



Trauma und Traumafolgestörungen

Traumata gibt es viele. Nicht jedes führt zu einer Traumafolgestörung. Erfahre hier alles Wichtige zu Entstehung und Folgen von Traumata.

Was versteht man unter einem Trauma?

Nicht alles ist ein Trauma, was so genannt wird. Dafür aber manches, was man darunter nicht verstehen würde.

Das Wort »Trauma« ist schon lange in der Umgangssprache angekommen. Kürzlich sagte mir eine Patientin, die Zugfahrt zu mir sei traumatisch gewesen. Was sie meinte, war nicht etwa ein Unfall oder eine Katastrophe unterwegs, sondern eine sehr anstrengende und nervige Fahrt. So, wie viele Menschen es heutzutage erleben, die mit der Bahn fahren. Der Zug war extrem voll, die Wagenreihung umgekehrt, und sie hatte ihren reservierten Platz nicht erreicht und musste fast eine Stunde lang stehen. Einen Anschluss hatte sie auch verpasst, und sie war erschöpft und genervt angekommen. Das ist kein Trauma. Denn, ob etwas ein Trauma ist, hängt davon ab, wie einschneidend eine Erfahrung ist und wie sie verarbeitet wird.

Was ein Trauma ist – und was nicht

Ein Trauma muss nicht unbedingt eine unfassbar schreckliche Katastrophe sein. Auch eher banale Erfahrungen können zu einem Trauma werden. Nicht jede Erfahrung wirkt auf jeden Menschen gleich. Es ist also ein bisschen komplizierter, und in diesem Abschnitt beschäftigen wir uns damit, was eine Erfahrung zu einem Trauma macht.

Es gibt sehr unterschiedliche Definitionen von Trauma, auch in Fachkreisen. Klar ist: Ein Trauma ist entweder eine starke Verletzung oder eine massive seelische Erschütterung, die in dem Moment, in dem sie passiert, für den betroffenen Menschen nicht bewältigbar ist.

Das heißt: etwas geschieht, es fühlt sich schlimm an, vielleicht sogar lebensbedrohlich. Gleichzeitig sind keine Möglichkeiten vorhanden, aus der Situation zu entkommen oder sie zu verändern. Das muss nicht bedeuten, dass es objektiv keine Möglichkeit gibt. Subjektiv ist keine bewusst, und das reicht, um eine Erfahrung zum Trauma werden zu lassen.

So habe ich als Kind beim Spielen auf Felsen am Meer in Norwegen eine traumatische Erfahrung gemacht: Meine Familie baute gerade etwa hundert Meter weiter das Nachtlager in unserem Campingbus auf, während ich am Abbruch des Felsens nach kleinen Muscheln suchte. Da rutschte ich an einer besonders glitschigen Stelle den nassen Felsen hinunter und fiel ins eiskalte Wasser des Atlantiks. Ich versuchte, wieder hinaufzuklettern, aber an dem algenbewachsenen Stein rutschten meine Finger ab, die Felsen schnitten meine Hände auf. Ich schrie, aber niemand war nah genug, um mich zu hören, meine Schreie gingen im Geräusch der Wellen unter. Die nassen Kleider, die ich trug, zogen mich nach unten, jede anrollende Welle trieb mich an den Felsen, ich versuchte mich festzuhalten, ohne Erfolg, die abziehende Welle zog mich ein Stück mit heraus. Ich war in Todesangst, schrie, versuchte zu klettern, verletzte mich dabei, und machte einfach immer weiter. Da kam ein Angler zurück ans Meer. Er hatte ein Teil seiner Ausrüstung vergessen und das bemerkt, als er schon auf der Heimfahrt war. Er

sah mich, und mit Hilfe seiner Angelrute, an der ich mich festhalten konnte, zog er mich aus dem Meer.

Später wurde mir klar: Ich hätte an dem Felsen entlangschwimmen können, parallel zur Küste. Ich war als Kind eine ordentliche Schwimmerin und es gab immer wieder kleine Buchten an der Küste, wo ich hätte an Land gehen können. Die nächste war nur etwa 300 Meter entfernt gewesen. Ich hätte mich retten können, aber ich wusste es nicht.

Entscheidend für die Frage, ob eine Erfahrung zu einem Trauma wird oder nicht, ist also weniger die Erfahrung an sich, das heißt, weniger die Frage, was genau passiert ist – sondern die bewusste Überzeugung einer massiven Bedrohung der eigenen Sicherheit, gegen die man nichts ausrichten kann.

Verschiedene Arten von Trauma

Ganz unterschiedliche Erfahrungen können deshalb als traumatisch erlebt werden. Manche gehören zu Ereignissen, die jeder als traumatisch bezeichnen und wahrscheinlich auch erleben würde. Andere Erlebnisse finden manche Menschen eher harmlos, während andere massiv von ihnen verletzt werden. Die Umstände und die eigene Situation geben den Ausschlag.

Erfahrungen von körperlicher Gewalt

Erfahrungen körperlicher Gewalt können auf unterschiedliche Weise gemacht werden: Das Erleben von Krieg oder Folter, aber auch das Großwerden in Familien, in denen Gewalt an der Tagesordnung ist, führen zu tiefen Verletzungen und verursachen häufig schwere Traumata. Auch Schlägereien, Konflikte, das Hineingeraten in eine heftige Auseinandersetzung, mit der man vielleicht gar nichts zu tun hat, aber in der man fürchtet, etwas abzubekommen, ein Polizeieinsatz, den man miterlebt, können traumatisierend wirken. Ein Überfall auf der Straße, bei dem man ausgeraubt wird, ein Raubüberfall, bei dem man mit einer Waffe bedroht wird, Erfahrungen terroristischer Anschläge, die Beziehung zu einem Partner, der in bestimmten Situationen körperliche Gewalt anwendet. Und auch das Großwerden in einer sozialen Umgebung, in der Gewalt häufig vorkommt, wie zum Beispiel in einem Stadtviertel, in dem Überfälle oder Schießereien an der Tagesordnung sind, kann traumatisieren. Und manchmal traumatisiert auch die Erfahrung eines Wohnungseinbruchs, bei dem der Raum verletzt wurde, in dem man sich sicher fühlt – unabhängig davon, ob man während des Einbruchs zuhause war oder nicht.

Erfahrungen von sexueller Gewalt

Sexuelle Gewalt muss nicht mit körperlicher Gewalt einhergehen, um Schaden

anzurichten. Oft wird nach einem sexuellen Übergriff gefragt, ob sich das Opfer gewehrt habe oder ob ihm eine Waffe an den Hals gehalten worden sei. Auch, wenn das nicht der Fall war, können schwere Traumata entstehen. Unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen kann es unmöglich sein, sich zu wehren. Wenn ein Täter sich in einer hierarchisch übergeordneten Position befindet, das Opfer von ihm abhängig ist oder wenn beide sich in einem Vertrauensverhältnis befinden, kann das Opfer sich aufgrund sozialer Blockaden oft nicht wehren, wenn sexuelle Handlungen beginnen. Kurz gesagt: Wann immer es kein ganz klares und frei entschiedenes »Ja« zu einer sexuellen Handlung gibt, ist sie ein Übergriff, ein No-Go, das traumatisch wirken kann: Ob der Täter ein Vorgesetzter, eine Lehrerin, ein Pfarrer, ein älterer Jugendlicher oder ein Verwandter ist, spielt dabei keine Rolle. Die »Me-Too«-Debatte« hat gezeigt, wie verführerisch es für mächtige Menschen sein kann, ihre Macht auch auszunutzen.

Erfahrungen von seelischer Gewalt

Seelische Gewalt ist objektiv noch schwerer festzustellen. Wird in der Schule ein Kind gemobbt, beschimpft, öffentlich gemühtigt oder in den sozialen Medien bloßgestellt, ist die Sache klar. Wenn aber ein Kind immer wieder indirekt als dumm oder böse oder unfähig dargestellt wird, zum Beispiel, indem seine Eltern immer wieder begeistert über das Nachbarkind sprechen, das so ganz anders ist

und irgendwie in allem viel besser, ist die Situation weniger eindeutig. Entscheidend ist dann die subjektive Erfahrung des Betroffenen. Wie hat das Kind die Situation erlebt?

Auch in Beziehungen entwickelt sich manchmal seelische Gewalt. Wenn ein Partner ständig kleingehalten wird oder wenn der andere auf unerwünschtes Verhalten mit Liebesentzug reagiert, kann das traumatisch wirken.

Double-Binds

Besonders perfide sind die sogenannten Double-Binds. Das sind Strukturen, in denen ein Partner zwei Möglichkeiten hat, die ihm beide zum Nachteil werden. Double-Binds finden sich überwiegend in Liebesbeziehungen und in Eltern-Kind-Beziehungen. »Ich sehe dich ja fast nie«, könnte eine alte Mutter vorwurfsvoll sagen. Und wenn dann der Sohn donnerstags mit einem Kuchen vor der Tür steht, fragt sie: »Hast du denn nichts zu tun? Du bist doch nicht etwa schon wieder arbeitslos?«

Eine Großmutter hat die Familie zum Essen eingeladen und nötigt alle, noch eine zweite Portion zu nehmen. Brav tun sie es, weil sie wissen, dass die Großmutter sonst gekränkt ist. »Schmeckt es euch nicht?«, fragt sie in solchen Situationen immer wieder. Dann, während die Enkeltochter die zweite Portion isst, die sie eigentlich gar nicht mehr wollte, schaut die Großmutter sie an, zieht kritisch die

Augenbrauen hoch und stellt fest: »Hast du zugenommen? Das steht dir aber gar nicht.«

Double-Binds machen die Beteiligten schier verrückt. Sie können zu Bindungstraumata führen, zu denen ich im nächsten Abschnitt noch mehr sage.

Missachtung

Auch missachtet zu werden, kann traumatisieren. Im Zusammenhang mit Mobbing spricht man heute vom Ghosting – ein Mensch wird behandelt, als sei er ein Geist, also unsichtbar, also gar nicht vorhanden. Auch in Familien geschieht das immer wieder: Wenn ein Elternteil tagelang nicht mit einem Kind spricht, weil das in seinen Augen etwas falsch gemacht hat. Wenn ein Kind bei Entscheidungen nie berücksichtigt wird. Wenn sich in einer Partnerschaft nach einem Streit einer von beiden tagelang zurückzieht, nicht ans Telefon geht und auch keine Nachrichten beantwortet.

Eltern-Kind-Beziehung

Eine weitere Kategorie seelischer Gewalt erscheint auf den ersten Blick als das genaue Gegenteil von Gewalt. Eher wirkt es von außen und häufig auch aus Sicht der Betroffenen als eine Form besonders starker Liebe. Psychologen sprechen von symbiotischer Liebe. Das ist eine Liebe, in der die Grenzen zwischen der Personen nicht mehr klar ist. Wer das Kind beleidigt, beleidigt auch den Vater, der nimmt das persönlich und macht sofort Ärger,

anstatt seinem Kind zu zeigen, wie es mit einer Beleidigung am besten umgeht. Oder eine Mutter lässt ein Kind keinen Moment allein, sie ist überzeugt, ohne sie könne es nicht sein, nicht einschlafen, sich nicht beruhigen. Es brauche sie. Aber in Wirklichkeit braucht sie das Kind und das Gefühl, von ihm gebraucht zu werden. Sie lässt es nicht frei.

Eine zweite Form dieser ungesunden Art elterlicher Liebe beobachten wir in letzter Zeit immer häufiger: Es ist die Freundschaft von Eltern mit ihren Kindern. Der Arzt und Psychotherapeut Wolf Büntig sagte in seinen Seminaren immer wieder: »Freundschaft mit Kindern ist die heute am weitesten verbreitete Form von Kindesmissbrauch.« Warum? Eltern haben ihren Kindern gegenüber eine große Verantwortung: Sie müssen sie in das Leben einführen, befähigen, mit diesem Leben selbstständig zurechtzukommen, ihre Fähigkeiten zu entwickeln und ungesunden Verführungen zu widerstehen. Daraus ergibt sich zwangsläufig eine Beziehung, in der zwar beide gleich wertvoll sind, die Eltern aber mehr zu sagen haben als die Kinder und im Zweifel Entscheidungen treffen müssen, die den Kindern nicht gefallen: das Zimmer aufräumen, den Fernseher ausschalten, kein Handy haben, Hausaufgaben machen, ins Bett gehen. Diese Entscheidungen müssen Eltern durchsetzen, und daraus ergeben sich zwangsläufig Konflikte, die Eltern wie Kinder aushalten müssen.

Eltern, die die Freunde ihrer Kinder sind, begeben sich auf Augenhöhe. Sie haben Spaß mit ihren Kindern, aber sie stehen nicht mehr als diejenigen zur Verfügung, die die unangenehmen Entscheidungen treffen und dafür von den Kindern manchmal auch gehasst werden. Das ist aber wichtig, damit Kinder sich von ihren Eltern differenzieren und eines Tages ihren eigenen Weg suchen, der ganz anders als der ihrer Eltern sein kann. Behandeln Eltern ihre Kinder wie Gleichberechtigte (Achtung: Das bedeutet nicht »Gleichwertige«! Das sind Kinder so oder so, auch wenn sie weniger Rechte haben), dann nehmen sie ihnen die Chance, sich an den Eltern zu reiben und sich von ihnen zu differenzieren. Sie nehmen ihnen einen Teil ihrer Selbstständigkeit, manchmal auch einen Teil ihrer Fähigkeiten, die sich eben oft in Auseinandersetzungen entwickeln und nicht im harmonischen Miteinander, in dem alles in Ordnung ist und nichts erwartet wird.

In diesen Fällen benutzen Eltern ihre Kinder indirekt für ihr eigenes Wohlergehen. Denn es ist natürlich viel angenehmer, eine konfliktfreie Zeit miteinander zu verbringen und Kinder zu haben, die einen toll finden, als Kinder, die sauer auf einen sind und die Eltern der besten Freunde viel cooler und netter finden. Auch das kann bei Kindern zu Traumafolgestörungen führen, obwohl es in keiner Situation zu einer spürbaren Auseinandersetzung kam, ganz im Gegenteil. Es hat aber die Führung gefehlt, die Sicherheit gibt. Kinder, die die Freunde ihrer

Eltern waren, haben häufig kein solides Fundament und sind Herausforderungen gegenüber nicht gut aufgestellt, wenn sie sie später allein meistern müssen.

Bindungstraumata

Bindungstraumata entstehen, wenn grundlegende Bedürfnisse eines Kindes von seinen wichtigsten Bezugspersonen nicht erfüllt werden. Man liest häufig, Kinder bräuchten viel Liebe und Aufmerksamkeit. Ich bin mit diesen Begriffen nicht glücklich, weil sie sehr oft missverstanden werden. Liebe ist vor allem ein Gefühl, und fast alle Eltern lieben ihre Kinder sehr. Das bedeutet aber nicht zwangsläufig, dass sie auch das Richtige für ihre Kinder tun. Was wir als Ausdruck von Liebe verstehen, kann in manchen Momenten genau das Falsche sein: ein Kind drücken oder liebkosen, wenn es zum Beispiel müde ist und Ruhe bräuchte, schadet ihm mehr, als es nützt, und nützt nur den Eltern, die sich an dem Kind erfreuen. Aufmerksamkeit allein ist ebenfalls nicht immer gesund für die Entwicklung eines Kindes. Erhält es ausschließliche Aufmerksamkeit in allen Situationen, erfährt es keine Grenzen, die in einer liebenden Beziehung ebenfalls notwendig sind. Säuglinge und kleine Kinder brauchen letztendlich relativ wenig, solange es das Richtige ist.

Sicherheit und Beachtung

Die beiden zentralen, also lebenswichtigen Bedürfnisse sind Sicherheit und Be-

achtung. Sicherheit bedeutet: Ich kann sicher sein, dass mir nichts Schlimmes passiert. Meine Bezugspersonen passen darauf auf, bei ihnen bin ich sicher. Denn Kinder spüren schnell, dass die Welt kein sicherer Ort ist. Man kann vom Wickeltisch fallen, sich wehtun, ein naher Angehöriger stirbt. Deshalb müssen Kinder wissen und spüren, dass ihre Eltern wissen, wo es langgeht. Dass Eltern dafür manche Dinge verbieten, wie auf dem Fensterbrett zu balancieren, und Grenzen setzen wie, nicht mit Mamas Handy zu spielen, gehört dazu. Sicherheit bedeutet auch: Auch wenn ich mal einen schlechten Tag habe, wir Streit hatten, werde ich geliebt. Vielleicht schimpft jemand mit mir. Aber wenn ich mir wehgetan habe, ist jemand für mich da.

Beachtung bedeutet, dass ein Kind eine ganz besondere Form von Aufmerksamkeit bekommt, die neutral, aber sehr interessiert ist. Beachtung wertet nicht. Sie will in Kontakt sein. Könnte Beachtung sprechen, würde sie sagen: »Hey, wer bist du denn! Erzähl mal, zeig es mir mal! Ich interessiere mich für dich und dafür, wie du bist.« Dieses Interesse bewertet nicht. Es sagt nicht: »Du siehst toll aus!«, oder: »Du bist das schlaueste meiner Kinder!«, oder: »Du bist wie der Opa«, oder: »Du hast aber abstehende Ohren, die müssen wir richten lassen.« Eltern, die ihren Kindern Beachtung schenken, erfüllen ihnen auch nicht zwangsläufig jeden Wunsch. Sie können sagen: »Ich sehe, dass du jetzt mit mir spielen willst. Aber ich koche ge-

rade. Wenn du möchtest, kannst du mir helfen oder in der Küche mit den Töpfen spielen.« Erhalten Kinder diese Sicherheit und Beachtung, sind sie vor Bindungstraumata sicher.

Bindungstraumata sind noch wahrscheinlicher, wenn Eltern in ihrem Verhalten ambivalent oder abwesend sind. Vermeiden Eltern Blickkontakt, reagieren sie nicht, wenn ein Kind sich in Gefahr fühlt, verzweifelt oder verletzt ist, sind sie mal so und mal so, ganz unvorhersehbar, reagieren sie mal zärtlich und liebevoll und in einer ganz ähnlichen Situation gereizt oder gar gewalttätig, sind sie »gar nicht richtig da«, weil sie voller Sorgen, selbst traumatisiert, psychisch krank oder abhängig sind – dann machen Kinder die Erfahrung, dass Beziehungen nicht sicher sind, dass sie abgewiesen werden, unerwünscht und im Zweifel auf sich selbst angewiesen sind. Dann entstehen Bindungsstörungen, die wie Traumata wirken.

Unfälle

Unfälle gehören zu den klassischen Situationen, nach denen man an ein Trauma denkt. Autounfälle, Stürze, auch mit dem Fahrrad oder auf einer Treppe, Verletzungen beim Sport, Unfälle im Haushalt, bei denen man vielleicht lange auf Hilfe warten musste, all das kann als traumatisch erlebt werden. Dabei ist nicht die Schwere des Unfalls entscheidend. Wenn sich eine Fußballerin vor einem wichti-

gen Spiel verletzt und dadurch ihre Karriere gefährdet sieht, ein Elektriker bei der Arbeit einen Stromunfall hat, wenn jemand auf der Autobahn durch eine Vollbremsung einen Unfall gerade noch vermeiden konnte, wenn jemand von einer Leiter stürzt und sich drei Rippen bricht oder wenn jemand beim Wandern einen Abhang hinunterstürzt – das kann ein Trauma sein, muss aber nicht.

Traumata im medizinischen Kontext
Medizinische oder zahnmedizinische Eingriffe können ebenfalls traumatisieren. Wer medizinische Hilfe braucht, ob geplant oder ungeplant, ist in einem besonderen Maß auf andere angewiesen und oft in einer Situation der Hilflosigkeit. Ob diese Situation objektiv hilflos ist, wie zum Beispiel nach einer Verletzung, durch die man sich nicht bewegen kann, oder beim Zahnarzt, wo es schwer ist zu sprechen, wenn der Mund weit offen ist – man aber jederzeit aus dem Stuhl aufstehen oder sich durch Bewegungen bemerkbar machen könnte – spielt für die Frage, ob sich ein Trauma entwickelt, keine Rolle.

Immer häufiger wird inzwischen auch über Traumata unter der Geburt gesprochen. Geburtssituationen können nicht nur für die Mutter, sondern auch für das Neugeborene traumatisch sein. Auch der anwesenden Vater kann die Geburt als traumatisch empfinden, gerade, wenn er den Eindruck hat, bei der Geburt gehe et-

was schief, oder er die Partnerin leiden sieht und nichts für sie tun kann.

Operationen und auch medizinische Untersuchungen führen manchmal zu Traumata. Besonders schwierig sind für viele Menschen Untersuchungen am oder im Unterleib oder am Kopf.

Sogar während einer Narkose kann es zu psychischen Verletzungen kommen. Untersuchungen zeigen, dass das Unterbewusstsein auch während einer Vollnarkose zumindest einen Teil dessen aufnimmt, was in der Umgebung gesprochen wird, und darauf reagiert, während das Bewusstsein davon gar nichts mitbekommt. Auch medizinische Notfallsituationen können ein Trauma auslösen – wenn Helfer überfordert sind oder man lange in der Notaufnahme liegt und niemand kommt.

Naturkatastrophen

Erdbeben, Erdbeben, Überschwemmungen, aber auch schlimme Gewitter, die man im Wald in einer Hütte erlebt, Blitzeis auf einer Autobahn und das Warten in einem kalten Fahrzeug, bis Rettungskräfte da sind – all das sind Erfahrungen, die Spuren hinterlassen können. Auch auf hoher See kann man die Gewalt der Elemente manchmal spüren, in einer Berg- hütte kann man vom Schnee eingeschlossen werden. Auslöser gibt es viele.

Hitze, Kälte, Geräusche, Licht

Gerade auf kleine Kinder können langanhaltende Kälte, extreme Hitze (zum Beispiel im Sommer in einem Auto, aber auch zuhause) oder Gewitter traumatisierend wirken, wenn sie einen bedrohlichen Charakter haben. Ein Kind kann sich dagegen nicht wehren und es kann das Erlebte auch nicht vernünftig einordnen. Es weiß nicht, dass es zwei Stunden später zuhause wieder kühler ist oder das Blitz und Donner ganz normale Phänomene sind. Ähnlich ist es mit abrupten Geräuschen, zum Beispiel einem lauten Knall, oder dem Schreien der Eltern bei einem heftigen Streit.

Schwere Verluste

Auch der Verlust eines geliebten Wesens ist eine Erfahrung, die man akzeptieren muss und mit der man umzugehen lernen muss. Es ist nicht zu ändern. Ob ein Elternteil gestorben ist, ein Kind verunglückt, der Partner, dem man das ganze Glück in die Hände gelegt hat, gegangen ist oder ein geliebtes Haustier gestorben ist – Verluste können tiefe Verletzungen auslösen, auch wenn wir alle wissen, dass sie unausweichlich sind. Am schwersten zu verkraften sind der Verlust einer wichtigen Bezugsperson für ein noch junges Kind und der Verlust eines Kindes für seine Eltern. Dabei kann Verlust auch bedeuten, dass ein Mensch ganz aus dem Leben verschwindet, wie es manchmal Kinder nach Trennungen der Eltern erleben.