

Was ist eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)?

„Du bist nicht verantwortlich dafür,
dass Du am Boden bist,
aber Du bist verantwortlich dafür,
wieder aufzustehen.“

Jesse Jackson (Amerikanischer Politiker und Bürgerrechtler, 20. Jh.)

PTBS steht für „Posttraumatische Belastungsstörung“ – bestimmte seelische Probleme, die auftreten können, nachdem jemand ein schreckliches, belastendes Lebensereignis erfahren hat.

PTBS kann man auch übersetzen als:

„Post- ↓ „Nach-	traumatische ↓ Trauma	Belastungs- ↓ Angst-	störung“ ↓ reaktion“
-----------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------------

Haben Sie eine PTBS? Haken Sie ab, welcher der folgenden Punkte auf Sie zutrifft.

- 1. Sie haben ein *Trauma* überlebt: Ein Ereignis, über das Sie keine Kontrolle hatten, bei dem Sie körperlich bedroht wurden oder Zeuge einer solchen Bedrohung geworden sind (z. B. sexueller Missbrauch, Gewalt, Krieg, Zeuge eines Mordes, Überleben einer Naturkatastrophe, eines Autounfalls).
- 2. Ihre *Reaktion* auf das Trauma bestand in Hilflosigkeit, Angst, Panik (oder, wenn Sie damals noch ein Kind waren, in verwirrtem oder aufgeregtem Verhalten).
- 3. Nach dem Trauma leiden Sie seit mehr als einem Monat unter *jedem der folgenden Probleme*:
 - Wiedererleben*: Das Trauma drängt sich Ihnen in Gedanken auf, auch wenn Sie es nicht wollen, z. B. in Form von Alpträumen, „Erinnerungsattacken“ oder Bildern.
 - Vermeidung*: Empfindungslosigkeit, sich entfremdet fühlen, Vermeiden jeder Erinnerung an das Trauma.
 - Übererregung*: Sich „überreizt“ oder „aufgedreht“ fühlen (z. B. Schreckhaftigkeit, Schlafprobleme, Reizbarkeit im Kontakt mit anderen Menschen).
 - Verminderte Belastbarkeit*: Probleme in der Beziehung, bei der Arbeit oder in anderen wichtigen Lebensbereichen.

Sie haben eine PTBS, wenn Sie vor alle der oben angegebenen Punkte einen Haken gesetzt haben.

Formen der PTBS

Es gibt zwei Formen der PTBS. Die „einfache PTBS“ resultiert aus einem einmaligen Erlebnis (wie z. B. ein Autounfall oder eine Überschwemmung) und trifft meistens Erwachsene. Die „komplexe PTBS“ resultiert zumeist aus wiederholten Gewalterlebnissen in der Kindheit. Sie

PTBS: Die eigene Stärke zurückgewinnen – Arbeitsblatt 1/2

zeichnet sich durch zusätzliche Symptome aus, wie z.B. Selbstverletzung, Selbstmordgedanken, sog. „dissoziative Symptome“ (z.B. Veränderungen der Wahrnehmung und des Zeiterlebens), Beziehungs-, Gedächtnis-, Sexualitäts- und Gesundheitsprobleme, Wut, Scham, Schuld, Betäubungsgefühle, Verlust der Fähigkeit zu vertrauen und das Gefühl, nachhaltig beschädigt zu sein.

Mehr über PTBS ...

Nach allem, was Sie erlebt haben, sind Ihre PTBS-Symptome normal. Sie sind nicht verrückt, schwach oder schlecht! Das ist der Grund, warum man PTBS als „normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis“ bezeichnet.

Die PTBS wird als Angststörung betrachtet, weil sie von einem unerträglichen Gefühl der Angst während oder nach dem Trauma gekennzeichnet ist. Es handelt sich um eine psychiatrische Erkrankung, aber es ist definitiv möglich, davon zu genesen.

PTBS in Zahlen: 61 % aller Männer erleben im Laufe ihres Lebens ein Trauma, 5 % von ihnen entwickeln PTBS. Bei den Frauen erleben 51 % Traumata und 10 % entwickeln eine PTBS. Warum entwickeln einige Menschen PTBS nach einem Trauma und andere nicht? Dies ist noch nicht vollständig bekannt, aber einige Risikofaktoren sind wiederholte und/oder frühe Traumata, schwierige Lebensbedingungen, Eltern mit Traumatisierungen und Stress.

Das Wissen über PTBS ist relativ neu. PTBS wurde zuerst bei Soldaten nach Kampfeinsätzen untersucht, v.a. in den USA. Später wurde erkannt, dass es die Folge einer Vielzahl schrecklicher Lebenserfahrungen sein kann (z.B. sexueller Missbrauch, Gewalt, Naturkatastrophen). Zu den offiziellen psychiatrischen Diagnosen wurde die PTBS erst 1980 hinzugefügt. Das Wissen darüber wächst beständig, weil PTBS ein so wichtiges Thema ist.

Es ist möglich, von einem schweren Trauma zu genesen. Zwei berühmte Beispiele sind der Musiker Ray Charles und die Schauspielerin Melanie Griffith.

Der Zusammenhang zwischen PTBS und Sucht

PTBS und Sucht hängen bei vielen Menschen eng zusammen, auch wenn dieser Zusammenhang oft nicht bemerkt wird. Im Folgenden finden Sie einige Informationen, die hilfreich für Sie sein könnten:

- **Sie sind nicht allein!** Bei abhängigen Menschen ist PTBS eine der am weitesten verbreiteten „Doppeldiagnosen“. In Untersuchungen fanden sich unter Frauen in Suchtbehandlung 25 bis 59%, die zugleich eine PTBS hatten, bei den Männern betraf dies 11 bis 38%.
- **Es gibt viele Gründe, warum Menschen mit PTBS Suchtmittel konsumieren:** Um Zugang zu Gefühlen oder Erinnerungen zu bekommen oder um im Gegenteil vor Gefühlen und Erinnerungen zu fliehen. Um über den Tag zu kommen, um den Schmerz der PTBS zu bewältigen, um „langsamen Selbstmord“ zu begehen, weil sie in einer „süchtigen“ Familie aufgewachsen sind oder weil es ihnen nicht wichtig ist, auf ihren Körper zu achten.
- **Menschen mit PTBS und Abhängigkeit neigen dazu, auch „harte Drogen“ zu konsumieren:** Kokain und Opiate.
- **Geschlechtsunterschiede in Bezug auf Gewalterlebnisse:** Frauen mit PTBS und Abhängigkeitsproblematik haben typischerweise neben körperlicher Gewalt auch sexuelle Gewalt erlebt. Bei Männern mit beiden Störungen steht körperliche Gewalt oft im Vordergrund, aber auch sexuelle Gewalt hat häufig vorgelegen.
- **Zwei Hauptthemen bei beiden Störungen sind Geheimhaltung und Kontrolle.** „Geheimhaltung“ kann damit zusammenhängen, dass Sie sich vielleicht schämen und Ihre Probleme geheim halten möchten (z.B. Ihr Trauma, die Menge Ihres Substanzkonsums). „Kontrolle“ bezieht sich darauf, dass Sie sich während bzw. nach dem Trauma aber auch beim Substanzkonsum außer Kontrolle fühlten. Bei der PTBS trat ein schreckliches Ereignis ein, das Sie weder gewählt noch gewollt haben. Bei der Sucht haben Sie die Kontrolle über Ihre Fähigkeit verloren, den Konsum aufzugeben. Ehrlichkeit und Kontrolle wieder zu erlernen sind daher besonders wichtig für die Heilung.
- **Jede der beiden Störungen macht das Auftreten der jeweils anderen wahrscheinlicher.** Wenn Sie eine PTBS haben, ist Ihr Risiko erhöht, Suchtmittel zu konsumieren. Wenn Sie abhängig sind, stehen Sie unter erhöhtem Risiko, ein Trauma zu erleben. Darum ist es wichtig, dass Sie sicher leben, um weitere Traumatisierungen und weiteren Konsum zu verhindern.
- **Der Zusammenhang zwischen PTBS und Abhängigkeit ist kompliziert.** Substanzkonsum kann die PTBS-Symptome entweder verstärken oder abmildern. Aber auch Abstinenz kann die PTBS-Symptome verstärken oder verringern. Achten Sie darauf, welche Muster bei Ihnen gelten. Wenn Sie die Beziehung zwischen den beiden Störungen verstehen, kann Ihnen das im Genesungsprozess helfen.
- **Warum treten PTBS und Abhängigkeit gemeinsam auf?** Vier Muster sind weit verbreitet:
 1. **PTBS kann zu Abhängigkeit führen.** Um die schrecklichen PTBS-Symptome zu bewältigen, kann der Konsum von Suchtmitteln als „Selbstmedikation“ ein Versuch sein, sich besser zu fühlen. Manche Patienten fangen zum Beispiel an, Alkohol zu trinken, um nachts schlafen zu können.

PTBS: Die eigene Stärke zurückgewinnen – Arbeitsblatt 2/2

2. *Abhängigkeit kann zu PTBS führen.* Wenn Sie Suchtmittel konsumieren, sind Sie empfänglicher für und verletzlicher in gefährlichen Situationen, weil Ihr Warnsystem ausgeschaltet oder Ihre Selbstachtung reduziert ist – etwa wenn Sie sich in einer Bar betrinken und mit einem Fremden nach Hause gehen, der Sie dann angreift.
3. *PTBS und Sucht können zusammen aufgetreten sein.* Einige Menschen sind in einem Umfeld aufgewachsen, in dem Familienmitglieder ebenfalls suchtkrank waren und es zu gewalttätigen Übergriffen kam.
4. *PTBS und Sucht können in einer „Abwärtsspirale“ miteinander verknüpft sein.* PTBS kann zur Sucht führen. Durch Substanzkonsum stehen Sie unter erhöhtem Risiko, ein weiteres Trauma zu erleiden. Wenn Ihnen ein weiteres Trauma widerfährt, steigern Sie Ihren Konsum, um es zu „bewältigen“ ... usw.

Die Schwerpunkte dieser Behandlung sind:

- Den Substanzkonsum zu beenden.
- Den Umgang mit PTBS zu erlernen.
- Sicherheit zu erlangen.

Sie können von PTBS und Sucht genesen!

Kontrolle zurückgewinnen durch Mitgefühl für sich selbst

Wenn Sie Mitgefühl für sich selbst in Bezug auf Ihre PTBS und Sucht entwickeln, können Sie die „Kontrolle zurückgewinnen“. Einer der bedrückendsten Aspekte von PTBS und Sucht ist, dass Sie sich diesen Störungen gegenüber machtlos fühlen – eher kontrollieren die Störungen Sie als dass Sie darüber Kontrolle hätten. „Mitgefühl“ bedeutet, dass Sie sich akzeptieren und respektieren. Das Gegenteil von Mitgefühl ist Härte. Nicht sich selbst anzuklagen, sondern sehr genau auf sich zu hören und sich zu verstehen ist das Ziel. Dadurch kann es leichter werden, von PTBS und Sucht zu genesen.

Vielleicht haben Sie das Gefühl, dass es schwer ist, Mitgefühl für sich selbst zu entwickeln. Es ist einfacher, sich selbst zu beschimpfen und zu hassen, insbesondere dann, wenn Sie in einer Familie aufgewachsen sind, in der man üblicherweise so mit Ihnen umgegangen ist. Aufgrund der PTBS und Ihrer Abhängigkeit mögen Sie sich selbst als krank, geschädigt, schwach, verrückt, schlecht oder faul betrachten. Es mag auch Menschen in Ihrem Umfeld geben, die Sie genauso sehen. Dennoch hilft es, dass Sie Ihre PTBS und Sucht als Überlebens- und Bewältigungsversuche verstehen. Eine Sichtweise ist, dass „diese Symptome ihre Ursprünge zugleich verstecken und offenbaren; sie erzählen in verschlüsselter Sprache Geheimnisse, die zu schrecklich sind, um in Worte gekleidet werden zu können“ (Herman, 1992, S. 96).

Das bedeutet nicht, dass die PTBS und die Sucht weitergehen sollten. Vielmehr ist das Hauptziel dieser Behandlung, PTBS und Abhängigkeit durch das Erlernen Sicherer Bewältigungsstrategien zu überwinden. Die Behandlung soll aber auch helfen, Ihre PTBS und Sucht als äußere Anzeichen einer Notlage zu verstehen. Vergleichbar damit ist das Fieber, wenn Sie krank sind – es teilt Ihnen mit, dass Sie Hilfe benötigen und gut für sich sorgen müssen.

Mitgefühl für Ihre PTBS

Die PTBS kann als ein Versuch Ihrer Seele und Ihres Körpers aufgefasst werden, überwältigende traumatische Erlebnisse zu überleben. PTBS-Symptome mögen Ihnen geholfen haben, das schreckliche Trauma „auszublenden“ ... Sie vor weiteren Verletzungen zu schützen ... Ihnen das Gefühl zu geben, eine unkontrollierbare Situation besser in den Griff zu bekommen ... sich sicherer zu fühlen ... sich an die äußeren Umstände besser anzupassen ... Mitmenschen auf Ihre Lage aufmerksam zu machen.

Beispiele, wie man PTBS-Symptome mit Mitgefühl betrachten kann

Suizidgedanken

- *Harte Betrachtungsweise:* „Ich bin ein hoffnungsloser Fall. Was läuft bloß falsch bei mir? Ich sollte einfach Schluss machen mit allem.“
- *Mitfühlende Sicht:* „Es gibt mir das Gefühl von Kontrolle und Macht, mich zwischen Tod und Leben entscheiden zu können. Darum haben nach allem, was ich erlebt habe, die Suizidgedanken ihren Zweck. Aber ich kann in der Therapie andere Strategien lernen, Kontrolle herzustellen.“

Beziehungsprobleme

- *Harte Betrachtungsweise:* „Ich bin nicht liebenswert. Ich habe verdient, was mir passiert ist. Ich bin ein schlechter Mensch.“
- *Mitfühlende Sicht:* „Ich habe gelernt, keinem Menschen zu vertrauen, und das half mir zu überleben. Ich kann weiter an Beziehungen arbeiten, aber ich sollte mich selbst respektieren und anerkennen, warum ich diese Probleme habe.“

Schreiben Sie eine harte und eine mitfühlende Betrachtungsweise Ihrer PTBS auf (nutzen Sie ggf. die Rückseite dieses Blattes).

Harte Betrachtungsweise: _____

Mitfühlende Betrachtungsweise: _____

Mitgefühl für Ihre Abhängigkeit

Missbrauch von Suchtmitteln kann als ein fehlgeleiteter Versuch verstanden werden, mit einer PTBS und anderen Problemen zurechtzukommen. Substanzkonsum kann für Sie ein Weg gewesen sein, Ihren Schmerz zu betäuben ... schlafen zu können ... negativen Gefühlen zu entkommen ... die Vergangenheit zu vergessen ... den Tag zu überstehen ... Zugang zu verschütteten Gefühlen und Erinnerungen zu bekommen ... sich normal zu fühlen ... Mitmenschen zu zeigen, wie schlecht es Ihnen geht, weil Sie es nicht in Worte fassen können ... einen Ausgleich für Ihr Leiden zu schaffen ... Ihnen irgendeine Form von Lebensfreude zu verschaffen ... Kontrolle herzustellen ... sich ein Gefühl von Akzeptanz bei anderen zu verschaffen ... Dissoziation und „Erinnerungsattacken“ zu begegnen.

Ihre Sucht mit Mitgefühl zu betrachten heißt nicht, „es ist in Ordnung zu konsumieren“ oder „Wenn ich Suchtmittel konsumiere, hat das seinen guten Grund, weil ich den Schmerz zu betäuben versucht habe.“ Ein Hauptziel der Behandlung besteht darin, jeglichen Substanzkonsum einzustellen. Wenn Sie Ihre Sucht wahrhaftig mit Mitgefühl betrachten, werden Sie von selbst danach streben, mit dem Konsum aufzuhören, weil er Ihnen auf lange Sicht nur weitere Belastungen und Elend einbringt. Auch wenn Konsum manchmal kurzfristig als „Selbstmedikation“ hilft, wirkt er niemals auf lange Sicht.

Beispiele, wie Sie Substanzkonsum mit Mitgefühl betrachten können

Ich kann damit nicht aufhören

- *Harte Betrachtungsweise:* „Ich bin ein Versager. Sieh, was aus mir geworden ist – ich habe keine Selbstkontrolle mehr; was für ein Wrack ich bin.“
- *Mitfühlende Betrachtungsweise:* „Meine Sucht war ein Weg, mit den erschütternden PTBS-Symptomen umzugehen. Ich habe versucht, den Schmerz zu betäuben. Jetzt muss ich andere Bewältigungsstrategien lernen. Sucht ist eine Erkrankung, und ich benötige Hilfe dabei.“

Lügen über Konsum

- *Harte Betrachtungsweise:* „Ich bin eine notorische Lügnerin. Ich belüge meinen Partner, meine Kinder, meinen Arzt. Ich hasse mein Leben.“
- *Mitfühlende Betrachtungsweise:* „Ich muss aufhören zu lügen, damit ich genesen kann. Aber es gibt Gründe, warum ich in Bezug auf den Substanzkonsum lüge: Scham, Schuld und dass ich mich schlecht fühle. Ich brauche Hilfe bei der Arbeit an diesen Problemen.“

Schreiben Sie eine harte und eine mitfühlende Betrachtungsweise Ihrer Sucht auf (nutzen Sie ggf. die Rückseite dieses Blattes).

Harte Betrachtungsweise: _____

Mitfühlende Betrachtungsweise: _____

Aus der Not heraus Kraft entwickeln

Eine andere Möglichkeit, PTBS und Sucht mit Mitgefühl zu begegnen, besteht in der Wahrnehmung der Stärken, die Sie vielleicht entwickelt haben – die „Geschenke des Leidens“. Oft entsteht das nachhaltigste Wachstum aus der Überwindung schwieriger Erfahrungen. PTBS und Sucht haben Ihnen vielleicht die Fähigkeit verliehen, unter schwierigen Bedingungen zu überleben ... Vorstellungskraft und Kreativität ... Tiefe ... Spiritualität ... Sensibilität anderen gegenüber... das Bewusstsein für die Extreme des Lebens ... die Fähigkeit, trotz Schmerz und Rückschlägen durchzuhalten ... Bewunderung für Tiere, Kinder und ungewöhnliche Menschen ... einen Sinn für Kunst und Natur.

Gibt es irgendwelche persönlichen Stärken, die Sie in Ihrem Kampf gegen PTBS und Sucht erlangt haben (nutzen Sie ggf. die Rückseite dieses Blattes)?

Langfristige PTBS-Probleme

Dieses Arbeitsblatt ist für Personen gedacht, die bereits viel über PTBS wissen und noch mehr über Langzeitfolgen erfahren möchten. Die Lektüre mag aufwühlend sein; fragen Sie daher zuerst Ihren Therapeuten, und *lesen Sie das Arbeitsblatt nicht, wenn Sie sich im Moment zu verletztlich fühlen* – Sie können es auf einen späteren Zeitpunkt der Behandlung verschieben. Hören Sie auf zu lesen, wenn es Sie belastet.

Zusätzlich zu den im Arbeitsblatt 1 beschriebenen Problemen gibt es weitere, die im Zusammenhang mit PTBS auftreten können. Das gilt insbesondere für Menschen, die wiederholten Missbrauch oder Misshandlung in der Kindheit erlitten haben (Herman, 1992). Einige dieser Probleme haben Sie vielleicht, andere nicht.

Ihre Selbstwahrnehmung

- Hilflosigkeit, Schwierigkeiten, die Initiative zu ergreifen
- Scham, Schuld, Selbstvorwürfe
- Gefühl, beschädigt zu sein
- Gefühl, anders oder fremd zu sein (z.B. „nicht normal“, „weniger menschlich“)
- Verändertes Altersgefühl (sich sehr alt oder sehr jung fühlen)

Verzerrte Sichtweise des Täters

- Beherrschtheit von Ihrer Beziehung zu dem Täter
- Glaube, dass der Täter immer noch sämtliche Macht hat
- „Stockholm Syndrom“: Idealisierung, Liebe zu Täter oder Täterin, Gefühl der Dankbarkeit
- Gefühl, einer übernatürlichen oder schicksalhaften Verbindung zum Täter
- Akzeptanz der Ideen und Überzeugungen des Täters

Ihr Gefühl für den Sinn des Lebens

- Verlust von Glauben und Vertrauen
- Hoffnungslosigkeit
- Gefühl, keine Zukunft zu haben (z.B. beruflich weiter zu kommen, Familie und Kinder zu haben)

Ihre Beziehungen

- Tendenz, erneut Opfer zu werden (Probleme, sich vor schädlichen Beziehungen zu schützen)
- Soziale Isolation
- Schwierigkeiten in nahen Beziehungen (Misstrauen, Konflikte, Geheimnisse)
- Neigung, andere als Retter, Opfer oder Täter zu betrachten
- Neigung, problematische Beziehungsmuster zu wiederholen (sog. „Reinszenierungen“)

Ihr körperliches Wohlergehen

- Schlafprobleme
- Mehr Gesundheitsprobleme als andere
- Essstörungen
- Risikoverhalten, z. B. bezüglich HIV/AIDS
- Substanzmissbrauch

Umgang mit Gefühlen und Verhalten

- Selbstmordgedanken und -versuche
- Es schwierig finden, Depression und Angst auszuhalten
- Wutanfälle, Schwierigkeiten Wut auszudrücken, oder beides
- Probleme mit der Sexualität (zwanghaft gesteigertes oder gehemmtes Sexualverhalten)
- Sich abwechselnd wie abgestumpft und außer Kontrolle zu fühlen (zu wenig bzw. zu viele Gefühle)
- Einsatz destruktiver Methoden, um mit den Gefühlen fertig zu werden (Substanzmissbrauch, Selbstverletzung, Zerstörung von Gegenständen)

Erinnerung und Wahrnehmung

- Gedächtnisprobleme (keine Erinnerung an Traumata, überwältigende Erinnerungen)
- Dissoziation (Gefühle, „nicht beteiligt zu sein“, „Zeit zu verlieren“), das Gefühl, als existierten Sie nicht richtig oder als stünden Sie außerhalb Ihres Körpers
- Wiedererleben von Erfahrungen (Erinnerungsattacken, Alpträume, unablässige Beschäftigung mit dem Ereignis)

Andere emotionale Beeinträchtigungen

- Depression
- Essstörungen
- Panik- oder andere Angststörungen
- Persönlichkeitsstörungen