

## *Badische Neueste Nachrichten Karlsruhe*

Karlsruhe/Bad \ Herrenalb 09. November 2010

Kumpels, die in Chile wochenlang, unter Tage eingesperrt sind, Flugzeugpassagiere, die nach einem explodierten Triebwerk Schrecksekunden und eine Notlandung in Singapur erleben, oder Bundeswehrsoldaten, die einen lebensgefährlichen Einsatz in Afghanistan hinter sich haben: Immer wieder sind Menschen extremen Situationen ausgesetzt. Die Bilder davon flimmern über den Bildschirm und werden in den Printmedien dokumentiert. Bisweilen sind Menschen auch ganz persönlich betroffen: Etwa nach einem schweren Verkehrsunfall oder wenn Angehörige einen Menschen auffinden, der sich selbst das Leben genommen hat. Und die ältere Generationen dürfte noch viele Erinnerungen an furchtbare Zeiten haben - an einen Weltkrieg mit Millionen Opfern. Nach der Katastrophe bei der Love-Parade in Duisburg, bei der 21 Menschen starben und Tausende Augenzeuge wurden, ist das Thema so präsent wie selten zuvor. **Vom 12. bis 14. November 2010 treffen sich internationale Experten und Betroffene zu einem Symposium „Psychotraumatologie“ in Bad Herrenalb.**

In den vergangenen 15 Jahren hat das wissenschaftliche Interesse an den verschiedenen Formen der Traumaaufarbeitung deutlich zugenommen. Die Experten betrachten ein Trauma wie die Mediziner als Wunde, doch im Gegensatz etwa zu einer herkömmlichen Schnittverletzung heilt die seelische Wunde mit der Zeit eben nicht. Wie sich das beim Traumatisierten äußert, ist ganz unterschiedlich. Das hängt von der Intensität des Erlebnisses ab, betont die Karlsruher Psychotherapeutin **Gerlinde Meijer**, die die Fachtagung zusammen mit ihrem Mann **Heribert Döring-Meijer** organisiert. Ein grundsätzliches Misstrauen oder Identitätsprobleme können die Folgen sein und in Ängste, Schlafstörungen und Depressionen münden.

Auch Beziehungen leiden darunter. Oft ist kein Verständnis für Gefühlszustände anderer da, oder es bestehen Probleme, sich in die Perspektive des anderen hineinzusetzen, berichtet der Karlsruher Psychotherapeut aus

seiner Praxis. Eine weitere Erfahrung: Vielen Betroffenen ist es gar nicht bewusst. Denn auf die vielfältigen Erscheinungsbilder von Traumata reagieren die Betroffenen vielmehr mit eigenen Bewältigungsstrategien. Vielfach sind diese aber nicht geeignet, das Trauma aufzulösen, sondern gleichen eher einem Schonverhalten: Es lässt das Erlebte nicht mehr präsent sein. Die Fachleute sprechen von einer Abspaltung - (Dissoziation) - das mentale Verarbeiten des Erlebten wird so erst einmal verhindert, im Alltag bisweilen sogar regelrecht weggespült - durch z. B. übermäßigen Alkoholenuss. Wenn - um im Bild von der Wunde zu bleiben - die Kruste wieder durch äußere Einflüsse angerissen wird, blutet es erneut und der Schmerz kehrt zurück, weiß **Döring-Meijer**. Die Abspaltung ist eine Lösung in der Situation, sie taugt aber nicht als Lösung für das Leben.

In der systemischen Familientherapie, verbunden oftmals mit Systemaufstellungen, lernen die Betroffenen dagegen mit den Experten, sich im geschützten Rahmen ihren belastenden Gefühlen wie Gewalterfahrungen anzunähern und zu erleben, dass sie diese aushalten können. Oft ist das ein langwieriger Prozess. Manchmal ist es dabei schon hilfreich, den Blickwinkel zu verändern. Vielen Menschen hilft es, sich kreativ auszudrücken, berichtet **Meijer**. Betroffene malen sich zum Beispiel selbst. Da schöpfen die Menschen aus ihren inneren Dramen. Und mancher erkennt dabei bislang unentdeckte künstlerische Fähigkeiten. Viele bekannte Künstler haben solche Hintergründe, berichtet **Döring-Meijer**.

*Redaktionsmitglied / BNN Karlsruhe / Bernd Kamleitner*