



ZWEITER WELTKRIEG

TRAUMATA

Benedikt Gulden, Belgin Sarikaya, Patricia Rieckermann, Ilir Sermaxhaj, Ilhan Mustafi, Ajriz Bajra

Inhaltsverzeichnis

Trauma

Individuelles Trauma

Kollektives Trauma

Aufarbeitung eines Traumas

Therapieformen

Heilungschancen eines Traumas

Wie konnte Deutschland so schnell wieder aufgebaut werden?

Trauma und gesundheitliche/psychosomatische/psychische Folgen

Belastungsstörung erkennen/ Symptome

Die Kernsymptome der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) lassen sich in vier Gruppen einteilen

Transfer im Beruf

Aufarbeitung eines Traumas bei Senioren

Therapie bei Demenz

Quellen

TRAUMA

STARKE PSYCHISCHE ERSCHÜTTERUNG, DIE IM UNTERBEWUSSTSEIN NOCH LANGE WIRKSAM IST

- SCHWERWIEGENDE ERLEBNISSE WIE NATURKATASTROPHEN ODER GEWALTERFAHRUNGEN SIND FÜR FAST JEDEN MENSCHEN SEHR BELASTEND UND KÖNNEN ZU EXTREMEM STRESS, HILFLOSIGKEIT UND ENTSETZEN FÜHREN.
- SCHUTZMECHANISMEN WIE FLUCHT ODER KAMPF SETZEN EIN. WENN DIES NICHT MEHR FUNKTIONIERT, SCHALTET DIE PSYCHE AB UND MAN GEFRIERT EIN: „FREEZE“.
- WENN UNMITTELBAR NACH DEM TRAUMA SYMPTOME WIE BETÄUBTHEIT, STARKE GEFÜHLSSCHWANKUNGEN UND STARKER KÖRPERLICHER STRESS AUFTRETEN, SPRICHT MAN VON EINER AKUTEN BELASTUNGSREAKTION. SIE KLINGT MEIST NACH KURZER ZEIT VON ALLEINE WIEDER AB.
- HALTEN DIE SYMPTOME LÄNGER AN, KANN SICH EINE POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG (PTBS) ENTWICKELN. HIER KOMMT ES ZU INTENSIVEN, SICH AUFDRÄNGENDEN ERINNERUNGEN AN DAS TRAUMA, ALPTRÄUMEN, EMOTIONALER BETÄUBUNG UND VERMEIDUNGSVERHALTEN.
- WICHTIG IST EINE FRÜHZEITIGE THERAPIE, DIE VON EINEM TRAUMA-SPEZIALISTEN DURCHGEFÜHRT WERDEN SOLLTE. OHNE THERAPIE BLEIBEN DIE SYMPTOME DER PTBS OFT DAUERHAFT BESTEHEN.

INDIVIDUELLES TRAUMA

- EIN TRAUMATISCHES EREIGNIS, WELCHES JEDER MENSCH FÜR SICH ALLEINE ERLEBT.
- DIESE FORM VON EINEM TRAUMA IST SCHWIERIGER ZU BEWÄLTIGEN, AUFGRUND DER FRAGESTELLUNG „WARUM ICH?“

KOLLEKTIVES TRAUMA

- EIN KOLLEKTIVES TRAUMA IST EIN SOLCHES TRAUMA, DAS ALLE, DIE MEISTEN ODER ZUMINDEST VIELE PERSONEN INNERHALB EINER GESELLSCHAFT BETRIFFT WIE ZUM BEISPIEL DER ZWEITE WELTKRIEG, DIE MITTELALTERLICHE PEST ODER MASSENVERGEWALTIGUNG WÄHREND DES GENOZIDS IN RUANDA.
- SCHÄTZUNGEN GEHEN DAVON AUS, DASS CA. 2/3 DER DEUTSCHEN NACH DEM ZWEITEN WELTKRIEG TRAUMATISIERT WAREN.

AUFARBEITUNG EINES TRAUMAS

- WICHTIG BEI DER AUFARBEITUNG EINES TRAUMAS IST AUF JEDEN FALL ZEIT. MAN SOLLTE DIE MENSCHEN, DIE UNTER EINEM TRAUMA LEIDEN, NICHT ZUM REDEN DRÄNGEN.
- MAN KANN DIE BEWÄLTIGUNG EINES TRAUMAS MIT MUSIK, BEWEGUNGEN ODER SOZIALEN KONTAKTEN BESCHLEUNIGEN. EBENSO SOLLTE MAN WEITERHIN GEWOHNTE TÄTIGKEITEN TUN, DIE EINEM SCHON VOR DEM EREIGNIS ZUR ENTSPANNUNG VERHOLFEN HABEN.
- VIELE KRIEGSBETROFFENEN KONNTEN IHR TRAUMA ALLERDINGS NICHT AUFARBEITEN.

THERAPIE-FORMEN

- KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE = DENK- UND VERHALTENSMUSTER VERÄNDERN
- EMDR (NACH SHAPIRO) = AUGENBEWEGUNGS-DESENSIBILISIERUNG UND WIEDERVERARBEITUNG
- SOMATIC EXPERIENCING NACH PETER LEVINE = EINE KÖRPERORIENTIERTE TRAUMATHERAPIE
- SCHONENDE TRAUMATHERAPIE = DIE BELASTUNG WÄHREND DER THERAPIE SO GERING WIE MÖGLICH HALTEN
- PSYCHODYNAMISCHE PSYCHOTHERAPIE = UNBEWUSSTE WIRKUNG DES TRAUMAS HERAUSFINDEN UND BEHANDELN
- GESTALTHERAPIE = WECHSELSEITIGE EINFLÜSSE ZWISCHEN KÖRPER, GEIST UND SEELE



HEILUNGSCHANCEN EINES TRAUMAS

- GENERELL IST EINE KOMPLEXE POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG HEILBAR. BEI EINEM DRITTEL DER BETROFFENEN GEHEN DIE PTBS-SYMPTOME NACH EINEM JAHR WIEDER ZURÜCK, ZEIGEN UNTERSUCHUNGEN. ZWEI DRITTEL DER PATIENTEN LEIDEN JEDOCH NOCH VIELE JAHRE AN DER PTBS.

WIE KONNTE DEUTSCHLAND SO SCHNELL WIEDER AUFGEBAUT WERDEN?

„DECKEL DES SCHWEIGENS“

MAN GEHT DAVON AUS, DASS DEUTSCHLAND SO SCHNELL WIEDER AUFGEBAUT WERDEN KONNTE, DA DIE DEUTSCHEN SICH SCHÄMTEN FÜR DAS, WAS PASSIERT IST, ALS SIE TÄTER WAREN.

AUS SCHAM WURDE GESCEHENES VERGESSEN UND „BEWEISE“ VERNICHTET.

DAS LEID DER DEUTSCHEN WURDE NICHT SO BERÜCKSICHTIGT AUFGRUND DER TATSACHE, DASS SIE DIE TÄTER WAREN UND NICHT DIE OPFER.

TRAUMA UND GESUNDHEITLICHE/PSYCHOSOMATISCHE/ PSYCHISCHE FOLGEN

- EINE DER HÄUFIGSTEN PSYCHISCHEN STÖRUNGEN NACH EINER TRAUMATISIERUNG IST DIE SOGENANNTA POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG. WEITERE HÄUFIGE FOLGEPROBLEME SIND DEPRESSIONEN, ANGSTSTÖRUNGEN, ESSSTÖRUNGEN UND SOMATOFORME STÖRUNGEN.

BELASTUNG STÖRUNG ERKENNEN/ SYMPTOME

1. DAS UNWILLKÜRliche ERINNERN UND WIEDERERLEBEN DES TRAUMAS (INTRUSIONEN UND FLASHBACKS).
2. VERMEIDUNG, VERDRÄNGUNG UND VERGESSEN DES GESCHEHENS.
3. NERVOSITÄT, ANGST UND REIZBARKEIT.
4. VERFLACHUNG DER GEFÜHLE UND INTERESSEN.

DIE KERNSYMPTOME DER POSTTRAUMATISCHEN BELASTUNGSSTÖRUNG (PTBS) LASSEN SICH IN VIER GRUPPEN EINTEILEN:

A. AUTOMATISCHES UND UNWILLENTLICHES WIEDERERLEBEN DER TRAUMATISCHEN ERINNERUNGEN:

DIE EREIGNISSE WERDEN IN FORM VON BELASTENDEN INNEREN BILDERN, GERÄUSCHEN ODER KÖRPEREMPFINDEUNGEN ODER IN ALPTRÄUMEN WIEDER ERLEBT. DIE QUALITÄT DES WIEDERERLEBENS KANN SO INTENSIV WERDEN, DASS DER KONTAKT ZUR REALITÄT KURZZEITIG VERLOREN GEHT.

B. VERMEIDUNG:

UM DAS WIEDERERLEBEN ZU REDUZIEREN UND KONTROLLE DARÜBER ZU ERLANGEN, VERSUCHEN BETROFFENE, MÖGLICHST ALLES ZU VERMEIDEN, WAS AN DIE EREIGNISSE ERINNERN KÖNNTE. TRAUMARELEVANTE GEDANKEN UND GEFÜHLE WERDEN HÄUFIG WEGGEDRÜCKT UND VERMIEDEN. GLEICHES GILT FÜR SITUATIONEN, ORTE UND AKTIVITÄTEN, DIE ERINNERUNGEN AUSLÖSEN KÖNNTEN.

C. GEFÜHLSTAUBHEIT:

ZU DIESER SYMPTOMGRUPPE GEHÖRT DAS GEFÜHL, SICH EMOTIONAL WIE TAUB UND ABGESTUMPFT UND DANN WIEDER DURCH ERINNERUNGEN PLÖTZLICH SEHR UNRUHIG UND EMPFINDSAM ZU ERLEBEN.

INTERESSENVERLUST, RÜCKZUG, ENTFREMDUNGSGEFÜHLE UND WIE ABGETRENNT SEIN VON DER WELT UM SICH HERUM, SIND EBENFALLS MERKMALE, DIE IN DIESER GRUPPE GEHÖREN.

D. CHRONISCHE ÜBERERREGUNG:

SICH WIE AUF DER HUT FÜHLEN, DIE UMGEBUNG AUF GEFAHRENSIGNALE HIN GENAU ÜBERWACHEN UND STÄNDIG IN HAB-ACHT-STELLUNG SEIN FÜHREN ZU DEUTLICH ERHÖHTER SCHRECKHAFTIGKEIT UND EINER OFT ANDAUERNDEN ÜBERERREGUNG. ALS FOLGE DAVON TRETEN MEIST AUCH MASSIVE KONZENTRATIONSSCHWIERIGKEITEN, ERHÖHTE REIZBARKEIT UND SCHLAFSTÖRUNGEN AUF.

TRANSFER IM BERUF, UMGANG, SITUATIONEN

WAS KÖNNEN WIR TUN?

- DIE ALTEN MENSCHEN ERLEBEN SICH OHNMÄCHTIG, DIE SELBSTWIRKSAMKEIT FÄLLT WEG UND DADURCH KOMMT VERDRÄNGTES WIEDER HOCH.
- SCHAM-SITUATION DURCH KÖRPERWASCHUNG ODER UNBEWUSSTE TRAUMA-„AUFERSTEHUNG“ DURCH AUSZIEHEN Z.B. BEI VERGEWALTIGUNG.
- BEI DEMENTEN BLEIBT DAS EMOTIONALE GEHIRN UND DIE GEFÜHLE BLEIBEN.
- AM ENDE DES LEBENS: LEBENSILANZ WIRD GEZOGEN, ERZÄHLEN VON IHREM LEBEN, ALTE GESCHICHTEN KOMMEN HOCH.



In Akut-Situation

- Schutz und Sicherheit bieten.
- Die Grundpflege z.B. abbrechen, in die Gegenwart zurück bringen mit Fragen des Hier und Jetzt.
- Humor anwenden (Nicht drüber lustig machen!!!)
- Den Menschen vieles selbst machen lassen
- Anleitung und Schritt-für-Schritt-Tätigkeiten erklären.

AUFARBEITUNG EINES TRAUMAS BEI SENIOREN

TRAUMAPÄDAGOGIK, UMGANG UND UMFELD?

SICHERHEIT SCHAFFEN, UM RETRAUMATISIERUNG ZU VERHINDERN.

TRAUMATHERAPIE BEDEUTET TRAUMA UND WIRKUNG HEILEN. DENN EIN TRAUMA
IST EIN VORGANG IM KÖRPER, DER NICHT VOLLENDET WERDEN KONNTE.

THERAPIE BEI DEMENZ

- RUHE, SCHUTZ UND SICHERHEIT GEBEN!
 - EVTL. MIT MUSIK ARBEITEN
 - EINSAMKEIT?
- ESSVERHALTEN BEOBACHTEN

QUELLEN

- [HTTPS://WWW.THERAPIE.DE/PSYCHE/INFO/INDEX/DIAGNOSE/TRAUMA/DEFINITION-TRAUMA/](https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/trauma/definition-trauma/)
- [HTTPS://WWW.THERAPIE.DE/PSYCHE/INFO/INDEX/THERAPIE/TRAUMATHERAPIE/PSYCHOTHERAPIE-BEI-TRAUMATISIERUNGEN/](https://www.therapie.de/psyche/info/index/therapie/traumatherapie/psychotherapie-bei-traumatisierungen/)
- TRAUMA THERAPEUT DANIEL GULDEN