

# Posttraumatische Belastungsstörung

## Eine normale Reaktion auf nicht normale Ereignisse

### Was ist ein Trauma?

Einem psychischen **Trauma** (*griech.*: Wunde) ist ein Mensch ausgesetzt, welcher erlebte, beobachtete oder mit einem bzw. mehreren außergewöhnlichen Ereignissen konfrontiert war. Diese beinhalten den tatsächlichen oder drohenden Tod, eine ernsthafte Verletzung oder eine Gefahr der körperlichen Unversehrtheit der eigenen Person oder anderer Personen. Solche Ereignisse können beispielsweise Naturkatastrophen (Tsunami, Erdbeben etc.), Unfälle mit drohenden ernsthaften Verletzungen, Geiselnahmen, sexuelle oder auch körperliche Gewalterfahrungen sein.



Je nach Art der Traumatisierung werden zwei Arten unterschieden. Als ein **Trauma Typ I** werden einmalige Ereignisse wie Unfälle oder Naturkatastrophen bezeichnet.



Ein **Trauma Typ II** dagegen sind langandauernde oder gehäuft auftretende Ereignisse, wie z.B. andauernder sexueller Kindesmissbrauch.

### Wie zeigt sich diese Störung?

• Die aus einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTB) resultierende Symptomatik ist sehr belastend.

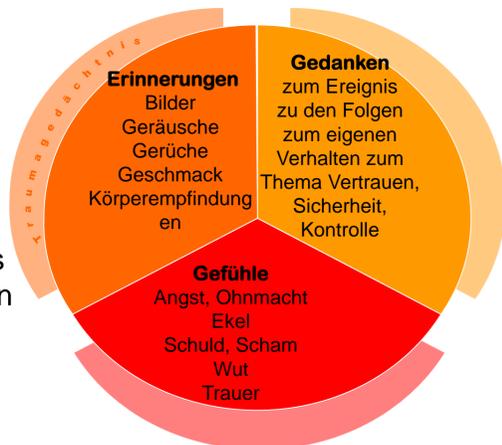
• Folge einer PTB sind unkontrollierbar wiederkehrende Erinnerungen bzw. Wiedererleben an das belastende Ereignis und / oder Träume über das Erlebte. Wie ein Film laufen die schlimmsten Momente der Traumatisierung erneut ab. Manche Betroffene berichten von unvermittelt auftretenden Gefühlsempfindungen wie Gerüchen oder Geräuschen, die sie während des Traumas erlebt haben.

• Die betroffenen Menschen vermeiden sowohl Gedanken und Gefühle, die mit dem Ereignis verbunden sind, als auch entsprechende Orte und Situationen. Das eigene Leben kann stark eingeschränkt werden.

• Auch kann ein Gefühl von Betäubtsein und Stumpfheit berichtet werden. Es besteht Gleichgültigkeit gegenüber anderen Menschen. Häufig wird ein Gefühl der Nichtzugehörigkeit berichtet. Die Betroffenen berichten, „wie auf dem Sprung“ zu sein, beobachten ständig potentielle Gefahren. Dies führt zu Symptomen von Übererregbarkeit, wie Ein- und Durchschlafstörungen oder Konzentrationsprobleme.

Zusammengefasst berichten Betroffene von Problemen auf folgenden Ebenen:

- Erinnerungen, die sich immer wieder aufdrängen
- Belastende Gedanken an das Ereignis und zu seinen Folgen
- Gefühle, die mit der traumatischen Erfahrung im Zusammenhang stehen.



### Wie erklärt man sich die Entstehung?

Um die Entstehung einer PTB zu erklären, werden drei Ansätze herangezogen:

In einer traumatischen Ausnahmesituation werden Erfahrungen nicht in das „übliche“ Gedächtnis (autobiographisches Gedächtnis) abgespeichert, sondern vorübergehend in ein **Traumagedächtnis** abgelegt, bis diese sortiert werden können. Das Gehirn versucht, diese Rumpelkammer „Traumagedächtnis“ aufzuräumen, in dem einzelne Momente angeschaut und sortiert werden (in Form von Wiedererleben und Alpträumen). Dies kann für Betroffene belastend sein, sodass die Erinnerungen vermieden werden. In der Folge kann das Traumagedächtnis nicht aufgeräumt werden.

Bestimmte Reize (z.B. rotes Auto) werden mit den belastenden Erfahrungen in Verbindung gebracht (sog. **Klassische Konditionierung**). Um nicht immer wieder an das Trauma erinnert zu werden, vermeiden Menschen, mit diesen Reizen in Kontakt zu kommen. Manche Menschen gehen z.B. nicht mehr alleine vor die Haustür. Durch eine ausgeprägte Vermeidung verringert sich die Zahl der belastenden Erinnerungen (sog. **Operante Konditionierung**). Ein Neulernen (z.B. „Nicht jedes rote Auto ist gefährlich.“) ist jedoch nicht möglich.

Durch einschneidende Erfahrungen wie eine Traumatisierung verändern sich **Grundannahmen** über die eigene Person und die Welt (z.B. „Die Welt ist gefährlich.“, „Ich bin nicht sicher hier.“). Diese beeinflussen das weitere Leben.

### Wie wird die PTB behandelt?

Grundsätzlich arbeiten die Therapeuten und Therapeutinnen der Psychologischen Ambulanz des Otto-Selz-Instituts mit der Methodik, die von wissenschaftlicher Seite her als die effektivste gilt.

Bezüglich der Therapie traumatisierter Menschen haben alle wirksamen Verfahren der traumafokussierten kognitiven Verhaltenstherapie zwei gemeinsame Komponenten:

- Gemeinsam wird sich mit den traumatischen Erfahrungen auseinander gesetzt.
- Es werden nicht-hilfreiche Annahmen über das Trauma und dessen Folgen bearbeitet.

Leiden Menschen unter weiteren psychischen Störungen, die die Auseinandersetzung mit dem Trauma erschweren, so wird dies in der Therapie berücksichtigt. Zuerst werden Strategien erlernt, mit denen solch eine Auseinandersetzung ermöglicht wird.

Zentral in der Therapie traumatisierter Menschen ist, dass nichts gegen den Willen der Patienten bzw. Patientinnen geschieht. Sie alleine entscheiden, wann der richtige Zeitpunkt ist, über ihre Erfahrungen zu sprechen.



**Sollten Sie Fragen haben oder selbst Hilfe suchen – bitte wenden Sie sich an die Psychologische Ambulanz des Otto-Selz-Instituts! Wir helfen Ihnen gerne weiter!**



#### Adresse:

Professor Dr. Georg W. Alpers  
Otto-Selz-Institut, Psychologische Ambulanz  
L13, 17  
68161 Mannheim

**Zu Fuß: gegenüber Mannheimer Hauptbahnhof  
Besucherparkplatz vorhanden (auf Anfrage)**

