Neue Zürcher Zeitung

Neue Zürcher Zeitung, 15.01.2005, Nr. 12, S. 75

Zeitfragen

AA Auswärtige Autoren

Zwischen Zerbrechen und Bewältigung
Seelisches Überleben nach dem Trauma

Von Revital Ludewig-Kedmi, St. Gallen *

Der Schock nach dem Tsunami ist gross. Verwaiste Kinder blicken leer in die Kameras. Väter und Mütter suchen ihre verschollenen Kinder. In den ersten Wochen nach dem Trauma sind wir Zeugen der unmittelbaren psychischen Folgen. Wie aber werden die Menschen langfristig mit dem Trauma leben können? Die Traumaforschung hat bei Opfern von Entführungen und Naturkatastrophen, bei jenen des Terroranschlags vom 11. September 2001 oder des Holocaust Reaktionsmuster aufgezeigt. Welche Rückschlüsse lassen sich daraus für die Tsunami-Opfer ziehen?

In den ersten Tagen und Wochen nach der Katastrophe stehen viele Überlebende noch unter Schock. Ein Teil von ihnen schweigt. Andere sprechen fast obsessiv über das Erlebte. Viele haben grosse Angst vor einer erneuten Flutwelle. Am Tag erleben sie durch Flashbacks das Trauma in seiner ganzen Stärke immer wieder. Auch im Schlaf bleiben sie von dem Erlebten nicht verschont, ohnmächtig den Albträumen ausgesetzt. Solche psychischen Reaktionen sind normale Reaktionen auf ein Geschehen ausserhalb der Normalität. Sie finden sich bei allen Menschen in den ersten Wochen nach einem Trauma. Bei einem Teil der Opfer nimmt die psychische Belastung jedoch über die Zeit nicht ab. Wenn sie länger als acht Wochen andauert, spricht man von posttraumatischer Belastungsstörung (PTB).

Trauer ohne Gräber

Eine besondere psychische Belastung nach der Flutkatastrophe hängt damit zusammen, dass hier in vielen Fällen Trauer um Verschollene geleistet werden muss. Trauer ohne eine Beerdigung, ohne die Gewissheit über das Schicksal von Angehörigen wird vielen Familien abverlangt. Auf der kognitiven Ebene wird zwar vermutet, dass der Sohn, die Tochter, die Mutter ums Leben gekommen ist. Doch die Hoffnung will und kann man nicht aufgeben. So wird die Trauer, wird der Abschied immer wieder hinausgeschoben.

Nach dem Anschlag am 11. September 2001 etwa liefen Angehörige noch über Wochen durch New York mit Schildern, auf denen Fotos der Verschwundenen angebracht waren über verzweifelten Fragen: "Haben Sie Jessica gesehen? Haben Sie unsere Tochter gesehen?" Die hinausgeschobene Trauerarbeit war auch unter Holocaust-Überlebenden häufig zu finden, die jahrelang nach ihren verschwundenen Verwandten suchten. Noch heute vermeiden viele, von ihren ermordeten Nächsten zu sprechen, denn die Vorstellung hinter den Wörtern ist für sie psychisch unerträglich geblieben.

Viele der Schweizer Familien, die Angehörige in der Flutkatastrophe verloren haben, stehen heute mitten in diesem schmerzhaften Trauerprozess, ohne ein Grab für die Beklagten zu haben.

Verläufe der Verarbeitung

Welche Reaktionen können wir langfristig bei den Traumatisierten in Südostasien erwarten? Der Psychotherapeut Shamai Davidson (1981) behandelte Hunderte von Holocaust-Überlebenden. Er beobachtete drei Verarbeitungsverläufe. Bei der ersten, eher kleinen Gruppe der Traumatisierten hat die Zeit seit der Verfolgung aufgehört, sich zu bewegen. Sie zeigten direkt nach dem Holocaust schwere psychische Symptome. In

extremen Fällen kommt es auch zu Suizid oder Suizidversuchen. Die zweite - grösste - Gruppe der Traumatisierten verleugnete in den Jahren nach der Verfolgung jegliche psychische Beeinträchtigung durch das traumatische Erleben. Sie flüchteten in die Gegenwart mit dem Wunsch, "ohne Vergangenheit" zu leben. Die Traumatisierten aus dieser Gruppe waren oft sehr aktiv, gar überaktiv. Dieser Schutzmechanismus kann jedoch mit der Zeit Risse zeigen. Es kommt gehäuft zu einer Reaktivierung des Traumas im Alter oder in krisenhaften Situationen wie Eheproblemen oder dem Tod eines Verwandten. Die dritte Opfergruppe ist die kleinste. Diese Traumatisierten hatten bereits vor der Verfolgungszeit psychische Beschwerden, die durch die Verfolgung bedeutend verstärkt wurden.

Menschenhand oder höhere Gewalt

Diese Verarbeitungsverläufe lassen sich auch bei Menschen beobachten, die durch Entführungen, sexuellen Missbrauch und Naturkatastrophen traumatisiert wurden. Sind damit die Reaktionsweisen bei allen Traumaformen vergleichbar? Es lassen sich zwei Arten von Traumata unterscheiden: 1. Bei Folter oder bei Terroranschlägen sprechen wir von menschengemachtem Trauma (man made disaster). 2. Klassische Beispiele für nicht durch Menschen unmittelbar verursachte Traumata sind Naturkatastrophen oder Brandunfälle.
Manche der psychischen Folgen sind bei beiden Traumaformen gleich. Die Opfer leiden unter Ängsten, Albträumen und Flashbacks. Ein wichtiger Unterschied ist jedoch, dass beim man made disaster das Vertrauen gegenüber anderen Menschen häufig tief gestört wird. Diese misstrauische Haltung ist therapeutisch nicht leicht veränderbar.
In einer der wichtigsten Studien der Traumaforschung untersuchten Kessler et al. (1995) die Häufigkeit, mit der Individuen in ihrem Leben mit verschiedenen Traumata wie Vergewaltigung, sexuellem Missbrauch, Geiselnahme/Entführung und Naturkatastrophen/Feuer konfrontiert wurden. Bei einer Befragung von 5877 Personen fanden sie heraus, dass etwa 60 Prozent der befragten Männer und 51 Prozent der Frauen im Laufe ihres Lebens mit einem Trauma konfrontiert waren. Doch die Konfrontation mit einem schweren Trauma bedeutet nicht, dass die Person zwingend eine posttraumatische Belastungsstörung entwickeln wird. Nach Kesslers Studie litten 7,8 Prozent der Befragten - jede 13. Person - irgendwann während ihres Lebens unter einer posttraumatischen Belastungsstörung. Dabei ist das Risiko, unter PTB zu leiden, je nach Ursache des Traumas unterschiedlich.
Die höchste PTB-Rate findet sich bei Vergewaltigungen (45% der traumatisierten Frauen und 65% der traumatisierten Männer). Bei sexuellem Missbrauch sind es 26% der missbrauchten Frauen und 12% der missbrauchten Männer. Bei Naturkatastrophen ist das Risiko etwas geringer: Eine PTB entwickelten 3,7% der männlichen und 5,4% der weiblichen Opfer.

Bewältigung von Naturkatastrophen

Es sind die Bewältigungsstrategien, die den Opfern ermöglichen, die Entwicklung von PTB zu vermeiden. Solche Strategien sind erst in den letzten Jahren Gegenstand der Psychotraumatologie geworden. "Der Mensch ist von seiner Natur, von seiner psycho-biologischen Natur her ein Traumaüberwinder", schreibt der Psychotherapeut Hilarion Petzold (2002). Damit ist nicht gemeint, dass man Traumata psychisch gesehen ungeschehen machen kann. Vielmehr geht es darum, das Trauma mit seinen ganzen Konsequenzen zuzulassen und als integralen Bestandteil der Biografie zu bearbeiten und zu akzeptieren. Deshalb werden heute in der Traumatherapie und -forschung nicht nur die psychischen Folgen, sondern auch die Ressourcen der Opfer erfasst: die Kraft, sich schon einige Tage oder Wochen nach dem Trauma dem Leben hinzuwenden und mit dem Aufbau zu beginnen.
Die eine Person schöpft Kraft durch den Glauben, während die andere den Glauben an Gott durch die Katastrophe verliert. Einigen wird der Humor helfen, andere macht die Möglichkeit, ihre Geschichte zu erzählen, später auch zu dokumentieren, stark, wie sich bei Opfern von Entführungen und Holocaust-Überlebenden zeigte.

Wachsen an der Katastrophe

1991 untersuchte Hodgkinson das coping with catastrophe. Er beschreibt, wie Personen, die im Jahr 1974 in Ohio von schweren Tornados betroffen waren, reagierten. 84 Prozent der Befragten berichteten, dass sie in krisenhaften Situationen besser handeln konnten, als sie erwartet hätten. 35 Prozent fühlten sich nach dem Trauma generell sich selbst gegenüber positiver und nahmen bei sich mehr Stärken wahr als zuvor. Es kam zu einer positiven Veränderung des Selbstbewusstseins. Nach dem Trauma wurden die Beziehungen zur Familie und zu Freunden besser und wichtiger, wie 27 Prozent der Tornados-Opfer erzählen. Diese veränderte Wahrnehmung lässt sich auch bei vielen anderen Traumaopfern beobachten. In der Studie berichteten viele der Befragten, dass die bedrohliche Begegnung mit dem Tod bei ihnen eine neue, positive Bewertung des Lebens, besonders des Lebens mit der Familie, bewirkt habe.
Diese Veränderungen werden als posttraumatische Wachstumsentwicklung (posttraumatic growth) bezeichnet (Tedeschi und Calhoun 1996). Niemand möchte je freiwillig in eine traumatische Situation geraten. Aber wenn es geschieht, können Entwicklungssprünge und persönliche Reifung ausgelöst werden (Wirtz 2002).

Kollektivverarbeitung und Solidarität

Der Tsunami ist ein kollektives Trauma, eine Narbe in der Geschichte. Das ermöglicht eine kollektive Trauerarbeit, in der die traumatisierte Person spürt, dass sie nicht allein ist. Die Bedeutung dieser Erfahrung für den Verarbeitungsprozess ist nicht zu unterschätzen. Das macht auch die Erfahrung mit Opfern von Vergewaltigungen oder sexuellem Missbrauch deutlich, die sich häufig extrem einsam, diskriminiert, ja der Selbstverschuldung bezichtigt fühlen, wodurch die Bewältigung stark erschwert wird.
Wichtig für die direkt Betroffenen ist die erlebte Solidarität. Die Schweigeminute am 4. Januar 2005 bedeutete für die Familien in der Schweiz, dass sie nicht allein sind. Die grosse Spendenbereitschaft und die Hilfe vor Ort vermitteln den Traumatisierten in Südostasien neben der konkreten Hilfe auch Mitgefühl und Empathie.
Die erlebte Solidarität war und ist für viele der Traumaopfer vom 11. September 2001 emotional bedeutsam und hilfreich. Ground Zero wird als Verletzung, als Friedhof für die Opfer und als Gedenkstätte erlebt. Diese Wunde wird zu einem Teil des kollektiven Gedächtnisses. Gleichzeitig wird versucht, die Verletzung durch den Bau eines weltweit beachteten Gebäudes genau an der gleichen Stelle zu überwinden.

Kinder - sequenzielle Traumatisierung

Besonders hinzuweisen gilt es auf das schwächste Glied in der Traumakette. Die verwaisten Kinder stehen vor der schwierigsten Situation. Der Verlust der Eltern, mit dem sie sich jäh allein in der Welt vorfinden, steht, zumal wenn keine weiteren Verwandten da sind, nicht selten am Anfang einer ganzen Reihe von traumatischen Erfahrungen, einer sequenziellen Traumatisierung (Keilson 1979). Das bedeutet, in Sammellagern oder in Heimen zu leben, zur Adoption weggegeben zu werden, teilweise gar in fremde Länder. Hier können die Kinder zwar durchaus positive Erfahrung machen, aber sie können auch neue Traumata erfahren, die zu einer kumulativen Traumatisierung führen. Die psychischen Schäden in der Entwicklungsphase der Kindheit haben Einfluss auf die ganze zukünftige Entwicklung. Rasche Hilfsmassnahmen für Kinder sind deshalb von allergrösster Bedeutung.
Der Psychiater Keilson beobachtete über 25 Jahre lang 200 verwaiste Kinder, die den Holocaust überlebt hatten. Diese sind heute zwischen 61 und 75 Jahre alt. Keilson stellte bei den child survivors, wie er sie nennt, fest: Je jünger das Kind während des Traumas war, desto schwerer kann die psychische Reaktion sein. Dabei betont Keilson die zentrale Bedeutung der ersten Phase, der ersten Sequenz nach dem Trauma für den gesamten Bewältigungsprozess. Wenn die Kinder in dieser Phase gut betreut werden, altersgerechte Erklärungen für das Geschehen bekommen, stabile Bezugspersonen und eine adäquate Begleitung haben, sind sie besser geschützt gegen kumulatives Trauma und Chronifizierung des Leidens.
Literatur: P. E. Hodgkinson (1991): Coping with Catastrophe: A handbook of disaster

management. London & New York. - H. Keilson (1979): Sequentielle Traumatisierung bei Kindern. Stuttgart. - R. C. Kessler et al. (1995): Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. Arch Gen Psychiatry 52 (12), p. 1048-1060.
* Die Autorin ist Psychologin FSP, Mitarbeiterin bei Tamach - psychosoziale Beratungsstelle für Holocaust-Überlebende und ihre Angehörigen in der Schweiz -, wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität St. Gallen, Lehrbeauftragte für Psychotraumatologie und Rechtspsychologie. Publikationen: Das Trauma des Holocaust zwischen Psychologie und Geschichte (Zürich 2002, hrsg. mit M. Spiegel und S. Tyrangiel). Opfer und Täter zugleich? Moraldilemmata jüdischer Funktionshäftlinge während des Holocaust (Giessen 2001).

799908, NZZ , 15.01.05; Words: 1688, NO: CIF1E

---

www.gbi.de GBI the contentmachine