



TRAUMA - EIN RISS IN DER WIRKLICHKEIT!

AUSLÖSER

Naturkatastrophen

Krieg

Folter

Vergewaltigung

schwere Unfälle

körperliche Gewalt

psychische Gewalt

medizinische Eingriffe

erschütternde Ereignisse

Die qualvolle Kindheit – alleine gelassen. Missbraucht, geschwiegen und voller Angst. Der frühe Tod der wichtigsten Bezugsperson. Dann Flucht in die Leistung und Suche nach Sinn. Die Angst im Dunkeln - Alpträume und heftige unkontrollierbare Gefühle. Alkohol hilft, macht taub! Dann endlich die große Liebe mit Verzweiflung, Hilflosigkeit und Gefühlen von Wertlosigkeit. Sehnsucht nach der Erlösung, nach Freiheit und Glück. Tabletten helfen nicht. Aber was hilft dann?

Der Begriff Trauma stammt aus dem Altgriechischen und heißt übersetzt „Wunde“. In der Psychologie und Psychotherapie redet man von einer Psychotrauma, also einer Art „seelischer Verletzung“. Solche Verletzungen entstehen bei sehr großen oder dauerhaften Überforderungen der psychischen Schutzmechanismen durch traumatisierende Erlebnisse. Ein Erlebnis wird also erst traumatisierend, wenn eine Person bewusst oder unbewusst das Empfinden hat, dass die eigenen individuellen Möglichkeiten nicht ausreichen, um bedrohliche Situationsfaktoren zu bewältigen. Die Erfahrung wird von Gefühlen der Hilflosigkeit, des Ausgeliefertseins bis hin zur Todesangst begleitet. Das Selbst- und Weltverständnis wird dadurch erschüttert.

Traumatherapie

Fachärztin für
Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin
Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie



Dr. Eva Tröbinger

8020 Graz Blümelstraße 29 www.troeblinger.net
T +43 316 572 500 11 M +43 664 125 52 27
F +43 316 572 500 13 eva@troebinger.net