

Der Stress und das Trauma

Jeder Mensch kennt Stress. Stress löst viele Gefühle aus. Ein Gefühl ist zum Beispiel Wut. Angst ist auch so ein Gefühl. Im Gehirn passieren dann viele Sachen.

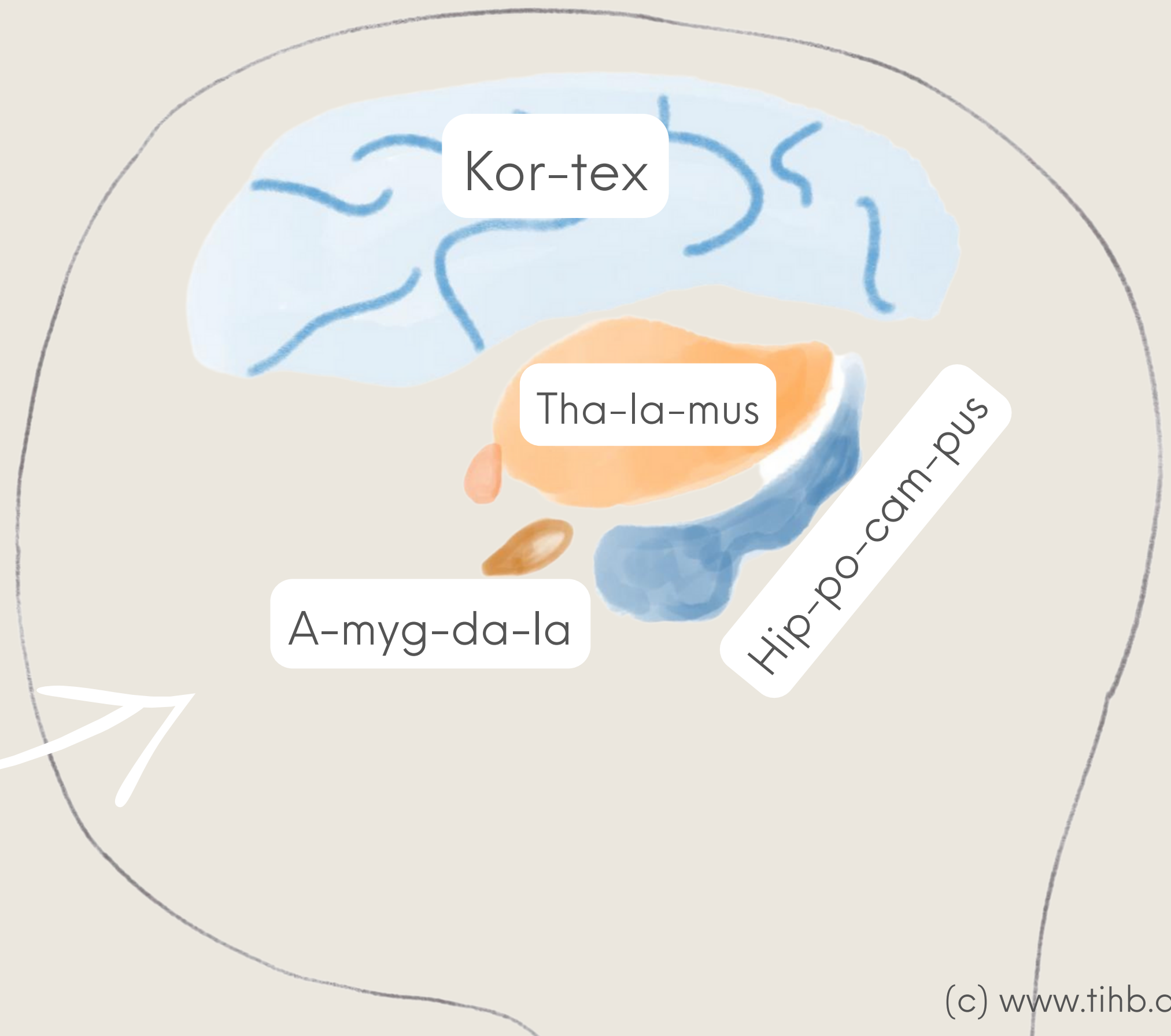
Stress zeigt sich unterschiedlich. Vielleicht kennst du solche Situationen?



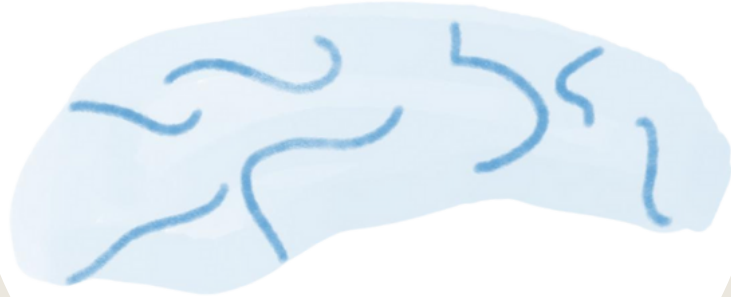
Was passiert in dem Gehirn?

Das Gehirn steuert den Körper mit den Organen. Das Gehirn ist auch wichtig zum Denken und Fühlen. Das Gehirn hat viele Teile. Die Teile von dem Gehirn haben verschiedene Aufgaben.

In stressigen Sit-u-a-tion-en brauchen wir diese Teile von unserem Gehirn:



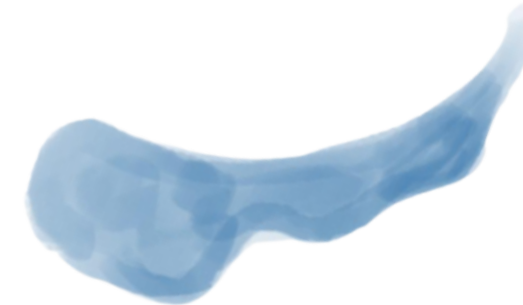
"DER DENKER"



"DER BEOBACHTER"



"DER SORTIERER"



"DIE SIRENE"



Kortex

Kor-tex

Er ist sehr wichtig
für das Nach-
denken,
das Planen und
das Merken.

Thalamus

Tha-la-mus

Er bekommt
zu erst alle
Informationen. Er
entscheidet, was
wichtig ist.

Hippocampus

Hip-po-cam-pus

Er sortiert
Erinnerungen.
Er sagt uns das
Datum und den
Ort von der
Erinnerung.

Mandelkern

Mandel-kern

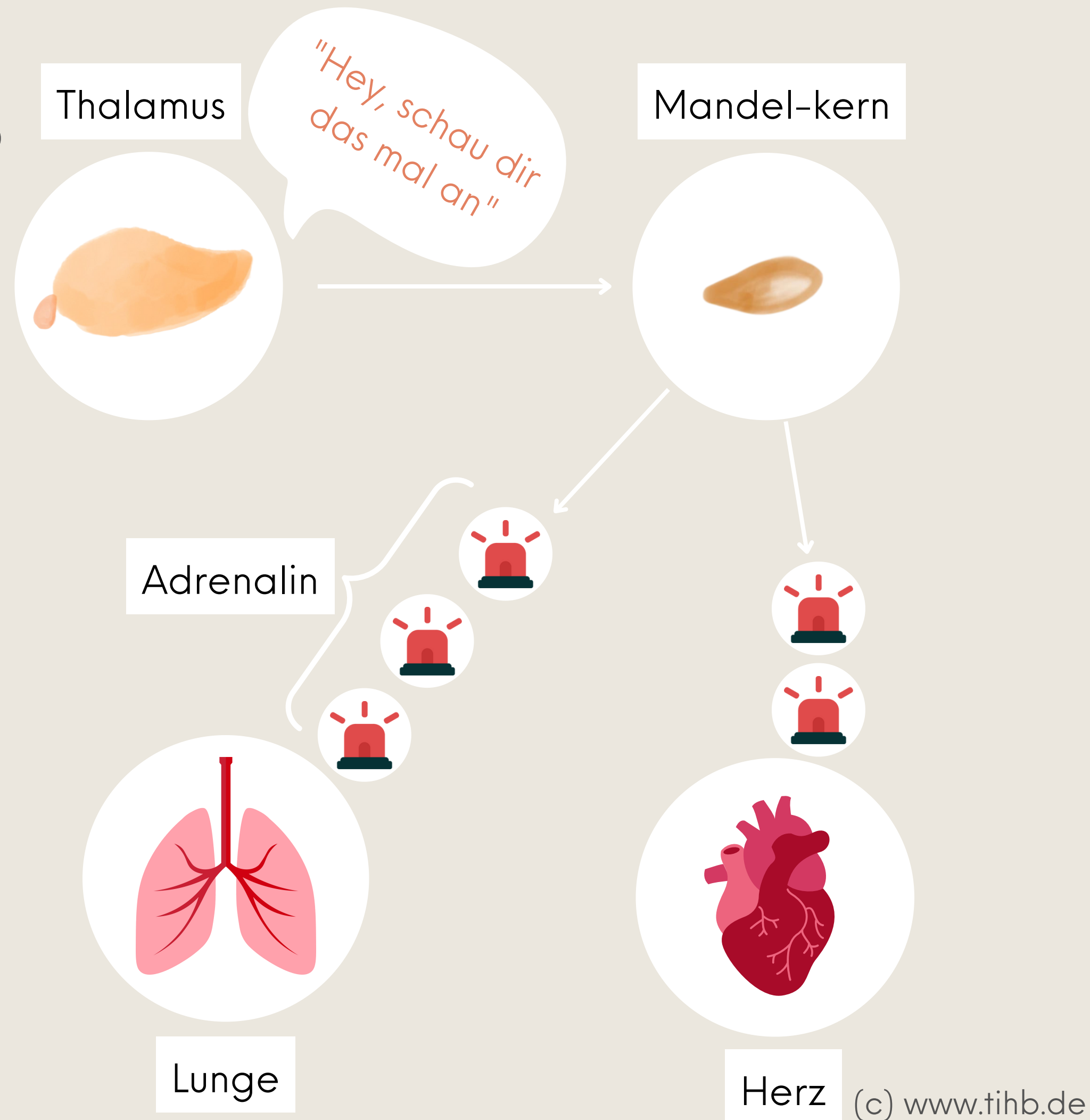
Er erkennt Gefahr.
Er meldet die
Gefahr an alle
Organe.
Wir merken Angst
und Stress.

Was passiert bei Stress?

Der Thalamus merkt zu-erst die Gefahr. Er gibt das an den Mandel-kern weiter. Der Mandel-kern wie ein Rauchmelder. Der Mandel-kern a-lar-miert dann alle anderen.

Dann entsteht in dem Körper das A-dre-na-lin. Das ist ein Hormon. **Das A-dre-na-lin heißt auch Stress-Hormon.** Das Herz schlägt dann schneller. Wir atmen schneller. Wir stehen "unter Strom".

Dann merken wir in unserem Körper Stress. Es entsteht viel En-er-gie. Das passiert, damit wir schnell sein können. Wir können schnell weg-rennen oder uns ver-tei-di-gen.



Hier ist ein Beispiel

Du musst auf Arbeit. Du merkst, es ist viel zu spät. Die Bahn kommt gleich. Der Thalamus ("Der Beobachter") schaltet die Sirene ein. „Achtung, wir kommen zu spät. Das geht gar nicht!“

Der Mandel-kern schlägt Alarm. Dann wird das A-dre-na-lin produziert. Du merkst dann, dass das Herz schnell schlägt. Du atmest schneller. Du hast jetzt viel Energie. Die Bewegungen sind schneller. In deinem Kopf gibt es nur ein Thema: **„Ich muss schnell auf Arbeit!“**.

Du rennst zu der Bahn. Alles um dich herum ist unwichtig.

Du schaffst die Bahn. Du bist ganz aus der Puste. Du zitterst immer noch. Aber das geht schnell vorbei.

Der Stress ist vorbei. Die Gefahr ist nicht mehr da. Dann sagt der Kor-tex ("Der Denker") in unserem Gehirn: „ Du kannst dich wieder beruhigen“

Der Mandel-kern hört dann mit dem Alarm auf. Das Adrenalin wird dann abgebaut. Das dauert manchmal etwas.



Zu viel Stress

Bestimmt kennst du diese Situation.

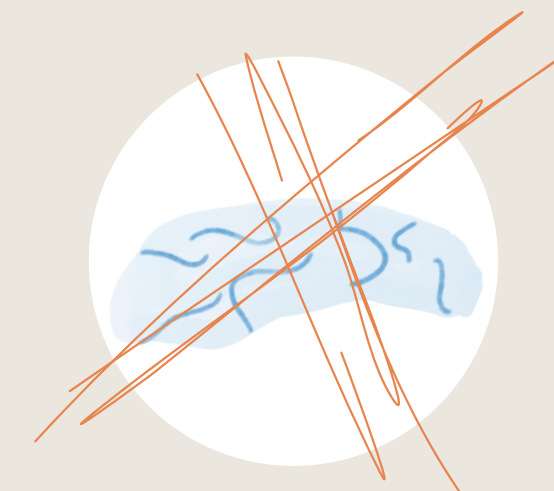
Der Stress kann helfen. Der Stress macht, dass wir schneller sind. Der Stress kann aber auch vergesslich machen. Das passiert, wenn zu viel Stress da ist.

Das liegt an dem Mandel-kern.

Die Mandel-kern ist sehr mächtig. Er macht Lärm. "Der Denker" (Kor-tex) arbeitet dann nicht richtig.

"Der Denker" ist dann langsam. Dann sind wir vergesslich. Wir können dann nicht gut Lernen. Das Merken ist dann auch schwer.

Mandel-kern



Kor-tex

Das Trauma

Trauma bedeutet: „Es ist eine schlimme Sache passiert“ und „Unser Körper ist in Gefahr“. Wir können aber nicht kämpfen oder flüchten. Das ist dann ein Trauma.

Der Stress in dem Körper wird immer mehr. Der Mandel-kern schlägt weiter Alarm. Die Stress-Hormone fluten den Körper. Das ist zu viel für den "Denker" und den "Sortierer". Dann passiert etwas seltsames.

Es heißt Dis-so-zi-a-tion.

Es ist dann so, als ist alles nicht mehr echt. Die Gefühle verschwinden. Man ist regungslos. Das heißt, die Bewegung hört auf.

Manchmal fühlt es sich an wie „Ich bin eine andere Person“ oder „Ich bin nicht mehr in meinem Körper“.



Der "Sortierer" kann dann nicht mehr arbeiten.

Es fehlt der „Stempel“ auf den Erinnerungen. Der Stempel sagt eigentlich: „Das ist heute passiert“ oder "das ist gestern passiert".

Das passiert, weil wir uns nicht erinnern wollen. Weil es sehr schlimm ist.

Es fühlt sich später manchmal komisch an. Dann kommen wieder Erinnerungen. Die Erinnerungen an das Schlimme. Der Stempel fehlt aber. Das heißt: Es fühlt sich an wie „ Das passiert gerade jetzt“

Das ist sehr schmerzhaft. Das ist auch sehr anstrengend. **Das heißt dann Flash-back.**



Hip-po-cam-pus

Erinnern, aber anders

Das Trauma verändert vieles. Das Trauma verändert zum Beispiel das Erinnern.

Wir wissen: Der Kor-tex ("Der Denker") merkt sich alles. Der Kor-tex ist aber aus-ge-schal-tet.

Der Mandel-kern ("Die Sirene") muss sich dann alles merken. In dem Mandel-kern liegen dann die Erinnerungen. Wie in einer alten Kiste in einem Keller. Die Erinnerungen sind dort wie versteckt.

"Der Denker" weiß nichts von den Erinnerungen. Oder nur ganz wenig.

Mandel-kern



Trauma - Erinnerung



Der Mandel-kern ("Die Sirene") ist damit ü-ber-for-dert. Der Alarm geht jetzt manch-mal viel zu schnell an. Wir sind dann schneller ge-stresst. Vieles ist anstrengend-er. Das Einkaufen mit vielen Menschen ist dann zum Beispiel schwer.

Manchmal springt die Kiste auch einfach auf. Das ist das **Flash-back**. Plötz-lich kommen alle Erinnerungen wieder. Mit voller Wucht.

Der Mandel-kern und der Kortex sagen dann: "Wir müssen vor-sich-tig sein". Das ist manchmal schlau von dem Denker und dem Mandel-kern. Das Trauma soll näm-lich nicht wie-der-kommen.

Wir **ver-mei-den** dann viele Sachen. Wir ver-mei-den leider auch schö-ne Sachen. Das kann uns einsam machen.



Und jetzt?

Das Trauma macht vieles anders. Du bist nicht verrückt oder komisch. Es ist etwas schlimmes passiert. Das ist jetzt aber vorbei. Du bist jetzt sicher.

Die Teile von dem Gehirn müssen das noch lernen. Sie denken immer noch: "Wir müssen aufpassen" oder "Es passiert gerade noch einmal".

Für das Lernen gibt es Hilfe. Du bist nicht alleine.

Jetzt ist Hilfe da.

