

## Stress und Trauma

Was ist denn nun ein Trauma, und was ist Stress? Was haben die beiden miteinander zu tun? Müssen Sie jetzt wissen, ob jemand traumatisiert ist, um richtig mit ihm oder ihr umzugehen? Aber ist man nicht immer traumatisiert, wenn man aus dem Krieg kommt, nach dem Verlust von Menschen und Heimat, von Vertrauen und Gewohnheiten, dem Verlust dessen, was man einmal war? Können Sie dann überhaupt etwas tun?

Der Begriff Trauma ist sehr unterschiedlich definiert. Diagnosen sind eine sehr differenzierte Sprache, in der sich Therapeutinnen und Krankenkassen unterhalten. Für den Kontakt mit Menschen, die hohe emotionale Belastungen und tiefgreifende Veränderungen erfahren, ist beides nicht entscheidend.

Gebraucht wird hier gezieltes Wissen darüber, was sich in der Verarbeitung verändert, wenn Körper und Geist überlastet sind. Was das für Konsequenzen hat. Welche Symptome dabei entstehen und wie damit umgegangen werden kann. Wie die Erklärung entlastet.

## Stress

**Stress** ist ein Zustand, in dem unser Körper alles dafür tut, schnell und einsatzbereit zu sein: die Atmung beschleunigt, der Blutdruck steigt, die Muskelspannung wächst und unsere Gedanken werden rasend schnell. Meist empfinden wir das als unangenehm, das hängt sehr davon ab, wie wir die Umstände bewerten und empfinden. Die Mediziner unterscheiden positiven und negativen Stress. Das ist immer auch eine Frage unseres Umgangs damit und unserer Einstellung dazu. Wenn Sie die Arbeit als Herausforderung empfinden, dann genießen Sie vielleicht das Kribbeln im Nacken und das Gefühl, endlich etwas anpacken zu können. Wenn sie aber müde sind und sich unterbezahlt fühlen, ist derselbe Zustand ihres Körpers eher eine Belastung, die sie nicht zur Ruhe kommen lässt.

**Stress entsteht auch bei Ihnen** durch die neue Situation. Und oft haben wir Helferinnen Erfahrungen in unserem lebensgeschichtlichen Hintergrund, die nicht gerade schön waren, haben selbst Trennungen, Verluste oder Verletzungen erlebt, die wir noch nicht ganz verarbeitet haben. In dem Stress der Arbeit mit den flüchtenden Menschen werden auch unsere alten Muster aktiviert (siehe auch *über Generationen hinweg*). Auch wir reagieren oft nicht aus dem Moment, sondern aus alten Gefühlen. Achten Sie auf sich!

## Trauma

**Trauma** selbst ist kein wissenschaftlicher Begriff, sondern einfach eine Beschreibung von etwas Erlebtem, das schwer zu verkraften ist. Das ist für jeden unterschiedlich. Es kommt immer darauf an, welche Verarbeitungsmöglichkeiten ein Mensch hat, wie gut er "etwas wegstecken kann", wie alt er ist und welche Vorerfahrungen er oder sie hat. In der Psychologie sprechen wir deshalb von der traumatischen Verarbeitung. Damit ist gemeint, dass es in manchen Situationen nicht möglich ist, das Geschehen gleichzeitig zu verarbeiten, weil Angst und Hilflosigkeit zu groß sind, die Emotionen übermächtig sind. Dann setzt die *Notfallreaktion* ein, das können Sie unter *So funktioniert Verarbeitung* nachlesen. Wenn

immer neues passiert, was nicht verkraftbar ist: Krieg, Vertreibung, der Verlust von Angehörigen, all dessen, was die eigene Identität ausmacht, das Ankommen in einem Land, in dem auch alles unsicher ist..., dann wird die innere Verarbeitung immer weiter aufgeschoben. Dann tauchen *Symptome* aus, die wie Fetzen aus dem Erleben begriffen werden können.

Traumatische Verarbeitung heißt also erst einmal, dass ein Ereignis nicht oder doch nicht angemessen verarbeitet werden konnte. Es liegt einem noch auf der Seele, hat noch keinen Platz gefunden, muss irgendwann verarbeitet werden. Die Teile des Erlebens geben keine Ruhe, zeigen sich als Symptome. Und jenseits dessen sind da all die Erfahrungen, die noch lange nicht verdaut sind.

Oft ist jemand sogar alltagstauglich, man merkt ihm das Erlebte nicht an. Aber immer wieder, vielleicht auch ganz versteckt, gibt es Situationen, in denen nichts mehr geht. Im Inneren herrscht Chaos, klappen Gefühle und Bilder hoch, und überschwemmen völlig ungesteuert und unkontrollierbar die Wahrnehmung. Im äußeren ist manchmal gar nichts davon sichtbar davon, manchmal erleben sie ihr Gegenüber dann aber plötzlich völlig außer sich, in sich zurückgezogen, aggressiv, weinerlich oder so emotionslos, dass er Ihnen wie ein Roboter vorkommt. Im nächsten Moment kann das wieder vorbei sein.

Traumatisierung heißt, dass jemand immer wieder in den alten, nicht verarbeiteten Situationen und Gefühlen stecken bleibt und sich so verhält, wie er es damals tun musste, als sei kaum Zeit vergangen. Die Symptome sind sehr unterschiedlich und können die verschiedensten Bereiche des Lebens betreffen (näheres siehe *Symptome*). Die Erfahrungen von Verlust, Hilflosigkeit, Angst und Verunsicherung bis in die letzten Zellen auch. Und das Schlimmste: es ist nicht zu einfach, diese Qualen und Verhaltensweisen in den Griff zu kriegen. Die überbordenden Gefühle werden durch Kleinigkeiten ausgelöst und eine Steuerung gelingt oft nicht. Und wenn wir sagen „jetzt hören Sie aber mal auf!“, hört keiner mehr zu, denn Ihr Gegenüber ist nur noch körperlich anwesend. Innerlich und in seiner Wahrnehmung ist sie oder er ganz woanders. (Lesen Sie bitte auch *So funktioniert Verarbeitung*)