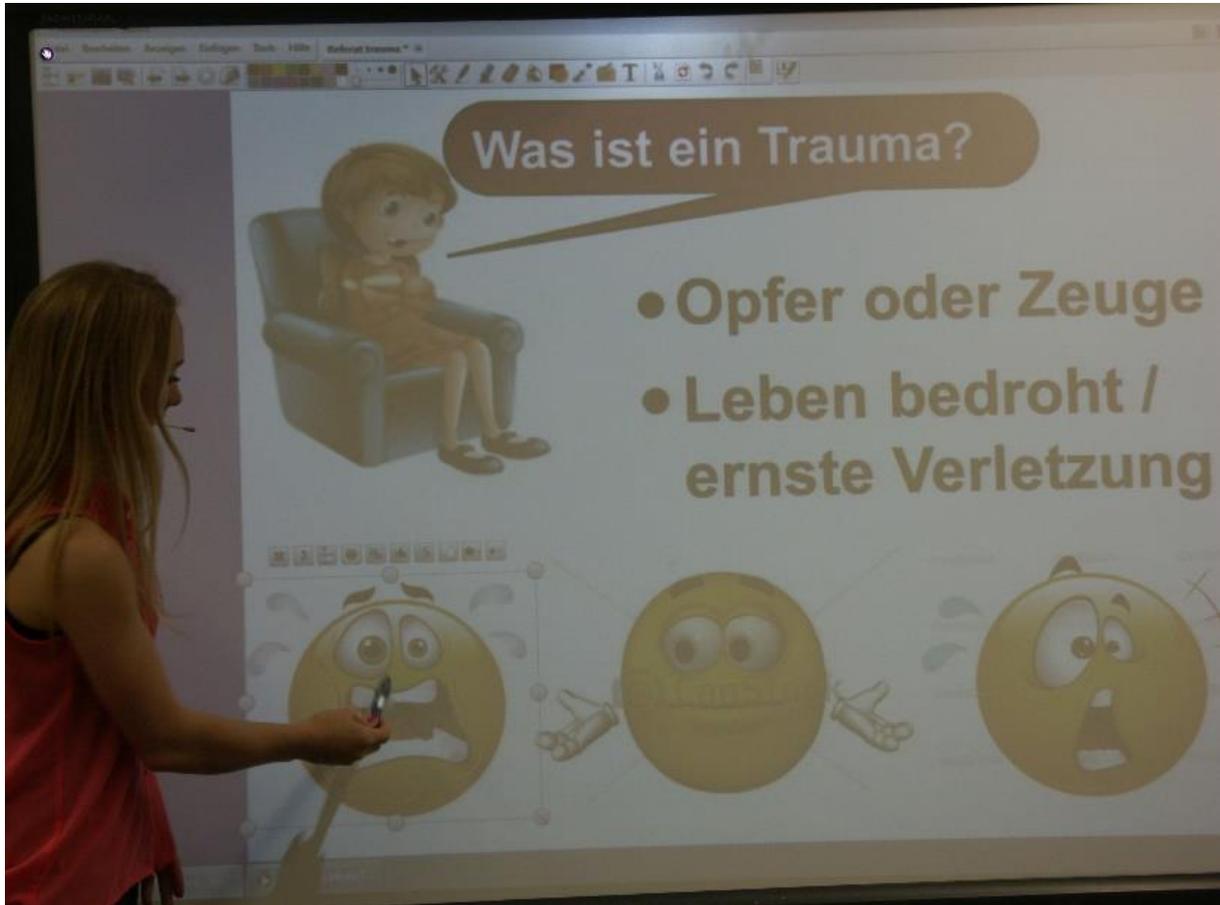


Traumatisierung und ihre Folgen

„FT-Abi-Plattform“-Serie: Artikel zu selbstgewählten Präsentations-Themen aus dem Psychologie-Unterricht von Klaus Schenck



„Hunderte Flüchtlinge ertrinken im Mittelmeer“

„Auf der A8 ereignete sich in der letzten Nacht ein schwerer Unfall bei dem 3 Menschen starben und weitere 5 Personen schwer verletzt wurden“

„Nach neuesten Angaben wurde die 6-Jährige Opfer sexueller Gewalt“

Solche Schlagzeilen erreichen uns jeden Tag über die Zeitung, den Fernseher oder

das Internet. Tagein, tagaus werden Menschen weltweit

Opfer von Gewalt, Missbrauch oder Naturkatastrophen.

Andere erleben Unfälle oder werden Zeugen von

Straftaten. Auch wenn die Erfahrungen sehr

verschieden sein können, haben die Opfer doch eins

gemeinsam: Ihre Erlebnisse sind traumatisierend. Leider

wird das Wort „Trauma“ oft leichtfertig verwendet,

sodass viele nicht wissen, was ein Trauma wirklich ist

und welche verheerenden Folgen es haben kann. Ein

Trauma entsteht nicht durch eine alltägliche Kränkung,

sondern wenn ein Mensch sein eigenes oder das Leben anderer bedroht sieht. Dabei

empfinden Betroffene panische Angst und völlige Hilflosigkeit. Der Begriff „Trauma“



kommt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet „Verletzung“. Ein psychisches Trauma kann also als Verletzung der Seele verstanden werden. Am schwersten zu verarbeiten sind von Menschen verursachte Traumata, wie (sexualisierte) Gewalt, Vernachlässigung oder Krieg und Verfolgung. Aber auch Naturkatastrophen, Schicksalsschläge und Unfälle können traumatisierend sein. Während einem traumatischen Erlebnis werden Körper und Gehirn in einen Ausnahmezustand versetzt. Es werden Stresshormone wie Adrenalin ausgeschüttet, Puls und Blutdruck steigen. Durch die Reizüberflutung werden die Eindrücke nicht mehr vorgefiltert, dafür aber zum Großteil im Unterbewusstsein abgespeichert. Folglich können Opfer sich nur bruchstückhaft oder gar nicht an das traumatische Erlebnis erinnern. Auf ein Trauma folgt für Betroffene eine schwierige Zeit, in der sich Verwirrung, Angst und Hass abwechseln. Normalerweise verringern sich diese Symptome nach einigen Monaten und verschwinden schließlich ganz. Allerdings gelingt es Betroffenen nicht immer sich zu erholen. Vor allem Opfer von (sexualisierter) Gewalt, Vernachlässigung, Krieg, Folter oder Verfolgung schaffen es häufig nicht, das Trauma zu verarbeiten. Wenn Personen auch nach vielen Monaten oder Jahren noch unter den Traumafolgen leiden, wird dies als Posttraumatische Belastungsstörung bezeichnet. Aufgrund einer andauernden Übererregung des vegetativen Nervensystems empfinden Erkrankte das Leben als Bedrohung. Ihr Verhalten ähnelt dabei dem eines Wachhundes – bei jedem Geräusch zucken sie zusammen, haben einen leichten Schlaf und sind sehr schnell gereizt. Außerdem durchleben sie das traumatische Erlebnis in Flashbacks wieder und wieder. Während



eines Flashbacks werden Informationen aus dem Unterbewusstsein preisgegeben, auf die normalerweise kein Zugriff besteht. Diese Bilder oder Gefühle sind dermaßen überwältigend, dass die Opfer Schweißausbrüche und Herzrasen haben oder Schmerzen empfinden. Des Weiteren vermeiden sie häufig Kontakt zu anderen Menschen und ziehen sich zurück. Die Posttraumatische Belastungsstörung ruft häufig auch anderen Krankheiten hervor. Zum einen körperliche Krankheiten wie Diabetes und

Herzkrankheiten, zum anderen psychische Krankheiten wie Suchtkrankheiten, Depressionen, suizidales Verhalten oder Schizophrenie. Ohne psychologische Hilfe ist es für Betroffene unmöglich, in ein normales Leben zurückzukehren. Sind sie aber bereit eine stationäre oder ambulante Psychotherapie anzutreten, stehen die Heilungschancen sehr gut. Generell sind die Folgen eines einzelnen traumatischen Erlebnisses leichter zu verarbeiten als die von wiederholter, langwieriger Traumatisierung. Eine der bewährten Therapien ist die Hypnosetherapie. Die Betroffenen einer Posttraumatischen Belastungsstörung stellen sich dabei vor, sie säßen in einem Kino und sähen sich ihr traumatisches Erlebnis auf der Leinwand an.

Je nach Belieben kann der Film gestoppt und gestartet und somit die Erfahrung aufgearbeitet werden. Vor allem für Flüchtlinge mit traumatisierenden Kriegserfahrungen und Opfer von häuslicher Gewalt oder Missbrauch ist es zudem besonders wichtig, sie durch eine sichere Umgebung vor weiterer Traumatisierung zu schützen. Besonders schwerwiegend sind Traumata bei Kindern und Jugendlichen. Vor allem Kinder sind noch nicht in der Lage sich zu schützen und können Erfahrungen nicht so gut verarbeiten wie Erwachsene. Je jünger ein Mensch bei einer traumatischen Erfahrung ist desto schlimmer sind die Auswirkungen. Die häufigste Form von Traumatisierung bei Kindern ist heutzutage Vernachlässigung. Aber auch psychisch kranke Eltern oder körperliche Krankheiten können traumatisierend sein.



Traumatisierung ist sehr häufig und kann jeden eines Tages direkt oder indirekt betreffen. Wichtig ist es, Opfern beizustehen und, um Langzeitfolgen zu verhindern, ihnen eine Therapie zu ermöglichen. Leider erhalten viele Flüchtlinge auch in Deutschland zu wenig psychologische Unterstützung und schaffen es nicht, ihr Trauma zu überwinden. Sie ziehen sich zurück, finden keinen Anschluss und erkranken häufig an Folgekrankheiten. Flüchtlinge sind ein Beispiel dafür, wo Menschen die Augen nicht vor der Vergangenheit

anderer verschließen, sondern helfen sollten.

Name: Eva Hock

Präsentations-Fotos: Klaus Schenck

Präsentation:

https://www.youtube.com/watch?v=HOvf6_gJ6yo&list=PLgGikOSoO_suy_KqmX8ap0U_pcZvqtk7&index=20

Manuskript der Präsentation: <http://www.klausschenck.de/ks/downloads/g29-6-kv-trauma-eva.pdf>

weitere Schüler-Präsentation zu „Trauma“:

https://www.youtube.com/watch?v=jViZvbIB7wA&list=PLgGikOSoO_suy_KqmX8ap0U_pcZvqtk7&index=17