



4. Eine Definition von Trauma

Auf der Basis der **Definitionen** von psychischer Traumatisierung von Gottfried Fischer und Peter Riedesser, Ellert Nijenhuis, Onno van der Hart und Bessel van der Kolk sowie Judith Herman und dem spirituellen Trauma-Ansatz von Ursula Wirtz formuliere ich folgende Definition von Trauma:

Ein psychisches Trauma ist

- ein durch ein von außen einwirkendes,
 - sowohl objektiv als außergewöhnlich belastend oder bedrohlich einzuschätzendes
 - als auch subjektiv vom Individuum so empfundenen Ereignis
- hervorgerufenen vitales Diskrepanzerlebnis
 - zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und
 - den individuellen Bewältigungs- und Informationsverarbeitungsmöglichkeiten.
- Dieses Erlebnis geht einher mit Gefühlen von
 - Hilflosigkeit,
 - schutzloser Preisgabe und
 - dem Verlust des Glaubens an die Sinn- und Bedeutungshaftigkeit der Welt und
 - der Möglichkeit, sich in ihr und in sich selbst sicher zu fühlen.
- Dies kann
 - im Falle einer akuten Belastungs- bzw. Traumafolgereaktion zu temporären,
 - im Falle eines Traumafolgesyndroms (PTBS/PTSD) bzw. Komplexen Traumafolgesyndroms (Komplexe PTBS/DESNOS) zu mittel- bzw. langfristigen
- Brüchen in den Handlungssystemen (action systems)
- und einer dauerhaften strukturellen Erschütterung und Veränderung bisheriger resonanzhafter sinn- und bedeutungsstiftender Re-Konstruktionen von Selbst und Wirklichkeit und den sie basierenden neuronalen Netzwerken führen.

Literatur

Fischer, Gottfried/Riedesser, Peter: *Lehrbuch der Psychotraumatologie*, München – Basel ³2003

Van der Hart, Onno/Nijenhuis, Ellert R. S./Steele, Kathy: *Das verfolgte Selbst. Strukturelle Dissoziation und die Behandlung chronischer Traumatisierung*, Paderborn 2008

Van der Kolk, Bessel A./McFarlane, Alexander C./Weisaeth, Lars (Hrsg.): *Traumatic Stress. Grundlagen und Behandlungsansätze. Theorie, Praxis und Forschung zu posttraumatischem Stress sowie Traumatherapie*, Paderborn 2000

Van der Kolk, Bessel: *Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann*, Lichtenau 6. Auflage 2019

Wirtz, Ursula: *Die spirituelle Dimension der Traumatherapie*, in: Joachim Galuska (Hrsg.), *Den Horizont erweitern. Die transpersonale Dimension in der Psychotherapie*, Berlin 2003, S. 136 – 153