

## Was hilft?

Wenn Menschen unter den Folgen traumatischer Erfahrungen leiden, brauchen die meisten von ihnen Unterstützung. Wir werden im Folgenden die nach unseren Erfahrungen und den Erkenntnissen aktueller Psychotraumatologie wichtigsten Hilfen vorstellen.

### 1. Reden und mitteilen

Viele Menschen, die sexualisierte Gewalt, Kriegsschrecken oder andere traumatische Ereignisse erleben mussten, blieben damit in der Zeit danach allein. Sie fühlten sich nicht gesehen oder gehört. Die Folge ist, dass viele Menschen meinen, die Folgen solcher traumatischen Ereignisse allein bewältigen zu müssen. Doch das gelingt nur schlecht und nicht auf Dauer. Nur darauf zu setzen, dass die Zeit alle Wunden heilt, ist eine Illusion. Deswegen ist es notwendig und immer sinnvoll, sich zumindest einen Menschen zu suchen, dem sie von ihren Erfahrungen erzählen können. Dadurch, dass schlimme Ereignisse ausgesprochen werden, bleiben sie nicht mehr in den Menschen eingesperrt, sondern werden laut und damit hörbar.

Selbstverständlich ist es nicht möglich, beliebigen Menschen die Schreckenserfahrungen mitzuteilen. Es braucht Menschen des Vertrauens. Das können Freunde, Freundinnen oder Verwandte, Mitarbeiter/innen einer Beratungsstelle oder Therapeut/innen sein. Wichtig ist zu überprüfen, ob diesen Menschen vertraut wird oder nicht. Ein guter erster Schritt kann auch darin bestehen, die Erfahrungen aufzuschreiben. Und dann können Selbsthilfegruppen, Erzählcafés oder andere Angebote folgen, um Gehör zu finden.

### 2. Gefühle zeigen

Viele Menschen, die traumatische Erfahrungen erleiden mussten, fühlen sich danach wie erstarrt oder eingefroren. Oft sind sie in ihren Gefühlen wie betäubt, manchmal machen sich manche Gefühle auch gleichsam „selbstständig“ und drohen, sie zu überfluten. Oft kommen Angst und Schrecken in unerwarteten Momenten, vor allem nachts, wenn die Kontrolle

nachlässt, oder werden mit zunehmendem Alter stärker. All dies ist verständlich. Ein traumatisches Erleben zeichnet sich dadurch aus, dass es mehr ist, als der betroffene Mensch bewältigen kann. Deswegen treten manchmal Menschen zumindest in ihrem Gefühlsleben „neben sich“. Das ist ein Schutz, ein sinnvoller und oft notwendiger Schutz. Doch auf Dauer beeinträchtigt dieses gefühlsmäßige Beiseitretreten die Lebendigkeit und die Wahlmöglichkeiten des Lebens. Deswegen ist es gut und sinnvoll, sich wieder den Gefühlen zu widmen und bewusst dem Gefühlsleben Raum zu geben.

Auch hier ist notwendig und wichtig, dies nicht oder überwiegend allein zu tun, sondern gemeinsam mit anderen, die dabei unterstützen. Ein wichtiger Schritt besteht immer darin, über die eigenen Gefühle zu reden. Wenn diese nicht zugänglich sind, ist es hilfreich, einen Moment innezuhalten, vielleicht (miteinander) die Hand aufs Herz zu legen und eine Minute lang in sich hinein zu spüren und sich zu fragen: Was spüre ich gerade? Was sagt mein Herz? Was fühle ich?

Es gibt auch die Möglichkeit, Gefühle zu malen oder zu musizieren oder sich bei Musikstücken, die gehört werden, zu fragen: Welches Gefühl verbinde ich damit?

### 3. Sicherheiten schaffen

Wenn Menschen daran gehen, die Folgen traumatischer Erfahrungen, die sie in ihrem Leben einschränken, zu bewältigen, dann wird es immer wieder geschehen, dass sie dem Schrecken des Traumas und den damit verbundenen Bildern und Gefühlen begegnen. Dazu ist es notwendig, möglichst viel Sicherheit und Boden zu schaffen. Wichtigste Sicherheit, die Menschen mit traumatischen Erfahrungen spüren können, sind die Begegnungen mit anderen Menschen. Deswegen ist es notwendig sich zu überlegen, welche der Menschen im näheren und auch weiteren Verwandtschafts-, Freundes- und Bekanntenkreis für Sicherheit stehen und Halt geben. Möglichst mit ihnen zusammen ist es hilfreich, zu überlegen: Was gibt mir Sicherheit? An welchem Ort fühle ich mich sicher? Welche Musik, welcher Geruch, welche Bilder geben mir Halt? Und vor allem: *Wer* gibt mir Halt?

Die Telefonnummer dieser Menschen sollte man immer für den Notfall bei sich tragen.

#### 4. Ein gutes Körpererleben fördern

Wer traumatische Erfahrungen erlebt hat, hat Schockerfahrungen gemacht. Diese wirken sich immer auch auf den Körper aus, führen zu Anspannungen oder dazu, dass manche Teile des Körpers schmerzen und andere weniger oder gar nicht gespürt werden. Deswegen tut es gut, das positive Erleben des Körpers zu fördern, sich in ihm (wieder) wohnlich einzurichten. Dazu kann es beitragen, Sport zu betreiben oder zu tanzen, in die Sauna zu gehen oder sich eine Massage zu gönnen, Atemachtsamkeitsübungen durchzuführen oder ... Wichtig ist, dass es kein Kampf gegen den Körper wird, das es nicht um „Richtig“ oder „Falsch“ geht und nicht um Leistung! Sondern darum, sich im Körpererleben zu spüren und wohl zu fühlen.

#### 5. Dem Trauma begegnen

Wenn Traumafolgen nachwirken und zu bedeutsamen Beeinträchtigungen des Lebensglücks führen, ist es – und das zeigen fast alle Traumaforschungen – notwendig im Sinne von „die Notwendend“, sich dem traumatischen Geschehen noch einmal zu stellen und ihm zu begegnen. Dem Trauma zu begegnen, beinhaltet auf gar keinen Fall, dem Täter zu begegnen oder wieder in eine ähnliche Situation zu gelangen. Es bedeutet vielmehr, das traumatische Erleben nicht weiterhin nur wegzudrängen, sondern sich in der Vorstellung und in der Erinnerung noch einmal mit dem traumatischen Erleben zu beschäftigen.

Bei dem traumatischen Ereignis sind die betroffenen Menschen oft hilflos und als Opfer herausgekommen. Nun geht es darum, anders „herauszukommen“, sich aufzurichten und einen aufrechten Weg aus der Erniedrigung zu suchen und zu finden. Ein solcher Prozess braucht zwei wichtige Voraussetzungen. Erstens darf er nicht allein geschehen, sondern bedarf einer vertrauensvollen und vertrauenswürdigen Begleitung. Zweitens ist es notwendig, für sich und miteinander möglichst viel Sicherheit und Boden geschaffen zu haben, um sich dem Erlebten zu stellen und es zu bewältigen.

## 6. Kreativ werden

Traumatische Erfahrungen führen meist zu einer Verschlechterung des Selbstbewusstseins. Wenn ein Mensch als Objekt behandelt wurde, wenn sein „Nein“ nicht geachtet wurde, wenn er sich alleingelassen und hilflos fühlen musste, dann hat da meist Folgen für das Selbstwertgefühl. Kreative Aktivitäten können das Selbstbewusstsein stärken. Sie bieten Möglichkeiten, sich mit anderen auszutauschen und neue Erfahrungen der Begegnung und Beziehung zu machen. Und Menschen, die tanzen und malen, musizieren und sich poetisch ausdrücken, erfahren, dass sie wirksam sind.

## 7. Sich würdigen, konkret!

Eine traumatische Erfahrung ist sehr häufig eine Erfahrung der Entwürdigung, vor allem eine entwürdigende Beziehungserfahrung. Die eigene körperliche und seelische Unversehrtheit wurde durchbrochen und nicht geachtet, das eigene Nein wurde nicht gehört. Deswegen besteht der Weg der Traumabewältigung immer auch darin, sich selbst im Alltag mehr zu würdigen, also die eigenen Impulse und Wünsche wahrzunehmen und zu achten. Dazu gehört, immer wieder ganz konkret zu entscheiden: „Was will ich und was will ich nicht“, also „Ja“ oder „Nein“ zu sagen. Dies ist nicht selbstverständlich, sondern bedarf der Übung, oft auch der Begleitung und Unterstützung anderer. Ein Weg der sich lohnt.

Gabriele Frick-Baer, Udo Baer