

Über Traumen und deren Bewältigung

Wie kann ich die Opferrolle verlassen?

Wie kann es einem Menschen gelingen, welcher große Belastungen, Schicksalsschläge oder gar Traumen erlitten hat, sich nicht dauerhaft von Belastendem dominieren zu lassen? Traumatische Erfahrungen verstärken bei vielen Betroffenen sehr stark das Gefühl, ein Opfer zu sein.

Trauma bedeutet die Erfahrung von äußerstem körperlichen oder emotionalen Stress, der unsere normalen Fähigkeiten, schwierige Situationen zu bewältigen, übersteigt. Das sind emotionale Vernachlässigung/Verwahrlosung in der Kindheit, Trennungserfahrungen in der Kindheit (Verlust eines Elternteils, Krankenhausaufenthalte), Gewalt (sexueller Missbrauch, Vergewaltigung, Raubüberfall, Entführung, (Folter), Unfall, Krankheit (Krebs, Aids), Krieg (Hunger,

Kälte, Vertreibung), um nur die wichtigsten zu nennen.

Trauma ist die Erfahrung der Brüchigkeit der Welt, wodurch es zu einem **Vertrauensverlust** und zu dem Gefühl kommt, schutzlos ausgeliefert zu sein. Die Betroffenen sind mit starken Gefühlen der **Bodenlosigkeit** und **Haltlosigkeit** konfrontiert, was zu starken **Ohnmachts-** und **Hilflosigkeitsgefühlen** führen kann. Dadurch sind viele Betroffene in einer Endlosschleife des Leidens gefangen und werden beherrscht von primitiven Überlebensstrategien wie dem Kampf oder Fluchtmodus, was sich in folgenden Symptomen zeigen kann: Abspaltungen, Gefühlstaubheit, Flashbacks, Alpträume, Panikattacken, Wutanfälle, Depressionen, Schlafstörungen, Zwangsvorstellungen und auch Suchtverhalten.

Menschen mit posttraumatischen Störungen schwanken oft hin und her, sich von jeglichem Körperempfinden abspalten zu erleben oder ganz von Gefühlen beherrscht zu werden. Das sind meist Gefüh-

le der Scham, des Selbstekels bzw. der Selbstablehnung, was sich in ständigen Vorwürfen und Selbstkritik sich selbst gegenüber zeigen kann.

Wenn irgendein Teil unseres Innenlebens nicht ge-

sehen, nicht gefühlt oder abgespalten ist, kommt es zu starken Gefühlen von **Angst, Alleinsein** und **Abgetrenntsein**. Dieser tiefe Zustand der Getrenntheit ist das Kernmerkmal von traumatischen Erfahrungen und in einem gewissen Ausmaß von allen schwierigen Emotionen.

Prof. Luise Reddemann (Nervenärztin und Traumaeexpertin) weist immer wie-

der darauf hin, dass Angst, welche sich nicht ausreichend aus der aktuellen Situation erklären lässt, immer mit den jüngeren „Ichs“ zu tun hat, d. h. aus den traumatischen Erfahrungen in der Kindheit herrührt.

Was ist nun das zentrale Element der Heilung von traumatischen Erfahrungen?

Der gemeinsame Nenner aller wirksamen Therapien von Traumen ist der **Zugang zu positiven Ressourcen**, d. h. zu positiven Gefühlen, Geisteszuständen und Erfahrungen. Frau Reddemann sagt: „Wir können Traumatisierungen nicht vollständig aus unserem Leben entfernen. Was wir tun können, ist, unsere Widerstandskraft zu stärken.“ Es geht also auch um eine gewisse Akzeptanz des Leids, was ein schwieriger Prozess ist, da das Leid aus traumatischen Erfahrungen als geradezu unerträglich erlebt wird.

Im Prozess der Heilung ist die Gegenwart vertrauensvoller anderer wichtig, wodurch

Trost und Sicherheit erfahren werden kann, um dann in sich selbst einen Weg der Zuflucht zu Sicherheit und Mitgefühl zu entwickeln.

Da viele Traumatisierungen in Beziehungen geschehen, werden Beziehungen mit Gefahr assoziiert. In der therapeutischen Arbeit mit Traumen muss der Fokus auf die Stärkung der gesunden Anteile gelegt werden. Viel zu lange hat sich die Psychotherapie auf den **Kampf gegen das Kranke** konzentriert und dabei den Blick auf den **unverletzbaren, gesunden Kern des Menschen**, die Würde der Person, verloren.

Denn jeder hat die Fähigkeit mit seinem eigenen inneren Wissen und seiner Weisheit in Kontakt zu kommen, was jedoch nur schwer gelingt, wenn man durch andere und sich selbst nur im kranken Anteil gesehen wird. Therapien, welche nicht diese Tiefendimension des Menschen verkörpern und zugleich nicht genügend Zugewandtheit und Fürsorge bieten, können leicht retrau-



Dr. Angelika Klammer
Psychologin, Psychotherapeutin,
Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin
www.angelika-klammer.it
info@angelika-klammer.it

matisierend wirken. Denn die in der Therapie erneut aufkommende Erfahrung der Angst und Hilflosigkeit wird ohne das Entwickeln von neuen Ressourcen noch verstärkt. Wenn starke traumatische Ängste da sind, braucht die betroffene Person das Gefühl, begleitet zu werden, sie braucht die Zuwendung einer kompetenten, vertrauensvollen Person. Denn der Kern der Verletzlichkeit besteht in dem Gefühl, in seinem Schmerz allein zu sein.

Was kann helfen, ein Trauma zu bewältigen?

Wichtig ist es, Schritte zu machen, welche die Integration der verschiedenen menschlichen Dimensionen wie Körper, Emotion, Geist und Spiritualität fördern.

Was ist auf der körperlich-emotionalen Ebene wichtig?

- Durch Traumatisierungen werden die Betroffenen geradezu aus ihrem Körper hinauskatapultiert. Es ist von grundlegender Wichtigkeit, ein **gutes Körperbewusstsein** zu entwickeln, da alle Ressourcen auch verkörpert werden müssen. Denn Gefühle wie Freude, Glück und Erfüllung spürt man im Körper, das geht nicht nur mit dem Kopf. Aber auch die eigenen Grenzen spürt man über

den eigenen Körper. Wichtig ist zu lernen, die Bedürfnisse des Körpers wahrzunehmen, zu spüren, was der eigene Körper wirklich braucht.

- Menschen haben nach Traumatisierungen oft auch Traumatisierungen, deshalb ist es wichtig, diese medizinisch abklären zu lassen, denn es nützt nichts, sich ständig darüber Sorgen zu machen. Und es besteht die Gefahr, im Schmerzgedächtnis des Körpers gefangen zu bleiben, wodurch sich die Schmerzen verselbstständigen. Dadurch kommt es zu einer anhaltenden Stressreaktion mit Daueranspannung. Dr. Luise Reddemann betont, dass klassische Schmerzmittel bei die-

sen Formen von Schmerzstörung nicht wirken. Was sich jedoch bei somatoformen Störungen bewährt, sind niedrig dosierte trizyklische Antidepressiva.

- Vielleicht braucht Ihr Körper regelmäßige **Bewegung**. Probieren Sie eine neue Sportart aus, machen Sie Feldenkrais, Hatha-Yoga oder Qigong.
- Schauen Sie bewusst auf Ihre **Ernährung**. Nehmen Sie Nahrung zu sich, die Ihnen gut tut und auch schmeckt, und nehmen Sie sich Zeit dafür.
- Sorgen Sie für ausreichend **Ruhe**, Erholung und Schlaf. Es ist gut, wenn Sie sich einen gewissen Rückzug zugestehen, um innezuhalten und Kräfte sammeln zu

können. Viele traumatisierte Menschen leiden unter dauerhaften Schlafstörungen. Suchen Sie auch in dieser Hinsicht ärztlichen Rat.

- Lernen Sie, **gut für sich zu sorgen**, indem Sie anfangen, eigenverantwortlich für Ihre Bedürfnisse und Interessen einzutreten, um allmählich aus der Opferrolle herauszutreten. Wenn Sie das Bedürfnis nach Nähe und Zärtlichkeit haben und niemand für Sie da ist, kompensieren Sie das vielleicht mit dem Essen von Süßigkeiten. Das kann vorübergehend eine gute Strategie der Selbstfürsorge sein. Längerfristig ist es aber wichtig, die Fähigkeit zu entwickeln, mit sich in Beziehung zu sein

und sich selbst zu nähren. Vielleicht kennen Sie die Erfahrung von sogenannten Flow-Zuständen, wenn Sie ganz in Ihrem Tun aufgehen und die Zeit stillzustehen scheint. Diese Zustände können beim Sport, Malen, Lesen, aber auch bei der Arbeit oder im Kontakt mit anderen Menschen auftauchen. Sie können durch das völlige Eintauchen in eine Handlung aus Ihrem Alltagsbewusstsein heraustreten und in einen Bewusstseinszustand geraten, in dem Sie sich mit allem eins fühlen.

Was ist auf der geistig-spirituellen Ebene wichtig?

- Nutzen Sie Ihre **Vorstellungskraft**, denn jeder Mensch verfügt über Vorstellungskraft und macht im Alltag die Erfahrung, sich Dinge „auszumalen“

und nur aufgrund des eigenen Vorstellungsvermögens Entscheidungen zu treffen bzw. angenehme Gefühle zu erzeugen. Die Hirnforschung hat inzwischen bestätigt, dass Vorstellungen das Gehirn genauso formen und beeinflussen wie reale Erfahrungen.

Für meine therapeutische Arbeit sind Imaginationen ein wichtiger Weg geworden, um die verletzten kindlichen Anteile zu beruhigen und eine Heilung zu fördern.

- Entwickeln Sie **gesündere Einstellungen**, denn ungünstige innere, oft auch unbewusste Einstellungen und Haltungen können das eigene Leben sehr stark sabotieren. Ungünstige Muster sind z. B. „... ich darf keine Fehler machen“ oder „... ich muss es den anderen immer recht machen, meine

Bedürfnisse sind nicht so wichtig“. Hilfreicher und realistischer könnten folgende Einstellungen sein: „Jeder Mensch macht Fehler, auch ich kann mir erlauben, aus Fehlern zu lernen“ und „Es darf mir gutgehen, auch wenn es viel Leid in der Welt gibt“.

- Üben Sie sich in **Achtsamkeit** und **Meditation**, denn durch das Erleben von schlimmen Erfahrungen hat der Geist verstärkt die Tendenz, sich immer wieder zu erinnern und gedanklich in diesem Schlimmen stecken zu bleiben. Dadurch entsteht sehr viel innerer Stress. Achtsamkeit klingt sehr einfach, ist aber ein sehr anspruchsvoller Weg, da es eine starke Motivation und Inspiration braucht, um sich unermüdlich darin zu üben. Sie könnten mit kleinen Schritten beginnen,

indem Sie Alltagstätigkeiten wie Geschirrspülen, Zähneputzen oder Spazierengehen achtsam ausführen.

- Traumatisierte Menschen beschäftigt oft die Frage, warum gerade sie so viel Leidvolles erfahren mussten, welchen **Sinn** solche Erfahrungen haben. Es ist für den Betroffenen wichtig, diese schlimmen Erfahrungen in ein größeres Ganzes einzuordnen, und dazu hilft eine religiös-spirituelle Orientierung sehr. Es gibt auch Menschen, welche sich durch traumatische Erfahrungen erstaunlich weiterentwickeln und eine starke Wende in ihrem Leben durchmachen. Diese können dann von sich sagen: „Genau durch diese Erfahrung konnte ich mich so stark weiterentwickeln, vielleicht habe ich genau diese Erfahrung gebraucht.“