

Ist Trauma Ursache, Auslöser oder beides?

Die Differenzierung eröffnet den Ganzheitsmediziner*innen ungeahnte therapeutische Ansatzpunkte

Michael Petersen

Wenn wir von Trauma sprechen, dann scheint dessen Bedeutung auf den ersten Blick klar zu sein: Ein schreckliches Erlebnis prägt sich so in einen Menschen ein, dass es dauerhafte Folgen für seine psychische und physische Gesundheit hat. Durch die Dramatik eines traumatischen Ereignisses und wegen seiner in der Regel klaren objektiven Zuordenbarkeit, könnten wir daraus schließen, dass ein Trauma letztlich immer die Ursache von nachfolgenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen sein muss. Die überwiegende Berichterstattung in der Wissenschaft dreht sich vornehmlich darum. Und die Angebote der Traumatherapie bieten in erster Linie moderne und fortschrittliche Methoden zur Traumabewältigung.

Die Suche nach den Ursachen

Der ursachenorientierte Ganzheitsmediziner gibt sich damit aber nicht zufrieden. Er stellt sich die Frage, ob es weitere Zusammenhänge gibt, die letztlich zu den entsprechenden, häufig gravierenden gesundheitlichen Folgen führen. Mit dem Ziel, weitergehende Lösungen zu finden, die ein Trauma besser bewältigen lassen und auf diese Weise die Kausalkette zu weitreichenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu durchbrechen.

Ein erster Hinweis, der die Ganzheitsmediziner zum Nachdenken bringt, ist die Tatsache, dass nicht jeder, der von einem traumatischen Ereignis betroffen ist, es mit denselben gravierenden Folgen zu tun bekommt.

Ein gutes Beispiel ist die Geiselhaft einer Gruppe von Menschen. Trotz gleicher Bedingungen wird jeder der Betroffenen das Erlebte anders verarbeiten und es auch zu völlig unterschiedlichen Folgen kommen. Noch deutlicher wird es bei Menschen, die bei weitaus harmloseren Erlebnissen extreme

posttraumatische Belastungsstörungen aufweisen. Schnell kommt es dann zum Vorurteil wie „da gibt es doch viel Schlimmeres“. Doch was macht den Unterschied?

Eine erste Antwort darauf bietet uns die Konstitutionslehre

Dort denken wir beispielsweise an die luetische Konstitution. Bei der die Betroffenen geprägt sind durch ein reizbares, schwaches und zur schleichenden Erkrankung neigendes Nervensystem. Es ist geradezu logisch, dass diese Menschen dramatische Ereignisse viel sensibler verarbeiten als andere. In Extremfällen braucht es noch nicht einmal eines realen Ereignisses, um Belastungsstörungen hervorzubringen. Hier genügt schon die ständige Angst vor Krankheiten, Katastrophen und ähnliches, um Verhaltensweisen aufzuzeigen, die dem einer traumatischen Belastung ähneln.

Ein weiterer Hinweis drängt sich jenen Ganzheitsmediziner*innen auf, die die Symptome eines Trauma-Patienten im Sinne einer Repertorisation analysieren. Hierbei ergeben sich homöopathische Arzneimittel, deren Arzneimittelbild die Zusammenhänge zu weitläufigen Störungen der körpereigenen Regulationsstörungen nahelegen. Beispielsweise der Natrium-Mensch, der von oft jahrelang unterdrückten und schmerzlichen Erinnerungen geradezu überschwemmt ist. Betroffene quälen sich mit Traumata ab, die immer wieder durchlebt werden (1).

Im Arzneimittelbild zum Natrium finden wir in der naturheilkundlichen Analyse neben dem Zentralnervensystem auch das Verdauungssystem. In der Praxis begegnen wir häufig Patienten, bei denen hierzu entsprechende Beschwerdebilder vorliegen. Und in der Wissenschaft wurde der Zusammenhang zwischen Störungen im Verdauungssystem und dem

Gehirn zwischenzeitlich nachgewiesen, und zwar über den Weg der Darm-Hirn-Achse. Bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen des Darmes sind die Wechselwirkungen zwischen Nerven- und Immunzellen gestört (2). Wir wissen um die psychische Labilität von Menschen mit gestörten Darmverhältnissen. Nahelegend bewältigen sie Traumata schwerer als andere.

Noch deutlicher werden die Zusammenhänge den Anwendern der Energiemedizin, beispielsweise bei der Bioresonanz nach Paul Schmidt. Dort beobachtet man regelmäßig Zusammenhänge von energetisch gestörten Regulationssystemen und psychischen Belastungen, wie bei Traumata. Mit teils deutlichen Veränderungen der psychischen Lage, wenn die Störungen harmonisiert wurden, wie Erfahrungsberichte von Therapeuten zeigen (3).

Fundstelle Wissenschaft

Im Rahmen der wissenschaftlichen Recherche finden wir Hinweise darauf, dass Traumata tatsächlich ursächlich für Folgeerkrankungen sind. So berichten die Forscher des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie davon, dass Traumata epigenetische Spuren hinterlassen und auf diese Weise zu posttraumatischen Belastungsstörungen führen können (4). Gemeint sind jene Strukturen, die Einfluss auf die Genaktivitäten und die Entwicklung einer Zelle haben. Man spricht auch vom epigenetischen Gedächtnis der Zellen. Hierbei handelt es sich vor allem um biochemische Anhängsel, wie beispielsweise Methyl-, Acetyl- und Phosphor-Gruppen. Die Gesamtheit dieser Strukturen, fachlich als Epigenom bezeichnet, bestimmt, welche Gene eine Zelle nutzen kann und welche nicht.

Es gibt aber noch weitere Hinweise in der Wissenschaft zu ursächlichen Zusammenhängen bei Traumata, beispielsweise zum Schlaf.

Probleme mit dem Schlaf nehmen Einfluss darauf, dass Menschen eine posttraumatische Belastungsstörung aufbauen, wenn sie schwer belastenden Erlebnisse hatten. Dabei kommt es häufig zu einer Wechselwirkung. Schlafstörungen können zu gedächtnisbezogenen Symptomen wie Flashbacks führen, wodurch verhindert werde, dass der Betroffene das Erlebte verarbeitet, haben die Forscher der Universität des Saarlandes herausgefunden (5).

Zwar wird auch dort primär davon ausgegangen, dass traumatische Ereignisse zu Schlafproblemen führen können. Spannend wird das Ganze aber vor dem Hintergrund, dass der ganzheitliche Mediziner in den Schlafstörungen ein Symptom sieht, das auf zahlreichen Ursachen beruhen kann.

Beispiel: Dauerstress durch eine ständige Überforderung und langanhaltende Überreizung kann das Hormonsystem aus dem Gleichgewicht bringen. Es kommt zu dauerhaft erhöhten Adrenalin- und Cortisolspiegeln und zu gestörten Regelkreisen der Hormonsysteme im Organismus. In der Folge führt es unter anderem zu Schlafstörungen und Depressionen (6).

Michael Petersen

ist Heilpraktiker und war über viele Jahre in einer großen Praxis tätig. Dabei lernte er das gesamte Spektrum der ganzheitlichen Medizin kennen. Sein Schwerpunkt lag in der Bioresonanztherapie. Heute gibt er sein Wissen aus über 20 Jahren als Autor und Online-Redakteur zu Themen der ganzheitlichen Medizin sowie zu seinem Schwerpunktthema „Bioresonanz nach Paul Schmidt“ weiter. Er ist Autor mehrerer Bücher (z.B. „Vom Schmerz zur Heilung“) sowie zahlreicher eReports.



Kontakt: www.mediportal-online.eu

Ein weiterer Aspekt ist der Stoffwechsel. Dieser beeinflusst die Psyche stark. Der Stoffwechsel ist für die Energieversorgung unseres Organismus lebenswichtig. Dementsprechend weitreichende Folgen hat es, wenn es dort zu Regulationsstörungen kommt. Beispielsweise produzieren Menschen mit starkem Übergewicht mehr Signalstoffe des Immunsystems im Fettgewebe, die sogenannten Zytokine, und geben diese ins Blut ab (7). Zytokine nehmen auf die Botenstoffe des Gehirns Einfluss. Sie senken insbesondere die Serotonin-Produktion, also jenen Nervenbotenstoff, der zuständig ist für unsere Stimmung und den Antrieb. So kann das Fettgewebe über die Zytokine für Depressionen mitursächlich sein. Entsprechend schwer werden Belastungssituationen, wie Traumata, verarbeitet.

Interessant in diesem Zusammenhang sind die Beobachtungen der Forscher der Universität Ulm zum Energiestoffwechsel. Sie haben entdeckt, dass Symptome der Depressionen auf energetischen Störungen beruhen können (8). Bei depressiven Menschen werden die Kraftwerke der Zellen, die Mitochondrien, herunterfahren. Dadurch produzieren sie weniger Energie in Form von ATP (Adenosintriphosphat). Das wiederum führe zu den typischen Symptomen der Depression, wie Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche, Interessensverlust, schließlich die psychische Krankheit.

Es erklärt sich nahezu von selbst, dass Menschen, die durch Störungen im Organismus derart psychisch angeschlagen sind, weitaus schwieriger mit belastenden Erlebnissen fertig werden, als andere.

Bringen wir diese Erkenntnisse nun zusammen, dann können wir daraus herleiten, dass Störungen der körpereigenen Regulationssysteme zu Störungen des Schlafes sowie der Psyche beitragen und zugleich den Nährboden für zukünftige gesundheitliche Beeinträchtigungen bereiten. Kommt es dann zu einem traumatischen Erlebnis, wirkt es wie Öl ins Feuer, der destruktive Prozess wird angefacht.

Fazit

Die Ausführungen zeigen, dass Traumata sowohl Ursache als auch Auslöser von gesundheitlichen Folgen sein können. Es kann deshalb weiterhelfen, wenn wir uns auf die Suche nach weiteren ursächlichen Einflüssen machen. Das hilft uns nicht nur, im konkreten Einzelfall die Situation besser verstehen zu können, sondern veranlasst uns, auch auf die ursächlichen Zusammenhänge therapeutisch einzuwirken. Die Kombination naturheilkundlicher ursachenorientierter Maßnahmen mit der klassischen Traumatherapie kann uns dabei zu sehr positiven Synergieeffekten führen.

AKOM

Mehr zum Thema

- (1) Bailey, Philip M., Psychologische Homöopathie, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co.KG, Stuttgart 1995, S. 283 f.
- (2) Darmentzündung: Immunzellen schützen Nervenzellen nach Infektion, Exzellenzcluster Präzisionsmedizin für chronische Entzündungserkrankungen, Informationsdienst Wissenschaft (idw), <https://idw-online.de/de/news730311>
- (3) Sammlung der Erfahrungsberichte zur Bioresonanz nach Paul Schmidt, Fachbuch zur Fortbildung von Therapeuten, Spurbuchverlag, Baunach 2018, zum Thema Psyche ab Seite 144 ff.
- (4) Traumata hinterlassen epigenetische Spuren, Max-Planck-Institut für Psychiatrie, Informationsdienst Wissenschaft (idw), <https://idw-online.de/de/news722811>
- (5) Trauma, schlechter Schlaf und Belastungssymptome hängen eng zusammen, Universität des Saarlandes, Informationsdienst Wissenschaft (idw), <https://idw-online.de/de/news708703>
- (6) 3. Deutsche Hormonwoche: Dauer-Stress gefährdet Hormongleichgewicht – Erholung oft langwierig, Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V., Informationsdienst Wissenschaft (idw), <https://idw-online.de/de/news701632>
- (7) Gefahr aus dem Fettgewebe für körperliche und psychische Gesundheit, Universität Leipzig, Informationsdienst Wissenschaft (idw), <https://idw-online.de/de/news627893>
- (8) Neue biologische Grundlage der Depression entdeckt, Universität Ulm, Informationsdienst Wissenschaft (idw), <https://idw-online.de/de/news599074>