real stattgefunden hat, dem sich der Mensch schutz- und hilflos ausgeliefert fühlt und bei dem die gewohnten Abwehrmechanismen und Verarbeitungsstrategien erfolglos sind. Reizüberflutung und Reizüberwältigung sind so mächtig, dass automatisch Angst entsteht, die nicht mehr kontrollierbar ist. Als Folge von Traumata treten kurz- und langfristige psychische Störungen auf. Traumatisierung meint den Prozess, Trauma ist das Ergebnis des Vorganges. (Lueger-Schuster in Friedmann/Hofmann/Lueger-Schuster/Steinbauer/Vyssoki 2004:49)

Aus psychologischer Perspektive bedeutet eine Traumatisierung eine grundlegende Veränderung, nach der nichts mehr so ist, wie es davor war. Traumatisierende Ereignisse sind existentielle Erfahrungen, die Menschen mit dem Tod konfrontieren und/oder mit der Zerstörung der alten Existenz. Das gewohnte Leben, die Lebenseinstellungen und Werthaltungen geraten durcheinander oder werden vernichtet. Da derart massiv belastende Erlebnisse außerhalb der üblichen menschlichen Erfahrungen liegen, können Betroffene nicht auf Bewältigungsstrategien im Umgang mit dem Erlebten zurückgreifen. Die Folgen sind:

- Gefühle von Hilflosigkeit
- schutzlosem Ausgeliefertsein

- unbeherrschbarer Angst
- exzessiver Scham
- Sinnverlust
- Verwundungs- und Vernichtungängste

Außerdem erfolgt eine dauerhafte Erschütterung des Urvertrauens, des Vertrauens in das Leben, des Selbst- und Werteverständnisses des Menschen und seiner spirituellen Anbindung.

Schwer traumatisierende Erlebnisse sind unfassbar, nicht mitteilbar und entziehen sich oft der Versprachlichung. Daher führen Sie in die Isolation und in die Vereinsamung.

Entscheidend für die Folgen eines Traumas ist nicht nur das auslösende Ereignis, sondern vor allem auch die darauffolgenden Ereignisse. Somit kann ein Trauma über Jahre, gar Jahrzehnte hinweg individuell und sozial wirksam bleiben und noch Folgegenerationen erfassen.

Ausdruck der Traumatisierung

In der Bewältigung eines Traumas macht es einen großen Unterschied, ob ein Trauma durch direkte Handlungen von Menschen hervorgerufen wurde („man made trauma“) oder ob Naturkatastrophen oder Schicksalsschläge Auslöser sind.

Es ist nachvollziehbar, dass „man made trauma“ wie Misshandlung, Vergewaltigung, Entführung oder Folter sich am schwerwiegendsten auf die Psyche eines

Menschen auswirken und sehr oft charakteristische Symptome nach sich ziehen. Folgeerscheinungen und Reaktionen sind unterschiedlich. Differenziert werden:

- akute Belastungsreaktionen
- chronische posttraumatische Belastungsreaktionen
- posttraumatische Belastungsreaktionen mit verspätetem Beginn

Unter einer akuten Belastungsreaktion wird eine normale Reaktion eines Betroffenen nach einem traumatisierenden Ereignis verstanden. Diese Reaktionen klingen nach einem individuellen Zeitraum wieder ab und das Erlebte kann als Teil der Biografie integriert werden.

Akute Belastungsreaktion

Die beiden anderen Formen beschreiben verschiedene Symptome, deren Auftreten über einen langen Zeitraum für eine Vielzahl von Menschen typisch sind, die extremen psychischen Belastungen ausgesetzt waren. Es zeigen sich vor allem ein erhöhtes Erregungsniveau, Wiederholungsphänomene bzw. wiederkehrende, belastende Erinnerungen sowie Vermeidungsverhalten.

Die typischen Symptome der posttraumatischen Belastungsreaktion werden oft ausgelöst oder verstärkt, wenn eine Person mit Situationen oder Aktivitäten konfrontiert wird, die dem ursprünglichen traumatisierenden Ereignis ähnlich sind oder stark daran erinnern. Unabhängig von der Schwere des Erlebten kann die posttraumatische Belastungsreaktion

Posttraumatische Belastungsreaktion

tion das gesamte weitere Leben beeinträchtigen. Die schwankende Gefühlswelt, Wutausbrüche, Depressionen und Schuldgefühle können zu selbstschädigendem Verhalten bis hin zum Suizid oder zur Entwicklung von Süchten führen. Des Weiteren können die Verleugnung des Traumas und die Unterdrückung der aggressiven Impulse zwanghafte Verhaltensweisen hervorrufen. Oft wird der Versuch unternommen, sich besonders gut an die neue Situation anzupassen, nicht aufzufallen. Viele Betroffene haben keine Wünsche, keine Bedürfnisse, keine Interessen und oft keine konkrete Erinnerung. Der Bezug zur Gegenwart geht verloren und es bleibt das Gefühl durch das Geschehene dauerhaft geschädigt zu sein.

Sehr oft wird auch über Gefühle von Isolation, der Unfähigkeit zu vertrauen oder Intimität herzustellen, berichtet. Außerdem fühlen sich viele alltäglichen Aufgaben nicht mehr gewachsen.

Es treten auch verstärkt psychosomatische Reaktionen auf, wie z.B. Herz-Kreislaufprobleme, Magen-Darm-Beschwerden, Migräne, Rückenschmerzen sowie viele andere stressbedingte Symptome. Durch die ständige Alarmbereitschaft kommt es darüber hinaus zu einer massiven Adrenalin-Ausschüttung und zu einem erhöhten Cortisolspiegel. Schlafstörungen, Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten, extreme Spannungszustände, Panikattacken und erhöhtes Aggressionspotenzial können ebenfalls als Folgen von Traumata auftreten.

„Auslöser“ von
Flashbacks

Im Kontext von Trauma können bestimmte Geräusche, Bilder, Gerüche zu „Auslösern“ werden und das Aufbrechen verdrängter Gefühle ebenso wie das

Auftreten beschriebener Symptome veranlassen, wodurch die traumatisierende Situation erneut erlebt wird (Flashback).

Psychologische/Psychotherapeutische Betreuung

Therapeutische Betreuung kann Betroffene bei der Integration des Erlebten als Teil ihrer persönlichen Geschichte unterstützen, damit die Gegenwart wieder erträglich wird.

Eine verlässliche Begleitung durch den schmerzhaften Trauerprozess kann dabei hilfreich sein, um wieder schrittweise Vertrauen in die Welt aufzubauen und zwischenmenschliche Beziehungen zuzulassen, sowie neue Zukunftsperspektiven zu entwickeln. Besonders wichtig ist die Aufklärung der Betroffenen darüber, dass ihre Symptome völlig „normale“ Reaktionen auf abnormale Belastungen und Erfahrungen darstellen und keinesfalls als Zeichen der Schwäche oder Störung zu deuten sind.

Die therapeutische Beziehung ermöglicht den Ausdruck von Erlebtem im Detail und kann somit der Verdrängung und der Problematik des Totschweigens der Ereignisse entgegenwirken. Für eine erfolgreiche Auseinandersetzung mit schwerwiegenden, traumatischen Erlebnissen ist allerdings unbedingt ein Rahmen zu schaffen, in dem sich traumatisierte Menschen sicher und „gehalten“ fühlen können.

Veränderungen im Gehirn

Der extreme Stress, der durch ein Trauma verursacht wird, verändert die Funktionsweise des Gehirns. Mit dem Trauma verbundene Bilder, Gedanken und Ge-

fühle werden vom Gehirn anders als alltägliche Ereignisse verarbeitet und im sogenannten Traumagedächtnis (Alarmzentrale) abgespeichert. Dort sind sie allerdings nicht bearbeitbar oder willkürlich abrufbar. Sie brechen unkontrolliert hervor. Mithilfe trauma-therapeutischer Methoden können diese Bilder aus dem Traumagedächtnis hervorgeholt, nachverarbeitet und dort eingegliedert werden, wo sie hingehören: ins biografische Gedächtnis (Gedächtnisarchiv), wo Kontinuität von Zeit und Raum gegeben ist, wo realisiert werden kann, dass das traumatisierende Ereignis in der Vergangenheit liegt und sich nicht in der Gegenwart zuträgt.

- Therapeutische Gespräche im Sinne einer Krisenintervention dienen der Stabilisierung und haben Normalisierungsfunktion.
- Sowohl das Chaos des Ereignisses als auch das Chaos des eigenen Erlebens müssen neu geordnet werden.
- Handlungs-, Denk- und Wahrnehmungsmöglichkeiten müssen zurückgewonnen werden.
- Der Fokus liegt auf dem Verstehen dessen, was sich in der Vergangenheit zugetragen hat, wie sich die aktuelle Situation gestaltet und wie es in Zukunft weitergehen kann.
- Es ist wichtig, das Hier und Jetzt zu betonen.
- Traumatisierte Menschen müssen erfahren, dass sie in Sicherheit sind und gegenwärtig keine Gefahr droht.

- Schonung und Zuwendung an einem sozialen Ort sind besonders wichtig.
- Bewältigungsstrategien sollten mobilisiert und soziale Unterstützung organisiert werden.
- Das Transparentmachen von Struktur und Kontrolle sind notwendig, ebenso wie die baldige Rückkehr in einen strukturierten Alltag.
- Das systematische Durcharbeiten des Ereignisses sowie das Anbieten von Informationen und Erklärungen ist notwendig, denn so kann das Erlebte eingeordnet werden.
- Durch die Begleitung bekommt der Betroffene das Gefühl, nicht alleine zu sein.

Signale im Gespräch

In Gesprächen über das Trauma ist es wichtig zu signalisieren, dass die Bereitschaft vorhanden ist, die belastenden Geschichten anzuhören, den Schmerz wahrzunehmen, anzuerkennen und auszuhalten. Diese Gespräche sollten nicht forcierend wirken, vielmehr sollte ihnen dann „Raum“ gegeben werden, wenn Betroffene von den Erlebnissen berichten möchten. Gespräche helfen, Schuldgefühle abzubauen oder zu vermeiden. So gesehen können diese Gespräche emotional sehr belastend sein.

In diesem Zusammenhang ist darauf hinzuweisen, dass bei traumatisierenden Erlebnissen das Verdrängen und Vergessen als Selbstschutz auf jeden Fall Sinn machen können.

Haltung

In der Arbeit mit traumatisierten Menschen sind Wertschätzung, zwischenmenschliche Wärme, Einfühlungsvermögen, Respekt und Würdigung sowohl der persönlichen Geschichte als auch kultureller Unterschiede besonders wichtig.

Vor allem im Umgang mit Menschen, die der deutschen Sprache noch nicht oder nur in eingeschränktem Maße mächtig sind, ist eine achtsame, einfühlsame, ermutigende, liebevolle Umgangsweise, in der besonders auf die Tonalität und Körpersprache geachtet wird, von großer Bedeutung.

Wir neigen dazu, Menschen, die ein traumatisches Erlebnis erfahren haben, mit Mitleid zu begegnen. Um sie aber nicht auf die Opferrolle zu beschränken, ist es hilfreich, ihre Überlebensfähigkeit in den Vordergrund zu stellen und sie mit ihren Stärken und Fähigkeiten wahrzunehmen und diese Eigenschaften auch zu benennen.

Positiver Krisenbewältigungsprozess

Faktoren, die den Prozess der Krisenbewältigung günstig beeinflussen können, sind die Sicherheit des Aufenthalts, stabile Beziehungen, Kontinuität und Hilfestellung. Zugehörigkeit, Orientierung und Wirksamkeit sind Eckpfeiler, die zur psychischen Gesundheit von Menschen beitragen.

Eine positiv bewältigte Krise kann für Betroffene eine Entwicklungschance sein und eine Stärkung ihrer Persönlichkeit bewirken. Menschen, die eine Krise erfolgreich überwunden haben, erleben sich im

besten Fall nicht mehr als Opfer, sondern als Überlebende. Sie können tieferes Mitgefühl und Verbundenheit mit anderen Menschen erleben, setzen andere Prioritäten und verändern manchmal auch ihre spirituellen und religiösen Haltungen.

Kinder und Trauma

Kriegserlebnisse können selbstverständlich bei Kindern und Jugendlichen schwerste Traumatisierung zur Folge haben. Erfahrungen wie der Tod der Eltern oder naher Verwandter, von Schulfreunden oder Nachbarn, Bombardierung, Raketenbeschuss, Granaten, Explosionen, Flucht, Verlust von Haus/Wohnung und Heimat, langfristige Trennung von den Eltern, Kidnapping, Zeuge von Ermordung, Erschießung, Folter gehören für Kinder in Kriegsgebieten zum Alltag. Oft werden sie selbst Opfer von Gewalt, Vergewaltigung und Folter, erleiden körperliche Verletzungen, werden zum Töten gezwungen oder leiden an Armut, Hunger, Deprivation und Unterernährung. Viele Kinder, die in den letzten Wochen alleine oder mit ihren Müttern aus dem Kriegsgebiet flüchten mussten, sind durch genannte Erfahrungen verstört und oftmals traumatisiert. Sie besuchen in Österreich Schulen und Kindergärten und benötigen dringend kompetente Unterstützung als Voraussetzung für eine gelingende Integration in unsere Gesellschaft.

Traumatische Ereignisse treffen ein Kind sowohl auf psychischer als auch auf physischer Ebene völlig unvorbereitet. Solche Ereignisse sind außergewöhnlich, unvorhersehbar und liegen außerhalb der normal zu erwartenden Lebenserfahrung eines jungen Menschen.