

»Lebendig begraben« – Leben mit posttraumatischer Belastungsstörung. Was Angehörige tun können

von Sandra Maxeiner und Hedda Rühle



Abbildung 1: © freshidea - Fotolia.com

Schläge mit seinem Schläger erschüttert, die Holzabdeckung bekam einen Riss und Sand rieselte von oben hinein. Der Rettungstrupp, den er über das Telefon alarmierte hatte, suchte an der falschen Stelle. Am Ende füllte sich sein Sarg mit Sand. »Es tut mir leid, Paul! Es tut mir so leid!«, waren die letzten Worte, die er vom Einsatzleiter hörte, bevor er erstickte.

Vom Gefühl, lebendig begraben zu sein ...

Mit dem Erleben eines lebendig Begrabenen lässt sich wohl am treffendsten beschreiben, was Menschen wie der Bundeswehrsoldat Max durchmachen, die unter einer posttraumatischen Belastungsstörung leiden. Seit er von seinem letzten Auslandseinsatz zurückkehrte, konnte er in seinem früheren Leben einfach nicht mehr Fuß fassen. Nacht für Nacht fühlt er sich lebendig begraben in den Erinnerungen an den Krieg und in den Bildern der Massengräber, die sich so tief in sein Gedächtnis eingearbeitet haben, dass er sie einfach nicht vergessen kann. Jede Nacht blickt er in die namenlosen Gesichter der Opfer. Sie starren ihn mit vorwurfsvollen Blicken aus ihren leeren Augenhöhlen an und fragen »Warum?« Immer wieder steht er am Rand eines offenen Massengrabes und blickt in ihre anklagenden Gesichter, manchmal beugt er sich hinunter zu einem der Körper ...

Sobald er sich schlafen legt, ist er zurück in diesem engen Sarg seiner Gedanken, der bis zum Rand vollgestopft ist mit seinen traumatischen Erfahrungen und Erinnerungen seines Kriegseinsatzes, einem Sarg, der immer voller wird und ihm Stück für Stück die Luft zum Atmen nimmt – wie der Sand, der im oben genannten Film in Pauls Gefängnis rieselte. Die Erinnerungen an jene Monate auf dem Balkan begleiten Max jeden Tag und jede Nacht.

Der Gedanke, lebendig begraben zu sein, ist wohl für jeden ein Albtraum. Wer würde nicht in Panik verfallen, wenn er in einem hölzernen Sarg erwachen würde – mit dem Bewusstsein, dass es kein Entrinnen gibt. Im Film »Buried – Lebend begraben« kam der Lastwagenfahrer Paul gefesselt und geknebelt in einem Sarg in völliger Dunkelheit zu sich. Das Einzige, was er wahrnehmen konnte, waren der harte Boden, die unerträgliche Hitze und der immer geringer werdende Sauerstoffgehalt. Paul kämpfte gegen die aufsteigende Beklemmung in der Enge der Holzkiste, seine Todesangst und seine Verzweiflung. Nachdem er ein Handy und ein Feuerzeug gefunden hatte, die neben ihm im Sarg lagen, schöpfte er Hoffnung und begann um sein Leben zu kämpfen. Doch vergebens. Nachdem er eine Feuerzeug vertreiben konnte, wurde

Seine Welt wird immer enger und er kommt einfach nicht mehr aus seinem dunklen »Verlies« heraus. Zunehmend kapselt er sich ab, trifft keine Freunde mehr, verliert seinen Job, wird aggressiv, schläft nicht mehr. Jedes noch so kleine Geräusch, sei es das Surren der Kaffeemaschine oder das Knattern des Laubsaugers im Garten des Nachbarn, macht ihn schier wahnsinnig. Alles erinnert ihn an Kriegslärm, an zischende Geschosse, explodierende Bomben oder das stereotype Hämmern von Maschinengewehren. Auch in seiner Beziehung gibt es immer häufiger Konflikte. Seine Frau Erika kann einfach nicht verstehen, was ihren Mann so sehr verändert hat und ihn so gefühlskalt und in sich gekehrt wirken lässt. Sie kann nicht begreifen, was aus ihrem ausgeglichenen, sanften Max einen Mann gemacht hat, der so viel Wut und Aggression im Bauch hat, dass er oft wie aus heiterem Himmel explodiert, sie anbrüllt oder sie gar mit den Fäusten bedroht.

Posttraumatische Belastungsstörung – was ist das?

Menschen wie der Bundeswehrsoldat Max leiden häufig nach ihren traumatischen Kriegserlebnissen an einer posttraumatischen Belastungsstörung. Doch worum geht es bei dieser Störung genau? Der Begriff kommt ursprünglich aus dem Englischen, von »Posttraumatic Stress Disorder« (PSD). »Posttraumatisch« (lateinisch: »post« nach, griechisch: »trauma« Verletzung) steht dabei für ein Ereignis, das schon weiter zurückliegt - meist mehrere Wochen oder Monate - und ein psychisches Trauma hervorgerufen hat. Eine PSD entsteht dann, wenn Betroffene wie der Soldat Max mit diesem Trauma nicht umgehen können. Die psychischen Folgen solch traumatischer Erfahrungen sind individuell verschieden. Dennoch weisen Menschen, die unterschiedlichste traumatisierende Ereignisse erlebt haben, eine Vielzahl gemeinsamer Symptome auf: Sie erleben die schrecklichen Ereignisse immer wieder in Form von plötzlich hereinbrechenden Erinnerungen (»Nachhallerinnerungen« oder »Flasbacks« genannt), die durch Geräusche, Bilder, Gerüche oder Berührungen ausgelöst werden können. Sie fühlen sich nie sicher und leiden an übermäßiger Schreckhaftigkeit, Albträumen, Schlaflosigkeit, depressiver Interesselosigkeit und extremer Reizbarkeit. Sie versuchen Situationen zu vermeiden, die Nachhallerinnerungen hervorrufen können und ziehen sich immer mehr von ihren Mitmenschen zurück. Am Ende leben sie in ihrer eigenen angstvollen und bedrohlichen Welt, in der sie niemand mehr erreichen kann.

Wie fühlen sich die Angehörigen?

All das ist für Menschen wie Max, die unter einer PSD leiden, ein Albtraum. Doch wie fühlen sich die Menschen, die mit ihnen leben – so wie Erika. Menschen, die sich plötzlich in einem Leben wiederfinden, das nicht mehr das ihre zu sein scheint. Wenig wurde bislang in der Fachliteratur oder in Studien über die Angehörigen geschrieben oder geforscht. Und das, obwohl sie häufig weit mehr leiden als die Betroffenen selbst. Oft sind sie – wie Erika – hilflos den Veränderungen ausgeliefert, die sie bei den Traumatisierten wahrnehmen. Sie sind verstört und wissen nicht, wie sie mit dem Menschen zurechtkommen sollen, der plötzlich so sehr verändert ist, dass sie ihn nicht wiedererkennen. Wie soll eine Ehefrau mit einem Mann leben, der sich so sehr in sich selbst zurückzieht, dass er am Familienleben nicht mehr teilnimmt? Wie soll sie den »Eisblock« zum Schmelzen bringen, der in der Wohnung sitzt und doch nicht zur Familie gehört? Angehörige verzweifeln, weil sie nicht wissen, wie sie leben können mit einem Menschen, der so deprimiert, niedergeschlagen und lebensmüde ist, dass er nicht mehr weiterleben will. Häufig fühlen sie sich hilflos und traurig, sind ratlos oder haben ein schlechtes Gewissen, weil sie nicht helfen können. Sie berichten über eine unsichtbare Wand, die zwischen ihnen und ihrem Partner steht und durch die sie einfach nicht mehr an ihn herankommen. Nicht selten glauben sie dann, dass ihr geliebter Partner egoistisch

geworden ist, weil er in seiner eigenen Welt lebt und dafür Tag für Tag mehr Verständnis einfordert. Sie haben das Gefühl, dass dieser Mensch ein Fremder ist, der sich eingeschlichen hat in ihr Leben, ihre Sprache nicht spricht und ihre Gefühle verletzt. Sie wollen, dass er verschwindet und dass die Situation ein Ende hat ...

Was können Angehörige tun?

Häufig versuchen die Angehörigen ihr altes Leben mit aller Kraft zurückzubekommen. Sie glauben, wenn sie sich nur ruhig verhalten und so liebevoll wie möglich auf den Traumatisierten eingehen, wird der Sturm irgendwann vorüberziehen und alles wird so sein wie vorher. Doch niemand kann das Rad der Zeit zurückdrehen. Das einzige, was wirklich hilft, die schwere Zeit zu überstehen, ist: Sich informieren, zuhören und reden!

Zunächst einmal ist es wichtig, dass Sie sich als Angehörige über die Folgen von Traumatisierungen informieren. Dies kann beispielsweise mithilfe von Büchern und Ratgebern zum Thema geschehen. Information schafft Verständnis, und das Wissen um Ursachen, Symptome und vor allem auch um Behandlungsmöglichkeiten der posttraumatischen Belastungsstörung hilft Ihnen dabei, einfühlsamer und vielleicht auch ein Stück gelassener mit der schwierigen Situation umzugehen. Zu verstehen, dass sich das plötzlich veränderte Verhalten des Betroffenen, die nach außen gezeigte Teilnahmslosigkeit, die vermeintliche »Gefühlskälte« oder seine Aggressionen nicht gegen Sie richten, ermöglicht Ihnen inneren Abstand und ist ein erster Schritt in die richtige Richtung.

Sorgen Sie dafür, dass Sie nicht mehr ausschließlich um den Traumatisierten kreisen, sondern kommen Sie wieder bei sich selbst an. Zu diesem Zweck können Sie ein Tagebuch führen und sich dabei über Ihre eigenen Gedanken klarer werden. Auch Abschalten kann entlastend sein und helfen, den Kopf frei zu bekommen, um den ständigen Kreislauf der Gedanken und Fragen zu unterbrechen. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich und versuchen Sie, achtsamer und aufmerksamer durch die Welt zu gehen. So können Sie neue Seiten an sich selbst entdecken und auch Ihre Umgebung genauer beobachten und bewusster wahrnehmen. Erschließen Sie sich neue Bereiche, um die Sie sich bisher vielleicht noch nicht gekümmert haben: die Natur, die Kunst, Religion oder auch die eigene Kreativität. All das kann Ihnen helfen, Ressourcen zu mobilisieren und die Kraft zu schöpfen, die Sie dringend brauchen, um den drastischen Einschnitt im Zusammenleben mit dem Betroffenen zu bewältigen.

Suchen Sie das Gespräch mit dem Menschen, der Ihnen nahesteht, aber drängen Sie ihn zu nichts. Versuchen Sie, ihn mitzunehmen und einen Ort zu für ihn zu schaffen, der ihm Ruhe und Sicherheit gibt. Einen Ort, an den er sich – vielleicht auch nur in Gedanken – zurückziehen kann, wenn es ihm schlecht geht oder wenn ihm alles zu viel wird. Lassen Sie ihm Zeit, setzen Sie ihn nicht unter Druck, zeigen Sie Verständnis für seine Gefühle, hören Sie zu und nehmen Sie seine Empfindungen ernst. Machen Sie ihm klar, dass er kein Held sein muss, dass er nicht für Sie stark sein muss sondern dass er nach den furchtbaren Dingen, die er erlebt hat, berechtigte und nachvollziehbare innere Schwierigkeiten hat. Sprechen Sie ruhig und offen auch über Ihre eigenen Ängste und Sorgen. Seien Sie besonders aufmerksam und sensibel, wenn er im Gespräch Selbstmordgedanken äußert. Spätestens dann müssen Sie handeln! Informieren Sie dann unverzüglich einen Arzt oder einen Psychotherapeuten.

Meist finden Traumatisierte nicht ohne Hilfe wieder zurück ins Leben. Bestärken Sie sie deshalb darin, eine Therapie zu beginnen und lassen Sie sich einbinden, wenn der Therapeut dies als hilfreich erachtet. Wenn Sie merken, dass die Belastung für Sie zu groß wird und Sie einfach nicht mehr an den Betroffenen herankommen, zögern Sie nicht, sich ebenfalls Hilfe zu suchen. Niemand erwartet von Ihnen, dass Sie es ganz allein schaffen. Vielerorts gibt es Selbsthilfegruppen für Angehörige, in denen Sie mit anderen Ihre persönlichen Erfahrungen

austauschen können. Auch im Internet gibt es bereits einige entsprechende Foren. Außerdem können Sie auch bei einem Seelsorger, dem Sozialdienst der Bundeswehr, bei Familienbetreuungszentren oder bei einem Psychotherapeuten Hilfe bekommen. Darüber hinaus gibt es viele weitere Hilfsangebote, die von anonymer Telefonberatung bis hin zu Seminaren und Tagungen reichen.

Wichtig ist, dass Sie sich selbst und dem Betroffenen Zeit lassen, mit der neuen Situation zurechtzukommen und darauf vertrauen, dass er die posttraumatische Belastungsstörung mit Hilfe von speziell ausgebildeten, erfahrenen Psychiatern, Psychotherapeuten – den sogenannten Psychotraumatologen – und Selbsthilfegruppen wieder in den Griff bekommen und bewältigen kann. Es gibt Licht am Ende des Tunnels! Dass die Seele des Betroffenen scheinbar lebendig begraben ist, wird nicht ewig so bleiben. Denken Sie an die Worte von Konfuzius, der sagte: »Es ist besser, ein Licht zu entzünden, als auf die Dunkelheit zu schimpfen.«

Quelle: Sandra Maxeiner, Hedda Rühle (2014), Dr. Psych's Psychopathologie, Klinische Psychologie und Psychotherapie, Band II, ISBN: 978-3-9523672-1-6

Hier noch einige nützliche Infos und Links für Betroffene und Angehörige:

- Die Bundeswehr hat für betroffene Soldaten eine Telefonhotline eingerichtet: 0800 588 7957. Als Beauftragter für PTBS ist Brigadegeneral Klaus von Heimendahl per E-mail erreichbar: BMVgBeauftrPTBS@BMVg.BUND.DE
- Eine Liste ambulanter Traumatherapie-Experten finden Sie unter: <http://www.degpt.de/>
- Bei der Allgemeinen Hospitalgesellschaft bekommen Sie weitere Infos und eine Liste mit Fachkliniken und Ambulanzen: <http://www.agh.de/AHG/Indikationen/Psychosomatik/PTSD/>
- Beim Deutschen Institut für Psychotraumatologie finden Sie u. a. therapeutische Angebote: <http://www.psychotraumatologie.de/>, auch bei der Berliner Charité, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, erhalten Sie Behandlungsangebote: http://psychiatrie.charite.de/module/modulare_bereiche/persoenlichkeitsstoerungen_und_ptsd/
- Ein Selbsthilfeforum für Betroffene und Interessierte, die sich mit dem Thema auseinandersetzen möchten, finden Sie hier: <http://ptbs-forum.de/>
- Opfer von Gewalt können sich hier Hilfe holen: <http://www.misshandlungsoptiker.de/tipps.php>