



Thomas Ehring  
Anke Ehlers

# Ratgeber Trauma und Posttraumatische Belastungsstörung

Informationen für Betroffene  
und Angehörige

2., aktualisierte Auflage

Risikofaktoren zu ermitteln. Diese Faktoren lassen sich grob in vier verschiedene Gruppen einteilen:

- [21] *Merkmale des Traumas*. Nicht alle traumatischen Erlebnisse lösen mit gleich hoher Wahrscheinlichkeit eine Posttraumatische Belastungsstörung aus. Wenn das Trauma absichtlich von anderen Menschen zugefügt wurde (z. B. kriminelle oder sexuelle Gewalt), so führt dies mit einer höheren Wahrscheinlichkeit zu einer Posttraumatischen Belastungsstörung als Unfälle oder Naturkatastrophen. Darüber hinaus spielen die Nähe zum Geschehen sowie die Schwere des Traumas eine wichtige Rolle. So entwickeln Opfer einer Gewalttat häufiger eine Posttraumatische Belastungsstörung als Menschen, die Zeugen der Tat waren. Auch die Dauer der traumatischen Situation oder das Ausmaß von Verletzungen können einen Einfluss haben.
- *Wahrnehmung des Traumas*. Forschungsergebnisse zeigen, dass die Art und Weise, in der das Trauma von den Betroffenen erlebt und verarbeitet wurde, einen wesentlichen Einfluss auf dessen Bewältigung hat. So ist die Entwicklung einer Posttraumatischen Belastungsstörung wahrscheinlicher, wenn Menschen während des Ereignisses Todesangst erlebt haben. Es macht dabei keinen Unterschied, ob sich später herausstellte, dass die Todesangst unbegründet war (z. B. weil die Waffe des Täters nicht echt war), entscheidend ist die wahrgenommene Gefahr während des Traumas.
- *Die Erholung fördernde und blockierende Faktoren*. Wer sich in der Zeit nach einem Trauma von seinen Angehörigen, Freunden und anderen Menschen in seinem Umfeld unterstützt fühlt, erholt sich leichter von dem Erlebnis. Umgekehrt kann eine kritische Haltung anderer Personen die Erholung beeinträchtigen. Auch zusätzliche Probleme oder Belastungen nach einem Trauma (z. B. Probleme am Arbeitsplatz, finanzielle Einbußen, körperliche Probleme, weitere belastende Ereignisse) gehen mit einem erhöhten Risiko für die Entstehung einer Posttraumatischen Belastungsstörung einher.
- *Frühere traumatische Erlebnisse*. Wer schon andere traumatische Erlebnisse oder andere schwere Belastungen erlebt hat, bekommt mit höherer Wahrscheinlichkeit eine Posttraumatische Belastungsstörung als jemand, der ein einzelnes Trauma zu verarbeiten hat.

Die Wahrscheinlichkeit, an einer Posttraumatischen Belastungsstörung zu erkranken, ist umso höher, je mehr dieser Risikofaktoren zusammenkommen.

Manche Betroffene sehen die Tatsache, dass sie eine Posttraumatische Belastungsstörung entwickelt haben, als ein Zeichen von Schwäche oder per [22] sönlichem Versagen an. Solche Befürchtungen werden teilweise leider durch andere Menschen verstärkt, die wenig Verständnis zeigen und z. B. sagen, die Betroffenen sollen sich zusammenreißen. Ein Blick auf die Forschungsergebnisse zum Einfluss der Persönlichkeit auf die Entwicklung einer Posttraumatischen Belastungsstörung zeichnet jedoch ein völlig anderes Bild. Nach den Ergebnissen dieser Studien spielen Persönlichkeitsfaktoren nur eine geringe Rolle.

### Merke

Die Ergebnisse zahlreicher Studien zeigen deutlich, dass die Entwicklung einer Posttraumatischen Belastungsstörung kein Zeichen von Schwäche oder persönlichem Versagen ist, sondern prinzipiell jeden treffen kann, der ein traumatisches Ereignis erlebt hat.

## 1.6 Welche anderen Probleme können nach einem Trauma auftreten?

Die Posttraumatische Belastungsstörung ist nicht die einzige psychische Störung, die nach Traumata auftreten kann. Im Folgenden werden die häufigsten anderen Traumafolgen kurz beschrieben:

*Depression oder Trauer.* Viele Menschen leiden nach einem traumatischen Erlebnis unter Niedergeschlagenheit, starker Traurigkeit, Interesseverlust oder Antriebslosigkeit. Diese können so stark ausgeprägt sein, dass sich eine Depression entwickelt. Manche Betroffene fühlen sich darüber hinaus so hoffnungslos und verzweifelt, dass sie daran denken, sich selbst zu verletzen oder sich das Leben zu nehmen. Zwischen 30 und 70 % der von einer Posttraumatischen Belastungsstörung betroffenen Menschen leiden ebenfalls an einer Depression. Einige Menschen entwickeln nach einem Trauma ausschließlich eine Depression, aber keine Posttraumatische Belastungsstörung.

Wenn jemand durch ein traumatisches Ereignis einen geliebten Menschen verloren hat, so muss er den Verlust dieses Menschen und seine Trauer

bewältigen.

[23] *Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenkonsum.* Manche Betroffene versuchen, Erinnerungen an das Trauma und damit verbundene negative Gefühle durch verstärkten Konsum von Alkohol, Drogen oder Medikamenten in den Griff zu bekommen. Dies kann in einigen Fällen zu einem Missbrauch oder einer Abhängigkeit sowie den damit verbundenen Folgeproblemen führen.

*Phobien und Panikanfälle.* Wie in [Kapitel 1.2](#) beschrieben, gehören Angst und die Vermeidung von vielfältigen Situationen, die an das Trauma erinnern, zu den typischen Anzeichen der Posttraumatischen Belastungsstörung. Bei einigen Menschen beschränken sich Angst und Vermeidung hingegen auf wenige, eng umgrenzte Situationen (z. B. Auto fahren nach einem Verkehrsunfall, Dunkelheit nach einem Überfall am späten Abend), und sie haben kaum andere Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung. In diesem Fall spricht man von einer spezifischen Phobie.

Manche Menschen erleben im Anschluss an das Trauma plötzliche Anfälle sehr starker Angst mit einer Vielzahl körperlicher Symptome wie Herzrasen, Atemnot oder Schwindelgefühlen. Oft haben sie dabei die Befürchtung, sie würden sterben oder verrückt werden. Solche Angstanfälle werden auch Panikanfälle genannt. Sie treten üblicherweise zunächst in Situationen auf, die an das Trauma erinnern, können sich später aber auch auf andere Situationen ausweiten. So kann sich bei einigen Betroffenen eine Panikstörung entwickeln.

*Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen.* Auch ausgeprägte Schwierigkeiten in Beziehungen zu anderen Menschen können eine Folge traumatischer Erlebnisse sein. Betroffene, denen Gewalt angetan wurde oder die sich während des Traumas von anderen im Stich gelassen fühlten, finden es oft schwer, danach anderen Menschen zu vertrauen. Opfer sexueller Gewalt haben häufig Schwierigkeiten, befriedigende intime Beziehungen aufzubauen oder aufrechtzuerhalten. Der Interesseverlust und der Wunsch, nicht über das Trauma sprechen zu müssen, können zum inneren Rückzug von anderen Menschen beitragen. Die Reizbarkeit der Betroffenen und übertriebene Vorsichtsmaßnahmen können zu Problemen im Zusammenleben mit nahestehenden Personen führen.

*Probleme im Selbstbild und im Umgang mit Gefühlen.* Nach lang anhaltenden Traumata wie wiederholter sexueller Gewalt in der Kindheit, anhaltenden Gewalterlebnissen in der Partnerschaft, Geiselnahme oder Folter, kann es zu |24| grundlegenden Problemen im Selbstbild kommen sowie in der Fähigkeit, die eigenen Gefühle zu regulieren. Mögliche Symptome sind extreme Stimmungsschwankungen, eine Vielzahl körperlicher Beschwerden, ein ständiges Gefühl der Bedrohung, Scham- und Unzulänglichkeitsgefühle, Probleme mit Wutausbrüchen, gestörte Beziehungen zu anderen Menschen und selbstschädigendes Verhalten wie Selbstverletzung oder Alkohol- und Drogenmissbrauch. Wenn zusätzlich zu den Symptomen einer Posttraumatischen Belastungsstörung auch Schwierigkeiten der Emotionsregulation, ein stark beeinträchtigt Selbstbild und Schwierigkeiten in Beziehungen zu anderen Menschen vorliegen, spricht man auch von einer *Komplexen Posttraumatischen Belastungsstörung*.

Die sogenannte *Borderline-Störung* kann sich in Folge von traumatischen Erlebnissen in Kindheit oder Jugend entwickeln. Sie ist vor allem durch Probleme gekennzeichnet, stabile Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen, sowie durch starke Impulsivität, extreme Stimmungsschwankungen und Unsicherheiten bezüglich der eigenen Identität.

*Körperliche Einschränkungen.* Wer bei dem traumatischen Erlebnis schwere Verletzungen davongetragen hat, hat neben seelischen häufig auch belastende körperliche Folgen zu bewältigen. Traumafolgen wie chronische Schmerzen, Beeinträchtigungen in der Seh-, Bewegungs- oder Gebärfähigkeit oder HIV-Infektionen können die Lebensqualität stark beeinträchtigen und erfordern teilweise auch eine Umorientierung in den Lebenszielen.

*Materielle Einschränkungen.* Ein Trauma kann schwerwiegende materielle Einbußen mit sich bringen, zum Beispiel durch Zerstörung von Eigentum oder den Verlust des Arbeitsplatzes. Nicht wenige Betroffene häufen so Schulden an, die zu weiteren Belastungen führen und die Erholung erschweren.

Die beschriebenen Probleme und Störungsbilder können entweder zusätzlich zu einer Posttraumatischen Belastungsstörung oder auch allein auftreten. In diesem Ratgeber finden Sie vor allem Informationen über die Posttraumatische Belastungsstörung. Sollten bei Ihnen jedoch andere der genannten Probleme wie Depressionen, Alkohol- oder Drogenprobleme, Panikanfälle, spezifische Phobien

oder eine Borderline-Störung im Vordergrund stehen, dann finden Sie vielleicht die entsprechenden speziellen Ratgeber aus dieser Buchreihe hilfreich (vgl. weiterführende Hinweise zu Patientenratgebern im [Anhang](#), S. 72-73).