

TRAUMA VERSTEHEN *)

Trauma (= Wunde) ist ein weitreichender Begriff, der sich auf die neurophysiologischen, psychologischen und geistigen Auswirkungen von extrem belastenden Ereignissen, also extremem Stress, bezieht. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen akuten, chronischen und komplexen Traumata.

Ein akutes Trauma (Monotrauma: PTBS) resultiert aus einem einmaligen, überwältigenden Ereignis wie einem schweren Unfall oder einer Naturkatastrophe.

Chronische Traumata entstehen durch wiederholte, lang anhaltende Belastungen, wie sie bei Missbrauch oder Vernachlässigung in der Kindheit vorkommen können (Bindungstrauma, Entwicklungsstrauma).

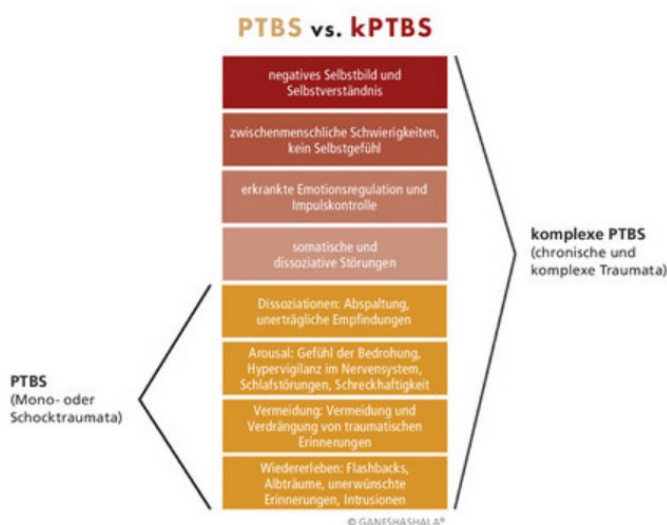
Komplexe Traumata beziehen sich auf die Auswirkungen von mehreren, oft miteinander verbundenen traumatischen Erfahrungen über längere Zeit.

PSYCHOLOGISCHE UND PHYSIOLOGISCHE REAKTIONEN AUF TRAUMA

Traumata können primär das autonome Nervensystem betreffen und physiologische Folgen haben. Zunächst wird das sympathische Nervensystem überaktiv und die Selbstregulationsfähigkeit beeinträchtigt. Das führt dazu, dass die Fähigkeit des Körpers, sich zu regulieren, zu beruhigen und zu entspannen, immer geringer wird. Körperliche Schmerzen, Schlafstörungen oder erhöhte Reizbarkeit oder Schreckhaftigkeit kehren in den Alltag ein (Abb. 1).

Zu den psychologischen Reaktionen zählen unter anderem vielerlei komorbide Symptombfelder wie ADHS, Hochsensibilität, Angstzustände, soziale Ängste und Isolation, depressive Verstimmungen, die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) sowie emotionale Taubheit und Affektstörungen.

Es ist sogar möglich, dass der Körper infolge anhaltender, chronischer und komplexer Traumata entweder eine psychische oder



psychosomatische Dekompensation erfährt oder in einen Zustand der Erstarrung gerät, der auch als „Freeze“ bekannt ist.

Im Unterschied zu Monotrauma ist eine Erstarrung in der Regel funktional und die Betroffenen können über viele Jahre hinweg existieren, ohne sich der traumatisierenden Ereignisse bewusst zu sein. Schocktraumata beeinflussen die Persönlichkeit und das Selbstkonzept nicht, anders als Entwicklungsraumata und Komplextraumata. Hier sind massive Anpassungen im Selbstbild, ein Fremdbild, in der Selbstorganisation und dem Selbstwertgefühl zu beobachten.

Bei Erwähnung von chronischem oder komplexem Trauma ist mit ausgeprägten körperlichen Beschwerden, wie Somatisierungen, Autoimmunerkrankungen und Entzündungen im Körper zu rechnen. Schwierigkeiten bei der Regulation von Emotionen und in zwischenmenschlichen Beziehungen bleiben ohne Behandlung sogar dauerhaft bestehen.

BEDEUTUNG DER TRAUMATHERAPIE FÜR BETROFFENE UND DEREN UMFELD

Die Bedeutung einer adäquaten Psychotherapie für Traumabetroffene und deren Umfeld kann nicht genug betont werden. Traumatische Reaktionen haben häufig Auswirkungen nicht nur auf die Betroffenen selbst, sondern können auch ihre Angehörigen, ihr soziales Umfeld und ihre Arbeit betreffen. Dies kann zu Missverständnissen und weiteren Auseinandersetzungen führen.

An dieser Stelle setzt die körperorientierte, traumafokussierte Psychotherapie für Betroffene ein sowie die Anleitung von Angehörigen und Fachkräften zu einem traumasensiblen Umgang mit Betroffenen. Diese ermöglicht es Angehörigen und Fachleuten, ein besseres Verständnis für die Auswirkungen von Traumata zu entwickeln und unterstützend zur Seite zu stehen, sowie den Betroffenen, ihre Erfahrungen zu verarbeiten und einen sicheren Raum für Heilungsprozesse zu schaffen.

*) Quelle

<https://vfp.de/magazine/freie-psychotherapie/alle-ausgaben/heft-05-2025/traumatherapie-teil-1>