# Wie merke ich, dass ich ein Trauma erlebt habe?

*Und worin unterscheidet es sich von Trauer?*

---

Viele Menschen erleben schwere, belastende Situationen im Leben – sei es durch Unfälle, Verlust, Gewalt, Krankheit oder plötzliche Veränderungen. Doch nicht jede schwere Erfahrung führt automatisch zu einem Trauma. **Wie erkennt man also, ob man traumatisiert ist – oder „nur" trauert?**

---

## 🔍 Was ist ein Trauma überhaupt?

Ein Trauma entsteht, wenn ein Mensch eine **Situation extremer Überforderung, Angst oder Hilflosigkeit** erlebt – und dabei **keine Möglichkeit zur Verarbeitung** hatte. Das Erlebte „überschwemmt" das Nervensystem und bleibt wie eingefroren im Körper und in der Psyche gespeichert.

---

## ⚠️ Typische Symptome nach einem Trauma

Nicht jeder Mensch reagiert gleich – doch häufig treten **körperliche, emotionale und verhaltensbezogene Symptome** auf. Hier ein Überblick:

### 🧠 Psychische Symptome:

- Flashbacks: Plötzliches Wiedererleben der Situation
- Albträume
- Reizbarkeit, Wutausbrüche
- Angstzustände, Panikattacken
- Gefühl der Gefühllosigkeit oder inneren Leere
- Konzentrationsstörungen
- Schuld- oder Schamgefühle

### 🩺 Körperliche Symptome:

- Schlafstörungen
- Verspannungen, chronische Schmerzen
- Erhöhte Schreckhaftigkeit
- Herzrasen, Schwitzen, Atemprobleme

### 🧍 Verhalten & Erleben:

- Rückzug von anderen Menschen
- Vermeidungsverhalten (z. B. bestimmte Orte, Geräusche)
- Gefühl von Entfremdung („Ich bin nicht mehr ich selbst")
- Übermäßige Wachsamkeit („Hypervigilanz")

🧭 **Wichtig:** Diese Symptome müssen nicht direkt nach dem Ereignis auftreten. Manche Menschen bemerken sie erst **Wochen, Monate oder sogar Jahre später**.

---

## Trauma oder Trauer – was ist der Unterschied?

**Trauer** ist eine **natürliche Reaktion** auf Verlust (z. B. Tod eines nahestehenden Menschen). Sie ist oft schmerzhaft, aber meist **in Wellen**, und mit der Zeit verändert sie sich. Trauer erlaubt **Verbindung und Verarbeitung** – auch wenn es weh tut.

**Ein Trauma hingegen** blockiert oft genau diese Verarbeitung. Das Erlebte bleibt wie „eingefroren", es **wiederholt sich innerlich**, statt langsam zu verblassen. Viele traumatisierte Menschen sagen: *„Es ist, als wäre ich nie richtig rausgekommen."*