

# Was ist ein Trauma und wie kann es erlebt werden?

Der Begriff „Trauma“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet Wunde, Verletzung – eine innere Verletzung der Seele. Psychische Traumata als seelische Verletzung betreffen das gesamte Individuum und haben Einfluss auf sein Denken, Handeln und Fühlen. Fischer und Riedesser (2009) beschreiben das Erleben und Vorliegen eines Traumas bei einem Menschen als ein vitales Diskrepanzerlebnis, das in der Folge eines Ereignisses mit traumatischer Wirkung die Bewältigungsmöglichkeiten eines Individuums überschreitet und in akuten emotions- und stressgeprägten Empfindungen resultiert. Menschen, die ein Trauma erleben und nicht in der Lage sind es zu bewältigen, werden in der Folge mit Gefühlen von (Todes-)Angst, Ohnmacht und Kontrollverlust konfrontiert. „Traumatische Ereignisse und Erfahrungen führen beim Menschen zu einer nachhaltigen Erschütterung seines Welt- und Selbstverständnisses“ (Fischer, Riedesser, 2009, S. 30).

Die Weltgesundheitsorganisation WHO beschreibt das Vorliegen eines Traumas oder eines traumatischen Erlebens bei einem Menschen als Reaktionsweise auf „ein belastendes Ereignis oder eine Situation von außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigen Ausmaßes (kurz oder lang anhaltend), die bei fast jedem eine tiefe Verstörung hervorrufen würde“ (vgl. Weiß, 2004). Von entscheidendem Bedeutungsgrad ist das Ausmaß der Traumatisierung. Maßgebend sind demzufolge Art, Umstände und Dauer des Ereignisses, der Entwicklungsstand des Opfers und vorhandene Schutz- und Risikofaktoren (Gahleitner, 2011).

Elenore Terr (1995) differenziert zwei Traumtypen – Traumtyp I und Traumtyp II:  
Unter Traumata vom Typ I (Schocktraumata) werden

einmalige traumatische Erfahrungen verstanden, wohingegen es sich bei Traumata vom Typ II um wiederholte und/oder anhaltende traumatische Ereignisse handelt. Auch das Miterleben von Gewaltscenarien oder Bedrohung (sekundäre Traumatisierung) kann eine Traumatisierung auslösen, auch wenn keine direkte und unmittelbare Gefahr für die eigene körperliche Unversehrtheit besteht. Potenziell traumatisierende Erfahrungen und Erlebnisse können beispielweise sein: Krieg, Terror, Naturkatastrophen, Gewalt, Missbrauchs- und Vernachlässigungserfahrungen in der Kindheit, chronische Erkrankungen, medizinische Eingriffe, Miterleben von Gewaltscenarien bei anderen Menschen.

Die Psychotraumatologie – als eine angewandte wissenschaftliche Disziplin, nach Fischer und KollegInnen – konzentriert sich auf die Untersuchung, inwieweit traumatische Erlebnisse im Leben eines Individuums Einfluss auf die Entstehung und den Verlauf von psychischen und psychosomatischen Störungsbildern haben. (Fischer, Riedesser, 2009). Im Kontext der Psychotraumatologie ist die Grundhaltung des Normalitätsprinzips von entscheidender Bedeutung: Es wird davon ausgegangen, dass nicht das betroffene Individuum „verrückt“ ist, sondern die Erlebnisse, Erfahrungen und Situationen, die es erlebt hat oder noch durchleben muss. Demzufolge gilt ein Trauma als eine natürliche menschliche Reaktionsweise auf ein in hohem Maße belastendes und schmerzhaftes Ereignis. Die durch das Trauma erzeugten Krankheitssymptome wie Angstzustände, Depressionen oder somatische Beschwerden werden folglich primär als Strategieversuch zur Selbstheilung der Persönlichkeit angesehen (Fischer, Riedesser, 2009). Da bei einem Trauma verschiedenartige Symptome und Syndrome als Folgeerscheinung auftreten können und nicht von



nur einem Traumasyndrom gesprochen werden kann, empfiehlt es sich, folgende Unterscheidung vorzunehmen:

Allgemeine psychotraumatische Belastungssyndrome: Hierunter werden Folgeerscheinungen gefasst, die wegen ähnlicher Erfahrungen und Erlebnisse der Symptomgruppe „unfreiwillige Erinnerungsbilder vom Trauma, Verleugnung / Vermeidung und Erregung“ subsumiert werden können. Die bekannteste Folgeerkrankung, die sich hieraus ergeben kann, ist die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS nach ICD-10 [europäischer Raum]) beziehungsweise das posttraumatische Stresssyndrom (PTSD nach DSM [angelsächsischer Raum]).

Spezielle psychotraumatische Belastungssyndrome: Hierunter lassen sich folgende Ereignisse und Erlebnisse mit traumatischer Folgewirkung nennen: Vergewaltigung, Deprivation, Folter oder/und kindlicher sexueller Missbrauch (Fischer, Riedesser, 2009).

Wie muss es sich anfühlen, plötzlich in einer fremden Umgebung leben zu müssen? Einer unbekanntem Umgebung, die nahezu einer neuen Welt gleicht, in der sich vieles anders anfühlt, anders riecht, anders aussieht und in der bekannte und vertraute Gesichter fehlen. Zumeist sind es die Gesichter geliebter Menschen, Familienangehörige und Freunde.

Mit ihnen teilt ein jeder von uns gemeinsame Erlebnisse und Situationen – Situationen von hoher Emotionalität – Trauer, Wut, Eifersucht, Schmerz, Freude, Glück und Liebe. Ereignisse die verbinden, entzweien oder/und neue Beziehungskonstellationen ergeben können. Bereits im Mutterleib erfährt ein ungeborenes Kind, was Bindung zu einer Person bedeutet. Der Mensch als soziales Wesen ist auf den Austausch mit seiner ihn umgebenden sozialen Umwelt angewiesen. Ohne die Interaktion und Kommunikation mit ande-

ren Mitmenschen vereinsamt und verkümmert die menschliche Seele. Der Mensch als Bindungswesen ist auf andere Menschen angewiesen, Menschen, die Vertrauen vermitteln, Hilfe anbieten, Wünsche und Bedürfnisse befriedigen und Sicherheit und Fürsorge bieten. Bei einem gelingenden und positiven Prozess kindlichen Aufwachsens ist es dem Kind möglich, ein sicheres Bindungsverhalten zu verinnerlichen, was es ihm in seiner Entwicklung ermöglicht, offen und selbstbewusst auf unbekannte Sachverhalte und Personen zuzugehen. Bei aufkommenden Zweifeln oder Gefühlen von Unsicherheit wendet es sich dann schutz- und ratsuchend an seine stabile Bindungsperson.

Wie ist es aber, wenn Kinder diese positiven Bindungserfahrungen nicht sammeln konnten? Oder aufgrund hochgradig eskalierender familiärer Krisen der sicherheitsgebende, ruhende Bindungshafen von einem auf den anderen Moment einfach wegbricht, erlischt, als hätte es ihn nie gegeben? Oder durch politische Unruhen, Kriege, Traditionen, Krankheiten das Familienband entzweit wird und eine Trennung durch Flucht als der einzige noch mögliche Weg erscheint, um das eigene oder/und das Leben der liebsten Menschen – der Familie – sichern zu können? Wie muss sich so etwas anfühlen, wenn plötzlich nichts mehr so ist, wie es war? Ist es dann nicht vorstellbar, dass man vor der Frage zu steht: weitermachen oder aufgeben? Für wen soll ich kämpfen, wenn ich doch das Liebste bereits verloren habe? Wohin soll ich mit all meinem Schmerz? Wer ist künftig für mich da?

„Wer ein chronisches Trauma erlitten hat, fühlt sich unwiderruflich anders oder verliert jegliches Gefühl für sich selbst“ (Herman, 1994, S. 122, zit. n. Weiß 2004, S. 36). „Traumatische Erfahrungen beeinflussen den Entwicklungsprozess des Selbst-Konzepts der

Mädchen und Jungen. Genau das fühlt Philipp, als er [...]“ (Weiß 2004, S. 36) „[...] fragt: ‚Anja, wo ist mein ICH?‘“ (ebd. S. 11)

Eine Vielzahl von Kindern und Jugendlichen erlebt in ihrem Aufwachsen belastende und einschneidende Erlebnisse, die in ihrem Schweregrad das kindliche Selbst- und Weltverständnis zum Erschüttern bringen können. Häufig können sie neben diesen Ereignissen auch zahlreichen Risiko- und Belastungsfaktoren ausgesetzt sein, oftmals grund- und schutzlos. Einige von ihnen entwickeln durch ihre Erlebnisse und Erfahrungen, die häufig schwerwiegende pathologisch auffällige Erlebens- und Verhaltensweisen nach sich ziehen, Schäden für ihre psychische und physische Gesundheit. Schäden, die ihr gesamtes weiteres Leben lang Einfluss auf ihre Entscheidungen, ihr Denken, ihren Umgang mit Mitmenschen und gegenüber dem eigenen Selbst nehmen können. Einige von ihnen erleben derart belastende Ereignisse, die zu einer Verwundung ihrer kindlichen Seele führen, dass wir in diesem Kontext vom Vorliegen eines Traumas sprechen können. Die Folge ist, dass ihrem kindlichen Aufwachsen und ihrer kindlichen Entwicklung kein adäquates Maß an Schutz, Fürsorge und Geborgenheit zuteil wird.

Aber was brauchen diese Kinder und Jugendlichen mit traumatischen Erfahrungen? Wenn wir uns in sie hineinversetzen, könnten wir uns vorstellen, dass sie sich klein, ohnmächtig, schutzlos, traurig, verzweifelt und wenig einflussreich fühlen und mit hoher Wahrscheinlichkeit den Glauben an das Gute im Menschen und die Welt verloren haben. Wahrscheinlich hat sich in ihrem kleinen kindlichen Kopf der Gedanke eingegraben, dass ihnen keiner geholfen oder sie vor den erlebten Erfahrungen geschützt hat. Die Autorin Wilma Weiß führt in ihrem Buch „Philipp sucht sein

Ich“ Folgendes an: „Das Vergangene ist nicht tot, es ist nicht einmal vergangen.“ (Weiß 2004 S. 36) Aber was bedeutet das konkret? Bedeutet es eben genau das, dass die Kinder trotz der Beendigung des traumatischen Auslösers, der Situation und des nun gegebenen Schutzraumes dennoch weiterhin leiden können oder vielmehr müssen? Sie schreibt weiter: „Das vergangene Leid ist nicht vorbei, es manifestiert sich im Selbstbild, im Erleben und im Verhalten der Mädchen und Jungen.“ (ebd. S. 36) „In der weiteren Lebensgeschichte, manchmal ein volles Leben lang, bemühen sich die Betroffenen, die überwältigende, physisch oder psychisch existenzbedrohende und oft unverständliche Erfahrung zu begreifen, sie in ihren Lebensentwurf, ihr Selbst- und Weltverständnis zu integrieren; dies in einem Wechselspiel von Zulassen der Erinnerung und kontrollierender Abwehr oder Kompensation, um erneute Panik und Reizüberflutung zu vermeiden. [...]. Wann ist eine traumatische Situation beendet? Bei Ende der Konfrontation mit dem bedrohlichen Ereignis? Mit der Flucht, dem physischen Überleben? Oder erst mit dem psychischen Überleben, mit der Entwicklung der Betroffenen vom Opfer zum (psychischen) ‚Überlebenden‘ einer traumatischen Situation?“ (Fischer, Riedesser, 1999, S. 60) Abschließend stellt sich die Frage, ob und wie „Philipp sein ICH wiederfinden“ kann.

**Sarah Ruppner**

Pädagogische Leitung

Sozialpädagogisch Begleitetes Wohnen Maxvorstadt



## LITERATUR

Deutscher Verein für öffentliche und private Fürsorge e.V. (Hrsg.) (2011): *Fachlexikon der sozialen Arbeit*, (7., völlig überarbeitete und aktualisierte Aufl.) Baden-Baden: Nomos

Fischer, Gottfried / Riedesser, Peter (1999): *Lehrbuch der Psychotraumatologie*, (2. Aufl.) München; Basel: Reinhardt UTB

Fischer, Gottfried / Riedesser, Peter (2009): *Lehrbuch der Psychotraumatologie*, (4., aktualisierte und erweiterte Aufl.) München; Basel: Reinhardt UTB

Weiß, Wilma (2004): *Philipp sucht sein Ich. Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in den Erziehungshilfen*, (2., aktualisierte Aufl.) Weinheim; München: Juventa