

Ehring, T., Ehlers, A. (2012) Ratgeber Trauma und Posttraumatische Belastungsstörung. Informationen für Betroffene und Angehörige. Göttingen: Hogrefe Verlag. Band 25. 73 Seiten.

ISBN 978-3-8017-1839-8

Herr Prof. Ehring und Frau Prof. Ehlers haben in einer deutsch-englischen Zusammenarbeit einen Ratgeber verfaßt, der in 5 Kapitel geteilt ist. Die Autoren sprechen mit dem vorliegenden Ratgeber Menschen an, die ein Trauma erfahren haben und / oder von den Folgen dieses Traumas betroffen sind. Von einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTB, PTBS oder PTSD) spricht man, wenn die Folgeprobleme nach einem Trauma bestehen bleiben und zu beeinträchtigend werden.

Bereits zu Beginn ist in einführenden Sätzen eine einfühlsam anmutende Anleitung für die Handhabung des Ratgebers formuliert, um eine etwaige Überforderung bei Stress auslösenden Textstellen vorzubeugen. Im ersten Kapitel erfährt der interessierte Leser, welche Ereignisse ein Trauma auslösen, wie Menschen darauf *normal und verständlich* reagieren können und welche Menschen eher eine Posttraumatische Belastungsstörung entwickeln.

Im zweiten Kapitel wird erklärt, warum bei manchen Menschen die Reaktionen auf ein Trauma dennoch anhalten und welche Gründe auf der Grundlage experimentalpsychologischer Forschung vorläufig genannt werden können, die eine *seelische Erholung* nach einem derartigen Ereignis verhindern: So dürfte das überdauernde *Gefühl der aktuellen Bedrohung* bei der Erinnerung an das Trauma folgende Quellen haben, nämlich

- 1) die Art und Weise, wie das ereignisauslösende Trauma im Gedächtnis („roh und unverarbeitet“) eingespeichert wird,
- 2) die Art und Weise, wie Menschen das Selbst- und Weltbild mit „anderen Augen“ sehen und
- 3) welche Verhaltensversuche Menschen unternehmen, um sich von den Symptomen zu entlasten bzw. zu befreien.

Im zweiten Kapitel werden ebenso bekannte biologische Faktoren genannt, die bei der Erinnerung an das Trauma (z.B. Veränderung der Gehirnaktivität) meßbar sind.

Aus den besagten Grundlagen leiten sich psychologische Hilfestellungen ab, die mit Reden, Schreiben, geändertem und geordnetem Denken und Handeln und dem allmählichen Abbau unnötig gewordener Sicherheitsvorkehrungen in Verbindung gebracht werden können.

Im dritten Kapitel werden alle derzeitig praktizierten Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt und im Besonderen auf die kognitive Verhaltenstherapie als Therapieform eingegangen, die auf Erkenntnissen des Lernens und Denkens aufbaut. Der Leser erfährt unter anderem, warum und ab wann eine Inanspruchnahme einer psychotherapeutischen Hilfestellung angezeigt ist.

Im vierten Kapitel finden sich Hinweise für Angehörige, wie diese unterstützend und hilfreich reagieren und umgehen können.

Der Ratgeber ist ein sehr gelungener Beitrag von jahrelang angewandten experimentalpsychologischen Forschungsergebnissen für die Praxis und wie diese für den Leser

informativ und als erste Hilfestellung nutzbar aufbereitet werden können. Die Autoren schaffen diesen Brückenschlag mit einfachen und präzisen Übersetzungen von den wesentlichen Informationen zu Störungswissen und mit einigen wenigen Metaphern zur besseren Verständlichkeit von problematischen Reaktionen und leiten daraus nachvollziehbare Gründe für Verhaltensänderungen ab. Die Grenzen eines Ratgebers werden so nicht überschritten.

Der Ratgeber endet mit einem Anhang, in dem aktuelle weiterführende Adressen, Literatur und Behandlungsrichtlinien für Australien, Deutschland, Großbritannien und die USA aufgelistet sind.

Ulrike Richter, Linz a.d. Donau