

Vorwort

Dieses Buch wurde begonnen, während in Europa ein Krieg tobte, von dem die meisten Menschen nie gedacht hätten, dass er (wieder) möglich sei: Am 24. Februar 2022 ist Russland in die Ukraine einmarschiert. Während es geschrieben wurde, folgte ein weiterer: Nach dem Angriff der Hamas auf Israel am 7. Oktober 2023 eskalierte erneut kriegerisch der Jahrzehnte andauernde Nahostkonflikt.

Wie jeder Krieg so werden auch diese Menschenleben kosten, Gemeinschaften erschüttern bis zerstören und tiefgreifende Spuren hinterlassen, die nicht nur physisch, sondern auch psychisch schmerzen werden, teils über ein Leben und Generationen hinweg. In dieser düsteren Realität werden Traumafolgestörungen wieder eine alarmierende Prävalenz erreichen und umfassende therapeutische Ansätze einmal mehr – dringender denn je – notwendig erscheinen lassen.

Historisch betrachtet, gab es kaum eine Zeit ohne Kriege und somit auch keine ohne Traumafolgestörungen. Sie begleiten uns Menschen seit Anbeginn und werden das wohl auch weiterhin tun. Die Anzahl der monatlich erscheinenden wissenschaftlichen Publikationen aus diversen (fachübergreifenden) Wissenschaftsdisziplinen zu diesem Thema ist bereits jetzt so groß, dass der Anspruch, sie alle aufmerksam zu studieren, nicht erfüllt werden kann, und sie wird vermutlich steigen (s. a. Gao & Lou, 2024). Die Psychotraumatologie wird ihre Stellung als »Querschnittsfach« (Schäfer et al., 2019, S. 1) und »integraler Bestandteil« (ebd.) von Klinischer Psychologie, Psychotherapie, Psychosomatik und Psychiatrie weiterhin behalten.

Doch es gibt m. E. noch einen weiteren Grund, warum Traumafolgestörungen der Nimbus des Besonderen anhaftet. Für uns Fachkollegen¹ scheint es – anders als bei den anderen psychischen Diagnosen – weniger leicht möglich, sie allein und ausschließlich aus einer professionellen Distanz, ohne innerlich persönlich involviert zu sein, betrachten zu können. Natürlich können wir auch eine Angst-, eine Zwangsstörung, eine depressive, eine somatoforme oder eine andere der vielen möglichen psychischen Störungen entwickeln, aber von diesen – so scheint es – können wir uns etwas leichter distanzieren. Vielleicht erleben wir uns mit unserem »Handwerkszeug« auch gut gerüstet, einer solchen Entwicklung etwas entgegensetzen, sie abmildern oder gar verhindern zu können. Die Möglichkeit, selbst traumatisiert zu werden und somit das gleiche zu erleben, wie der Patient vor uns, scheint uns direkter zu treffen, da einfach weniger kontrollierbar. Vielleicht sind

¹ Zugunsten einer lesefreundlichen Darstellung wird in diesem Text bei personenbezogenen Bezeichnungen in der Regel die männliche Form verwendet. Diese schließt, wo nicht anders angegeben, alle Geschlechtsformen ein (weiblich, männlich, divers).

Traumafolgestörungen deshalb auch etwas weniger als andere psychische Störungen ein abstraktes Konzept, sondern mehr eine potenzielle Realität, die jeden von uns finden kann.

Die Traumafokussierte Kognitive Verhaltenstherapie (TF-KVT) bietet eine Perspektive der Hoffnung, Linderung und manchmal auch Heilung inmitten des Leids. Die Grundlagen dieser Therapieform, ihre Anwendungen und ihre klinische Effektivität sind Schwerpunkte dieses Buches. Doch mehr als nur eine theoretische Abhandlung, möchte dieses Werk – in kompakter Form – eine Brücke zwischen der universellen Herausforderung von Traumafolgestörungen und den individuellen Notwendigkeiten im konkreten psychotherapeutischen Tun nach den aktuellen wissenschaftlichen Leitlinien schlagen.