



Praxis für Kinesiologie und Lymphdrainage

Ines Weuste, Weinbergstrasse 37, 8623 Wetzikon
Tel. 044 930 01 30 Mobil 076 502 39 73

Ein Trauma ist die im Körper immer noch festgehaltene und gebundene Energie, welche ursprünglich durch physiologische und instinktive Mechanismen bereitgestellt wurden, um eine Angriff- oder Fluchtreaktion zu ermöglichen.

Das biologische System eines traumatisierten Menschen ist immer noch aktiviert, auch wenn die Gefahr längst vorüber ist. Man lebt so, als ob man immer noch aktuell durch das traumatisierende Ereignis bedroht würde: Beispielsweise reagiert man irritiert oder explosiv, auch wenn man gar nicht provoziert wurde.

Es kann sich ausdrücken in:

- Überaufmerksamkeit / Überreaktionen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Mangelndes Selbstwertgefühl
- Schreckhaftigkeit
- Chronisch erhöhtem Puls / Herzrasen
- Schmerzen und anderen körperlichen Symptomen
- Angst und Panik
- Sexuellen Störungen
- Wutausbrüchen

Im Verlauf der Zeit können sich die Symptome verkomplizieren:

- Schlaflosigkeit
- Psychosomatische Symptome wie Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Übelkeit, Störungen im Verdauungssystem

Wenn traumatische Erfahrungen nicht nachträglich bewusst gemacht und explizit eingeordnet werden, kann die Gefahr bestehen, dass traumatisierte Menschen eine generalisierte Angststörung oder eine Zwangsstörung entwickeln.

Das **limbische System (Teil des Gehirns)** versucht uns daran zu hindern, uns wieder in Gefahr zu begeben. Dem Gehirn ist nicht klar, wo genau die Ängste hingehören, wo der Mensch tatsächlich einer Bedrohung ausgesetzt ist. Es überträgt die Angst zuerst in alle Situationen, die irgendwie mit einer traumatischen Situation verbunden waren. Später wird fast alles gefährlich. Die Todesangst gehört zu einem bestimmten Ereignis, das zu einer bestimmten Zeit und an einem bestimmten Ort passiert ist. Die **Amygdala** (Teil im Gehirn) bleibt aber in einem übererregten Zustand und gaukelt uns vor, dass es dann auch gefährlich ist, aus dem Haus zu gehen, in ein Auto zu sitzen oder in den Keller zu gehen.

Im Weiteren kann eine posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) auftreten:
Diese kann sich kurzfristig oder zeitlich verzögert zeigen und ist gekennzeichnet durch das Auftreten von:

- Sich aufdrängenden, extrem unangenehmen Erinnerungen an die traumatischen Erlebnisse. Oft auch in Form von „Flashbacks“ und Träumen.
- Vermeidung, d.h. die Betroffenen versuchen, Gedanken, Personen, Dinge und Situationen, welche an die traumatischen Erlebnisse erinnern zu vermeiden.
- Anhaltende starke Erregungszustände, welche sich in Form von Schlafstörungen, Reizbarkeit, verringerte Konzentrationsfähigkeit, Angst und einer übertriebenen starken Schreckreaktion zeigen