



WENN DIE VERGANGENHEIT NICHT LOSLÄSST: POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG (PTBS)

Hast du etwas erlebt, das dich nicht mehr loslässt? Vielleicht einen Unfall, Gewalt, eine Naturkatastrophe oder etwas anderes Schreckliches? Und jetzt kommen die Erinnerungen immer wieder – in Flashbacks, Alpträumen oder als ständiges Gefühl von Unruhe? Dann könnte es sich um eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) handeln.

WAS PASSIERT BEI PTBS?

Nach extrem belastenden Erlebnissen kann das Gehirn manchmal nicht richtig „verarbeiten“. Die Erinnerungen bleiben wie „eingefroren“ und brechen plötzlich wieder hervor – mit starken Gefühlen und körperlichen Reaktionen wie Zittern, Herzrasen oder Panik. Viele Betroffene fühlen sich angespannt, schreckhaft und haben Schlaf- oder Konzentrationsprobleme. Manche meiden Orte oder Menschen, die das Trauma erinnern, und ziehen sich zurück.

WARUM ENTSTEHT PTBS?

Ein Trauma kann uns überfordern, besonders wenn schon vorher Belastungen da waren. Das Gehirn schafft es dann nicht, das Erlebte einzuordnen und abzuschließen. Die Folge: Das Ereignis bleibt präsent, als wäre es gerade erst passiert.

WAS TUN?

Wenn du das Gefühl hast, dass ein Trauma dich belastet, hol dir Hilfe. Beratungsstellen, Opferhilfen oder Psychotherapeut*innen sind Anlaufstellen, die dich unterstützen können.

WIE HILFT THERAPIE?

In der Psychotherapie lernst du, dich zu stabilisieren und wieder Sicherheit zu finden. Später kann das traumatische Erlebnis in kleinen, kontrollierten Schritten aufgearbeitet werden – ohne dass du dich hilflos fühlst. Ziel ist es, die Erinnerungen zu verarbeiten, sodass sie ihre Macht verlieren und du dein Leben zurückbekommst.

Denk dran: Du bist nicht allein, und es gibt Wege aus der Dunkelheit. Hol dir Unterstützung – du verdienst es!