

# **ASS und PTBS - Verbeamtung**

## **Beitrag von „Meer“ vom 27. Oktober 2025 21:15**

Falsch abgespeichert in Bezug auf Erinnerung heißt für mich, ich erinnere etwas, was so nicht stimmt und das ist nicht richtig.

Als Literatur zum Thema Trauma kann ich z.B. das Buch: " Das Trauma in dir" von Bessel van der Kolk empfehlen. (Die Traumaforschung ist im Jahr 2025 deutlich weiter als im Jahr 2010).

Flashbacks erfolgen vermeintlich unwillkürlich, haben aber immer einen Reiz der mit dem Trauma zu tun hat. Z.B. ein Geräusch, ein Geruch, eine Geste etc. Und die Person landet dann mit Teilen oder mit dem ganzen Erleben in der vergangenen Situation. (Das kann z.B. sein, dass sich dann ein Konflikt mit dem Partner, den man im Heute durchaus klären kann, im ersten Moment Lebensgefährlich anfühlt). Da aktivieren Gehirnteile so schnell das Alte bevor eine Einordnung im Hier und Jetzt stattfinden kann. (Vereinfacht erklärt). Therapie heißt aber damit umgehen lernen und auch, dass Trigger weniger werden können.

Und Heilung ist bei Trauma bei jedem unterschiedlich. Häufig heißt das ein gutes Leben trotz und mit Trauma zu führen. Und das ist nicht immer unbedingt symptomfrei.

Urteilt ihr eigentlich bei Menschen mit körperlichen Erkrankungen genauso?

Schmerzen können z.B. auch die Konzentration und Aufmerksamkeit stören, die Stresstoleranz senken etc.