



Traumastörungen

Was ist das?

Eine Traumastörung, auch Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS oder englisch: PTSD) ist eine Störung, die sich in Folge eines schlimmen, für den Betroffenen (lebens)bedrohlichen Ereignisses entwickelt. Dies können Überfälle, Naturkatastrophen oder auch Gewalterfahrungen sein. In manchen Fällen ist das Ereignis nicht dem Betroffenen selbst zugestoßen, sondern wurde nur als Zeuge miterlebt. Es gibt auch eine Form der Traumastörung, bei der nicht ein einzelnes Erlebnis ausschlaggebend ist, sondern viele kleinere, die an sich genommen keine Traumastörung rechtfertigen würden, in ihrer Gesamtheit aber ähnlich bedrohlich sein können. Dies kann eine systematische Abwertung durch z.B. die Eltern sein, oder auch Mobbing in der Schule oder am Arbeitsplatz. Typische Symptome einer Traumastörung sind Flashbacks (das Erlebnis wieder vor Augen haben), Intrusionen (sich aufdrängende Gedanken oder Bilder), Unruhe, Nervosität, ein permanentes Bedrohungsgefühl und zunehmendes Vermeiden möglicherweise bedrohlicher Situationen. Auch Schuldgefühle und Scham sind für viele Betroffene ein Problem. Häufig entwickeln sich parallel Angststörungen oder Depressionen.

Wie fühlt es sich an?

Eine betroffene Person erlebt den belastenden Augenblick im Kopf immer und immer wieder, wenn bestimmte Reize ("Trigger") sie an die Situation erinnern. Dies geht meistens mit einer intensiven Angst einher, eben genau derjenigen die in der Situation da war. Da man sich oft nur schwer davor schützen kann, getriggert zu werden, entwickeln manche eine Angst vor Plätzen, an denen dies geschieht (meistens dort, wo viele Menschen sind) und meidet den Ort. Man findet keine Ruhe mehr, muss immer nach einem Ausgang oder einer Fluchtmöglichkeit Ausschau halten, und fühlt sich nervös und ängstlich. Viele Betroffene geben sich eine Mitschuld oder alleinige Schuld an den Ereignissen, und holen sich keine Hilfe aus Scham, oder weil sie die Symptome "als Strafe verdient" haben. Gefühle von "beschmutzt sein", "wertlos sein" oder "minderwertig sein" sind ebenfalls häufig.



Traumastörungen

Was macht man da?

Traumafolgestörungen sind gut behandelbar. Man beginnt mit einer Phase der Stabilisierung, die dem Patienten ermöglichen soll, mit den Traumasymptomen besser zurechtzukommen, z.B. durch Skillstraining, Bearbeiten von Schuldfragen und Ressourcen- und Aktivitätsaufbau. Ob eine Stabilisierung für eine erfolgreiche Traumabehandlung notwendig ist, ist umstritten. Angenehmer macht sie diese aber häufig schon. In jedem Fall beginnt irgendwann die eigentliche Traumatherapie - hierfür werden verschiedene Techniken und Verfahren eingesetzt. Die bekannteste ist vermutlich EMDR, es gibt aber sehr viele verschiedene Techniken. Im Kern geht es bei fast allen darum, die traumatischen Ereignisse wieder und wieder im Gedächtnis wachzurufen, und es durch die Gewöhnung zu ermöglichen, die traumatischen Inhalte sauber in das biographische Gedächtnis zu "integrieren", und dadurch die Symptome langfristig zu reduzieren oder ganz zu heilen. Sich derart intensiv mit den traumatischen Erlebnissen zu beschäftigen kann natürlich sehr belastend sein, und oft geht es den Patienten währenddessen oder danach etwas schlechter. Darum auch die vorgeschobene Stabilisierungsphase. Aber jeder Mensch reagiert unterschiedlich, und es muss Ihnen nicht unbedingt damit schlecht gehen. Traumabehandlungen zeigen im Allgemeinen eine gute Wirksamkeit, und gemeinsam werden wir versuchen die Behandlung so angenehm wie möglich zu gestalten.