



Wie wirkt Traumatherapie?

Ein kurzer Ausflug ins menschliche Gehirn und Nervensystem:

Während eines traumatischen Ereignisses werden verschiedenste Faktoren (Trigger) in ein so genanntes Furchtnetzwerk gespeichert: Die Erinnerung an die dunkle, regennasse Gasse, die schnellen Schritte hinter sich, der Geruch von feuchtem Asphalt, das Herzrasen, die aufkommende Panik, der Gedanke: „Ich schaff es nicht, hier heil wegzukommen“. Auch unbewusste Details werden in das Netzwerk aufgenommen wie das grelle Licht einer Strassenlampe oder das Geräusch eines von der Ferne klingenden Gelächters. Wird nun im Alltag einer dieser Trigger ausgelöst, zum Beispiel das Hören von schnellen Schritten hinter sich, so entsteht ein Dominoeffekt: In rascher Folge werden weitere Netzwerkeile aktiviert und es stellt sich dieselbe Panik und Hilflosigkeit ein – vermeintlich aus dem Nichts! Die logische Folge solcher Erlebnisse ist, die Trigger so gut wie möglich zu vermeiden, was jedoch dazu führt, dass das Leben immer eingeschränkter wird und keine neuen Lernerfahrungen gemacht werden können. Jede dunkle Strasse wird gefährlich, alle Arten von schnellen Schritten hinter sich lösen Panik aus.

Wird eine Posttraumatische Belastungsstörung nicht therapiert, so kann sich das Furchtnetzwerk weiter ausdehnen und neue Trigger einbauen, bis hin zu einer generalisierten Angststörung. Gleichzeitig ist die Gefahr von Alkohol- und Medikamentenmissbrauch sowie die Entwicklung einer Depression gross, da das veränderte Leben nach dem Trauma mit all seinen unerklärlichen Symptomen schwer auszuhalten und einzuordnen ist.

Die Zahl der Traumata, die Schwere der traumatischen Ereignisse, ein Lebensabschnitt, in dem man hilflos war/ist (Kindheit, Alter) und die fehlende soziale Unterstützung nach dem Trauma erhöhen die Wahrscheinlichkeit, an PTBS zu erkranken.

In der Traumatherapie wird mit den Elementen des Furchtnetzwerks gearbeitet. Durch Erzählen und Visualisieren des traumatischen Geschehens im sicheren Rahmen werden die Trigger aktiviert und mit Unterstützung des Therapeuten so abgespeichert, dass sie der Vergangenheit angehören und keine Panik mehr auslösen. Natürlich existieren noch Erinnerungen an das Geschehen sowie unangenehme Emotionen auch nach der Therapie, jedoch führen sie nicht zu überwältigenden Gefühlen wie Panik, Ohnmacht und Entsetzen und sie fühlen sich nicht mehr an als würde das Ereignis JETZT stattfinden.