

Doch was passiert eigentlich bei einem Trauma im menschlichen Gehirn?

Für die Beantwortung dieser Frage haben wir einen ausgewiesenen Experten auf dem Gebiet der Psychotraumatologie gewinnen können, der zudem viel praktische Erfahrung im Bereich der Psychosozialen Notfallversorgung hat.



Dr. med. Alexander Jatzko

Chefarzt / Klinikdirektor

CuraMed Privatklinik Stillachhaus, Oberstdorf

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Traumatherapeut, Vorstandsmitglied der DeGPT (Deutschsprachige Gesellschaft für Psychotraumatologie), Gründungsmitglied Stiftung Katastrophennachsorge, Mitglied Fachreferat Psychotraumatologie der DGPPN (Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V.)

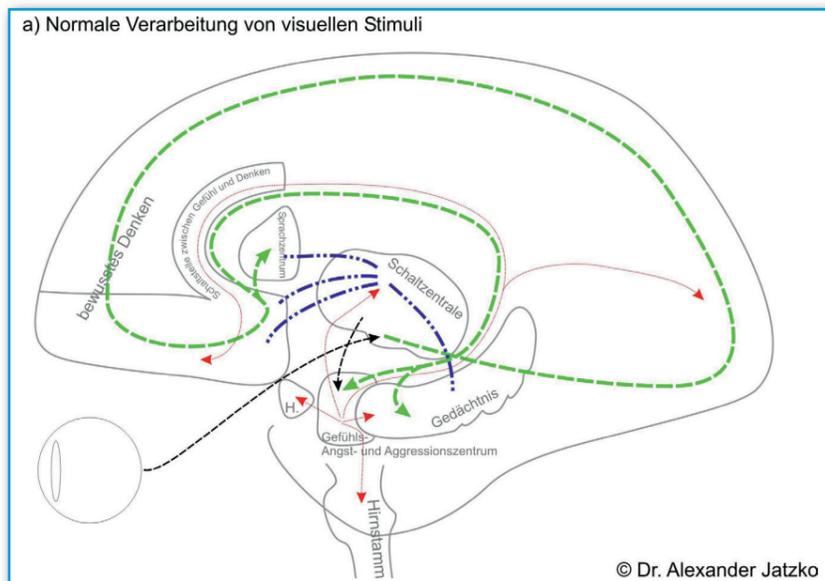


WAS PASSIERT BEI EINEM TRAUMA IM GEHIRN?

Belastende Ereignisse oder Einsätze führen bei den meisten Menschen nicht zu dauerhaften psychischen Veränderungen. Manchmal kann es jedoch vorkommen, dass wir mit der Situation nicht gut zurechtkommen und diese uns persönlich trifft. Es können sich zum Beispiel Ängste, Vermeidungsverhalten, innere Anspannung oder Schlafstörungen entwickeln. Was dabei im Gehirn passiert und wie der Einzelne damit umgehen und uns schützen kann, wird in diesem Artikel beschrieben.

INFORMATIONSVERRARBEITUNG IM GEHIRN – NORMALE VERRARBEITUNG

Das Auge nimmt die Informationen auf und leitet sie an die Schaltzentrale (Thalamus) weiter. Von dort werden sie an die Sehrinde und über den Scheitellap-



pen, wo das räumliche Sehen stattfindet, an das Frontalhirn weitergeleitet. Dort werden sie bewusst wahrgenommen und Handlungen ausgelöst.

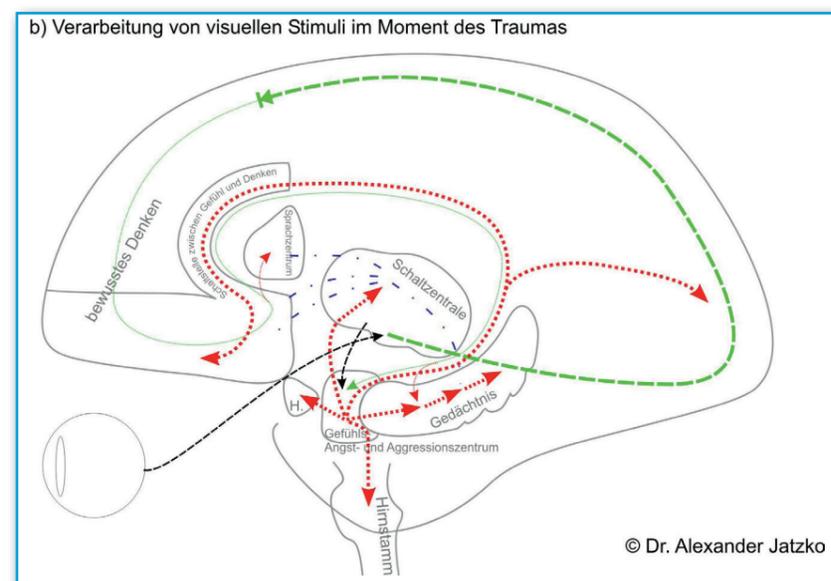
Die Information wird von der Schaltzentrale nicht nur zur Sehrinde, sondern noch schneller zum Angst- und Aggressionszentrum Amygdala weitergeleitet, welches zudem ein bedeutendes Emotionszentrum darstellt. Hier wird die Information innerhalb von Millisekunden bewertet und das gesamte Gehirn je nach Bedeutung stimuliert. Im Hippocampus, dem Gedächtnisorganisator, werden die Erinnerungen verknüpft und mit früheren Erinnerungen abgeglichen. Die Schaltzentrale koordiniert die Kommunikation zwischen den einzelnen Gehirnarealen.

FUNKTIONSTÖRUNG BEDINGT DURCH EIN TRAUMA

Wenn massive Erlebnisse auf das Gehirn einströmen, kann die Informationsverarbeitung im Gehirn gestört werden. Wird z.B. die Schaltzentrale durch verschiedene Areale (z.B. Amygdala) zu hoch aktiviert und damit überfordert, kann die Schaltzentrale nicht mehr richtig vermitteln. Dies ist z.B. der Moment, in dem die Betroffenen sagen, dass sie plötzlich ruhiger geworden sind, die Zeit langsamer abließ oder keine Gefühle mehr hatten. Das Frontalhirn ist in diesen

Momenten nicht mehr richtig verknüpft, sodass Abspeicherungen passieren können, die das Frontalhirn nicht mehr richtig kontrollieren kann. Häufig besteht in diesem Moment das Gefühl der Hilflosigkeit. Wenn diese Kommunikationsstörungen im Gehirn stattfinden, kann es zu einem Trauma kommen.

Wird ein Betroffener an eine traumatische Situation erinnert, sind Erinnerungsbereiche wie Amygdala und Hippocampus sehr aktiv, Teile des hierfür schlecht verknüpften Frontalhirns fahren dann jedoch runter. Hierbei ist auch das motorische Sprachzentrum weniger aktiv, was erklären kann, warum Betroffener beim Erinnern an eine traumatische Situation häufig stockender und langsamer sprechen. Bei einem Flashback ist das Frontalhirn mit dem bewussten Denken so weit heruntergefahren, dass das Gehirn den Eindruck hat, die Intrusionen seien die Realität und passieren jetzt.



VERARBEITUNG

Zweitens kann es helfen, traumatisierte Menschen, die nicht darüber sprechen können oder eine hohe Belastung aufweisen, zu identifizieren und einer weiterführenden Betreuung zuzuführen.

Wenn eine starke psychische Belastung bis hin zur Traumatisierung eingetreten ist, ist es wichtig, dass Vorgesetzte und Kollegen gut damit umgehen. Dies bedeutet z.B., keine negativen Bemerkungen oder gar Witze über die Person und ihren Zustand zu machen. Stattdessen können eine fürsorgliche Ansprache, echtes Interesse am Befinden des Betroffenen und Hilfsangebote einen großen Einfluss auf den weiteren Verlauf haben.

WIE SCHÜTZE ICH MICH?

Besonders wichtig: Keine Parallelen zum eigenen Leben zulassen - nicht an eigene Angehörige denken. Denn dann können Erinnerungsbereiche aus dem eigenen Leben aktiviert werden, die sich mit dem Erlebten im Einsatz vermischen. Dann fällt es schwerer, emotionale Distanz zu wahren. Sich durch einen Gedankenstopp anzuweisen, nicht an die eigenen Angehörigen zu denken, kann helfen, die Kontrolle über die eigenen Gedanken zurückzugewinnen. Professionelle emotionale Distanz zu wahren ist eminent wichtig. So ist man emotional geschützt und handlungsfähig.

nelle emotionale Distanz zu wahren ist eminent wichtig. So ist man emotional geschützt und handlungsfähig.

Besonders problematisch ist das Gefühl der Hilflosigkeit in Extremsituationen. Oft wird die Überforderung des Großhirns als Hilflosigkeit interpretiert, wie z.B. bei einem Blackout. In diesem Moment kann es helfen, sich daran zu erinnern, was der nächste Schritt ist, was man z.B. in der Ausbildung gelernt hat. Dadurch wird das Stirnhirn wieder aktiviert und übernimmt wieder die Kontrolle über das Denken. Das Denken daran, was jetzt die Aufgabe ist, kann auch helfen, emotionale Distanz zu bewahren.

WAS MAN ZUR PSYCHOHYGIENE FÜR SICH TUN KANN

Der Austausch mit Kollegen, die Teilnahme an Einsatznachbesprechungen oder Supervisionen können entlastend wirken und die Verarbeitung fördern. Die Balance zwischen Arbeit und körperlichem und sozialem Ausgleich ist für einen anspruchsvollen Beruf eminent wichtig. Ein stabiles soziales Umfeld ist die Grundlage für ein langes Berufsleben, da die psychische Stabilität sehr stark von den unteren unbewussten Gefühlszentren abhängt. Ein weiterer wichtiger Punkt ist das Konzept der Achtsamkeit. Denn je schneller wir denken, desto weniger Kontrolle haben wir über unseren Gefühlshaushalt. Zu lernen, weniger und langsamer zu denken, kann hier sehr hilfreich sein.