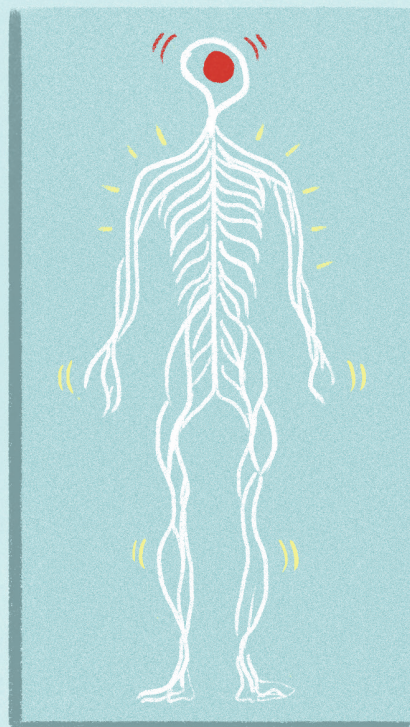


Steve Haines
Illustriert von Sophie Standing

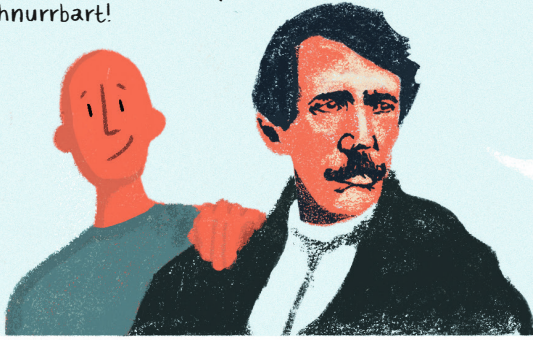
Trauma ist ziemlich strange



Trauma ist ziemlich strange.



David Livingstone ist womöglich der viktorianische Entdeckerheld überhaupt. Welch männlicher Schnurrbart!

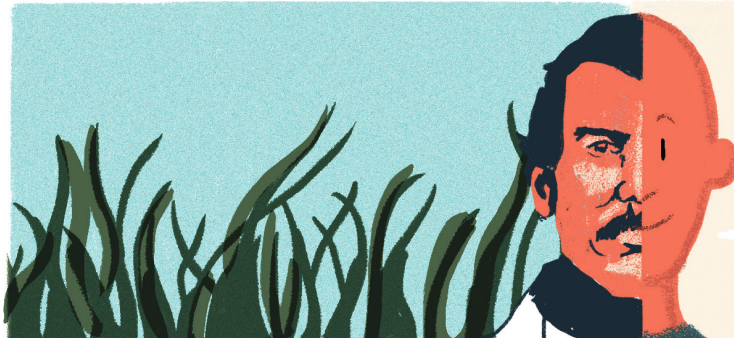


„Ich hörte einen Schrei. Erschrocken wandte ich mich um und sah den Löwen einen Satz auf mich zu machen ... Mit einem entsetzlichen Knurren schüttelte er mich, wie ein Terrier eine Ratte schüttelt. Der Schock löste eine Starre aus, ähnlich der, die eine Maus zu erleben scheint, die von einer Katze geschüttelt wird.“



„Das führte zu einem benebelten Gefühl, aber ohne Gefühle von Panik oder Angst.“

Drückt man einen Menschen nur fest genug zusammen, verschwindet er.



Dieser benebelte, starre Zustand ist eine Dissoziation, eine Immobilisierung oder Erstarrungsreaktion. Dissoziation ist eines der seltsamen Dinge am Trauma. Wenn es unserem Helden passieren kann, kann es auch uns passieren.

Diese klassische Beschreibung der Dissoziation formulierte David Livingstone im Jahr 1857 (Kandel et al. 2012). Der führende Traumaspezialist Bessel van der Kolk (2017) konstatiert, dass Dissoziation die Essenz des Traumas ist. Nach einem traumatischen Erlebnis driften Menschen oft in die Dissoziation hinein und wieder aus ihr heraus.

Der Pianist James Rhodes, der Opfer von sexuellem Missbrauch war, stellt fest (2016), Dissoziation sei „unter allen Symptomen des Missbrauchs das schwerste und langanhaltendste ... Und so ist es seither geblieben: Kaum droht ein Gefühl oder eine Situation auch nur, mir zu viel zu werden, mach ich's wie ein Pawlow'scher Köter und bin einfach weg.“

Dieses Buch will eine angstfreie Einführung zum Thema Trauma liefern. Für viele Menschen ist es hilfreich und heilsam, wenn sie verstehen, was ihr Gehirn zu tun versucht, um sie zu schützen.

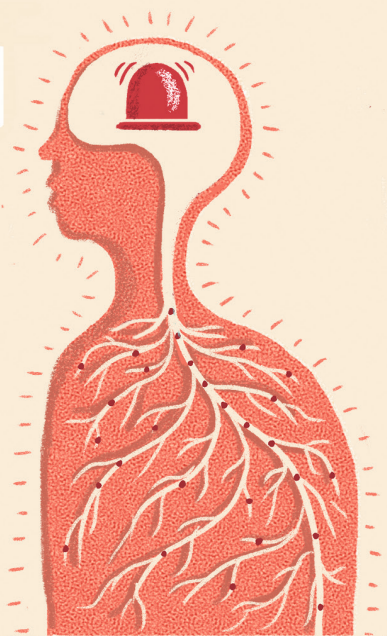


Die meisten Teile unseres Gehirns, in denen Ereignisse verarbeitet werden, die uns überfordern und erschüttern, sind sehr alt. Einige der Reflexe, mit denen wir auf Gefahr reagieren, stammen noch von den Reptilien.



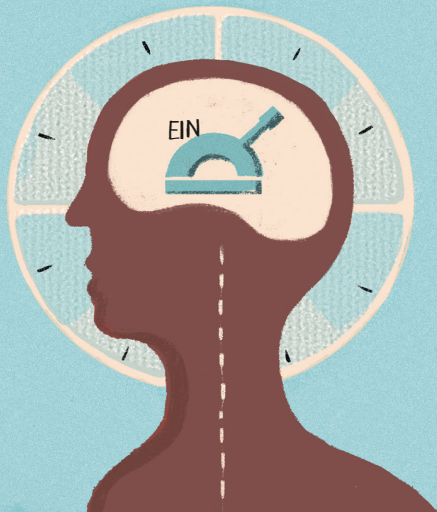
Bei Kampf-oder-Flucht-Reaktionen werden Ressourcen wie Sauerstoff, Blut und Zucker an die großen Muskeln und das Gehirn umgeleitet, und primitive Reflexe übernehmen das Ruder.

„Holt mich hier raus! Sofort!“



Kampf-oder-Flucht-Reaktionen oder Dissoziation werden sehr, sehr schnell eingeschaltet. Wenn sie nicht entladen werden, kann das Gehirn auch dann auf diese Leben-oder-Tod-Szenarien zurückfallen, wenn die Gefahr längst vorüber ist.

Das ist das große Problem mit dem Trauma.



Die erfreuliche Nachricht ist allerdings, dass sie auch sehr schnell wieder abgeschaltet werden können – auch wenn sie schon seit Jahren bestehen.



Wir tragen alle die Fähigkeit in uns, überfordernde Ereignisse zu überstehen, davon zu genesen und daraus zu lernen.



Eine häufige Reaktion besteht darin, uns ganz klein zu machen, bis wir schließlich eine Embryonalhaltung einnehmen. Wir schützen uns vor dem Leben, indem wir uns von unseren inneren und äußeren Welten abkoppeln. „Ein Trauma entsteht, wenn ein Ereignis im Organismus eine Wirkung hervorruft, die nicht aufgelöst wird“ (Levine 1999).

Vor einem Löwen fliehen ist eine Frage von Leben oder Tod. Jegliche nicht lebensnotwendige Aktivität wird abgeschaltet – Verdauung, Libido, Fortpflanzung, Immunsystem oder auch Wachstum und Reparatur sind nicht zwingend notwendig (Sapolsky 1996). Der Gesundheitszustand kann sich rasant verbessern, wenn die Abwehrkaskade zurückgesetzt wird (Kozłowska et al. 2015).



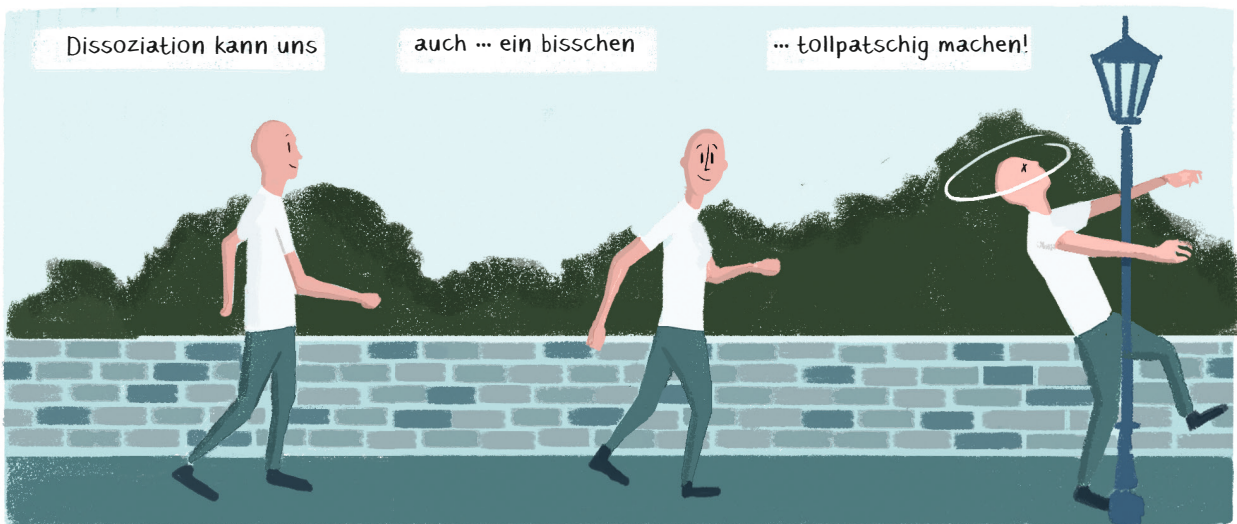
Schauen wir uns mal ein paar Aussagen aus der klinischen Praxis an, in denen das Rätselfhafte am Trauma deutlich wird.



„Ich fühle mich, als ob ich außerhalb meines Körpers wäre.“



„Meine Beine sind winzig und ganz weit weg.“



Dissoziation kann uns

auch ... ein bisschen

... tollpatschig machen!

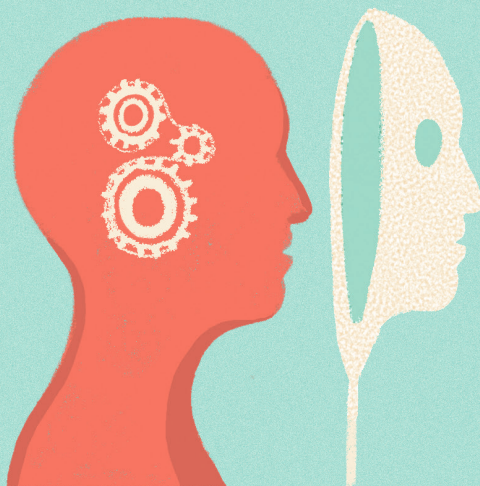
Wir verlieren den Bezug zu unserem Körper. Es fällt schwer, präsent und geerdet zu bleiben.



Dissoziation kann beängstigend sein. Sie lässt sich aber auch oft nur schwer erkennen. Das Hauptmerkmal besteht darin, dass das Gehirn sich angewöhnt hat, nicht zu fühlen.



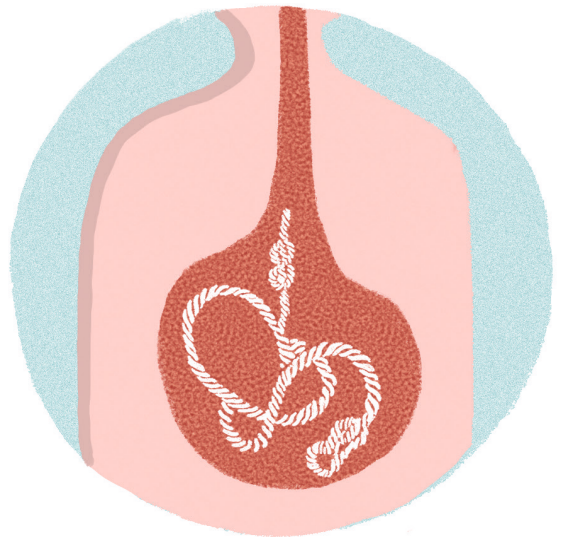
Es ist schwierig, Dissoziation zu erkennen, denn „wir wissen nicht, was wir nicht wissen“. Die alten Teile des Gehirns versuchen, uns vom Fühlen abzuhalten, sie distanzieren uns von unserem Körper und begrenzen unsere Wahrnehmung.



Menschen können sich auf das Denken verlassen und funktionieren ganz gut, aber sie berichten häufig, dass sie sich abgeschnitten fühlen, wie ein Beobachter.



„Ich kriege nicht genug Luft!“



„Ich habe einen Angstknoten im Bauch.“



„Die Gedanken fallen über mich her, ich bin wie besessen und kann nicht loslassen.“



„Ich komme nicht runter, das Gedankenrasen hört nicht auf.“

Diese Aussagen beschreiben ein Feststecken im Modus von Kampf-oder-Flucht, der rasend schnell aufdreht.



Der Körper fühlt sich an, als wäre alles zum Kampf gerüstet. Immerzu: Panikattacken und Wutausbrüche sind auf dieser Strecke die letzten Haltestellen.

Zu den klassischen Symptomen einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) gehören ein unfreiwilliges, heftiges und quälendes Wiedererleben von Aspekten des traumatischen Erlebnisses, Vermeidungsverhalten und emotionale Taubheit (NICE 2005).

In einem schnellen Vorlauf festzustecken kann sehr produktiv sein. Viele erfolgreiche Führungskräfte werden von ihrem inneren Zustand vorangetrieben. Dieser Befehlston des Körpers wirkt jedoch letztlich sehr erschöpfend und wird häufig von starken Angstzuständen begleitet.

„Ich zittere,
ist das normal?“



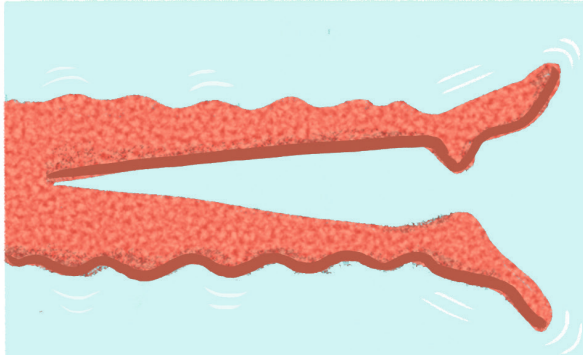
Das Zittern nach einem traumatischen Erlebnis wird oft mit Angst in Verbindung gebracht. Unkontrolliertes Zittern fühlt sich befremdlich und übertrieben an.



Das Zittern zuzulassen kann ein sehr kraftvolles Instrument sein; es kann wie ein Sicherheitsventil wirken, durch das überschüssige Energie entweicht. Wir können lernen, mit dem Zittern zu interagieren, anstatt es unterdrücken zu wollen. Zittern kann von emotional intensivem Erleben abgekoppelt werden.



Ruhelose Beine und Anspannungszittern bei Überforderung sind sehr verbreitet.



Am besten versteht man Zittern als ein Mittel, die Angst abzubauen und all die für Kampf- oder-Flucht mobilisierte Energie abzuführen.
(Mehr zur Rätselhaftigkeit des Zitterns später.)



Das Zitat „Ich zittere, ist das normal?“ stammt von einem jungen Mädchen, nachdem es zum ersten Mal gesehen hat, wie ein Hirsch getötet wird. Es gelingt ihrem Vater eindrucksvoll, sie zu beruhigen und ihr dabei zu helfen, Energie zu entladen (s. YouTube: „Savannah's first deer hunt“).

Überraschend viele Menschen erfahren das Restless-Legs-Syndrom (RLS): Laut Li et al. (2013) betrifft RLS 5–10 % der Gesamtbevölkerung und steht in Verbindung mit diversen chronischen Erkrankungen.