

Bin ich traumatisiert? – Fragen, Hinweise, Anhaltspunkte

Wir erhalten immer wieder Fragen wie z. B.: „Ich leide an Schlafstörungen und Ängsten, bin ich traumatisiert?“ Solche Fragen sind nicht so einfach zu beantworten.

Warum? Ein Trauma ist keine Krankheit, aber seine Folgen können wie eine Krankheit erlebt werden. Ein Trauma ist ein schreckliches und überforderndes Erleben. Gegen massive Überforderungen kann sich der menschliche Organismus dadurch wehren, dass Ängste entstehen und die Erregung steigt. Die Ängste den Menschen davor zu bewahren, erneut in ähnliche Situationen hineinzugeraten. Die Erregung steigt, damit die Menschen sich besser wehren oder fortlaufen zu können. All das sind positive und sinnvolle Schutzmechanismen. Doch bei den meisten traumatischen Ereignissen unserer Zeit können Menschen weder weglaufen noch kämpfen. Die Opfer sexueller Gewalterfahrungen sind ebenso hilflos wie die Opfer von Kriegsbombardierungen, sie können weder kämpfen noch fliehen. Also bleibt die eigentlich sinnvoll Angst und Erregung in ihnen stecken, oft erstarren sie.

Problematisch wird es daher für viele Menschen, wenn diese Schutzreaktionen Angst und Erregung nach den traumatischen Erfahrungen nicht wieder verschwinden, sondern sich chronisch in den Menschen einnisten. Da wird die hohe Erregung, die zum Kämpfen oder Fliehen notwendig gewesen wäre, zu einer Dauererregung, da wird die Angst, die gefährliche Situation vermeiden sollte, zu einer chronischen Angst, die die Lebensqualität einschränkt. Und den Schlaf. Denn im Schlaf verlieren wir Menschen die Kontrolle. Wir können unsere Träume nicht kontrollieren, unsere Ängste und unsere Erregung können sich im Schlaf ungehemmt „austoben“. Traumatisierte Menschen sind ihrem Erleben im Schlaf ebenso ausgeliefert, wie sie es oft im traumatischen Ereignis erfahren mussten.

Oft werden einzelne Elemente eines Erlebens wie z. B. Ängste oder Erregungsschübe, die aus traumatischen Erfahrungen entstanden sind, später nicht mehr mit dieser Quelle verbunden. Das nächtliche Hochschrecken bleibt, aber der betroffene Mensch weiß nicht mehr, wann

und warum es begonnen hat. Außerdem gilt für jedes Phänomen, das einer traumatischen Erfahrung entsprungen sein kann, dass es auch andere Quellen haben kann. Deswegen kann man nicht sagen, dieses oder jenes Erleben hat diese oder jene Ursache. Man muss vielmehr das Gesamtbild eines Menschen betrachten und – möglichst in einer vertrauensvollen Beziehung – auf die Suche nach Quellen, Zusammenhängen und sich wiederholenden Mustern gehen.

Wir führen im Folgenden einige Anzeichen auf, die auf traumatische Erfahrungen hindeuten *können*. Wir wollen hier deutlich betonen, weil es uns so wichtig ist: Es geht nicht um Diagnosen, sondern um Hinweise und Anhaltspunkte, die ein weiteres Suchen rechtfertigen. Nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Diese Anzeichen und Hinweise entspringen unseren therapeutischen und beraterischen Erfahrungen und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

- **Ängste mit bestimmten Triggern.** Wer eine traumatische Erfahrung mit einem Mann machen musste, der nach einem bestimmten Duftwasser roch, wird, so funktioniert unser Körpergedächtnis, sich zumindest unbewusst an die Traumasituation erinnern, wenn er oder sie dieses Duftwasser riecht, und in Angst erstarren. Wer im Dunkeln Schlimmes erlebt hat, für den kann Dunkelheit ein Trigger, also ein Auslöser für das Wiedererleben der damaligen traumatischen Situation bilden. Oft kennt man diese Trigger nicht; sie erschließen sich erst, wenn man die Angst ernst nimmt und nach Triggern sucht. Ängste, die an bestimmte Umstände gebunden sind und die betroffene Menschen überfallartig bedrängen, können deshalb ein Hinweis auf traumatische Erfahrungen sein.
- **Flottierende Ängste.** Manchmal lösen sich Ängste von ihrem Anlass und schweben gleichsam frei durch die Seele, lassen sich mal hier, mal dort nieder, unberechenbar und ungeplant, scheinbar „ohne Grund“ und ohne dass ein Trigger zu finden wäre. Hier ist die Verbindung zwischen der Herkunft einer Angst und der Angst selbst zerrissen. In der

Regel erfolgt dies bei Ängsten, die sehr schwerwiegende Anlässe hatten, was auf traumatische Erfahrungen hindeuten kann.

- **Abruptes angstvolles Erwachen.** Eine traumatische Erfahrung, gleich welcher Art, ist eine schreckliche Erfahrung. Viele Menschen können den Schrecken tagsüber bewusst oder unbewusst kontrollieren und so im Schach halten. Doch nachts lassen die Kontrollen, wie schon erwähnt, nach und die schlimme Erfahrung wird zum erlebten Schrecken, aus dem Menschen abrupt und schreckhaft wachwerden.
- **Unruhe.** Eine traumatische Erfahrung beunruhigt. Wenn diese Unruhe keinen Trost und keine Geborgenheit findet, dann kann auch sie sich verstetigen und dazu führen, dass Menschen innerlich beunruhigt sind. Das kann dazu führen, dass sie sich auch äußerlich unruhig verhalten, zum Beispiel hin und her wandern oder nicht wissen, was sie gerade wollen, nervös wirken und sich als „zappelig“ erleben. Doch diese Menschen können auch äußerlich wie die Ruhe selbst wirken und dennoch innerlich von extremer Unruhe geplagt sein. Wie alle anderen Hinweise können auch dieses Phänomene unterschiedliche Quellen haben. Doch wir sagen immer: Wenn Menschen innerlich wie äußerlich unruhig sind, ist es wichtig zu fragen, was sie beunruhigt!
- **Vermeidung.** Wenn Menschen Situationen und Kontakte vermeiden, die denen der traumatischen Erfahrung ähneln, dann ist dies sinnvoll. Wenn ein solches Vermeidungsverhalten dauerhaft erfolgt, wenn die Menschen gar nicht mehr wissen, warum sie z. B. manche Fernsehsendungen oder Fahrstühle oder den Kontakt mit bestimmten Menschen vermeiden, dann leiden sie oft darunter. Das, was ursprünglich positiv war, hat sich vom Anlass gelöst und wurde zu einer Einschränkung der Lebensmöglichkeiten. Deswegen kann Vermeidungsverhalten ein Hinweis auf traumatische Erfahrungen sein.
- **Negatives Körpergefühl und Ekel.** Insbesondere bei traumatisierenden Erfahrungen sexualisierter Gewalt machen die betroffenen Menschen negative Körpererfahrungen

und entstehen häufig Ekelgefühle. Wenn diese anhalten oder immer wieder auftreten, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass nach traumatischen Ereignissen gesucht werden sollte.

- **Fixierungen.** Die meisten Menschen empfinden es als sehr schön, von anderen gehalten und umarmt zu werden, und sehnen sich danach. Wer Gewalt erlebt hat und vor allem sexuelle Gewalt, wurde oft festgehalten und unterworfen. Der Körper kann sich daran erinnern, dass er schon einmal mit schlimmen Folgen „gehalten“, also fixiert wurde, und wehrt sich gegen das positive und tröstende Halten und Gehaltenwerden. Wenn also Umarmungen und Halt von anderen Menschen als bedrohlich erlebt werden, dann kann dies ein Hinweis auf traumatische Erfahrungen sein.
- **Niedriges Selbstwertgefühl.** Ein niedriges Selbstwertgefühl kann vielerlei Ursachen haben. Traumatische Erfahrungen gehören auch dazu. In einem traumatischen Erleben werden Menschen als Objekt behandelt, ihr Nein wird nicht gehört, so dass viele danach sich nicht nur in der konkreten Situation erniedrigt fühlen, sondern auch unter einem anhaltenden niedrigen Selbstwertgefühl leiden.
- **Misstrauen.** Wer Gewalt und andere traumatische Erfahrungen erlebt hat, dessen Vertrauen wurde gebrochen oder zumindest ernsthaft erschüttert. Vor allem die weitaus überwiegende Anzahl von Erfahrungen sexueller Gewalt erfolgt im nahen Familien- oder Bekanntenkreis, was das Vertrauen noch mehr erschüttert. Danach misstrauisch zu sein gegenüber Annäherungen anderer, ist legitim und notwendig. Auch kriegstraumatische Erlebnisse erschüttern das Vertrauen in die Welt. Doch wenn sich dies verstetigt und zu einem Grundzug der Kontaktaufnahme oder -verhinderung und Beziehungsentwicklung wird, kann das ein glückliches Leben behindern. Chronisches Misstrauen sollte deshalb auf seine Ursachen hinterfragt werden. Dabei kann man traumatischen Erfahrungen begegnen.

- **Härte.** Wer eine traumatische Erfahrung erlebt, braucht oft Kraft, Mut und Härte, um sich wieder aufzurichten. Insofern ist Härte eine positive Eigenschaft, auch für diejenigen, die Krieg und Kriegsfolgen bewältigt haben. Doch wenn man sich verliebt oder seinen Enkeln liebevoll begegnet, ist die Härte nicht förderlich für glückliche Beziehungen und kann die Lebensqualität aller deutlich verringern. Auch hier kann es sinnvoll sein, nach den Quellen der Härte gegen sich selbst und andere zu schauen.

Es ist uns an dieser Stelle noch einmal sehr wichtig zu betonen, dass all diese Hinweise keine diagnostischen Kriterien sind. Jeder Mensch ist anders und jeder Mensch bewältigt Traumaerfahrungen unterschiedlich. All diese Besonderheiten müssen ernst genommen werden. Und es ist uns auch noch einmal wichtig zu betonen, dass jede der angeführten Hinweise auch andere Ursachen haben kann als traumatische Ereignisse. Das wissend und respektierend wollen wir dennoch die Fragen der Menschen ernst nehmen, die wissen wollen, ob Gefühle und Verhaltensweisen, unter denen sie leiden, in traumatischen Erlebnissen wurzeln können. Ihnen sagen wir: Wenn Sie unter mehreren der genannten Anzeichen leiden, nehmen Sie das ernst und suchen Sie Hilfe in Beratungsstellen und therapeutischen Hilfsangeboten. Sie können die Suche nach den Quellen nicht alleine bestreiten, deswegen gehen Sie diesen Weg mit anderen.

Gabriele Frick-Baer, Udo Baer