

Was ist ein Trauma?

Der Begriff ‚Trauma‘ stammt aus dem Griechischen und bedeutet ‚Wunde‘.

In der Psychotherapie ist damit die seelische Wunde gemeint. Ein Mensch, der einer oder mehreren für ihn existentiell bedrohlich erlebten Situationen ausgeliefert war, ist traumatisiert. Ein Trauma kann verschiedene Ursachen haben: Unfälle, Naturkatastrophen, Kampfhandlungen, Folter, Flucht, sexuelle Gewalt. In einer traumatischen Situation fühlt sich ein Mensch bedroht, ausgeliefert, entsetzt, hilflos, ‚zu Tode erschrocken‘. Mit den bis dahin gemachten Erfahrungen kann er das Trauma nicht bewältigen. Das hat schwerwiegende Folgen.

Literaturhinweise:

Gabriele Frick-Baer:
Aufrichten in Würde, Methoden und Modelle
leiborientierter kreativer Traumatherapie,
Neukirchen-Vluyn 2009

Udo Baer und Gabriele Frick-Baer:
Wie Traumata in die nächste Generation wirken,
Untersuchungen, Erfahrungen, therapeutische Hilfen,
Neukirchen-Vluyn 2010

Gabriele Frick-Baer:
Trauma – „Am Schlimmsten ist das Alleinsein danach“,
Sexuelle Gewalt – wie Menschen die Zeit danach erleben
und was beim Heilen hilft,
Neukirchen-Vluyn 2013

Was ist eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)?

Die Weltgesundheitsorganisation erklärt die PTBS u.a. wie folgt:

- *Wiederholtes Erleben des Traumas in sich aufdrängenden Erinnerungen (Nachhallerinnerungen, flashbacks) oder in Träumen*
- *Andauerndes Gefühl von Betäubtsein und emotionaler Stumpfheit, Gleichgültigkeit gegenüber anderen Menschen*
- *Vermeidung von Aktivitäten und Situationen, die Erinnerungen an das Trauma wachrufen könnten*
- *Übererregtheit, übermäßige Schreckhaftigkeit, Schlaflosigkeit*
- *Suizidgedanken*

Der Verlauf ist wechselhaft, in der Mehrzahl der Fälle kann jedoch eine Heilung erwartet werden.¹

Die PTBS ist eine von mehreren unterschiedlichen Folgen und betrifft nicht nur das Denken und das Verhalten, sondern das gesamte Körpererleben und die Gefühlswelt der Betroffenen. Traumatisierte Menschen erleben sich selbst und ihre sozialen Beziehungen als stark eingeschränkt. Sie fühlen sich hilflos, erniedrigt, ausgeliefert und gleichzeitig hochgradig angespannt und sich selbst fremd.

„Wie aus der Welt gefallen“, benennen sie es oft selbst. Hinzu kommen Scham- und Schuldgefühle.

1 (Weltgesundheitsorganisation, Internationale Klassifikation psychischer Störungen, ICD-10 Kapitel V (F), Klinisch-diagnostische Leitlinien, Verlag Hans Huber, 5. Aufl., Göttingen 2005)

Was hilft?

Beziehung

Traumatisierungen sind häufig, wenn sie durch (sexuelle) Gewalt verursacht wurden, immer Beziehungstaten. Durch das Erlebte wird das Vertrauen in andere Menschen zutiefst erschüttert. Misstrauen schützt zunächst sinnvoll vor erneuten Verletzungen. Damit traumatisierte Menschen wieder Mut fassen mit anderen Menschen in befriedigende Beziehung zu gehen, sehen Kreative Traumatherapeut/innen in einer wertschätzenden und Vertrauen aufbauenden Beziehungsarbeit einen Grundbaustein ihrer Arbeit.

Kreativität

Um das traumatische Erleben zu beschreiben, fehlen den Menschen oft die Worte. Stattdessen kann gemalt, musiziert, in Bewegung gebracht werden – zunächst ohne Worte. Die kreative Gestaltung selbst aber wird besprechbar und ist somit ein Schritt der Veränderung.

Klient/innenkompetenz

Eine entscheidende Absicht des therapeutischen Prozesses ist es, Kompetenzen und Ressourcen des traumatisierten Menschen zu suchen und wiederzuentdecken. Es geht um Stärkung des Selbstbewusstseins, der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Traumatisierte Menschen erfahren, dass sie in der Vergangenheit zwar Opfer waren, aber heute wirksam sein können.

„Aufrichten in Würde“ (Gabriele Frick-Baer)

Viele traumatisierte Menschen machen die Erfahrung, dass ihnen nicht geglaubt, das Trauma bagatellisiert und ihnen eine Mitschuld gegeben wird. Sie fühlen sich auch in der Zeit danach allein gelassen. Das ist entwürdigend. Kreative Traumatherapie nimmt die Wunden, die Traumatisierungen „wahr“ und ernst. Diese Würdigung ist heilsam und ermöglicht das Aufrichten aus der Erniedrigung.