

Was passiert in Stress und Trauma

Traumatisierung heißt, dass wir etwas erlebt haben, das uns hilflos und ohnmächtig gemacht hat. Etwas, das nicht so einfach zu verarbeiten war. Ein Teil von uns, nicht immer nach außen sichtbar, ist längst noch nicht hier. Ist auf der Strecke geblieben, braucht noch viel Zeit. Der Körper steckt noch in der Erfahrung fest, und wenn etwas ihn daran erinnert, dann reagiert er so, wie er es damals erlebt hat: er verkriecht sich oder explodiert, wird plötzlich ganz panisch oder aggressiv.

Wie sollen wir denn aber damit umgehen im Alltag?

Verstehen hilft oft schon. Dabei geht es gar nicht darum, dass wir alles wissen müssten. Viel mehr hilft es zu wissen, was in der Traumaverarbeitung passiert. Um zu verstehen, was schiefgegangen ist, was noch fehlt, macht es Sinn uns anzusehen, wie Verarbeitung überhaupt funktioniert.

Wenn wir wissen, wie Menschen Erlebnisse in ihren Körper, ihre Werte, ihre Identität integrieren, dann können wir uns und anderen besser helfen, mit belastenden Ereignissen umzugehen.

Unzureichende Verarbeitung zeigt sich in Symptomen, die aber oft nur in bestimmten Situationen auftreten. Alle Symptome haben mit einer Veränderung der Körperspannung zu tun und werden leichter ausgelöst, wenn die allgemeine Situation für mehr Anspannung oder weniger Möglichkeit die Spannung loszuwerden sorgt.

Die wichtigsten akuten Symptome sind Formen von Angst, Aggressivität und ein Wegrutschen aus dem Kontakt, ein Ausblenden der momentanen Realität. Hinzu kommen alle Formen von Schmerz und körperlichen Beschwerden, tiefgreifende Missverständnisse und Verwechslungen, ein Bruch in den Beziehungen, die Unmöglichkeit Vertrauen aufzubauen - oder sich abzugrenzen.

Diese Symptome treten manchmal auch bei Ihnen als HelferIn auf, wenn Sie im Kontakt mit geflüchteten Menschen auf eigene Erfahrungen von Hilflosigkeit stoßen. Oft ist die Verbindung gar nicht bewusst und schon gar nicht gewollt - aber auf einmal sind Sie wieder so klein wie damals, als ihr Vater Sie geschlagen hat. Oder Sie haben auf einmal Ängste, die Sie gar nicht von sich kannten, weil sie auf Traumatisierungshintergründe ihrer Eltern oder Großeltern stoßen – von denen Sie vielleicht noch nicht einmal wissen. Transgenerative Traumatisierung nennt man das.