

Trauer und Trauma

5. Sicherheitskonferenz am 08.10.2015
Markus Frechen, ZNS – Hannelore Kohl Stiftung
(Vortrag in Vertretung für Frau Hanne Shah)

Definitionen

- **Definition Trauer**

Der Begriff **Trauer** bezeichnet die durch ein betrübendes Ereignis verursachte **Gemütsstimmung** und deren Kundgebung nach außen, etwa durch den Verlust nahestehender oder verehrter Personen oder Tiere, durch die Erinnerung an solche Verluste oder auch zu erwartende Verluste. Das Trauern kann auf Grund der zuvor genannten Ursachen auch ein **Überwinden von Leid und Schmerz** bedeuten.

- **Definition Trauma**

Als *psychisches, seelisches* oder *mentales* **Trauma** oder **Psychotrauma** wird in der Psychologie eine seelische Verletzung bezeichnet. Das Wort **Trauma** kommt aus dem Griechischen und bedeutet allgemein Verletzung, ohne dabei eine Festlegung zu treffen, wodurch diese hervorgerufen wurde. In der Medizin wird mit dem Begriff Trauma eine Verwundung bezeichnet, welche durch einen Unfall oder eine Gewalteinwirkung hervorgerufen wurde. Diese Verwendung ist seit dem 19. Jahrhundert belegt. Analog hierzu bezeichnet man in der Psychologie eine starke psychische Erschütterung, welche durch ein traumatisierendes Erlebnis hervorgerufen wurde, als **Psychotrauma**. Der Begriff wird nicht einheitlich verwendet und kann sowohl das auslösende Ereignis, aber auch die Symptome oder das hervorgerufene innere Leiden bezeichnen.

Wer erleidet ein Trauma und wo erfolgt in der Regel. Trauer bzw. Trauerarbeit?

- **Die „außenstehenden“ Helfer** (Retter, Ersthelfer, Sanitäter, Notärzte, Polizisten, Feuerwehrleute etc.), die zu einem Unglück gerufen werden, sowie Freunde, Bekannte und Arbeitskollegen

Für die Helfer und die Verbesserung der Situation durch Training, Schulung oder wiederholtes Üben gilt:

Der **Praxisschock** ist nicht durch Theorie und Lernen aufzufangen.

- Die **Betroffenen und Hinterbliebenen** stehen **nach einem plötzlichen Tod** „mittendrin“.

Führt das Trauma zum Tod, muss sich die Trauer mit dem Verarbeiten des eintretenden/eingetretenen Todes beschäftigen; drei Schwerpunkte sind zu unterscheiden:

- eigener Tod
 - Tod von geliebten Angehörigen, Freunden
 - Tod von Kindern (die Folgegeneration, welche für das Überleben der eigenen Familie notwendig ist).
- Die **Betroffenen und Angehörigen** im engsten sozialen Netzwerk (Familie/Freunde), die **nach einem plötzlichen Ereignis** (Unfall, Erkrankung) „mittendrin“ stehen.

Das **physische Trauma**, betrifft zunächst und ausschließlich den Betroffenen. Das **psychische Trauma** erfahren die o.g. Personengruppen und später nach Realisation der eigenen Situation auch die Betroffenen (zusätzlich zum physischen Trauma).

Man darf also nicht nur vom traumatisierten Betroffenen sprechen, (was automatisch erfolgt), sondern muss von einer gesamten **traumatisierten Familie** ausgehen. Dazu gehört die **Partner-Ebene, die Eltern-Ebene, die Ebene möglicher Kinder und aller Familienangehöriger und Freunde und Bekannte, die in enger emotionaler Verbindung zum Betroffenen (Traumatisierten) stehen.**

Ein unvorhergesehener Vorfall, Unfall oder Erkrankung führt in erster Linie immer zu einem Gefühl der Hilflosigkeit.

Hilflosigkeit

Hilflosigkeit der Betroffenen und Hilfslosigkeit der Helfer

Es existieren zwei grundlegende Programme im Menschen: **Fliehen oder Kämpfen**. Kann der Mensch nicht fliehen oder kämpfen, tritt der Zustand der Hilflosigkeit auf.

Hilflosigkeit ist das Gefühl, überall dort, **wo jede denkbare mögliche Anstrengung unserer Selbst keine Verbesserung - ja nicht einmal eine Veränderung - der belastenden Situation bewirkt** (vergleichbar mit Geiselnahme, der Moment eines Flugzeugabsturzes, Schiffuntergangs...).

Trauer und Trauerarbeit kann durch eine zeitliche Differenzierung in ihrer Bedeutung und Langfristigkeit besser verstanden werden.

Zeitliche Differenzierung gemäß der Arbeit von Frau Shah

- Trauer **in den ersten Stunden und Tagen** nach dem Trauma
 - Das Unglück (die Helfer, Familie und Freunde, die Betroffenen)
 - Organtransplantation
 - Verletzende Worte
 - Distanz und Nähe
 - Der letzte Abschied
- Trauer **Wochen, Monate und Jahre danach**
 - Anmaßungen
 - Trauer und Traurigkeit
 - Grenzüberschreitungen
 - Wenn für die Anderen das Leben normal weitergeht (die Sicht der Gesellschaft / der Wunsch nach Normalität / Energie umsetzen / der Gang nach außen / Medien und Sensationslust / der Wunsch sich mitzuteilen / die Frage nach dem Warum / etwas bewegen / wenn die Kraft anders benötigt wird / wird mit fachlicher Hilfe alles gut? / wenn professionelle Hilfe notwendig wird)
 - Schuld und Schuldgefühle (Schuldgefühle zur Wiederherstellung der Handlungskontrolle / Scham / Krankheit und Tod als Strafe? / positiv denken / Schuldgefühl nach einem schlechten Verhältnis zu Lebzeiten und bei Suizid / Schuldbewusstsein und Schuldverleugnung / Versöhnung und Verzeihen)

[Bild] Trauer ist Bestandteil des eigenen Erlebens, der Erfahrung und des Erinnerns.

Somit ist Trauer für den Rest des Lebens Teil der eigenen Persönlichkeit, weil der Verlust immer wieder emotional und rational erinnernd erlebt werden kann.

Beispiel: Das Trauma ist ein Stein, der in einen Teich geworfen wird.

Die von der Eintauchstelle ausgehenden Wellen bewegen sich zwar von der Eintauchstelle weg, verschwinden jedoch nie von der Oberfläche des Teiches, sondern sind zeitlebens vorhanden.

Physikalisch unmöglich, aber auf die Erinnerung bezogen eine Realität.

Beispiel: Das Ehepaar, welches sich alte Bilder ansieht und damit verbundene Gefühle zu den einzelnen Ereignissen wieder hervorruft.

Ende des Vortrages verbunden mit dem Wunsch, diese und kommende Sicherheitskonferenzen mögen erfolgreich sein,

...damit notwendige **Rehabilitation und Integration immer geringer** durchgeführt werden muss, dies aber gleichzeitig mit weiterhin ansteigender Optimierung aller Maßnahmen.

Eine 100% erfolgreiche Prävention ermöglicht eine 0%ige Rehabilitations- und 0%ige Integrationsnotwendigkeit, somit eine jeweils 100%ige Erfolgsquote für alle 3 Bereiche.