

29.10.2011  
Ursula Strzodka

## **Trauma und Angst- Gedanken und Erfahrungen aus der psychologischen Beratung von Kriminalitätsoptionen**

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Telefonseelsorge!

Das Thema des heutigen Nachmittags „Angst essen Seele auf“ suggeriert, dass Angst so etwas wie ein Monster ist, das uns beherrschen kann und unserer Seele ernsthaften Schaden zufügt.

Das ist einerseits unbestritten, andererseits möchte ich, ausgehend von meiner Erfahrung aus der Beratung von Kriminalitätsoptionen, am Anfang meines Vortrages eine Lanze für die Angst brechen:

Angst ist in allererster Linie ein Gefühl, das zu unserer seelischen Grundausstattung gehört, um uns zu schützen, zu warnen, den Weg zu weisen in schwierigen Situationen. Menschen ohne ANGST würden innerhalb weniger Tage sterben, weil sie wahrscheinlich von einem Auto überfahren würden, einer Straftat zum Opfer gefallen wären, sich von einem Dach gestürzt hätten oder ähnliches.

Angst hat ein negatives Image, deshalb möchte ich an dieser Stelle bewusst einen Kontrapunkt setzen und hervorheben, wie wertvoll die Angst für unser Leben vom Grunde her ist.

Es wurde erforscht, dass es eigentlich nur einen einzigen wirksamen Schutz vor kriminellen Übergriffen gibt: Der eigenen Angst in bestimmten unklaren Situationen zuzuhören, ihr zu vertrauen und sich selbst nicht zu überschätzen.

Damit bin ich schon beim Thema meines Vortrages.

In meiner täglichen Beratungsarbeit mit Kriminalitätsoptionen begegnet mir die Angst vor allem im Zusammenhang mit seelischem Trauma. Dazu möchte ich einige Gedanken und Erfahrungen hier vortragen:

Der Begriff Trauma wird heute wahrhaft inflationär gebraucht und ist vor allem ein Lieblingswort der Medien geworden.

Ich möchte deshalb am Anfang klarstellen, wovon ich rede, wenn ich das Wort Trauma verwende:

In der Opferhilfe Land Brandenburg legen wir unserer Arbeit die Definition von Fischer und Riedesser zugrunde, die von Psychotrauma als einem „vitalen Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und individuellen Bewältigungsmöglichkeiten“ sprechen, „das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt.“ (Fischer, Gottfried Riedesser, Peter: Lehrbuch der Psychotraumatologie. München: Reinhard)

Ein seelisches Trauma kann durch Kriegserlebnisse, sexuelle oder andere körperliche Übergriffe, Terrorismus, Folter, Katastrophen, Unfälle oder die Konfrontation mit einer lebensbedrohlichen Diagnose ausgelöst werden.

Und nicht nur, wenn ein Mensch selbst etwas so Schlimmes erlebt, kann er traumatisiert werden, sondern auch, wenn er mit ansehen oder überhaupt erleben muss, dass dies einem anderen, möglicherweise einem nahen Angehörigen geschieht.

Forscher haben herausgefunden, dass von Menschenhand verübte Straftaten schwerer traumatisierend wirken, als Naturereignisse.

Bei Naturkatastrophen wie z.B. einem Tsunami findet eine Solidarisierung zwischen den Opfern statt und auch die Öffentlichkeit steht den Opfern bei. Das hilft im Umgang mit den Folgen, bietet es doch das Gefühl, nicht allein zu sein und Hilfe zu erhalten.

Traumatisierung durch andere Menschen, wie z.B. eine Vergewaltigung bedeutet, dass das Urvertrauen zu anderen Menschen drastisch beschädigt wird, zumal, wenn die Vergewaltigung durch einen Angehörigen geschieht, einen Menschen, dem das Opfer bisher vertraut hat.

Aber: Nur etwa 20% aller Menschen, die etwas Derartiges erleben, werden dauerhaft traumatisiert. Sie haben jene Folgen an Körper und Seele, an denen wir ein Trauma erkennen. Im Umkehrschluss heißt das, die meisten Menschen, die Schreckliches erleben, können das überwinden, haben Ressourcen, dies ohne seelischen Schaden zu überleben.

Ich möchte das Thema „Trauma und Angst“ anhand einer gedachten Zeitachse darstellen und drei Aspekte etwas näher beleuchten:

1. die Angst vor dem Trauma
2. die Angst während des Traumas
3. die Angst nach dem Trauma

zu 1. die Angst vor dem Trauma

Natürlich haben alle Menschen davor Angst, traumatisiert zu werden, etwas so Schlimmes wie einen Unfall, eine Naturkatastrophe oder gar einen terroristischen Anschlag zu erleiden, ganz zu schweigen von der Angst vor einer Entführung oder Vergewaltigung.

Und gleichzeitig glaubt niemand daran, dass **ihm** das wirklich passieren könnte.

Das scheint paradox zu sein, gehört aber zu den Basisannahmen eines jeden gesunden Menschen

- der Glaube, dass die Welt ein Ort ist, der sinnvoll und im Wesentlichen geordnet funktioniert
- der Glaube an die eigene Unverletzlichkeit („das passiert anderen, nicht mir“)

Insofern könnte man sagen, wir alle haben eine **riesige** Angst, traumatisiert zu werden, gleichzeitig aber haben wir **keine** Angst, weil wir uns für in gewisser Weise für unverletzlich halten.

Als Anfang Oktober die geplanten Brandanschläge auf die Deutsche Bahn in Berlin vereitelt wurden, befragte man Passanten, ob sie aufgrund dieser Vorfälle mehr Angst hätten, mit der Bahn zu fahren.

Zwei junge Männer antworteten mit einem klaren Nein, ein älterer Mann und zwei ältere Frauen meinten, sie hätten nun schon ein mulmiges Gefühl.

Hier wurde sehr deutlich, dass bei jüngeren Menschen die Überzeugung von der eigenen Unverletzlichkeit noch sehr stark ausgeprägt ist.

Außerdem schließt das Selbstverständnis jüngerer Männer oft per se aus, Angst zu haben.

Viele von uns machen dann im Laufe ihres Lebens die Erfahrung, dass von einem Moment auf den anderen etwas Unfassbares passieren kann, das unser Leben von Grund auf verändert. Als Telefonseelsorger hören sie nicht selten von solchen einschneidenden Erlebnissen. Diese Erfahrung ist prägend und hinterlässt einen Riss im Glauben an die eigene Unverletzlichkeit. Ich halte diese Erfahrung für einen sehr wertvollen Bestandteil dessen, was wir im Allgemeinen Lebenserfahrung nennen.

## Zu 2. Angst während des Traumas

Wenn Menschen in eine Situation geraten, die so gewaltsam, so existentiell ist, dass sie die individuellen Bewältigungsmöglichkeiten übersteigt, dann ist natürlich die Angst so stark, dass sie uns ganz und gar beherrscht.

Aber auf völlig andere Weise, als wenn wir z.B. Angst vor einer Maus haben oder Angst vor dem Zahnarzt.

In traumatischen Situationen übernimmt der Körper die Regie über unser Wohl und Wehe. Die Gehirnregionen, die das Denken beherbergen, werden abgeschaltet, weil sie zu langsam sind. Unser Überlebensmechanismus springt an, ausgelöst von einer übermächtigen Angst. Die Amygdala, jene Region im Gehirn, die wir auch das Reptilienhirn nennen, signalisiert Gefahr und entscheidet im Bruchteil einer Sekunde, ob wir kämpfen oder fliehen. Wenn wir dies tun, werden durch Hormonausschüttungen enorme Kräfte freigesetzt, die wir in dieser besonderen Situation nutzen können. Unser Muskeltonus ist erhöht, das Schmerzempfinden geht gegen null und unser Atem geht so schnell, dass uns genügend Sauerstoff zur Verfügung steht. Das Empfinden von Entsetzen ist ausgeblendet, unser Zeitgefühl ist verändert. Wir nennen diesen Zustand Dissoziation.

So ist erklärbar, wie es möglich ist, bei einem Verkehrsunfall mit der bloßen Hand die Kühlerhaube eines Autos einzudrücken, oder wie es geht, dass ein Verletzter mit einer riesigen Wunde am Oberschenkel noch hunderte Meter weit rennen kann.

Ein sinnvolles, von der Natur großartig eingerichtetes System, in dem die Angst eine Hauptrolle spielt, nämlich dieses System zu aktivieren.

Ist es einmal aktiviert, fühlen wir quasi nichts mehr, auch keine Angst. Wir reagieren instinktiv, ohne zu fühlen.

Eine weitere Form, auf Bedrohungen zu reagieren, ist die Erstarrung. In diesem Fall ergeben wir uns unserem Feind. Auch hier sind Gefühle abgeschaltet. Es geht um das Überleben. Diese Art zur reagieren finden wir meist bei Vergewaltigung oder bei Folter.

Aber: Die Aktivierung dieses Überlebenssystems hat ihren Preis. Sie hinterlässt Spuren bei uns.

Diese Spuren werden schon in der traumatischen Situation selbst gelegt.

Günter H. Seidler, Traumatologe an der Uni Heidelberg und Psychotherapeut von Claudia Dinkel, der Ex-Freundin von Jörg Kachelmann, beschreibt die **Erinnerungsstörung** als eines der Hauptsymptome der posttraumatischen Belastungsstörung.

„Wenn jemand in dieser bedrohlichen Situation alles bewusst erleben würde, würde er oder sie vermutlich vor Angst sterben. Bewusstseinsinhalte werden deshalb auseinandergerissen.... Beim Abspeichern wird nicht eine Gesamtgestalt des Ereignisses gebildet, bei der die verschiedenen Sinneskanäle sich mit der Sprache verknüpfen.“

Und dann gibt es im Nachhinein Zugriffsstörungen: Das Opfer kann das Ereignis nicht verbal referieren, also keinen geschlossenen Bericht darüber abgeben. Das sieht dann so aus, als ob bestimmte Elemente vergessen worden seien. Gefühlsmäßig können sie aber durchaus erinnert werden, zum Beispiel über Angst. Insbesondere in einer erneuten Situation von Sexualität oder von Nähe“ (Interview in EMMA 4/2011)

Diese Erinnerungsstörung führt zu großen Schwierigkeiten bei Zeugenaussagen in Gerichtsverhandlungen und zu einem starken Vermeidungsverhalten der Betroffenen, um nicht getriggert zu werden, also, um nicht die mit dem Geschehen verbundene Angst wieder und wieder erleben zu müssen.

Damit komme ich zum 3. und letzten Punkt, zur Angst n a c h dem Trauma:

Durch die enorme Ausschüttung von Adrenalin und anderen Botenstoffen kann es sein, dass die Erregung, in der wir uns im traumatischen Ausnahmezustand befinden, sich nicht wieder ganz normalisiert, sondern in Teilen bestehen bleibt. Besonders bei Menschen, die während des Traumas dissoziieren, also in einen anderen Bewusstseinszustand gehen, ist diese Gefahr hoch.

Wir sprechen von Hyperarousal, also Blutdruck, Muskeltonus und Atemfrequenz sind erhöht, Menschen sind unruhig und ängstlich, schreckhaft und furchtsam. Ihr Schlaf ist empfindlich gestört.

Außerdem werden sie von Flashbacks gequält. So nennt man die immer wiederkehrenden Bilder des Ereignisses, die bei ihrem Auftreten meist heftige Angst auslösen. Dies setzt sich nachts in Alpträumen fort.

Oder sie erinnern, wie bereits oben erwähnt, nur Gefühle, also vor allem Angst, die sich bis zur Panik steigern kann, ohne, dass in diesem in diesem Moment Anlass dafür besteht.

Die Erinnerung an das Trauma gleicht einem zerbrochenen Spiegel.

Menschen nach traumatischen Ereignissen neigen zu einem erheblichen sozialen Rückzug. Ihr Leben ist oft von ständiger Angst überschattet und es führt zu nichts, wenn man sie auffordert, das Ganze doch positiv zu sehen oder sich mehr zusammen zu reißen.

Der o.g. Überlebensmechanismus des Menschen unterliegt nicht der willentlichen Steuerung und insofern haben die Betroffenen keine Wahl, zu entscheiden, ob sie von den eben genannten Symptomen heimgesucht werden oder nicht. Es passiert quasi automatisch, unwillkürlich.

Oft macht es auch den Angehörigen von traumatisierten Menschen Angst, wenn sie erleben müssen, wie verändert ihre Lieben nach einem solchen Erlebnis sind.

Jetzt kommt es darauf an, zu schauen, welche Ressourcen hat der oder diejenige, um sich zu stabilisieren und die Angst zu überwinden. Ansonsten kann es nach traumatischen Erlebnissen dazu kommen, dass die Angst die Seele auffrisst, überwältigt und kein normales Leben für die Betroffenen mehr möglich ist.

In diesem Zusammenhang sind zwei Aspekte von großer Bedeutung, die einem vielleicht nicht auf den ersten Blick einfallen würden.

Erstens geht es darum, dass Mitmenschen versuchen anzuerkennen, welche besondere Grenzerfahrung die Betroffenen gemacht haben. Anerkennung für ihr Leiden zu erfahren, ist für die Betroffenen ein großer Trost. Das muss nicht in überschwänglichen Gesten und dauernden Wiederholungen geschehen. Es genügt, die Berichte der Betroffenen so stehen zu lassen, sie nicht zu relativieren, zu bagatellisieren oder zu kritisieren.

Des Weiteren muss die Suche nach den Ressourcen beginnen, die Betroffene stabilisieren. Was kann ihnen helfen, mit der immer wiederkehrenden Angst und Panik zu leben? Eine Klientin sagte mir, sie habe diesbezüglich nichts, außer vielleicht ihre Katze. Wenn sie die auf dem Schoß habe und durch das weiche Fell streiche, dann sei sie für einen Moment etwas ruhiger.

In diesem Zusammenhang hilft bei posttraumatischer Angst auch etwas, was eigentlich in der Psychologie kein sehr hohes Ansehen genießt, die Ablenkung. Ist es möglich, sich mit irgendetwas so intensiv zu beschäftigen, dass die Erinnerungen an das Schreckliche für Momente verblassen? Ein Klient, in dessen Wohnung mehrfach eingebrochen worden war, erzählte mir, dass er ab und zu jetzt wieder koche. Das bedeute für ihn, sich abzulenken, aber auch seine Küche wieder neu in Besitz zu nehmen.

Im Therapiemanual finden wir einmal die sogenannte posttraumatische Belastungsreaktion, die davon ausgeht, dass die o.g. Reaktionen fast bei jedem Menschen zunächst auftreten, sich aber innerhalb eines halben Jahres wieder normalisieren.

Bleiben die Symptome dann weiter bestehen, sprechen wir von der sogenannten PTBS, einer behandlungsbedürftigen Störung.

Ich habe schon viele Klienten auf ihrem Weg durch den dunklen Tunnel der posttraumatischen Ängste begleitet und bin immer wieder erstaunt und gerührt, wie sie versuchen, ihr Leben nach einer erlittenen Straftat wieder zu normalisieren. Beistand und wirklich authentische Beziehungen können eine Menge helfen, das Trauma und die damit verbundene Angst hinter sich zu lassen. Das leisten Sie auch am Telefon, wenn sie mit diesen Anrufern sprechen. Danke dafür.