

## Was ist ein seelisches Trauma?

Andrea Steinke (März 2018)

**Inhalt:** Der folgende Text gibt einen ersten Einblick in das komplexe Thema „Trauma“. Es werden Definitionen vorgestellt und Hintergründe für Traumatisierung aufgezeigt.

### Definitionen von „Trauma“

Laut Duden ist die Bedeutung von Trauma in der Psychologie zunächst eine „starke psychische Erschütterung, die [im Unterbewusstsein] noch lange wirksam ist“.<sup>1</sup>

Wissenschaftlich definiert bedeutet ein Trauma nach der internationalen Klassifikation von Krankheiten der Weltgesundheitsorganisationen (ICD-10), einem „belastenden Ereignis oder einer Situation mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophalem Ausmaß ausgesetzt zu sein, die bei fast jedem eine tiefe Verstörung hervorrufen würde.“ (ICD-10, F 43.1). Die Symptome des Traumas treten nach dieser klinischen Definition mindestens innerhalb eines halben Jahres auf.<sup>2</sup>

Das DSM-V, ein Manual psychischer Störungen, beschreibt, dass ein Trauma auf verschiedenen Ebenen ausgelöst werden kann. Die Betroffenen sind zum Beispiel durch einen oder mehrere der unten genannten Aspekte mit dem (tatsächlichen oder angedrohten) Tod, schwerwiegenden Verletzungen oder (sexualisierter) Gewalt konfrontiert:

- Sie haben eine außergewöhnliche Bedrohung am eigenen Leibe erfahren müssen,
- sie waren als Zeugin oder Zeuge unmittelbar betroffen, als einem anderen Menschen etwas sehr Belastendes zugestoßen ist,

- sie erfahren aus zweiter Hand, dass einem nahestehenden Menschen etwas Lebensbedrohendes widerfahren ist,
- sie werden im Kontakt mit Menschen immer wieder mit Details traumatisierender Ereignisse konfrontiert. Das kann auch Traumafolgestörungen auslösen. Dabei geht es nicht um Medienberichte, sondern um den kontinuierlichen direkten Kontakt mit traumatisierten Menschen und deren Schilderungen ihrer Erlebnisse.<sup>3</sup>

### Empfehlung für Fachkräfte:

Wenn Sie sich mitfühlend anhören, was ein anderer Mensch erlebt hat und Sie sich bildlich vorstellen, was er oder sie schildert und Sie dabei emotional mitfühlen, kann sich das Erleben auf Sie übertragen (Gefahr einer sekundären Traumatisierung). Deshalb ist es besonders wichtig in der Arbeit mit traumatisierten Menschen, gut auf sich zu achten und für Selbstschutz und Entlastung zu sorgen.

Die Reaktionen auf überfordernde und traumatische Ereignisse können bei Erwachsenen und Kindern ähnlich oder auch ganz verschieden sein. Die Auswirkungen bei Kindern können gravierender sein, da ihre Persönlichkeitsentwicklung noch nicht abgeschlossen ist. Ein Erwachsener, der ein traumatisches Ereignis erlebt, hat bereits eine gereifte Persönlichkeit und ein gewachsenes Selbst- und Weltbild, in das er das Trauma integrieren kann.<sup>4</sup> Ein in der Kindheit erlebtes Trauma kann die gesamte Persönlichkeitsentwicklung prägen:

„Ein Kind, das früh auf Überleben trainiert ist, wird sich zu einem perfekten Überlebenskämpfer entwickeln. Das heißt, dass seine Notfallprogramme *Flüchten, Kämpfen, Dissoziieren* und *Vermeiden* in die Pole-Position des individuellen Verhaltensrepertoires aufgenommen werden und so eine zentrale Grundlage für die Strukturierung der Gesamtpersönlichkeit bilden.“<sup>5</sup>

Auch Definitionen von Traumata aus der Hirnforschung heben die langfristigen Störungen der neuronalen Hirnstruktur hervor und verdeutlichen, dass ein biografisch erlebtes Trauma nicht einfach vorbei geht, sondern neuronal verankert wird und so seine Spuren tief in der Persönlichkeitsentwicklung hinterlässt.<sup>5</sup>

### Bewältigungsstrategien variieren

Eine weitere Trauma-Definition stammt von Fischer und Riedesser: „Ein Trauma ist ein vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, welches mit dem Gefühl der Hilflosigkeit und schutzlosen Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt.“<sup>6</sup>

Es geht also um ein Missverhältnis zwischen

- dem was ein Mensch erlebt (Situationsfaktoren),
- dem, wie er das Erlebte bewältigen kann (individuelle Bewältigungsmöglichkeiten),
- und den Konsequenzen dieses Missverhältnisses (Traumafolgestörungen basierend auf Stress-/Traumareaktionen).

Das erklärt, warum bspw. nicht jeder Mensch, der eine Flucht erlebt hat, eine Traumatisierung aufweist. Selbst wenn es bei allen Menschen exakt die gleichen Situationsfaktoren gegeben hätte, weist doch jeder Mensch unterschiedliche Bewältigungsmöglichkeiten auf. Diese sind ganz entscheidend dafür, ob ein Trauma entsteht oder nicht.<sup>6</sup>

### Unterschiedliche Traumatisierungshintergründe

Von zentraler Bedeutung ist die von Terr (1991) eingeführte Unterscheidung zwischen Typ-1- und Typ-2-Trauma:

Typ-1-Trauma bezeichnet einmalige, unvorhersehbare Ereignisse, sogenannte Monotrauma. Darunter werden Folgen von Traumatisierungen verstanden, die einmal geschehen und einen Anfang und ein Ende haben, innerhalb eines sonst relativ normal verlaufenden Lebens. Dazu gehören z. B. Unfälle, Operationen, Naturkatastrophen, einmalige Misshandlungen, Überfälle, Vergewaltigungen.

Typ-2-Trauma dagegen bezeichnet Erfahrungen chronischer (und in der Regel früh einsetzender) Traumatisierung. Es gibt oft keinen eindeutigen Anfang und kein wirkliches Ende. Traumatisierende Entwicklungsbedingungen in der Kindheit, wie körperliche und seelische Misshandlungen, Vernachlässigungen, sexueller Missbrauch, häufige Wechsel der Beziehungspersonen und der Lebensmittelpunkte, Überleben mit misshandelnden und/ oder chronisch kranken Eltern, Flucht und Vertreibung aus Heimatländern sind deshalb Teile von Komplextraumatisierungen (Typ-2). In der Regel sind die Folgen von Typ-2-Traumata deutlich gravierender.<sup>7</sup>

<sup>1</sup> <https://www.duden.de/rechtschreibung/Trauma>

<sup>2</sup> Dilling, H., Mombour, W., Schmidt, M. H. & Schulte-Markwort, E. (Hrsg.). (2006). *Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V(F) – Diagnostische Kriterien für Forschung und Praxis* (4. Aufl.). Bern: Hans Huber.

<sup>3</sup> Falkai, P. & Wittchen, H.-U. (Hrsg.). (2014). *Diagnostisches und statistisches Manual psychischer Störungen DSM-V*. Göttingen: Hogrefe.

<sup>4</sup> Zito, D. & Martin, E. (2016). *Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen*. Weinheim: Beltz Juventa.

<sup>5</sup> Scherwarth, C. & Friedrich, S. (2014). *Soziale und pädagogische Arbeit bei Traumatisierung* (2. Aufl.). München: Ernst Reinhardt. Zitat S. 32.

<sup>6</sup> zit. nach Imm-Bazlen, U. & Schmiege, A.-K. (2017). *Begleitung von Flüchtlingen mit traumatischen Erfahrungen*. Berlin: Springer. Zitat S. 36.

<sup>7</sup> Terr, L. (1991). Childhood trauma: An outline and overview. *American Journal of Psychiatry*, 148, 10-20.