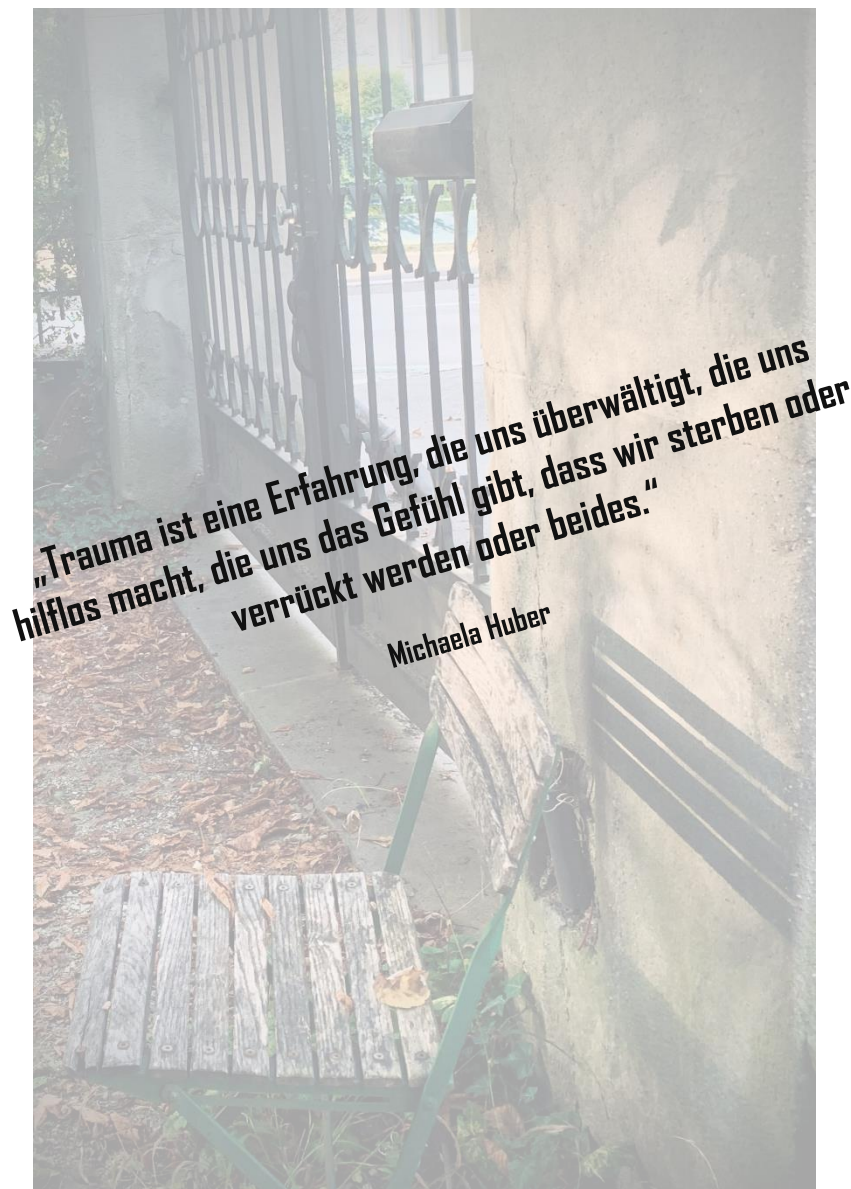


# Entfremdung | Kontaktabbruch | Trauma

Komplexe Symptome und PTBS

Ein Trauma ist eine psychische Verletzung, die auftreten kann, wenn eine Person nicht in der Lage ist, eine solche Erfahrung angemessen zu verarbeiten und zu bewältigen. Es ist eine Reaktion auf eine überwältigende und lebensbedrohliche Gefahr (vgl. Michaela Huber).



Wie Trauma und Entfremdung / Kontaktabbruch im Zusammenhang stehen erklärt sich durch das Bindungssystem, das gemeinsam mit dem Kampf – Flucht – System als Notfallplan in uns neurobiologisch angelegt ist.

Entfremdung, oder ein Kontaktabbruch in der Familie, wird möglicherweise begleitet von körperlichen Begleiterscheinungen, sozialen Schwierigkeiten und psychischen Problemen, mit denen du nicht gerechnet hast. Egal, ob das Ereignis des Kontaktabbruches gerade erst stattgefunden hat, oder schon über Jahre andauert, egal, ob sich die Entfremdung schon vor einem längeren Zeitpunkt bemerkbar eingeschlichen hat, oder du erst jetzt bemerkst, dass sich etwas an eurer Beziehung geändert hat, es ist ein Teil des Lebens, mit dem wir zu leben lernen. Der Umgang mit dem Verlust kann deutlich leichter werden, wenn wir die richtigen Informationen und Ressourcen finden.

Der Kontaktabbruch zu meinen Töchtern dauert nun seit 10 Jahren an. Was anfangs kaum zu ertragen war ist heute einem Gefühl von Akzeptanz und Milde gewichen, unterbrochen von schwierigen Tagen, von denen ich jedoch gelernt habe sie anzunehmen und dann vorbeiziehen zu lassen. Irgendein Geschenk aus den jeweils schwierigen Momenten behalte ich bewusst. Irgendetwas ist immer dabei. Mal eine Erinnerung, die neu beleuchtet werden kann, mal Verständnis für mich selbst, mal Verständnis für meine Töchter, mal eine neue Erkenntnis auf der Suche nach Antworten zum „WARUM?!“, mal die Erlaubnis fühlen zu dürfen, was gerade daherkommt. Von Wut bis Kränkung und Liebe ist alles erlaubt und dauert nur kurz an. Dann tritt wieder Ruhe ein. Eine der Situation angemessene Ruhe. Auf Grund meines eigenen psychischen und physischen Erlebens in dieser Zeit nach dem erfolgten Kontaktabbruch hatte ich das Gefühl, dass Trauma eine wesentliche Rolle spielen könnte. Ich habe mich aus diesem Grund beruflich und privat intensiv mit dem Thema Kontaktabbruch und Trauma beschäftigt.

Jede Medaille hat zwei Seiten. Die eine ist die Bestätigung meines Erlebens durch Wissen und bringt ein Gefühl der Erleichterung, während die andere bedeutet, dass ich akzeptieren muss, was mir passiert ist und dass die Folge nun die Realität ist, in der ich jetzt lebe.

## Was geht vor sich in Gehirn, Körper und Psyche?

Möglicherweise kannst du nicht gut schlafen oder schläfst weit mehr als für dich üblich ist. Du bist ständig müde. Hast du intensive Träume? Hast du Albträume? Du musst vielleicht öfter weinen, bist schreckhaft, vermeidest das Zusammentreffen und das Gespräch mit anderen und ziehst dich zurück. Dein Nervenkostüm ist nicht sehr gut, du bist reizbar und leicht berührt. Es kann sein, dass du dich erschöpft fühlst, deine Stimmung ist düster, du fühlst dich traurig, verzweifelt, allein. Kleinigkeiten im Außen stoßen Erinnerungen an. Manchmal fühlst du dich schuldig und schlecht, manchmal schämst du dich sogar und Selbstzweifel nagen an dir. Sogar dein Körper kann schmerzen, die Gelenke, der Rücken, Kopfschmerzen. Fällt dir ein anderes Verhalten an dir auf? Es kann sein, dass du öfter als sonst rauchst oder Alkohol trinkst. Es kann sein, dass du härter und länger arbeitest, es kann sein, dass du sportlich übertreibst. Wie sieht es mit deinem Essverhalten aus? Hand aufs Herz! Was fällt dir auf?

All das ist normal. Es hat sich etwas ereignet, auf das du nicht vorbereitet warst, was in deiner Vorstellung gar nicht vorkommt. Dein Notsystem springt an und weiß sich nicht zu helfen, wir sind nicht ausreichend ausgerüstet für diese Situation. Was also hier abläuft geschieht automatisch. Es ist eine normale Reaktion deines Stresssystems, weil das Erlebte nicht einzuordnen ist für das Gehirn. Dauert dieser Zustand 6 Wochen bis zwei Monate an so spricht man von einer **akuten Belastungsreaktion**. Danach sollte sich diese innere Aufregung langsam wieder beruhigen, dein Gehirn hat gelernt die Ereignisse zu integrieren und Strategien für den Umgang gefunden. Bei einmaligen Ereignissen, wie einem Todesfall, Naturkatastrophen, Unfällen, ... geschieht die Integration in den meisten Fällen leichter.

Die Verarbeitung ist abhängig von schneller Unterstützung im Moment der Krise, vorhergegangenen Erfahrungen, sozialer Unterstützung, eigenen Ressourcen und noch vielen weiteren Faktoren. Das nennt man Resilienz.

Schwieriger und langwieriger ist die Integration von traumatischen Erlebnissen bei Missbrauch und Misshandlung, vor allem durch Bezugspersonen, schwierigen und konfliktreichen Beziehungen, schwierigen und konfliktreiche Trennungen, Andauern der belastenden Situation, und vor allem wenn Bindung und nahe Bezugspersonen in die Konflikte und Belastungen involviert sind.

Anhaltende Symptome können sich zu einer **Belastungsstörung** ausweiten. Es ist an der Zeit die Symptome nicht einfach als gegeben abzutun.

## Was ist eine PTBS und welche Symptome begleiten sie?

Wenn die Symptome länger als 6 Monate anhalten und du dich dadurch privat und beruflich sehr eingeschränkt und belastet fühlst, dann kann es sein, dass es zu einer **Posttraumatischen Belastungsstörung** kommt. Man spricht von einer PTBS auch dann, wenn das belastende Erlebnis schon lange zurück liegt, du aber plötzlich diese Symptome hast und ein Rückschluss gezogen werden kann auf ein ehemals traumatisches Ereignis in deinem Leben.

Die PTBS ist gekennzeichnet von Vermeidung, Intrusionen (oder gar Flashbacks) und Hyperarousal. Was das heißt? Es heißt, dass du es vermeidest in Situationen zu geraten, die dich an das Erlebnis erinnern. Du vermeidest Gespräche darüber, Kontakte mit anderen Menschen, Veranstaltungen. Kleinigkeiten (Sätze, Bilder, Gerüche, ...) erinnern dich und lösen eine Ladung an Gefühlen in dir aus, es kann sogar sein, dass du das Gefühl hast Sequenzen des Erlebten im Augenblick mit derselben Intensität wieder zu erleben. Du bist in ständiger Alarmbereitschaft, schreckhaft, bist schnell aufgebracht oder emotional berührt. Du hast „schlechte Nerven“. Auch das Gegenteil kann der Fall sein und du dissoziiert, bist nicht da, nur scheinbar anwesend, und ständig müde, emotionslos.

## Was ist eine basale PTBS?

Wenn du eventuell unverarbeitete Traumata in dir trägst – sie kommen oft sehr unscheinbar daher, möglicherweise bist du der Meinung alles schon längst verarbeitet zu haben – dann kann die Entfremdung / der Kontaktabbruch ein weiteres Tröpfchen sein, das dein psychisches Maß des Erträglichen zum Überlaufen bringt. Eine basale posttraumatische Belastungsstörung entsteht meist durch Bindungs – und/oder Beziehungstraumata, die möglicherweise noch unverarbeitet, oder unvollständig verarbeitet, schlummern.

Zu den oben genannten Symptomen der PTBS kommt noch hinzu, dass dein Selbstbild sich sehr zum Negativen verändert. Du zweifelst an dir und deinen Fähigkeiten und deine starken Emotionen überschwemmen dich bis hin zum zeitweiligen Verlust der Impulskontrolle. Dann bekommt jemand oder etwas die Ladung an Emotionen ab. Die Fähigkeit Beziehungen zu führen, partnerschaftlich und auch freundschaftlich, ist beeinträchtigt durch den Mangel an Vertrauen und Angst. Die Gefahr von Substanzmissbrauch oder der Entwicklung anderer dysfunktionaler Strategien zur Spannungsbekämpfung ist gegeben.

## Wie hängt Trauma mit Entfremdung / Kontaktabbruch zusammen?

Du fragst dich, ob dein Erleben der Entfremdung traumatisch ist und was daran lebensbedrohend sein soll? Es hat mit dem Bindungssystem zu tun, das anspringt, wenn du einen sozialen Verlust erleidest durch einen Menschen, mit dem du dich aufs tiefste verbunden fühlst. Wenn du diesen Menschen verlierst, weil dieser dir suggeriert, dass du für ihn nicht mehr existent bist und er dir die Möglichkeit nimmt dich dazu zu verhalten, dann fällst du – nämlich zurück an den Anfang deiner Lebensexistenz, was heißt: Ist eine Verbundenheit nicht möglich, dann muss ich sterben!

Nun, mach es dir leichter, zu akzeptieren, dass das, was du erlebst, nicht die Norm darstellt und es dich mehr als schmerzhaft belastet. Tief in deinem Unterbewusstsein wird deine Existenz in Frage gestellt. Tief in deinem Unterbewusstsein wird eine Angst angeregt, die wir als erwachsene Menschen durch unsere Entwicklung transformiert meinen.

Trauma ist ein großes Wort. Und im Verhältnis gesehen geht es uns immer noch gut. Ja. Aber dein Körper und deine Psyche zeigen Symptome. Sag doch Drama statt Trauma! Denn ein Drama ist es, was du erlebst. Und vielleicht fällt es dir so leichter Verständnis für die Verwundung deiner Seele aufzubringen und dich um die Wunde zu kümmern.

## Wie?

Fürs erste: Sei aufmerksam mit dir selbst. Beobachte dich, dein Verhalten, deine Befindlichkeiten. Hat sich etwas geändert, seit dem Ereignis? Seit wann und wie lange?

Welche Rückmeldungen bekommst du von deinem sozialen Umfeld? Versuche vermeintlich negative Rückmeldungen als konstruktive Kritik zu sehen. Die meisten Menschen meinen es wirklich gut!

Es geht um Dich! Was hat sich geändert? Wie fühlst du dich?

Im November mehr dazu...

*Dieser Artikel wurde als Peer-to-Peer-Unterstützung für den Verein „das Haus von morgen“ geschrieben. Wenn Sie einen psychiatrischen Notfall haben, suchen Sie bitte professionelle Hilfe auf.*