

Posttraumatische Belastungsstörung (PTB)

Ein traumatisches Erlebnis zu verarbeiten stellt eine große Herausforderung an die Psyche dar. Traumata können viele unterschiedliche Emotionen hervorrufen, welche die Erinnerung an das Trauma verstärken.

Die charakteristischen Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTB) entwickeln sich infolge einer traumatischen Erfahrung, die einen selbst oder einen engen Vertrauten betrifft. In Folge dieses Ereignisses werden intensive Angst, Hilflosigkeit und ein wiederholtes Durchleben der traumatischen Situation hervorgerufen. Diese Symptome stellen eine signifikante Einschränkung der Person, in vielen Lebenslagen dar. Bei der Entwicklung einer PTB spielt die Unkontrollierbarkeit und Unvorhersehbarkeit der Situation eine wichtige Rolle. Vor allem das mehrmalige Erleben von traumatischen Ereignissen und das wiederholte mentale Wiedererleben der traumatischen Situation erhöhen die Wahrscheinlichkeit eine PTB zu entwickeln.

Kognition: Aufdrängende Erinnerungen/Wiedererleben des traumatischen Ereignisses, belastende Träume oder Alpträume, Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten, reduzierte Reaktionsfähigkeit auf die Außenwelt.

Emotion: Angst, Schuldgefühle, emotionale Erstarrung/Taubheit, Gefühl der Entfremdung oder Isolation von Anderen, Verlust von Freude an Aktivitäten, Gefühle der Unwirklichkeit/Fremdheit (Derealisation) und/ oder das Gefühl, dass der eigene Körper oder die eigenen Gedanken, nicht real oder fremd gesteuert sind (Depersonalisation).

Verhalten: Vermeidung von Aktivitäten, Situationen, Gedanken, Gefühlen oder Gesprächen, die mit dem Trauma assoziiert werden.

Körperliche Beschwerden: Schlafstörungen, ständige Anspannung, Schreckhaftigkeit und erhöhte Erregbarkeit.

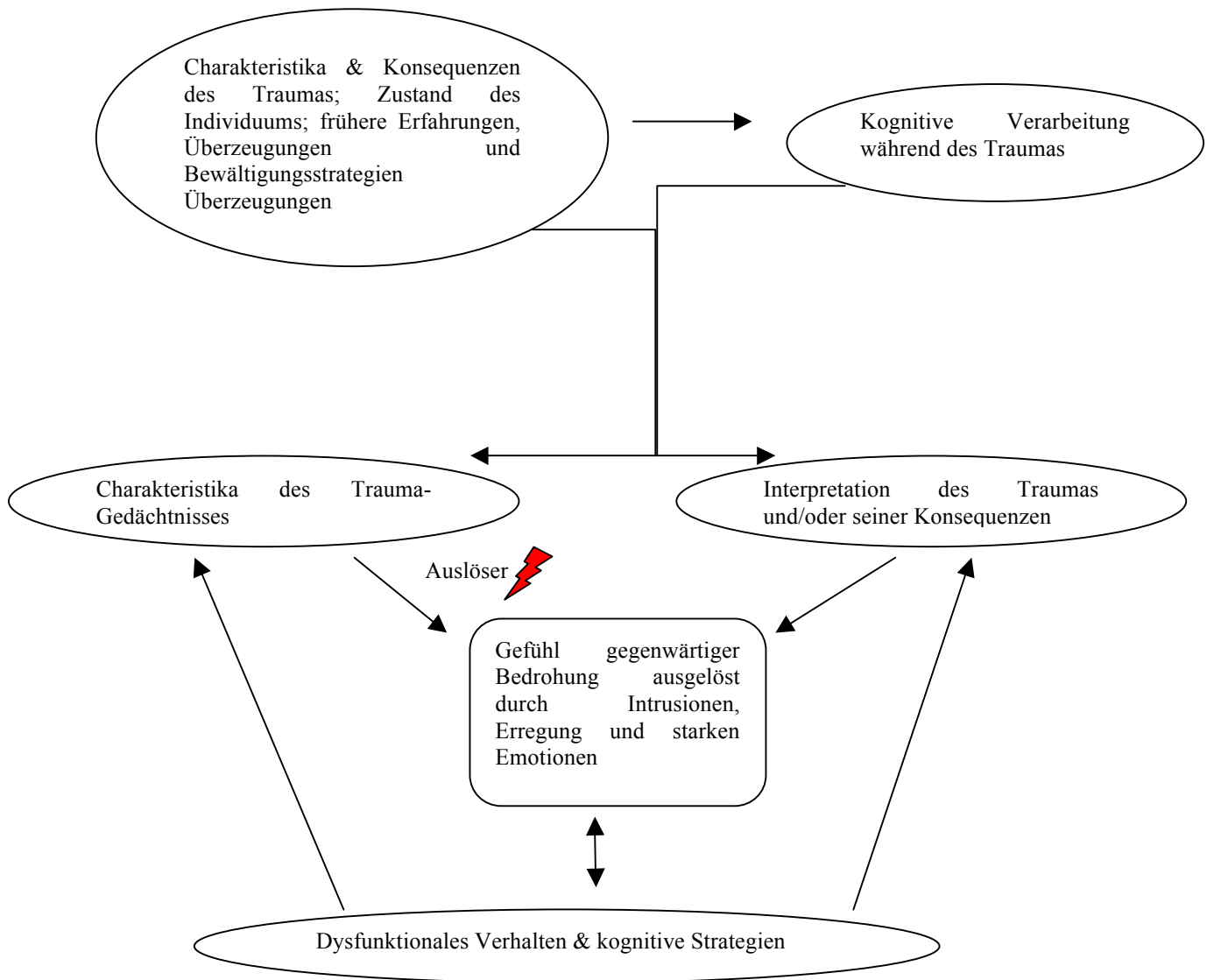
Ursachen

Nach dem kognitiv-lernpsychologischen Modell gibt es Einflussfaktoren sowohl vor, während und nach dem traumatischen Ereignis, welche die Entwicklung einer PTB bedingen.

Vorbedingungen: frühere Erfahrungen, Überzeugungen, Bewältigungsstrategien.

Trauma: Charakteristika, Konsequenzen, Zustand des Individuums, kognitive Verarbeitung.

Nach dem Trauma: Charakteristika des Trauma-Gedächtnisses, Interpretation des Traumas und/oder seiner Konsequenzen, Gefühl der gegenwärtigen Bedrohung, dysfunktionales Verhalten/ kognitive Strategien.



(Quelle: nach Ehlers & Clark, 1999)

Durch die Herstellung von individuellen Assoziationen wie beispielsweise Geräuschen oder Gerüchen mit dem traumatischen Ereignis (Trauma-Gedächtnis) werden Ängste entwickelt und die gegenwärtige Situation als bedrohlich erlebt. Hierdurch kommt es zu intrusiven (sich aufdrängenden) Erinnerungen, körperlicher Erregung, starken Emotionen und problematischen Verhaltensweisen, die eine Änderung der Interpretation des Traumas nicht zulassen und das Trauma-Gedächtnis verstärken.

Therapie

Das therapeutische Vorgehen umfasst eine Kombination aus Konfrontation mit dem erlebten Traumata, die Analyse des Auftretens von Intrusionen und kognitiven/ emotionalen Reaktionen sowie derer Veränderung.

Therapieziele:

1. Erkennen der Inhalte des Trauma-Gedächtnisses und die Zuordnung dieser in ihren Kontext, um intrusives Wiedererleben zu reduzieren.

2. Änderung von problematischen Interpretationen des Traumas, die das Gefühl der aktuellen Bedrohung hervorrufen.
3. Veränderung dysfunktionaler Denk- und Verhaltensweisen in angemessene kognitive Strategien, mit denen die PTB- Symptome abgebaut werden können.

Zum Erreichen der Ziele werden kognitive Verfahren eingesetzt, wodurch die Patienten lernen, intrusive Gedanken zu erkennen und zu verändern, die zu negativen Reaktionen führen. Die kognitive Umstrukturierung umfasst die Veränderung der subjektiven Bedeutung des Traumas, seiner Konsequenzen und den Abbau der verschiedenen Formen kognitiver Vermeidung.