Basiswissen

Traumata sind so individuell wie die Menschen, die sie erleiden; dennoch gibt es Kriterien, mögliche Folgen und Gemeinsamkeiten im Erleben, die hier dargestellt werden.

aus: Frick-Baer u.a., Trauma (ISBN 9783432117232) © 2023 TRIAS Verlag

Trauma und Traumafolgen

Ein Trauma ist eine Verletzung, die existentiell bedrohlich ist, die in der aktuellen Situation nicht zu bewältigen ist und die nachhaltige Folgen haben kann.

1 Was ist ein Trauma?

Das Wort Trauma stammt aus dem Griechischen und bedeutet übersetzt »Wunde«. In der Medizin werden in der Regel schwere körperliche Verletzungen mit nachhaltigen Folgen als Traumata bezeichnet. In diesem Text liegt der Schwerpunkt auf den seelischen und sozialen Wunden, die dem Menschen zugefügt wurden und sein Erleben und Leben nachhaltig beeinflussen. Wir wollen an dieser Stelle die Frage beantworten, wann solche Wunden ein Trauma sind.

Zunächst einmal: Nicht jede Wunde ist ein Trauma. Wer sich in den Finger schneidet, wer mehr oder minder verzweifelt nach seinem verlorenen Schlüssel sucht und vor seiner Wohnungstür steht oder wer vielleicht von anderen Menschen missverstanden oder ignoriert wird, kann weinen oder sich ärgern, in angstvolle Erregung geraten oder sich verletzt fühlen. Das kann Schmerzen hervorrufen und als Kränkung erlebt werden, muss aber noch keine Erfahrung sein, die mit dem Begriff »Trauma« angemessen bezeichnet wäre. Damit eine Wunde zu einem Trauma wird, bedarf es dreierlei Kriterien.

Traumakriterium: Gefühl der existenziellen Bedrohung

Erstens muss sich ein Mensch durch die Verletzung, die ihm zugefügt wird, existenziell bedroht fühlen. Es geht um Sein oder Nicht-Sein. Es geht um das grundlegende persönliche Selbstverständnis, die

aus: Frick-Baer u.a., Trauma (ISBN 9783432117232) © 2023 TRIAS Verlag

eigene Identität im körperlichen und seelischen Sinne. Wenn Menschen beschossen oder vergewaltigt werden, wenn sie aus ihrer Heimat vertrieben werden oder bei einem Unglück in Lebensgefahr geraten, ist davon auszugehen, dass die meisten Menschen diese Erfahrungen als existenziell bedrohlich erleben. Die meisten Menschen, doch nicht alle. Denn immer spielt ein subjektiver Faktor, das subjektive Erleben des einzelnen Menschen und seine gegenwärtige Lebenssituation, dabei eine Rolle. Es geht nicht nur um das Ereignis, sondern darum, wie das Ereignis auf einen Menschen wirkt, wie sehr er sich existenziell in seiner Integrität und Identität bedroht fühlt.

Traumakriterium: Die Erfahrung lässt sich aktuell nicht bewältigen

Das zweite Kriterium – das sich ebenfalls durch seine Subjektivität auszeichnet – besteht darin, dass die erworbenen und gewohnten individuellen Fähigkeiten des betroffenen Menschen, die traumatische Erfahrung zu bewältigen, nicht ausreichen. Einige Beispiele dazu:

Ein*e Lokomotivführer*in in Deutschland lebt mit dem hohen Risiko, ein traumatisches Ereignis zu erleben. Er oder sie tötet, ohne es verhindern zu können, in seinem/ihrem Berufsleben im statistischen Durchschnitt 1,6 Menschen, die sich in selbstmörderischer Absicht auf die Gleise legen oder vor eine Lokomotive werfen. Manche der Lokführer*innen sind danach nie mehr in der Lage, Zug zu fahren oder eine Lokomotive zu steuern. Andere können dieses traumatische Ereignis abschütteln und bewältigen und nach kurzer Zeit wieder ihrem Beruf nachgehen. Wiederum andere wissen und spüren, dass sie therapeutische und andere Hilfe und Unterstützung brauchen, um diese Wunde psychisch zu überleben. Die Reaktion auf das gleiche Ereignis ist also unterschiedlich. Das »Wie« der Reaktion, ihr Ausmaß und ihre Heftigkeit, hat nichts mit gutem Willen oder Anstrengungen der betroffenen Menschen zu tun, sondern mit ihren Lebenserfahrungen und ihrer Lebensumwelt, mit den Bewältigungsstrategien, die sie entwickeln konnten, und ihrer Konstitution.

Ein Kind, das demütigende (sexuelle) Gewalt und perfide Erniedrigung erfährt und damit in seiner Identität und Unversehrtheit existenziell bedroht ist, wird diese traumatische Erfahrung nicht »bewältigen« können, ohne zutiefst verstört und seelisch überfordert zu sein. Gerade Kinder und Jugendliche reagieren generell besonders intensiv aufgrund ihrer Abhängigkeit von machtvollen Anderen und konnten ihre individuellen Bewältigungsstrategien noch wenig etablieren.

Manche Erfahrungen, die »auf den ersten Blick« und in der Beurteilung anderer nicht als Trauma bewertet werden, können dennoch subjektiv als Trauma erlebt werden. Der Verlust eines Arbeitsplatzes kann für manche Menschen verlet-

aus: Frick-Baer u.a., Trauma (ISBN 9783432117232) © 2023 TRIAS Verlag

zend sein, aber Kräfte freisetzen, sich eine bessere und andere Arbeit zu suchen. Andere Menschen sind froh, dass sie nach einer Kündigung eine Weile arbeitslos oder endlich den Chef oder die Chefin los sind, über die sie sich schon lange geärgert haben. Doch eine Kündigung und der Verlust des Arbeitsplatzes kann auch traumatisches Erleben hervorrufen: zum Beispiel dann, wenn die Arbeit für eine Person ihr »Ein und Alles« und zentraler Bestandteil ihrer Identität ist, also dessen, was sie in ihrer Selbstwahrnehmung als Mensch ausmacht. Wenn sie dann noch so tut, als ob alles in Ordnung und »wie immer« sei, und der Familie diesen Verlust verheimlicht, dann bedroht diese Selbstverleugnung diese Person existenziell. Denn ihre familiären und sozialen Beziehungen drohen darüber immer brüchiger zu werden und ihre Einsamkeit wird sowohl seelische als auch körperliche Folgen haben und sie krank machen. Die Chance liegt darin, dass sie irgendwann merkt, dass diese Bewältigungsstrategie sie immer weiter ins Unglück führt, und sie sich anderen Menschen anvertraut und sich ihrer Unterstützung versichert.

Auch hier wird deutlich, dass das subjektive Erleben, die Bedeutung, die einem Ereignis zugemessen wird, auch beeinflusst, wie ein betroffener Mensch es bewältigen kann. Noch einmal soll hier betont sein: Für den Umgang mit vielen Ereignissen können die individuelle Kraft der Menschen, ihre Resilienz und ihre Widerstandsfähigkeit noch so groß sein, sie können dennoch nicht zu ihrer Bewältigung ausreichen – sie wirken wie ein Trauma, wie eine existenzielle Bedrohung und rufen entsprechende Folgen hervor.

Traumakriterium: Nachhaltige Folgen im Erleben und Leben

Der dritte Faktor, der eine schmerzliche, verletzende Erfahrung zu einem Trauma werden lässt, besteht darin, dass ein traumatisches Ereignis nachhaltige Folgen im Erleben und im Leben eines Menschen hat. Bei vielen Menschen zeigen sich die Folgen sofort, bei anderen erst nach Wochen, Monaten oder Jahren.

Viele Menschen, die traumatische Erfahrungen machen mussten, reagieren sofort darauf und es zeigen sich unterschiedliche Symptome (dazu später). Doch bei anderen verzögert sich die Reaktion. Sie sind oft erst innerlich erstarrt und versuchen, irgendwie zu funktionieren, um »durchzukommen«, um zu überleben. Dann brechen wie bei dem Kind die grauenvollen Erfahrungen erst zu einem späteren Zeitpunkt auf. Oft geschieht dies dann, wenn wieder ein halbwegs sicherer Boden unter den Füßen der Person oder der Familie besteht.

> *»Ein Trauma ist eine Verletzung, die existentiell bedrohlich ist, die in der aktuellen Situation nicht zu bewältigen ist und die nachhaltige Folgen hat bzw. haben kann.«*

aus: Frick-Baer u.a., Trauma (ISBN 9783432117232) © 2023 TRIAS Verlag

Verzögerte Traumareaktion

Der achtjährige H. ist mit seiner Familie aus den nördlichen Gebieten des Irak geflüchtet. Als er mit seiner Familie in Österreich ankommt, sind zunächst einmal alle froh, die Flucht bewältigt zu haben. Nach einigen Aufenthalten in Flüchtlingslagern und vielen bürokratischen Erledigungen findet die Familie eine Wohnung, der Vater einen Arbeitsplatz, und H. kann in die Schule gehen. Dort lernt er die deutsche Sprache. Er hat vorher schon ein paar Brocken Englisch aufgeschnappt und wird nun langsam sicherer in den Begegnungen mit der fremden Welt. Doch nach einigen Wochen beginnt er sich zurückzuziehen, wacht nachts weinend auf und fängt an einzunässen.

2 Was sind die Monster der Entwürdigung?

Würde ist keine Eigenschaft, die einem Menschen anhaftet durch seine Geburt, seine Leistung, Vermögen, Religionszugehörigkeit oder andere Faktoren. Die Würde des Menschen ist unteilbar und gilt für alle Menschen. Sie muss immer wieder neu geschaffen werden durch würdigende Erfahrungen.

Doch wir Menschen machen auch immer wieder Erfahrungen, die uns entwürdigen. Traumatische Erfahrungen sind eine solche Entwürdigung. Wir beschreiben die wichtigsten Entwürdigungserfahrungen, die für einen Menschen existenziell bedrohlichen, traumatisierenden Charakter haben können, mit dem Bild der »Fünf Monster der Entwürdigung«:

Das erste Monster der Entwürdigung ist die Gewalt

Wenn Menschen Gewalt erfahren, sind sie verletzt, erleben sie Schmerzen, körperliche wie seelische. Bei offenen Gewalterfahrungen wie Schlägen, sexualisierter Gewalt oder anderem ist dies offenkundig. Ebenso ist die stille Gewalt zu berücksichtigen, die Gewalt, die durch Blicke, zynische, niedermachende Worte, durch Jähzorn, Gesten oder andere Handlungen hervorgerufen wird. Auch diese Gewalt kann verletzen und traumatisches Erleben hervorrufen.

Das zweite Monster der Entwürdigung besteht in der Beschämung

Die »natürliche Scham« ist nützlich. Sie hilft uns Menschen, dass wir das, was uns kostbar ist, was zu unserer Intimität und zum engen Bereich unserer Persönlichkeit gehört, schützen.

aus: Frick-Baer u.a., Trauma (ISBN 9783432117232) © 2023 TRIAS Verlag

Wenn wir davon etwas preisgeben, ist es uns peinlich. Wir schämen uns. Diese natürliche Scham ist der Wächter unserer Intimität. Sie ist uns eigen. Doch daneben gibt es die Beschämung, die sich zunächst einmal ähnlich wie die natürliche Scham anfühlt. Die Beschämung kommt nicht von innen, sondern von außen. Sie reißt die Intimität eines Menschen in die Öffentlichkeit. Sie entblößt Menschen und gibt sie abwertend preis. Bei sexueller bzw. sexualisierter Gewalt ist dies immer der Fall. Die intimen Schutzgrenzen der betroffenen Menschen werden missachtet und durchbrochen. Auch andere Beschämungen können entwürdigen.

Wiederholte Beschämungserfahrungen

Frau F. ist damit groß geworden, dass ihr immer vorgeworfen wurde, sie sei zu laut, zu dick, mal auch zu schlau. Oft hörte sie, sie sei zu empfindlich – immer war sie nicht richtig, immer war sie falsch. Als sie sich endlich »zu einem Niemand« gemacht hatte, wie sie es ausdrückte, zu einer Person, die so tat, als sei sie gar nicht da, erfuhr sie als junge Erwachsene massives, perfide-gewalttätiges Mobbing, das sie zutiefst verletzte und gegen das sie sich nicht wehren konnte. Denn diese sie in ihrem Erleben existenziell bedrohende Beschämungserfahrung fiel auf den Boden der vorherigen Beschämungserfahrungen und hatte entsprechende massive Folgen.

Das dritte Monster der Entwürdigung zeigt sich in Erniedrigungen

Wenn Menschen Gewalt erfahren, die traumatische Folgen haben, dann wird ihr Nein, ihr Stopp nicht gehört. Sie werden erniedrigt. Auch wenn sie existenziell beschämt werden, werden ihre Grenzen verletzt und sie fühlen sich nicht wert, geachtet zu werden.

Die Erniedrigung kann viele Gesichter haben. Immer verletzt sie die Würde eines Menschen, vor allem, wenn sie wiederholt und dauerhaft erfahren werden muss. Viele Menschen sind als Kinder und Jugendliche mit der erniedrigenden Gewissheit aufgewachsen, zu dumm, zu egoistisch, zu dick, zu dünn, zu empfindlich, zu rücksichtslos, zu wild, zu still, zu unattraktiv, zu hübsch, zu tollpatschig, auf jeden Fall etwas »zu …« zu sein. Diese erfahrenen Erniedrigungen setzen sich im Selbstbild eines Menschen oft fest und können vor allem dann, wenn sie sich im Lebensverlauf aktualisieren und wiederholen, dramatische Folgen für das Leben und Erleben eines Menschen haben.

aus: Frick-Baer u.a., Trauma (ISBN 9783432117232) © 2023 TRIAS Verlag

Das vierte Monster der Entwürdigung ist die Leere

Damit meinen wir nicht das Bedürfnis nach Leere, das wir vielleicht zu Beginn eines Urlaubs oder am Wochenende verspüren, wenn wir uns danach sehnen, »ganz« abzuschalten. Wir meinen die Leere, wenn wir nicht gesehen und gehört werden, wenn unsere Hilfegesuche nicht erwidert werden, wenn wir »abgeschüttelt« oder zu einem Niemand gemacht werden, wenn wir mit dem, was wir von anderen Menschen wünschen und wollen, ins Leere gehen. Auch dann entsteht bei vielen betroffenen Menschen das Gefühl, es nicht wert zu sein, beachtet zu werden und auch ernst genommen zu werden. Diesem Monster der Entwürdigung begegnen viele Menschen in traumatischen und vor allem nach traumatischen Ereignissen (davon später mehr).

Als fünftes Monster der Entwürdigung kommen Atmosphären dazu

Giftige Atmosphären: Wer in einer Atmosphäre lebt, in der die einzelnen Menschen keine Verantwortung für sich und ihr Handeln übernehmen, sondern immer alle anderen daran schuld sind, was passiert, dann macht dies klein und entwürdigt. Kinder zum Beispiel, die in ihrer Familie Gewalt und sexualisierte Gewalt erleben, werden oft für schuldig erklärt, weil sie böse oder verführerisch oder Ähnliches seien – sie bekommen nicht nur eine Schuld zugewiesen für die verbrecherischen Taten anderer, denen sie ohnmächtig ausgeliefert sind, sondern sind auch noch einer zerstörerischen Atmosphäre ausgesetzt, die sich als »normal« tarnt. Auch Atmosphären der Angst, der Verzweiflung, der Tabuisierungen, der Kälte können giftig sein und entsprechende Auswirkungen haben.

Die Monster der Entwürdigung müssen nicht zu traumatischen Erfahrungen führen, vor allem dann nicht, wenn sie nur einmalig auftreten und sie subjektiv nicht als schwerwiegend bewertet werden. Doch in vielen Situationen, in denen sie auftreten und ihre Wirkung zeigen, werden sie von vielen Menschen als traumatische Erfahrungen erlebt. Oft kommen diese Monster der Entwürdigung nicht allein daher, sondern werden miteinander kombiniert. Ihnen gemeinsam ist, dass der Wert eines Menschen missachtet wird. Das Wort Würde entstammt dem Wort »Wert«. Der Wert eines Menschen ist nicht objektiv vorhanden oder irgendwie messbar. Wir Menschen spüren unseren Wert, wenn wir von anderen Menschen gewürdigt werden und auch wenn wir andere würdigen. Wert und Würdigung gehören zusammen. Die Abwertung eines Menschen ist Entwürdigung. Traumatische Erfahrungen entwürdigen.

aus: Frick-Baer u.a., Trauma (ISBN 9783432117232) © 2023 TRIAS Verlag

3 Welche unmittelbaren Reaktionen treten auf?

Prinzipiell stehen uns menschlichen Wesen vier unmittelbare Reaktionsmuster auf existenzielle Bedrohungen zur Verfügung. Traumaexpert*innen haben sie in den »Vier F« – fight, flight, freeze, fragment – kategorisiert bzw. zusammengefasst.

Das erste F: fight/kämpfen Wenn ein Mensch existenziell bedroht wird, zum Beispiel von einem »Säbelzahntiger« der heutigen Zeit, ist einer seiner unmittelbaren möglichen Impulse zu kämpfen. Die Erregung steigt, sein Blutdruck fördert die Durchblutung der Muskulatur und der lebenswichtigen Organe.

Das zweite F: flight/fliehen Ein zweiter möglicher Impuls besteht darin zu fliehen. Wenn man nicht gegen eine Bedrohung kämpfen kann, um das Überleben zu sichern, ist es sinnvoll und notwendig zu fliehen.

Das dritte F: freeze/erstarren, einfrieren Wenn Menschen eine bedrohliche Situation erleben, in der sie sich einer »höheren Gewalt« oder menschlichen Macht ohnmächtig ausgeliefert fühlen, ist ein häufiger Impuls zu erstarren. Wenn es ihnen weder möglich ist zu kämpfen noch zu fliehen, frieren die Menschen gleichsam ihre Lebendigkeit ein und erstarren.

Das vierte F: fragment/spalten Wenn Menschen einer existenziellen Bedrohung ausgesetzt sind, die unaushaltbar ist, dann ist eine Bewältigungsstrategie des Organismus, diese zu überleben, das Bewusstsein zu fragmentieren, in verschiedene Teile zu spalten, abzuspalten und zu dissoziieren.

»Zuständig« für diese 4 F, diese spontanen und unbewussten Reaktionen, ist die Amygdala (Mandelkern), ein Areal des Gehirns, das einer Mandel ähnelt und deshalb danach benannt ist. Dieses System im Gehirn hat sich in den frühesten Zeiten der Menschheitsentwicklung ausgebildet, um das Überleben gegen die archaischen Bedrohungen durch Säbelzahntiger, wie gerne beispielhaft angeführt wird, zu sichern. Heute hat das Wissen um dieses System, auch in Verbindungen mit den anderen Systemen, besondere Bedeutung für das Verständnis menschlicher Reaktionen auf Bedrohungen und insbesondere auf traumatische und traumatisierende Erfahrungen. Die Amygdala ist im Gehirn dafür zuständig, Gefühle mit den Erfahrungen zu verknüpfen und vor allem alle Erfahrungen unmittelbar und unkontrollierbar auf existenzielle Bedrohungen zu überprüfen. Wenn ein Mensch schon einmal traumatische Erfahrungen gemacht hat, ist der Mandelkern besonders aktiv und im besonderen Maße wachsam.

Das Abspalten und Fragmentieren des Bewusstseins ist eine Notwehrmaßnahme genauso wie das Erstarren, wenn es weder möglich ist zu fliehen noch zu kämp-

aus: Frick-Baer u.a., Trauma (ISBN 9783432117232) © 2023 TRIAS Verlag

fen. Erstickt der Impuls zu fliehen oder zu kämpfen in der Erfahrung der Wirkungslosigkeit und Ohnmacht, so wird auch diese Situation als unaushaltbar erlebt und die Menschen reagieren darauf mit Erstarrung oder Fragmentierung. Das ist nicht nur menschlich und verständlich, sondern auch ein notwendiger Schutz zum Bewältigen oder Überleben der traumatischen Situation, des traumatischen Schreckens. Schwerwiegende Folgen für das Erleben und Leben der Menschen haben diese unmittelbaren Reaktionsmuster auf traumatische Erfahrungen, wenn sie anhalten und zu dauerhaften Begleitern der betroffenen Menschen werden.

4 Welche anhaltenden Folgen sind möglich?

Die häufigste Folge nach einer traumatischen Erfahrung besteht darin, dass die betroffenen Menschen verstört sind oder von anderen als verstört erlebt werden. Manche sagen, sie seien völlig durcheinander oder stünden neben sich, sie seien »durch den Wind« oder »verpeilt« … Welches Wort man wählt, ist zweitrangig.

Die existenzielle Bedrohung des Menschen durch ein traumatisches Ereignis wirft die betroffenen Menschen zunächst einmal aus der Bahn. Die Selbstverständlichkeit ist ebenso dahin wie die Selbstgewissheit des Denkens, Fühlens und Handelns. All das muss sich neu sortieren und vor allem einen neuen Boden finden. Und das braucht Zeit und Unterstützung.

Die nachhaltigen Folgen einer traumatischen Erfahrung können so unterschiedlich sein, wie es die Menschen sind. Analog zu den 4 F, wie wir sie in der vorherigen Frage-Antwort beschrieben haben, ergeben sich allerdings oft vier prinzipiell mögliche, anhaltende Muster, wie Menschen auf Situationen, die sie als bedrohlich erleben, reagieren. Ohne jetzt hier den Zusammenhang genauer erklären zu wollen – das tun wir in Frage-Antwort 11 (Seite 31) –, zeigt sich bei einigen Opfern traumatisierender Bedrohung und Gewalt eine dauerhaft hohe Aggressionsbereitschaft, bei anderen eher die Tendenz, sich zurückzuziehen, bei wieder anderen wiederholt sich das leidvolle Erleben zu erstarren oder zu dissoziieren.

Dauerhaft hohe Aggressionsbereitschaft

» *Wenn ich mich überfordert fühle, zum Beispiel mit irgendetwas am Computer nicht zurechtkomme oder meinen Einkaufszettel nicht finde, dann bin ich so schnell sehr aufgeregt, dass ich leicht aggressiv werde. Das sagen mir zumindest meine Kinder. Ich könnte dann aus der Haut fahren und um mich schlagen und weiß gar nicht, warum. Denn der Anlass gibt das gar nicht her.*

aus: Frick-Baer u.a., Trauma (ISBN 9783432117232) © 2023 TRIAS Verlag

Rückzugstendenz

Ich habe mich danach lange nicht mehr aus dem Haus getraut, zumindest nicht allein. Jetzt ist das besser geworden, aber ich bin immer noch vorsichtig. Ich gucke immer, ob da jemand ist, der mir unheimlich vorkommt. Und ich versuche, mich zwischen Leuten zu halten oder gar nicht erst allein auf die Straße zu gehen.

Erstarrung

Eine Lehrerin berichtet von ihren Schülerinnen und Schülern: »Ich habe mehrere Kinder in der Klasse, die traumatisiert sind. Letztens gab es einen großen Knall. Ich weiß gar nicht, was da passiert war. Entweder ist eine große Platte heruntergefallen oder eine Tür hat geknallt. Es war jedenfalls im Klassenraum zu hören. Die Kinder, die aus dem Krieg geflohen waren, sind sofort erstarrt. Nein, zwei haben sich sofort unter dem Tisch versteckt und blickten so umher, als ob sie eigentlich auch von da fliehen wollten. Aber die anderen sind erstarrt. Sie saßen vollkommen regungslos wie eine Statue da, hatten einen ganz starren Blick ins Leere und haben nur noch so flach geatmet, dass ich bei ihrem Anblick ganz erschrocken bin.«

Dissoziation

Als ich als Kind vergewaltigt wurde, habe ich gedacht, das bin gar nicht ich. Ich habe gemeint, ich wäre die Fliege, die auf der Wand sitzt und sich das von außen anguckt. Das war nicht ich. Das konnte ich nicht gewesen sein, dem das passiert. Und heute noch passiert es mir, dass ich aus mir heraustrete.

Weitere mögliche Traumafolgen

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit seien hier noch einige weitere über die vier F hinausreichende Folgen erwähnt.

Träume und (innere) Bilder: Viele Menschen, die ein traumatisches Erlebnis erfahren mussten, träumen immer wieder auf ihre eigene Art und Weise, manchmal offen und manchmal »verschlüsselt« davon, am Abgrund zu stehen oder in ein schwarzes Loch zu fallen.

Traumatisierte Kinder malen ihre Bedrohungen und erlebten Abgründe häufig sehr real. Existenzielle Bedrohungen, die in Abbildungen, Träumen oder in inneren Bildern erscheinen, begleiten häufig den

aus: Frick-Baer u.a., Trauma (ISBN 9783432117232) © 2023 TRIAS Verlag