

18.11.2012 um 13:15 Uhr



Ein Beitrag von Ksenija Auksutat, Evangelische Pfarrerin, Stockstadt

Volkstrauertag - Kriegstrauma

Ich lernte Darius kennen, da saß er unter dem Tisch und hatte Angst. Er war nach Deutschland gekommen, weil in seiner Heimatstadt Krieg war. Soldaten schossen aus Häusern auf die Straßen. Granaten explodierten mitten in belebten Wohngebieten. Darius war sechs Jahre alt und kam aus Sarajevo. 1991 war seine Mutter mit ihm vor dem Jugoslawien-Krieg nach Hamburg zu einer Tante geflohen. Ich lernte die Familie kennen, weil sie Hilfe brauchte und hier nicht krankenversichert war.

Darius brauchte noch mehr Hilfe. Denn Darius hatte nicht nur Angst, er war traumatisiert. Alle paar Sekunden zuckte er zusammen, zog seine Schultern hoch und kniff die Augen zusammen. Das kommt von den Geschossen, sagte seine Mutter. Seitdem spricht er nicht mehr, er zuckt nur noch. Seit sechs Wochen ging das schon so. Ein Kind, das ein Trauma erlitten hat. Äußerlich unverletzt, aber seelisch tief verwundet. Hilflos musste es zusehen, wie seine ganze gewohnte Alltagswelt zerstört wurde. Niemand, auch nicht seine Mutter, hatte ihn davor bewahren können.

Schon immer haben Menschen auf verstörende Erlebnisse, auf solche seelischen Erdbeben, auch körperlich reagiert. Aber erst seit dem vorigen Jahrhundert gibt es einen Namen für diese Krankheit: Trauma.

Es waren die Schrecken des Ersten Weltkriegs, die so viele Soldaten traumatisiert hatten, dass man erstmals von dieser seelischen Erkrankung sprach. Die psychisch

zutiefst verstörten Männer wurden „Kriegszitterer“ oder "Fluttermänner" genannt und man begann, sie wissenschaftlich zu untersuchen. Die körperlichen Symptome wie Zittern, Sprachlosigkeit oder Angstzustände wurden als Folgen einer seelischen Erschütterung erkannt. Alles, was die Männer bis dahin erlebt hatten, mit dem sie gelernt hatten, fertig zu werden, hatte sie nicht vorbereiten können: auf tage- und wochenlanges Dauerbombardement, zahllose Tote in unmittelbarer Nähe und namenlose Gräuel. Doch wirksame Hilfe gab es damals für sie nicht. Viele wurden in sogenannten Irrenanstalten einfach weggeschlossen.

Auch die Opfer des Zweiten Weltkriegs blieben mit den traumatisierenden Erlebnissen allein. Und nicht nur Soldaten wurden traumatisiert. Auch Zivilisten erlebten die Bombenangriffe oder die Flucht als unvorstellbaren Schrecken. Meine Oma konnte bis an ihr Lebensende nicht mehr Silvester feiern, weil der Heulton bestimmter Kracher sie so an die Geräusche herabstürzender Stuka-Bomber erinnerte. Immer wieder musste sie bei der Flucht vor den Kampffliegern in den Straßengraben springen. Sie konnte nur hoffen, dass keine der um sie herum einschlagenden Kugeln sie treffen würde.

Und heute? Heute tritt bei immer mehr Soldaten und Soldatinnen, die in Afghanistan im Einsatz waren, eine Traumatisierung auf. Die Beschwerden werden unter der Bezeichnung PTBS zusammengefasst, Posttraumatische Belastungsstörung. Können die Wunden eines solchen Traumas je verheilen? Psychologen sagen: Nicht so ohne weiteres. Die Zeit heilt nicht alle Wunden. Körper und Geist brauchen nach einem traumatischen Erlebnis vor allem Zeit und die Unterstützung von nahen Menschen, um die schrecklichen Erfahrungen zu verarbeiten. In ungefähr der Hälfte der Fälle gelingt dies von selbst, also ohne professionelle Unterstützung.

Doch bei anderen kommt es zu körperlichen oder seelischen Störungen. Die Betroffenen haben Albträume, sie fühlen sich emotional wie taub, besonders im Kontakt mit Personen, denen sie vor diesem Ereignis nahe standen. Auch depressive Stimmungen, Zweifel am Sinn des Lebens, Ängstlichkeit und häufige Stimmungsschwankungen sind typische Symptome einer Störung infolge eines traumatischen Erlebnisses.

Auch langfristig kann sich ein Trauma auswirken: Depressionen, Ängste, Beziehungsstörungen, Alkohol- oder Tablettenmissbrauch im Erwachsenenalter können die Folge sein.

Psychologinnen und Psychologen, aber auch kirchliche Beratungsstellen von Diakonie und Caritas, bieten heute Hilfe an. Sie sorgen für einen geschützten und beruflich professionellen Rahmen. Auch für von einer posttraumatischen Belastungsstörung betroffene Bundeswehrsoldaten gibt es Hilfen, wenngleich

manche darüber klagen, sich nicht immer wirkungsvoll unterstützt zu fühlen.

Gerade wenn das traumatische Erlebnis Kinder trifft, ist die wichtigste erste Hilfe zur Behandlung des Traumas: Offenheit, um über die verstörenden Erlebnisse reden zu können. Aber Darius, der Junge aus Sarajevo, der mit seiner Mutter zu Verwandten nach Deutschland geflohen war, war ja völlig verstummt. Und eine Therapeutin, die jugoslawisch sprach, war auch nicht zu finden. Doch dann kam eine Trauma-Therapeutin auf die Idee, Darius seine Erfahrungen malen zu lassen. Mit seiner Tante, die gut Deutsch konnte, kam Darius zweimal in der Woche in eine diakonische Beratungsstelle, um zu malen. Seine Bilder sprachen von dem Schrecken des Krieges, den der Junge erlitten hatte. Und irgendwann war es soweit: Er erklärte seiner Tante, was er gemalt hatte. Es war der Anfang einer Verarbeitung seines Traumas.

In jedem Krieg sind Kinder die schwächsten Opfer. Sie können nichts für einen Konflikt, und sie können sich nicht davor schützen. Wenn jetzt die Fernsehbilder aus Syrien in den Nachrichten immer wieder auch tote und verletzte Kinder zeigen, denke ich an den Schrecken, den das für so viele Familien bedeutet. Die Schüsse auf den Straßen, die Einschläge von Granaten in Wohnhäuser in ihrem Viertel, der Anblick verletzter Menschen, der Verlust naher Angehöriger, die Flucht in ein Nachbarland. Wer wird ihnen später helfen, die traumatisierenden Erlebnisse zu verarbeiten? Wann werden Krieg und Zerstörung ein Ende nehmen?

„Der Krieg ist der Schrecken der Mütter.“ Das wusste schon der griechische Fabeldichter Äsop im Jahre 600 vor Christus. Denn hilflos müssen Mütter in den Kriegsgebieten dieser Welt mitansehen, dass sie ihre Kinder nicht schützen können vor den Waffen oder den Soldaten. Und immer wieder trauern Mütter um ihre erwachsenen Kinder, die als Soldaten oder Soldatinnen verletzt oder getötet werden. Man konnte schon immer froh sein, wenn man mit dem Leben davon kam. Und wer keine äußeren Wunden davon getragen hatte, galt schon als glücklich. Die seelischen Verletzungen zählten da wenig. Die Generation der Kriegskinder hier in Deutschland hatte oft Sätze zu hören bekommen wie: „Wir hatten es alle schwer, stell dich nicht so an.“ Nicht mal gesprochen werden durfte in vielen Elternhäusern von den verstörenden Erlebnissen.

Heute sieht das anders aus. Es gibt Hilfs- und Therapieangebote außerhalb der Familie. Eine Psychologin oder ein Psychologe kann dabei helfen, die Erfahrungen anzusehen und zu benennen. In der Therapie gelingt es auch in vielen Fällen, neue Wege im Umgang mit den schmerzlichen Erinnerungen zu finden. Aber auch eine erfolgreiche Therapie kann ein Trauma nicht ungeschehen machen. Man muss lernen, mit seiner Verletzung zu leben. In einer Welt, die nur auf Leistung setzt, ist das nicht leicht. Menschen, die nicht fehlerfrei funktionieren, haben oft keine Aussicht,

eine Arbeitsstelle zu finden. Und auch im Miteinander fehlt es manchmal an Geduld und Einfühlungsvermögen.

Dabei sind nicht nur die gefordert, die professionell helfen können. Die ganze Gesellschaft kann dafür sorgen, dass durch Krieg und Gewalt traumatisierte Menschen so gut wie möglich unterstützt werden. Das gilt auch für die, die als Flüchtlinge vor dem Krieg in Syrien, Mali oder einem anderen Ort hierher kommen.

Heute am Volkstrauertag nehmen auch viele Gottesdienste das Leid der Menschen durch Krieg und Gewalt in den Blick. Für mich ist das Kreuz des Christentums ein Zeichen für das Verwundete und Verletzte. In den christlichen Kirchen gibt es Raum für das, was Menschen gelitten haben und leiden. Viele beten heute und bringen vor Gott, was sie plagt oder ängstigt, was sie belastet oder ihr Herz schwer macht. Wenn man das vor Gott ausspricht, ist der wichtigste Schritt getan. Denn man glaubt doch dann: Da ist einer, der mich hört. Der mich annimmt, der auch meine unsichtbaren seelischen Wunden sieht. Für Kinder, aber auch für alle, die schon lange mit einer seelischen Verletzung leben, ist das ein wichtiger Moment auf dem Weg der Heilung von einem Trauma.