

## Trauma, die Erlebnisse eines Opfers.

Es gibt Erlebnisse, die gehen nicht spurlos an uns vorbei. Ich möchte hier auf die Vergewaltigung und den sexuellen Missbrauch eingehen. Grundlage dieses Artikels war die Sendung Odysso vom SWR.

Körperliche und sexuelle Gewalt beinhalten, wenn sie unsere Kräfte übersteigen, schwerwiegende psychische Folgen die uns ein Leben lang begleiten. Es braucht nur einen kleinen Tropfen auf den heißen Stein und schon ist das Erlebte wieder da wie am ersten Tag. Bilder und Ängste brennen sich in die Hirnstruktur ein. Die Flashbacks werfen die Opfer in Angst und Schrecken.

Die Vergewaltigung ist eine Extremerfahrung, verbunden mit Todesangst. Sie löst ein Traumata aus. Das ist ein fürchterlicher Zustand, in dem bestimmte Bilder und Ängste das Opfer fortwährend begleiten. Vergangenheit und Gegenwart sind nicht mehr klar zu trennen. Was geschieht da in unseren Kopf?

Am Anfang jeder Erinnerung steht ein Erlebnis, aufgenommen mit allen Sinnesorganen. Hier wird das vegetative Nervensystem im höchsten Maß geschockt. Kein Wunder, das wir körperlich und seelisch erkranken. Die Erinnerung wirft die Schnappschüsse ungeordnet in eine Kiste. So werden die Erlebnisfragmente in den ersten Augenblicken vom Gehirn verarbeitet. Die ungeordneten Schnappschüsse rufen spontane Hormonausschüttungen hervor. Durch diesen Stress wird vermehrt Adrenalin ausgeschüttet.

Das Fluchthormon Adrenalin will, das wir fliehen. Jedoch die Vergewaltigung lässt das nicht zu, weil sie uns lähmt und erstarren lässt. In einem Kerngebiet des Gehirns (der Amygdala), werden diese Eindrücke und Erlebnisse sowie Gefühle zwischengespeichert. Hier entsteht extreme Angst und gleichzeitig bleiben die Erinnerungsfetzen sehr präsent. Traumatisch werden die Erlebnisse dann, wenn sie im Zwischenspeicher hängen bleiben und vom Gehirn nicht verarbeitet werden. Emotionale Erschütterungen können die Erinnerungsfetzen und Gefühle jederzeit aufwühlen. Die Vergewaltigung macht sich mit einem riesengroßen Knall wieder bemerkbar. Dieser Knall verursacht jahrelang Alpträume und Pseudohalluzinationen und die Opfer werden in die damalige Vergewaltigungsszene zurückgeschleudert. Diese Bilder prägen sich als ungemein beängstigend und schockierend ein.

Warum ist diese Erfahrung für die Opfer so allgegenwärtig? Forscher meinen, dass es in der Evolution sinnvoll war lebensbedrohliche Erinnerungen präsent zu speichern, um schnell reagieren zu können. Das ist ein Relikt aus der Steinzeit.

Für Opfer kann aber genau dies zur Folter werden, weil wir so sensibel und sensitiv sind. Deswegen ist die Aufarbeitung so wichtig, weil wir das Geschehene auf eine andere Ebene bringen, und zwar so, dass wir damit leben können. Denn, wenn erst in einem Gehirnteil, dem Hippocampus, die Erlebnisfragmente bewertet werden, entsteht normale Erinnerung. Das Geschehene wird da-

tiert, verknüpft, einsortiert und damit als vergangen erkannt.

Wir Opfer müssen mit uns selbst umgehen, als wären wir ein Baby. Künstlerisches Arbeiten hilft die Erlebnisse zu verarbeiten. Ebenso helfen Gesprächs- und Selbsthilfegruppen. Wenn sich das Opfer entschließt aufzuarbeiten, dann wird der Selbstheilungsprozeß eingeleitet. Selbstheiler nennt die Traumaforschung Menschen, die verstörende Erlebnisse aus eigener Kraft verarbeiten können.

Genau hinschauen was geschehen ist, hilft dabei enorm. Das setzt voraus, das nicht mehr verdrängt sondern aufgearbeitet wird. Die Aufarbeitung prägt sich genauso ins Gehirn ein, wie die Vergewaltigung. Der Zeitfaktor spielt eine sehr große Rolle. Die Erkrankung dauerte Jahrzehnte und die Aufarbeitung eventuell den Rest des Lebens. Dies müssen wir uns ganz real vor Augen halten.

Wir erleiden immer wieder Rückschläge. Hier möchte ich auf das schon Erreichte hinweisen.

Schreibe deine eigene Geschichte und trage diese etappenweise in der Selbsthilfegruppe vor. Mache die Extremerfahrungen für dich und Andere erzählbar. Das könnte für viele Opfer eine Lösung sein, besser damit umzugehen und die komplexen Probleme zu verarbeiten.

## **WIR SCHAFFEN ES.**

19.11.2008

**momagi**

© by momagi