

# Traumafolgestörungen (PTBS/KPTBS)

Das Wort *Trauma* stammt aus dem Griechischen und bedeutet *Verletzung, Wunde*. Fischer und Riedesser (1998) definieren das Psychotrauma als ein „vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, welches mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und dadurch eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt“. Ereignisse die traumatisch wirken, sind gekennzeichnet durch ein katastrophales Ausmaß und Intensität, dass diese auf die intrapsychische Balance einwirken. Die WHO definiert ein Trauma als ein Ereignis oder eine Serie von außergewöhnlichen Bedrohungen oder katastrophentem Ausmaß definiert. Bewährt hat sich die Unterteilung in: Kurz- (Typ I-) versus langfristige (Typ-II-) Traumata, menschlich verursachte versus zufällige Traumata und medizinisch bedingte Traumata.

Die Typ-I Traumata beschreibt Terr (1989) als durch akute Lebensgefahr, Plötzlichkeit und Überraschung gekennzeichnet, während Typ-II-Traumata durch Serien verschiedener traumatischer Einzelereignisse und geringe Vorhersagbarkeit des traumatischen Verlaufs gekennzeichnet sind. Davidson und Foa (1993) kamen bei durchgeführten Studien über traumatische Auslöseereignisse zu dem Ergebnis, dass einerseits willentlich durch Menschen verursachte Traumata und andererseits die zeitlich länger andauernden Typ-II-Traumata in den meisten Fällen zu stärker beeinträchtigenden, komplexen Symptomen mit chronischem psychischem Verlauf führen können, als zufällige Traumata.

Die Klassifikation von Traumata wurde erst kürzlich um die *medizinisch bedingten Traumata* erweitert, so dass der Status laut Maercker und Augsburger (2019) noch nicht endgültig geklärt ist.

## Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

Die PTBS wird als ein Symptommuster mit Wiedererlebens-, Vermeidungs- und chronischen Überregungssymptomen beschrieben, welches auf eine traumatische Situation folgen kann (Maercker & Hecker):

Wiedererleben (Intrusion), unwillkürliche und belastende Erinnerungen an das Trauma: Betroffene einer PTBS sind durch lebhaft Eindrücke des traumatischen Geschehens belastet, die ungewollt und unkontrollierbar in den wachen Bewusstseinszustand als auch in den Schlaf „eindringen“. Symptome des Wiedererlebens können in verschiedenen Einzelsymptomen oder -beschwerden auftreten.

Vermeidungsverhalten: Gedanken-, und Gefühlsvermeidung -->Gedanken und Gefühle, die an das Trauma erinnern, werden vermieden. Der Erfolg der Vermeidungsbemühungen ist unwesentlich. Aktivitäts- oder Situationsvermeidung --> Aktivitäten oder Situationen, die eine Erinnerung an das Trauma bewirken können, werden gemieden. Auch das Vermeiden von Personen oder Gesprächen, welche mit dem Trauma zusammenhängen, zählen dazu.

Überregung (Hyperarousal): Wahrnehmung einer gegenwärtigen Bedrohung, auch wenn Betroffenen die körperlichen Symptome häufig nicht mit dem Trauma in Verbindung bringen können, so reagiert auch der Körper nach einem Trauma mit. Die Erregungsschwelle des autonomen Nervensystems senkt sich, so dass auch nachfolgende Belastungen zu stärkerer Überregung führen.

Übermäßige Wachsamkeit (Hypervigilanz): Betroffene sind ständig auf der Hut, innerlich unruhig und zeigen eine übertriebene Schreckhaftigkeit bei lauten oder unerwarteten Geräuschen. Für Betroffene lauern überall Gefahren, auch wenn diese objektiv nicht existieren. Menschen in der Umgebung werden kontinuierlich beobachtet und überprüft, um festzustellen, ob diese eine Bedrohung darstellen. Darüber hinaus bestehen ausgeprägte Bedenken, wie andere Personen einen sehen oder bewerten. Als Schutzmechanismus gegen die wahrgenommenen Bedrohungen kann aggressives Verhalten auftreten.

## **Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung (KPTBS)**

Laut van der Kolk et al. (1996) führen insbesondere komplexe, sequentielle und langanhaltende Traumatisierungen in Kindheit und Jugend, im Erwachsenenalter zu einer Symptomatik mit Verhaltensauffälligkeiten, die durch die diagnostischen Kriterien der PTBS nicht ausreichend erklärt werden konnten. Eine Arbeit von Cloitre et al. (2011) verglich die Bedeutung chronischer Traumatisierungen im Kindes- und Erwachsenenalter mit der Entwicklung von KPTBS-Symptomen. Die Autoren konnten zeigen, dass zwischen der Intensität der Traumatisierungen und der Komplexität der PTBS-Symptome eine ausgeprägte Dosis-Wirkungs-Beziehung besteht. Als relevant ergaben sich vor allem Kindheitstraumata.

Neben den drei Kernsymptomen der klassischen PTBS (Wiedererinnerung, Vermeidung und Überregung) umfasst die KPTBS drei weitere Symptomgruppen:

Anhaltende und tiefgreifende Probleme der Emotionsregulation (verstärkte emotionale Reaktivität, Affektverflachung, gewalttätige Durchbrüche)

ein negatives Selbstkonzept (beeinträchtigte Selbstwahrnehmung wie die Überzeugung, minderwertig, unterlegen oder wertlos zu sein, Schuldgefühle, Schamgefühle)

Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen (Schwierigkeiten, nahe Beziehungen aufzubauen und aufrecht zu erhalten).

## **Posttraumatisches Wachstum (die positive Seite einer Traumatisierung)**

Posttraumatisches Wachstum beschreibt die Möglichkeit, dass Opfer traumatischer Erfahrungen nicht nur negative Folgen erleben, sondern auch persönliche Entwicklungsprozesse angeregt werden können, wenn sie sich mit den traumatischen Inhalten auseinandersetzen. Tedeschi und Calhoun (1996) haben fünf Bereiche des posttraumatischen Wachstums herausgearbeitet: Wertschätzung des Lebens, es wird ein Reifeprozess ausgelöst, welcher zur Veränderung der Prioritäten führt. Materielles verliert an Wert, die Bedeutung der kleinen Dinge nimmt zu, Beziehungen gewinnen an Wert.

**Persönliche Beziehungen:** durch mögliche zerstörte Beziehungen, können andere bestehende Beziehungen intensiviert werden. Zudem nimmt die Empathiefähigkeit zu. Betroffene empfinden ein höheres Mitgefühl, insbesondere für notleidende Menschen.

**Bewusstwerden:** durch das Bewusstwerden der eigenen Verletzlichkeit wächst auch das Gefühl der eigenen Stärke. Betroffenen ist bewusst, dass das Leben jederzeit angreifbar ist, dennoch haben sie die Sicherheit, dass auch schlimme Ereignisse im Leben gemeistert werden können.

**Neue Möglichkeiten:** es werden neue Ziele gesucht, möglicherweise findet ein Berufswechsel statt, oder Betroffene zeigen intensives soziales Engagement. **Spirituelles Bewusstsein.** Grenzerlebnisse können existenzielle Fragen aufwerfen, die zur Reflexion über den Lebenssinn führt. Dies kann zu einer größeren spirituellen Erkenntnis und somit zu größerer Zufriedenheit führen.