



KOMPETENZZENTRUM *für die Seele*

Was wird unter Trauma verstanden?

Unter "Trauma" wird meist ein lebensbedrohliches Ereignis verstanden. Zum Beispiel Unfall, Naturkatastrophe, Überfall, Vergewaltigung oder sexueller Missbrauch.

Und auch das Miterleben von Situationen, die für andere Menschen bedrohlich waren, kann traumatisch wirken.

Nach dem Erleben eines Traumas treten häufig Symptome auf, wie:

- immer wieder intensives Wiedererleben der Situation vor dem inneren Auge (Flashbacks)
- große Ängste und andauernde Anspannung
- das Gefühl neben sich zu stehen oder wie weggetreten zu sein (Dissoziation)
- vermehrtes Misstrauen zu sich selbst und zu anderen
- in einer "Hab-acht-Haltung" zu sein und dauernde Anspannung im Körper
- heftige, unverständliche Wutausbrüche und ein Chaos der Gefühl

Diese Symptome helfen der Psyche in der Zeit direkt nach dem erlebten Trauma das schlimme Geschehen zu verarbeiten. Oft klingen die Symptome nach einigen Wochen ab und verschwinden schließlich ganz.

Manchmal allerdings treten einige der Symptome noch lange nach dem Ereignis auf oder kommen Jahre später überhaupt erst wieder zum Vorschein. Dies wird häufig als sehr quälend und hinderlich erlebt. Betroffene fühlen sich durch die Symptome in ihrem Leben sehr gestört (Posttraumatische Belastungsstörung - PTBS).

Nach länger andauernder Traumatisierung in der Kindheit (z.B. durch Vernachlässigung, Misshandlung, sexueller Missbrauch) können nach jahrelangem gutem Funktionieren auch erst in späteren Lebensphasen Symptome auftreten: Die zum Überleben der bedrohlichen Situationen sinnvolle Erstarrung und emotionale Abstumpfung z.B. kann im chronifizierten Fall in Form einer Depression oder ähnlichem zum Ausdruck kommen. Körperliche Beschwerden können ein größeres Ausmaß annehmen, als früher und das Leben beeinträchtigen. Plötzliche Wutausbrüche als Folge von ständiger Anspannung waren zum Bewältigen traumatischer Situationen damals sinnvoll. Jahre oder Jahrzehnte später können diese aggressiven Ausbrüche wichtige Beziehungen beschädigen oder gar zerstören. Durch eine sanfte und ganz auf Sie ausgerichtete Trauma-Begleitung können Sie diese Symptome verstehen, lindern und selbst steuern. Sie können wieder Phasen der Entspannung erfahren und diese Phasen ausdehnen.

Wie läuft eine Trauma-Begleitung ab?

In der Trauma-Begleitung unterstütze ich Sie beim Verstehen Ihrer Reaktionen. Sie werden mit Methoden vertraut, die Ihnen helfen, die Symptome zu minimieren oder verschwinden zu lassen. Ich leite Sie an, Ihre ganz eigenen individuellen Techniken zu entwickeln, die nur zu Ihnen - und ganz genau zu Ihnen passen. Nachdem Sie mit den Techniken vertraut sind, können Sie diese in Ihrem Alltag selbst anwenden, solange Sie diese als hilfreich erleben. Hierbei sind immer und zu jedem Zeitpunkt Sie selbst die Chefin/der Chef des Vorgehens. Sie entscheiden welche Schritte in welchem Tempo Sie gehen. Mit meinem Experten-Wissen begleite und unterstütze ich Sie an Ihrer Seite.

Durch eine individuelle Trauma-Begleitung können Sie das Erlebte so in die eigene Lebensgeschichte integrieren, dass sie es als Teil der Vergangenheit verstehen. Sie können es in der Vergangenheit belassen und im aktuellen Leben, im "Hier und Jetzt", nicht mehr davon beeinträchtigt werden.

Diese achtsame und wertschätzende Methode ist die Basis in der Beratung und Begleitung der Bewältigung und sanften Auflösung einer Traumaerfahrung.

Diese fachliche Beschreibung durfte ich von Christine Krug, Psychologin übernehmen. Vielen lieben Dank hierfür.