

# Trauma integrieren statt verdrängen

**Traumatische Erfahrungen gehören zum Leben. Sie können nicht ungeschehen gemacht werden, doch sie können integriert werden. Das neu gegründete Institut für somatische Trauma-Arbeit IST in Winterthur will über die Folgeerscheinungen von Traumas informieren und bietet Weiterbildung an.**

Autorin: Irena Tüscher

Ursprünglich bedeutet das aus dem griechischen übernommene Wort Trauma Verletzung, Wunde, Niederlage und ist abgeleitet vom Verb «troein», durchbohren, verwunden, und «terein», reiben, aufreiben, quälen, ängstigen. Das Wort wurde in der psychiatrischen und neurologischen Forschung übernommen, um einen Zustand zu beschreiben, der durch einen schweren, unerwarteten Schock erzeugt wurde, wie zum Beispiel ein Verkehrsunfall.

Ende des 19. Jahrhunderts entliehen Breuer und Freud das Wort Trauma, um Zustände zu bezeichnen, die sie als Folgen intensiver emotionaler Erlebnisse der Vergangenheit bewerteten, deren Erinnerungen dem Bewusstsein nicht zugänglich waren. In diesem Sinne bedeutet Trauma ein äusseres Ereignis, das eine schwere seelische Erschütterung mit lange anhaltenden Folgen bewirken kann.

## Traumasympptome

Traumatische Erfahrungen bringen oft den Verlust der Orientierung mit sich. Daraus folgend auch das Gefühl, aus dem Leben geworfen zu sein. Die traumatisierte Person kann an innerer Leere, Zuständen von Handlungsunfähigkeit, innerer Erstarrung, Gefühllosigkeit sowie an Dissoziation und Somatisierung leiden. Immer wiederkehrende Albträume, Flashbacks und Panikreaktionen im Alltag sind Symptome, die aus der Arbeit mit traumatisierten Menschen bekannt sind.

Oft ist also eine traumatische Erfahrung ein derart überwältigendes Ereignis für Körper und Seele, dass sie nicht verarbeitet werden kann. Das Gleichgewicht im vegetativen Nervensystem ist gestört und ein traumatisierter Organismus reagiert auf viele Stimuli mit der Ausschüttung von Stresshormonen. Diese können ihrerseits wieder zu innerer Erstarrung führen oder Flashbacks auslösen. Posttraumatische Stresssymptome sind Antworten des Organismus auf eine nicht integrierte, aufgesplitterte, manchmal abgespaltene Erfahrung. Diese Folgeerscheinungen sind im Grunde eine natürliche Reaktion des Organismus auf eine Bedrohung. Traumasymptome entstehen nicht durch das traumatische Erlebnis, sondern sind die Folge erstarrter Energie im Körper, die noch nicht befreit wurde.

## Somatische Trauma-Arbeit

Somatische Trauma-Arbeit hat zum Ziel, alle Aspekte einer traumatische Erfahrung zu integrieren. Dabei werden die kognitive, die soziale, die körperliche, die affektive und die spirituellen Ebene einbezogen. Eine traumatische Erfahrung lässt sich nicht

aus der Erinnerung löschen. Doch wenn die nicht abgeschlossene Erfahrung abgeschlossen und integriert wird, dann ist die Erinnerung daran schmerz- und stressfrei!

Traumatische Erfahrungen in der Kindheit hinterlassen besonders tiefe Spuren im Körper und in der Seele der Betroffenen. Jahrelanger sexueller Missbrauch führt oft zu einer komplexen posttraumatischen Belastungsstörung (J. Herman). Zu den Trauma-Symptomen kommen Entwicklungsdefizite. Wenn Kinder von einem Elternteil sexuell ausgebeutet oder regelmässig misshandelt werden, dann fehlt die Erfahrung von Schutz und Sicherheit. Es gibt keine Beziehung zum eigenen Körper. Dieser wird abgelehnt, gehasst und bekämpft, oft auch verletzt. Die Erfahrung einer vertrauensvollen Beziehung zu anderen Menschen fehlt.

Der verletzte, misshandelte, ausgebeutete Teil bleibt alleine, ungehört, ungesehen, wird versteckt. Mechanismen von Dissoziation werden entwickelt. Erstarrte Energie ist im Körper gebunden und auch gedanklich ist die traumatische Erfahrung fixiert. Die somatische Trauma-Arbeit zielt darauf ab, in Kontakt mit dieser Kraft zu treten, um die gebundene Energie aus der Erstarrung wieder in Bewegung zu bringen.

### **Schutz vor Retraumatisierung**

In der somatischen Trauma-Arbeit wird jede Form von Abwehr als etwas Sinnvolles betrachtet. Daher wird niemals versucht, den Widerstand eines Menschen zu brechen, sondern ihn anzunehmen und als Ressource zu nutzen. Widerstand schützt vor emotionaler Überflutung und hilft dem Menschen dort zu kontrollieren, wo er früher hilflos und ausgeliefert war. Widerstand hilft auch, nötige Grenzen zu errichten. Grenzen, die vor allem bei misshandelten und sexuell ausgebeuteten Menschen immer wieder überschritten wurden.

Daher sind Settings, die eine durch Provokation verursachte Katharsis zum Ziel haben, schädlich und symptomverstärkend, da Grenzen wieder gewaltsam überschritten werden. Ein erstarrter Organismus ist energetisch hoch besetzt. Eine durch Ausagieren ausgelöste Entladung überschwemmt den Organismus emotional erneut und schädigt ihn (Retraumatisierung). Es braucht Achtsamkeit und langsames Arbeiten am Rande der traumatischen Erfahrung, damit Bewusstheit entwickelt werden kann und eigene Bewegungen aufgenommen und ausgedrückt werden können. Es braucht ein Verbunden-sein mit dem Körper und mit dem Selbst, sonst sind Interventionen häufig wirkungslos, weil sie nicht auf der richtigen Ebene greifen.

### **Organismus beruhigen**

Es ist enorm wichtig, dass Fachleute, die mit traumatisierten Menschen arbeiten, die psycho-biologischen Zusammenhänge eines Traumas verstehen. Somatische Trauma-Arbeit legt den Fokus sowohl auf die kognitive als auch auf die somatische Ebene. Der Körper ist von einem Trauma unmittelbar betroffen. Daher braucht es Techniken, welche die Wahrnehmung und den Kontakt zum Körper fördern. Techniken schliesslich, die den traumatisierten Organismus wieder beruhigen.

Literaturhinweise:

- «Der Körper erinnert sich», Babette Rothschild, Verlag Synthesis, ISBN: 3-922026-27-3
- «Trauma-Heilung», Peter A. Levine, Verlag Synthesis, ISBN: 3-922026-91-5
- «Traumatic Stress», Bessel van der Kolk, Verlag Jungfermann, ISBN: 3-87387-384-2