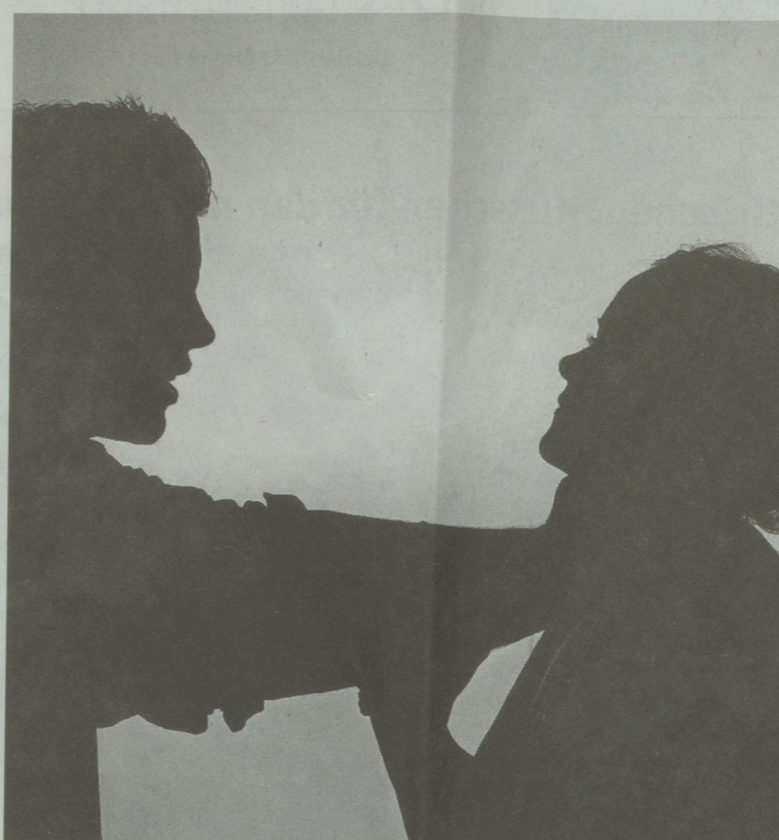
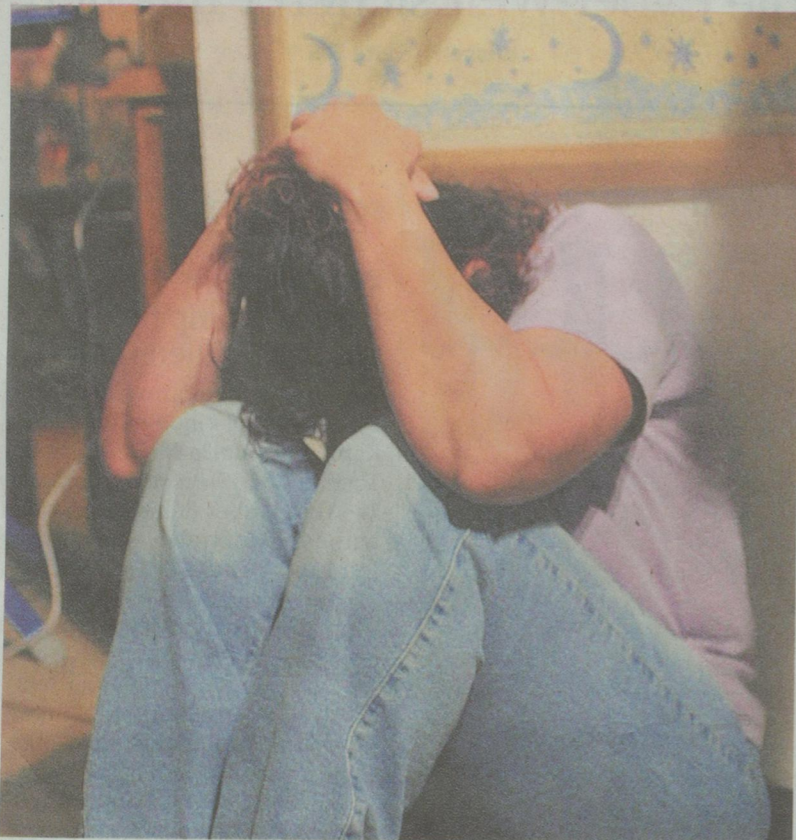


INTERVIEW PROF. TANJA MICHAEL

Wenn der Horror niemals endet

Eine Saarbrücker Wissenschaftlerin erklärt, wie Menschen auf traumatische Erlebnisse reagieren und welche Auswege es gibt.



Angst, Gewalt, Terror: In der heutigen Zeit ist es kaum verwunderlich, wenn immer mehr Menschen unter einem Trauma leiden. Bis Betroffene wieder ins Leben finden, ist es ein langer und steiniger Weg.

FOTOS: THEOBALD/DPA (2)/MOHR

SAARBRÜCKEN Terror bedroht die Welt, die Zahl der Gewalttaten steigt: Traumatische Ereignisse sind allgegenwärtig. Doch was bedeutet ein Trauma eigentlich? Und wie findet man aus dem Teufelskreis heraus? Wir haben mit der Traumaforscherin Tanja Michael von der Uni des Saarlandes über dieses oft tabubehaftete Thema gesprochen.

Frau Michael, im Alltag hört man häufiger den Satz „Das hat mich traumatisiert“. Was versteht man eigentlich unter einem Trauma?

MICHAEL Es gibt eine Alltagsdefinition, die in der Tat inflationär gebraucht wird. Da hört man schon mal einen Schüler sagen „Ich bin traumatisiert von meinem Lehrer“ (*lacht*). Im klinischen Bereich ist Trauma sehr eng definiert. Wir sprechen von Trauma, wenn ein Erlebnis lebensbedrohlich oder die körperliche Unversehrtheit bedroht ist. Beispielsweise bei sexuellen oder körperlichen Gewalttaten, Folter, Kriegserlebnissen oder auch schweren Unfällen. Kürzlich ist der Begriff erweitert worden. Man spricht jetzt auch von Trauma, wenn jemand nicht selbst betroffen ist, sondern ein traumatisches Ereignis beobachtet hat. Beispielsweise politische Gefangene, die mit ansehen müssen, wie ihr Partner oder das eigene Kind gefoltert wird. Oder jemand, der eine Vergewaltigung beobachtet.

Das lässt vermuten, dass mehr Menschen ein Trauma mit sich herumschleppen, als man annehmen könnte...

MICHAEL Viele denken: Das passiert nur ein paar Leuten. Doch die

Gruppe der Betroffenen ist nicht so klein. Gewalt und Missbrauch sind auch kein Unterschichtenphänomen. Die Traumatisierungsrate hängt davon ab, wo man zu einem bestimmten Zeitpunkt lebt. Dass es in Syrien derzeit mehr traumatisierte Menschen gibt, liegt auf der Hand.

Wie viele traumatisierte Menschen gibt es denn in Deutschland?

MICHAEL Es gibt keine Zahlen dazu. Es gibt zwar Kriminalstatistiken, aber wir haben eine riesige Dunkelziffer. Viele Opfer häuslicher Gewalt werden nicht erfasst. Auch traumatisierte Polizisten tauchen in der Statistik nicht auf. Wir haben aber Studien zur Häufigkeit von psychischen Krankheiten. Deutschlandweit leiden etwa drei Prozent an einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS).

Ist die PTBS die typische Folge traumatischer Erlebnisse?

MICHAEL Die zwei häufigsten Folgen eines Traumas sind in der Tat PTBS und Depressionen. Doch nicht alle Menschen, die an Depressionen leiden, sind traumatisiert. Umgekehrt gilt das schon eher. Aber nicht immer hat ein traumatisches Ereignis auch eine psychische Erkrankung zur Folge. 50 Prozent der Frauen, die vergewaltigt werden, entwickeln eine PTBS. Die anderen 50 Prozent verarbeiten das Geschehen ohne Behandlung ganz gut.

Wovon hängt es ab, wie gut ein Erlebnis verarbeitet wird?

MICHAEL Mit jedem Trauma, das man erlebt, steigt die Wahrscheinlichkeit, PTBS zu bekommen. Es kommt sehr auf die Vorgeschichte und den Grad an Brutalität an. Bei Vergewaltigungen ist auch entscheidend, welche sexuellen Vorerfahrungen das Opfer hat. Es ist dann besonders gravierend, wenn die Vergewaltigung die erste sexuelle Erfahrung ist. Und dann kommt es darauf an, wie viel soziale Unterstützung die Person nach dem traumatischen Erlebnis erfährt.

Woran merke ich, dass ich traumatisiert bin?

MICHAEL Es gibt klassischerweise vier Symptome. Das erste ist das Wiedererleben. Traumatisierte erleben das Trauma im Schnitt dreimal am Tag wieder. Ein paar Sekunden reichen, um den ganzen Horror wieder hochkommen zu lassen. Hinterher fühlen sich die Betroffenen völlig benommen. Das zweite Symptom ist das Vermeiden von allem, was mit dem Trauma zusammenhängt. Man meidet Menschen, Zeitungen, Orte... Das dritte Symptom ist gedrückte Stimmung. Traumatisierte können sich keine Zukunft vorstellen. Das ist deshalb so schlimm, weil Vorfreude eine wichtige Antriebsfeder ist. Das vierte Symptom ist eine Übererregbarkeit. Man ist immer in

Alarmbereitschaft, reagiert auf alles, scannt permanent seine Umwelt. Traumatisierte sind immer angespannt, schreckhaft, können nicht schlafen. Und das hat einen biologischen Hintergrund: Schon der Höhlenmensch dachte nicht im Traum ans Schlafen, wenn er wusste, in seiner Höhle lauert eine Schlange.

Macht es einen Unterschied, ob man als Kind oder als Erwachsener traumatisiert wird?

MICHAEL Ja. Ein Trauma im Kindesalter ist komplizierter in der Behandlung, weil es in einer Phase stattfindet, in der ein Mensch die Regulierung seiner Emotionen erst lernen muss und abhängig von Menschen ist, denen er vertrauen kann. Erwachsene, die Traumatisches erleben, haben damit bereits Erfahrung. Bei ihnen ist auch das Gefühl von Perspektivlosigkeit nicht so stark, weil sie in der Regel bereits eine Phase in ihrem Leben hatten, in der sie sich auf die Zukunft gefreut haben.

Welche Folgen kann eine Traumatisierung im Kindesalter haben?

MICHAEL Ich hatte es mit einer jungen Frau zu tun, die als Kind sadistischen Missbrauch erlebt hat. Es war ein Bekannter der Familie und die Eltern ignorierten es komplett. Obwohl sie sich im Keller einschloss, Blut im Schlüpfert hatte. Erst mit 28 saß die junge Frau dann mit versteinertem Blick vor mir und sagte nur einen Satz: „Man hat mir spitze Gegenstände eingeführt.“

Das klingt unerträglich...

MICHAEL Alltägliches wie Du-

schen war für sie die reinste Qual, weil sie ihren Körper berühren musste. Als ihre Schwester dann ein Baby bekam, beschloss die junge Frau plötzlich, den Kontakt zu ihr abzubrechen. Sie konnte ihre Gefühle nicht einordnen und wusste nicht, ob sie Freude oder gar sexuelles Verlangen nach dem Baby empfand. Ein Trauma kann zu völlig absurden Annahmen führen.

Ist Menschen mit derartigen Erfahrungen noch zu helfen? Wie effektiv ist eine Traumatherapie?

MICHAEL Traumatherapien sind, richtig angewandt, sehr erfolgreich. Ich kenne keinen Patienten, der noch nicht davon profitiert hat.

Wie läuft das ab?

MICHAEL Es gibt zwei Verfahren. Die traumafokussierte kognitive Verhaltenstherapie und die EMDR-Methode. Erstere ist interaktiver. Die Emotionskontrolle steuert der Therapeut im Ge-

spräch. Bei der EMDR-Therapie muss sich der Patient auf einen hin- und herpendelnden Finger konzentrieren und dabei seine Geschichte erzählen. Der Finger dient zur Kontrolle der Emotionen.

Was muss die Therapie leisten?

MICHAEL Man muss mit dem Patienten wieder durch das Trauma durch. Mit allen negativen Emotionen. Das hängt damit zusammen, wie das Trauma im Gedächtnis gespeichert ist. Wenn wir unter normalen Bedingungen etwas Neues erfahren, filtert unser Gehirn das Wichtigste heraus. Bei Gefahr schaltet der Körper in den Überlebensmodus. Das Gehirn hat keine Zeit, das Geschehene einzuordnen. Das Gedächtnis speichert alles ab: ein Warnmechanismus. Ein Trauma ist eine nicht verarbeitete Gedächtnisspur in Rohform, die nicht integriert wird. Wir müssen sie sozusagen in eine raffinierte Form überführen. Nur wenn wir das Trauma noch einmal durchgehen, merken wir, an welcher Stelle der Patient hängt.

Sie halten heute Abend einen Vortrag mit dem Titel „Alle Erinnerung ist Gegenwart“. Kann und sollte man die Vergangenheit abschütteln?

MICHAEL Es geht nicht darum, das Trauma zu vergessen. Traumata können lebensbestimmend sein. Manche Menschen entdecken dadurch einen ganz neuen Lebenssinn. Es kann gar eine pushende Wirkung haben. Negative Ereignisse können Tiefe in das Leben bringen.

Die Fragen stellte Fatima Abbas.

ZUR PERSON

Tanja Michael (45) ist Professorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität des Saarlandes. Heute Abend um 18 Uhr hält sie dort einen Vortrag zum Thema „Traumaforschung: Alle Erinnerung ist Gegenwart – wenn die Vergangenheit nicht vergeht“. Er findet im Rahmen des Wissenschaftsforums der Universitätsgesellschaft in der Aula auf dem Campus statt (Gebäude A 3 3).