

Traumatisierung/Traumatherapie

Traumatisierend sind Erfahrungen und Erlebnisse dann, wenn sie Menschen existentiell in Frage stellen und aufgrund ihrer Massivität und Überforderung nicht angemessen verarbeitet und integriert werden können. Oft haben sie extreme Folgen, die noch Jahre danach (wieder) die Lebensqualität beeinflussen können, z.B. heftige Angstgefühle, psychosomatische Reaktionen, hohe andauernde innere Erregung, wiederkehrende belastende Erinnerungen, sich fremd in der Welt fühlen, Schwierigkeiten in der Beziehungsgestaltung, und vieles mehr. Erlebnisse werden zum Schutz „vergessen“ und eine Wiedererinnerung, die dann auch bruchstückhaft sein kann, ist oft hoch belastend und krisenhaft. Viele Menschen bagatellisieren und können es nicht einordnen. Dabei reagiert unser Organismus mit phantastischen (Überlebens)Strategien auf von außen völlig überfordernde Situationen.

Traumatische Situationen können einmalig sein (schwere Unfälle, Naturkatastrophen, etc.) aber auch lang anhaltend (schwere Erkrankung, körperliche und/oder sexualisierte Gewalt, Vernachlässigung, manche Trennungen, etc.). Besonders Kinder verfügen, je jünger, je weniger über angemessene Bewältigungsmechanismen und sind deutlich höher gefährdet als Erwachsene.

Nach erlebten Traumata brauchen alle Menschen eine besondere Unterstützung, Begleitung und manchmal auch Psychotherapie. Neue psychotraumatologische Konzepte tragen dem Rechnung. Zunächst ist eine Sicherstellung von Schutz und Sicherheit, Krisenintervention, Stabilisierung und manchmal Psychotherapie erforderlich. Dies bedeutet individuell effektive Methoden und Strategien zur Bewältigung und Kontrolle des traumatischen Materials zu erforschen, zu optimieren und zu erarbeiten. Innerpsychische Imagination (nach der Psychodynamisch - Imaginativen Traumatherapie, PITT) und andere spezielle Übungen (auch EMDR) sind dazu sehr hilfreich. Bei erfolgter Stabilisierung kann im geschützten Rahmen die Aufarbeitung der traumatischen Erlebnisse schonend erfolgen. Hierzu hat sich besonders das EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) bewährt. Mit Hilfe einer strukturierten Stimulation wird eine nachträgliche Verarbeitung der belastenden Erinnerungen in Gang gesetzt, der hohe Stress reduziert sich und kann sich auflösen.

Mädchen Jungen, wie auch Erwachsene können so schnelle und effektive Hilfe erfahren, langwieriges Leiden können vermieden werden. Leider wird in gängigen Psychotherapieschulen viel zu wenig Augenmerk auf die oft verheerenden langfristigen Auswirkungen von Traumatisierung und ihre Miteinbeziehung in die Diagnostik gelegt. Traditionelle Therapieverfahren sind dann wenig hilfreich und vermögen den Leidensdruck nicht anhaltend verändern und verringern.

Bärbel Benzel
Psychotherapeutische Praxis



BÄRBEL BENZEL | KREUZSTRASSE 24 | 64354 REINHEIM
+49 (0)6162 / 93 95 90 | WWW.BAERBEL-BENZEL.DE