**Trauma**

# **Trauma (Medizin)**

Als **Trauma** ([altgr.](http://de.wikipedia.org/wiki/Altgriechische_Sprache" \o "Altgriechische Sprache) τραύμα „[Wunde](http://de.wikipedia.org/wiki/Wunde)“) bezeichnet man in der [Medizin](http://de.wikipedia.org/wiki/Medizin) und der [Biologie](http://de.wikipedia.org/wiki/Biologie) eine Schädigung, Verletzung oder [Verwundung](http://de.wikipedia.org/wiki/Wunde) lebenden [Gewebes](http://de.wikipedia.org/wiki/Gewebe_(Biologie)), die durch [Gewalteinwirkung](http://de.wikipedia.org/wiki/Gewalt) von außen entsteht. Physikalisch gesehen wird ein Trauma durch einen plötzlichen Energietransfer oder den plötzlichen Entzug von Wärme oder Sauerstoff ausgelöst, die Energie kann [mechanisch](http://de.wikipedia.org/wiki/Mechanik) (z. B. durch Unfall), thermisch ([Verbrennung](http://de.wikipedia.org/wiki/Verbrennung_(Medizin))), elektrisch, chemisch oder durch Strahlen auf den Körper einwirken.[[1]](http://de.wikipedia.org/wiki/Trauma_(Medizin)#cite_note-1) Während Trauma das gesamte Verletzungsgeschehen umfasst, wird für eine Einzelverletzung auch der Begriff „[Läsion](http://de.wikipedia.org/wiki/L%C3%A4sion)“ verwendet. Die Lehre der Verletzungsarten und ihrer Behandlung wird als [Traumatologie](http://de.wikipedia.org/wiki/Traumatologie) bezeichnet und gehört dem Fachgebiet der [Unfallchirurgie](http://de.wikipedia.org/wiki/Unfallchirurgie) ([ICD-10](http://de.wikipedia.org/wiki/ICD-10) Kapitel XIX).

Im übertragenen Sinne werden in [Medizin](http://de.wikipedia.org/wiki/Medizin) und [Psychologie](http://de.wikipedia.org/wiki/Psychologie) auch schwere seelische Verletzungen als [Traumata](http://de.wikipedia.org/wiki/Trauma_(Psychologie)) bezeichnet ([ICD-10](http://de.wikipedia.org/wiki/ICD-10) F43). Das Adjektiv „traumatisiert“ wird vorwiegend in diesem psychischen Zusammenhang verwendet.

Quelle: http://de.wikipedia.org/wiki/Trauma\_(Medizin)

# ………………………………………………

# **Trauma (Psychologie)**

Als *psychologisches*, *seelisches* oder *mentales* **Trauma** oder **Psychotrauma** ([Plural](http://de.wikipedia.org/wiki/Plural) *Traumata*, *Traumen*; [griechisch](http://de.wikipedia.org/wiki/Griechische_Sprache) [*Wunde*](http://de.wikipedia.org/wiki/Wunde), τράυμα) wird in der Psychologie eine seelische Verletzung bezeichnet[[1]](http://de.wikipedia.org/wiki/Trauma_(Psychologie)#cite_note-1). 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 (Medizin)](http://de.wikipedia.org/wiki/Trauma_(Medizin)) eine Verwundung bezeichnet, welche durch einen Unfall oder eine Gewalteinwirkung hervorgerufen wurde. Diese Verwendung ist seit dem 19. Jahrhundert belegt.[[2]](http://de.wikipedia.org/wiki/Trauma_(Psychologie)#cite_note-2) 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.

Quelle: http://de.wikipedia.org/wiki/Trauma\_(Psychologie)

# ………………………………………………

**Was ist ein Trauma?**

Viele Menschen fragen sich was ein Trauma eigentlich ist und wie man ein Trauma definiert. Eine einfache Frage, die jedoch nicht so leicht zu beantworten ist.

Vor einigen Jahren noch als die Traumaforschung noch in den Kinderschuhen steckte, war die Definition recht klar.

Im Folgenden möchte ich Ihnen einige Trauma-Definitionen zeigen, die zwar auch heute noch ihre Richtigkeit haben, die man aber ergänzen und erweitern muss, um Trauma wirklich genauer verstehen zu können.

Hier also eine Auswahl:

1. Ein Einbruch in die Grenzen von Menschen sich gegen äußere Stimuli zu schützen, der zu einem überwältigenden Gefühl der Hilflosigkeit führt (Freud).

2. Traumatische Ereignisse sind außergewöhnlich, nicht weil sie so selten wären, sondern weil sie alle Anpassungsstrategien von Menschen überwältigen, mit dem Leben fertig zu werden… der gemeinsame Nenner in der Beschreibung ist ein Gefühl von intensiver Angst, Kontrollverlust und die Angst vor Vernichtung (Herman).

Die Bedeutung von Trauma ist inzwischen auch unter Laien sehr viel deutlicher geworden, allerdings denken die meisten Menschen immer noch an Katastrophen, Gewalt, Vergewaltigung oder schwere Unfälle, wenn sie an Trauma denken.

Diese Enge in der Traumadefinition kann man heute jedoch klar verneinen. Auch andere Ereignisse, die normalerweise nicht als Katastrophe oder Gewalterlebnis eingestuft werden, können traumatisch sein.

Zuerst einmal muss man einen klaren Unterschied machen, zwischen einem traumatischen Ereignis und einer Traumatisierung. Nicht jedes traumatische Ereignis führt bei allen Menschen zu einer Traumatisierung. Andererseits gibt es eben Ereignisse, die normalerweise niemand als traumatische definieren würde, wie z.B. Operationen, eine schwere Geburt, ein Sturz, ein Zahnarztbesuch, eine Trennung oder andere Ereignisse, die einfach Teil unseres Lebens sind und die trotzdem traumatisch für Menschen sein können.

Peter Levine, einer der Pioniere der Körperorientierten Traumapsychotherapie, hat festgestellt, dass man ein Trauma nie an einem Ereignis festmachen kann, sondern nur an der Reaktion der Betroffenen. Deshalb ist seine Definition von Trauma auch wesentlich offener:

**Zu viel           zu schnell           zu plötzlich**

Letztendlich tritt eine traumatische Reaktion ein, wenn das Bewältigungssystem eines Menschen vollkommen überfordert ist und er oder sie sich hilflos und überwältigt fühlt.

Außerdem unterscheidet man heute zwischen verschiedenen Traumata und diese Unterscheidung ist ein wichtiger Fortschritt, da viele Menschen Symptome haben, die nicht der klassischen Symptombeschreibung der psychiatrischen Handbücher entsprechen, aber trotzdem in ihrem Leben leiden.

Quelle: <http://www.traumaheilung.de/traumaheilung/was-ist-ein-trauma/> 2015-01-29

# ………………………………………………

# **Trauma - Posttraumatische Belastungsstörungen (Traumatherapie)**

## Definition eines Traumas

Der Begriff Trauma ist ein Sammelbegriff für psychische und körperliche Beschwerden, die als Folge eines negativen, erschütternden Ereignisses auftreten. Beispiele möglicher traumatischer Erfahrungen sind:

* Tod einer nahestehenden  Person
* Unfall oder Beinahe-Unfall
* Vergewaltigung, sexuelle Nötigung oder Inzest
* Kriegshandlung oder Naturkatastrophe
* Plötzlicher Verlust/Zerstörung von Haus oder Wohnumgebung
* Gewaltverbrechen/Raubüberfall:
* Zeuge einer Gewalttat, Unglück oder Katastrophe
* Körperliche Verletzung, Schwere körperliche oder psychische Krankheit

## Folgen eines Traumas

Nicht alle Betroffenen eines traumatischen Ereignisses erkranken davon psychisch. Und die Wahrscheinlichkeit an den Folgen einer traumatischen Erfahrung zu erkranken hängt nicht nur von der Person, sondern auch von der Art der traumatischen Erfahrung ab.

Unbewältigte traumatische Ereignisse haben eine Reihe deutlich erkennbare Symptome zur Folge, die unter dem Begriff „posttraumatische Belastungsstörung" (PTBS) zusammengefasst werden.

* **Wiedererleben**: Von Ängsten begleitetes unfreiwilliges Wiedererinnern des traumatischen Ereignisses (z.B. Form von Bildern, Albträumen und Flashbacks).
* **Vermeidung /emotionale Taubheit**: Vermeiden von Auslösern (Dinge, Situationen) die an das Trauma erinnern, allgemeiner Rückzug, Interesseverlust, innere Teilnahmslosigkeit.
* **Übererregung**: Schlafstörungen, Schreckhaftigkeit, erhöhte Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen.

Weitere häufige Folgen sind Schuld- und Schamgefühle und intensives Grübeln, wie man das Ereignis verhindern oder anders damit umgehen hätte können

Die Anzahl der Symptome sowie der Grad und die Dauer der Beschwerden variieren von Mensch zu Mensch und sind von Ereignis zu Ereignis verschieden.

Die Posttraumatische Belastungsstörung lässt sich gut behandeln, verlangt aber großes Engagement seitens des Klienten. Um für Online-Therapie in Frage zu kommen, braucht man nicht alle Kennzeichen einer PTBS zu haben. Grundsätzlich kann jedem, der durch ein traumatisierendes Erlebnis erschüttert wurde und darunter leidet, durch die Behandlung geholfen werden.

Quelle: <http://www.psychologie.uzh.ch/fachrichtungen/psypath/Psychotherapie1/Trauma.html;jsessionid=BEA1AA77B160B2B69EE52B3B86201BFF> 2015-01-29