

Datum

Seite

Bei Rückfragen

28.02.2020 / 3848

1/3

Brigitte Römstedt
Konzern-Kommunikation
Raiffeisenplatz 1
65189 Wiesbaden
Tel.: 0611 533-4656
E-Mail: presse@ruv.de

„Verarbeiten heißt nicht vergessen“

Wiesbaden, 28.02.2020. Tödliche Schüsse in Hanau. In Volkmarshausen rast ein Auto in einen Karnevalsumzug. Die Nachrichten von den Anschlägen verunsichern viele Menschen. Wie kann man mit diesen Ängsten umgehen? Ein Interview mit Trauma-Expertin Karin Clemens, Geschäftsführerin des R+V-Dienstleisters HumanProtect.

Auch Tage nach den Anschlägen zeigen sich viele Menschen betroffen. Weshalb beschäftigt uns das so?

Clemens: Die Anschläge kamen wie aus dem Nichts. Da hängt das Leben plötzlich am seidenen Faden – oder ist vorüber. Eigentlich wollten die Menschen nur eine schöne Zeit mit Freunden, Familie oder den Kindern verbringen. Solche Wahnsinnstaten schockieren uns alle, weil sie so unfassbar sind.

Was ist mit den Opfern? Kann man nach so einem Erlebnis überhaupt wieder ins normale Leben zurückfinden?

Clemens: Menschen, die einen Amoklauf, einen Terroranschlag oder einen Überfall miterlebt haben, sind traumatisiert. Der Begriff „Trauma“ bedeutet eigentlich Wunde. Menschen mit einem psychischen Trauma haben eine seelische Verletzung, die sie verarbeiten müssen. Verarbeiten heißt aber nicht vergessen. Dennoch können traumatisierte Menschen lernen, mit dieser Erfahrung ein lebenswertes Leben zu führen.

Wie lange dauert das?

Das geht nicht von heute auf morgen. Die Betroffenen brauchen Wochen, manchmal Monate. Die Menschen müssen sich Zeit lassen, um das Sicherheitsgefühl wieder aufzubauen. Die Verarbeitung kostet viel Energie, da muss man sorgsam mit sich umgehen und kann nicht einfach wieder zum Alltag übergehen.

Viele Betroffene meiden den Ort des Geschehens...

Clemens: Das ist in der ersten Zeit normal und schützt vor einer Überforderung. Das Motto „Wenn man vom Pferd gefallen ist, muss man direkt wieder aufsteigen“ trifft eben nicht immer – zuerst muss man wieder die Kraft zum Aufsteigen haben.

Viele Eltern stellen sich jetzt die Frage, wie sie ihrem Kind nach solch einem Erlebnis helfen könnten...

Wenn Kinder etwas Traumatisches erlebt haben, ist es ganz wichtig, dass ihre Bezugspersonen für sie da sind und ihnen Zeit und Sicherheit geben. Wenn das Kind Nähe braucht und nicht alleine schlafen will, sollten die Eltern es zum Beispiel auch ruhig einige Zeit mit ins eigene Bett nehmen. Sind sich Eltern unsicher, sollten sie auf jeden Fall eine entsprechende Beratung nutzen.

Wie erklärt man Kindern solche Ereignisse?

Das kommt auf das Alter des Kindes an. Am besten ist es, auf die Fragen der Kinder einzugehen und diese kindgerecht zu beantworten. Nicht zu viel erzählen, aber auch nicht daran vorbei. Kinder beschäftigen andere Fragen als die Hintergründe der Tat oder die Motive des Täters. Wenn das Kind nicht reden will, sollten die Eltern es beim Spielen beobachten, denn Kinder verarbeiten dabei ihre Ängste.

Müssen Eltern angesichts solcher Taten noch mehr auf ihre Kinder aufpassen?

Das ist ein schwieriger Balanceakt. Natürlich haben Eltern das Bedürfnis, ihr Kind zu schützen und in Sicherheit zu bringen. Aber Kinder brauchen auch Freiräume, um etwas selber auszuprobieren. Sie sollen selbstbewusst und stark und nicht ängstlich werden. Außerdem: Das Tückische an solchen Anschlägen ist, dass sie nicht vorhersehbar sind.

Aus Angst vor Attentaten bleiben viele Menschen lieber zuhause...

Ich halte das für falsch. Wir geben den Tätern viel zu viel Raum, wenn wir uns derart einschränken und nicht mehr auf Volksfeste, in Bars oder zu Konzerten gehen. Wir müssen damit leben, dass es keine hundertprozentige Sicherheit gibt – weder in der Öffentlichkeit noch zuhause.

Wie kann man einem Menschen helfen, der etwas Traumatisches erlebt hat?

Die Menschen reagieren unterschiedlich: Die einen wollen reden, andere ziehen sich erst einmal zurück. Das sollte man respektieren. Wenn der Mensch aber nach drei oder vier Wochen immer noch nicht reden will, wenn er sich abschottet und versucht das Erlebnis zu verdrängen, dann ist es gut ihn anzusprechen: „Ich mache mir Sorgen um Dich, ich sehe, dass es Dir nicht gut geht.“

Wann ist professionelle Hilfe notwendig?

Wenn Symptome wie Schlafstörungen, Alpträume, Spannungszustände oder Ängste nach einiger Zeit nicht zurückgehen oder sich sogar verstärken, ist dringend traumatherapeutische Hilfe erforderlich. Oder wenn Menschen ständig die Bilder vom Ereignis vor Augen haben und sich nicht mehr distanzieren können.

Hintergrundinfos

Die HumanProtect Consulting GmbH (HPC) mit Sitz in Köln ist eine Tochter der R+V Versicherung. Sie bietet kompetente Dienstleistungen rund um die psychische Gesundheit, Prävention, Krisenhilfe und Beratung. Ein Schwerpunkt der Arbeit ist die Trauma-Akuthilfe. Die Psychologen von HPC haben mittlerweile mehrere Tausend Opfer von Gewaltverbrechen und Unfällen beraten.

Karin Clemens ist selbst Psychologin und Geschäftsführerin von HumanProtect.

Hinweis an die Redaktion:

Sie können gerne auch nur Teile des Interviews oder einzelne Zitate verwenden.

Wenn Sie ein Interview mit der Trauma-Expertin Karin Clemens führen möchten, wenden Sie sich gerne an uns.