



TRAUMATISIERUNG - HILFESTELLUNG FÜR SEELSORGLICHE BEGLEITUNG IN UND NACH EXTREMSITUATIONEN

EXTREMSITUATIONEN STELLEN ALLES IN FRAGE

In Extremsituationen, wie in einem Krieg, verlieren Menschen den Boden unter den Füßen, die alten Anpassungsmechanismen und Wertvorstellungen sind erschüttert.

Außergewöhnliche, katastrophale, lebensbedrohliche Situationen werden erlebt. Alles wird durcheinandergewirbelt, wie wenn ein Magnet an einen Kompass gehalten wird.

In Extremsituationen mangelt es an vielem, wie zum Beispiel an Schlaf, an Zeit und Nahrung, an Ausrüstung und Informationen und nicht zuletzt an Geborgenheit und Sinn. Alles Gewohnte steht auf dem Prüfstand. Die Psyche und die Seele müssen dies verarbeiten.

Menschen können aus Angst von physiologischen Reflexen erfasst werden. Es kann passieren, dass sie sich festklammern, in die Hose machen oder hemmungslos weinen.

In Extremsituation sind Menschen unter Umständen wie Piloten im Blindflug.

Das Erleben von Trauma-Situationen, die das Leben bedrohen, führen zu Hochstress. Uralte im Stammhirn festgesetzte und dann abgerufene Reaktionen sind Kämpfen, Fliehen, Erstarren (Fight - Flight - Freeze). Diese helfen allerdings nur kurzzeitig. Hochstress über einen längeren Zeitraum führt zu Lethargie, Burn-out und Depressionen.

Seite 1

Je schwieriger und unmenschlicher die Bedingungen sind, umso wichtiger ist die gefestigte Ruhe der Seelsorgenden.

Wer auf Dauer gute und professionelle Hilfe leisten will, muss selbst stabil sein und bleiben. Es gilt, auf sich zu achten. Psychohygiene, Supervision und fachliche Weiterbildungen sind notwendig.

Es ist gut, im Team und - wenn es geht - interprofessionell zu arbeiten.

Von der Weltgesundheitsorganisation WHO wurde 2011 ein Manual entwickelt, das unter www.who.int im Internet kostenfrei erhältlich ist. Unter dem Titel „Psychological First Aid - Guide for Field Workers“ richtet es sich an Helfende, die unmittelbar nach Krisenereignissen belastete Betroffene unterstützen, jedoch meist nicht über eine psychotherapeutische Ausbildung verfügen. Es enthält eine Reihe von Anregungen, die nicht den Anspruch einer Therapie erheben, sondern eher supportiv und praktisch orientiert sind. Ein wichtiger Leitgedanke ist dabei der Respekt vor der Würde, der Kultur und den Fähigkeiten der hilfsbedürftigen Menschen.

Die seelsorgliche Grundhaltung sollte geprägt sein von Empathie, Respekt, Ressourcenorientierung und Unterstützung bei der Affektregulation. Ein Vorgehen nach diesen Grundsätzen erzeugt bei den Traumatisierten ein Empfinden von Sicherheit, Kontrollierbarkeit und Entscheidungskompetenz.

WORAN MERKE ICH, DASS JEMAND TRAUMATISIERT IST?

Besonders zu beachten sind die Symptomcluster des ungesteuerten Wiedererlebens der traumatischen Situation (als Flashback oder Alptraum), des Vermeidungsverhaltens, sowie einer psychovegetativen Anspannung, Nervosität und Reizbarkeit.

Seite 2

Schuldgefühle, sozialer Rückzug, mangelndes Selbstwertgefühl, das Gefühl tiefer Hoffnungslosigkeit, Existenzängste, Antriebslosigkeit, Aggression, vermehrter Alkoholkonsum, die Einnahme von Drogen, Schlafstörungen und Kontrollzwang verlangen Aufmerksamkeit. Sie können auf eine Traumatisierung hinweisen.

Es kann auch zu moralischen Verletzungen (Moral Injury) kommen. Moral Injury meint u.a. das Leiden an einem massiven Wertekonflikt in der Kampf- oder Einsatzsituation, ein Nicht-helfen-können oder Nicht-helfen-dürfen auf Grund von Befehlen. Oder man hat selbst etwas getan, was der eigenen Ethik widerspricht. Man wurde im Stich gelassen (gefühlte oder tatsächlich).

TIPPS AUS DER ERFAHRUNG JAHRELANGER BEGLEITUNG VON TRAUMATISIERTEN

1. Atmosphäre schaffen (Schutzraum)!

Die wichtigste Praxisrolle des Pfarrers, der Pfarrerin ist es, eine Atmosphäre zu schaffen. Schutz und Vertrauen sind verloren gegangen. Umso wichtiger ist es, eine geschützte Gesprächsatmosphäre zu schaffen. Mit Ruhe gilt es der zitternden Unruhe zu begegnen. Berührung, z.B. am Arm oder das Halten der Hand, wärmt und lässt Energie fließen (aber bitte vorher fragen, ob es erlaubt ist). Man sollte sich überlegen, ob es im Umfeld einen geschützten Raum oder Ort gibt.

Ziel ist es, zumindest eine Zeitlang Störungen und Elend fernhalten.

2. Rituale anbieten, die Struktur und Trost schenken!

(Kerzen - Engel - Segen - Gebet)

3. Gefühls- und Glaubensreichtum der Psalmen nutzen

(z.B.: Ps 23, Ps 31, 9 und 16, Ps 34, 19 und 23, Ps 91) Lese die Bibel als Buch des Lebens.

Seite 3

4. Bei dem Menschen bleiben, auch wenn er weint und zittert. Nähe hilft und heilt. Sei Dir dabei Deiner Grenzen bewusst und beziehe an diesen Grenzen unbefangen und offen andere Professionen mit ein.

5. Keine Angst vor der Begegnung. Empathie ist wichtig, nicht Mitleid und nicht Allwissenheit. Begegne dem, der Traumatisierten von Mensch zu Mensch.

6. Verweise auf individuell erlernte Entspannungs- und Stressregulationstechniken (Ruhig Atmen, Singen, Sport) Deines Gegenübers oder biete selbsterlernte Übungen an.

7. Jeder Mensch ist anders und so ist individuelles Miteinander notwendig. Ein Trigger, der Dein Gegenüber in die erlebte Angstsituation zurückwirft, kann sehr unterschiedlich sein, fast alles ist möglich, auch wenn ein lauter Knall und der Geruch verbrannten Fleisches am ehesten bekannt sind.

8. Wundere Dich nicht, wenn Betroffene sich später nicht an die Begegnung mit Ersthelfern erinnern können. Das Trauma hat diese Erinnerung unter Umständen überlagert.

SEELSORGLICHE ANGEBOTE NACH VERLASSEN DER EXTREMSITUATION

Menschen müssen auch nach dem Verlassen der Extremsituationen begleitet werden. An sicheren, möglichst angenehmen Orten sollte Seelsorge ihnen Herberge auf Zeit voller Gastlichkeit und interprofessionellen Kompetenz ermöglicht werden. Die Familien oder Bezugspersonen sollten mit einbezogen werden. Zeit und Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. So wird der Boden unter den Füßen zurückgewonnen.

Seite 4