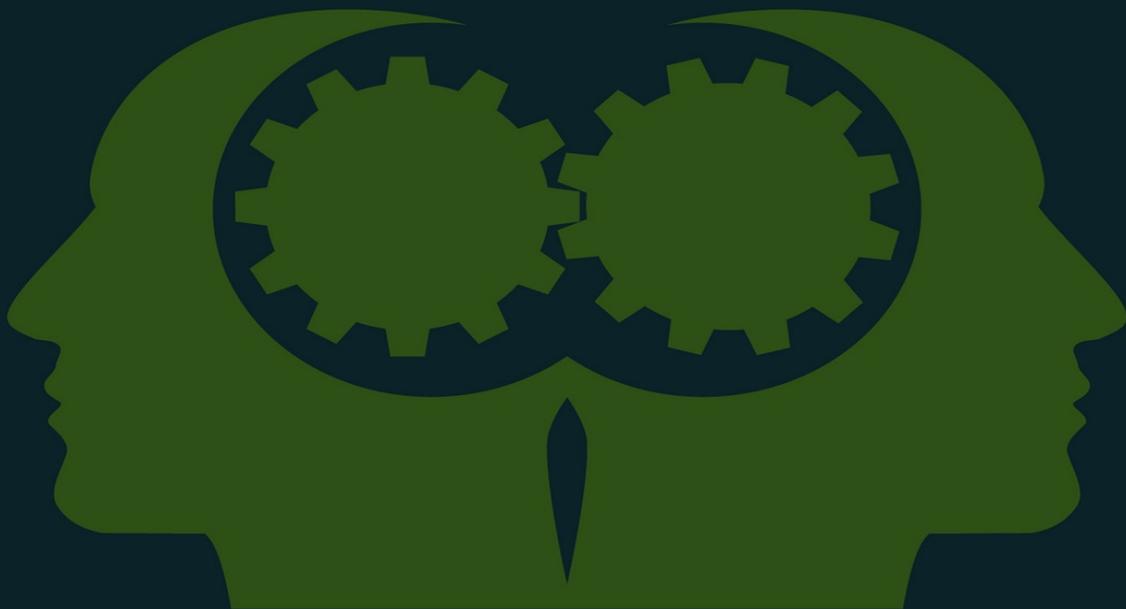


# TRAUMA HEILEN + KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE + RESILIENZ TRAINIEREN

Wie Sie traumatische Ereignisse überwinden und  
Herausforderungen im Leben gelassen  
entgegenblicken



**3 IN 1-BUCH**

WOLFGANG SONNSCHEIDT,  
FELIX AMHOFF &  
JOHANNA HERDWART

Trauma heilen + Kognitive  
Verhaltenstherapie +  
Resilienz trainieren

3 in 1 Buch

Autoren:

Wolfgang Sonnscheidt

Felix Amhoff

Johanna Herdwart

# Trauma heilen & Ängste überwinden

Wie Sie traumatische Ereignisse  
annehmen und bewältigen, um innere  
Ruhe zu finden

Autor: Wolfgang Sonnscheidt

*Der HERR heilt, die zerbrochenen  
Herzens sind, er verbindet ihre  
Wunden.*

- Psalm 147,3 -

# Trauma bewältigen - Eine Einleitung

Täglich kann man in den Medien von schlimmen Ereignissen hören oder lesen. Kindesmisshandlung, häusliche Gewalt, schlimme Unfälle, der Verlust eines geliebten Menschen, Kriege, Mord und Totschlag - die Liste ist unendlich. Der Mensch wird mit Schicksalsschlägen konfrontiert, die Wunden hinterlassen und als Narben auf der Seele oftmals für immer bestehen bleiben.

Der Mensch besitzt die natürliche Fähigkeit, Informationen jeglicher Art zu verarbeiten, sodass er schicksalhafte Erfahrungen, die belastende Auswirkungen haben, trotzdem überwinden kann. Dieser Prozess dauert meist eine gewisse Zeit, dann findet der Mensch aber zurück zu seinem inneren Gleichgewicht. Manchmal gewinnen die Betroffenen durch die Geschehnisse sogar an Stärke.

Ist das schicksalhafte Ereignis jedoch tiefgreifend und überwältigend, kann es zu einem Trauma kommen. Was ein Trauma genau ist, welche Symptome dies mit sich bringt und wie man es überwinden kann, soll innerhalb dieses Ratgebers diskutiert werden. Er soll Ihnen dabei helfen zu lernen, mit einer belastenden Situation umzugehen und verschiedene Lösungsansätze aufzeigen. Dabei wird nicht nur der medizinisch-psychische Bereich beleuchtet, sondern auch geistliche Möglichkeiten, die bei dem Überwinden eines traumatischen Ereignisses hilfreich sein können.

# Was ist ein Trauma?

Sicher kennen auch Sie Situationen, die belastend für Ihre Seele waren oder haben bereits selber den ein oder anderen Schicksalsschlag erlebt. Vielleicht kommen Sie auch nicht darüber hinweg und sind aus diesem Grund psychisch angeschlagen. Dann haben Sie vermutlich ein Trauma erlitten.

Ein Trauma ist kurz gesagt eine Verletzung der Seele. Der Begriff an sich kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Wunde“. Auch ein Knochenbruch oder eine andere physische Wunde kann als Trauma bezeichnet werden, hier geht es jedoch in erster Linie um die seelischen bzw. psychischen Traumata. Manch ein Ereignis oder Schicksalsschlag kann so tiefgreifend und belastend sein, dass ein Mensch in seinem Leben dermaßen erschüttert und von dieser Erfahrung überwältigt wird, dass er es alleine nicht schafft dies zu überwinden. Es bleibt ein seelischer Schaden zurück. Da wir gemäß der Bibel aus Leib, Seele und Geist bestehen (vgl. 1. Thessalonicher 5,23) und die Seele als Verbindungsglied zwischen Leib und Geist fungiert, hat ein seelischer Schaden letztlich auch negative Auswirkungen auf unseren Geist und unseren Leib. Der oder die Betroffene schafft es nicht, das Erlebte zu verarbeiten und es kommt zu einer Traumafolgestörung, einer sogenannten „Posttraumatischen Belastungsstörung“. Dabei befindet sich unser angeborenes körpereigenes Stresssystem in einem überforderten Zustand und es entwickeln sich folglich nicht nur die seelischen, sondern auch körperliche Auswirkungen. Das Gehirn schafft es auf Grund der überwältigenden Stressreaktion nicht, das Erlebte wie üblich zu verarbeiten und der oder die Betroffene kann keinen Abstand zu dem Ereignis gewinnen. Der Körper bleibt dabei auf einem ständig erhöhten

Stresslevel stehen und es kommt zu Folgebeschwerden. Geräusche, beunruhigende Bilder, Gefühle und das Leid, welches in Zusammenhang mit dem Ereignis steht, bleiben als Spuren auf unserer Seele zurück und belasten besonders dann, wenn sie unvorbereitet zum Vorschein treten. Dazu kann es direkt nach dem Erlebnis kommen, die Auswirkungen können aber auch viele Jahre später auftreten. Betroffene erleben das Ereignis in ihrer Erinnerung dann auf eine Art und Weise noch einmal. Die Erinnerung wird begleitet von Stresssymptomen, Panikattacken, körperlicher Anspannung und dem Wiedererleben von Gefühlen. Eine „Posttraumatische Belastungsstörung“ (PTBS) ist für die Betroffenen eine enorme Belastung. So kann ein Taxifahrer nach einem Autounfall wahrscheinlich nur schwierig in sein Taxi steigen, die Erinnerungen an den Vorfall lösen Angstzustände und Panik aus, es kann zu Herzrasen und Schweißausbrüchen kommen. Die Posttraumatische Belastungsstörung kann unbehandelt so weit reichen, dass der Taxifahrer berufsunfähig wird. Eine Person, die in ihrer Kindheit sexuelle Gewalt erfahren hat, wird es schwer haben, später in Ruhe zu leben und sich sicher zu fühlen, selbst dann, wenn der Kontakt zu dem Täter längst nicht mehr besteht. Eine Vielzahl von Auslösern, auch Trigger genannt, erinnern immer wieder an das Geschehen aus der Vergangenheit.

# WIE ÄUSSERN SICH DIE FOLGEBESCHWERDEN DURCH EIN SEELISCHES TRAUMA?

Jedes Trauma bringt unterschiedliche Auswirkungen mit sich und genau so unterschiedlich können auch die Folgen sein. Allerdings kommt es häufig zu bestimmten und charakteristischen Symptomen, die sogenannten Traumafolgestörungen. Ein Überblick über die häufigsten Symptome und Störungsbilder soll hier etwas Klarheit bringen. Die Störungen untergliedern sich dabei in:

- Posttraumatische Belastungsstörung
- Komplexe posttraumatische Belastungsstörung
- Dissoziative Beschwerden und Krankheitsbilder

# „POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG“

Von einer „Posttraumatischen Belastungsstörung“ spricht man, wenn die Beschwerden länger als vier Wochen andauern und das traumatisierende Erlebnis besonders überwältigend war und als bedrohlich wahrgenommen wurde. Manchmal treten die Symptome auch erst Wochen oder Monate nach dem Ereignis auf.

Eine „Posttraumatische Belastungsstörung“ äußert sich mit folgenden typischen Beschwerden:

## **Wiedererleben der traumatischen Erfahrung (Intrusionen)**

Dabei erleben die betroffenen Personen Teile des traumatischen Erlebnisses immer wieder. Dies kann bewusst, aber auch unbewusst und in Form von Albträumen stattfinden. Die Erinnerungen drängen sich regelrecht auf, auch wenn Betroffene das gar nicht wollen. Bestimmte Auslöser – Trigger – stoßen dies an. Die Erinnerung an das Erlebte in Verbindung mit den unangenehmen Emotionen überfluten die Betroffenen regelrecht und sie reagieren so, als wären sie wieder direkt in diesem Ereignis. Betroffene fühlen sich hilflos, auf diese Situationen keinen Einfluss haben zu können. Bei dem Wiedererleben versucht das Gehirn das Erlebte zu verarbeiten, welches im vorangegangenen extremen Stresszustand während des Traumas nur in Bruchstücken und unzusammenhängend gespeichert wurde. Es ist also eine physiologische Körperreaktion, bei der der Körper versucht sich selbst zu heilen. Im Rahmen einer Traumatherapie wird dieser körpereigene

Selbstheilungsversuch unterstützt, indem das Erlebnis in kleinen Stücken und systematisch bearbeitet wird. Dadurch können Betroffene mit der Zeit Abstand zu dem traumatischen Erlebnis gewinnen und erlangen wieder ein Gefühl der Sicherheit und der Kontrolle. Das Erlebte kann schließlich so in den persönlichen Schatz der Erfahrungen integriert werden.

### **Vermeidung von Erinnerungen (Avoidance)**

Um das belastende Wiedererleben des erschütternden Ereignisses zu umgehen, versuchen Betroffene sämtliche Umstände und Auslöser, die Erinnerungen an das Erlebte hervorrufen, zu vermeiden. Dabei werden Gedanken an das traumatische Erlebnis verdrängt, Trigger umgangen und Gespräche über das Erlebte gemieden, denn sie sind für Betroffene fast nicht auszuhalten. Einige Betroffene fühlen sich auch emotional kalt, so dass sie negative Emotionen und Erinnerungen an das Geschehen gar nicht erst an sich heranlassen.

Das Verdrängen der Erinnerungen an das Erlebte ist eine verständliche Reaktion, die jedoch auf lange Sicht nicht wirklich hilfreich ist. Im Gegenteil, das Vermeidungsverhalten behindert sogar die Verarbeitung des traumatischen Erlebnisses und verringert auch weiterhin die Lebensqualität, da viele normale Alltagssituationen oder auch Menschen im Umfeld gemieden werden und der Alltag sowie der persönliche Aktionsradius sehr eingeschränkt werden.

### **Übererregung (Hyperarousal)**

Das Beschwerdebild einer „Posttraumatischen Belastungsstörung“ geht noch mit typischen Symptomen

der Übererregung einher. Dazu gehören Beschwerden wie Unruhe, Nervosität, Konzentrationsstörungen, Schreckhaftigkeit, erhöhte Aufmerksamkeit, Schlafstörungen und Reizbarkeit. Da der Körper permanent eine Stressreaktion ausführt, obwohl eigentlich gar keine Gefahr vorliegt, bleibt das sympathische Nervensystem ständig aktiviert und versetzt den Körper so in dauernde Alarmbereitschaft. Die beschriebenen Symptome sind für Betroffene nicht sehr angenehm und wirken sich auch noch negativ auf das Alltagsleben aus. Schlafstörungen und nervöse Zustände führen zu einem Gefühl des ausgelaugt sein und die fehlende Konzentration macht das Erledigen von täglichen Dingen schwierig. Das gereizte Verhalten von Betroffenen führt zudem zu Störungen im zwischenmenschlichen Miteinander.

### **Weitere Begleitsymptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung**

Zusätzlich zu den bereits genannten Symptomen bringt eine „Posttraumatische Belastungsstörung“ noch zahlreiche weitere Symptome mit sich, die die Betroffenen und auch deren Umfeld ebenfalls sehr belasten. Zu diesen Symptomen gehören Ängste und Panikattacken sowie eine grundsätzlich besorgte Einstellung zu den Dingen. Betroffene empfinden die Welt als einen unsicheren Ort, der voller versteckter Gefahren ist. Manche Menschen schaffen es, durch das traumatische Erlebnis ihr Gespür für tatsächliche Gefahren zu schärfen, die meisten jedoch führen fortan ein Leben in Angst und in der Wahrnehmung, ihr Leben oder ihre Umgebung sei eine permanente Bedrohung.

Weitere begleitende Symptome sind Ärger und Wut, welche den Personen gilt, die das Leid, was die Betroffenen erfahren mussten, vermeintlich zu verantworten haben.

Auch Menschen im nahen persönlichen Umfeld können von dem Ärger und der Wut betroffen sein. Hier kommen gleich zwei Ursachen für diese Gefühle zusammen: Zum einen befinden sich die Betroffenen in einem permanenten Erregungszustand, wodurch es schnell zu Überreaktionen kommt. Zum anderen kann es bei zwischenmenschlichen Interaktionen unbeabsichtigt zum Auslösen von Erinnerungen an das traumatische Erlebnis kommen, worauf Betroffene meist verärgert oder aggressiv reagieren. Viele Betroffene empfinden zusätzlich eine Ungerechtigkeit, dass sie eine solch schreckliche Situation erleben mussten, was wiederum zu einer inneren Wut führt.

Weitere häufige Folgen eines traumatischen Ereignisses können depressive Verstimmungen sein. Diese äußern sich durch eine tiefe Verzweiflung und Niedergeschlagenheit. Es macht sich bei den Betroffenen eine Hoffnungslosigkeit breit, die bis zur Lebensmüdigkeit voranschreiten kann. Betroffene können ihr gewohntes Leben und den Alltag kaum noch bestreiten, sie fühlen sich antriebslos und ohne Freude. Auch von Bekannten, Freunden oder Familie ziehen sich Betroffene mehr und mehr zurück und geben Dinge und Aktivitäten auf, die für sie vorher ein wichtiger Lebensinhalt waren. Ihr Leben scheint zunehmend ohne Perspektive und nicht mehr lebenswert.

Weiterhin kann es zu einem Verlust der zuvor bestehenden Grundeinstellung und Überzeugung zur Welt, zu sich und seinem Leben kommen. Der grundsätzliche Glaube an Sicherheit, Geborgenheit und das Vertrauen in das Leben können durch ein Trauma nachhaltig zerrüttet werden und das Bild von einer heilen Welt (wobei die Welt im Ganzen ohnehin nicht heil ist, sondern voller Gewalt, Habgier und Machtmissbrauch, denn der Fürst dieser Welt ist gemäß Johannes 12,31 der Teufel, welcher ein Menschenmörder

von Anfang an war, vgl. Johannes 8,44) ins Wanken bringen. Die Welt und die Menschen werden fortan als bedrohlich und potentiell gefährlich wahrgenommen und scheinen nicht mehr vertrauenswürdig. Viele Menschen, die ein Trauma erlitten haben, fühlen sich schlecht und als ein schwacher Mensch mit unzureichender Intelligenz, weshalb sie negative Dinge regelrecht anziehen. Betroffene schlagen sich mit Selbstvorwürfen herum, weil sie im wichtigen Moment vermeintlich falsch reagiert haben. Es kommt zu Schuldgefühlen und Scham und sie glauben, sie hätten mit einer anderen Reaktion die Katastrophe verhindern oder positiv beeinflussen können. Das langsame Bewältigen des Traumas sehen Betroffene zudem als ein Zeichen von persönlichem Versagen und Schwäche.

Ein erlebtes Trauma kann außerdem frühere erlebte Traumata wiederbeleben und so Erinnerungen an ähnliche Erlebnisse wachrufen, von denen man glaubte, sie längst vergessen zu haben. Doch plötzlich sind diese alten Erinnerungen wieder präsent, die sogleich im Gedächtnis sehr lebendig hochkommen. Selbst eine vage Ähnlichkeit des Geschehens mit einer alten Erinnerung, sei es eine bestimmte Stimmlage oder ähnliche Gefühle, kann zu einem erneuten Aufflammen eines längst vergangenen Erlebnisses führen. Die Erinnerungen können jedoch so stark sein, dass sie negativ über der gesamten Vergangenheit stehen und Betroffene rückwirkend das Gefühl haben, nur negative Ereignisse erlebt zu haben.

# „KOMPLEXE POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG“

Einige Traumatisierungen können so schwer sein, dass Betroffene dadurch in ihrem Leben und in der Interaktion mit anderen Menschen und der Umwelt stark beeinträchtigt sind. Traumata, die sich häufig wiederholen oder lang andauern wie beispielsweise psychische, körperliche oder sexuelle Gewalt oder auch eine körperliche oder emotionale Vernachlässigung im Kindheitsalter, können sich erheblich auf das Denken und Fühlen und das Wahrnehmen von Erlebnissen im späteren Leben auswirken. Es kommt bei den Betroffenen zu einem Beschwerdebild mit vielen Facetten und zu typischen Veränderungen nach einem bestimmten Muster. Dieses Beschwerdebild nennt sich „Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung“. Folgende Veränderungen im Verhalten Betroffener treten auf:

## **Verringerte Kontrolle von Emotionen und Impulshandlungen**

Betroffene, die solch ein schwerwiegendes Trauma erlitten haben, können meist nur sehr schlecht mit belastenden oder negativen Gefühlen umgehen. Ärger, Wut oder Trauer lösen unverhältnismäßige Emotionen und Reaktionen aus und Betroffene schaffen es nicht mehr, sich selbst zu beruhigen und eine gewisse Distanz zu den Abläufen in ihrem Inneren zu bewahren. Die Reaktionen der Betroffenen sind dementsprechend extrem emotional, fast bis zum Kontrollverlust oder sie tun alles dafür, ihre eigenen überkochenden Emotionen vor anderen zu verstecken und wenden dafür enorm viel Kraft auf. Führt

die fehlende Fähigkeit zur Selbstregulation zur Überforderung, kommt es hin und wieder auch zu Wutausbrüchen, bei denen Betroffene sich selbst oder auch andere verletzen. Um ihre Emotionen zu beruhigen, greifen viele Betroffene außerdem zu Alkohol oder sogar Drogen. Bei vielen Menschen, die unter einer „Komplexen Posttraumatischen Belastungsstörung“ leiden, ist daher die Kontrolle ihrer Impulse gestört. Es kommt zu einer Verhaltensstörung, bei der sich charakteristische Handlungen immer wieder wiederholen, ohne eines dafür zugrundeliegenden plausiblen Grundes. Diese Verhaltensstörungen können nicht kontrolliert werden und es kann zu selbstverletzendem Verhalten bis hin zum Selbstmord kommen. Weitere impulsiv ausgeführte Verhaltensweisen können übermäßiges Essen, Kaufzwang, Spielsucht, Nägelkauen oder auch ein zwanghaftes Ausleben der Sexualität sein.

Betroffene befinden sich in einem Zustand der Anspannung, der als so unangenehm empfunden wird, dass er bestimmte, impulsiv vollzogene Verhaltensweisen automatisch auslöst. Betroffene erleben den Zustand zwar bewusst, können aber willentlich nichts dagegen tun.

## **Verändertes Bewusstsein**

Bei Menschen, die durch ein unerträgliches Erlebnis stark traumatisiert sind, kommt es immer wieder zu dissoziativen Störungen. Während bei gesunden Menschen ihr eigenes „Ich“ als eine Art Einheit hinsichtlich ihrer Gedanken, Gefühle und Handlungen wahrgenommen wird, zerbricht diese stabile Einheit der eigenen Identität bei einer dissoziativen Störung. Auf dieser Tatsache basiert auch die Bezeichnung „dissoziativ“, sie kommt aus dem lateinischen und steht für „Trennung“ oder „Zerfall“.

Während dieser dissoziativen Bewusstseinsstörungen ziehen sich das Bewusstsein und das Erleben von bewussten Dingen zurück und es kommt zu großen Lücken im Erinnerungsvermögen. Außerdem kann sogenanntes „Depersonalisationserleben“ auftreten, bei dem die Umwelt nur distanziert wahrgenommen wird und alles unwirklich erscheint. Betroffene fühlen sich dabei, als würden sie „neben sich stehen“. Umgekehrt kann es auch zu einem sehr belastenden Wiedererleben des traumatischen Ereignisses kommen. Dabei kann ein Schlüsselreiz Erinnerungen und Gefühle unkontrollierbar und quälend ins Bewusstsein rufen.

### **Veränderte Selbstwahrnehmung**

Betroffene mit einer „Komplexen Posttraumatischen Belastungsstörung“ empfinden sich als Mensch meist hilflos und glauben kaum Einfluss auf ihr Leben und dessen Verlauf zu haben. Sie werden von starken Schuldgefühlen gequält, schämen sich und verstecken ihr wahres Ich vor Mitmenschen. Dadurch fühlen sich Betroffene oft einsam und isoliert. Betroffene haben oft ein sehr geringes Selbstwertgefühl und fühlen sich von jedem unverstanden.

### **Veränderung zwischenmenschlicher Beziehungen**

Aufgrund des erschwerten Umgangs mit ihren Mitmenschen haben komplex traumatisierte Menschen meist starke Schwierigkeiten, zu anderen Menschen Vertrauen aufzubauen. Sie treten, wenn überhaupt, nur sehr vorsichtig in Kontakt mit anderen Menschen und das Austragen und Bewältigen von Problemen und Konflikten fällt ihnen sehr schwer. Außerdem fehlt ihnen das nötige Gespür dafür, wo ihre eigenen Grenzen liegen und geraten so immer wieder in Situationen, in denen sie leicht

ausgenutzt oder sogar missbraucht werden können. Andererseits werden manche Betroffene selbst zu Tätern und verletzen Mitmenschen körperlich oder auch seelisch.

## **Somatische Beschwerden**

Komplex traumatisierte Menschen leiden oft auch unter vielen Beschwerden, die sich körperlich zeigen, für die es aber keine organische Erklärung gibt. Die Vielfalt der Beschwerden reicht dabei von chronischen Schmerzen und Müdigkeitszuständen über Beschwerden im Verdauungstrakt bis hin zu Schwindel, Beschwerden am Herz, der Atmung oder des Harn- und Genitaltraktes.

## **Veränderte Einstellung zum Leben**

Bei vielen Betroffenen verändert sich die Grundeinstellung zum Leben massiv. Es kommt zu einem starken Gefühl der Verzweiflung und alles erscheint hoffnungslos. Sie sind resigniert, frustriert und enttäuscht. Gefühle, Einstellungen und Werte, die Halt im Leben gegeben haben, haben keine Bedeutung mehr und sind nun sinnlos. Es besteht jedoch auch die Möglichkeit, dass gerade aufgrund der früheren Einstellung und Werte ein traumatisches Erlebnis schlecht verarbeitet wird und das weitere Leben negativ beeinflusst – doch dazu mehr im weiteren Verlauf dieses Ratgebers.

Da die Beschwerden einer „Komplexen Traumatischen Belastungsstörung“ so vielseitig sind, bleibt die Erkrankung oft unerkannt. Der Zusammenhang mit einer Traumatisierung wird meist erst spät erkannt.

# Unser Gedächtnis - Spuren des Lebens

Es kann jeden treffen, jeden Tag, an jedem Ort. Ein schicksalhaftes Erlebnis kann ein tiefes Trauma hinterlassen und das Leben eines Menschen gravierend verändern. Doch wie genau verarbeitet unser Gehirn eigentlich ein solches Erlebnis? Ein wesentlicher Teil dabei spielt unser Gedächtnis. Ohne dieses wäre das Leben nicht vorstellbar. All unsere Erfahrungen und sämtliche Ereignisse hinterlassen Erinnerungen in Form von Spuren in unserem Gehirn und in dessen Nervensystem. Diese Erinnerungen helfen uns dabei, den Alltag besser bewältigen zu können, aus der Erfahrung zu lernen und so unser Verhalten in Zukunft besser an verschiedene Situationen und die Umwelt anpassen zu können, wobei das Gehirn als reine Schaltzentrale fungiert, da unsere Absichten und unser Handeln originär aus dem Herzen kommen, da das Herz unser Willenszentrum ist, vgl. Sprüche 4,23.

86.400 Sekunden - So viele Sekunden hat ein Tag. In jeder Sekunde nehmen wir unzählig viele Eindrücke über unsere Sinne wahr, riechen, schmecken und hören. Wir kommunizieren mit anderen Menschen, agieren und reagieren mit Gefühlen und Emotionen und fällen Urteile über die Dinge, die wir tagtäglich erleben. Kurz gesagt: Wir sind ständig dabei Neues zu lernen und Erfahrungen zu sammeln. Sogar im Schlaf nimmt unser Unterbewusstsein Eindrücke auf. Wir sind davon überzeugt, dass wir auf der Welt relativ sicher sind und mit der Flut an Informationen klarkommen, ohne davon überflutet zu werden. Dass unser Gehirn diese Aufgabe schafft, haben wir unserem Gedächtnis zu verdanken. Menschen, die unter einer Amnesie, einem Verlust ihres Gedächtnisses, leiden,

müssen auf bittere Weise feststellen, wie wichtig das Gedächtnis für das Leben ist und wie ohne dies ein Erleben, Denken und Handeln kaum möglich ist.

Doch unser Erinnerungsvermögen ist nicht unendlich. In der Tat vergessen wir das Meiste von unseren täglichen Erlebnissen wieder, denn unser Gehirn arbeitet wie ein Filter. So speichert es von der Informationsflut nur die Dinge, die für die Zukunft brauchbar oder wichtig sein könnten. Damit passt sich unser Gehirn immer wieder an die Einflüsse der Umwelt an, verarbeitet Erfahrungen und beeinflusst damit zukünftige Entscheidungen. Der hauptsächliche Sinn der Erinnerung besteht also in erster Linie darin, uns mit Informationen zu versorgen, die unser Handeln im Jetzt und in der Zukunft koordinieren.

## WIE ARBEITET UNSER GEDÄCHTNIS?

Circa 10 Millionen Informationen und Signale erreichen unser Gehirn in einer Sekunde. Diese Informationen und Signale müssen natürlich auch von unserem Gehirn richtig erkannt und verarbeitet werden. Viele dieser Dinge, die unser Gehirn irgendwann mal abgespeichert hat, sind uns allerdings gar nicht bewusst. Schuhe binden, Auto fahren und die Wiedergabe eines riesigen Wortschatzes funktionieren ohne, dass man darüber überhaupt noch nachdenken muss. Fragt uns jedoch jemand nach der Hauptstadt von Island oder nach dem Namen eines Hotels, von dem wir geschwärmt haben, müssen wir schon eingehender nachdenken, um die passende Erinnerung hervorzukramen. Doch auch hier werden unbewusst Suchvorgänge von unserem Gedächtnis aktiviert. An diesen Beispielen wird deutlich, dass Erinnerung nicht gleich Erinnerung ist, sondern dass es unterschiedliche Arten gibt

und unser Gedächtnis verschiedene Arbeitsweisen leistet. Es gibt vier verschiedene Art und Weisen, wie unser Gehirn Informationen verarbeitet:

1. Informationen und Signale sortieren und auswählen und in „bekannt“ und „unbekannt“ kategorisieren
2. einprägen
3. abspeichern
4. abrufen

Man kann sich vorstellen, dass unser Gehirn aus drei unterschiedlichen Schubkästen besteht. Die erste Schublade ist das sogenannte Ultrakurzzeitgedächtnis oder auch sensorisches Gedächtnis genannt. Hier fließen sämtliche Sinneseindrücke hinein und die Menge an Informationen, die sehr groß sein kann, wird zunächst nur unbewusst gespeichert. Die Dauer der Speicherung ist sehr kurz und beträgt nur wenige Millisekunden bis höchstens zwei Sekunden. Neu aufgenommene Informationen und Signale verdrängen dabei die vorherigen und nur ein geringer Teil davon wird in den nächsten und bewussten Korb, das sogenannte Kurzzeitgedächtnis, abgelegt.

Das Kurzzeitgedächtnis ist unser Arbeitsspeicher. In diesem Arbeitsspeicher werden neue Informationen zunächst bewusst und unverändert abgespeichert. Dies geschieht auch wieder nur für eine kurze Zeit von circa zwölf bis zwanzig Sekunden. Zusätzlich ist das Pensum der Informationsmenge, die aufgenommen werden kann, begrenzt. Ein anschauliches Beispiel ist, wenn man am Telefon eine Telefonnummer genannt bekommt. Diese kann man sich eine kurze Zeit gut merken, man muss aber relativ schnell einen Stift zur Hand haben, um die Nummer zu notieren, sonst hat man sie wieder vergessen. Wiederholt man die Nummer mehrfach, kann man das Speichervermögen erhöhen.

Erst im Langzeitgedächtnis kommt es zu einer dauerhaften Speicherung von Informationen. Dabei werden nur die wichtigsten Informationen aus dem Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis übertragen. Die Größe dieser „Schublade“ ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und auch die Kapazität lässt sich nicht genau beziffern. Schon alleine der Wortschatz beträgt bei den meisten Menschen weit über 10.000 Worte. Dazu kommen noch all die Worte, die wir zwar verstehen, aber nie benutzen und sämtliche Erinnerungen, Fakten, Daten, Vokabeln und, und, und... Es wird also deutlich, dass das Langzeitgedächtnis eine enorm große Schublade ist, dessen Kapazität unermesslich ist.

Wenn Sie sich nun fragen, wo denn der genaue Ort im Gehirn ist, an dem sich die Schubladen mit all Ihren gespeicherten Informationen befinden, so gibt es darauf keine Antwort. Einen spezifischen Ort oder bestimmte Neurone dafür im Gehirn, gibt es nämlich nicht. Man geht davon aus, dass die Gedächtnisspuren, auch Engramme genannt, im gesamten Neuronennetz (Neuron: Nervenzelle, die auf Erregungsleitung und Erregungsübertragung spezialisiert ist) verteilt sind. Der Vorteil dabei ist, dass im Falle eines Gedächtnisverlustes, zum Beispiel durch einen schweren Unfall, nicht gleich alle Erinnerungen auf einmal weg sind, sondern das Erinnerungsvermögen nur teilweise in Mitleidenschaft gezogen wird. Gleiches gilt für das Nachlassen des Erinnerungsvermögens im Alter. Es gibt jedoch einen Bereich im Gehirn, der für das bewusste Gedächtnis und dessen Bildung wichtig ist, der sogenannte Hippocampus. Dieser sorgt dafür, dass Erinnerungen zu den entsprechenden Hirnregionen im Vorderhirn weitergeleitet werden und koordiniert auch das Abrufen der Erinnerungen.

Man weiß nun zwar nicht genau, wo Erinnerungen gespeichert werden, aber Hinweise deuten darauf hin, dass sie meist dort gespeichert werden, wo sie auch davor zum ersten Mal eingetroffen sind. Das bedeutet, dass visuelle Erinnerungen im visuellen Cortex (Cortex = Großhirnrinde), Stimmen oder Klänge im auditiven Cortex und Empfindungen in Form von Berührungen im somatosensorischen Bereich der Großhirnrinde gespeichert werden.

Doch wie kann man nun auf seine gespeicherten Erinnerungen zurückgreifen? Bisher weiß man, dass eine Erinnerung aufkommt, wenn sich im Gehirn ein bestimmtes Aktivitätsmuster aus Neuronen bildet, welches als Reaktion auf ein bestimmtes Erlebnis gebildet wurde und dem Engramm gleicht oder ähnelt, das bei der Gedächtnisbildung generiert wurde. Zum Beispiel können äußere Reize wie Gerüche oder Geräusche eine Erinnerung hervorholen. Der Geruch von gemähtem Rasen oder der Duft von Apfelbäumen holt vielleicht Erinnerungen aus der Kindheit und an den heimischen Garten hervor. Allerdings ist die erinnerte Wahrnehmung nie komplett identisch mit dem, was man im Original erlebt hat. Bei jedem Abruf einer Erinnerung wird diese jedes Mal verändert, manchmal sogar so, dass sie irgendwann nur noch sehr wenig mit dem, was man tatsächlich erlebt hat, zu tun hat. Manchmal sind Erinnerungen auch zeitweise ganz weg, zum Beispiel bei einem Blackout. Trotz des Vorhandenseins einer Erinnerung kann man diese jedoch nicht immer und im richtigen Moment abrufen. Vielleicht haben Sie schon einmal einen Kollegen oder eine Kollegin in der Kantine getroffen, doch Ihnen fällt in diesem Moment partout der Name nicht ein. Einige Zeit später fällt er Ihnen aber wieder ein. Warum das so ist, und warum unser Gedächtnis manchmal nicht richtig arbeitet, bleibt bisher rätselhaft. Doch es gibt viele Methoden, um unserem Gedächtnis auf

die Sprünge zu helfen, denn wie der berühmte römische Philosoph Cicero bereits vor über 2.000 Jahren in seinem Werk „Cato maior de senectute“ (Cato, der Ältere, über das Greisenalter) feststellte: „*Das Gedächtnis nimmt ab, wenn man es nicht übt.*“

Wie hängen unser Gedächtnis und ein erlebtes Trauma nun zusammen? Erinnerungen und Erfahrungen machen Sie als Mensch zu dem, was Sie sind. Schöne Erinnerungen wie zum Beispiel an einen Herbstspaziergang durch den bunt belaubten Wald, mit raschelnden Blättern unter den Füßen, dem leicht modrigen Geruch des Waldbodens und einer frischen Kühle um die Nase sind jedem gerne willkommen. Doch leider gibt es auch die nicht so schönen Erinnerungen von Situationen, bei denen Sie vielleicht von einem Menschen abgelehnt wurden, in den Sie verliebt waren. Auch solche Erinnerungen kommen mit Nachdruck und all den unangenehmen Gefühlen manchmal wieder ins Gedächtnis und am liebsten würde man sie löschen. Doch genau diese Erinnerungen sind es, die Ihre Zukunft ausmachen. Aus Fehlern und Erfahrungen lernen wir und wir richten danach unser zukünftiges Verhalten aus. Und wie Sie bereits wissen, bleiben diese Erinnerung nie so, wie sie auch wirklich waren. Es ist ein kreativer Prozess, bei dem sich immer ein wenig verändert.

Und dann gibt es noch jene Erinnerungen, die sehr tief sind. Einschneidende Erlebnisse mit einer Kraft, die derartig tiefe Spuren im Gedächtnis hinterlässt, dass sie - anders als bei normalen Erinnerungen - bei jedem Abruf gleichbleiben, sich nicht verändern, statisch sind. Es sind die schlimmsten aller Erinnerungen, nämlich die Erinnerungen an ein traumatisches Erlebnis. Sie brennen sich nicht nur ins Gehirn ein, sondern wirken sich auch unseren gesamten Körper und auf die Psyche (= Seele) aus. Das Gehirn gehört zu unserem Leib und fungiert als reine

Schaltzentrale, indem es Informationen verarbeitet. Die eigentliche Empfindung und Bewertung dieser Informationen, wird jedoch nicht durch die Leibesebene beeinflusst, sondern durch Seele und Geist. Der Geist des Menschen ist die Leuchte des HERRN, durchforscht alle Kammern des Leibes, vgl. Sprüche 20,27. Es ist also entscheidend, mit welchem (Zeit-)Geist wir uns verbinden und mit welchen Menschen und Aktivitäten wir unsere Seele beladen. Diese zwei Aspekte haben einen großen Einfluss sowohl darauf, wie wir mit einem einschneidenden Erlebnis oder Trauma akut umgehen, wenn es eintrifft, als auch darauf, wie wir dieses anschließend verarbeiten und bewerten.

# Das Trauma verstehen

Lassen Sie uns gedanklich in folgende Situationen hineinversetzen:

Sie wollen mit dem Reisebus in den Urlaub fahren und steigen voller Vorfreude ein. Der Bus fährt los und gerade als er von der Abbiegespur auf die Autobahn fährt, hören Sie nur noch einen lauten Knall. Als Sie wieder zu sich kommen, sitzen Sie eingeklemmt in Ihrem Sitz. Im Idealfall verläuft es nun folgendermaßen:

Sie können sich aus eigener Kraft aus Ihrem Sitz befreien und schaffen es sogar noch, Ihrem Sitznachbarn zu helfen. Überall sind schon helfende Hände von anderen Menschen, die den Unfall gesehen haben und erste Hilfe leisten. Hinter dem Bus fuhr zufällig ein Krankenwagen, der sofort zur Stelle war und ebenfalls gleich helfen kann. Andere Fahrer und Fahrerinnen haben bereits begonnen den Verkehr umzuleiten und die Verletzten vor den Blicken Neugieriger zu schützen. In der Zwischenzeit sind weitere Rettungskräfte hinzugekommen, sodass jeder Verletzte einen kompetenten Helfer bei sich hat. Fachkundige Sanitäter verarzten die Wunden und versichern mit zuversichtlicher Stimme, dass alles nur halb so schlimm ist und alles gut werden wird. Sie haben eine warme Decke um die Schultern liegen und Helfer haben bereits Ihre persönlichen Wertgegenstände aus dem Bus zusammengetragen. Auch mit Ihrer Familie können Sie telefonieren und erfahren, dass Ihre Angehörigen bereits auf dem Weg zu Ihnen sind. Sie sind erleichtert. Nach einem kurzen Aufenthalt im Krankenhaus können Sie nach Hause gehen und Ihre Familie kümmert sich um Sie. Auch Ihr Arbeitgeber denkt an Sie und wünscht Ihnen gute Besserung in Form einer Karte. Sie können ruhig schlafen und haben keine ständigen aufwühlenden Bilder von dem

Unfall vor Ihren Augen. Außerdem erhalten Sie viel Geld als Entschädigung. Bald schon kehren Sie an Ihre Arbeitsstelle und in Ihren Alltag zurück und genießen das, was Ihnen vertraut ist.

Ein traumatisches Ereignis mit positivem Ausgang, doch im Extremfall könnte es auch ganz anders sein:

Sie stecken eingeklemmt in Ihrem Sitz und sind gefesselt, schaffen es nicht, sich aus eigener Kraft zu befreien. Sie haben also genug Zeit, alles zu realisieren und sich bewusst zu werden, welche aussichtsloser Lage Sie hilflos ausgeliefert sind. Es sind zwar Menschen vor Ort, doch anstatt zu helfen schauen diese nur unbeteiligt zu. Helfer, die hinzukommen, sind überfordert und machen Ihnen damit zusätzlich Angst. Die Unfallstelle ist nicht abgesichert, deshalb kommt es zu weiteren schweren Auffahrunfällen. Ihre Wunden werden schlecht verarztet und in der Klinik, in die Sie gebracht werden, sind keine notwendigen Geräte, die Sie eigentlich benötigen. Ihre Familie ist mit wichtigeren Dingen beschäftigt und kann zu dem Zeitpunkt nicht zu Ihnen kommen. Auch in den Tagen und Wochen nach dem Unfall haben Ihre Angehörigen kein großes Interesse daran, ständig dieselbe Leier über Ihr Erlebnis zu hören. Außerdem fragt sich Ihr Umfeld, warum Sie überhaupt mit einem Bus in den Urlaub wollten, andere Verkehrsmittel seien doch viel sicherer. Ihre zurückgebliebenen Symptome werden von niemandem richtig ernst genommen, stattdessen empfiehlt man Ihnen sich doch endlich zusammenzureißen. Auch Freunde distanzieren sich zunehmend und an der Arbeit häufen sich die Fehltage wegen Konzentrationsstörungen, diverser Schmerzen und Unwohlsein. Es kommt wie es kommen muss und Ihnen wird gekündigt. Ohne Job und ohne Geld haben Sie zunehmend mit Panikattacken zu kämpfen und

trauen sich kaum noch aus dem Haus. Von Ihrem ursprünglichen Leben ist nun kaum noch etwas übrig.

Dieser Extremfall ist selten, doch Sie sehen, wie sehr ein Trauma das Leben verändern und Sie aus der Bahn werfen kann, wenn die seelische und geistliche Verbindung nicht optimal ausgerichtet ist – doch dazu später mehr.

Es gibt zwei beziehungsweise drei unterschiedliche Arten von Traumata. Beginnen wir zur Erklärung auch hier wieder mit einigen Beispielen.

## WIE SIEHT EIN TRAUMA TYP I AUS?

Sandra und Maria, beide 17 Jahre alt, wohnen auf dem Land in einem kleinen Dorf. In die Stadt gibt es keine gute Busverbindung und wenn überhaupt ein Bus kommt, dann immer mit Verspätung. Wenn sie also in die Stadt wollen, stellen sie sich meistens an die Straße und halten den Daumen hoch. An diesem Tag wollen sie in die Stadt und möchten per Anhalter fahren. Nach kurzer Zeit fährt ein Auto neben ran und die beiden steigen ein. Bereits nach ein paar Metern schauen sich die beiden verängstigt an, etwas stimmt nicht. Der Fahrer schneidet die Kurven und gerät öfter auf die Gegenseite. Dann ein Knall, die beiden werden umher geschleudert, das Auto dreht sich. Dann ist Stille. Sie bluten, können aber aus dem Auto herausklettern und ins Freie gelangen. Auf der anderen Seite liegt ein weiteres Fahrzeug im Graben. Sie rennen hin und schauen, nach den Verletzten. Eine Familie mit zwei Mädchen wie sie selber. Beide tot, nur der Vater und die Mutter sind noch am Leben.