

DR. MED. SAMUEL PFEIFER

# TRAUMA

## *Die Wunden der Gewalt*

SEELISCHE TRAUMATISIERUNG  
KOMPLEXTTRAUMA  
PTSD

URSACHEN — FOLGEN  
BEWÄLTIGUNG

PSYCHIATRIE *&* SEELSORGE  
SEMINARHEFT

## Inhalt

Leben in einer zerbrochenen Welt .....	2
Diagnostische Kriterien PTBS .....	4
Folgen von lang dauerndem Extremstress.....	5
Wie toxisch ist ein Trauma.....	6
Verzögertes Auftreten im Alter .....	7
Komorbidität – Zusätzliche Probleme .....	8
Verlaufsformen .....	9
Flashbacks – Hypervigilanz – Vermeidung .....	10
Trauma und Gehirn .....	12
Sensibilität und Disposition .....	14
Sexueller Missbrauch im Kindesalter .....	15
Auswirkungen sexueller Ausbeutung .....	18
Ein typisches Täterprofil .....	18
Aufdecken und vorbeugen .....	20
Auswirkung auf die Paarbeziehung .....	20
Phasen der Therapie .....	21
Spezifische Methoden – PITT und EMDR .....	22
Dissoziation .....	23
Multiple Persönlichkeit – DID .....	24
Falsche Anwendung des Traumakonzepts .....	26
Sensibilität und das Leiden an der Kindheit .....	28
False Memory Syndrome .....	29
Verfolgung, Folter und Migration .....	30
Nationales Trauma und Versöhnung .....	31
Seelsorge: Wo ist Gott? .....	32
Die Frage nach dem Bösen .....	34
Geistlicher Missbrauch .....	35
Sekundärtrauma – Leiden an der Not der andern .....	36
Resilienz entwickeln nach einem Trauma .....	38
Post-traumatic Growth .....	39
Literatur und Internet-Links .....	40

## TRAUMA – Wehrlos ausgeliefert?

**G**ewalterfahrungen haben eine tiefgreifende Wirkung auf das seelische Gleichgewicht eines Menschen. Immer wieder sind wir konfrontiert mit Frauen, die an den Folgen sexueller Gewalt leiden oder mit Menschen aus Kriegsgebieten, die äußerlich in Frieden leben, aber innerlich zerbrochen sind.

Lange Zeit hatte man das Problem posttraumatischer Störungen gar nicht wahr haben wollen. Erst 1980 wurde die PTSD als eigenständige Diagnose in das Diagnostische Manual der American Psychiatric Association aufgenommen. Endlich wurde anerkannt, dass es sich um gravierende Störungen von Krankheitswert handelt und nicht nur um mangelnde Belastbarkeit.

Seit dieser Zeit wurde viel geforscht auf dem Gebiet der posttraumatischen Störungen. Heute ist es wissenschaftlich unbestritten: Traumatische Erlebnisse können im Verlauf des Lebens einen tiefgreifenden, manchmal lebenslangen Einfluss auf die Psyche und die Biologie eines Menschen haben.

Wie wirken sich Traumatisierungen auf das Leben eines Menschen aus, auf seine Beziehungen oder auf seine Arbeitsfähigkeit? Wie erkennt man eine posttraumatische Störung und wie geht man sie therapeutisch an? Und wie kann man beitragen, dass Kinder in unserer Gesellschaft vor Gewalt geschützt werden?

Vielleicht legt sich in unserem Begleiten traumatisierter Menschen eine gewisse Melancholie über uns, ein Schauen hinter die Glitzerfassaden dieser Welt, in einen Abgrund des Bösen, dem wir oft so wehrlos gegenüberstehen.

Da macht es Mut, dass sich in den letz-



«Psychisches Trauma ist das Leid der Ohnmächtigen. Traumatische Ereignisse schalten das soziale Netz aus, das dem Menschen gewöhnlich das Gefühl von Kontrolle, Zugehörigkeit und Sinn gibt.» (J. HERMANN)

ten Jahren ein neues Forschungsfeld unter dem Stichwort der Resilienz aufgetan hat: Welches sind die Faktoren, die einem Menschen helfen, besser mit schweren Erlebnissen fertig zu werden? Gibt es sogar einen Schutz vor tiefgreifenden seelischen Wunden – trotz traumatischen Erfahrungen? Ja, kann man vielleicht sogar an traumatischen Erfahrungen innerlich wachsen? In diesem Sinne hoffe ich, dass die Broschüre anregt zu einer weiteren Sicht und zu einer hoffnungsvolleren Perspektive.

Dr. med. Samuel Pfeifer

## Leben in einer zerbrochenen Welt

**W**ir leben nicht in einer heilen Welt. Als Therapeuten und Seelsorgerinnen hören wir im Schutz unseres Sprechzimmers oft Geschichten, die uns beinahe das Herz brechen.

Menschen, die ein Trauma erlebt haben, sind oft für das ganze Leben gezeichnet und verändert. In den Kriterien für eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) werden diese Traumatas umschrieben mit folgenden Worten:



**SEXUELLER MISSBRAUCH,  
HÄUSLICHE GEWALT**



**UNFÄLLE, KRIMINALITÄT**



**KRIEG, FOLTER,  
KATASTROPHEN**



**ARMUT, HUNGER,  
VERWAHRLOSUNG**

«Die Person erlebte, beobachtete oder war mit einem oder mehreren Ereignissen konfrontiert, die tatsächlichen oder drohenden Tod oder ernsthafte Verletzung oder eine Gefahr der körperlichen Unversehrtheit der eigenen Person oder anderer Personen beinhalteten. Die Reaktion der Person umfasste intensive Furcht, Hilflosigkeit oder Entsetzen.»

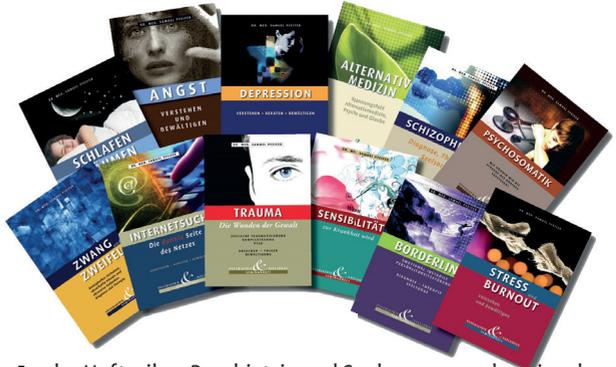
Es handelt sich also nicht um die «gewöhnlichen» seelischen Verletzungen, wie Liebesenttäuschung, Scheidung oder Trauer über den Verlust eines lieben Menschen, sondern um schwerwiegende und außergewöhnliche Erfahrungen.

Dennoch hatte es die Diagnose schwer, in den Katalog anerkannter seelischer Störungen aufgenommen zu werden. Obwohl die «Schreckneurose» schon im ersten Weltkrieg beschrieben wurde, wuchs erst in den 70-er Jahren das Bewusstsein, dass es gemeinsame Symptome nach dem Durchleben einer derartigen Erfahrung gab. Dabei waren nicht nur Kriegsveteranen betroffen, sondern auch Kinder und Frauen nach sexuellen Übergriffen, Menschen nach einem Unfall, Opfer eines Überfalls oder Kinder, die im Rahmen von Armut und Verwahrlosung lang dauernde seelische und körperliche Grausamkeit erlitten.

**DENNOCH:** Nicht alle Menschen entwickeln nach derartigen Erfahrungen ein Posttraumatisches Belastungssyndrom. Auf den folgenden Seiten sollen Definitionen und Entstehungsbedingungen genauer dargestellt werden, um die langfristigen Folgen von Gewalt und Trauma besser zu verstehen.

**REIHE «PSYCHIATRIE & SEELSORGE»**

- ▶ *Angst verstehen und bewältigen*
- ▶ *Borderline – Diagnose, Therapie, Seelsorge*
- ▶ *Stress und Burnout*
- ▶ *Depression verstehen und bewältigen*
- ▶ *Schizophrenie – Diagnose, Therapie, Seelsorge*
- ▶ *Der sensible Mensch und seine Lebensnöte*
- ▶ *Alternativmedizin, Psyche und Glaube*
- ▶ *Psychosomatik*
- ▶ *Schlafen und Träumen*
- ▶ *Zwang und Zweifel*
- ▶ *Internetsucht*
- ▶ *Trauma – Die Wunden der Gewalt*



In der Hefreihe «Psychiatrie und Seelsorge» werden einzelne Themen umfassend und doch in knapper Form dargestellt. Auf wenigen Seiten finden sich die wesentlichsten Informationen über Häufigkeit, Ursachen, Entstehungsformen und Behandlungsmöglichkeiten der einzelnen Störungen. Zudem wird eine Übersicht über weiterführende Literatur gegeben.

Die Seminarhefte von Dr. Samuel Pfeifer sind neu als gedruckte Hefte und als PDFs erhältlich beim Verlag mosaicstones:

<https://www.mosaicstones.ch/suche/Seminarheft>



**Samuel Pfeifer**  
**Psychotherapie & Seelsorge**

PSYCHIATRIE UND RELIGION – PSYCHOTHERAPIE UND SPIRITUALITÄT / SEELSORGE

[https://www.youtube.com/channel/UCcEi\\_O8a07uBq7YV9qNbg\\_w](https://www.youtube.com/channel/UCcEi_O8a07uBq7YV9qNbg_w)