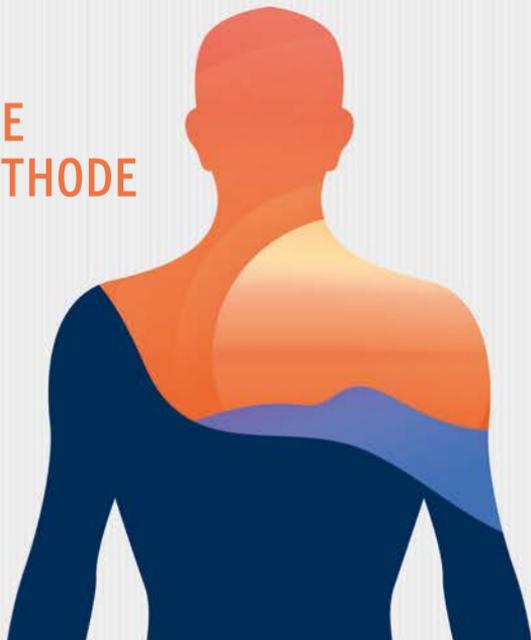


DR. MED. DANIEL DUFOUR

# Das Ende des Tunnels

Posttraumatische  
Belastungsstörungen erkennen  
und überwinden

DIE  
OGE-METHODE



## Kapitel 2

# Die Ursprünge der PTBS



Zu einer PTBS kommt es immer infolge eines Traumas, das bei einem Ereignis erlitten wird, das Elemente der Gewalt aufweist. Sie ist die direkte Folge davon. Was aber ist ein Trauma?

## Trauma ist nicht gleich Trauma

Laut Definition hat das Wort „Trauma“ zwei Bedeutungen: eine medizinische und eine psychologische.

- ▶ Wird es im medizinischen Sinn verwendet, steht es synonym für „körperliche Verletzung oder Verwundung“.
- ▶ Wird es im psychologischen Kontext verwendet, handelt es sich um einen „heftigen emotionalen Schock“. Parallel spricht man von seelischer Verletzung, Aufruhr, Erschütterung oder Störung.

Betrachten wir zunächst einmal die unterschiedlichen Bedeutungen der Wörter „Trauma“ und „traumatisiert“:

- ▶ Ein Trauma ist eine physische oder psychische Verletzung, die einem Körper zugefügt wird, oder die Einzelverletzung, die daraus resultiert. Diese Einzelverletzung oder Läsion kann durch mechanische oder andere Einwirkung zustande kommen.
- ▶ Spricht man von traumatisiert, sind damit die lokalen oder allgemeinen Folgen eines Traumas gemeint.



Gewalt wird von der Weltgesundheitsorganisation WHO wie folgt definiert: „Der absichtliche Gebrauch von angedrohtem oder tatsächlichem körperlichem Zwang oder physischer Macht gegen die eigene oder eine andere Person, gegen eine Gruppe oder Gemeinschaft, der entweder konkret oder mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Verletzungen, Tod, psychischen Schäden, Fehlentwicklung oder Deprivation führt.“<sup>2</sup>

Das Nachschlagewerk *Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen* (kurz: DSM) definiert mentale Störungen und wird von der Vereinigung der amerikanischen Psychiater (APA) herausgegeben. Hier wird ein seelisches Trauma definiert.

Folgende Kriterien werden aufgelistet:

- ▶ Erleben eines traumatischen Ereignisses mit Todesgefahr, ernsthafter Verletzung oder jeder anderen Bedrohung der körperlichen Unversehrtheit
- ▶ Beobachten von Tod, ernsthafter Verletzung oder jeder anderen Bedrohung der körperlichen Unversehrtheit von anderen
- ▶ Kenntnis erhalten vom plötzlichen, gewaltsamen Tod, einer ernsthaften Verletzung oder einer anderen Bedrohung der körperlichen Unversehrtheit eines Familienmitgliedes oder Nahestehenden

Als Reaktion auf dieses Ereignis muss der Betroffene intensive Furcht, Hilflosigkeit oder Schrecken empfunden haben. Handelt es sich um ein Kind, muss seine Reaktion sich in übererregtem, desorientiertem Verhalten äußern.<sup>3</sup>

Es existieren auch andere Definitionen für psychische Traumata, unter anderem die von Louis Crocq, Honorarprofessor an der Universität René Descartes (Paris V): „Zusammenbruch der Psyche und Überforderung ihrer Verteidigungsmechanismen durch gewaltsame Übererregung im Zusammenhang mit dem Auftreten eines Ereignisses, bei dem das Leben oder die (körperliche oder psychische) Unversehrtheit eines Menschen in Gefahr ist, der Opfer, Zeuge oder Handelnder bei diesem Ereignis ist.“<sup>4</sup>



Für dieses Buch halten wir uns an folgende Definition eines psychischen Traumas: „**Die Gesamtheit der unmittelbaren, mittelbaren und später chronischen Symptome, die ein Mensch nach einem traumatischen Ereignis entwickelt, das seine körperliche oder psychische Unversehrtheit bedroht hat. Diese Symptome können über Monate, Jahre oder sogar ein Leben lang anhalten, wenn sie nicht behandelt werden.**“<sup>45</sup>

Wie bereits in der Einleitung erwähnt, habe ich beschlossen darzulegen, was die Medizin unter einer PTBS versteht, indem ich den DSM-5 verwende, denn dieser wurde 2013 veröffentlicht und ist damit aktueller als die Klassifikation, die von der Weltgesundheitsorganisation verwendet wird. Außerdem wird im DSM-5 die PTBS in einer eigenen Kategorie von Störungen aufgelistet, die einem Trauma oder posttraumatischem Stress folgen (*trauma and stress related disorders*). Sie gehört nicht länger zu den Angststörungen, denen sie zu lange zugeordnet war. Denn auch wenn Angst eines der Symptome ist, das Betroffene zeigen, so steht sie doch keineswegs im Zentrum dieses Krankheitsbildes.

## Ein sehr verbreitetes Krankheitsbild

Hier einige Daten und Fakten über die PTBS, die überraschen könnten.

- ▶ Schätzungen zufolge ist jeder Zehnte von einer PTBS betroffen. Sie gehört zu den verbreitetsten gesundheitlichen Problemen, wird aber immer noch viel zu selten erkannt.
- ▶ Man trifft sie genauso häufig bei Erwachsenen wie bei Kindern.
- ▶ Frauen haben ein beinahe zweifach erhöhtes Risiko, an einer PTBS zu erkranken.
- ▶ Fast neunzig Prozent der Bevölkerung durchleben mindestens einmal im Leben ein traumatisches Ereignis.<sup>6</sup>
- ▶ Laut jüngsten Studien erleben vierzig Prozent der Menschen einen körperlichen Übergriff, neunundzwanzig Prozent sind anwesend, wenn jemand anderes stirbt oder



ernsthaft verletzt wird, achtundzwanzig Prozent haben einen schweren Autounfall und siebzehn Prozent werden Opfer einer Naturkatastrophe.

- ▶ Eine von drei Frauen und einer von fünf Männern sind in ihrer Kindheit Opfer sexuellen Missbrauchs geworden.
- ▶ Wie zu Beginn des Buches erwähnt, sind Menschen bei der Ausübung bestimmter Berufe anfälliger für eine PTBS. Bei diesen Risikoberufen handelt es sich um folgende: Militär, Polizei, Feuerwehr, Gefängniswärter, Sanitäter, Notarzt, Pflegepersonal, Mitarbeiter von humanitären Hilfsorganisationen, Busfahrer, Lokführer genau wie alle Menschen in der Justiz und im Sozialwesen, die mit Problemen wie Vergewaltigungen und Missbrauch zu tun haben, deren Opfer ihre Klienten sind (Erwachsene und Kinder). **In all diesen Berufen entwickeln ein Viertel oder sogar ein Drittel der Beschäftigten eine PTBS.**
- ▶ Bei der kanadischen Polizei waren 2016 etwa dreimal mehr Mitglieder von einer PTBS betroffen als 2008: Rund viertausend aktive und pensionierte Polizisten litten daran und wurden medizinisch betreut. Man geht aber davon aus, dass zwei- bis dreimal mehr Personen betroffen sind und dass die meisten es nicht öffentlich machen wollen, weil sie Angst haben, ihre Anstellung zu verlieren oder von den Kollegen schief angesehen zu werden. Dabei hat die kanadische Polizei 2014 einen Fünfjahresplan aufgestellt, um gegen die aus einer Stigmatisierung der geistigen Gesundheit resultierenden Probleme vorzugehen. Für die kanadische Polizei werden elf Gesundheitszentren betrieben und neun Kliniken für diejenigen, die an einer PTBS leiden.<sup>7</sup>
- ▶ Bei den kanadischen Streitkräften sind angeblich 6,6 Prozent der Angehörigen von einer PTBS betroffen.<sup>8</sup> Glaubt man den Instanzen, die diese Schätzungen erstellt haben, ist die Dunkelziffer höher.
- ▶ Flüchtlinge aus Kriegsgebieten und Ländern mit bewaffneten Konflikten sind häufig von einer PTBS betroffen. Eine in Deutschland durchgeführte Studie schließt daraus, dass ein Großteil von ihnen Gewalt erlebt hat: Krieg (72,5 Pro-



zent), gewalttätige Angriffe (67,9 Prozent), andere belastende Ereignisse (51,4 Prozent), Folter (50 Prozent), Gefängnis (47,9 Prozent) und sexuelle Gewalt (11,1 Prozent). Die PTBS vieler Flüchtlinge wird von Erlebnissen im Herkunftsland, auf der Flucht oder am Zufluchtsort verursacht.<sup>9</sup>

- ▶ Auch Tiere können von einer PTBS betroffen sein: „Laut Schlussfolgerung einer Studie, die in der Militärbasis Lackland in den USA durchgeführt wurde, zeigen zehn Prozent der Hunde, die an der Front in Afghanistan und im Irak eingesetzt werden, nach ihrer Rückkehr ‚ins zivile Leben‘ die charakteristischen Symptome.“<sup>10</sup>

## Ein Krankheitsbild mit vielen Ursachen

Zu einer PTBS kommt es infolge eines oder mehrerer traumatischer Ereignisse, zum Beispiel, nachdem ein Mensch einer realen Gefahr mit großem Verletzungsrisiko ausgesetzt war, einen Angriff auf seine körperliche Unversehrtheit erlitten hat oder Zeuge eines Todesfalles wurde.

Je nach Art des Erlebens können zahlreiche Ereignisse mit Verzögerung traumatische Reaktionen hervorrufen. Es ist wichtig zu betonen, dass ein Mensch einem Trauma direkt oder indirekt ausgesetzt sein kann.

Hier eine sicher nicht vollständige Liste von Traumata, in deren Folge es zu einer PTBS kommen kann:

- ▶ ein fötales Trauma (in utero)
- ▶ ein Geburtstrauma
- ▶ der Verlust eines Elternteils oder eines nahen Familienmitgliedes
- ▶ wenn man nach der Geburt wegegeben oder emotional vernachlässigt wurde
- ▶ eine schwere Erkrankung, starkes Fieber oder eine versehentliche Vergiftung
- ▶ eine längere erzwungene Ruhigstellung, ein Gipsverband oder ein geschientes Körperteil bei kleinen Kindern