

PRESSEMITTEILUNG

Die Zeit heilt nicht alle Wunden: Nach erschütternden Erlebnissen stark verletzte Seelen brauchen schnell psychotherapeutische Hilfe

München, 29. Oktober 2015. Eine „Akute Belastungsreaktion“ und häufig auch eine „Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS)“ sind die Folge traumatischer Erlebnisse. Bei der „Akuten Belastungsreaktion“ stellt sich oft eine Schockstarre ein, nichts geht mehr. Erinnerungen an das traumatische Erlebnis gehen verloren, innerer Rückzug oder großer körperlicher Stress mit beispielsweise ausgeprägten Schlafstörungen sind die Folgen. Anhaltende Traumatisierungen können den Alltag stark einschränken. Handlungen oder Orte werden vermieden – aber eine Besserung tritt nicht ein: solche „Posttraumatische Belastungsstörungen“ machen eine Psychotherapie zur Verarbeitung des traumatischen Erlebnisses nötig. „Trauma“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Verletzung“.

Das Risiko, einmal im Leben eine PTBS zu entwickeln, liegt in Deutschland bei zwei bei sieben Prozent. Frauen sind doppelt so oft betroffen wie Männer. Menschen, die oft mit extrem belastenden Ereignissen zu tun haben, wie Rettungskräfte, Polizisten oder Soldaten, haben ein deutlich höheres Risiko. Traumata, die von Menschen zugefügt wurden, haben meistens schwerere psychische Auswirkungen als durch Naturkatastrophen ausgelöste Traumata.

Herr E., ist 37 Jahre alt und arbeitet als Unfallarzt. Nach einem Einsatz bei einem Unfall mit mehreren Toten spürt er plötzlich Ängste, sieht die Geschehnisse immer wieder vor sich und bemerkt eine starke Anspannung und schnelle Erregbarkeit. In der Therapie stellt sich heraus, dass das Ereignis ihn an einen Autounfall erinnert, in den er als Kind verwickelt war.

Die Therapeutin setzt bei der Konfrontation die „Bildschirmtechnik“ ein. Dabei soll Herr E. das Kindheitserlebnis wie ein außenstehender „Fernseh-Zuschauer“ beschreiben. Mittels einer vorgestellten Fernbedienung kann er jederzeit selbst bestimmen, wie intensiv er sich mit der traumatischen Erinnerung auseinandersetzt und wann er aufhört. Weil Herr E. nach der ersten Konfrontationssitzung noch recht belastet wirkt, leitet die Therapeutin ihn an, die Erinnerungen in seiner Vorstellung „in einen Safe zu stecken“, damit er in der nächsten Stunde weiter daran arbeiten kann. Beim zweiten Termin regt die Therapeutin ihn an, bei der Erinnerung an das Trauma stärker über Gefühle, Gedanken und körperlichen Empfindungen zu reden.

Diese Übung geht weiter, bis Herr E. deutlich weniger Angst sowie Erregung spürt und die Erinnerungen an das Trauma in seine Kindheitserinnerungen integrieren kann. Am Ende soll Herr E. „dem Kind“ von damals Trost spenden und geben, was er zur Unterstützung braucht.

Auf therapie.de finden Sie die ausführlichen Dossiers [„Traumatherapie“](#) sowie [„Akute Belastungsreaktion und Posttraumatischer Belastungsstörung“](#).

Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verband wurde 2004 in München gegründet. Das Online-Portal therapie.de richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Über 5.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre Hilfe an.

Ansprechpartner therapie.de

Pro Psychotherapie e.V.
Dipl.-Psych. Fritz Propach
Tel. 089 – 72 99 75 36
Fax 089 – 72 99 75 38
psyche@therapie.de
www.therapie.de

Pressesprecherin

Kommunikationsmanagement
Ulrike Propach
Tel. 08342 – 91 83 471
Mobil 0178 – 41 55 391
presse@therapie.de