

Trauma-Verarbeitung durch Begleitetes Systematisches Wiedererleben nach S. Petry

Viele körperliche und seelische Störungen und Krankheiten beruhen auf einer früheren Traumatisierung der betroffenen Person.

Ein Trauma ist eine körperliche oder seelische Verletzung, oftmals auch beides zugleich. Die Traumatisierung kann vor der Geburt der Person, während ihrer Geburt, kurz danach oder auch später geschehen sein. Sehr häufig weiß die Person nichts von der Traumatisierung, insbesondere bei frühen Traumata und bei Erfahrungen von körperlicher oder seelischer Gewalt während der Kindheit oder Jugend. Diese Erfahrungen sind dann häufig zum Schutz der Person verdrängt worden. Dennoch können sie sich auf das Leben, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Person höchst nachteilig auswirken.

Dies gilt auch für Traumatisierungen, an die sich die Person noch erinnern kann, wie Operationen, Unfälle oder Gewalteinwirkungen, aber auch für schwere oder langwährende seelische Kränkungen und Demütigungen.

Die unmittelbare Folge der Traumatisierung ist oft eine so genannte Posttraumatische Störung, deren Symptome vielleicht nach einiger Zeit abklingen. Damit ist aber das Trauma nicht unbedingt überwunden; sehr oft kommt es zu drastischen Spätfolgen, deren eigentliche Ursache nicht mehr erkannt wird.

Es ist bekannt und wird häufig auch zugegeben, dass die herkömmlichen Therapiemethoden bei Posttraumatischen Störungen und deren Spätfolgen wenig oder gar nicht helfen. Nicht umsonst spricht man hier von der „Hilflosigkeit der Helfer“. Eine von mir seit 1988 entwickelte, außerordentlich wirksame Methode zur Trauma-Verarbeitung habe ich das Begleitete Systematische Wiedererleben genannt und in zwei Büchern beschrieben: in einer Fallgeschichte und in einer Erklärung der theoretischen Grundlagen (siehe unten).

Wie ich entdeckt habe, werden die traumatischen Erfahrungen, die ein Mensch im Laufe seines Lebens macht, nicht nur im kognitiven Gedächtnis gespeichert (wo sie vergessen oder verdrängt werden können), sondern auch auf einer viel tieferen Ebene, in dem von mir so genannten Erlebnisgedächtnis. Die Aufzeichnungen im Erlebnisgedächtnis („Protokolle“) sind sehr viel detailreicher, intensiver und dauerhafter als die Aufzeichnungen („Engramme“) im kognitiven Gedächtnis. Diese Protokolle sind die Auslöser der Posttraumatischen Störungen und ihrer Spätfolgen. Daher muss die Trauma-Verarbeitung bei den Protokollen des Erlebnisgedächtnisses ansetzen.

Wie sich gezeigt hat, kann das Trauma nur dadurch verarbeitet werden, dass die traumatisierte Person ihr Trauma (oder ihre Traumata) einige Male intensiv „wiedererlebt“. (Was das im Einzelnen bedeutet und wie das geschehen kann, lässt sich nicht in ein paar wenigen Sätzen hinlänglich beschreiben. Ich bitte daher alle, die es genau wissen möchten, in meinem Buch „Erlebnisgedächtnis und Posttraumatische Störungen“ darüber nachzulesen.)

Durch das Wiedererleben werden die entsprechenden Protokolle im Erlebnisgedächtnis gleichsam „gelöscht“. Dies ist sofort daran erkennbar, dass die Person das Trauma nun nicht mehr wiedererleben kann. Kurz danach verschwinden auch alle Symptome, die von dem Trauma ausgelöst worden waren. Oftmals treten schon nach einer einzigen Sitzung dramatische Veränderungen ein, selbst wenn das Trauma noch nicht ganz aufgelöst werden konnte.

Übrigens werden die Engramme im kognitiven Gedächtnis durch das Wiedererleben nicht gelöscht. Im Gegenteil: Die Person kann sich nach dem Wiedererleben nun an alle Details des Traumas erinnern, auch wenn sie das Trauma vergessen oder verdrängt hatte. Diese Erinnerungen allerdings belasten die Person – wie sich immer wieder zeigt – nicht mehr im Mindesten.

Der gemeinnützige Verein „Traumahilfe e. V.“

- hilft Kindern und Erwachsenen bei der Überwindung traumatischer Erlebnisse (Prä- und perinatale Traumatisierungen, Schockerlebnisse wie Unfälle, Überfälle, plötzlicher Todesfall, Vergewaltigung und andere Gewalterfahrungen)
- vermittelt Möglichkeiten zur Ausbildung als *BegleiterIn* bei der Trauma-Verarbeitung.

Fon und Fax: (06441) 44 42 732 und (06441) 44 90 129 Mobil: 0177 317 9808
<mailto:Traumahilfe.Dickhoefer@t-online.de> Webportal: www.traumahilfe-ev.de

Literatur:

Siegfried Petry, *Stell dich nicht so an!*, Beltz Verlag (Beim Verlag vergriffen; der vollständige Text ist auf dieser Website unter »Sexuelle Gewalt« zu finden.)

Siegfried Petry, *Erlebnisgedächtnis und Posttraumatische Störungen – Begleitetes Wiedererleben als Therapie*, Pfeiffer Verlag bei Klett-Cotta, (Beim Verlag vergriffen; Nachdrucke bei der Traumahilfe erhältlich.)

