

# Wunden heilen – auf die sanfte Art

## Schreckliche Erlebnisse können ein Trauma auslösen – Wie Seelsorger schonende Therapieverfahren nutzen

Von Tina Steimle

**Bad Birnbach.** Ein schwerer Unfall, der plötzliche Tod eines nahestehenden Menschen oder der Verlust des Zuhauses, wie ihn viele Menschen in Rottal-Inn in diesem Sommer erleben mussten – einschneidende Erlebnisse können jeden treffen. Seit vielen Jahren betreuen die beiden Seelsorger Dieter Schwibach und Ulrich Keller Menschen, die ein Trauma erlitten haben. Außerdem bilden sie ihre Kollegen in Bad Birnbach fort und stellen sanftere Therapiemethoden vor – die Patienten müssen das Belastende nicht noch einmal durchleben.

Traumatisiert werden können nicht nur die Opfer selbst, sondern auch die Angehörigen und Zeugen eines furchtbaren Ereignisses. Während Polizei, Rettungskräfte und Feuerwehr im Stress sind, bringen Seelsorger etwas Wichtiges mit – Zeit. „Große Worte braucht es da am Anfang nicht“, sagt Dieter Schwibach, Krisenseelsorger im Bistum Passau, „wichtiger ist es, da zu sein für die Menschen.“ In Schneizlreuth etwa, als sechs Männer aus Arnstorf (Landkreis Rottal-Inn) in den Flammen starben, wurde Schwibach aus dem Bett geklingelt, war nach kurzer Zeit vor Ort und fuhr mit den Arbeitskollegen im Bus nach Hause. „Am Anfang ist erst mal Chaos“, sagt der 56-Jährige, zwei bis drei Tage brauche es bei großen Katastrophen, bis eine Hilfsstruktur entstehe, „das ist kein automatischer Vorgang, den perfekten Einsatz gibt es nicht, dafür sind die Szenarien zu unterschiedlich.“

Das bestätigt auch Kursteilnehmerin Sabine Weber (Name von der Redaktion geändert), die bei der Flutkatastrophe in Rottal-Inn im Einsatz war. Als Notfallseelsorgerin ging sie durch die Straßen, kam mit den Leuten ins Gespräch. „Da war zum Beispiel ein altes Ehepaar, das sehr verzweifelt war,

nachdem es festgestellt hatte, was alles zerstört worden war.“ Über mehrere Tage hinweg kam sie bei den Betroffenen vorbei, brachte Zeit und Mitgefühl mit und gab Tipps, wo Hilfe zu bekommen war. „Nach ein paar Tagen waren sie dann schon zuversichtlicher.“

Nicht alle Menschen, denen etwas Schreckliches widerfährt, seien automatisch traumatisiert, sagt Ulrich Keller (56), Fachreferent Trauer und Trauma bei der Erzdiözese München-Freising. „Viele Leute haben genügend eigene Ressourcen, um mit dem Ereignis klarzukommen.“ Ist das nicht der Fall, so ist auch der Faktor Zeit entscheidend. „Je früher man das Trauma angeht, desto besser, denn je länger das Ereignis auf das Nervensystem einwirkt, desto schwerer wird es.“

### Nicht mehr alles bis ins Detail besprechen

So unterschiedlich die Szenarien sind, die ein Trauma hervorrufen, umso ähnlicher ist, was die Betroffenen nach dem ersten Schrecken durchmachen müssen. Gefühle von Angst und Ohnmacht, Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden und vieles mehr. Dazu kommen die Bilder vor dem inneren Auge. War man früher überzeugt, das Geschehene nur dann richtig verarbeiten zu können, wenn man alles bis ins kleinste Detail bespreche und noch einmal durchlebe, wendet man heute schonendere Verfahren an, sagt Ulrich Keller. „Wenn ich beispielsweise einen Flüchtling nur auf einer emotionalen Ebene frage, ‚wie war das, wie hast du das erlebt‘, so ist das kontraproduktiv.“ Man löse dadurch wieder eine Stresssituation aus, die die Verarbeitung eher behindere als fördere. „Schuld“ ist, erklärt Ulrich Keller, das Stammhirn, das für die Instinkte zustän-



Wollen bei den Seelsorgern für ein Umdenken sorgen: Ulrich Keller (links) und Dieter Schwibach. – Foto: Steimle

dig ist – und auf das der präfrontale Cortex, also der Verstand, nur wenig Einfluss hat. Gespräche werden also „wohl dosiert“ geführt, und auch im Kurs geübt, wie Teilnehmerin Sabine Weber erklärt. „Die Gefahr ist schon da, dass der Betroffene erzählt und erzählt und man immer weiter in die Situation hineingerät.“ Deshalb sollen nichtsprachliche Techniken integriert werden. So können Erinnerungen und Fantasie-Bilderreisen im Falle von „Flashbacks“, die den Traumatisierten heimsuchen, helfen, erklärt Ulrich Keller. „Wenn wir uns zum Beispiel ein Lagerfeuer vorstellen, dann ruft das gleiche Vorgänge im Gehirn hervor wie das echte Erleben“, sagt der Seelsorger. Ähnlich funktioniert die „Tresor-Übung“, die dabei hilft, Distanz zu den belastenden Bildern zu halten. Der Belastete soll sich einen Tresor vorstellen, in dem die Erlebnisse eingeschlossen werden – um sie zu einem späteren Zeitpunkt bearbeiten zu können. Auch Fantasiereisen oder die Konzentration auf schöne Farben oder Erinnerungen können dem Betroffenen helfen, Entlastung herbeizuführen.

Außerdem wird dem Betroffenen klar gemacht, „dass er nicht

nur der Hilflose ist“, sagt Schwibach, denn schließlich habe derjenige schon „eine hohe Kompetenz bewiesen“, indem er das Schreckliche überlebt hat. Gemeinsam mache man sich dann auf die Suche nach etwas, „das den Menschen in bisherigen Leben getragen hat“. Das müssten die Seelsorger und die professionellen Helfer von Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst oft selbst lernen, „ein zäher Prozess in diesen Diensten“, sagt Schwibach. Manche gäben vor, dass sie das Ereignis nicht beeinträchtigt, „aber nach der dritten Halbe Bier erzählen sie dann, dass sie einem genau sagen können, wie das Gesicht ihres ersten Unfalltoten aussah. Jeder muss Selbstfürsorge für sich betreiben, darum geht es auch in unserem Kurs.“

Das muss auch Bernd Lange (Name von der Redaktion geändert) beherzigen, denn „ich bin ein Mensch und nehme mein Gegenüber ernst“. Der Kursteilnehmer arbeitet seit zehn Jahren als katholischer Gefangenenseelsorger in einer bayerischen Männerjustizvollzugsanstalt. „Resilienz“ (Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie als Anlass für Entwicklung zu nutzen) ist das interessante Thema für ihn im Kurs. „Eingesperrt zu

sein ist für so gut wie jeden Menschen zunächst einmal ein traumatisches Ereignis. Meine Aufgabe ist es, den Häftling gut zu begleiten und ihm zu zeigen, dass die Haft auch eine Chance sein kann.“

### „Das Wichtigste ist Zeit“

Bei Gesprächen, egal, ob im Kirchenraum des Gefängnisses, in seinem Büro oder in der Zelle, hört der Seelsorger zwar meist den Männern erst einmal zu, macht sich mit ihnen aber auch auf die Suche nach „schönen Erinnerungen“ und Dingen, die die Häftlinge in der Vergangenheit gut gemacht haben. „Das Wichtigste, was wir anbieten können, ist Zeit“, Zeit und Rituale, etwa beim Gottesdienst. Andere Rituale fallen hinter Gittern weg, beispielsweise alles, was mit Tod und Trauer zu tun hat, „wie etwa das Abschiednehmen am Grab“. Sterben Angehörige eines Häftlings, ist es Bernd Lange, der die Nachricht überbringt. Der Diakon geht dann mit ihnen in den Kirchenraum, zündet eine Kerze an, was in der Zelle selbst nicht gestattet wäre, und betet mit dem Gefangenen. Ein Ritual hat Bernd Lange auch selbst, wenn er das Gefängnis verlässt: „Ich tausche nach dem Dienst die Gefängnischlüssel mit meinem privaten Schlüsselbund – und übergebe damit alles ‚Unerledigte‘ meinem obersten Dienstherrn im Himmel.“

Der Veranstalter der Kursreihe ist die Deutschsprachige Gesellschaft für Trauma-Pastoral (DeGTP) in Kooperation mit der Notfallseelsorge in der Diözese Passau und Traumapastoral in der Erzdiözese München-Freising. Mehr Informationen auf [www.degtp.de](http://www.degtp.de).