



PSNV
Deutscher Fachverband

Schriften zur Psychosozialen Notfallversorgung

Dipl. Psych. Christoph Fleck

PTBS und Trauma

Eine Beschreibung und Definition

2026

Alle Rechte liegen bei dem Autor

Deutscher Fachverband für Psychosoziale Notfallversorgung e.V.
www.df-psnv.de

Eine Posttraumatische Belastungsstörung, bzw. Posttraumatische Belastungsreaktion beinhaltet immer zwei Aspekte.

Körperphysiologie

Zum einen wird eine bestimmte Körperphysiologie in Gang gesetzt. Gesteuert über das Stammhirn, das sogenannte Beschützergehirn, befindet sich der gesamte Körper im akuten Alarmzustand. Dieser zeigt sich durch eine erhöhte Energetisierung im Körper, durch die er besser gewappnet ist, falls weitere Gefahren auftauchen. Dieses wird oft als Nervosität, Gereiztheit und Schreckhaftigkeit erlebt. In diesem Zustand entsteht eine besondere Wachsamkeit gegenüber weiteren möglichen Gefahren. Da die Umgebung intuitiv und stetig nach möglichen Bedrohungen gescannt wird und dieser Prozess etliche Ressourcen verbraucht, kann es zu Folgeerscheinungen, wie Konzentrationsschwierigkeiten, einer hohen Ablenkbarkeit und Aufmerksamkeitsdefiziten kommen.

Die entstandene Energie kann als inneres Vibrieren, bzw. manchmal auch als äußeres Zittern wahrgenommen werden und kann zu Schlafproblemen und Schlaflosigkeit führen. Zudem kann sich eine Gefühlstaubheit einstellen, die sich u.a. in Fremdheitsgefühlen gegenüber sich selber und der Umwelt äußern können. Es kann zudem das Gefühl entstehen wie in einem Film zu sein oder alles aus einer Außenperspektive wahrzunehmen. Auch das Grübeln über das Geschehene oder spontan auftretende Erinnerungen, sogenannte Flashbacks, die so lebendig sind, dass sie sich wie die aktuelle Realität anfühlen, sind Zeichen für die Auseinandersetzung mit dem Erlebten. Dieser Alarmzustand bleibt solange bestehen, bis keine Gefährdung mehr von dem Beschützergehirn wahrgenommen wird. Somit ist eine erlebte Sicherheit und Geborgenheit die Grundvoraussetzung dafür, dass das Alarmsystem wieder in den Ruhemodus wechseln kann.

Diese physiologischen Reaktionen hat die Natur so vorgesehen und sind damit natürliche Reaktionen auf Hochbelastung, Gefährdung und Gefahr.

Psychische Belastung

Zum anderen geht es um die psychische Belastung, das sogenannte Trauma (Trauma, aus griech. τραύμα: „Verletzung“).

Ein Erlebnis wird dann zu einem Trauma, wenn die inneren Werte verletzt werden, und damit das eigene Weltbild ins Wanken gerät.

Massive Hilflosigkeit und Kontrollverlust sind die Folgen. Wenn die Grundfesten des Lebens erschüttert werden, braucht es eine Neuordnung, Erneuerung, bzw. Bestärkung der inneren Basis und Werte. Diese innere Werte können u.a. Sicherheit, Zuverlässigkeit, Ehrlichkeit, Respekt, Loyalität, Freiheit, Unabhängigkeit und Zugehörigkeit sein.

Um wieder Boden unter die Füße zu bekommen, braucht es beständige und gültige Grundüberzeugungen. Erst mit dieser Sicherheit besteht die Möglichkeit, dass das Alarmsystem wieder in den Ruhemodus schaltet.