

## Posttraumatischer Stress: Eine normale Reaktion auf abnormale Erlebnisse

**Typische Reaktionen und Gefühle nach einem traumatischen Erlebnis oder seelischen Schock und wie Sie – unter anderem mit Hilfe Ihres Therapeuten – damit fertig werden können.**

### Einleitung

Ein traumatisches Erlebnis ist ein seelischer Schock. Es ist schwer zu begreifen, was einem passiert ist und damit fertig zu werden. Nach einem traumatischen Erlebnis haben fast alle Menschen unangenehme Gefühle, Gedanken und körperliche Empfindungen. Es kann recht lange dauern, bis diese wieder abklingen. In der Zeit nach einem traumatischen Erlebnis kommen einem ungewollt Bilder, Geräusche, andere Empfindungen und Gedanken an das Trauma in den Kopf, auch wenn man versucht sie beiseite zu schieben. Das kann verwirrend und erschreckend sein. So mögen Sie sich fragen, ob Sie jemals über das traumatische Ereignis hinwegkommen werden, ob Sie sich selbst nicht mehr im Griff haben oder ob Sie gar den Verstand verlieren werden. Solche Sorgen sind vollkommen verständlich.

Wie Sie jedoch in diesem Informationsblatt erfahren werden, sind Ihre Gedanken, Gefühle und Empfindungen eine normale Reaktion auf Stress. Sie zeigen, dass Ihr Körper und Ihr Verstand daran arbeiten, das traumatische Erlebnis seelisch zu verarbeiten.

Auf ein traumatisches Erlebnis reagiert jeder Mensch auf seine eigene Art und Weise. Trotzdem gibt es Reaktionen, die bei vielen gleich sind. In diesem Informationsblatt werden einige dieser typischen Reaktionen beschrieben. Wahrscheinlich werden Sie feststellen, dass auch Sie viele dieser Reaktionen erlebt haben oder noch erleben. Bitte lesen Sie das Informationsblatt aufmerksam durch, um festzustellen, welche Teile besonders auf Sie zutreffen.

Sie können Sätze unterstreichen oder Bemerkungen an den Rand schreiben. Beim nächsten Termin mit Ihrem Therapeuten werden Sie mit ihm besprechen, inwiefern die Informationen auf Sie zutreffen und was Sie darüber denken.

### 1. Gefühl der Gefahr

Die unmittelbarste und auffälligste Reaktion nach einem traumatischen Erlebnis ist *das Gefühl, dass Gefahr droht*, man hat Angst oder macht sich Sorgen. Nach einem traumatischen Erlebnis wird das Gefühl, dass Gefahr droht, vor allem auf zwei Weisen erlebt:

1. durch ungewolltes Wiedererleben von Teilen des traumatischen Ereignisses (mehr unter Punkt 2)
2. durch körperliche Unruhe, Schreckhaftigkeit und erhöhte Wachsamkeit (mehr unter Punkt 3).

Das Gefühl der Gefahr hat zwei Quellen. Zum einen ist es eine direkte Folge davon, dass Sie selbst oder eine andere Person einer gefährlichen, vielleicht lebensbedrohlichen Situation ausgesetzt waren. Wenn Sie bestimmte *Auslöser oder Reize* an das traumatische Erlebnis erinnern, werden Sie automatisch das Gefühl der Gefahr bekommen, und zum Beispiel wieder Bilder von dem Erlebnis vor sich sehen oder entsprechende körperliche Reaktionen bekommen.

Bei manchen Reizen ist dies offensichtlich, weil sie stark an das ursprüngliche traumatische Ereignis erinnern, z. B. wenn man zum Ort zurückkehrt, an dem das Trauma passiert ist. Andere jedoch mögen unsinnig erscheinen und erinnern nur entfernt oder vage an das traumatische Erlebnis z. B. das Aufblitzen einer bestimmten Farbe, ein gewisser Geruch, eine Lichtveränderung, eine Temperaturveränderung, der Klang einer Stimme.

Solche Reize sind oft schwer als Auslöser von Erinnerungen zu erkennen, und die Erinnerungen, die körperliche Erregung oder die Angstgefühle scheinen aus heiterem Himmel zu kommen. Wenn man die Auslöser erst mal erkannt hat, kann man die eigene automatische Reaktion viel besser verstehen und sie abbauen lernen.

Daran werden Sie im Laufe der Therapie arbeiten. Zum anderen entsteht das Gefühl der Gefahr dadurch, dass viele Menschen die Welt nach einem traumatischen Erlebnis anders betrachten. Sie haben ein verändertes Gefühl davon, was sicher ist und was nicht, und es dauert oft einige Zeit, ehe sie sich überhaupt wieder sicher fühlen.

So haben auch Sie das Gefühl, dass das Leben voller Gefahren ist und dass man nie weiss, wann wieder ein Unglück passiert. Dieses erhöhte Gespür für Gefahr kann teilweise daher kommen, dass das traumatische Erlebnis Sie für *echte* Gefahren aufmerksamer gemacht hat. Es kommt jedoch auch häufig vor, dass Sie aufgrund der Angst, die das Trauma ausgelöst hat, *überschätzen*, wie gefährlich das Leben ist.

Nehmen wir als Beispiel einen Verkehrsunfall: Sie wussten vorher, dass Verkehrsunfälle passieren, haben aber vielleicht nicht geglaubt, dass Ihnen je einer zustossen wird. Nachdem Sie einen schlimmen Unfall erlebt haben, erscheint es Ihnen dann, als ob an jeder Kreuzung oder jeder Kurve ein Unfall droht. Auch als Mitfahrer haben Sie das Gefühl, dass Sie keinen Moment lang Ihre Augen von der Strasse abwenden dürfen.

In Wirklichkeit ist jedoch ein Unfall nicht wahrscheinlicher als vorher. Aber es *erscheint* Ihnen sehr wahrscheinlich, dass sich ein Unfall wiederholt. Verständlicherweise führt diese veränderte Sichtweise des Risikos dazu, dass sich Ihr Gefühl der Gefahr noch verstärkt. In der Therapie werden Sie mit Ihrem Therapeuten darüber sprechen, wie Sie prüfen können, ob bei Ihnen solche gefühlsmässigen Überschätzungen von Gefahr vorliegen und wie Sie diese überwinden können.

## 2. Wiedererleben

Nach einem Trauma erleben Menschen oft einzelne Teile des traumatischen Erlebnisses immer wieder. So kommen Ihnen vielleicht plötzlich unerwartet Bilder oder Geräusche aus dem Erlebnis in den Kopf oder Sie nehmen die gleichen Gerüche, den gleichen Geschmack oder die gleichen körperlichen Empfindungen wie z. B. Kälte oder Schmerz, wahr. Oder Sie haben plötzlich die gleichen Gefühle oder Gedanken wie während des Traumas.

Manchmal ist das *Wiedererleben* so lebhaft, dass es so erscheint, als passiere das traumatische Ereignis noch einmal. Vielleicht erleben Sie das Trauma auch in Form von *Alpträumen* wieder. Das *Wiedererleben* kommt über einen, ob man es will oder nicht.

So können Sie das Gefühl entwickeln, dass Sie keine Kontrolle mehr darüber haben wie Sie sich fühlen, woran Sie denken oder was Sie empfinden, weder am Tag noch in der Nacht. Es ist eine verständliche Reaktion, wenn man das unangenehme Wiedererleben des Traumas so schnell wie möglich beiseite schieben und an etwas anderes denken will. Leider hilft dies im Allgemeinen nicht. Wenn Sie versuchen, die ungewollten Erinnerungen an das Trauma aus Ihrem Kopf zu verdrängen, so werden Sie diese dadurch nicht los, sondern machen sie wahrscheinlich noch hartnäckiger.

Ihr Therapeut wird Ihnen dabei helfen, andere Wege zu finden, mit ihnen umzugehen. Wie Ihr Therapeut Ihnen genauer erklären wird, ist das Wiedererleben ein Zeichen davon, dass das traumatische Erlebnis im Gedächtnis in unverarbeiteter, ungeordneter Form gespeichert ist – anders als die Erinnerung für andere Erlebnisse. Das traumatische Erlebnis wird deswegen besonders leicht aus dem Gedächtnis abgerufen und wird dann in "Rohform" wiedererlebt, so als wenn alles noch einmal passieren würde, statt als Erlebnis aus der Vergangenheit.

Gleichzeitig ist die Erinnerung an das Erlebnis oft nur bruchstückhaft. Eventuell können Sie Teile davon gar nicht erinnern oder Sie sind sich nicht sicher, in welcher Reihenfolge alles passiert ist. Das macht die Erinnerung natürlich besonders verwirrend und belastend, ist jedoch auch ein Zeichen dafür, dass die Erinnerung an das traumatische Erlebnis noch in unverarbeiteter Form gespeichert ist.

*Das Wiedererleben wird weniger lebhaft und seltener, wenn das Gedächtnis für das Erlebnis verarbeitet und geordnet wird. Daher besteht ein Teil der Therapie darin, das traumatische Erlebnis durchzugehen und zu besprechen.*

### 3. Körperliche Erregung

Eine weitere häufige Reaktion auf ein traumatisches Erlebnis ist *körperliche Erregung*, mit Nervosität und Unruhe, erhöhter Wachsamkeit, Zittern, Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit oder Schlafstörungen. Letztere können sich darin äussern, dass Sie schlecht einschlafen können, häufig aufwachen, unruhig schlafen oder schlecht träumen.

Wenn man die ganze Zeit angespannt und nervös ist, kann man sich reizbar fühlen, besonders wenn man nicht genügend Schlaf bekommt. Das kann sich zum Beispiel so auswirken, dass man einen nahe stehenden Menschen anfaucht oder aus kleinen Gründen seine Beherrschung verliert. Die Erregungssymptome werden durch das Gefühl der Gefahr verursacht. Tiere und Menschen reagieren auf vielfältige Art und Weise auf Schreck, Angriff, Bedrohung oder Gefahr. Eine solche Reaktion ist z.B. zu *erstarren*. Sie haben vielleicht schon mal gesehen, wie eine Katze sich zusammenkauert und ganz still bleibt, wenn sie Angst vor einem Hund hat.

Eine zweite mögliche Reaktion ist *wegzulaufen* oder *zu fliehen*. Eine dritte Reaktion ist zu *kämpfen*. Für Flucht und Kampf wird Adrenalin benötigt, dies ist ein Hormon, das von einer Drüse, die sich bei den Nieren befindet, ausgeschüttet wird. Adrenalin mobilisiert den Körper und hilft, dass man in angemessener Weise auf echte Gefahr reagiert. Nach einem traumatischen Erlebnis ist es möglich, dass Ihr Körper ständig in Alarmbereitschaft bleibt, obwohl das nicht mehr nötig ist. Das Trauma hat Sie gezwungen wahrzunehmen, dass Gefahr in der Welt droht, und Ihr Körper machte sich bereit, dieser Gefahr zu begegnen. Es ist nun so, als ob Ihr Körper noch nicht bemerkt hat, dass die Gefahr vorüber ist, er reagiert weiterhin, als ob er bedroht wäre und als ob er jeden Moment kämpfen, fliehen oder erstarren müsste. Aus diesem Grund fühlen Sie sich möglicherweise dauernd auf der Hut, angespannt oder reizbar.

Besonders viel Erregung werden Sie spüren, wenn sie Situationen, Menschen und Reizen begegnen, die Sie an das traumatische Erlebnis erinnern. Wie oben erwähnt, haben solche Auslöser oft nur eine entfernte Ähnlichkeit mit dem traumatischen Ereignis und es ist notwendig, ihnen durch Selbstbeobachtung auf die Spur zu kommen. Teilweise werden die Anzeichen der körperlichen Erregung wie Schlafprobleme durch die Dinge verstärkt, mit denen man sie in den Griff bekommen will. Manche dieser Versuche verbessern solche Probleme nicht, sondern machen sie im Gegenteil schlimmer. Ihr Therapeut wird mit Ihnen besprechen, wie Sie am besten damit umgehen sollten.

### 4. Vermeidung

Das Gefühl der Gefahr, das Wiedererleben von Teilen des Traumas und die körperliche Erregung sind belastend. Deswegen versuchen viele Menschen sie dadurch in den Griff zu bekommen, dass sie alles vermeiden, was an das traumatische Erlebnis erinnern könnte wie Orte, Personen, Gespräche, bestimmte Kleidungsstücke, Fernsehsendungen oder sie versuchen, nicht daran zu denken. Vielleicht versuchen sie die Erinnerungen und Gedanken, die mit dem Trauma verbunden sind zu unterdrücken oder zu vermeiden.

Viele versuchen mit den schmerzhaften Gefühlen und Gedanken an das Trauma dadurch fertig zu werden, dass sie ihre Gefühle betäuben. Die *Vermeidung* ist ein Weg, um sich vor Dingen zu schützen, die Ihnen jetzt gefährlich oder vor Erinnerungen und Gefühlen, die erschreckend und überwältigend erscheinen. Vermeidung ist oft ein gutes Mittel, um *kurzfristig* Belastung zu vermindern. Wenn sie funktioniert, reduziert die Vermeidung unangenehme Gefühle. Aber sie ist *langfristig* gesehen oft nicht die beste Strategie, um das Trauma zu überwinden.

Erstens ist es schwer, die eigenen Gedanken und Gefühle ganz und gar zu vermeiden, denn sie kehren immer wieder. Tatsächlich werden Gedanken an das traumatische Erlebnis häufiger und hartnäckiger, wenn man sie mit Gewalt unterdrückt. So bekommt man den Eindruck, die Kontrolle über seine Gedanken und Gefühle immer mehr zu verlieren. Oft vermeidet man etwas weil man erwartet, dass eine Katastrophe passiert, wenn man sich einer Situation aussetzt und seinen Gedanken und Gefühlen freien Lauf lässt. Typische Befürchtungen sind beispielsweise, dass Gefühle einen überwältigen und man einen Nervenzusammenbruch bekommen oder dass man wieder eine Gewalttat, einen Unfall oder etwas anderes Schreckliches erleben wird.

Es ist vollkommen verständlich, dass man Dinge vermeidet, von denen man glaubt, dass sie einem schaden könnten. Die Vermeidung verhindert herauszufinden, dass die Befürchtungen übertrieben

sind und dass die Welt nicht so gefährlich ist, wie sie einem nach einem traumatischen Erlebnis erscheint. So wird das eigene Leben durch die Vermeidung mehr und mehr eingeschränkt. In der Therapie werden Sie lernen nicht mehr vor dem Gefühl der Gefahr und den Erinnerungen an das traumatische Erlebnis "wegzulaufen", sondern an ihnen zu arbeiten, um so das Wiedererleben und die körperliche Erregung langfristig in den Griff zu bekommen.

### 5. Gefühlstaubheit/Niedergeschlagenheit

Manche Menschen fühlen sich unwirklich oder wie losgelöst von ihrer Umgebung, wenn sie an das traumatische Ereignis erinnert werden. Viele betäuben ihre negativen und positiven Gefühle absichtlich, um nicht von ihnen überwältigt zu werden. Eine solche *Gefühlstaubheit* kann dazu führen, dass Sie sich von Menschen, die Ihnen nahe stehen, entfremdet fühlen. Es mag Ihnen so vorkommen, dass diese Menschen nicht verstehen können, was Sie durchgemacht haben, weil sie es nicht selbst erlebt haben.

Weitere übliche Reaktionen auf ein traumatisches Erlebnis sind *Niedergeschlagenheit*, *Traurigkeit* oder *Depression*. Sie haben vielleicht Gefühle der Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung, weinen häufig oder denken manchmal sogar daran, sich selbst zu verletzen oder das Leben zu nehmen. Eine weitere Folge eines Traumas ist der *Verlust von Interesse* an anderen Menschen oder an Aktivitäten, die vorher Freude bereitet haben. Vielleicht erfahren Sie das Leben nicht mehr als lebenswert und Ihre Zukunftspläne scheinen unwichtig oder sinnlos zu sein. Verbunden mit dem Gefühl der Gefühlstaubheit und der Niedergeschlagenheit geben viele Menschen nach traumatischen Erlebnissen Beziehungen zu anderen oder früher bedeutsame Aktivitäten auf. In der Therapie werden Sie gemeinsam mit Ihrem Therapeuten planen, wie Sie Ihr Leben zurück gewinnen können.

### 6. Konzentrationsschwierigkeiten

Viele Menschen haben nach einem traumatischen Erlebnis *Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren*. Dies ist auch eine übliche Reaktion auf ein traumatisches Erlebnis. Es ist beunruhigend, wenn man sich nicht darauf konzentrieren oder nicht daran erinnern kann, was in der Umwelt geschieht. Es ist wichtig zu wissen, dass solche Konzentrationsprobleme wieder vorübergehen. Das Gehirn versucht, das Ereignis oder die Ereignisse im Geiste immer wieder durchzugehen um es zu verarbeiten. Dadurch vermindert sich die Konzentrationsfähigkeit auf noch andere Dinge. Es braucht auch viel Kraft, nicht an die Erinnerungen des Ereignisses zu denken. Je mehr das traumatische Erlebnis verarbeitet wird, desto mehr kehrt auch die Konzentrationsfähigkeit zurück.

### 7. Kontrollverlust

Die meisten Menschen haben während des traumatischen Erlebnisses das Gefühl, dass sie überhaupt nichts tun konnten, um das Schlimmste zu verhindern. Viele empfinden, dass sie jegliche Kontrolle über ihre Gefühle, ihren Körper, ihre körperliche Sicherheit oder über ihr Leben verloren haben.

Wie Sie in dem Abschnitt zum Wiedererleben gelesen haben, ist das traumatische Erlebnis im Gedächtnis in unverarbeiteter Form gespeichert und so treten Gefühle wie *Kontrollverlust* aus dem traumatischen Erlebnis in der ursprünglichen intensiven Form wieder auf, wenn man an das Trauma erinnert wird. Das Gefühl des Kontrollverlusts kann so intensiv sein, dass man denkt "*Ich werde verrückt*" oder "*Ich verliere den Verstand*". Hinzu kommt, dass viele Menschen darüber beunruhigt sind, dass ihre Gedanken und Erinnerungen an das traumatische Erlebnis ungewollt auftreten. Dies verstärkt das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren.

Es ist wichtig zu erkennen, dass die ungewollten Erinnerungen oft durch Situationen und Reize ausgelöst werden, die entfernt an das Trauma erinnern. Weiterhin ist es wichtig zu erkennen, dass Versuche, die Erinnerungen mit Gewalt zu unterdrücken, sie oft nur noch häufiger auftreten lassen. Im Laufe der Therapie werden Sie das traumatische Erlebnis verarbeiten und Ihr Gedächtnis für das Ereignis verändern, dadurch wird das ungewollte Wiedererleben immer seltener und weniger intensiv auftreten.

## 8. Schuld- und Schamgefühle

Nach einem traumatischen Ereignis denken Menschen darüber nach, was passiert ist und wie sie den Verlauf hätten beeinflussen können. Viele machen sich Vorwürfe, dass sie bestimmte Dinge getan oder nicht getan haben oder dass sie anders hätten reagieren sollen.

Dies ist oft mit Schuld- oder Schamgefühlen verbunden. Es ist, als ob man versuchen wollte *nach* dem Ereignis in Gedanken alles wieder in Ordnung zu bringen und zum Beispiel zu denken: "Wenn ich nur dieses und jenes getan hätte..." oder "Wenn ich nur dies nicht gemacht hätte, dann wäre alles anders gekommen". Viele machen sich auch Vorwürfe, dass sie über das traumatische Ereignis noch nicht hinweggekommen sind.

Sie betrachten das als Zeichen ihrer Schwäche oder Unzulänglichkeit, und nicht als normale menschliche Reaktion auf unerträgliche Belastung. Leider tragen manchmal auch andere Menschen wie Verwandte oder Freunde zu solchen Selbstvorwürfen bei. Denn manche Menschen geben fälschlicherweise den Opfern von Gewalt statt den Tätern die Schuld. Selbstvorwürfe sind nicht hilfreich, weil sie zu Gefühlen von Hilflosigkeit, Depression und geringem Selbstwert führen. Wenn Sie sich solche Selbstvorwürfe machen, werden Sie diese mit Ihrem Therapeuten besprechen und daran arbeiten.

## 9. Ärger

Eine weitere Reaktion auf ein traumatisches Ereignis ist *Ärger*. Dieser Ärger bezieht sich oft auf die Person, die verantwortlich dafür ist, dass man verletzt, missbraucht oder in seinem Leben beeinträchtigt wurde. Aber Ärgergefühle können auch hervorgerufen werden, wenn man durch bestimmte Personen oder Situationen an das Trauma erinnert wird, selbst wenn diese nichts damit zu tun haben. So bemerken viele Menschen nach einem Trauma, dass nahe stehende Personen (Familie, Freunde, Ehepartner, Kinder) sie ärgerlich machen. Manchmal haben Sie *Wutausbrüche* gegenüber Menschen, die Ihnen viel bedeuten. Das ist verwirrend: Warum ist man so ärgerlich auf jene, die man gerne hat?

Dies liegt teilweise daran, dass man sich durch das Trauma in einem Zustand hoher Erregung befindet (siehe Punkt 3) und deswegen nicht mehr so gelassen reagiert. Es ist auch möglich, Gefühle von Abhängigkeit, Verletzlichkeit und Hilflosigkeit zu erleben, die einen an das Trauma erinnern und deswegen ärgerlich machen.

Es kommt vor, dass man sich so ärgerlich fühlt, dass man laut fluchen oder jemanden schlagen möchte. Es ist wichtig zu erkennen, dass der Ärger eine verbreitete Reaktion auf ein traumatisches Erlebnis ist, der abklingt, wenn man das Erlebnis verarbeitet hat. Manchmal hängt der Ärger auch damit zusammen, dass man sich dagegen auflehnt ein Trauma erlebt zu haben, dass andere besser weggekommen sind oder dass man von anderen nach dem Erlebnis nicht richtig behandelt wurde. In der Behandlung werden Sie mit Ihrem Therapeuten besprechen, wie Sie besser mit Ihrem Ärger fertig werden können.

## 10. Selbstbild

Traumatische Erlebnisse können zu negativen Veränderungen im Selbstbild führen. Sowohl das traumatische Erlebnis als auch die darauf folgenden Gefühle können Anlass für Selbstkritik und Selbstzweifel sein.

Sie mögen denken: "Mir passieren schlimme Dinge, weil ich ein schlechter Mensch bin" oder "Wenn ich nicht so schwach und dumm gewesen wäre, wäre mir das nicht passiert". Viele Menschen sagen, dass das Trauma sie völlig verändert hat.

Zum Beispiel sagen sie: "Vor dem Trauma hatte ich vor nichts Angst und konnte mit allen Belastungen fertig werden, ganz egal wie schwer die Situation war, und ich konnte mit anderen auskommen. Jetzt aber habe ich vor allem Angst und kann noch nicht mal mit kleinen Problemen fertig werden." Manche empfinden das traumatische Erlebnis als "der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte".

Es scheint zu bestätigen, was sie schon lange im Geheimen "wussten", zum Beispiel, dass sie sich selbst nicht trauen können oder dass sie nicht mal mit der kleinsten Schwierigkeit fertig werden. Falls sich Ihr Selbstbild zum Negativen geändert hat, werden Sie darüber mit Ihrem Therapeuten sprechen.

## 11. Negative Sicht der Welt

Nach einem traumatischen Erlebnis sehen viele Menschen die Welt und andere Menschen in einem anderen, negativeren Licht. Die Welt, die Ihnen vorher sicher erschien, kann Ihnen sehr gefährlich vorkommen oder sie verlieren das Vertrauen in andere Menschen. Wenn sie bereits vor dem traumatischen Erlebnis schlechte Erfahrungen gemacht haben und negativ über sich selbst, die Welt und andere Menschen dachten, sehen im Traumageschehen eine Bestätigung ihrer Überzeugungen, dass die Welt gefährlich ist oder auf niemanden Verlass ist. Falls Sie solche negativen Gedanken haben, werden Sie darüber mit Ihrem Therapeuten sprechen.

## 12. Erinnerungen an die Vergangenheit

Schliesslich kann ein traumatisches Erlebnis auch Erinnerungen an ähnliche Ereignisse in der Vergangenheit hervorrufen, die man schon vergessen oder hinter sich gelassen hatte, und die ebenso erschütternd sein können wie das vor kurzem erlittene Trauma.

Was einen während des Traumas an diese früheren Erlebnisse erinnert, können ähnliche *Eindrücke und Empfindungen* sein wie zum Beispiel ein kaltes Gefühl im Körper, die Stimme eines wütenden Mannes oder eine ähnliche *Bedeutung* der Situation wie zum Beispiel Ereignisse, bei denen man sich als verletzlich und hilflos fühlte oder man glaubte, in Lebensgefahr zu sein.

Wie beim Abschnitt zum Wiedererleben dargestellt, können solche Auslöser für vergangene Erinnerungen eine nur sehr entfernte Ähnlichkeit haben, so dass es schwierig sein kann, sie zu erkennen. Erinnerungen an vergangene Erlebnisse werden manchmal so intensiv wachgerufen, dass es schwierig ist, sich an vergangene Ereignisse oder Situationen zu erinnern, die man *nicht als* negativ empfand.

Manchmal kann man sich auch nicht vorstellen, dass man je wieder froh sein wird oder ein normales Leben führen wird. Aber es *ist* möglich, diese schmerzhaften Erinnerungen hinter sich zu bringen.

## Schlussfolgerung

Dieses Informationsblatt hat Sie über weit verbreitete Reaktionen auf traumatische Ereignisse informiert und Sie konnten feststellen, welche besonders auf Sie zutreffen.

***Die wichtigste Mitteilung dieses Blattes ist: Die Gefühle, Gedanken und körperlichen Reaktionen, die Sie empfinden, sind vollkommen normal. Sie stellen eine natürliche und menschliche Reaktion auf extreme Belastung dar.***

Daher werden die Probleme, die Sie durchmachen, "Posttraumatische Belastungsstörung" genannt. Sie deuten darauf hin, dass Sie das traumatische Erlebnis noch nicht verarbeiten konnten. Sie nehmen Gefühle von Gefahr wahr und erleben Teile des Erlebnisses immer wieder. In der Therapie werden Sie noch mehr darüber lernen, wie diese Gefühle entstanden und sie werden lernen, Erinnerung an das Trauma zu verarbeiten und mit den belastenden Gedanken und Gefühlen fertig zu werden. Auch werden Sie darüber nachdenken, welche Bedeutung das Trauma für Ihre Sicht auf sich selbst und die Welt hat.

Schliesslich werden Sie Ihr gesundes Leben zurück erlangen. Die Erinnerungen an das Trauma werden Sie nicht mehr überwältigen und Sie werden das Trauma hinter sich lassen können. Es wird ein Teil Ihrer Vergangenheit werden und nicht mehr Ihr gegenwärtiges Leben bestimmen.

---

Modifiziert nach: Ehlers, A. (1999): Posttraumatische Belastungsstörung. Hogrefe, Göttingen.