



# VERFOLGUNG, FLUCHT, TRAUMA

INDIVIDUELLE UND GESELLSCHAFTLICHE FOLGEN

Marie Rössel-Čunović

# WELCHE ARTEN VON TRAUMATISIERUNG LASSEN SICH UNTERSCHIEDEN?

1. Sexualisierte Gewalt – Vergewaltigung
2. Andere Gewaltverbrechen
3. Extreme Traumatisierung durch die Shoa
4. Kriegstraumata, Terror und politische Verfolgung
5. Katastrophen (Erdbeben, Vulkanausbrüche, Flugzeug-Absturz u.a.)
6. Verkehrsunfälle
7. Lebensbedrohliche körperliche Erkrankungen
8. Traumatisierung als Helfer
9. Frühe Traumatisierung in Kindheit und Jugend (Vernachlässigung, traumatische Verluste, Mißhandlungen u.a.)

# DEFINITIONEN VON TRAUMA

Vitales Erleben von Diskrepanz "... zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und individuellen Bewältigungs-möglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einher geht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt." (Fischer & Riedesser, 1999)

# DEFINITIONEN VON TRAUMA

„...ein Ereignis, das so intensiv bedrohlich ist, dass es Gefühle von Angst, Abscheu und Ohnmacht hervorruft, welche die normalen psychischen Verarbeitungsmöglichkeiten des Menschen übersteigen.“ (Flatten, 2001)

# GRUNDANNAHMEN, DIE DURCH EIN TRAUMA ZERSTÖRT WERDEN:

- Die Welt ist hinreichend geordnet und sinnvoll (vorhersagbar)
- Meine persönliche Sicherheit ist gewährleistet (das kann mir nicht passieren)
- Ich kann mich selbst schützen, wenn ich bedroht bin (z.B. durch weglaufen)
- Die Menschen sind im Grunde hilfreich und gut
- Ich kann in bestimmten Situationen wählen und Entscheidungen treffen, in der Regel kann ich die Situationen beeinflussen und kontrollieren

(nach Janoff-Bulmann 1992)

# WIE ERSCHEINT TRAUMA FÜR ANDERE?

- „Unangemessene Gefühlsausbrüche“ auch bei scheinbar geringen Anlässen
- Emotionale Taubheit als Schutz vor unerträglichen Gefühlen
- Vermeidung von Themen, Orten, Personen..
- Eindruck von Abwesenheit
- Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen
- Sozialer Rückzug, Ängste
- Selbstschädigendes Verhalten, auch Drogen- und Alkohol-Missbrauch



# SEQUENTIELLE TRAUMATISIERUNG NACH KEILSON: TRAUMA ALS PROZESS

- Langzeituntersuchung zur Entwicklung jüdischer Kriegswaisen in den Niederlanden
- die erste Sequenz umfasst die Zeit der Besetzung durch die Nazis und des beginnenden Terrors
- die zweite Sequenz bildet die Zeit der Verfolgung, der Trennung von den Eltern, dem Leben im Versteck
- die dritte Sequenz stellt die Nachkriegszeit dar
- Von entscheidender Bedeutung ist, wie die Kinder nach der Traumatisierung betreut und versorgt wurden

DER VERLAUF DES  
TRAUMATISCHEN  
PROZESSES UND  
DIE  
VERARBEITUNGS  
MÖGLICHKEITEN  
TRAUMATISCHER  
EREIGNISSE  
UNTERLIEGEN  
INNERSEELISCHEN  
UND ÄÜßEREN  
FAKTOREN.



RISIKO- UND SCHUTZFAKTOREN IM TRAUMATISCHEN PROZESS

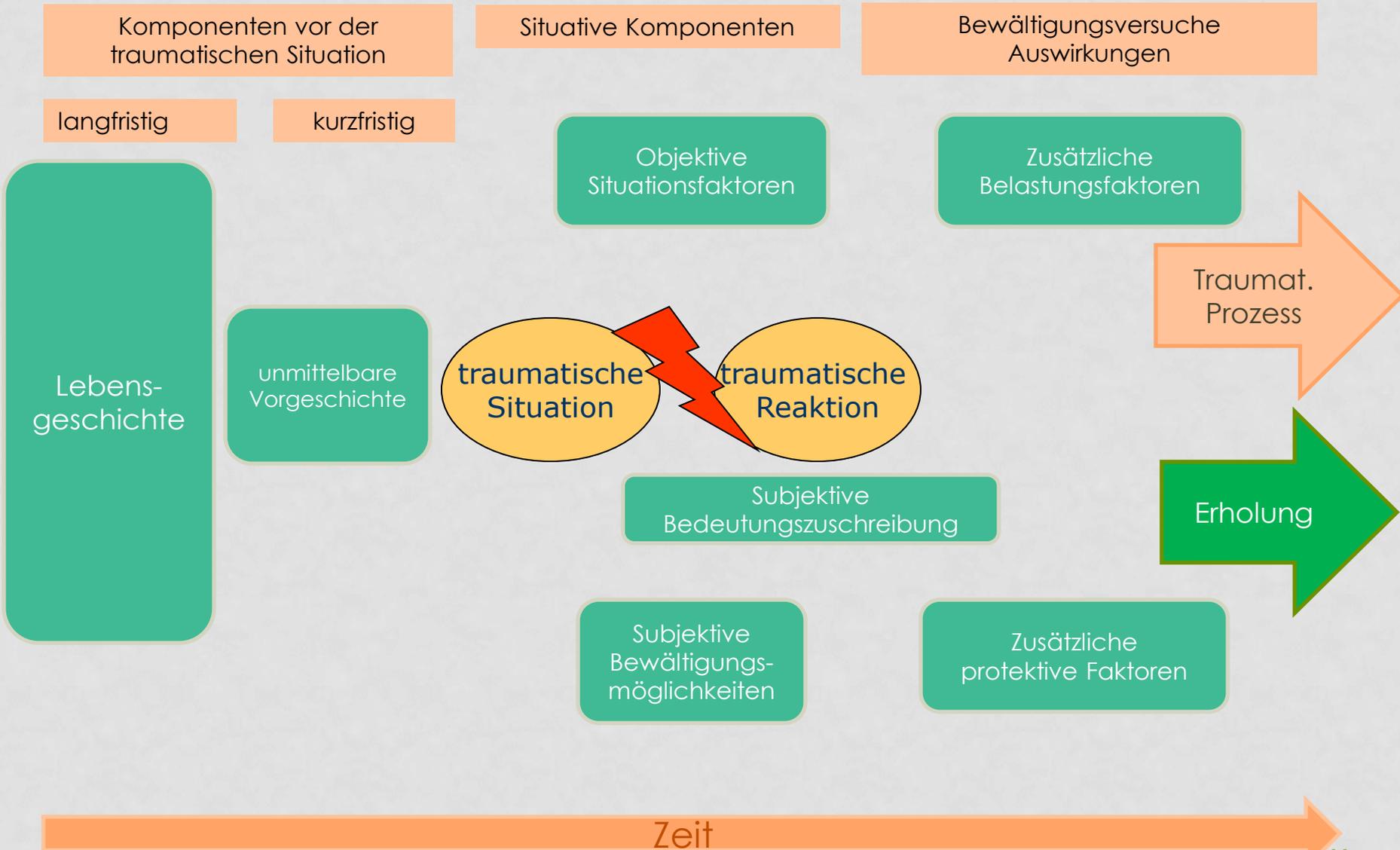
# RISIKOFAKTOREN

- Art, Intensität und Dauer,
  - Mehrfache Traumata
  - durch Menschen verursacht,
  - Ausmaß d. körperlichen Verletzung,
  - anhaltende Unsicherheit bezügl. Schutz
  - unerwartetes Eintreten des Geschehens
- Schulterleben
  - Ausbleiben von Hilfe
  - Trauma während der Persönlichkeitsentwickl.
  - Psychische o.körperliche Vorerkrankungen
  - Mangelnde soziale und familiäre Einbindung und Unterstützung
  - Familiäre Vorbelastung durch Traumata
  - Prekäre sozio-ökonom. Lebenslage

# SCHUTZFAKTOREN

- Hohe Selbstwirksamkeit
- Sich mitteilen können
- Aktiv konfrontierende Haltung gegenüber Belastungen
- Stabile, sichere Lebensbedingungen
- Einfühlsame Reaktion der sozialen Umwelt
- Familiäre und soziale Unterstützung
- Grad der inneren „Reifung“ und Stabilität
- Verstehbarkeit, Kontrollierbarkeit und Sinnhaftigkeit der Ereignisse – aber auch der Symptomatik

# Verlaufsform der psychischen Traumatisierung (nach Fischer 2003)



# TRAUMA UND ERINNERUNG

- Erinnerung als fragmentierte Sinneseindrücke oder Affektzustände
- keine Erzählbarkeit des Traumas – Fehlende Kohärenz
- Amnesien, Hypermnesien
- Abspaltung, Dissoziation  
Trauma wird oft und in Bruchstücken erinnert u. wahrgenommen und als etwas Fremdes, Unkontrolliertes, Intrusives erlebt
- Angst vor Überwältigung durch die erlebten Gefühle

Trauma erscheint als

- Reinszenierung in der Beziehungsgestaltung (Opfer-Täter-Retter)
- Teilweise und zögerliche Beichte, überwältigende Erzählung
- Strukturierte Erzählung aus Perspektive eines Zeugen (nicht eines Opfers)
- Unter Einbeziehung von Symbolen und Metaphern

# ZENTRALE MERKMALE EINER „POSTTRAUMATISCHEN BELASTUNGSREAKTION“

- Es gibt ein externes schädigendes Ereignis
- Wiedererleben, sich unfreiwillig aufdrängende Gedanken und Erinnerungen an das Trauma (Flashback, Alpträume)
- Übererregung (Schlafstörung, Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, besondere Wachsamkeit)
- Vermeidungsverhalten (allgemeiner Rückzug, Interessenverlust, Teilnahmslosigkeit)

# PTBS IST NUR EINE MÖGLICHKEIT EINER TRAUMAFOLGESTÖRUNG

- Störungen der Affektregulierung und posttraumatische Depression
- Dissoziative Störungen (Amnesien u.a.)
- Angststörungen
- somatoforme Störungen (Schmerz u.a.)
- Psychosomatische Störungen
- Suchterkrankungen
- Traumabedingte Bindungsstörungen
- Persönlichkeitsveränderung nach lang anhaltender Traumatisierung

# HÄUFIGKEIT VON PTSD NACH SPEZIFISCHEN TRAUMATA:

- Ca. 80% nach Folter
- ca. 50-70% bei politischen Flüchtlingen
- ca. 55% nach Vergewaltigung
- ca. 20-39% bei Menschen, die einen Krieg erlebt haben
- Ca. 25% nach anderen Gewaltverbrechen
- ca. 15% bei Verkehrsunfällen
- ca. 7% der Zeugen von schweren Unfällen
- ca. 4% nach Naturkatastrophen

(nach Flatten 2011)

# ANFÄLLIGKEIT FÜR ERNEUTE KRISEN – REAKTUALISIERUNG DES TRAUMAS

- Risiko der Verschlechterung des psychischen Zustandes durch Konfrontation mit Orten, Personen, Geräuschen, Gerüchen etc., die mit dem Trauma verbunden sind (sog. Trigger)
- Die Ankündigung einer erzwungenen Traumakonfrontation: Abschiebung
- Wiederholung von Situationen von Hilflosigkeit, Ohnmacht und Überwältigung
- Möglichkeit erneuter Krisen durch kritische Lebensereignisse, Trennungen, Verluste u.a.

# GESELLSCHAFTSPOLITISCHE DIMENSION DES TRAUMAS

Absichtsvoll von Menschen ausgeübte extreme Gewalt bewirkt :

- Strukturzerstörung – individuell und gesellschaftlich.
- Sie isoliert, individualisiert die Betroffenen und löst in der Gesellschaft und beim Einzelnen spontane Abwehrbewegungen aus
- Im Traumadiskurs entsteht häufig eine Spaltung zwischen dem politischen Verständnis und einem medizinischen.

# GESELLSCHAFTLICHE DIMENSION VON TRAUMA

Hilfreich ist soziale Unterstützung, eine einfühlsame Reaktion der Umwelt, Zeugenschaft, die therapeutische Bearbeitung der traumatisierenden Erfahrung und die Anerkennung des Geschehenen auf der gesellschaftlichen Ebene:

z.B.

- - in der Anhörung oder
- - vor Gericht (Anerkennung von Gutachten)
- - durch Veröffentlichung (u.a. Wahrheitskommissionen)
- - durch (moralische) Verurteilung der Täter

# TRAUMATA BEI FLÜCHTLINGSKINDERN UND -JUGENDLICHEN



„Traumatisierungen in der Entwicklung haben in der Regel eine Kombination von Trauma-Reaktionen, Trauma-Verarbeitung und Entwicklungsstörungen zur Folge.... Wir erfahren oft nur bruchstückhaft oder gar nicht, was sie (die Kinder) erlebt haben und können dann allenfalls aus ihrem Verhalten schließen, was sie erfahren haben“ (Annette Streek-Fischer, Abtl. für Psychosomatik und Psychiatrie für Kinder und Jugendliche Tiefenbrunn/Göttingen)

# EINIGE FOLGEN TRAUMATISCHER BELASTUNGEN

- Beeinträchtigungen der emotionalen, kognitiven und sozialen Entwicklung (Beispiel: unsicheres Bindungsverhalten)
- ... der Entwicklung des Körperbildes und der psychischen Identität
- Veränderungen des Selbstbildes, geringe Möglichkeiten Gefühle von Selbstwirksamkeit zu entwickeln  
Schwere körperliche Erkrankungen auch im Erwachsenenalter
- Verhaltensweisen, die schädigend für das Kind oder den Jugendlichen selbst sind, aber auch belastend für Beziehungen

# NICHT ALLE KINDER UND JUGENDLICHEN ENTWICKELN EINE POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG!

- die Umstände, unter denen traumatische Ereignisse stattfinden sind von Bedeutung
- Alter und Entwicklungsstand
- Einmaliges Ereignis oder wiederholend
- Schwere von Misshandlung/Gewalterfahrung
- Welche **Schutzfaktoren** gab es ?
- Hat sich ein Kind/Jugendlicher auf der Flucht durch Eltern/Erwachsene geschützt gefühlt?
- Gab es Trennungen oder Verluste von bedeutsamen Beziehungspersonen? Unklare Verluste?

## BESONDERS ZU BEACHTEN BEI JUGENDLICHEN, DIE DURCH VERFOLGUNG UND FLUCHT TRAUMATISIERT WURDEN:

### ➤ Flucht mit der Familie:

Traumatisierung oft im Familiensystem mit spezif. Dynamiken und Prozessen der Parentifizierung/Rollenumkehr  
Transgenerationale Weitergabe von Trauma

### ➤ Flucht ohne die Familie:

Häufiger komplex traumatisierte Jugendliche, kumulativ wirksame traumatisierende Erfahrungen, ohne Schutz von Erwachsenen, Verlust der wichtigsten Beziehungspersonen

# RE-INSZENIERUNGEN DES TRAUMAS IN BEZIEHUNGEN

„Reinszenierungen sollen das Erlebte darstellen, sie beinhalten die Hoffnung auf eine gute Wendung“  
Gegenübertragungsgefühle als Quelle des Verstehens.

*(W. Weiss)*

„Die Erfahrungen, die noch nicht verarbeitet sind, drängen nach Erledigung, damit die Gegenwart nicht von ihnen überlagert und verfälscht wird“

*(Reddemann/Sachse)*

Gefahr der traumatischen Verstrickung mit dem Ergebnis, dass die Betroffenen die Ohnmacht, das Ausgeliefertsein an „ihr Schicksal“ und „Selbst daran-Schuld sein“ bestätigt fühlen.

# „KEINER KANN TRAUMA ALLEINE HEILEN“

