

# „Nichts ist mehr so, wie es war“

Sie werden die schrecklichen Bilder nicht los, haben den Verwesungsgeruch noch in der Nase, hören immer wieder die Schreie der Ertrinkenden, müssen ständig an das Erlebte denken, das Stresssystem ist in Dauerbereitschaft. Sie sind fahrig, schreckhaft, schlaflos, gereizt. Obwohl bereits in Sicherheit, verhalten sich Organismus und Psyche so, als ob die Bedrohung noch da wäre.

Nicht nur viele Menschen, die die Katastrophe in Südostasien überlebt haben, zeigen diese typischen Anzeichen eines Psychotraumas. Auch Helfer oder Journalisten, die über die tödliche Flutwelle berichten, könnten unter ähnlichen Symptomen leiden, erklärt die Wiener Fachärztin für Psychiatrie und Traumatherapeutin Sylvia Wintersperger. „Für viele ist plötzlich nichts mehr so, wie es war“, sagt die Gründerin des Österreichischen Netzwerkes für Traumatherapie (ÖNT).

## Keine Schwäche

Das Angebot für psychische, psychiatrische und therapeutische Hilfe in Österreich ist enorm. Allein über [www.besthelp.at](http://www.besthelp.at) können im Internet mehr als 230 Therapeuten und Psychologen kontaktiert werden. Die Vermittlung ist kostenlos, Behandlungstarife müssen vereinbart werden. Es besteht auch die Möglichkeit, online Anfragen

zu stellen. Experten appellieren dringend, von den Angeboten Gebrauch zu machen. „Psychiatrische Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche. Die Menschen sind noch nicht krank, sondern gekränkt“, sagt Primar

David Vyssoki vom Hilfszentrum für Holocaust-Überlebende (Esra), das ebenfalls Flutopfer und Angehörige, aber auch Menschen, die durch die Berichte verunsichert sind, betreut. Gerade jetzt könnten Betroffene in eine Phase eintre-

ten, in der über die Akutbetreuung hinaus professionelle Hilfe notwendig sei, so Vyssoki.

Die Frage, was ein Psychotrauma überhaupt sei, beantwortet Traumtherapeutin Wintersperger so: „Es ist das Resultat eines extremen Erlebnisses, das mit subjektiv erlebter Todesbedrohung einhergeht, in der zusätzlich weder ‚Kampf‘ noch ‚Flucht‘, jene beiden in allen Lebewesen verankerten Reaktionen auf Extremstress, adäquat möglich sind.“ In dieser „traumatischen Zange“ festgehalten, gerate das neurophysiologische Stressverarbeitungssystem aus den Fugen.

## Traumagedächtnis

Traumatischer Stress führe zu einer Veränderung in der Arbeitsweise unseres Gehirns und zu Veränderungen der Speicherprozesse (Gedächtnis). Das limbische System als „Feuermelder“ des Gehirns blockiere die Weiterleitung von extrem bedrohlichen Reizen und verhindere damit die Überflutung des Großhirns. Allerdings könnten die Erlebnisse dadurch zunächst auch nicht adäquat in die Persönlichkeit integriert werden.

Die Folge: „Die Erlebnisse werden fragmentiert und unverarbeitet im so genannten Traumagedächtnis gespeichert. 1:1, genauso wie es war, nicht bewusst steuerbar und jederzeit durch Reize unwillkürlich auslösbar“, erklärt

Wintersperger. All diese Erscheinungen seien zunächst völlig normale Reaktionen auf extreme Situationen und keineswegs Zeichen von Pathologie oder gar Verrücktheit. Wintersperger: „Unser Organismus beginnt dann, nach dem unmittelbaren Schock, weiter daran zu arbeiten, in Wellen folgen innerpsychisch ganz automatisch Vermeidung (will nichts davon hören) und neuerliche Konfron-

tation. Immer wieder. Bestenfalls wird nach und nach das Geschehen integriert und fassbar.“ In rund einem Drittel aller Fälle gelinge das aber nicht selbstständig und eine Traumatherapie sei indiziert.

Der Leiter des Psychosozialen Dienstes (PSD) in Wien, Stephan Rudas, rechnet damit, dass in den kommenden Tagen viel Arbeit auf den PSD zukommen wird. „Wir wissen, dass es mehrere Phasen gibt, in denen psychologische und psychotherapeutische Betreuung notwendig ist“, so Rudas.

## Scheinbare Stille

Die erste Phase sei die Akutbetreuung, wie sie derzeit etwa am Flughafen Wien angeboten werde. Dann gebe es einige Tage, an denen scheinbar Stille herrscht. Bei den meisten Menschen kämen die Bilder und Erlebnisse nach zehn Tagen bis zwei Wochen wieder zurück.

In den nächsten Tagen werden jedoch nicht nur heimgekehrte Asien-Urlauber, sondern wohl auch Angehörige den PSD in Anspruch nehmen, vermutete Rudas. Diese würden derzeit auf die Rückkehr von Freunden und Verwandten hoffen. Es sei jedoch aufgrund der Nachrichtenlage anzunehmen, dass viele Hoffnungen enttäuscht werden: „Auch für diese Menschen sind wir dann da.“

DER STANDARD **Webtipp:**  
[www.oent.at](http://www.oent.at)  
[www.esra.at](http://www.esra.at)  
[www.besthelp.at](http://www.besthelp.at)  
[www.emdr-netzwerk.at](http://www.emdr-netzwerk.at)  
[www.die-boje.at](http://www.die-boje.at)  
[www.psd-wien.at](http://www.psd-wien.at)