

# Emotionale Erste Hilfe nach Schockerlebnissen

Erschreckende Ereignisse »gehen uns unter die Haut«, »fahren uns in die Knochen«, »schlagen uns auf den Magen«. Viele glauben, mit so etwas allein fertig werden zu müssen – und übersehen die Folgen.

Charlie Hebdo, Nizza, Berlin ... aber auch Unfälle, Überfälle, Einbrüche und alle anderen Übergriffe sind Ereignisse, die Menschen viel abverlangen. Wir werden mit Bildern konfrontiert, müssen Informationen und teils wilde Spekulationen verarbeiten.

Wir sind direkt betroffen, weil wir uns zum Zeitpunkt des Anschlags in der Nähe aufhielten, und haben deshalb Dinge gesehen oder gehört, die in uns nachhallen. Aber auch indirekt Betroffene können mit Folgen zu kämpfen haben. So sprach ich nach dem Anschlag auf den Berliner Weihnachtsmarkt mit vielen Menschen, die kurz zuvor dort noch Glühwein getrunken haben und nur zufällig nicht selbst Opfer wurden. Menschen, die in direkter Umgebung der Anschlagstelle arbeiten oder dort vorbeifahren müssen. Auch die Helfer – Polizei, Feuerwehr, Rettungssanitäter, Notfallärzte, Seelsorger, Psychotherapeuten und Reinigungspersonal sind Erfahrungen und Erzählungen von Opfern ausgesetzt, die überfordern können.

Wir alle sind über die Nachrichten, Soziale Netze oder Betroffene mit dem Geschehen verbunden. Die Aufregung der Reporter oder befragten Zeugen gelangt über die Medien direkt zu uns. Familie und Freunde fragen besorgt nach. Kinder weinen vielleicht, zeigen ihre Angst. Bei all diesen einströmenden Ereignissen und Berichten bekommen wir oft gar nicht mehr mit, was in uns vor sich geht.

Menschen, die selbst am Tatort waren und den Anschlag miterlebt haben, können in den folgenden Tagen mit einer ganzen Reihe von Symptomen zu kämpfen haben: Sie kriegen die Bilder der Verletzten oder des Attentäters nicht mehr aus dem Kopf, sie schlafen schlecht, eine innere Unruhe breitet sich aus, sie können körperliche Schmerzen entwickeln, von plötzlicher Appetitlosigkeit oder gar Übelkeit geplagt werden, ihre Gedanken kreisen nur noch um das Ereignis. Es ist gut möglich, dass sie ein Schocktrauma davon getragen haben. Was ist das eigentlich?

## **Schocktrauma**

Die Psyche eines jeden Menschen ist mit Bewältigungsmechanismen ausgestattet, die in der Regel selbstständig, also ohne bewusste Entscheidungen ablaufen. Werden wir mit einer Gefahr konfrontiert, schüttet unser Organismus Mengen an Adrenalin und Kortisol aus, um unsere Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen, sodass wir fliehen oder kämpfen können. Ist weder das eine noch das andere möglich, führt die Aktivierung des Dorsalen Vagus (einem Strang des Autonomen Nervensystems) zu einem sogenannten „Shut-down“ – unser Körper schaltet ab: Wir rollen unsere Schultern nach vorn und krümmen unseren Oberkörper, um die lebenswichtigen Organe zu schützen, und unser Stoffwechsel wird heruntergeregelt, damit unserem Gehirn so viel Energie wie möglich zur Verfügung gestellt werden kann.

Ein Schock wird auch als Schocktrauma, Mono- oder Einmaltrauma bezeichnet, weil der Betroffene nur ein Mal einem überwältigenden Ereignis ausgesetzt war. Monotraumata rühren jedoch sehr oft an nicht verarbeiteten Komplex- oder Entwicklungstraumata, also frühkindliche Misshandlungen wie häusliche Gewalt, Vernachlässigung, sexuellem Missbrauch, Hohn, Ablehnung ...

## **Daran merken Sie, dass Sie Ihr Gleichgewicht verlieren**

- Sie beschäftigen sich mehr mit den Nachrichten, als Ihnen gut tut.
- Sie sprechen immer wieder über die Ereignisse.
- Sie fühlen sich unruhig, können schlecht schlafen, nicht mehr abschalten.
- Vielleicht kommen sogar weitere physische Reaktionen hinzu wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Verdauungsprobleme.
- Sie werden ängstlich, zucken wegen Kleinigkeiten zusammen, scheuen Menschen, öffentliche Plätze.

## **Wenn Sie diese Symptome an sich bemerken, sollten Sie:**

- die Nachrichten nicht weiter zu verfolgen. Zumindest nicht im Fernsehen. Bilder sind »heiß« Informationen. Lieber »kühlere« bevorzugen wie die Nachrichten aus Zeitungen.
- Vermeiden Sie Filme und Bilder, die mit dem Geschehnis in Verbindung stehen.
- Reden Sie nicht wieder und wieder über das Erlebte – besonders wenn Sie merken, dass Sie sich wiederholen.

## **Dem einen nützlich, anderen schädlich**

Immer wieder werden Ratschläge verbreitet, man solle sich mithilfe bestimmter Methoden beruhigen. Manchen Menschen nützt das in der Tat, bei anderen verschlimmert das Verdrängen die Symptome jedoch. Zu welchem Typ Sie gehören, können Sie nur selbst herausfinden.

- Meditation kann die Gedanken beruhigen, aber genauso den Unruhezustand verstärken.
- Mit Achtsamkeitstechniken ist es ähnlich. Achtsamkeit, zum Beispiel MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) kann erden, aber sie kann auch das Sich-bedroht-Fühlen fühlbarer machen.
- Berührung kann helfen, das Nervensystem regulieren. Wenn Sie jedoch körperlichen Missbrauch irgendeiner Art erlebt haben, kann Berührung Ihre Erfahrung sogar verschlimmern.

## Was in der Regel hilft

- **Sicherheit für sich selbst herstellen:** Suchen Sie einen Ort auf, an dem Sie sich sicher und aufgehoben fühlen. Und bauen Sie Kontakt zu Menschen auf, denen Sie vertrauen, von denen Sie sich uneingeschränkt unterstützt fühlen. Wenn dies nicht möglich ist, zum Beispiel weil Sie sich in einer fremden Stadt befinden, stellen Sie sich vor, an einem sicheren Ort zu sein.
- **Nehmen Sie Ihr Erleben wahr:** Was passiert in Ihrem Organismus? Folgendes könnte wahrnehmbar werden: Die Schultern entspannen sich, Wärme breitet sich von der Körpermitte über Ihre Extremitäten hinweg aus. Ihre Kiefermuskulatur entspannt sich. Der Brustkorb wird weiter. Sie können tiefer atmen. Ihr ganzer Körper richtet sich auf. Sie sind mehr präsent. Unruhe legt sich. Sie fühlen sich stärker.
- **Sich erden:** Die Aufmerksamkeit in den Körper zu lenken, wird oft als bedrohlich erlebt. Aber es gibt eine Ausnahme: Traumagefühle werden nur selten in den Füßen wahrgenommen. Spüren Sie den Druck des Bodens gegen Ihre Fußsohlen. Geben Sie Ihr Gewicht ab. Wenn Sie den Kontakt nicht spüren, können Sie Ihre Füße vorsätzlich in den Boden stemmen, sehr, sehr langsam das Gewicht verlagern – von links nach rechts, von vorn nach hinten, bis ein wenig mehr Kontakt entsteht.
- **Körperkontakt mit einem vertrauten Menschen:** Bei Erwachsenen ist das in der Regel der Partner oder ein guter Freund/eine gute Freundin. Kinder finden am ehesten bei den Eltern oder Großeltern die Sicherheit, die sie brauchen. Das Gegenüber sollte ruhig sein, sich stabil fühlen. Achten Sie darauf, inwieweit Sie die Berührung zulassen können.
- **Ihr Bindungssystem aktivieren:** Um den Abschaltprozess des Körpers rückgängig zu machen, ist es wichtig, aktiv mit anderen Menschen in Kontakt zu gehen: sich zu unterhalten, zu tanzen, zu spielen, Blickkontakt aufzunehmen. Wenn Sie sich mitteilen, dann nicht über das Geschehene. Im Gegenteil. Sprechen Sie besser darüber, wie Sie sich gerade jetzt fühlen. Teilen Sie Ihr aktuelles Erleben mit.
- **Sich öffnen:** Bei Gefahr ziehen sich Menschen zusammen. Dieser autonome Impuls unseres Stammhirns dient dazu, unsere wichtigsten Organe zu schützen. Gleichzeitig führt diese Reaktion jedoch dazu, dass wir die emotionale Verbindung zu anderen und uns selbst verlieren. Versuchen Sie sich ein klein wenig zu öffnen oder aufzurichten. Nicht mehr als einen Millimeter, und beobachten Sie Ihr Erleben. Fühlt es sich besser an? Können Sie leichter atmen? Falls ja, öffnen Sie sich noch ein bisschen weiter.
- **Siegerpose einnehmen:** Die amerikanische Sozialpsychologin Amy Cuddy wollte Macht studieren und entdeckte dabei, dass unser Körper Glückshormone ausschüttet, sobald wir eine Siegerpose einnehmen. Zwei Minuten genügen, um die Ausschüttung von Kortisol (Stresshormon) um 25% zu reduzieren und Testosteron um 15% zu erhöhen. Hier zwei Möglichkeiten:
  - 1. Stellen Sie sich breitbeinig hin, richten Sie sich auf und stemmen Sie ihre Fäuste in die Hüften. Atmen Sie tief.
  - 2. Recken Sie Ihre Fäuste in die Luft, und heben Sie das Kinn dabei, als hätten Sie gerade einen Marathonlauf gewonnen. Nehmen Sie dabei bewusst wahr, wie das Ihr Erleben verändert und benennen Sie das für sich.  
Übrigens: Über einem Handydisplay zusammenkauern bewirkt genau das Gegenteil: Stresshormone werden aktiviert, wir fühlen uns machtlos und schwach.

### **Was passieren kann**

Sobald die Sicherheit hergestellt ist, kann es passieren, dass Ihr Nervensystem Stress entlädt: Sie beginnen zu weinen, zittern in der Magengrube oder am ganzen Leib, Hitzewallungen breiten sich aus. Das ist normal und ein Zeichen, dass Ihr Nervensystem gesund ist und sich selbst regulieren kann.

Fühlen Sie den Boden unter Ihren Füßen, Ihrem Hintern oder Körper, atmen Sie ruhig weiter, und lassen Sie diese Abreaktionen zu, die nach wenigen Minuten ganz von selbst nachlassen werden.

### **Wenn Sie sich zunehmend schlechter fühlen**

Sollten sich Ihre Symptome – Unruhe, Schlaflosigkeit oder Appetitlosigkeit – nicht innerhalb von drei Tagen bessern, suchen Sie unbedingt Hilfe auf (siehe weiter unten)! Die Überzeugung, dass man mit so etwas doch allein fertig werden müsse, ist in vielen Menschen tief verankert. Aber niemand muss das können. Für solche Ereignisse ist die menschliche Psyche nicht ausgestattet.

### **Bei diesen Symptomen sollten Sie handeln:**

- Wenn die Unruhe zunimmt.
  - Wenn Sie immer mehr grübeln.
  - Wenn Sie sich zurückziehen.
  - Wenn Ihnen die Bilder nicht mehr aus dem Kopf gehen.
  - Wenn Ihre Zuversicht schwindet und Sie in eine finstere Zukunft zu blicken glauben.
- Lassen Sie sich helfen, bevor sich die Symptome verschlimmern.

### **Falls Sie jemanden begleiten**

Falls Ihnen jemand sein Herz ausschüttet, verhalten Sie sich wie ein Mensch:

- Begegnen Sie dem Betroffenen mit Mitgefühl.
- Hören Sie einfach zu.
- Vermeiden Sie Ratschläge.
- Wenn es angebracht ist, bieten Sie dem Betroffenen Ihre Hand an.
- Und wenn Sie merken, dass sich der Betroffene immer wieder dasselbe erzählt und aus dem Erleben nicht rauskommt, verweisen Sie ihn an eine professionelle Stelle.

### **Psychologischer Notdienst**

Notdienste gibt es in jeder größeren Stadt. Einfach »Psychologischer Notdienst« in den Webbrowser eingeben und Sie werden entsprechende Vorschläge erhalten.

Wenden Sie sich am besten direkt an Menschen, die Erfahrung mit Psychotrauma haben und erprobte Methoden wie Somatic Experiencing ([www.somatic-experiencing.de](http://www.somatic-experiencing.de)) anbieten.



*»You can cut all the flowers but you cannot keep spring from coming.«*

**Pablo Neruda**

**Stephan Konrad Niederwieser**

Gotenstraße 65

10829 Berlin-Schöneberg

[www.stephan-niederwieser.de](http://www.stephan-niederwieser.de)

[kontakt@stephan-niederwieser.de](mailto:kontakt@stephan-niederwieser.de)