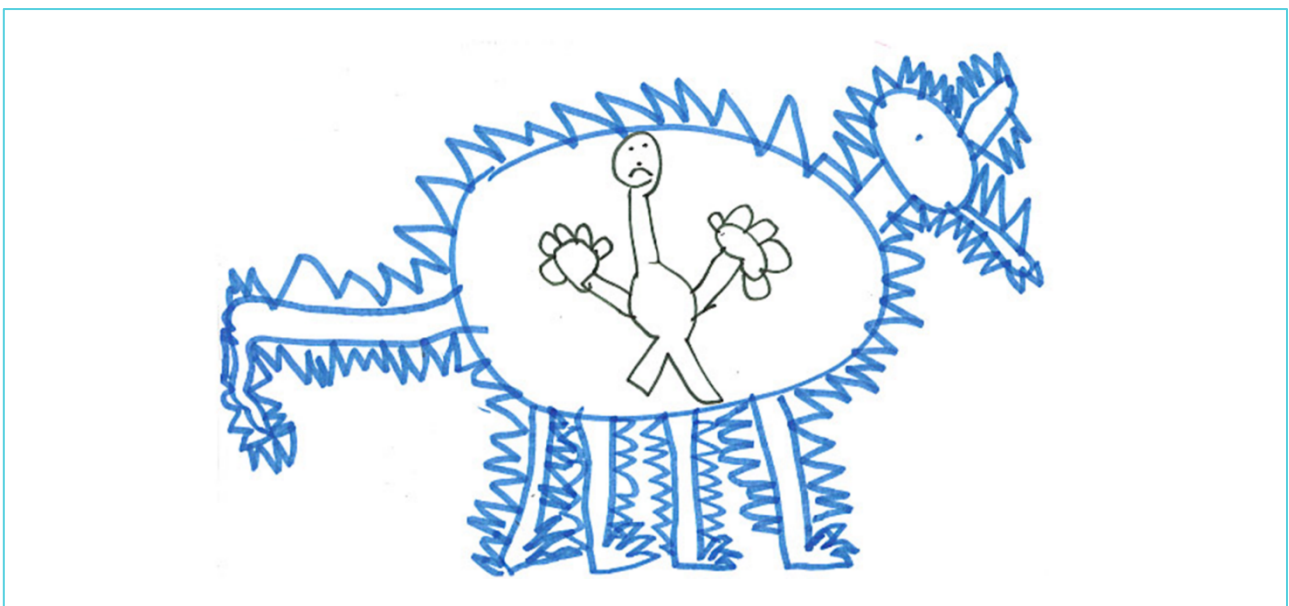


Vom Umgang mit belastenden Ereignissen

Agnes Justen-Horsten

Herr Gottfried (Name und Ereignis sind erfunden, aber Ähnliches passiert täglich) macht mit Frau und Kindern an seinem neuen Wohnort in Südost-Asien seinen ersten privaten Ausflug. Auf dem Weg kommen sie an einer Art Bauernhof vorbei, wo viele Tiere zu bestaunen sind. Sein sechsjähriger Sohn drängt anzuhalten, weil er die Tiere aus der Nähe sehen will. Mit Respekt vor der ungewohnten Umgebung und mit höflicher Freundlichkeit den Bewohnern des Hofes gegenüber nähern sie sich langsam dem umzäunten Ziegengehege. Plötzlich, als sie an einem Gebäudeteil vorbei gehen, hören Sie lautes wildes Geschrei und müssen zusehen, wie etwa fünf Meter vor Ihnen eine Ziege geschlachtet wird. Dieser Anblick geht Erwachsenen wie Kindern unter die Haut. Freddy wird blass und rennt in die Arme seiner Mutter. Er schluchzt, spricht aber nicht. Auch zurück im Auto ist er nicht ansprechbar. Herr und Frau Gottfried erklären ihm, was passiert ist und versuchen ihn zu beruhigen. Freddy lässt sich aber nicht beruhigen bis er einschläft. Er kommt von sich aus auf die erlebte Szene nie mehr zu sprechen, wird aber von da an fast jede Nacht von Alpträumen geplagt. Manchmal wirkt er auch tagsüber wie abwesend. Auch die Lehrerin stellt Veränderungen fest – der sonst so lebenslustige Junge, der für jeden Unfug zu haben war, „träumt“ vor sich hin, läuft beim Fußball dem Ball nicht mehr hinterher und angesprochen darauf, was mit ihm los ist, sagt er, er habe Bauchschmerzen...

Ist Freddy traumatisiert?



Was ist eine Traumatisierung?

Erlebt man unerwartet und unvorbereitet etwas Gewaltsames, reagiert man mit Entsetzen und Hilflosigkeit. Es macht einen Unterschied in der Intensität der Reaktion, ob man Zeuge von Gewalt ist oder einem selbst Gewalt angetan wird. Dennoch reagieren einfühlsame und sensible Menschen auch heftig, wenn jemand anderem – beim kleinen Freddy der Ziege – Gewalt widerfährt. Für ihn war es etwas Unvorstellbares: Todesangst, Blut und Sterben waren in seiner Welterfahrung noch nicht enthalten. Die überrumpelnde Plötzlichkeit des Ereignisses, das sich für ihn in keine Sinnzusammenhänge einordnen ließ, ja sogar seinen Erwartungen – nämlich die Tiere streicheln zu können – komplett widersprach, überforderten seine Verarbeitungsmöglichkeiten.

Uns Menschen ist eigen, dass wir versuchen, unseren Erlebnissen einen Sinn zu geben, manchmal könnte man auch sagen zu unterstellen. Denn unsere Attribution von Sinn ist subjektiv und stimmt nicht immer mit der Realität überein. Widersprechen aber Ereignisse unseren subjektiven Erwartungen, verblüfft uns das im angenehmen Fall oder verunsichert uns, wenn es sich um ein bedrohliches Szenario handelt. Erfahrungen, die aus den gewohnten Erwartungen irritierend herausfallen und z.B. Verblüffung oder Verunsicherung hervorrufen, vergessen wir nicht so leicht. Wäre unsere Erinnerung eine Kommode mit vielen Schubladen, in denen das bisher Erlebte nach Inhalten geordnet abgelegt wäre, lägen diese Erinnerungen obenauf, ohne eingeordnet werden zu können. Bei sämtlichen folgenden Aufräumaktionen würden sie uns wieder vor die Füße fallen. So geht auch Freddy die Ziege nicht aus dem Kopf. Geht er um eine Ecke, denkt er an die Axt, die dahinter geschwungen werden könnte, hört er Musik im Radio, erinnern ihn gewisse Töne an die Todesschreie der Ziege, die Frühstücksmarmelade lässt ihn das Ziegenblut vor sich sehen. Traumatisierungen werden so intensiv erlebt, weil die Sinne und die Emotionen angesprochen wurden. Das was man gesehen, gehört, gerochen, geschmeckt, gefühlt hat, hat einen im Griff und man erlebt es genauso wieder, es sperrt sich der rationalen Verarbeitung. Diese Intrusionen lassen sich nur schwer kontrollieren. Sie überraschen einen unvorbereitet, wie das traumatische Ereignis selbst. Intrusionen oder Flashbacks erlebt man mit der gleichen Gefühlsintensität. Erst mit der Zeit und mit den Gedanken, die man sich nach und nach über das Ereignis und seine eigenen Reaktionen macht und den Informationen, die man dazu bekommt, flacht die Erregungskurve ab. Um bei Freddy zu bleiben, hat er dann eine neue Schublade in seiner Kommode eingerichtet mit der Aufschrift: „Tiere sind niedlich, werden aber auch manchmal auf brutale Art geschlachtet, damit Menschen ihr Fleisch essen können“.

Gewalt, die von Menschen ausgeht, führt zu heftigsten Traumatisierungen – sehr oft zu posttraumatischen Belastungsstörungen, der Traumareaktion, die dringend einer Behandlung bedarf. Naturkatastrophen, wie Erdbeben, Feuer, Überflutungen, die auch menschliches Leben bedrohen, scheinen Menschen mental etwas besser verkraften zu können. Geht die Gewalt von Menschen aus, denen wir emotional nahestehen, ist die Gefahr einer schweren Traumatisierung am größten. Da wird Vertrauen zerstört und die existentiell wichtige Sicherheit in Beziehungen mit Füßen getreten.

Trauer und Verlust können auch traumatisierende Erfahrungen sein, obwohl man zumindest den Tod eigentlich für eine Selbstverständlichkeit im Leben halten müsste. Trifft der Verlust eines nahestehenden Menschen einen unvorbereitet, vorzeitig oder hat man dem Verstorbenen gegenüber ambivalente Gefühle (z. B. Liebe und Schuld), ist der Tod besonders schwer zu verkraften. Stirbt gar ein Kind, dem noch so viel Leben bevorgestanden hätte, sind die Grundfesten der Sinnhaftigkeit zerstört. Eltern können den Verlust eines Kindes kaum ertragen. Auch bei Trauer und Verlust spielt eine große Rolle für die Intensität der

Reaktion, ob es sich um einen gewaltsamen Tod, durch einen Unfall oder gar Mord oder Suizid – also „man-made disaster“ – handelt, oder um einen natürlichen Tod. Jeder von uns hat schon viele Menschen trauern sehen und vielleicht auch selbst schon Angehörige verloren, deshalb ist es im Unterschied zu anderen traumatisierenden Ereignissen etwas leichter, Verlust und Trauer zu verarbeiten und in unseren Erfahrungsschatz zu integrieren.

Wie reagieren Menschen auf traumatische Ereignisse?

Die Art der Reaktion auf ein traumatisches Ereignis hängt sehr von der Persönlichkeit, der bisherigen Lebenserfahrung, dem Belastungsgrad des Ereignisses und von kulturellen Gegebenheiten ab. Man muss davon ausgehen, dass ein traumatisches Ereignis eine Valenz hat, die jeden Menschen, unabhängig von Persönlichkeit, Erfahrung und Kultur belasten würde. Nur die Reaktionen unterscheiden sich entsprechend der genannten Variablen.

Einige Beispiele für Reaktionen auf Traumatisierung zeigen die Vielfalt auf: Apathie, Leugnung oder Verdrängung „so tun, als sein nichts passiert“, sozialer Rückzug, ein Gefühl emotionaler Betäubung und Teilnahmslosigkeit, Konzentrationsstörungen, Ängste auch vor Situationen, die gar nichts mit dem traumatischen Ereignis zu tun haben, Schlaflosigkeit und innere Unruhe, Albträume, leichte Reizbarkeit, Sich-Betäuben-Wollen mit Alkohol, Medikamenten oder Drogen, häufige unkontrollierbare Intrusionen von Erinnerungen an das Erlebte, erhöhte Vigilanz, d. h. stete Wachsamkeit und Fluchtbereitschaft, Schreckreaktionen. Oft ist es auch so, dass solche Symptome erst mit Verzögerung ein paar Wochen nach dem Ereignis auftreten.

Längst nicht jeder, der ein traumatisches Ereignis durchleben musste, erkrankt an einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS). Eindeutig kann diese Diagnose erst nach sechs Monaten gestellt werden, wenn folgende Symptome erkennbar sind: Intrusionen und Flashbacks, Vermeidung, fehlende Erinnerung oder gesteigerte psychische Sensitivität und Erregung. Liegt eine PTBS vor, ist eine Traumatherapie zur Verhinderung einer Chronifizierung angezeigt.

Soweit Informationen zum schlimmsten, aber auch selteneren Fall der Reaktion auf ein belastendes Ereignis.

Was können Sie tun, wenn Sie eine Belastungssituation erlebt haben?

Die positive Nachricht aus dem bisher Gesagten: Eine Traumatisierung muss nicht zum Schicksal werden, Sie können viel dafür tun, keine negativen seelischen Folgeerscheinungen davonzutragen, wenn Sie früh damit anfangen, sich mit dem Geschehenen auseinandersetzen und akzeptieren können, dass eine Phase der Verunsicherung und inneren Unruhe „normal“ ist und sich mit Zeit und Verarbeitung beruhigt.

Was Sie tun können, lässt sich unter drei Aspekte subsumieren:

- Sich Sicherheit schaffen
- Dem Geschehenen einen angemessenen Stellenwert zuordnen
- Der Verunsicherung mit Beruhigung begegnen

Sind Sie Zeuge von Gewalt geworden oder ist Ihnen selbst Gewalt angetan worden, ist zunächst wichtig, dass die Menschen es erfahren, die es angeht, z. B. die Polizei, Ihr Arbeitgeber – wenn es im Zusammenhang mit Ihrer Berufsausübung geschehen ist –, Ihre Familie, enge Freunde. Auch wenn Ihnen zunächst das Reden darüber schwerfällt, werden Sie merken, dass die Aufmerksamkeit, die andere Ihnen und Ihren Erlebnissen gegenüber aufbringen, Ihnen guttut. Vielleicht erfahren Sie so auch Trost oder eine Zurechtrückung des Unrechts, dass Ihnen widerfuhr. Die Reaktion der anderen auf Ihre Nachricht spielt natürlich eine große Rolle, und ist leider durch Sie nicht vorbestimmbar. Was Sie dann brauchen, ist Anerkennung für das Durchlittene und weder abwiegelnde („hab Dich nicht so“) noch bemitleidende Kommentare („wie schrecklich, komm sofort nach Hause“). Sie müssen sich nicht verstellen, Sie dürfen Ihren Gefühlen Raum geben.

Ihre nächsten Überlegungen sollten dem „sicheren Ort“ gelten. Wo finden Sie einen Ort, in dem Sie sich vor der Bedrohung sicher fühlen können? Geht vom Täter noch eine Bedrohung aus? Was können Sie tun, damit er dingfest gemacht werden kann oder Sie sich dingfest vor ihm machen? In vielen Regionen der Welt, in denen Sie leben, ist Gewalt und Gefahr omnipräsent. Ist Ihr privater Raum so sicher wie möglich? Was können sie zur Sicherung Ihrer Umgebung beitragen? Unter Umständen kann es nötig sein, eine Weile an einem anderen Ort (in Deutschland oder anderswo, an einem Ort, der Ihnen vertraut ist) zu verbringen, bis Sie sich stabil genug fühlen.

Betrachten Sie zunächst Ihre Umgebung und die Wege, die Sie täglich gehen oder fahren unter dem Gesichtspunkt, was Ihnen ein Gefühl der Sicherheit zurückgibt. Richten Sie Ihren Alltag danach ein. Zu Ihrem „Normalitätsgefühl“ gehört auch, dass Sie Ihren gewohnten Tagesablauf so weit wie möglich beibehalten. Dadurch kommt Struktur in das innere Chaos. Je sicherer Sie sich mit der Zeit fühlen, umso mehr können Sie bislang vermiedene Orte und Aktivitäten wieder aufnehmen. Nach dem belastenden Ereignis ist Ihre Sicherheit Priorität, wenn eine gewisse Zeit vergangen ist, wird wichtig, dass Sie nicht in Vermeidung stecken bleiben!

Reden Sie mit Menschen Ihres Vertrauens über Ihre Erlebnisse und Gefühle. Dadurch wird aus der unheimlichen, unsäglichen Erfahrung Erinnerung. Darüber Reden oder Schreiben dient der Integration des Erlebten in Ihren Erfahrungsschatz. Es bleibt eine schreckliche Erinnerung, aber „es“ ist vorbei. In der Situation danach hilft auch, etwas (einfaches) Sinnvolles zu tun. Das ist für jeden Menschen etwas anderes, etwa Fenster putzen, den Schreibtisch aufräumen, Gartenarbeit. Auch das bringt Normalität und Ordnung zurück. Körperliche Bewegung ist wichtig, weil die innere Spannung und Erregung, die Sie erlebt haben, sich so in Energie überführen lässt, die in Bewegung abreagiert werden kann.

Wissen Sie eigentlich, wie Sie sich gut entspannen können? Wenn Sie gerade etwas Schlimmes erlebt oder gesehen haben, sollten Sie sich so viel und oft wie möglich Entspannung gönnen. Spaziergänge, Musik hören oder Ihr Instrument spielen, Malen, sich etwas Leckeres kochen oder sich verwöhnen lassen, Ihren Liebsten/Ihre Liebste in den Arm nehmen und sich streicheln lassen und streicheln, sich auf die Couch legen – nutzen Sie Ihre Erfahrung und Ihre Erinnerung an besonders schöne Momente in Ihrem Leben.

Freddy, der kleine Junge mit dem unheimlichen Ziegen-Erlebnis, hatte aufmerksame und empathische Menschen um sich herum, die ihm mit Geduld und Verständnis begegnet sind. Er hat sich aber auch – ohne es zu wissen – selber von der Last des Ereignisses befreit, in dem er gemalt hat. Was? Natürlich Ziegen, grasende allein, mehrere zusammenstehend und manchmal auch blutende.

Bitte denken Sie daran, dass wir von [OnTheMove.online](https://www.onthefirstmove.com) jederzeit Ansprechpartner für Sie sind, sollte Ihnen etwas Unsägliches widerfahren!

Bleiben Sie gesund und unternehmungslustig!

Agnes Justen-Horsten