

## Was ist eigentlich ein Trauma?



### Inhalt

1. Was ist ein Trauma?
2. Beispiel
3. Was können Eltern tun?

### Was ist ein Trauma?

Nicht nur große Ereignisse wie die Terroranschläge in London, sondern auch die Krebserkrankung oder gar der Tod der Mutter, ein Unfall, ein Einbruch zuhause, häusliche Gewalt oder sexuelle Misshandlungen wirken sich traumatisch aus.

Ein Trauma ist ein belastendes Ereignis, dem Erwachsene wie auch Kinder unentrinnbar ausgeliefert sind. Sie haben große Angst und stehen dem hilflos und wehrlos gegenüber. Dagegen ankämpfen oder fliehen ist diesen Menschen nicht möglich. Gerade bei Kindern kommt häufig eine Überflutung von Gefühlen hinzu, mehr als die Seele verkraften kann.

Nach einem traumatischen Ereignis können Kinder wie auch Erwachsene mit Schlaf- und Konzentrationsstörungen reagieren, haben Alpträume, sind gereizt, schreckhaft oder fühlen sich lange wie „betäubt“.

Im Gehirn ist der „menschliche Feuermelder“ angesprungen.

Häufig verschwinden die Symptome nach einigen Wochen, denn sie sind eine ganz „normale“ Reaktion auf ein „unnormales Ereignis“.

Die Symptome können aber auch monatelang oder Jahre anhalten, wenn z.B. das Ereignis so mächtig war, Eltern selber betroffen sind oder Kinder auf kein Verständnis stoßen. Der „Feuermelder“ gibt dann immer noch „Alarm“, obwohl die reale äußere Gefahr vorüber ist.

### Ein Beispiel?

So hat z. B. der 7-jährige Tim (Name geändert) miterlebt, wie seine Oma, die mit ihm auf dem Spielplatz war, einen Herzanfall bekam und anschließend verstarb. Nachbarn hatten den Notarzt gerufen und Tim wurde nach Hause gebracht. In der Folge hatte Tim nicht nur Alpträume sondern zeigte auch Symptome, die dem ADHS ähnlich sind. Er wurde zunehmend unruhig, konnte in der Schule nicht mehr stillsitzen und sich nicht mehr konzentrieren. Sein „Feuermelder“ im Gehirn war nach wie vor auf „Alarm“ gestellt. Beunruhigt meldeten die Eltern sich in der Beratungsstelle ZeitRaum an. Schnell wurde in den gemeinsamen Gesprächen mit Tim und seinen Eltern deutlich, dass die Symptome mit dem Tod der Oma in Verbindung standen. In der ganzen Aufregung hatten die Eltern damals Tim nicht so beachten können und hatten vergessen, dass Tim um den Besuch auf dem Spielplatz „gebettelt“ hatte. Als erster Therapieansatz wurde ihm von Mutter und Vater deutlich gemacht, dass er am Tod der Oma „keine Schuld“ hat. Im weiteren rückten neben der Trauer die vielen schönen Erlebnisse mit der Oma wieder in den Vordergrund. Tim kehrte bald zu einem normalen Verhalten zurück, er fühlte sich wieder sicher und geborgen, nachdem sein „Feuermelder“ keinen Alarm mehr gab.

### **Was können Eltern tun?**

Aber auch kleinere, für Erwachsene eher unbedeutende Ereignisse, können auf Kinder eine große Wirkung haben; z.B. kann das ein bevorstehender Besuch beim Zahnarzt sein. Im Vorfeld vermitteln Ärzte oder Eltern den Kindern häufig das Gefühl: „Das tut nicht weh!“

Ist die Erfahrung dann eine andere – es war doch schmerzhaft oder Angst auslösend – würde das Kind als „normale, gesunde Reaktion“ gerne „weglaufen“ oder gegen einen Eingriff „kämpfen“. Das Kind fühlt sich verwirrt, weil es im Gegensatz zu den Aussagen von Ärzten oder Eltern doch Schmerzen hat.

Eltern, Lehrer/innen, Freunde können nach belastenden Ereignissen eine große Hilfe sein, in dem sie dem Kind wieder Sicherheit und Geborgenheit vermitteln, Verständnis haben und mit dem Kind sprechen.

Wenn das nicht ausreicht oder Eltern unsicher sind, können sie sich Unterstützung in der Beratungsstelle ZeitRaum holen.

*© Beratungsstelle ZeitRaum, 2005*

*Autorin: Margarete Gehling, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin Traumatherapeutin / Zertifizierte EMDR-Therapeutin  
Beratungsstelle ZeitRaum*

*Dieser Text wurde im Rahmen einer Artikelserie mit Erziehungstipps der Beratungsstelle ZeitRaum erstellt. Er erschien in der Westfälischen Rundschau (Hagener Teil) am 04.08.2005.*