

# **GRUNDWISSEN ÜBER TRAUMATISIERUNGEN**

Autorin: Ursula Roderus

[www.ehefamilienmentoring.de](http://www.ehefamilienmentoring.de)

# GRUNDWISSEN ÜBER TRAUMATISIERUNGEN

## Inhaltsverzeichnis

1	Überblick	33
2	Einleitung	33
3	Was ist ein Trauma?	33
4	Trauma-Ursachen	44
5	Traumafolgen	6
6	Häufige Fragen zum Thema Trauma	88
7	Hilfen und Heilung	1111
8	Schlusswort	1515
	Literaturangaben	1515

## Impressum

Ehe- und Familien Mentoring  
Initiative zur Stärkung von Ehen und Familien  
Reizengasse 5 75365 Calw  
Info@ehefamilienmentoring.de  
www.ehefamilienmentoring.de

Dieser Fachartikel ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme, zum Zwecke der Vermarktung.

© Ehe- und Familien Mentoring, Calw 2022

5. Auflage 2022

# GRUNDWISSEN ÜBER TRAUMATISIERUNGEN

## 1 Überblick

Dieser Fachartikel soll Ihnen Grundlagenwissen über die Auswirkungen von Traumatisierungen vermitteln, die Personen erleiden können und Sie für den Umgang mit diesen sensibilisieren und darin unterstützen, Situationen besser einzuschätzen. Woran erkenne ich eine traumatisierte Person? Wohin kann und sollte ich als Mentor sie vermitteln?

**Lernziel:** Wissen über Grundlagen von traumatisierten Personen, zur Sensibilisierung und besseren Einschätzung der Situation. Wissen um die Weiterleitung an Spezialisten für Traumatherapie.

## 2 Einleitung

In Gemeinden treffen sich Menschen verschiedenster Hintergründe und Prägungen. Gerade verletzte Menschen suchen hier einen Ort, an dem sie Annahme und Geborgenheit erleben. Als Gemeinde Gottes haben wir die Aufgabe, sie mit offenen Armen zu empfangen, sie zu lieben und zu begleiten. Dies ist nicht immer einfach, denn verletzte Menschen sind oft schwierig, ecken leicht an, verhalten sich unverständlich, sind unbequem und anstrengend. Sie sind mehr als andere gefangen in Gedanken- und Lebensmustern, in bitteren, aggressiven oder selbstanklagenden Gefühlen und Reaktionen. Misstrauen und Kontrolle spielen eine große Rolle. Beziehungen gestalten sich schwierig, Freundschaften und Ehen sind in Gefahr. Dahinter verbergen sich, oft unerkannt, viel Not und große Angst. Viele dieser Menschen sind traumatisiert, haben oft schreckliche Dinge erlebt, die sie bis heute nicht verarbeitet haben und deren Auswirkungen sich in ihnen und ihrem Leben zeigen.

## 3 Was ist ein Trauma?

Alle Menschen hatten in ihrer Vergangenheit schwierige, verletzende und herausfordernde Erlebnisse: wurden als Kind von Mutter oder Vater abgelehnt, haben Streit und Scheidung der Eltern oder bei sich selbst erlebt, haben einen geliebten Menschen, die Arbeit oder ihre Heimat verloren, haben in der Schule oder Ausbildung versagt und vieles andere. Aber nicht jede Verletzung, nicht jedes schwere Erlebnis kann als Trauma bezeichnet werden.

**Definition von Trauma:** Trauma ist ein Geschehen, das einen Menschen völlig überfordert, das seine individuellen Bewältigungsmöglichkeiten übersteigt, das lebensbedrohlich ist, das zu schlimm ist, um wahr zu sein, das oft verdrängt und unter einer Decke des Vergessens gehalten wird.

So begegnen wir in einer Gemeinde einer Vielzahl von Menschen. Ein Teil hat die Erfahrungen seines Lebens bewältigt und kann sich uneingeschränkt auf die Gegenwart einlassen. Ein weiterer Teil ist verletzt, hat dies nicht aufgearbeitet, ist darüber bitter geworden und überträgt den alten Groll auf heutige Beziehungen und Situationen. Ein weiterer Teil ist traumatisiert, ist aufgrund der schlimmen Erfahrungen der Vergangenheit innerlich zerbrochen, hat vieles verdrängt und kämpft noch heute mit den sogenannten Traumafolgen.

## 4 Trauma-Ursachen

Viele Menschen denken bei dem Begriff Trauma an ein einmaliges schlimmes Ereignis, wie z.B. einen schweren Autounfall, einen Amoklauf oder einen Überfall. Diese einmaligen Erlebnisse nennt man Akuttraumata. Sie stellen aber nur einen kleinen Teil möglicher Traumatisierungen dar. Häufiger sind sogenannte Komplextraumata, bei denen sich eine Folge verschiedener Traumata aneinandergereiht hat. Nachfolgend sind Beispiele verschiedenster Ursachen den verschiedenen Traumaformen zugeordnet.

### 4.1 Akuttrauma

Folgende Situationen können ein Akuttraumata auslösen:

- ♦ Unfall (Auto, Zug, Fahrrad, Bad ....)
- ♦ Überfall (Bank, Amoklauf, Straße, ...)
- ♦ Krieg (Flucht, Folter, Gefangennahme, Kämpfe ...)
- ♦ Vergewaltigung, sexuelle Gewalt
- ♦ körperliche Gewalt,
- ♦ schwere, lebensbedrohliche Erkrankung (auch von sich selbst), plötzlicher Tod einer geliebten Person
- ♦ Krankenhausaufenthalt eines Kindes ohne die Eltern (früher oft üblich!)

Grundsätzlich gilt, dass Kinder leichter traumatisiert werden können als Erwachsene. Sie sind noch unreifer und verfügen über weniger Bewältigungsmöglichkeiten. Bei allen oben genannten Vorkommnissen spielt es keine Rolle, ob man selbst Opfer ist oder die Situation beobachtet und miterlebt.

### 4.2 Komplextrauma

Viele Menschen haben eine schwere Kindheit erlebt, empfinden dies aber als normal, sie kannten es ja nicht anders. Erst in den letzten Jahren wird bewusst, dass viele dieser Menschen komplex traumatisiert sind, d. h. eine Folge verschiedenartiger Traumata erlebt haben.

#### 4.2.1 Typische Traumata einer „schweren Kindheit“

Diese Kinder haben keine sichere Bindung erfahren, die Bezugspersonen sind nicht auf die Bedürfnisse eingegangen. Als Babys schreien sie oft stundenlang und lernten dabei, dass trotz ihres Schreiens niemand kam und sich um sie kümmerte. Kinder wurden emotional misshandelt, die Erwachsenen redeten abfällig über sie und erniedrigten sie. Beschämungen und Verurteilungen waren an der Tagesordnung. Manche wurden gar nicht beachtet, mussten für sich selbst oder ihre Geschwister sorgen. Wieder andere wurden als Ersatzpartner oder emotionaler Müllimer behandelt. Körperliche Misshandlungen fanden statt, indem die Eltern die eigene Wut oder Frustration durch Grobheit und Schläge an dem Kind abregierten, es in dunkle Räume einsperrten oder Schlimmeres. Zusätzlich erlebten viele dieser Kinder in der eigenen Familie sexuelle Übergriffe. Die Menschen, die das Kind eigentlich schützen und versorgen sollten, wurden zur Gefahr. So konnte sich kein Urvertrauen entwickeln und das Vertrauen zu anderen Menschen wurde schwer geschädigt. In engen christlichen Familien oder missbräuchlichen Gemeindestrukturen kam vielleicht geistlicher Missbrauch dazu. Im Namen Gottes wurde gedroht und Angst eingejagt. Eigene Meinungen waren nicht erlaubt.

Auf diese Weise hat der betroffene Mensch über viele Jahre Vernachlässigung, Beschämung, emotionale, körperliche und sexuelle Gewalt erlebt. Trotzdem werden Menschen, die dies erlebt haben, selten als traumatisiert gesehen. Auch sie selbst ordnen sich nicht so ein. Dazu kommt, dass viele Kindheitserfahrungen verdrängt und das ganz Schlimme meist nicht mehr bewusst ist. So wird nicht erkannt,

dass die Lebensprobleme der Erwachsenen Trauma-Folgeerscheinungen sind, weshalb die Betroffenen oft nicht die Hilfe bekommen, die sie eigentlich brauchen. Deshalb ist gerade in christlichen Gemeinden ein Wissen über Trauma und seine Auswirkungen für die betroffenen Menschen immens wichtig.

### **4.3 Schützende und erschwerende Faktoren**

Viele fragen sich sicherlich, warum ist nicht jeder Mensch, der ein Trauma erlebt hat, traumatisiert? Warum verkraftet der eine schwerwiegende Erlebnisse, während ein anderer ganz schrecklich leidet?

Schützende und erschwerende Faktoren im Menschen selbst und aufgrund der jeweiligen Verhältnisse spielen eine entscheidende Rolle, ob ein Mensch ein traumatisches Ereignis verkraften und verarbeiten kann oder nicht.

#### *4.3.1 Schützende Faktoren*

Jeder Mensch ist anders. Bestimmte Charaktereigenschaften, z.B. Optimismus, Zielorientierung, emotionale Stabilität helfen, schwierige Situationen zu bewältigen. Sensible Menschen leiden mehr und schneller unter Herausforderungen und Überforderungen als weniger sensible Menschen. Persönliche Ressourcen verleihen Stärke und Stabilität.

Unter Ressourcen versteht man alles, was einem Menschen langfristig hilft und gut tut, z.B. Hobbys, Freunde und Beziehungen, Kreativität, Sport, Glaube, Tiere, Natur, Entspannungsmöglichkeiten, Musik, Musizieren, ... . Je mehr Ressourcen ein Mensch hat, desto glücklicher und erfüllter ist sein Leben. Diese guten Seiten des Lebens helfen, auch Schwieriges zu ertragen und zu überwinden.

Besonders schützend, vor allem für Kinder, sind Bindungen und gute Beziehungen. Menschen, denen man vertrauen kann, die verfügbar sind, mit denen man reden kann, die Unterstützung bieten.

#### *4.3.2 Erschwerende Faktoren*

Je jünger ein Mensch zum Zeitpunkt der Traumatisierung ist, desto schwerwiegender sind die Auswirkungen. Kinder, die in einem dysfunktionalen Elternhaus aufwachsen, haben meist keine guten Bindungen und erleben von den Menschen, die sie eigentlich schützen und bewahren sollten, Ablehnung und Gewalt.

Menschliche Gewalt ist immer schlimmer als das Erleben von Naturgewalten oder Unfällen, besonders schwerwiegend ist sexuelle Gewalt, aber auch Vernachlässigung, denn sie erstreckt sich über einen sehr langen Zeitraum.

Komplextraumatisierungen haben schwerwieendere Folgen als Akuttraumata. Wenn mehrere verschiedene Traumata aufeinander-folgen und je häufiger sich ein Trauma wiederholt, desto problematischer ist dies für die weitere Entwicklung.

Versuchen Sie noch einmal das Gelesene anhand der Fragen zu reflektieren:

- ? Welche Traumaformen unterscheidet man?
- ? Was sind mögliche Traumaursachen?
- ? Wann spricht man von einer „Verletzung“, wann von einem „Trauma“?
- ? Welche Faktoren bewirken, dass ein Mensch auch Schlimmes verkraften kann?
- ? Welche Faktoren bewirken, dass ein Trauma schwerwiegender wird?
- ? Was sind Ressourcen?

## 5 Traumafolgen

In diesem Abschnitt werden verschiedene Traumafolgen beschrieben, beginnend mit der „normalen“ Reaktion auf ein akutes Trauma, dann zunehmend schwerere Folgestörungen, die oft erst Jahre nach der Traumatisierung in Erscheinung treten.

### 5.1 Akute Belastungsreaktion

Jedes schwere akute Trauma führt zu einer aktuellen Belastungsreaktion. Betroffene reagieren mit starkem Stress. Abwechselnd zeigen sie Abwehr und Vermeidung, dann aber Überflutung von Erinnerungen und Gefühlen und den Wunsch, über das Geschehene zu reden. Typisch sind Angstzustände und erhöhte Schreckhaftigkeit, Schlafstörungen und Alpträume, körperliche Beschwerden oder Gefühle von Entfremdung und Einsamkeit. Die Umwelt, der eigene Körper und die Gefühle können nicht mehr richtig wahrgenommen werden. Die Betroffenen haben Konzentrationsstörungen, sind gereizt und neigen zu unkontrollierten Gefühlsausbrüchen (heftiges Weinen, Schreien, Wut).

#### 5.1.1 Was kann man als Gegenüber tun?

Das Wichtigste für den Betroffenen sind gute, sichere und tragfähige Beziehungen. Wir können einfach da sein und Geborgenheit und Nähe vermitteln. Für die Betroffenen können wir außerdem beten und sie praktisch unterstützen, ihnen zuhören, wenn sie reden wollen und es akzeptieren, wenn sie es nicht wollen. Hilfreich ist es, Gefühlsäußerungen zuzulassen und zu unterstützen, dadurch können innerer Stress und Druck abgebaut werden.

Normalerweise dauert diese Verarbeitungsphase 4-8 Wochen. In dieser Zeit sollten die Betroffenen von Stress und Überforderung abgeschirmt werden. Bei ungefähr einem Drittel der Betroffenen gelingt die Wiederherstellung nicht und es kommt zur Entwicklung einer posttraumatischen Belastungsstörung.

### 5.2 Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

Auch hier findet man den typischen Wechsel zwischen dem Wiedererleben des Traumas einerseits und der Abwehr und des Rückzug andererseits. Das Wiedererleben geschieht in Form von Bildern, Alpträumen, plötzlichen Gefühlsüberflutungen (Ängsten, Traurigkeit, Wut) und Körpererinnerungen (Schmerzen, sich gelähmt fühlen, starkes Frieren). Die Abwehr und der Rückzug zeigen sich in Vermeidung bestimmter Situationen oder Themen, im Nicht-Erinnern-Wollen und sich ablenken und betäuben, z.B. durch Arbeit, Medien und Süchte.

Betroffene sind meist sehr angespannt und schreckhaft, haben Herzklopfen, sind unruhig, schlafen schlecht. Oft sind sie reizbar und haben Ängste, z.B. Panikattacken. Immer wieder kommt es zu sogenannten Flashbacks.

Was ist ein Flashback?

Bestimmte Auslöser rufen Erinnerungen hervor, die bewirken, dass die Person sich wie in einer früheren entsetzlichen Situation erlebt und sich in diesem Moment nicht bewusst ist, dass diese Situation schon lange vorbei ist. Sie spürt die gleiche Angst, das gleiche Entsetzen wie damals, hört, sieht und empfindet das, was damals geschehen ist. Auslöser für diese Erinnerungen können das Schreien eines Kindes, ein Geruch, ein bestimmtes Wort, eine Frage, ein Gegenstand und vieles andere sein.

Typisch für Menschen mit einer PTBS sind außerdem:

- ♦ Erinnerungslücken – wenig oder fehlende Erinnerungen an traumatische Erlebnisse oder Zeitabschnitte der Kindheit
- ♦ Dissoziative Zeichen wie sich nicht richtig spüren, sich anders/fremd fühlen, „schweben“,
- ♦ Misstrauen und Rückzug von anderen Menschen

- ♦ Depressive Verstimmungen; Gefühl, keine Perspektive oder Zukunft zu haben oder auch heftige Glaubensprobleme

### **5.3 Komplexe posttraumatische Belastungsstörung**

Bei Komplextraumatisierten, also Menschen, die eine Kindheit voller Schrecken und aufeinanderfolgender Traumata erlebt haben, sind die Folgen die gleichen wie bei der PBTS, aber ausgeprägter und schwerwiegender.

Betroffene haben keine Kontrolle über verschiedene Gefühlszustände. Die Dissoziation ist tiefgreifender, das Selbst ist in verschiedene innere Anteile gespalten. Das Selbstbild und der Selbstwert sind schwer beeinträchtigt. Scham- und Schuldgefühle spielen eine große Rolle, z.B. die Überzeugung, an dem, was geschehen ist, selbst schuld zu sein oder falsch und völlig anders als alle anderen Menschen zu sein. Viele Probleme haben sich in den Körper verlagert, was zu Schmerzen und oft unerklärlichen psychosomatischen Erkrankungen führt.

Die Beziehungen zu anderen Menschen sind schwierig, die Angst vor Kontrollverlust ist groß, ebenso die Angst, sich einem anderen Menschen anzuvertrauen.

Nicht selten kommen selbstverletzendes Verhalten, Missbrauch von Substanzen (Drogen, Alkohol, Medikamente), Ess-Störungen und sexuelle Probleme dazu.

### **5.4 Borderline Persönlichkeitsstörung**

In den letzten Jahren wurde deutlich, dass nicht alle, aber viele Borderline Störungen ebenfalls mit frühkindlichen Traumatisierungen zu tun haben. Wenn die Betroffenen die Chance bekommen, eine Traumatherapie zu erhalten, sind die Chancen auf Wiederherstellung besser als bisher angenommen.

Borderliner können schwer allein sein. Sie können ihre Gefühle schlecht regeln, neigen also zu Wutausbrüchen oder extremen Einsamkeitsgefühlen. Sie neigen dazu, Menschen zu überidealisieren, bei Enttäuschungen oder Konflikten aber sehr aggressiv zu reagieren. Der ehemals so idealisierte Mensch wird zum schlimmsten Feind und er wird heftig bekämpft. Typisch für Borderliner ist auch selbstverletzendes Verhalten (Schneiden, Brennen, sich schlagen) und selbstschädigendes Verhalten (z.B. Grenzenlosigkeit beim Umgang mit Geld oder in der Sexualität).

### **5.5 Dissoziative Identitätsstörung (früher Multiple Persönlichkeitsstörung)**

Die schwerste Traumafolgestörung ist die dissoziative Identitätsstörung. Die Betroffenen haben verschiedene Persönlichkeitsanteile, d. h., sie verhalten sich meist sehr unterschiedlich: mal wie ein Kind, mal ganz ängstlich und zurückgezogen, dann wieder forsch und angriffslustig und oft auch funktional und erwachsen. Sie erleben innerlich große Zerrissenheit, verstehen sich selbst nicht und haben tiefe Angst, verrückt zu sein. Da immer wieder unterschiedliche Persönlichkeitsanteile im Alltag präsent sind, weisen Betroffene häufig Erinnerungslücken für die Zeit auf, in der ein anderer Persönlichkeitsanteil ihr Leben bestimmt hat, dadurch „verlieren“ sie scheinbar Zeit. Zu den angeführten Problemen kommen alle Merkmale der komplexen posttraumatischen Belastungsstörung wie Übererregung, Schlafprobleme, Stimmungswechsel, Ängste, Rückzug, Beziehungsprobleme, selbstschädigendes Verhalten hinzu.

### **5.6 Lange Wege**

Viele traumatisierte Menschen gehen einen langen Leidensweg bis entdeckt wird, was tatsächlich hinter ihren Lebens-, Glaubens- und körperlichen Problemen steckt. Deshalb ist es so wichtig, die Zusammenhänge und Folgen von Traumatisierungen zu kennen und so auf die richtige Spur zu kommen, damit die Betroffenen nicht weiter missverstanden werden, sondern ihnen angemessen geholfen werden kann.

Rekapitulieren Sie noch einmal das Gelesene für sich, anhand der folgenden Fragen:

- ? Zwischen welchen extremen Haltungen schwanken Betroffene einer Traumafolgestörung?
- ? Wie heißt die am häufigsten diagnostizierte Traumafolge-störung?
- ? Wie kann man helfen, wenn jemand ein akutes Trauma erlebt hat?
- ? Was ist ein Flashback?
- ? Inwiefern sind nach einem Trauma folgende Parameter beeinflusst? Beziehungen – Gefühle – Körper

## 6 Häufige Fragen zum Thema Trauma

### 6.1 Was könnte darauf hinweisen, dass eine Person traumatisiert sein könnte?

Auf eine mögliche Traumatisierung einer Person könnten, die im Kapitel 2 beschriebenen, Traumafolgen hinweisen.

Einige typische Konstellationen werden nachfolgend näher beschrieben, jeweils mit einem praktischen Beispiel.

*Auffallende Gefühlsschwankungen*

Sehr schnelle Gefühlsschwankungen, die für das Gegenüber schwer einzuordnen sind (verschiedene Persönlichkeitsanteile!). Meist unterscheiden sich nicht nur die Gefühle, sondern auch Überzeugungen und Haltungen.

Zum Beispiel: Karl ist überzeugter Christ, aber in dem Moment, wo er von Traurigkeit überschwemmt wird, hat er keinerlei Zugang zu Gott, vielleicht sogar große Angst vor ihm. Lydia ist eine nette Frau, aber wenn man nur leichte Kritik äußert, wird sie extrem aggressiv, verliert sie völlig die Selbstbeherrschung, tobt und kann sich nicht mehr kontrollieren.

#### 6.1.1 Äußerlich wahrnehmbare Veränderungen

Veränderung der Körperhaltung, der Mimik, der Art und Weise zu sprechen. Als Gegenüber hat man das Gefühl, verschiedene Menschen vor sich zu haben.

Zum Beispiel: Jana ist in der Gemeinde bekannt als wertvolle, durchsetzungsfähige Mitarbeiterin im Kinderdienst. Mitten im Gottesdienst bricht sie weinend zusammen. Sie lässt niemanden an sich heran und sitzt zusammengekauert, leise weinend in der Ecke. Sie wirkt klein und kindlich. Eine Stunde später ist sie völlig umgewandelt, unterhält sich angeregt, ist freundlich und offen. Am gleichen Abend kommt sie in den Hauskreis. Sie wirkt hart und aggressiv, greift den Hauskreisleiter heftig an. Keiner traut sich mehr, sie anzusprechen.

#### 6.1.2 Starre, scheinbar unveränderbare Verhaltensmuster

Bestimmte Verhaltensmuster lassen sich trotz intensiver Bemühungen der betreffenden Person, trotz Gebet und Seelsorge nicht verändern.

Zum Beispiel: Anna reagiert sehr eifersüchtig, wenn ihr Mann sich mit einer anderen Frau unterhält. Sie kontrolliert genau, was er sagt und wie er sich benimmt. Später stellt sie ihn zur Rede, beide geraten in Streit und jedes Mal endet es damit, dass sie sich weinend und tief verletzt im Schlafzimmer einsperrt. Nicht nur ihr Mann, auch ihre Freunde empfinden ihre Reaktion extrem und nicht der Situation angemessen. Auch Anna will ihre Eifersucht und Kontrolle loswerden. Schon mehrmals hat sie ihre Haltung und ihre Reaktionen im Gebet vors Kreuz gelegt und um Vergebung gebeten. Sie bemüht sich, aber nichts verändert sich, immer



wieder fällt sie in ihr altes Muster. Sie beschreibt: „Es ist, als ob sich in mir in diesem Moment ein Schalter umlegen würde.“

### 6.1.3 *Zeichen einer posttraumatischen Störung nach starkem Stress*

Nach einer aktuellen stressreichen Situation kommt es zu Schlafproblemen, ständiger innerer Anspannung und Gereiztheit, heftigen Alpträumen und Konzentrationsstörungen. Die betreffende Person versteht sich selbst nicht mehr. Dann erlebt sie auch noch eine Panikattacke, bei der sie nicht mehr weiß, wo sie ist.

Zum Beispiel: Daniela ist verheiratet und hat gerade ihr 3. Kind bekommen. Die Geburt war schwer und Daniela ist mit den 3 Kindern überfordert. Als ihr Mann mehrere Wochen ins Ausland muss, fühlt sie sich immer schlechter. Sie kommt nicht mehr zur Ruhe, ihr Stresspegel ist ständig hoch, sie kann nicht mehr schlafen oder wacht schweißgebadet und voller Angst auf. In diesen Momenten kann sie sich nicht mehr orientieren. Auch als ihr Mann zurückkommt, hören diese Zustände nicht auf. Als er sie eines Nachts, als sie wieder schreiend aufgewacht ist, versucht hat, in den Arm zu nehmen, flieht sie voller Panik aus dem Zimmer.

### 6.1.4 *Verdrängung*

Um sich den tiefen Problemen nicht zu stellen, flüchten Betroffene sich in Arbeit und Geschäftigkeit. Oder sie betäuben den inneren Schmerz mit dem ständig laufenden Fernseher oder Computer, mit Alkohol, Medikamenten oder Drogen.

Zum Beispiel: Kristin ist eine richtige Powerfrau. Sie scheint keine Pause zu brauchen. Sie arbeitet viel und in der Gemeinde meldet sie sich immer, wenn praktische Hilfe gebraucht wird. Allerdings ist es auch seltsam mit ihr, sie erzählt nie etwas von sich, lacht wenig und wirkt irgendwie abwesend. Freunde hat sie auch keine, sie ist ein richtiger Einzelgänger. Aus dem Hauskreis hat sie sich abgemeldet, seit es darum geht, dass jeder einmal von sich erzählt.

Ronny ist mit Mirjam verheiratet und hat 2 kleine Söhne. Vor 2 Jahren war er das erste Mal in einer Suchtklinik. Jetzt versucht er wieder von seiner Nikotin- und Alkoholsucht frei zu werden, aber er schafft es einfach nicht ohne. Sein Vater war auch schon Alkoholiker und in seiner Familie gab es Gewalt und Streit. Ronny schämt sich sehr und versucht, seine Sucht vor der Gemeinde zu verbergen. Aber immer öfter ist Mirjam ganz verweint und die kleinen Jungs verhalten sich ziemlich auffällig.

### 6.1.5 *Zeugnis aus dem Buch „Handbuch zur Traumabegleitung“*

Ulrike: „Eigentlich bin ich allein durch meine aktuelle Lebenssituation überfordert. Mein Mann ist beruflich sehr eingespannt und immer wieder im Ausland unterwegs, oftmals bin ich „alleinerziehende“ Mutter von drei kleinen Kindern. Auch in der Ehe läuft es nicht rund, unser mittleres Kind macht Probleme und in der Gemeinde gibt es einen Konflikt. Noch vor kurzem erst war ich wieder einmal im Krankenhaus. Eigentlich schleppe ich mich nur noch durch meinen Alltagswahnsinn. Trotzdem, das Treppenhaus muss gesaugt werden. Mittendrin überfällt mich auf einmal ein schreckliches Erinnerungsbild. Es ist tief aus der inneren Versenkung aufgetaucht. So lange war es verborgen, und jetzt bin ich ihm einfach ausgeliefert. Ich habe das Gefühl, innerlich total wund zu sein, vor Schmerz kaum noch atmen zu können, bin von tausend Gefühlen übermannt. Die Tränen laufen ungehemmt und sind nicht zu stoppen. Ich glaube, ich verliere die Kontrolle über mich selbst, schaffe es gerade noch bis in die Küche. Dort lehne ich mich an den Schrank, um irgendwie Halt zu finden. Ich stehe da, ganz erstarrt – ich weiß nicht wie lange, sehe mich von außen und verstehe gar nichts mehr. Irgendwann werde ich fähig, eine Freundin anzurufen. Zitternd halte ich den Telefonhörer und versuche zu berichten, was mir bewusst geworden ist. Ich bin total durcheinander und habe größte Not. Jetzt weiß ich wieder etwas aus meinem Leben, was so lange fort war. Ihre beruhigende Stimme tut mir gut. Es wird gewiss wieder besser werden, aber im Moment ist es schrecklich! Der Alltag wird durch diese zusätzlichen Belastungen immer schwieriger und ich immer kränklicher. Ich versuche zu funktionieren. Doch in mir ist so viel los, es geht hin und her. Wie soll ich dieses neue Wissen einordnen? „Ist es wirklich wahr,

woran ich mich erinnere? Nein, ich übertreibe! Das glaubt dir sowieso keiner! Aber ich spüre doch, wie schlimm es war! Was ist das, was in mir stattfindet?“ In mir gibt es regelrechte Diskussionen. Aber für den vielen Schmerz und die massiven Gefühle in mir habe ich keine Worte!“

## 6.2 Was ist Dissoziation?

Dissoziation ist ein Aufspalten der Person, ein Auseinanderfallen des Selbst. Es dient in extremen Situationen als Hilfe zum Überleben. Im „einfachsten“ Fall sind nach einem schweren frühkindlichen Trauma 2 Persönlichkeitsanteile entstanden: das Überlebens-Ich und das traumatisierte Ich. Das Überlebens-Ich versucht „normal“ weiterzuleben, zu funktionieren und möglichst viel Abstand vom Trauma und allem, was damit zu tun hat, einzuhalten. Das traumatisierte Ich trägt die Erinnerungen, die Schmerzen, die Gefühle, die mit dem Trauma zusammenhängen. Es drängt immer wieder mit Gefühlen und Erinnerungsbildern nach oben, z.B. in Form von Alpträumen, Gefühlsüberflutungen oder Flashbacks. Kommen nachfolgende Traumata dazu, kann es zu weiteren Aufspaltungen kommen. Dann gibt es das Überlebens-Ich und mehrere traumatisierte Anteile, z.B. ein oder mehrere innere Kinder; einen Teil, der verteidigt und aggressiv wirkt; einen Wächter oder Kontrolleur; jemanden, der traurig ist und Angst hat. Wie stark die Aufspaltung ist, hängt von der Schwere der Traumatisierung ab.

Auch in der Bibel gibt es Hinweise auf den Zerbruch eines Menschen aufgrund schlimmer Erlebnisse: In Psalm 31,13 steht: „Ich bin geworden wie ein zerbrochenes Gefäß.“ (Luther Bibel)

## 6.3 Warum gibt es Erinnerungslücken bezüglich des Traumas?

Trauma verursacht extremen Stress. Aufgrund dieses extremen Stresses arbeitet das Gehirn anders als normal. Würde das Geschehen im sogenannten narrativen Gedächtnis gespeichert werden, könnte die betreffende Person das ganze Ereignis erinnern und in seinem Ablauf erzählen. Dieser Weg ist jedoch blockiert und so wird das traumatische Ereignis nicht als Ganzes, sondern in einzelnen Splittern im sogenannten Traumagedächtnis aufbewahrt. Die Splitter bestehen aus Erinnerungsbildern, Gefühlen, inneren Überzeugungen, Körpererinnerungen... . Diese Traumasplitter können durch bestimmte Auslöser (Bericht eines Missbrauchs, Bild eines bestimmten Ortes, einen Liedtext, eine Zurechtweisung, ein Gewitter ...) getriggert werden, d. h. die Person bekommt plötzlich Angst oder wird äußerst aggressiv oder hat die Tendenz wegzulaufen. Die betreffende Person kann die einzelnen Traumasplitter nicht einordnen und verstehen. Zudem erlebt sie die Bilder, Erinnerungen oder Gefühle als unmittelbar bedrohlich, da alles, was im Traumagedächtnis gespeichert ist, nicht der Vergangenheit zugeordnet werden kann. Solange die Traumasplitter also im Traumagedächtnis bleiben, ist dieses Material für die betreffende Person angstbesetzt und gefährlich.

Fragen:

- ? Was sind Hinweise darauf, dass eine Person traumatisiert sein könnte?
- ? Womit hängt es zusammen, dass ein Mensch sich ganz in die Arbeit investiert, sich aber gleichzeitig kraftlos und verzweifelt fühlt?
- ? Warum kommt es bei einem lebensbedrohlichen Geschehen zur Dissoziation?
- ? Was passiert bei Dissoziation?
- ? Warum kann man sich an ein schweres Trauma nicht richtig erinnern?

## 7 Hilfen und Heilung

Auch hier ist nochmals die Unterscheidung wichtig, ob die betreffende Person „nur“ verletzt und in ihrer Bitterkeit gefangen ist oder ob sie tatsächlich traumatisiert ist. Erstere Gruppe braucht Begegnung und Beziehung, einen Menschen, dem sie sich anvertrauen können und Verständnis. Hier können ein Seelsorgeseminar, das hilft, sich bestimmter Zusammenhänge bewusst zu werden, seelsorgerliche Begleitung und christliche Beratung eine ganz wertvolle Unterstützung sein, um sich einem Heilungs- und Veränderungsprozess zu stellen.

Traumatisierte Menschen sind meist in größerer Not, denn sie sind sich der erlebten Verletzungen gar nicht wirklich bewusst und doch überzeugt, dass irgendetwas mit ihnen nicht stimmt. Sie sind meist misstrauisch und kontrollierend, und es kostet Zeit und Hingabe ein Vertrauensverhältnis aufzubauen. Eigentlich brauchen sie Hilfe und Unterstützung von verschiedenen Menschen und auf unterschiedlichen Ebenen: Freunde und Begleiter, Ratgeber, praktische Hilfe, Glaubenshilfe, Seelsorge und oft Therapie. Grundsätzlich wichtig sind Verständnis und gute, stützende Beziehungen.

### 7.1 Welche Hilfen gibt es für eine traumatisierte Person?

Zuerst ist es wichtig abzuklären, inwieweit tatsächlich eine Traumatisierung und eine Traumafolgestörung vorliegen. Nur im Bereich Trauma versierte Fachleute können dies beurteilen. Da aber das Thema „Trauma und seine Folgen“ ein recht neues und somit immer noch weithin unbekanntes Feld ist, ist es oft nicht einfach, die entsprechende Fachperson zu finden.

Voraussetzung für die weitere ärztliche oder traumatherapeutische Behandlung ist die Diagnosestellung durch einen Arzt oder Psychotherapeuten. Dann kann die weitere Therapie von der Krankenkasse übernommen werden.

Auch seelsorgerliche Hilfe oder christliche Beratung sind sinnvoll, allerdings sollten die entsprechenden Seelsorger oder Berater im Bereich Trauma Grundkenntnisse vorweisen können, damit eine Begleitung hilfreich gestaltet werden kann.

Im gemeindlichen Kontext sind gute Beziehungen wichtig, die Halt und Sicherheit geben. Auch praktische Unterstützung im Alltag oder Begleitung bei angstbesetzten Arzt- oder Behördenbesuchen können angeboten werden. Ist die betreffende Person verheiratet, braucht auch der Ehepartner Hilfe, Begleitung und oft fachlichen Rat. Ebenso ist es wichtig, ein Augenmerk auf die Kinder zu haben. Da ein traumatisierter Elternteil immer wieder stark mit sich selbst beschäftigt ist, kann er sich eventuell dem Kind nicht ausreichend zuwenden bzw. ist aufgrund der Dissoziation sehr wechselhaft und somit kein zuverlässiges Gegenüber. Eine Unterstützung in diesem Bereich ist also besonders wichtig und wertvoll.

#### 7.1.1 Welche Informationen sind wichtig?

Sowohl die traumatisierte Person selbst, als auch die Angehörigen und oft auch Helfer der Gemeinde brauchen Informationen über das Thema „Trauma und seine Folgen“. Dies hilft zu verstehen und sich angemessen zu verhalten.

Ein traumatisierter Mensch ist nicht verrückt, sondern hat verrückte Dinge erlebt. Ein Trauma überfordert einen Menschen, ist lebensbedrohlich und führt zu einer extremen Stressreaktion. Kann dieser Stress nicht abgebaut und das Trauma nicht verarbeitet werden bzw. „setzen“ sich weitere Traumata auf dieses Ereignis, kommt es zu den typischen Trauma-Folgestörungen. Häufig treten diese Jahre später, anscheinend unvermittelt erst im mittleren Erwachsenenalter, auf. Meist wird zunächst kein Zusammenhang zu den ursächlichen traumatischen Ereignissen im Kindesalter gesehen.

Der Stress, der nach dem Trauma der Kindheit nicht abgebaut werden konnte, wirkt im Körper wie ein Gift weiter. Dadurch können Strukturen im Gehirn geschwächt werden und so nimmt die Fähigkeit, neuen Stress zu bewältigen, mit zunehmendem Alter ab. Typischerweise kommt es zwischen 30 und 40 Jahren bei erneutem aktuellem Stress zum Erscheinungsbild der posttraumatischen Störung.

Mithilfe einer Traumatherapie und einer guten seelsorgerlichen Begleitung kann hier geholfen werden, wobei meist ein längerer Zeitraum eingeplant werden muss.

### *7.1.2 Ist Verleugnung immer schlecht?*

Üblicherweise wird Verleugnung in christlichen Kreisen negativ eingeordnet. Man glaubt, der Mensch wolle sich der Wahrheit nicht stellen, deshalb versucht man, zu konfrontieren, den Finger in die Wunde zu legen. Dies mag manchmal nötig sein, z. B. wenn eine Person ihr negatives Verhalten oder ihre Schuld nicht wahrnehmen will und auf ihr Gegenüber projiziert. Bei traumatisierten Menschen dagegen ist hier Vorsicht geboten. Sie haben die Erinnerungen an schlimme Ereignisse verdrängt, um weiterleben zu können. Oft haben sie ein gut organisiertes Schutzsystem entwickelt, um sich vor der Wahrheit zu schützen, von der sie befürchten, sie nicht aushalten, nicht überleben zu können. Dieses Schutzsystem darf nicht gewaltsam eingerissen werden, sonst drohen gefährliche Zusammenbrüche. Die betreffende Person muss mit Geduld, Sicherheit und Liebe begleitet werden, bis sie bereit und stark genug ist, sich der Wahrheit zu stellen. Dies kann eine längere Zeitspanne in Anspruch nehmen. Eine Traumatherapie oder kompetente traumaerfahrene Seelsorge und Beratung können hierfür den Weg bahnen.

### *7.1.3 Kein christlicher Druck*

Aus Unverständnis und Übereifer neigen Christen dazu, fromme Ratschläge zu geben. Sie sind gut gemeint und beinhalten auch Wahrheiten, sind aber für Menschen, die an sich selbst verzweifeln, nicht wirklich hilfreich.

„Du musst nur mehr glauben! Richte einfach dein ganzes Vertrauen auf Jesus. Mit Jesus musst du keine Angst haben! Werfe deine Angst auf Jesus! Du musst nur vergeben! Wenn du ganz vergibst, dann bist du auch ganz heil! Schau nicht zurück, in Jesus bist du ein neuer Mensch. Lebe das Neue, lass das Alte hinter dir!“ Diese Sätze erhöhen nur den Druck, unter dem die betreffende Person sowieso schon steht. Traumatisierte Menschen haben oft schon alles Mögliche versucht, um sich zu verändern, aber erlebt, dass all das, was bei den anderen möglich ist, bei ihnen nicht zu funktionieren scheint. Die Überzeugung wächst, dass sie ein hoffnungsloser Fall sind, selbst für Gott zu viel oder von ihm vergessen. Dann kann auch die Ermutigung, Gott zu vertrauen, er sei doch der liebevolle Vater, unmöglich sein, vor allem für einen Menschen, der vom eigenen Vater Missbrauch erlebt hat.

### *7.1.4 Vorsicht vor Befreiungsdienst*

In manchen Gemeinden ist es üblich, Befreiungsdienst anzubieten. Wenn eine Person bestimmte Verhaltensweisen nicht kontrollieren kann, wenn die Stimme sich verändert oder Kontrolle und Wut eine große Rolle spielen, werden feindliche Mächte vermutet und dagegen gebetet.

Genau dies findet man häufig bei traumatisierten Menschen. Sie können bestimmte Verhaltensweisen nicht kontrollieren oder zeigen manchmal plötzliche Veränderungen von Haltung oder Stimmlage. Die Erklärung hierfür ist die Dissoziation, die Aufspaltung aufgrund von schweren traumatischen Erlebnissen. Dadurch entstandene Persönlichkeitsanteile kann man durch Gebet nicht austreiben, sie brauchen vielmehr Hilfe und Verständnis. Eine Gebetsituation, in der mehrere Menschen die traumatisierte Person umringen und mit lauten Stimmen eindringlich für diese beten, kann sogar zu erneuter Traumatisierung führen und große Angst und Beschämung bewirken. Der traumatisierte Mensch benötigt in erster Linie kompetente und fachliche Hilfe. Falls bei der Person bestimmte dämonische Einflüsse eine Rolle spielen, sind die Heilungsschritte vorrangig. Je mehr Gottes Wahrheit sich in ihr ausbreitet, desto mehr können sich Lüge und Negatives nicht mehr in ihr halten. Meist ist ein Befreiungsdienst nicht mehr nötig, da dem Feind die Grundlage entzogen wurde.

Durch Unwissen kann hier viel Schaden angerichtet werden. Deshalb sollte vor allem in Gemeinden, in denen Befreiungsdienst stattfindet, ein Grundwissen über Trauma und die Folgen vermittelt werden.

## 7.2 Was geschieht bei einer Traumatherapie?

Eine Traumatherapie wird vom Arzt oder Psychotherapeuten angeboten und erstreckt sich über einen längeren Zeitraum (6 Monate bis 2/3 Jahre). Grundsätzlich ist wichtig, dass die Betroffenen einen Therapeuten finden, dem sie vertrauen können. Damit ein betroffener Christ ganzheitliche Hilfe erfährt, ist es oft sinnvoll, bereits bei den ersten Sitzungen über den Glauben zu sprechen und den Wunsch zu äußern, dass der Therapeut diesen – zumindest als wertvolle Ressource – mit einbezieht.

Nach den ersten fünf probatorischen Sitzungen beginnt die eigentliche Therapie. Am Anfang steht immer die Stabilisierung der betroffenen Person. Es geht darum, wieder Boden unter den Füßen zu gewinnen. Hier ist alles hilfreich, was stärkt und ermutigt. Einem Christen kann gerade der Glaube Halt, Mut und Zuversicht geben, ebenso gute Beziehungen in der Gemeinde oder im privaten Umfeld. Die Betroffenen lernen, mit den Erinnerungssplittern und überschwemmenden Gefühlen umzugehen und sie wieder auf Abstand zu bringen. Wichtig ist, vor allem bei Flashbacks, das Hier und Jetzt wahrzunehmen und sich darin fest zu verankern. Hilfreich ist, die verschiedenen Persönlichkeitsanteile in sich zu entdecken und die zu ihnen gehörigen Gedanken und Gefühle verstehen zu lernen. Erst wenn ausreichende Stabilität vorhanden ist, die Betroffenen gelernt haben, mit alten Erinnerungen umzugehen und auch die inneren Persönlichkeitsanteile bereit sind, mitzuarbeiten, kommt es zur sogenannten Traumakonfrontation, bei der bestimmte traumatische Ereignisse nochmals durchgearbeitet werden. Das Ziel ist eine Umspeicherung der Erinnerungssplitter aus dem Traumagedächtnis in das normale, narrative Gedächtnis. Damit kann das Schlimme ein- und zugeordnet werden. Es war schlimm, aber es ist vorbei. Die Gefühlsüberflutungen, Flashbacks, der extreme Stress sind vorbei. Die betroffene Person kann sich neu dem Leben zuwenden.

### 7.2.1 Christliche Traumatherapie

Viele Christen wünschen sich eine christliche Traumatherapie. Leider gibt es diese Möglichkeit noch recht selten. Dabei ist es ein besonderer Schatz, wenn die wertvollen Erkenntnisse und Hilfen der säkularen Traumatherapie zusammenkommen mit dem, was durch Gott möglich ist. Die säkulare Therapie stärkt den Menschen, hilft ihm die eigenen Möglichkeiten zu entdecken und zu entfalten und somit auch das Schwere zu verarbeiten. Man lernt mit dem, was geschehen ist, zu leben. In der christlichen Traumatherapie erleben wir darüber hinaus Hilfe und Begegnung mit Gott, dem Allmächtigen. Wir erhalten Zugang zu seinen Möglichkeiten. Sein Trost, sein Schutz und seine Liebe tragen durch den Heilungsprozess. Betroffene lernen nicht nur mit dem Schlimmen zu leben, sondern erfahren tief greifende Heilung.

Wenn in der Nähe keine christliche Traumatherapie verfügbar ist, ist es sinnvoll, säkulare, von der Kasse bezahlte Traumatherapie in Anspruch zu nehmen. Hilfreich ist dann begleitende Seelsorge oder christliche Beratung, die allerdings durch eine im Bereich Trauma versierte Person durchgeführt werden sollte.

### 7.2.2 Welche Möglichkeiten gibt es außer der Traumatherapie?

Gerade für Christen ist es hilfreich, christliche Wegbegleiter zu haben. Mentoren können sehr wichtige Wegbegleiter sein und als Vertrauensperson weitere Schritte unterstützen, dazu ermutigen und begleiten. Eine gute Gemeinde kann Sicherheit und Geborgenheit vermitteln, in der viele stützende Beziehungen möglich werden. Die Angebote könnten von Hilfe im Alltag bis zu gemeinsamen Unternehmungen und Aktivitäten, bei denen die Betroffenen gestärkt und ermutigt werden, reichen. All dies trägt zur Stabilisierung bei. Die Betroffenen entdecken, dass sie nicht alleine, sondern wichtig und wertvoll sind. Sie dürfen sich selbst entdecken, ihre Gaben und Stärken wahrnehmen, die sie von Gott bekommen haben. Glaubensgeschwister können beitragen, dass die Betroffenen Gott als göttlichen Vater entdecken, der es gut meint, der Ja zu ihnen sagt.

Im Bereich Trauma ausgebildete Seelsorger und Berater können mit der betroffenen Person fachlich weiterarbeiten und Jesus als Helfer und Unterstützer mit hineinnehmen. Sie können mithelfen, dass Gottes Trost und Erbarmen die Wunden der Betroffenen berühren, dass all die Lügen durch Wahrheit ersetzt werden und die im Trauma Gefangenen Befreiung und Heilung erfahren. Dabei begegnet nicht nur die

betreffende Person, sondern auch all ihre zerbrochenen Anteile, Gottes heilender Kraft. Gottes Wunsch ist, dass die Menschen, die so zerbrochen sind, seine umfassende Heilung und Wiederherstellung erfahren.

Während die Traumakonfrontation Thema der Therapie ist, können Begleiter, wie Mentoren, Seelsorger und Berater sich auch Glaubensfragen und – zweifeln widmen, die fast jeder traumatisierte Mensch hat und die Raum bekommen müssen, z.B.: Wie konnte Gott das zulassen? Warum hat er mich nicht besser geschützt? Trauerprozesse kommen in Gang und müssen verarbeitet werden. Schließlich gewinnt die betroffene Person wieder neuen Mut und kann sich der Gestaltung der weiteren Zukunft zuwenden.

### **7.3 Hilfen für Angehörige und Ehepartner**

Nicht nur die traumatisierte Person selbst braucht Unterstützung, sondern meist auch die Menschen, die mit ihr zusammenleben. Sie sind oft entmutigt, erschöpft und wütend, weil sie das Verhalten der traumatisierten Person nicht verstehen und einordnen können und der Alltag so schwierig ist. Sie brauchen Informationen über das Thema „Trauma und seine Folgen“. Es hilft schon viel, wenn man die seltsamen Reaktionen seines Gegenübers verstehen lernt.

Reorientierung: Bei Flashbacks können sie helfen, ihr traumatisiertes Gegenüber wieder im Hier und Jetzt zu verankern, indem sie Ruhe und Gelassenheit vermitteln und Folgendes sagen: „Es ist alles in Ordnung. Du bist hier in Sicherheit. Schau dich um, du bist zuhause, hier ist der Sessel, den du so magst, hier ist dein Autoschlüssel. Nimm ihn mal in die Hand. Du bist sicher, du bist erwachsen. Alles ist in Ordnung ....“

Bestimmte Gegenstände können bei der Reorientierung helfen, z.B. ein Igelball, der das Spüren anregt, ein Gummi, den man am Handgelenk schnalzen lässt, ein kalter Waschlappen, ein Riechöl oder ein gut bekanntes schönes Urlaubsfoto.

Die Angehörigen von traumatisierten Menschen brauchen selbst auch Personen, mit denen sie ihre eigene Not besprechen können. Sie benötigen Ermutigung und Erholung. Besonders herausfordernd ist die Situation, wenn beide Ehepartner traumatisiert oder tief verletzt sind. Dann brauchen beide Hilfe. Manchmal ist auch eine zeitweise Trennung nötig, um die eigenen Themen anzugehen, bevor sie sich wieder neu aufeinander einlassen können.

In einigen Fällen sind traumatisierte Menschen in ihrem Wächter- oder Kämpferanteil auch sehr aggressiv und können ihre Handlungen nicht angemessen regulieren. Kommt es zu Gewalt und Übergriffen in Worten oder Taten, muss geklärt werden, wie die Angehörigen sich schützen können. Besonders sollte man auf die Situation von minderjährigen Kindern achten. Oft hilft es, die Situation und das traumatisierte Elternteil durch praktische Unterstützung und Begleitung zu entlasten, aber auch hier kann eine zeitweilige Trennung zum Schutz der Betroffenen nötig werden.

#### *7.3.1 Fragen zum letzten Abschnitt:*

- ? Soll man bei einem traumatisierten Menschen die Verleugnung durchbrechen, damit dieser endlich entdeckt, was mit ihm los ist?
- ? „Ein traumatisierter Mensch gehört nicht in die Gemeinde, sondern in Therapie!“ Stimmt diese Aussage?
- ? Was bewirkt bei einem traumatisierten Menschen der Zuspruch: „Du musst nur vergeben, dann wird alles gut!“
- ? Auf was sollte beim Befreiungsdienst immer geachtet werden?
- ? Welche Inhalte hat eine Traumatherapie?
- ? Wie kann man reorientieren?
- ? Welche Hilfe brauchen Angehörige eines traumatisierten Menschen?

## 8 Schlusswort

Es ist Gottes Plan, dass traumatisierte Menschen Wiederherstellung erleben:

📖 Der Herr baut Jerusalem wieder auf. Er bringt die Israeliten zurück, die aus ihrem Land verschleppt wurden. Er heilt den, der innerlich zerbrochen ist, und verbindet seine Wunden. Psalm 147,2

Wir, als sein Volk, sind dazu aufgefordert und herausgerufen. Wenn nicht bei uns, wo sonst sollen traumatisierte Menschen Gottes Vaterliebe, seine bedingungslose Annahme, seine Barmherzigkeit und sein Wirken erleben? Auch wenn diese Menschen nicht einfach sind, ist es doch ein besonderes Geschenk, miterleben zu dürfen, wie ein zerbrochener Mensch Wiederherstellung erlebt und seinen Platz im Leben wieder einnehmen kann.

Zeugnis aus dem „Handbuch zur Traumabegleitung“:

„Ich habe schlimme Dinge erlebt und schreckliche Verluste erlitten. Diese Verluste sind wahr, sie sind mir widerfahren und haben viel Leid, Angst und starke Schmerzen verursacht. Aber ich habe überlebt, jeder einzelne Anteil hat dazu beigetragen. Nun habe ich auch getrauert, meine Tränen darüber vergossen und Trost in all dem Leid erfahren. Gott ist mir begegnet, er hat mich an sein Herz gezogen, mich versorgt, getröstet und manchen Mangel mit sich selbst ausgefüllt. Ich bin wiederaufgerichtet und habe neue Stärke und Kompetenzen entwickelt. Auch meine eigene Schuld, meine Reaktionen und falschen Lebensmuster konnte ich vor Gott und mir selbst eingestehen. Gott hat sich auch in dieser Realisationsphase als treu und gerecht erwiesen. Er ist mir, dem Sünder, gnädig und vergibt. Sogar meine Würde hat er wiederhergestellt, ich bin kein Waisenkind mehr. Er hat mich in den Stand als Königskind zurückversetzt. „Bringt die besten Kleider im Haus und zieht sie ihm/ihr an. Holt einen Ring für seinen/ihren Finger und Sandalen für seine/ihre Füße. Und schlachtet das Kalb, das wir im Stall gemästet haben, denn mein Sohn, meine Tochter hier war tot und ist ins Leben zurückgekehrt. Er/sie war verloren, aber nun ist er/sie wieder gefunden.“ (Luk. 15,22-24 – Einfügungen durch die Autorin)

Ich habe erkannt, dass Gott mich immer geliebt und gewollt hat – sein Ja zu mir stand immer fest. Ich entscheide mich ebenfalls für mein Leben, sage ja zu mir selbst und zu meiner Geschichte. Gott spricht mir zu: „Ich habe dich schon immer geliebt. Deshalb habe ich dir meine Zuneigung so lange bewahrt. Ich will dich noch einmal errichten, so dass du wieder neu aufgebaut dastehst, du Jungfrau Israel. Du sollst wieder deine Tamburine nehmen und im Reigen lachend tanzen.“ (Jer. 31,3+4) Nun geht es in die Zukunft, das Leben nach dem Trauma, nach der Trauer beginnt.“

### Literaturangaben

- Roderus, Ursula: Handbuch zur Traumabegleitung, Asaph Verlag, 2011
- Deistler, Imke; Vogler, Angelika: Einführung in die Dissoziative Identitätsstörung, Junfermann Paderborn, 2002
- Härry, Thomas: Das Geheimnis deiner Stärke, SCM R. Brockhaus, 2009
- Huber, Michaela: Trauma und die Folgen. Trauma und Traumabehandlung Teil 1, Junfermann, Paderborn, 2003
- Huber, Michaela: Wege der Traumabehandlung. Trauma und Traumabehandlung Teil 2, Junfermann, Paderborn, 2004
- Reddemann, Dr. med. Luise und Dehner-Rau Dr. med. Cornelia: Trauma Folgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen, Trias, Stuttgart, 2004
- Ruppert, Franz: Seelische Spaltung und innere Heilung, Klett-Cotta, 2008
- Willmeroth, Ulrike und Roderus, Ursula: Berufen zum Königskind, Asaph Verlag, 2010