

1 Grundlagen der Psychotraumatologie und Notfallpsychologie sowie des psychologischen Krisenmanagements

Johanna Gerngross

1.1 Einführung in die Psychotraumatologie

1.1.1 Warum ein ausführliches Kapitel zur Psychotraumatologie?

Grundlage aller notfallpsychologischen Interventionen muss immer das Verständnis sein, was ein psychisches Trauma auf emotionaler, kognitiver und physischer Ebene überhaupt ausmacht. Zunächst scheint eine Einführung in die Psychotraumatologie, die sich in der Definition einiger Grundbegriffe und der Darstellung einiger grundlegender Zusammenhänge erschöpft, für die Erstellung von „handlungsleitenden Interventionen“ vielleicht ausreichend. Allerdings könnte dadurch der fälschliche Eindruck entstehen, dass es für eine professionelle Hilfestellung genüge, die rezeptartig dargestellten Interventionsanleitungen für die unterschiedlichen zeitlichen Phasen zu kennen. Davor sei ausdrücklich gewarnt. Der Umgang mit (potenziell) traumatisierten Menschen setzt umfangreiche Kenntnisse im Bereich der Psychotraumatologie und der Notfallpsychologie voraus. Dementsprechend werden in einem Kapitel die wesentlichen Erkenntnisse der Psychotraumatologie zusammengefasst, um ein grundlegendes Verständnis für psychische Traumata zu entwickeln.

Die Notfallpsychologie setzt sich vorwiegend mit Interventionen in der Akutphase

bzw. frühen Interventionen in den ersten Wochen nach einem traumatischen Ereignis auseinander – und nicht mit der klinisch-psychologischen und psychotherapeutischen Behandlung von Traumafolgestörungen. Daher liegt hier der Fokus auf der Akut-Psychotraumatologie.

Die Psychotraumatologie beschäftigt sich mit der wissenschaftlichen Untersuchung und Behandlung seelischer Verletzungen und ihren Folgen (Fischer u. Riedesser 2009, S. 20). Der Begriff der „Psycho-Traumatologie“ (in Abgrenzung zur „chirurgischen Traumatologie“) wurde von Fischer und Riedesser (2009) geprägt – im Rahmen der Gründung des Instituts für Psychotraumatologie 1991 in Freiburg. Im amerikanischen Sprachraum gab es schon eine längere Tradition, sich systematisch mit der Erforschung von schweren und schwersten Stressphänomenen zu beschäftigen. Hervorzuheben ist hier vor allem die Publikation zu Stress-Response-Syndromen von Horowitz (1986), einem Psychiater und Psychoanalytiker aus San Francisco. Das Aufkommen der Bezeichnung von traumatischem Stress führte zur Bezeichnung der *Posttraumatic Stress Disorder* (PTSD), wie sie im Diagnostischen und Statistischen Manual (DSM) der Amerikanischen Psychiatrischen Gesellschaft (APA 2000, in seiner vierten Fassung) zu finden ist. Das ICD-10 verwendet hingegen den Begriff der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS; Dilling u. Freyberger

2013) (► Kap. 1.2.2). Im Folgenden werden, je nach Quelle (DSM bzw. ICD), die Abkürzungen PTSD bzw. PTBS verwendet.

1.1.2 Zu einem grundlegenden Verständnis von psychischer Traumatisierung

Begrifflichkeiten

Die Begriffe Traumatisierung, traumatisches Ereignis oder Trauma werden sowohl im Alltag als auch in der Fachsprache geradezu inflationär gebraucht. Häufig werden negative und belastende Ereignisse fast automatisch und reflexhaft mit einer „traumatischen“ Erfahrung gleichgesetzt. Dann würde aber jede verpatzte Prüfung und jede Scheidung, ebenso wie jeder Verkehrsunfall und jeder Todesfall ein Trauma darstellen. Häufig wird dabei das Ereignis mit dem Erlebnis vermischt – das traumatische Ereignis mit dem Trauma. Es stellt sich die Frage, was unter einem Trauma, genauer einem Psychotrauma, in der psychologischen Fachsprache zu verstehen ist. Und was macht ein Ereignis zu einem traumatischen Ereignis? Eine klare Abgrenzung eines traumatischen – respektive potenziell traumatisierenden – Ereignisses von einem krisenhaften Geschehen oder einem belastenden Lebensereignis ist von Bedeutung, da sich daraus unterschiedliche Vorgehensweisen in der weiteren professionellen Begleitung und Betreuung der Betroffenen ergeben.

Auch hier besteht oft der Wunsch nach objektiven Kriterien, anhand derer eine außenstehende Person schnell beurteilen kann, ob es sich bei einem bestimmten Vorfall um ein traumatisches Ereignis und Psychotrauma oder „nur“ um eine belastende Lebenssituation oder Krise handelt. Eine objektive Definition von Psychotrauma

könnte sich somit auf ein „objektives Ereignis“ beziehen, während eine subjektive Sichtweise die Gefahr der völligen Unschärfe des Begriffs in sich birgt. Wie Fischer und Riedesser (2009, S. 64) ausführen, ist jedoch vielmehr die „Relation von Ereignis und erlebendem Subjekt“ ausschlaggebend. So ist die traumatische Situation ein Wechselspiel zwischen dem traumatischen Ereignis und der subjektiven Bedeutungsgebung. Unter „traumatischen Situationen“ verstehen Fischer und Riedesser (2009, S. 65) jene Situationen, für die der oder die Betroffene keine subjektiv angemessene Reaktion zur Verfügung hat: Einerseits wäre dringend eine angemessene Handlung erforderlich, andererseits lässt die Situation ebendiese nicht zu.

Dies führt zur Frage der „traumatischen Reaktion“ (Fischer u. Riedesser 2009, S. 65). Wie reagieren Menschen auf eine Situation, die eine adäquate Reaktion nicht zulässt? Die inhärente Paradoxie des Traumas lässt sich sowohl in der traumatischen Reaktion als auch im „traumatischen Prozess“ erkennen. Viele Betroffene bemühen sich über Jahre – manchmal ein ganzes Leben lang –, die traumatische Erfahrung in ihr Selbst- und Weltverständnis zu integrieren, in einer Alternation von Zulassen der Erinnerung und kontrollierter Abwehr. Dabei haben die Reaktionen des sozialen Umfeldes – insbesondere die Anerkennung des Traumas – einen großen Einfluss auf den traumatischen Prozess.

Belastende Lebensereignisse versus Psychotrauma

Bei der Beschäftigung mit dem Thema Trauma tritt häufig die Frage auf, worin sich ein Psychotrauma von einem belastenden Lebensereignis unterscheidet. Ist beispielsweise jeder Verkehrsunfall ein traumatisches Ereignis oder umgekehrt – ist jedes Opfer

von Gewalt traumatisiert? Auf diese Fragen kommen wir im Rahmen dieses Kapitels immer wieder zurück.

Zunächst geht es um die Unterscheidung zwischen belastendem Lebensereignis und Trauma. Wenn man von Psychotrauma spricht, meint man nicht eine Enttäuschung, eine Frustration von Wünschen oder eine länger anhaltende konflikthafte innere Spannung – somit herausfordernde Lebenssituationen unterschiedlicher Art. Auch nicht gemeint sind dysfunktionale, belastende Beziehungsmuster bzw. soziale Interaktionen. Ob beispielsweise ein Verkehrsunfall als Trauma oder als belastendes Lebensereignis verarbeitet wird, liegt nicht nur am Ereignis selbst, sondern auch im subjektiven Erleben desselben. Laut Huber (2009) liegt der Unterschied darin, dass traumatische Ereignisse eine Dynamik in Gang bringen, die das Gehirn buchstäblich in die „Zange“ nimmt. So beschreibt auch der Psychiater und Traumaexperte Lutz Besser Traumata als „*plötzliche oder langanhaltende oder auch sich wiederholende objektiv und subjektiv existenziell bedrohliche und ausweglose Ereignisse, bei denen Menschen in die Schutzlosigkeit der ‚Traumatischen Zange‘ geraten*“ (Bausum et al. 2011, S. 22).

Im Unterschied zu belastenden Lebensereignissen kann eine traumatische Situation von dem oder der Betroffenen somit nicht mehr mit den ihm oder ihr zur Verfügung stehenden Anpassungs- und Bewältigungsstrategien gelöst werden. Ein Psychotrauma ist immer etwas aus dem Außen, das mit Gewalt trifft, die betroffene Person überwältigt und ihre üblichen Selbstwirksamkeits- und Verarbeitungsmöglichkeiten außer Kraft setzt. In dieser Situation schalten wir auf Notprogramme um, die unser Überleben ermöglichen. Das bleibt jedoch im Verlauf häufig nicht folgenlos.

Definition von Psychotrauma

Wie lässt sich nun ein Psychotrauma definieren? Fischer und Riedesser (2009, S. 84) tun dies in einer Weise, aus der sich gleichzeitig Handlungsanweisungen für Interventionen ableiten lassen: „*Psychische Traumatisierung lässt sich definieren als vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt.*“

Trauma kann dabei als prozessualer Verlauf (Fischer u. Riedesser 2009, S. 48) angesehen werden – das Trauma ist nicht vorbei, wenn das traumatische Ereignis vorüber ist. Die Begriffe Trauma und traumatisches Ereignis sollten somit nicht synonym verwendet oder vermischt werden. Während das traumatische Ereignis vielleicht schon zu Ende gegangen ist, besteht das Psychotrauma noch weiter (Fischer u. Riedesser 2009, S. 63).

1.1.3 Das traumatische Ereignis

Es stellt sich die Frage, was unter einem traumatischen Ereignis bzw. einem potenziell traumatisierenden Ereignis zu verstehen ist.

Im ICD-10 findet sich folgende – recht weit gefasste – Definition im Rahmen der PTBS (Dilling u. Freyberger 2013, S. 173): „*Diese entsteht als eine verzögerte oder protrahierte Reaktion auf ein belastendes Ereignis oder eine Situation kürzerer oder längerer Dauer, mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaß, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde. Prädisponierende Faktoren wie*