

Traumata überwinden

MEHR ALS EIN KRATZER

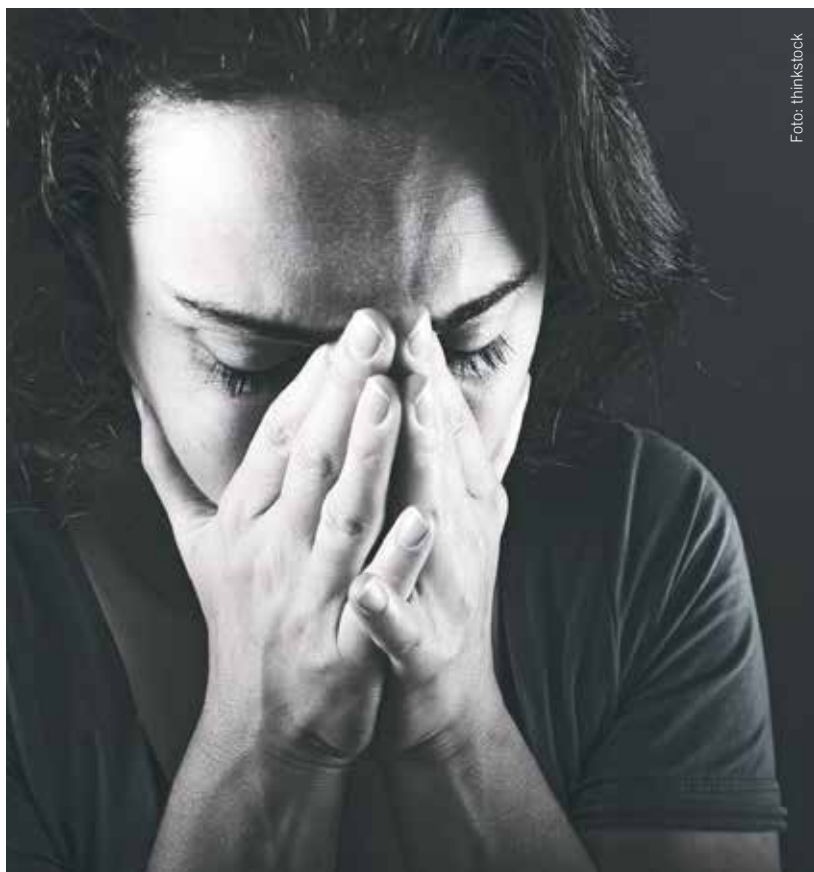


Foto: thinkstock

Extremsituationen wie Unfälle, Naturkatastrophen, Überfälle und Vergewaltigungen verändern die Psyche eines Menschen für immer. Sie zu überwinden, braucht Zeit und in vielen Fällen auch professionelle Hilfe.

von Katrin Schmoll

Jeder hat Erlebnisse, die einen so geprägt haben, dass man sie nie vergisst. Ob es der Moment ist, in dem man sich in der Schule mit hochrotem Kopf durchs erste Referat stottert, als man nach der Trennung die Tür zur gemeinsamen Wohnung für immer schließt oder der, in dem einem bewusst wird, dass ein Traum gescheitert ist.

Demütigungen und Enttäuschungen mögen lange an uns nagen, aber wir können sie in der Regel gut wegstecken und im besten Fall daraus lernen.

Anders ist das in Extremsituationen, in denen einem gewaltsam die Kontrolle über das eigene Leben entzogen wird, etwa bei einem schweren Unfall, einer Naturkatastrophe einem Überfall oder einer Vergewaltigung. Die Betroffenen erleben dabei ein so starkes Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit, dass es sich für einige so anfühlt, als würden sie „aus ihrem Körper aussteigen“ oder „sich woanders hindenken“. >>

Wenn die akute Gefahr vorüber ist, beginnt die Psyche mit dem Versuch, das Erlebte zu verarbeiten. Die Bilder kommen dann in Form von „Flashbacks“ oder Albträumen immer wieder zurück, Panikattacken, Selbstzweifel und Schlafstörungen machen die Rückkehr in ein normales Leben unmöglich. Wenn dieser Zustand auch nach Wochen noch anhält, spricht man von einer posttraumatischen Belastungsstörung. Die tritt besonders häufig dann auf, wenn es einen Täter gab und man die traumatische Situation lange ertragen musste. Nicht immer zeigen sich die Folgen eines Traumas sofort. Manchmal erholen sich Betroffene sogar scheinbar gut vom Schockerlebnis und die psychischen Folgen machen sich erst nach Monaten oder sogar Jahren bemerkbar. Eine Therapie ist in den meisten Fällen der einzige Ausweg.

Die Psychotherapeutin und Universitätsprofessorin Luise Reddemann hat sich auf die Behandlung von Traumafolgestörungen spezialisiert. Sie geht bei der Arbeit mit ihren Patienten mit viel Mitgefühl und Verständnis vor und rät dies auch den Angehörigen: „Traumatisierte Menschen leiden darunter, dass ihr Stressverarbeitungssystem nicht mehr ‚normal‘ funktioniert. Wenn sie stark erregt wirken, sollte man sich bewusst machen, dass das eine Traumafolge ist, und es nicht persönlich nehmen.“

In der Therapie lassen sich gute Erfolge erzielen und die schwerwiegendsten Symptome lindern, doch wie jede Wunde braucht auch die Heilung der seelischen Verletzungen ihre Zeit. Viele Patienten wollen den schrecklichen Vorfall einfach nur vergessen, aber gerade das Aufarbeiten ist ein wichtiger Schritt im Genesungsprozess. „Manchmal ist es nötig, sich mit der traumatischen Erfahrung noch einmal detailliert auseinanderzusetzen“, betont Luise Reddemann.

Die Psychotherapeutin beschäftigt sich im Rahmen ihrer Arbeit auch mit Überlebenden der NS-Zeit und deren Nachfahren, die ebenfalls an den Folgen der Traumatisierung leiden. Sie ist überzeugt, dass man Menschen, die Krieg und Zerstörung miterlebt haben, – damals wie heute – mit Mitgefühl begegnen sollte: „Das Wichtigste ist es, ihr Leiden anzuerkennen und ihnen zutrauen, dass sie die Kraft haben, gesund zu werden, wenn sie sicheren Boden unter den Füßen haben.“ <<

BUCHTIPP



KRIEGSKINDER UND KRIEGSENKEL IN DER PSYCHOTHERAPIE

Folgen der NS-Zeit und des Zweiten Weltkriegs erkennen und bearbeiten – Eine Annäherung

Luise Reddemann

Klett-Cotta 2015

19,95 Euro