

Schreckgespenst Trauma?

Zwischen seelischem Schmerz und psychischem Immunsystem

Traumata sind so alt wie die Menschheit und dennoch ist das Thema so aktuell wie nie und seit Jahrzehnten ein Lieblingskind in Forschung, Medien und Therapie. Nicht immer zum Vorteil für Betroffene. Zu oft liegt der Fokus ausschließlich auf dem Negativen. Dabei zeigen sich viele Annahmen vielschichtiger, als sie häufig dargestellt werden. Eine kritische Analyse.

Von Verena Halvax, Linz (A)

Die intensive Erforschung, wie sich traumatische Erlebnisse auf uns Menschen auswirken können, ist eine enorm wichtige Arbeit. Wurde früher das Leid von Betroffenen noch belächelt, wird es heute aufgrund der unterschiedlichen Erkenntnisse ernst genommen. Dies ist wesentlich! Die breite Zuwendung zum Thema bringt meiner Meinung nach zudem die Hoffnung mit sich, dass die Welt durch das Verstehen jener Zusammenhänge irgendwann eine bessere wird. Etwa über Therapien für Betroffene, über das Verständnis für sich selbst und das Leid anderer, über hoffentlich achtsameren Umgang mit anderen, vor allem mit unseren Kindern. Dennoch ist nicht alles positiv an dieser Entwicklung. Zu oft liegt der Fokus ausschließlich auf dem Negativen.

Es kann auch anders ein

Vieles von dem, was über Trauma und Traumafolgestörung zu lesen und zu hören ist, kann Betroffenen Angst machen und daher im Sinne des Nocebo-Effekts weitere Symptome verursachen. Mit Nocebo-Effekt sind, ähnlich dem Placebo-Effekt, Veränderungen des Gesundheitszustandes gemeint, die allein durch die Erwartungshaltung eintreten. In diesem Fall negative. Nocebo kommt aus dem Lateinischen und bedeutet: Ich werde schaden. Wenn Ihnen also heute jemand sagt, Sie entwickeln in drei Jahren Krebs, wird sich das nicht positiv auf Ihre Gesundheit auswirken. Ähnlich verhält es sich mit allen negativen Aussagen über Trauma. So hilfreich es also zunächst sein kann, sich und seine Symptome zu verstehen, so schnell kann aber auch der Eindruck entstehen, nachhaltig geschädigt zu sein und in sich ein potenzielles Monster zu bergen, das ständig in einem lauert und jederzeit hervorbrechen kann.

Berechtigte Zweifel an Neurowissenschaft

So schreibt etwa der bekannte Traumatherapeut Bessel van der Kolk in seinem Bestseller „Das Trauma in dir“, dass sich frühe schlechte Behandlung negativ auf die Entwicklung des Gehirns auswirke, mit dauerhaft negativen Folgen. Aussagen in diese Richtung, oft noch viel detaillierter, kennen wir mittlerweile aus den Medien zur Genüge. Zu einem Großteil dieser Erkenntnisse hat maßgeblich die Neurowissenschaft beigetragen, deren „Hype“ mittlerweile allerdings einer Ernüchterung gewichen ist.

Denn man darf deren Aussagen durchaus mit Skepsis begegnen, wie es der renommierte Neurobiologe Gerald Hüther im Interview ausgedrückt hat: „Ein Trauma ist nicht objektiv messbar.“ Auch ist menschliches Bewusstsein mehr als eine „Kaskade biochemischer Prozesse im Gehirn“¹. Gehirncans sind zudem Momentaufnahmen, noch dazu in Ausnahmesituationen. Christian Schubert formuliert dies im Interview als: „statische Abbilder von geronnenen Substraten in diesem speziellen Untersuchungsmoment“. Und dass diese Sichtweise viel zu banal sei für ein komplexes Wesen, wie es der Mensch ist.² Bei einem so individuellem Geschehen wie Trauma lassen sich wissenschaftliche Erkenntnisse schwer generalisieren. Man kann sie einfach nicht über alle Menschen darüberstülpen³.

¹ wie es der Pharmakologe Felix Hasler in seinem Buch „Neuromythologie“ beschreibt, 2012, transcript-Verlag, Bielefeld

² Alle im Text erwähnten Interviews finden Sie zur Gänze unter: www.schreiben-als-weg.at

³ Schubert hat daher einen eigenen Forschungsansatz, die "integrative Einzelfallstudie", entwickelt, mit dem Traumafolgen am individuellen Fall untersucht werden können.

Viele entwickeln keine Folgestörungen

Es ist wichtig, dass mögliche Traumafolgeschäden erforscht und benannt werden. Und es geht mir sicher nicht darum, sie zu bagatellisieren und damit Tätern Tür und Tor zu öffnen, oder gar Betroffenen ihr seelisches Leid zu schmälern, keinesfalls! Denn es ist nun einmal eine traurige Tatsache, dass traumatische Erlebnisse schwere Störungen hervorrufen können. Es ist aber ebenso wichtig, vor allem im Sinne der Betroffenen, die vielen anderen Trauma-Facetten im gleichen Atemzug zu äußern. Diejenigen nämlich, die Hoffnung machen, und die es definitiv gibt. Umso mehr, wenn man bedenkt, dass heute davon ausgegangen wird, dass fast jeder Mensch seine Traumageschichte hat. So sind rund zwei Drittel der amerikanischen Kinder und Jugendlichen von Traumatisierungen betroffen, wie Luise Reddemann schreibt⁴. Bessel von der Kolk spricht bezüglich Entwicklungsstrauma von der „verborgenen Epidemie“. Aber: Trauma ist nicht gleich Trauma. Es gibt ein sehr breites „Trauma-Spektrum“ und die Frage ist, wo darin wir uns persönlich verorten. Weder sind Ereignisse oder Betroffene vergleichbar, noch Folgen oder Umweltfaktoren. In der Forschung weiß man um die sogenannten Schutzfaktoren und die eigene Resilienz. Bei Luise Reddemann habe ich einmal den schönen Begriff „seelisches Immunsystem“ gelesen⁵. Traumatische Ereignisse und Traumafolgestörungen sind getrennt zu sehen. Daher ist auch bekannt, dass viele Betroffene keine Folgestörungen entwickeln. Die Zahlen dazu sind unterschiedlich⁶ und reichen von 20 bis 80 Prozent von Betroffenen ohne Folgestörungen.

Jedes Geschehen ist einzigartig

Um über Folgen sprechen zu können, muss man das gesamte Traumageschehen als etwas höchst Individuelles sehen. Was für den einen zutrifft, muss für viele andere noch lange nicht gelten. Das ist wissenschaftlich belegt, wird jedoch in zahlreichen Publikationen kaum oder nur am Rande erwähnt. Zu erwähnen sind in diesem Zusammenhang etwa auch unsere eigene Regenerationsfähigkeit oder die Fähigkeit des Gehirns zur Neuroplastizität, also dass neue positive Erfahrungen, vor allem auch vertrauensvolle Beziehungen, stärker wirken als die alten und damit auch Traumafolgen abschwächen, oder dass es gewisse Zeitfenster gibt, in denen die Genesung von Kindheitstraumata leichter fällt, wie etwa die Pubertät. Auch die Tatsache, wie verschiedene Körpermethoden bei Trauma ganzheitlich unterstützend wirken, wie Yoga, Körpergewahrsein oder Berührung.

Der Körper erinnert sich

Gerade die Körpertherapie ist in den letzten Jahren wieder verstärkt in den Fokus gerückt. Sie verliert allmählich ihren „alternativen“ Status. Längst ist bekannt, dass unsere Erfahrungen im gesamten Körper vorhanden sind, weshalb auch in der Psychotherapie-Szene der Ruf nach integrativen Konzepten lauter geworden ist. Dazu sagt Grinberg-Ausbilder Alexander Gerner im Interview, dass es heute eine wachsende Offenheit gegenüber körperorientierten Ansätzen gebe und sich auch PsychotherapeutInnen und PsychologInnen für die Ausbildung interessieren, um ihre Arbeit um ein zusätzliches Werkzeug zu erweitern. Auch weil immer deutlicher werde, wie wertvoll die Einbeziehung des Körpers in therapeutische Prozesse sei. Warum die Arbeit mit dem Körper wirkt, dazu gebe es ein kein einfaches Ursache-Wirkungs-Prinzip, so Gerner. Und sicher kennen wir auch

The Integrative Single-Case Design as a Biosemiotic-Systemic Research Tool in Psychoneuroimmunology.

Schubert C., *Methods Mol Biol.* 2025;2868:333-377. doi: 10.1007/978-1-0716-4200-9_17.

⁴ Luise Reddemann: *Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung*, hogrefe, Göttingen, 2019

⁵ Christian Schubert hat dazu kürzlich ein Buch geschrieben: *Immunsystem neu gedacht*

⁶ So schreibt etwa Luise Reddemann in jenem Buch, dass 50 % der Kinder, die sexuellen Missbrauch erlebten, keine komplexe Traumafolgestörung entwickeln (nach den DESNOS-Kriterien von Herman). Universitätsprofessor Gerd Rudolf zitiert in seinem Artikel „Opfer-Überzeugungen“ eine Studie, dass bei stattgefundenener Traumatisierung nur etwa 30 % der Betroffenen eine Traumafolgestörung entwickeln, von denen wiederum binnen drei Jahren 50 % der Folgen zurückgehen.

noch nicht alle Wirkmechanismen. Ein Aspekt etwa sei, dass unser Körper alle unsere Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse, Erregungszustände, Handlungen etc. widerspiegeln und dies sich in gewissen Spannungsmustern zeige. Mit der Zeit entstehe dadurch ein Ungleichgewicht, das der Körper beispielsweise durch Schmerz signalisiert. Und mit diesem Schmerz könne man dann auf verschiedenen Ebenen arbeiten. Lesen Sie das gesamte Interview mit Alexander Gerner als raum&zeit-Leseprobe.

Mein Resümee

Mich persönlich hat vieles von dem, was ich gelesen und gehört habe, je tiefer ich in die Thematik eingetaucht bin, insofern beruhigt, als ich erkannt habe, es gibt nicht dieses oder jenes Ereignis, das immer diesen oder jenen „Schaden“ hervorruft⁷. Es kann immer alles auch ganz anders sein. Ich habe außerdem erkannt, dass, selbst wenn dies eine traurige Realität ist, Schmerz und Leid zum Leben dazu gehört. Und zwar seit Menschengedenken. Dass es niemals ein zu 100 Prozent Gesundsein oder ein zu 100 Prozent Kranksein geben kann, auch nicht psychisch. Dass alles, was wir erleben, ob positiv oder negativ, seine Spuren hinterlässt. Dass diese Spuren erfreuen oder schmerzen oder sich auch als eine Störung entpuppen können, die laut Schubert als schützendes Warnsignal wirkt. Dass die Spuren sich in manchen Phasen/Situationen zeigen, in anderen aber nicht, und mit neuen Erfahrungen auch wieder verblassen können, dass diese Spuren mich als Mensch ausmachen und zu meiner ganz persönlichen Entwicklungsaufgabe gehören. Damit kann ich Frieden schließen und Trauma als „Schreckgespenst“ ad actum legen.

Kasten: Ein anderer Blick auf Trauma

- Vieles, was wir über Trauma lesen, ist nicht in Stein gemeißelt.
- Jedes Traumageschehen ist höchst individuell.
Für jede/n kann alles ganz anders sein.
- Trauma lässt sich nur angemessen verstehen, wenn auch Resilienz Teil der Betrachtung ist
- Traumaereignis und Traumafolgen müssen immer getrennt betrachtet werden.
- Wissenschaftliche Erkenntnisse lassen sich nicht gleichermaßen auf alle Betroffenen anwenden.
- Es ist an der Zeit für mehr Hoffnung und Optimismus, auch bei so schweren Themen wie seelischem Leid.

Lese-Tipp: Alexander Gerner, Lehrtherapeut Grinberg-Methode, im Interview mit Verena Halvax. Das gesamte Interview finden Sie unter: www.raum-und-zeit.com/alle-leseproben/
Alle anderen im Text erwähnten Interviews finden Sie zur Gänze unter: www.schreiben-als-weg.at.

Die Autorin: Verena Halvax

Redakteurin, Autorin, Schreibcoach

Verena Halvax hat sich aus persönlichen Gründen in verschiedenen Lebensphasen immer wieder mit dem Thema Trauma beschäftigt und ist dabei mehr und mehr auf Widersprüche gestoßen, denen sie

⁷ Laut Literatur kann ein schweres Geburtstrauma, eine depressive Mutter während der Schwangerschaft, Mobbing über soziale Medien während der Pubertät vergleichbare Folgewirkungen hervorrufen wie Gewalt/Missbrauch in der Familie. Und, wie gesagt, viele entwickeln auch keine Folgestörungen.

schließlich auch nachgegangen ist. Auf Ihrer Homepage finden Sie weitere Artikel sowie exklusive Interviews mit ihren ganz speziellen Fragestellungen: www.schreiben-als-weg.at