

Dr. Regina Thierbach
Prof. Dr. Willi Butollo

Trauma - Leben nach einer extremen Erfahrung

I Schicksalsschläge bewältigen,
innere und äußere Kräfte aktivieren
und neue Wege finden



TRIAS

Inhalt

Vorwort	
Einführung	10

Traumatische Erfahrungen

Was ist ein Trauma?	19
1 Traumatische Situationen geschehen oft unerwartet	19
Die Fallgeschichten - Was ist passiert?	21
1 Robert gerät in Seenot	21
1 Andrea erlebt einen schweren Autounfall	22
1 Lisa wird Opfer eines Banküberfalls	22
Reaktionen während des Traumas	23
1 Was dachte Robert während des Seeunglücks?	23
1 Andrea erstarrt während des Unfalls	24
1 Lisa bricht zusammen	24
1 Die Reaktionen sind nicht vorhersehbar	25
Reaktionen nach dem Trauma	26
1 Psychische Folgen bei Robert	26
1 Psychische Folgen bei Andrea	29
1 Psychische Folgen bei Lisa	32
1 Es gibt keine „guten“ und „schlechten“ Gefühle	35

Folgen eines Traumas

Welche Diagnosen gibt es?	39
1 Akute Belastungsreaktion	39
1 Posttraumatische Belastungs- störung (PTBS)	41
1 Reaktionen bei Kindern	42
Wie häufig ist die PTBS?	43
1 Andrea: „Warum ist das mir passiert?“	43
1 Statistiken für traumatische Erlebnisse	43
Welche Risikofaktoren gibt es?	45
1 Robert hatte schon früher tiefgreifende Erlebnisse mit Wasser	46
1 Lisa litt früher unter Angst- und Panikattacken	46
1 Die Schwere des Ereignisses bestimmt die Schwere der Reaktionen	47

Was hilft den Betroffenen?	48
I Lisa findet Unterstützung bei einer Psychologin, ihrem Partner und Freunden	49
I Robert hat sich stark verändert	49
I Wie sollten sich Angehörige verhalten?	52
I Reaktionen des Umfelds	54
I Lisas Arbeitgeber erwartet, dass sie völlig gesund zurückkehrt	54
Langfristige Veränderungen	56
I Das Wertegefüge gerät ins Wanken	58
I Erlebnisse werden häufig negativ interpretiert	59
Erklärungsmodell für die PTBS	61
I Beschreibung der „normalen“ Reaktion	62
I Beschreibung der „pathologischen“ Reaktion	64
I Phasen der Verarbeitung	65
Das Traumagedächtnis	66
I Wie funktioniert das Traumagedächtnis?	66
I Wie kann man das Traumagedächtnis umbauen?	67



Die alten Strategien greifen nicht	71
I Andrea versucht das Trauma mit Willenskraft zu bezwingen	71
I Robert hadert mit seiner großen Ängstlichkeit	72
I Die Traumareaktionen sind zunächst schwer nachvollziehbar	73
Alle Bewältigungsversuche sind ok	73
I Robert beruhigt sich mit Alkohol	74
I Andrea betreibt exzessiv Sport	75
I Lisa drückt ihre Gefühle in Bildern aus	75
Über die Erfahrung sprechen	75
I Robert beginnt mit einer Therapie	JJ
I Den richtigen Zeitpunkt für sich finden	79
Brauche ich eine Psychotherapie?	79
I Therapie oder Selbstheilung?	80

Inhalt

Den Alltag meistern	81	Andrea kehrt an den Unfallort zurück	95
Wenn Sie nicht schlafen können	81	Einordnung des Traumas	95
Bewegung hilft	82	Warum hat sich Robert während des Seenotunglücks selbst aufgegeben?	95
Schaffen Sie sich Sicherheit	82	Veränderung der Wahrnehmung	97
Den gegenwärtigen Zustand akzeptieren	83	Robert beschäftigt sich erstmals mit seinem Innenleben	97
Umgang mit unliebsamen Erinnerungen	84	Bei einer Überschwemmung im Keller gerät Robert in Stress	98
Robert lernt, die Erinnerungen auszuhalten	85	Andrea hat Schuldgefühle	99
Ablenkung hilft nur vorübergehend	86	Sie besucht den Motorradfahrer und entschuldigt sich	99
Gedankenketten zu Ende denken	86	Was hat geholfen?	101
Aktivieren Sie Ihre Ressourcen	88	Was hilft den Angehörigen	103
Erlernen Sie Entspannungstechniken	89		
Hilfreiche Reaktionen des Umfelds	89		
Effekte einer Traumatisierung auf Beziehungen	90		
Wie sich Partner verhalten sollten	90		
Wie sich Freunde verhalten sollten	91		
Traumakonfrontation	92		
Gezielte Beschäftigung mit der Angst vor dem Tod	92		
Angst ist lebensnotwendig	93		
Robert ergründet verborgene Konflikte	93		
Konfrontation mit der Angst	94		



Symptomfreiheit	106
Abschied von der Illusion	108
Zu Neuem aufbrechen	109
Die eigenen Werte anpassen	110
1 Robert kann seine Schwächen annehmen	111
1 Lisa pendelte zwischen Extremen	112
1 Sie fand einen gangbaren Mittelweg	113
An dem Einschneidenden wachsen	114
1 Posttraumatisches Wachstum	114
Der Blick zurück und in die Zukunft	116
1 (Keine) verlorene Zeit	118
Nachwort	119
Bücher zum Weiterlesen	121
Register	122