



Thomas Ehring
Anke Ehlers

Ratgeber Trauma und Posttraumatische Belastungsstörung

Informationen für Betroffene
und Angehörige

2., aktualisierte Auflage

Ratgeber Trauma und Posttraumatische Belastungsstörung

Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Band 25

Ratgeber Trauma und Posttraumatische Belastungsstörung
Prof. Dr. Thomas Ehring, Prof. Dr. Anke Ehlers

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Kurt Hahlweg, Prof. Dr. Martin Hautzinger,
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

**Thomas Ehring
Anke Ehlers**

Ratgeber Trauma und Posttraumatische Belastungsstörung

Informationen für Betroffene
und Angehörige

2., aktualisierte Auflage



Prof. Dr. Thomas Ehring, geb. 1973. Seit 2015 Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie und Leiter der Psychotherapeutischen Hochschulambulanz an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Prof. Dr. Anke Ehlers, geb. 1957. Seit 2012 Wellcome Principal Research Fellow und Professor of Experimental Psychopathology, Department of Experimental Psychology, University of Oxford, und Co-Director, Oxford Centre for Anxiety Disorders and Trauma.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Merkelstraße 3

37085 Göttingen

Deutschland

Tel. +49 551 999 50 0

Fax +49 551 999 50 111

verlag@hogrefe.de

www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock.com by Getty Images / LordRunar

Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar

Format: PDF

2., aktualisierte Auflage 2019

© 2012 und 2019 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2949-6; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2949-7)

ISBN 978-3-8017-2949-3

<http://doi.org/10.1026/02949-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhalt

Vorwort	7
1 Posttraumatische Belastungsstörung – was ist das?	11
1.1 Was ist ein Trauma?	11
1.2 Welche seelischen Probleme erleben Menschen nach einem Trauma?	12
1.3 Wann spricht man von einer Posttraumatischen Belastungsstörung?	18
1.4 Wie verläuft die Posttraumatische Belastungsstörung?	19
1.5 Wer entwickelt eine Posttraumatische Belastungsstörung?	20
1.6 Welche anderen Probleme können nach einem Trauma auftreten? ..	22
2 Wie entsteht eine Posttraumatische Belastungsstörung und warum geht sie nicht von alleine weg?	25
2.1 Besonderheiten des Traumagedächtnisses	26
2.1.1 Wiedererleben und aktuelle Bedrohung	26
2.1.2 Speicherung des Traumas im Gedächtnis	27
2.1.3 Warum ist das ungewollte Wiedererleben so häufig?	28
2.2 Veränderungen in Selbstbild, Weltsicht und Wahrnehmung anderer Menschen	30
2.3 Veränderungen im Verhalten	33
2.4 Biologische Faktoren	39
2.5 Soziale Faktoren	40
3 Was kann man gegen eine Posttraumatische Belastungsstörung tun?	41
3.1 Was kann ich selbst gegen eine Posttraumatische Belastungsstörung tun?	41
3.2 Wann ist eine Behandlung sinnvoll?	49
3.3 Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?	50
3.3.1 Medikamentöse Behandlung	51
3.3.2 Überblick über psychotherapeutische Verfahren	51
3.3.3 Kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlung mit Traumafokus, was passiert in dieser Therapie?	54

3.4	Was kann ich zu meiner Behandlung beitragen?	64
3.5	Was kann ich von der Behandlung erwarten?	65
3.6	Was hält Sie vielleicht davon ab, eine Behandlung aufzusuchen?	65
4	Was kann ich als Angehöriger tun?	67
5	Abschluss	71
	Anhang	72
	Zitierte Literatur	72
	Behandlungsleitlinien zur Posttraumatischen Belastungsstörung	72
	Empfehlenswerte Bücher zur Posttraumatischen Belastungsstörung	72
	Patientenratgeber zu anderen Störungsbildern, die häufig nach traumatischen Erlebnissen auftreten	72
	Empfehlenswerte Bücher zur Posttraumatischen Belastungsstörung	72
	Hilfreiche Adressen, Hilfen im Internet und Selbsthilfegruppen	73

Vorwort

Schon seit Beginn der Menschheitsgeschichte haben Menschen entsetzliche Ereignisse erlebt und unter deren körperlichen und seelischen Folgen gelitten (siehe Kasten). Und auch heutzutage erleben leider viele irgendwann in ihrem Leben etwas Entsetzliches, z. B. einen schweren Unfall, eine Vergewaltigung oder andere Gewalttat, einen Terroranschlag, eine Naturkatastrophe oder Kriegshandlungen. Solche Ereignisse können nicht nur zu schweren körperlichen Verletzungen führen; sie sind auch ein seelischer Schock. In der Fachsprache spricht man hier von einem *Trauma*. Vielen Menschen fällt es nach einem Trauma schwer, mit dem Erlebten fertig zu werden. Sie fühlen sich niedergeschlagen, schreckhaft oder ärgerlich und denken viel über das Ereignis nach. Lebhaftige Erinnerungen an das Ereignis bestimmen ihren Alltag und verfolgen sie selbst im Schlaf.

Beschreibungen von Traumafolgen über die Jahrtausende

Seelische Folgen traumatischer Erlebnisse sind keine moderne Erscheinung. Aus ältesten menschlichen Aufzeichnungen wissen wir, dass das Wissen um die psychischen Folgen von Traumata schon sehr alt ist. So ist auf einer 4000 Jahre alten Inschrift aus der antiken Stadt Ur bereits beschrieben worden, welche psychischen Probleme ein Bewohner dieser Stadt erlebt hat, nachdem diese von den Elamitern und Sumerern, zwei feindlichen Volksstämmen, angegriffen und zerstört worden war (Ben Ezra, 2002).

An wen wendet sich dieser Ratgeber?

Dieser Ratgeber (Kapitel 1 bis 3) wendet sich in erster Linie an Menschen, die selbst ein Trauma oder mehrere Traumata erlebt haben und unter den Folgen leiden. Er soll Ihnen helfen, besser zu verstehen, wie Sie sich seit dem Trauma bzw. den Traumata fühlen, und enthält Hinweise, was Sie tun können, um über das Erlebnis hinwegzukommen. Diese Informationen sind auch

von Interesse für Angehörige von Menschen, die Traumata erlebt haben. Kapitel 4 ist speziell für Angehörige gedacht und gibt Hinweise, wie Sie nahestehende Personen in ihrer seelischen Erholung von Traumata unterstützen können.

Welche Informationen finden Sie in diesem Ratgeber?

Kapitel 1 des Buches beschreibt, wie sich die seelischen Folgen von Traumata äußern. Jeder Mensch reagiert zwar auf seine eigene Art und Weise auf ein solches Ereignis, aber es gibt dennoch eine Reihe von typischen Reaktionen oder Problemen, die häufig vorkommen. Bei manchen Menschen sind diese Probleme so beeinträchtigend, dass man von einer *Posttraumatischen Belastungsstörung* spricht. Warum sich diese Reaktionen entwickeln und warum sie manchmal nicht von alleine wieder weggehen, darauf werden wir in Kapitel 2 eingehen.

Eine wichtige Botschaft wird sich durch den gesamten Ratgeber ziehen: Viele Menschen mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung befürchten nach einem Trauma, dass sie die Kontrolle oder den Verstand verlieren werden oder dass es ihnen nie gelingen wird, das Ereignis hinter sich zu lassen. Wir möchten Ihnen vermitteln, dass die *Reaktionen auf ein Trauma normal und verständlich* sind. Sie sind ein Zeichen dafür, dass Körper und Geist damit beschäftigt sind, das Erlebnis zu verarbeiten. Wenn Sie solche Reaktionen haben, bedeutet das nicht, dass Sie verrückt werden oder die Kontrolle verlieren.

In Kapitel 3 beschreiben wir Möglichkeiten der Behandlung. Viele Menschen erholen sich auch ohne professionelle Hilfe im Laufe einiger Monate von einem Trauma. Dies kann schwieriger sein, wenn das Trauma sehr lange angehalten hat oder mehrere Traumata erlebt wurden. Für Betroffene, denen es schwerfällt, mit dem Erlebnis allein fertig zu werden, gibt es *wirksame* Behandlungsmöglichkeiten. Wir werden dabei vor allem die kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlung beschreiben, die sich in vielen Therapiestudien als sehr wirksam erwiesen hat und in internationalen Leitlinien zur Behandlung der Posttraumatischen Belastungsstörung empfohlen wird.

In Kapitel 4 geben wir einige Hinweise für Angehörige, die nahestehenden Personen helfen möchten, mit einem Trauma fertig zu werden.

Ein paar Hinweise zum Lesen dieses Buches

Konzentration beim Lesen. Nach einem Trauma fällt es vielen Menschen schwer, sich zu konzentrieren. So kann es vorkommen, dass Sie nur wenige Seiten auf einmal lesen können, ohne den Faden zu verlieren. Das ist kein Grund zur Beunruhigung, denn Sie können das Buch auch in „kleinen Portionen“ lesen. Vielleicht ist es hilfreich, wenn Sie die Teile, die auf Sie zutreffen, farblich markieren oder unterstreichen.

Gefühle beim Lesen. Es ist möglich, dass die eine oder andere Stelle des Ratgebers Sie an Ihr eigenes traumatisches Erlebnis erinnert und dass bei Ihnen dann die entsprechenden Gefühle hochkommen. Das ist eine normale und verständliche Reaktion und daher kein Grund zur Sorge. Solche Gefühle und Erinnerungen klingen von allein wieder ab, und Sie werden sich dem Lesen wieder zuwenden können.

Umgang mit überwältigenden Erinnerungen. Manche Menschen, die ein Trauma erlebt haben, können so stark von ihren Erinnerungen überwältigt werden, dass sie sich gar nicht mehr bewusst sind, wo sie sind und was im Moment um sie herum vor sich geht. Falls Sie dies schon einmal erlebt haben, ist es sinnvoll, beim Lesen etwas bereit zu haben, das Ihnen hilft, sich ins Bewusstsein zu rufen, dass Sie jetzt in Sicherheit sind und dass das Trauma vorbei ist. Hierbei kann es helfen, sich Dinge anzusehen, in die Hand zu nehmen, anzuhören oder zu riechen, die aus der Zeit nach dem Trauma stammen und Ihnen deutlich zeigen, dass Ihr Leben nach dem Trauma weiterging – wir nennen sie Gegenwartsanker. Das kann z.B. ein neues Foto Ihrer Familie sein, ein Geschenk einer nahestehenden Person, ein Musikstück oder ein angenehmer Geruch (z. B. ein Parfüm).

Für den Fall, dass Sie überwältigende Erinnerungen beim Lesen des Buches erleben sollten, legen Sie das Buch aus der Hand und rufen Sie sich ins Bewusstsein, dass Sie jetzt in Sicherheit sind und dass das Trauma vorbei ist. Benutzen Sie Ihren Gegenwartsanker, um sich darauf zu konzentrieren, wo Sie sind, und um sich bewusst zu machen, dass das Trauma vorbei ist. Nehmen Sie in diesem Fall den Ratgeber erst dann wieder zur Hand, wenn Sie sich wieder ruhiger und sicherer und im „Hier und Jetzt“ fühlen. Falls Sie wiederholt beim Lesen stark von den Erinnerungen an das Trauma überwältigt werden oder sich verzweifelt fühlen, empfehlen wir, dass Sie sich an eine

Psychotherapeutin bzw. einen Psychotherapeuten¹ oder Ihre Hausärztin bzw. Ihren Hausarzt wenden und Ihre Situation mit diesen Fachleuten besprechen. Informationen darüber, wie Sie geeignete Traumatherapeuten finden können, finden Sie im Anhang dieses Ratgebers (vgl. Seite 73).

München und Oxford, August 2018

*Thomas Ehring
und Anke Ehlers*

1 Aus Gründen der besseren Lesbarkeit werden wir im weiteren Verlauf des Ratgebers abwechselnd die männliche oder die weibliche Form verwenden. Selbstverständlich sind dabei aber immer Therapeutinnen und Therapeuten gleichermaßen gemeint.

1 Posttraumatische Belastungsstörung – was ist das?

1.1 Was ist ein Trauma?

Die Posttraumatische Belastungsstörung ist eine Reaktion auf ein traumatisches Erlebnis. Hierunter sind Ereignisse zu verstehen, in denen eine *außergewöhnliche Bedrohung* erlebt wurde. Die Weltgesundheitsorganisation definiert ein Trauma als „kurz- oder langanhaltendes Ereignis oder Geschehen von außergewöhnlicher Bedrohung mit katastrophalem Ausmaß“ (WHO, 1991). Traumatische Erlebnisse beinhalten üblicherweise Lebensgefahr, tatsächliche oder drohende schwere Körperverletzung oder sexuelle Gewalt. Die körperliche Bedrohung kann dabei gegen die eigene Person oder gegen andere Personen gerichtet sein.

Der Begriff Trauma wird also hier enger verstanden als in der Umgangssprache, wo man auch andere belastende Ereignisse ohne körperliche Bedrohung, z. B. Scheidung, den Verlust des Arbeitsplatzes oder das Durchfallen bei einer wichtigen Prüfung, manchmal „traumatisch“ nennt.

Im Folgenden finden Sie einige Beispiele für Erlebnisse, nach denen eine Posttraumatische Belastungsstörung auftreten kann.

Beispiele für Traumata

- Verkehrsunfälle
- Lebensbedrohliche körperliche Erkrankungen oder belastende medizinische Eingriffe (z. B. Herzinfarkt, Operation unter unvollständiger Narkose oder gefährlich verlaufende Kindesgeburt)
- Überfälle
- Vergewaltigungen
- Feuer/Explosionen
- Terroranschläge
- Sexuelle oder körperliche Gewalterlebnisse in der Kindheit
- Naturkatastrophen (z. B. Erdbeben, Überschwemmungen)
- Geiselnahmen
- Folter

Ob solch extreme Ereignisse zu einer Posttraumatischen Belastungsstörung führen, hängt u. a. davon ab, welche Gefühlsreaktion sie auslösen. Je stärker das Ereignis zu Angst, Entsetzen, Verzweiflung, Scham, Wut oder Gefühlen der Unwirklichkeit führt, desto höher ist das Risiko, eine Posttraumatische Belastungsstörung zu entwickeln.

In der Fachliteratur wird weiter unterschieden zwischen einmaligen, zeitlich begrenzten Traumata (*Typ-I-Trauma*; z. B. Unfall, Gewaltverbrechen, Naturkatastrophe) und solchen, die sich über einen längeren Zeitraum erstrecken bzw. wiederholt auftreten (*Typ-II-Trauma*; z. B. wiederholte sexuelle oder körperliche Gewalt in Familie oder Partnerschaft, Kriegserlebnisse, Geiselhäft). Studien haben gezeigt, dass die typischen Kennzeichen einer Posttraumatischen Belastungsstörung nach all diesen Ereignissen auftreten können. Es gibt jedoch Hinweise, dass nach *Typ-II-Traumata* und nach wiederholtem Erleben von Traumata neben einer Posttraumatischen Belastungsstörung vermehrt weitere Probleme auftreten, die zusätzlich berücksichtigt werden müssen.

1.2 Welche seelischen Probleme erleben Menschen nach einem Trauma?

Auf ein traumatisches Erlebnis reagiert jeder Mensch auf seine eigene Art und Weise. Trotzdem gibt es Reaktionen, die bei vielen vorkommen. Im Folgenden beschreiben wir einige dieser typischen Reaktionen. Wenn Sie ein Trauma erlebt haben, werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass Sie einige dieser Reaktionen selbst hatten oder noch haben. Andere werden hingegen vielleicht nicht auf Sie zutreffen.

Ungewolltes Wiedererleben des Traumas

Nach einem Trauma haben viele Menschen in den verschiedensten Situationen den Eindruck, Teile des Ereignisses wiederzuerleben. Dieses ungewollte Wiedererleben gehört zu den häufigsten und belastendsten Folgeerscheinungen traumatischer Erlebnisse. In extremer Form geschieht es in sogenannten *Flashbacks*, in denen die Betroffenen sich völlig so fühlen und verhalten wie während des Traumas. In einer Art Zeitreise verlieren sie dabei den Kontakt

zu ihrer aktuellen Umgebung, d. h., sie nehmen für gewisse Zeit nicht mehr wahr, wo sie sich befinden und was um sie herum geschieht. Es erscheint ihnen, als würde das Trauma wieder passieren, und sie handeln oft auch genauso wie damals. Diese Form des Wiedererlebens ist Ihnen vielleicht aus Spielfilmen bekannt, kommt aber in dieser extremen Form selten vor.

Beispiele für Flashback-Erinnerungen

- Jens, der nur knapp dem Angriff eines Bullen entkommen konnte, ergreift schlagartig die Flucht, wenn ihn etwas an Rinder erinnert. So ist er in der letzten Zeit z. B. plötzlich zu Hause in einen Schrank geklettert, bei einem Spaziergang in einen Fluss gesprungen oder schlagartig von seinem Arbeitsplatz davongelaufen.
- Maria, die in ihrer Kindheit wiederholt sexueller Gewalt ausgesetzt war, erlebt häufig Flashback-Erinnerungen, wenn sie mit ihrem Partner intim wird. Sie erstarrt dann, hat das Gefühl, sich nicht mehr bewegen zu können und sieht den Täter von damals wieder vor sich.

Häufiger kommen den Betroffenen plötzlich unerwartet Bruchstücke des Traumas in den Kopf, dies sind meist Sinneseindrücke wie Bilder (z. B. Augen des Täters), Geräusche (z. B. Sirene des Krankenwagens), Gerüche (z. B. brenzliger Geruch) oder Körperempfindungen (z. B. Kälte, Schmerz), die auch während des Traumas vorhanden waren. Wie auch die Flashbacks sind solche Sinneseindrücke sehr lebhaft und belastend und vermitteln das Gefühl, dass Teile des Traumas „hier und jetzt“ noch einmal stattfinden.

Beispiele für das ungewollte Wiedererleben des Traumas

- Sandra, die einen Frontalzusammenstoß erlebt hat, sieht immer wieder die Scheinwerfer des anderen Autos auf sich zu kommen.
- Jan Phillip Reemtsma, der 1996 entführt und einen Monat lang in einem Kellerraum gefangen gehalten wurde, beschreibt in seinem Buch *Im Keller*, wie er nach seiner Freilassung im Geiste immer wieder das Klopfen seiner Entführer an die Tür des Kellers hörte.
- Christian, der vergewaltigt und mit einem Messer schwer verletzt wurde, sieht immer wieder den Täter mit dem Messer vor sich stehen.