Was ist ein „Trigger“

Ein Trigger ist ein Auslösereiz von aussen. Durch diesen Reiz werden die traumatischen Inhalte wieder aktiviert und die Situation wird aufs Neue erlebt. Gefühle, körperlichen Reaktionen und bestimmte Bilder kehren augenblicklich zurück. Meist kann man diese Reaktionen nur schwer kontrollieren. Sätze wie «Die Zeit heilt alle Wunden» trifft auf die Symptomatik der posttraumatischen Belastungsstörung nicht zu. Was auch durch die moderne Trauma-Forschung bestätigt wird.

Jeder Mensch besitzt in unterschiedlichem Masse Fähigkeiten für die Selbstheilung. Leider kommt es immer wieder vor, dass das nicht ausreicht, und die unbehandelten Traumata rufen ihre körperlichen und psychischen Symptome immer wieder ab. Dies führt zu Verhaltensauffälligkeiten und/oder Störungen innerhalb persönlicher Beziehungen und schränkt damit die Lebensqualität erheblich ein.

Ereignisse, die ein Trauma auslösen können:

- Naturkatastrophen,
- Verkehrsunfälle,
- schwere Operationen,
- plötzliche lebensbedrohliche Erkrankungen,
- der Verlust eines geliebten Menschen,
- Überfälle,
- Kriegserfahrungen
- Vernachlässigung,
- emotionale/sprachliche Abwertungen,
- körperliche Gewalt,
- sexuelle Misshandlungen / Nötigung

solche Ereignisse sind für fast jeden Klienten traumatisierend, und führen unbehandelt zu diversen Symptomen.

Traumafolgestörung und ihre Symptomatik

Es sind unterschiedliche Formen von

- Ängsten,
- Depressionen,
- Suchterkrankungen etc.

und/oder psychosomatische Formen,

- hoher Blutdruck,
- Herz-Rhythmus-Störungen
- chronische Schmerzen u. a.

Werden diese Störungen aufgrund eines Traumas erkannt, kann die Behandlung viel gezielter angegangen werden.

Dauer und Art der Behandlung

Die Länge und Art der Behandlung richten sich nach Dauer und Schwere der Symptomatik und der erlebten Extremsituation aus.

Nach ausführlichen Gesprächen und Erklärungen der theoretischen und praktischen Konzepte der modernen Traumatherapie kommt es zu einer mehr oder weniger langen Stabilisierungsphase. Während dieser Phase lernt man die vielfältigen Reaktionen des eigenen Körpers, der Gedanken und den Gefühlen auf allen Ebenen wahrzunehmen, zu erkennen, einzuordnen und zu steuern.

Trauma-Arbeit und ihr Ablauf

Mittels diverser Techniken lernt der Betroffene mit

- Flashbacks,
- Ängsten,
- Alpträumen,
- Selbstverletzungen und
- suizidalen Impulsen umzugehen.

Speziell hierfür entwickelte Techniken dienen der Beruhigung, Regulierung und der Stärkung des Selbst. Nach der Ressourcen- und Stabilisierungsphase tritt man in die Konfrontationsphase hinüber.

Die Konfrontationsphase

In der Konfrontationsphase wird strukturiert und schonend das belastende Ereignis be- und verarbeitet. Dazu stehen spezielle Methoden zur Verfügung, welche ich ihnen innerhalb eines persönlichen Gesprächs erklären werde.

Zum Ende geht die Trauma Verarbeitung meist mit der Phase der Trauer und Neuorientierung einher. Mit Hilfe der neu gewonnenen Stärken wird das Erlebte akzeptiert, und man kann sich nun neuen positiven Lebensperspektiven hingeben.