

„Traumamechanik“ der Seele

Die durch verdrängte Traumata (egal welcher Herkunft) ausgelösten Verhaltensmuster sind so ähnlich, dass es so scheint, als folgten sie einer gewissen „Mechanik“.

Mit ihrem Verhalten versuchen die Betroffenen immer, sich vor einer erneuten Traumatisierung zu schützen. Ganz gleich, wie destruktiv ein Verhaltensmuster sein mag, immer erfüllt es im Kontext des Traumas eine wichtige Aufgabe. Meist dienen diese Verhaltensmuster der „Traumaprophylaxe“ und sind damit vorbeugende Maßnahmen gegen weitere schlimme Erlebnisse.

Vorbeugende Verhaltensmuster sind:

1. Kontrolle

Trauma bedeutet in erster Linie einen schwerwiegenden Kontrollverlust. In dem Traumatisierten wird sich der feste Wille bilden, so etwas nie wieder geschehen zu lassen. So dient die ausgeprägte Neigung, etwas zu kontrollieren dem Zweck, das ganze Leben in möglichst überschaubare Einheiten zu unterteilen, um die Regie zu behalten. Spontanes Handeln ist gefährlich und wird vermieden, denn das Trauma kam überraschend, und der Betroffene hat gelernt, dass Überraschungen schlimm und belastend sind. Traumaopfer versuchen mit Hilfe der Kontrolle den unerträglichen Druck, den die Unsicherheit des Lebens in ihnen auslöst, in den Griff zu bekommen.

2. Vorwegnahme des Schrecklichen

Diese Vorwegnahme des Schrecklichen (z.B: Verlassenwerden) ist eine weitere Möglichkeit, ein Trauma zu vermeiden. Wenn man immer mit dem Schlimmsten rechnet, kann man davon nicht überrascht werden. Und dass man nicht wirklich glücklich ist, hat ebenfalls einen entscheidenden Vorteil: Man kann nie mehr so tief abstürzen wie damals, als das Trauma geschah.

3. Reaktionen auf Trigger

Ein Trigger (engl. Auslöser) ist eine Art Erinnerungsmolekül, das die Verbindung zu einem traumatischen Ereignis herstellt. Er wirkt wie ein kleiner Klöppel, der die große Traumaglocke zum Klingen bringt. Der

Trigger erinnert den Betroffenen an sein Trauma, ohne dass ihm das bewusst ist. Dabei spielt es keine Rolle, wie viel Zeit zwischen Trauma und Triggersituation verstrichen ist. Alle Emotionen, die in der traumatischen Situation gefühlt wurden, werden durch den Trigger wachgerufen. Der Betroffene befindet sich plötzlich in genau demselben Zustand wie zu dem Zeitpunkt, als das Trauma geschah.

Ein Trigger muss dem Trauma nicht ähnlich sein. Es genügt, dass einzelne Bestandteile des Traumas wie Gerüche, Töne oder Gefühle in der gegenwärtigen Situation anklingen. Da Trauma immer von äußerst heftigen Gefühlen begleitet wird, können Gefühle selbst zum Trigger werden. Es können aber auch Eindrücke sein, die mit dem Trauma selbst nicht zu tun haben, sich aber im Umfeld des Ereignisses befanden, wie z.B. bestimmte Farben, Pflanzen, Jahreszeit, etc.

Da Triggersituationen die Betroffenen in ihr Trauma zurückkatapultieren, werden dieselben biochemischen Reaktionen wie damals ausgelöst!

Amygdala übernimmt die Steuerung, was heißt, dass ein getriggert Mensch seine Reaktionen nur bedingt, wenn überhaupt kontrollieren kann. Er ist sich selbst und seinen Gefühlen völlig ausgeliefert.

Trigger erkennt man daran, dass man irrational und der gegenwärtigen Situation gegenüber nicht angemessen reagiert.

Reaktionen auf Trigger können sein:

- heftige Wut
- abgrundtiefe Verzweiflung
- Fluchtgedanken
- abdriften, sich wie im Nebel oder unter einer Käseglocke fühlen
- erstarren
- körperliche Symptome wie plötzliche Kopfschmerzen, Brechreiz, Atemnot
- Panikattacken. Angstzustände

4. „Trojanische Pferde“ – Virusprogramme in der Seele

Störungen des Selbstgefühls mit Gefühlen absoluten Unwertes, einhergehend mit ständigen Selbstzweifeln, verwirrenden Entwertungszyklen in Beziehungen sowie oft trostlosen Körpergefühlen des Häßlichseins und der Verunstaltung, sind typische Phänomene im Selbsterleben Traumatisierter (Joraschky).

Die Identifikation mit den Abwertungen und Mißhandlungen der Täter wird in der Fachsprache als „Täterintrojekt“ bezeichnet. Dieses Täterintrojekt wirkt wie ein Virusprogramm auf einem Rechner. Es stört den gesunden Ablauf und kann sogar bewirken, dass der „Rechner“

„abstürzt“. Da früh traumatisierte Kinder vergessen haben, dass das Abwertungsprogramm ursprünglich nicht von ihnen stammt, dass es sich also um ein Fremdprogramm handelt, sind sie ihm hilflos ausgeliefert. Das Virusprogramm „schützt“ die Betroffenen davor, enge Beziehungen einzugehen, denn obwohl sie sich so sehr danach sehnen, haben sie gleichzeitig einen Horror vor ihnen. So ist das, was sie sich am meisten wünschen, gleichzeitig das, was sie am meisten fürchten, denn Nähe wird gleichzeitig zum Trigger.

5. Das Inszenieren des Schrecklichen

Traumaopfern schlägt es häufig buchstäblich die Sprache, wenn sie sich in einer Triggersituation befinden oder wenn sie weiterhin mit Tätern in Kontakt stehen. Da Traumaopfer von Amygdala gesteuert werden, blockiert Amygdala die Möglichkeit, sich verbal auszudrücken. Schwer traumatisierte greifen deshalb zu anderen Mitteln, um auf ihre Notlage aufmerksam zu machen: sie inszenieren die traumatische Situation. Das geschieht natürlich nicht in dem Sinne, dass sich die Betroffenen bewusst ein Drehbuch zurechtlegen. Sie gestalten vielmehr unbewußt ihr Alltagsleben so, dass sie darstellen, was mit ihnen passiert ist oder was gerade noch geschieht. Wenn z.B. eine Frau als Kind missbraucht wurde oder wenn ihr als Erwachsene Gewalt angetan wird, präsentiert sie ihre Sexualität möglicherweise in Situationen, in denen dieses Verhalten völlig unangemessen ist. Sie zeigt damit einerseits, dass es sich um ein Problem handelt, in dem Sexualität eine Rolle spielt, andererseits, dass jemand unangemessen mit ihrer Sexualität umgeht.

6. Dissoziation

Der Begriff Dissoziation bedeutet, dass der Mensch den Teil, der etwas erlebt, von dem Teil abspaltet, der das Erlebte empfindet. Zu diesem „Überlebensmuster“ greifen vor allem Kinder. (Motto: „Das Kind, dem das Böse passiert, bin nicht ich“). So kommt es zu einer vollständigen Abspaltung der Erinnerung an das Trauma und der damit verbundenen Gefühle. („Traumatische Trance“).

Hierbei wird dann allerdings die Fähigkeit, Gefühle wahrzunehmen und zu verbalisieren nicht geübt. Damit fehlen dem Traumaopfer wichtige Hinweise, um gefährliche Situationen richtig einzuschätzen. (Oft kommt es auf diese Weise zur Wiederholung von Trauma).

Weiterführende Literatur:

Sautter, Chr. (2005): Wenn die Seele verletzt ist. Trauma – Ursachen und Auswirkungen. Wolfegg: Verlag für systemische Konzepte

Wenn Sie mit jemandem darüber reden wollen, steht Ihnen Pfr. Maas hierfür zur Verfügung.