



55 Verdrängte Traumata das Unbewussten UBS

Gemäß Andrawis A, (2018) sind verdrängte Traumata aus psychoanalytischer Sicht ein zentrales Konzept. Die Frage nach der Verdrängung von Traumata im Unbewussten ist ein komplexes Thema und gehört in den Bereich der Psychologie und Psychoanalyse. Es gibt verschiedene Theorien und Ansichten zu diesem Thema. Hier ist eine allgemeine Erklärung: Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, postulierte die Existenz des Unbewussten und die Idee der Verdrängung. Verdrängung ist ein Abwehrmechanismus, bei dem schmerzhaft oder belastende Erinnerungen, Gedanken oder Gefühle aus dem Bewusstsein entfernt werden, um psychischen Schutz zu bieten. Diese verdrängten Inhalte können jedoch im Unbewussten weiter existieren und Einfluss auf das Verhalten und die Psyche einer Person haben. Traumata, insbesondere schwerwiegende Traumata, können dazu führen, dass Erinnerungen oder Gefühle verdrängt werden, da sie zu schmerzhaft oder traumatisch sind, um bewusst wahrgenommen zu werden. Diese verdrängten Traumata können sich jedoch auf verschiedene Weisen manifestieren, wie zum Beispiel durch Angststörungen, Depressionen, unerklärliche Phobien oder somatische Beschwerden. Die Psychotherapie, insbesondere die psychodynamische Therapie, versucht, solche verdrängten Traumata aufzudecken und zu bearbeiten, um dem Patienten zu helfen, sie zu verarbeiten und besser mit ihnen umzugehen. Die Verbindung zwischen Traumata und dem Unbewussten ist ein wichtiger Aspekt in der psychoanalytischen Theorie und in der modernen psychologischen Forschung. Es gibt jedoch viele verschiedene Ansichten und Theorien dazu, wie Traumata das Unbewusste beeinflussen können, und es ist ein Thema, das weiterhin erforscht wird.

Traumata: Traumata sind extrem stressige oder belastende Erfahrungen, die oft starke emotionale Reaktionen auslösen. Diese können physischer, emotionaler oder sexueller Natur sein und in der Kindheit oder im Erwachsenenalter auftreten.

Verdrängte Traumata: Wenn eine Person ein traumatisches Erlebnis nicht bewältigen kann, kann sie es verdrängen. Das bedeutet, dass die Person nicht in der Lage ist, das Trauma bewusst zu verarbeiten, und es stattdessen aus dem Bewusstsein verbannt.

Unbewusste Auswirkungen

Obwohl das Trauma verdrängt ist, glaubt die psychoanalytische Theorie, dass es immer noch im Unbewussten vorhanden ist und das Verhalten, die Emotionen und die psychische Gesundheit der Person beeinflussen kann. Diese verdrängten Traumata können sich in Form von Symptomen wie Angst, Depression, Beziehungsschwierigkeiten oder psychosomatischen Beschwerden manifestieren.

Mit anderen Worten Ein Trauma ist ein belastendes Ereignis, das von außen auf eine Person einwirkt und deren übliche Bewältigungsstrategien wie Flucht oder Kampf versagen lässt. Dies geht oft mit Gefühlen von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein einher. Während eines Traumas schaltet der Körper oft Gefühle ab und die Person fühlt sich erstarrt oder wie in einem Film. Der Körper kann taub und gefühllos werden. Es gibt zwei Arten von Traumata: von Menschen gemachte (wie Gewalt oder Missbrauch) und nicht von Menschen gemachte (wie Naturkatastrophen oder lebensbedrohliche Krankheiten). Die Auswirkungen von Traumata sind schlimmer, wenn sie in jungen Jahren auftreten, lange andauern und eine enge Beziehung zum Täter oder zur Täterin besteht. Traumatisierte Menschen können sich manchmal nicht mehr an das Trauma erinnern, und viele entwickeln später psychische Probleme. Selbst Personen, die ein traumatisches Ereignis miterleben oder beobachten, können verschiedene Symptome entwickeln (Andrawis A, 2018). Traumata können schwerwiegende Auswirkungen auf Menschen haben, und diese Auswirkungen können in vielfältiger Weise auftreten. Die Art der Gewalt, das Geschlecht des Opfers und das Vorhandensein von Verletzungen und Bedrohungen spielen eine Rolle. Oft werden Kinder nach einem Trauma zum Schweigen gezwungen, und in ihren Familien gibt es keine Unterstützung oder sie wird verweigert. Dies kann zu verschiedenen Verhaltensweisen bei Kindern führen, wie Bettnässen, selbstverletzendem Verhalten, Aggressionen gegen sich selbst oder andere und Rückzug in eine innere Fantasiewelt. Die Folgen eines Traumas sind verheerend und können sich auf verschiedenen Ebenen manifestieren. Die entwickelten

Strategien und Symptome nach einem Trauma dienen in erster Linie dem Überleben. Nicht alle Menschen, die ein Trauma erleben, entwickeln die unten aufgeführten Beschwerden, aber mögliche Folgen können sein:

Auf seelischer Ebene: Chronische Übererregung, Scham, Schuld, Wertlosigkeitsgefühle, Leere, Hoffnungslosigkeit, Gefühl der Bedrohung, unkontrollierbare Gefühlsausbrüche, das Gefühl, neben sich zu stehen oder wie in einem Film zu sein, Gedächtnislücken, Verlust des Selbstvertrauens, das Gefühl, nicht verstanden zu werden, Gefühl der eigenen Unzulänglichkeit, Depressionen, Angststörungen, Panik, Schlafprobleme, Alpträume, Selbstverletzungen und chronische Selbstmordgedanken.

Auf körperlicher Ebene: Abneigung gegen den eigenen Körper, gestörtes Körperbild, Empfindungsstörungen, Schwierigkeiten bei intimen Beziehungen, körperliche Symptome wie Muskelverspannungen, Schmerzen im gesamten Körper, Verletzungen, wiederholte Operationen und chronischer posttraumatischer Stress.

Auf geistiger Ebene: Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Lernschwierigkeiten, Desinteresse an früheren Aktivitäten, Verlust früherer Überzeugungen, Pseudohalluzinationen, innere Stimmen, aufdrängende Bilder und Filme aus dem Traumata Schwierigkeiten beim Zugang zu normalen Lebensereignissen in der Biografie und Zeitverlust im Alltag. Diese Auswirkungen können von Person zu Person unterschiedlich sein, aber sie verdeutlichen die gravierenden Folgen von Traumata. Menschen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben, können Schwierigkeiten haben, Vertrauen in andere Menschen zu entwickeln. Sie haben Angst, wieder Opfer zu werden oder andere zu verletzen. Ihre Beziehungen sind oft instabil, sowohl persönliche als auch berufliche, und sie zeigen impulsives Verhalten. Ihre sexuelle Gesundheit kann ebenfalls beeinträchtigt sein. Auf hormoneller und neuroanatomischer Ebene führt das Trauma dazu, dass das Gehirn permanent in Alarmbereitschaft ist. Reize von außen werden als traumatisch wahrgenommen und vermieden oder lösen sofort Angst oder Panik aus. Es gibt auch Veränderungen in physiologischen Funktionen wie Hormonen und Neurotransmittern. Schwere Traumatisierungen, insbesondere in der Kindheit, können zu verschiedenen psychischen Erkrankungen führen. Dazu gehören dissoziative Identitätsstörungen, posttraumatische Belastungsstörungen und Persönlichkeitsstörungen wie Borderline-Persönlichkeitsstörungen. Diese Traumata können auch mit anderen Symptomen einhergehen, darunter Depressionen,

Angststörungen, Phobien, Essstörungen, selbstverletzendes Verhalten, Tics, somatische Störungen, dissoziative Störungen, Schmerzsyndrome und Suchterkrankungen.

Traumata Therapie

Wie Andrawis A, im Jahr 2018 erwähnte, ist die Traumatherapie aus psychoanalytischer Sicht ein komplexer Prozess, der darauf abzielt, traumatische Erfahrungen und die damit verbundenen psychischen Abwehrmechanismen zu verstehen und zu verarbeiten. Hier sind einige wichtige Aspekte der Traumatherapie aus psychoanalytischer Sicht:

1. Bewusstmachung des Traumas: In der psychoanalytischen Traumatherapie geht es darum, das Trauma bewusst zu machen. Dies kann bedeuten, dass der Patient über seine traumatischen Erfahrungen spricht und sie verbalisiert. Das Ziel ist es, die verdrängten Gefühle, Gedanken und Erinnerungen in das Bewusstsein zu bringen.
2. Verständnis der Abwehrmechanismen: Die Psychoanalyse betrachtet die Abwehrmechanismen, die Menschen entwickeln, um mit traumatischen Erfahrungen umzugehen. Dies können Verdrängung, Projektion, Identifikation und andere Abwehrmechanismen sein. Die Therapie hilft dabei, diese Mechanismen zu identifizieren und ihre Rolle im Umgang mit dem Trauma zu verstehen.
3. Tiefenpsychologische Arbeit: In der Traumatherapie aus psychoanalytischer Sicht geht es oft darum, tieferliegende Konflikte und psychodynamische Prozesse zu erkennen und zu bearbeiten, die mit dem Trauma in Verbindung stehen. Dies kann bedeuten, die Wurzeln von traumatischen Erfahrungen in der Kindheit oder in der Vergangenheit zu erforschen.
4. Übertragung und Gegenübertragung: In der psychoanalytischen Therapie spielen die Konzepte der Übertragung und Gegenübertragung eine wichtige Rolle. Der Patient kann unbewusst Gefühle und Dynamiken aus der Vergangenheit auf den Therapeuten übertragen, und der Therapeut kann eigene Reaktionen und Gefühle haben. Diese Übertragungs- und Gegenübertragungsprozesse werden in der Therapie untersucht und können zur Klärung beitragen.

5. Integration und Verarbeitung: Das Ziel der psychoanalytischen Traumatherapie ist es, die traumatischen Erfahrungen in das psychische Gleichgewicht des Patienten zu integrieren. Dies bedeutet nicht nur die Reduktion von Symptomen, sondern auch die Integration der traumatischen Erfahrungen in das Selbstkonzept und die Lebensgeschichte des Patienten (ebd.).

Traumata sind in gewisser Weise behandelbar, aber es ist wichtig zu verstehen, dass sie nicht immer vollständig "geheilt" werden können. Die Behandlung von Traumata zielt in der Regel darauf ab, die Symptome zu lindern, die Funktionsfähigkeit und Lebensqualität des Betroffenen zu verbessern und bessere Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Hier sind einige wichtige Punkte zu beachten:

1. Behandelbarkeit: Viele Menschen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben, können von professioneller Hilfe und Therapie profitieren. Es gibt verschiedene Therapieansätze, die bei der Bewältigung von Traumata erfolgreich eingesetzt werden, darunter kognitive Verhaltenstherapie, EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), und verschiedene Formen der Gesprächstherapie, einschließlich psychoanalytischer Ansätze.

2. Symptomlinderung: Die Behandlung zielt darauf ab, traumabezogene Symptome wie Flashbacks, Albträume, Angstzustände und Depressionen zu reduzieren oder zu kontrollieren. Dies kann dazu beitragen, dass die Betroffenen ein stabileres und funktionsfähigeres Leben führen können.

3. Verarbeitung und Integration: In der Therapie wird oft daran gearbeitet, die traumatischen Erfahrungen zu verarbeiten und in das Gesamtverständnis der Person über sich selbst und ihre Lebensgeschichte zu integrieren. Dies kann dazu beitragen, die emotionalen Belastungen im Zusammenhang mit dem Trauma zu reduzieren.

4. Langfristige Betreuung: Bei schweren Traumata oder komplexen Traumafolgestörungen kann die Behandlung über einen längeren Zeitraum erforderlich sein. Es ist wichtig, dass die Betroffenen eine kontinuierliche Betreuung erhalten, um langfristige Fortschritte zu erzielen und aufrechtzuerhalten.

5. Individuelle Unterschiede: Die Behandlungsergebnisse können von Person zu Person variieren, und nicht jeder wird die gleichen Fortschritte machen. Einige Menschen können ihre traumatischen Erfahrungen besser bewältigen als andere.

Glaubensüberzeugung und Positiven Denken

Wie Andrawis A, (2018) erwähnte, spielen die Glaubensüberzeugung an die Möglichkeit der Genesung und positives Denken eine wichtige Rolle bei der Bewältigung von Traumata. Hier sind einige Wege, wie Glaubensüberzeugung und positives Denken die Überwindung von Traumata beeinflussen können:

1. Hoffnung und Motivation: Der Glaube daran, dass es möglich ist, sich von Traumata zu erholen, kann als Motivation dienen, um aktiv an der eigenen Genesung zu arbeiten. Dieser Glaube kann die Betroffenen ermutigen, therapeutische Unterstützung zu suchen und die erforderlichen Schritte zur Genesung zu unternehmen.

2. Resilienz: Positives Denken kann die Resilienz stärken, was die Fähigkeit einer Person bedeutet, schwierige Erfahrungen zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen. Eine positive Denkweise kann dabei helfen, besser mit den psychischen Herausforderungen umzugehen, die Traumata mit sich bringen.

3. Reduzierung von negativem Denken: Traumata können oft zu negativem Denken und Selbstzweifeln führen. Durch positive Gedanken und Überzeugungen kann man dazu beitragen, dieses negative Denken zu reduzieren und Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen wiederherzustellen.

4. Kognitive Verarbeitung: Positive Gedanken können helfen, traumatische Ereignisse aus einer anderen Perspektive zu betrachten und neue Sinngebungen zu entwickeln. Dies kann dazu beitragen, die emotionalen Belastungen im Zusammenhang mit dem Trauma zu verringern. Die Kombination von positivem Denken und therapeutischer Unterstützung kann jedoch eine wirksame Strategie sein, um die Bewältigung von Traumata zu fördern (Andrawis A, 2018).

Literaturverzeichnis

Andrawis A, (2021) Dissertation, Ganzheitliche Medizin Heilung und Heil, an der Collegium Humanum – Warsaw Management University Univ.

Andrawis A, (2018) Humanmedizin und Psychotherapiewissenschaft, zwischen Theorie und Praxis, Eigenverlag.

Andrawis A, (2018) Psychoanalyse zur Überwindung, frühkindlicher Traumata zweijährige Patientenanalyse, von Jänner 2012 bis Februar 2014, Der verborgene Teil des Eisbergs Model Freud, 2.überarbeitete Auflage, Verlag Poligraf, Wydawnictwo, 2. überarbeitete Auflage, Poligraf sp. z o. o.ISBN: 978-3-9504659-0-4.

Andrawis A, (2018) Determinanten des Entscheidungsverhaltens, von Verdrängung Heilung, Glaube, zur Bedeutung der Aufdeckung frühkindlicher Verdrängungen, durch Psychoanalyse und im Zusammenhang mit christlicher Glaubenshaltung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o., ul ISBN: 978-3-9504659-0-7.

Andrawis A, (2015) Der verborgene Teil des Eisbergs, Eine zweijährige Patientenanalyse von Jänner 2012 bis Februar 2014, 1. überarbeitete Auflage, Eigenverlag.

Andrawis A, (2018) Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o. ISBN: 978-3-9504659-2-1.

Andrawis A, (2018) Psychoneuroimmunologie PNI Komplementärmedizin, und Ganzheitliche Heilung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o.,ISBN: 978-3-9504659-3-8.

Andrawis A, (2013) Der verborgene Teil des Eisbergs. Eine zweijährige Patientenanalyse eigene Verlag.

Bürgin D, Resch F, Schulte-Markwort M, (2009) Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung, 2, überarbeitete Auflage, Verlag Huber.

Dilling H, Mombour W, Schmidt M H, (2011) Internationale Klassifikation psychischer

Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostische Leitlinien, 8. überarbeitete Auflage, Verlag Hans Huber.

Kernberg O F, (1998) Psychodynamische Therapie bei Borderline-Patienten, Verlag Hans Huber

Mentzos S (2010) Neurotische Konfliktverarbeitung. Einführung in die psychoanalytische Neurosenlehre unter Berücksichtigung neuer Perspektiven, Fischer-Verlag.

Möller H-J, Laux G, und Deisster A (2010) MLP Duale Reihe Psychiatrie, Hippokrates Verlag.

Möller H-J, Laux G, Deister A (2014) Psychiatrie und Psychotherapie, 5. Auflage, Thieme Verlag.

Schuster P, Springer-Kremser M (1997) Bausteine der Psychoanalyse. Eine Einführung in die Tiefenpsychologie, 4. Auflage, WUV-Universitätsverlag.

Schuster P, Springer-Kremser M (1998) Anwendungen der Psychoanalyse. Gesundheit und Krankheit aus psychoanalytischer Sicht, 2. überarbeitete Auflage, WUV-Universitätsverlag.

Zepf S, (2000) Allgemeine psychoanalytische Neurosenlehre, Psychosomatik und Sozialpsychologie, Psychosozial-Verlag.

Andrawis A, 2018