

# Entwicklungsstrauma

Viele Menschen leiden unter einem Entwicklungsstrauma. Die meisten Erwachsenen wissen jedoch nichts davon, kämpfen aber mit den Folgen ihres kindlichen Entwicklungstraumas.

## Entwicklungsstrauma - ein Grund für viele psychische Störungen?

Nach Einschätzung vieler Psychologen wird dem Entwicklungsstrauma immer noch zu wenig Beachtung geschenkt. Einige Experten sind jedoch der Meinung, dass Entwicklungs Traumata die eigentliche Mutter aller Krankheiten und psychischen Störungen im Erwachsenenalter sind. Oft wird unterschätzt, dass gerade frühe emotionale Verletzungen in der Kindheit erhebliche Auswirkungen haben, die das spätere Leben als Erwachsener stark beeinflussen können. Es muss nicht immer ein schwerwiegendes Ereignis sein, das zu einem Entwicklungsstrauma führt. Meist reichen unscheinbare, aber prägende Erlebnisse aus, damit Kinder ein negatives Selbstbild entwickeln.

## Was ist ein entwicklungsbedingtes Trauma?

Im Allgemeinen werden unser Selbstbild und unser Selbstwertgefühl sowie unsere Einstellung zum Leben in der frühen Kindheit geprägt. Was wir in den ersten Lebensjahren erlebt und gesehen haben, prägt jeden Menschen bis ins Erwachsenenalter.

Obwohl sich die meisten von uns nicht an ihre früheste Kindheit erinnern können, leben Erlebnisse und Erfahrungen der Kindheit als unbewusste Überzeugungen und kognitive Schemata in uns weiter, die unser Leben stark beeinflussen.

Wenn diese frühen Prägungen negativer Natur sind, bezeichnen Psychologen sie als Entwicklungsstrauma.

Die Folgen von Entwicklungs Traumata sind vielfältig: Sie reichen von geringem Selbstwertgefühl über unverhältnismäßige Schuld- und Schamgefühle bis hin zu Depressionen und Angstzuständen.

## Entwicklungs Traumata speichern sich im Körper und in der Psyche ab!

Jede Art von psychischer Störung oder Trauma ist nicht nur eine Sache des Kopfes, sondern betrifft die körperliche und die seelische Ebene gleichermaßen. Körper und Psyche stehen in Wechselwirkung zueinander.

Die medizinische Forschung weiß heute, dass wir bereits im Mutterleib erste

Prägungen erfahren. Der emotionale Zustand der Mutter wirkt sich direkt auf den Fötus aus. Genau wie nach der Geburt: Babys spüren Stress, Angst, Wut usw. aus ihrer Umgebung und brauchen Bezugspersonen, um diese Flut von Emotionen zu bewältigen.

Wird dies dem Kind nicht vermittelt, werden solche Lernerfahrungen in ungünstiger Weise gespeichert.

Die negative Prägung durch Entwicklungstraumata zeigt sich aber nicht nur im Verhalten der Menschen, sondern auch messbar in ihrem Nervensystem:

Kinder und Erwachsene, die emotional vernachlässigt wurden oder ein Entwicklungstrauma erlitten haben, zeigen in ihrem Nervensystem die gleichen Merkmale wie Personen, die Gewalterfahrungen, Unfälle oder Schocktraumata erlebt haben.

## **Entwicklungsbedingtes Trauma vs. Schocktrauma**

Ein Schocktrauma ist das, was wir uns alle unter einem Trauma vorstellen: Es passiert etwas, z. B. ein Unfall, und das Szenario wird in unserem Gehirn gespeichert. Hierbei handelt es sich um ein einmaliges Ereignis.

Um uns vor weiteren Gefahren zu schützen, geht unser Organismus auf Wache und reagiert empfindlicher auf Sinnesreize. Sobald ein Auslöser auftaucht, reagieren wir mit Flucht oder Kampf.

Anders verhält es sich bei einem Entwicklungstrauma, das sich ausschließlich auf Ereignisse in der frühen Kindheit bezieht. Hier war das Kind über einen langen Zeitraum hinweg hohem Stress ausgesetzt - meist mit dem ständigen Gefühl, nirgendwo richtig und sicher zu sein. Die Folgen eines Entwicklungstraumas sind oft sehr viel stärker, da sich die betroffenen Kinder nicht normal entwickeln können. Auf diese Weise greift das Entwicklungstrauma tief in die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder ein.

## **Entwicklungstrauma vs. Bindungstrauma**

Wird oft synonym verwendet, ist aber etwas anderes: Das Bindungstrauma ist eine Komponente des Entwicklungstraumas. Fehlt in der Kindheit eine sichere, feste und verlässliche Bezugsperson, entsteht ein Bindungstrauma. Den Betroffenen fällt es sichtlich schwer, sich auf Neues einzulassen und neugierig ins Leben zu gehen. Als Erwachsene fällt es uns dann sehr schwer, Partnerschaften einzugehen oder überhaupt zu vertrauen.

## **Ursachen von Entwicklungstraumata**

Anders als das Wort Trauma vermuten lässt, muss ein Entwicklungstrauma nicht unbedingt durch schwerwiegende Ereignisse verursacht werden. Sehr oft sind es kleine Ereignisse, die uns aus der Sicht eines Erwachsenen völlig unbedeutend erscheinen. Doch schon kleine Ereignisse im zwischenmenschlichen Bereich reichen

aus, um ein Entwicklungstrauma auszulösen. Mögliche Gründe für ein Entwicklungstrauma:

- komplizierte Schwangerschaft der Mutter
- schwierige Geburten (Frühgeburten, Geburtstrauma der Mutter, versuchter Schwangerschaftsabbruch)
- frühe Trennungserfahrungen von den Eltern (z.B.: Krankenhausaufenthalt)
- emotionale Vernachlässigung
- gestörte Familienbeziehungen
- psychische Erkrankung der Eltern
- Geburt von Geschwistern in der frühen Entwicklungsphase, Geschwister von kranken Kindern
- körperliche, sexuelle oder psychische Gewalt
- Verlust von Bezugspersonen in der Kindheit

## **Bessel Van der Kolk (2009) beschreibt diesen Prozess folgendermaßen:**

"Wenn die Bezugsperson emotional abwesend, inkonsistent, frustrierend, gewalttätig, überwältigend oder vernachlässigend ist, ist das Kind in Gefahr, unerträglichem traumatischen Stress ausgesetzt zu sein, und wird wahrscheinlich kein Gefühl dafür entwickeln können, dass die äußere Umwelt Erleichterung und Hilfe zu bieten vermag. Darum haben Kinder mit einem unsicheren Bindungsmuster Schwierigkeiten, sich auf die Hilfe anderer zu verlassen, und gleichzeitig schaffen sie es nicht, ihre emotionalen Zustände selbst zu regulieren. Infolgedessen erleben sie übermäßige Angstgefühle, Wut und Sehnsucht danach, versorgt zu werden. Diese Gefühle können so extrem sein, dass sie dissoziative Zustände oder gegen sich selbst gerichtete Aggressionen aktivieren. Innerlich ausgeklinkte, dissoziierte und überregte Kinder lernen, was sie fühlen (ihre Emotionen) und/oder wahrnehmen (ihre Kognitionen) zu ignorieren. Ist es Kindern unmöglich, ein Gefühl der Kontrolle und Sicherheit zu gewinnen, werden sie hilflos. Ist es ihnen unmöglich zu verstehen, was gerade passiert und sind sie nicht in der Lage, etwas zu verändern, dann reagieren sie unmittelbar auf einen (Angst-) Reiz mit einer (Kampf-/Flucht-/ Erstarrungs-)Reaktion, ohne etwas aus dieser Erfahrung lernen zu können. Später neigen sie dazu, wenn sie Erinnerungen an das Trauma (Empfindungen, physiologische Zustände, Bilder, Geräusche, Situationen) abermals ausgesetzt sind, so katastrophisch zu reagieren, als würden sie noch einmal traumatisiert.