

DR. MED. SAMUEL PFEIFER

TRAUMA

**WUNDEN DER GEWALT, SEELISCHE
TRAUMATISIERUNG, KOMPLEXTRAUMA,
PTSD ...**

PSYCHIATRIE, PSYCHOTHERAPIE & SEELSORGE

SEMINARHEFT

Verstehen – Beraten – Bewältigen



Trauma

Wunden der Gewalt, seelische
Traumatisierung, Komplext trauma, PTSD ...

Dr. med. Samuel Pfeifer

3. Auflage

ISBN 978-3-906959-57-3

© 2022 MOSAICSTONES, Thun

Druck: Finidr, s.r.o., gedruckt in Tschechien

Alle Rechte vorbehalten.
Abdruck von Texten und Abbildungen nicht ohne
schriftliche Genehmigung.

Dieses Seminarheft und weitere interessante Medien
(Auslieferung auch in DE/AT) können Sie beziehen bei:



MOSAICSTONES, Tel. +41 33 336 00 36
info@mosaicstones.ch, www.mosaicstones.ch

Inhalt

Leben in einer zerbrochenen Welt	6
Vier Beispiele zur Einleitung	7
Posttraumatische Belastungsstörung – PTBS	8
Folgen von lang dauerndem Extremstress	9
Wie toxisch ist ein Trauma?	10
Häufigkeit von PTBS – Verzögertes Auftreten im Alter	11
Komorbidität – zusätzliche Probleme	12
Verlauf	13
Wiedererleben – Auslöser	14
Vegetative Symptome – Hypervigilanz	15
Vermeidungsverhalten – Isolation, Rückzug	15
Biologische Veränderungen im Gehirn	16
Sensibilität als Disposition für Trauma	18
Sexueller Missbrauch im Kindesalter	19
Sexueller Missbrauch	20
Auswirkungen sexueller Ausbeutung	22
Ein typisches Täterprofil	23
Aufdecken und vorbeugen – Auswirkung auf die Paarbeziehung	24
Phasen der Therapie bei sexuellem Missbrauch	25
Spezifische Trauma-Therapiemethoden – PITT und EMDR	26
Dissoziation	27
Multiple Persönlichkeit (MPD) oder Dissoziative Identitätsstörung (DID)	28
Die Therapie	28
Ein Modell der Entstehung von abgespaltenen «Personen»	29
Falsche Anwendung des Traumakonzeptes	30
Sensibilität und das Leiden an der Kindheit	32
«False Memory Syndrome»	33
Verfolgung, Folter und Migration	34
Nationales Trauma und Versöhnung	35
Seelsorge: Wo ist Gott?	36
Auswirkungen auf das Gottesbild	37
Die Frage nach dem Bösen	38
Geistlicher Missbrauch	39
Compassion Fatigue – Sekundärtrauma – Leiden an der Not der andern ...	40
Resilienz entwickeln nach einem Trauma	42
Post-traumatic Growth	43
Weiterführende Literatur – Internetadressen	44

TRAUMA – Wehrlos ausgeliefert?

Gewalterfahrungen haben eine tiefgreifende Wirkung auf das seelische Gleichgewicht eines Menschen. Immer wieder sind wir konfrontiert mit Frauen, die an den Folgen sexueller Gewalt leiden oder mit Menschen aus Kriegsgebieten, die äußerlich in Frieden leben, aber innerlich zerbrochen sind.

Lange Zeit hatte man das Problem posttraumatischer Störungen gar nicht wahr haben wollen. Erst 1980 wurde die PTSD als eigenständige Diagnose in das Diagnostische Manual der American Psychiatric Association aufgenommen. Endlich wurde anerkannt, dass es sich um gravierende Störungen von Krankheitswert handelte und nicht nur um mangelnde Belastbarkeit.

Seit dieser Zeit wurde viel geforscht auf dem Gebiet der posttraumatischen Störungen. Heute ist es wissenschaftlich unbestritten: Traumatische Erlebnisse können im Verlauf des Lebens einen tiefgreifenden, manchmal lebenslangen Einfluss auf die Psyche und die Biologie eines Menschen haben.

Wie wirken sich Traumatisierungen auf das Leben eines Menschen aus, auf seine Beziehungen oder auf seine Arbeitsfähigkeit? Wie erkennt man eine posttraumatische Störung und wie geht man sie therapeutisch an? Und wie kann man beitragen, dass Kinder in unserer Gesellschaft vor Gewalt geschützt werden?

Vielleicht legt sich in unserem Begleiten traumatisierter Menschen eine gewisse Melancholie über uns, ein Schauen hinter die Glitzerfassaden dieser Welt, in einen Abgrund des Bösen, dem wir oft so wehrlos gegenüberstehen.

Da macht es Mut, dass sich in den letzten Jahren ein neues Forschungsfeld unter dem Stichwort der Resilienz aufgetan hat:



«Psychisches Trauma ist das Leid der Ohnmächtigen. Traumatische Ereignisse schalten das soziale Netz aus, das dem Menschen gewöhnlich das Gefühl von Kontrolle, Zugehörigkeit und Sinn gibt.»

J. HERMANN

Welches sind die Faktoren, die einem Menschen helfen, besser mit schweren Erlebnissen fertig zu werden? Gibt es sogar einen Schutz vor tiefgreifenden seelischen Wunden – trotz traumatischen Erfahrungen? Ja, kann man vielleicht sogar an traumatischen Erfahrungen innerlich wachsen? In diesem Sinne hoffe ich, dass die Broschüre anregt zu einer weiteren Sicht und zu einer hoffnungsvollen Perspektive.

Dr. med. Samuel Pfeifer

Leben in einer zerbrochenen Welt

Wir leben nicht in einer heilen Welt. Als Therapeuten und Seelsorgerinnen hören wir im Schutz unseres Sprechzimmers oft Geschichten, die uns beinahe das Herz brechen.

Menschen, die ein Trauma erlebt haben, sind oft für das ganze Leben gezeichnet und verändert. In den Kriterien für eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) werden diese Traumatas umschrieben mit folgenden Worten:

«Die Person erlebte, beobachtete oder war

mit einem oder mehreren Ereignissen konfrontiert, die tatsächlichen oder drohenden Tod oder ernsthafte Verletzung oder eine Gefahr der körperlichen Unversehrtheit der eigenen Person oder anderer Personen beinhalten. Die Reaktion der Person umfasste intensive Furcht, Hilflosigkeit oder Entsetzen.»

Es handelt sich also nicht um die «gewöhnlichen» seelischen Verletzungen, wie Liebesenttäuschung, Scheidung oder Trauer über den Verlust eines lieben Menschen, sondern um schwerwiegende und außergewöhnliche Erfahrungen.

Dennoch hatte es die Diagnose schwer, in den Katalog anerkannter seelischer Störungen aufgenommen zu werden. Obwohl die «Schreckneurose» schon im ersten Weltkrieg beschrieben wurde, wuchs erst in den 70-er Jahren das Bewusstsein, dass es gemeinsame Symptome nach dem Durchleben einer derartigen Erfahrung gab. Dabei waren nicht nur Kriegsveteranen betroffen, sondern auch Kinder und Frauen nach sexuellen Übergriffen, Menschen nach einem Unfall, Opfer eines Überfalls oder Kinder, die im Rahmen von Armut und Verwahrlosung lang dauernde seelische und körperliche Grausamkeit erlitten.

DENNOCH: Nicht alle Menschen entwickeln nach derartigen Erfahrungen ein Posttraumatisches Belastungssyndrom. Auf den folgenden Seiten sollen Definitionen und Entstehungsbedingungen genauer dargestellt werden, um die langfristigen Folgen von Gewalt und Trauma besser zu verstehen.



**SEXUELLER MISSBRAUCH,
HÄUSLICHE GEWALT**



UNFÄLLE, KRIMINALITÄT



**KRIEG, FOLTER,
KATASTROPHEN**



**ARMUT, HUNGER,
VERWAHRLOSUNG**

Vier Beispiele zur Einleitung

BEISPIEL 1

Die 14-jährige Judith ist lebensfroh und eigenwillig. Sie genießt das Partyleben in der Stadt. Die Ermahnungen der Eltern findet sie vorgestrig. Aber dann fängt sie an daheim zu bleiben, zieht sich in ihr Zimmer zurück. Sie weint nur noch, isst nicht mehr, geht nicht mehr zur Schule. Nachts wacht sie oft schreiend auf. Schließlich kann sie sich ihren Eltern anvertrauen: Sie ist nach einer Party unter dem Einfluss von Ecstasy und Alkohol von einem «Freund» vergewaltigt worden.

BEISPIEL 2

Sohrab, ein 10-jähriger Waisenjunge aus Afghanistan wird von seinem Onkel in den USA adoptiert. Eigentlich müsste er jetzt glücklich sein – das Leben steht ihm offen. Aber Sohrab redet kaum ein Wort, oft sitzt er zurückgezogen in einer Ecke, in der Nacht krümmt er sich wie ein Fötus in seinem Bett. Das Duschen ist immer eine lange Prozedur. Der Hintergrund: Der Junge erlebte die Ermordung seiner Eltern durch die Taliban, die Lieblosigkeit in einem Waisenhaus und später den sexuellen Missbrauch durch einen pädophilen Warlord. Er wagt es nicht mehr, dem Glück des Lebens zu trauen.

aus: Khaled Hosseini: Der Drachenläufer

BEISPIEL 3

Ein 52-jähriger Schreiner lässt am Arbeitsplatz zunehmend nach. Oft starrt er vor sich hin, wie verloren; nachts kann er nicht schlafen, er wird von diffusen Ängsten geplagt. Auch die Familie erlebt ihn völlig verändert. Der Hintergrund: Vor sechs Jahren geriet er zusammen mit seinem Bruder in einen orkanartigen Sturm. Eine riesige Tanne fiel auf die beiden und begrub sie unter sich – sein Bruder wurde erschlagen, er überlebte. Zuerst



«Ich wünschte mir zu sterben,
mein Menschen- und Weltbild
brach zusammen,
und ich begann zu hassen.»

ging das Leben weiter wie zuvor, doch etwa vier Jahre später traten die Symptome auf.
vgl. Protrahierte PTDS, S. 11 in diesem Heft

BEISPIEL 4

Ein friedliebender Weltenbummler gerät in Afrika in einen Stammeskonflikt: «Ich lag mehrere Tage gefesselt auf dem Boden, neben mir viele andere Gefangene und Tote. Ich erlebte Vergewaltigung und grauenhafte Massaker an Frauen, Kindern und Männern hautnah mit. Dabei erlitt ich schwerste körperliche Misshandlungen und Folter. Ich wünschte mir zu sterben, mein Menschen- und Weltbild brach zusammen, und ich begann zu hassen.»