

| | |
|--|----|
| Vorwort | 7 |
| Gedanken | 11 |
| Einleitung | 13 |
| Kurze Begriffsklärung: Trauma und Trauer | 17 |
| Was ist ein seelisches/psychisches Trauma? | 18 |
| Was ist Trauer? | 20 |
| Trauer und Trauma | 21 |

Teil 1: Die ersten Stunden und Tage

| | |
|--|----|
| Das Unglück | 25 |
| Die Helfer | 25 |
| Familie, Freunde und die anderen | 36 |
| Die Betroffenen | 40 |
| Organtransplantation | 43 |
| Verletzende Worte | 55 |
| Distanz und Nähe | 56 |
| Der letzte Abschied | 59 |

Teil 2: Wochen, Monate und Jahre danach

| | |
|--|----|
| Anmaßungen | 63 |
| Trauer und Traurigkeit | 67 |
| Grenzüberschreitungen | 69 |
| Wenn für die anderen das Leben normal weitergeht | 72 |
| Die Sicht der Gesellschaft | 74 |
| Der Wunsch nach Normalität | 77 |
| Energie umsetzen | 79 |
| Der Gang nach draußen | 81 |
| Medien und Sensationslust | 83 |

| | |
|---|-----|
| Der Wunsch, sich mitzuteilen | 84 |
| Die Frage nach dem Warum | 86 |
| Etwas bewegen | 87 |
| Wenn die Kraft anders benötigt wird | 90 |
| Wird mit fachlicher Hilfe alles gut? | 91 |
| Wenn professionelle Hilfe notwendig wird | 92 |
| Schuld und Schuldgefühle | 94 |
| Schuld denken | 95 |
| Schuldgefühle zur Wiederherstellung der Handlungskontrolle | 96 |
| Scham | 99 |
| Krankheit und Tod als Strafe? | 102 |
| Positiv denken | 106 |
| Schuldgefühle nach einem schlechten Verhältnis zu Lebzeiten | 107 |
| Schuldgefühl bei Suizid | 109 |
| Schuld, Scham und Gruppenzugehörigkeit | 112 |
| Verbrechen, Unfälle und die Frage der Verantwortung | 115 |
| Schuldbewusstsein und Schuldverleugnung | 121 |
| Aufklärung, Versöhnung, Verzeihen | 131 |
| „Das glaubt Ihnen doch niemand!“ | 135 |
| Die Angst davor, dass einem nicht geglaubt wird | 137 |
| Wenn man zweifelt | 139 |
| Wenn man sich unverstanden fühlt | 140 |
| Der aktuelle Wert von Zertifikaten | 143 |
| Abhängigkeiten | 145 |
| Was wir uns wünschen | 149 |
| Literaturverzeichnis | 157 |
| Über den Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V. (VEID) | 158 |
| Die Autoren | 160 |

Vorwort

Hanne Shah und Thomas Weber beraten und begleiten seit vielen Jahren Trauernde, Traumatisierte und professionelle Helfer. Nun legen sie ein Fachbuch vor, das sowohl die Perspektive der Opfer als auch der Helfer einnimmt. Kritisch anmerken könnte man gerade wegen dieser doppelten Betrachtungsweise, dass es weder ein Buch für Opfer noch für Helfer sei. Aber gerade eine Sichtweise, die die Trennung zwischen der Perspektive der Helfer und dem Erleben der Opfer propagiert, birgt Gefahren in sich, die das vorliegende Buch bereits durch seine Anlage umgeht.

In Fachbüchern zur psychologischen Ersten Hilfe bei Katastrophen und Notfalleinsätzen wird das Erleben der Opfer – häufig aus Abwehrgründen – zu stark ausgeblendet. Es werden Techniken und Notfallpläne vorgestellt, die das Funktionieren im Ernstfall strukturieren und damit erleichtern sollen. Verfahrensabläufe – so sinnvoll sie auch für den Ernstfall sind – ersetzen nicht eine empathische Grundhaltung gegenüber dem Erleben der Opfer. Zu schnell wird der Helfer zum Fachmann, der weiss, was für das Opfer das Richtige sei. Die Methode steht im Zentrum und wird nicht oder zu wenig der aktuellen Situation der Traumatisierten angepasst. Gründe für ein solches Vorgehen liegen vor allem im Umgang mit der eigenen Hilflosigkeit, die Extremsituationen bei den Helfern auslöst.

Ein Buch, das ausschliesslich das Erleben der Betroffenen in den Vordergrund rückt, hat für Helfer in Notfallsituationen dagegen nur einen begrenzten Wert. Zu grosse Nähe zum Erleben der Opfer birgt sogar die Gefahr in sich, nicht mehr die Helferrolle ausführen zu können. Einfühlung in das Opfer ohne die Wahrnehmung eigener Grenzen kann ein Funktionieren in Krisensituationen behindern oder sogar verhindern.

Die Hilflosigkeit der Helfer ist häufig nicht primär eine Folge der Notfallsituation, die keine adäquate Bewältigung zulässt, sondern ein Gegenübertragungsphänomen, wie es Psychoanalytiker nennen. Zum Beispiel versetzt der Traumabericht den Helfer in ähnliche Gefühle, wie Opfer sie in der traumatischen Situation erleben. Die Gefühle der Opfer werden unbewusst von den Helfern übernommen. Miller und Mitautoren (1988) sprechen von Gefühlsansteckung, um diesen Vorgang zu erfassen. Die Grenze

zwischen dem Erleben des Opfers und des Helfers geht verloren. Beide Haltungen – emotionale Distanz oder zu grosse Nähe – implizieren spezifische Gefahren: Entweder gelingt es nicht, sich auf das Erleben der Opfer überhaupt einzulassen, oder die Einfühlung verliert sich in einer „Gefühlsansteckung“, in der auch Helfer aufgrund der eigenen Hilflosigkeit nicht mehr handlungsfähig sind. Beide Haltungen werden letztlich den Bedürfnissen des Opfers nicht gerecht.

Im vorliegenden Fachbuch von Hanne Shah und Thomas Weber steht weder nur die Seite der Opfer noch ausschliesslich die Position der Helfer im Zentrum. Der Grundgedanke ihrer Ausführungen impliziert eine dialektische Sichtweise, indem „beide Seiten zu Wort kommen – der „außenstehende“ Helfer und die Menschen, die „mittendrin“ stehen, die Betroffenen“. Beide Perspektiven einzunehmen bedeutet nicht, von der Rolle des Helfers zur Sicht des Opfers zu oszillieren, was die beiden erwähnten Gefahren mit sich bringen würde – mangelnde Empathie für das Erleben der Opfer auf der einen Seite oder den Verlust notwendiger Abgrenzung beim Helfer auf der anderen Seite. Der dialektische Ansatz beinhaltet ein „weder noch“ – weder Selbstverlust noch fehlende Wahrnehmung des Erlebens und der Bedürfnisse des Anderen. Das heisst, dass weder Hilfe ohne die Wahrnehmung eigener Grenzen noch Unterstützung, ohne sich auf das Erleben der Betroffenen einzulassen, sinnvoll ist.

Während es im ersten Teil des Buches vor allem um die Geschehnisse in den ersten Stunden und Tagen nach einem Unglück geht und wie Helfer und Betroffene eine Form der Zusammenarbeit finden, in der weder blinder Aktionismus noch Handlungsunfähigkeit aufgrund der eigenen Betroffenheit beim Helfer dominieren, werden im zweiten Teil des Buches die unterschiedlichen Reaktionen von Gesellschaft, Helfern und Trauernden mittel- und langfristig beleuchtet. Auch hier wird von Hanne Shah und Thomas Weber eine dialektische Haltung eingenommen, die weder ausschliesslich auf das Erleben der Betroffenen fokussiert bleibt noch sich in der Sichtweise der Gesellschaft unkritisch verliert. Zum Beispiel differenzieren die Autoren klar zwischen individuellen Verarbeitungsprozessen von Trauernden und gesellschaftlichen Vorstellungen vom Umgang mit Trauer, wo die Identifikation mit den Opfern verloren zu gehen scheint und das Abstrakte sich über das Individuelle stellt. Bei letzterem wird Empathie für die Hinterbliebenen verweigert. Wer nicht normgerecht trauert, dem wird mit-

tels des Mechanismus der Opferbeschuldigung das Recht auf Einfühlung abgesprochen.

Die dialektische Haltung für die Erforschung der psychologischen Ersten Hilfe bei Katastrophen und Notfalleinsätzen, sowohl auf der individuellen wie der gesellschaftlichen Ebene, beinhaltet eine Identifikation mit der Situation der Opfer, ohne sich jedoch identifikatorisch an ihre Stelle zu setzen. Nur so wird eine Haltung möglich, die Einfühlung erlaubt, ohne jedoch den Erkenntnisvorteil einer Distanz aufgibt, die einem Helfer leichter möglich ist als den unmittelbar Betroffenen selbst.

Das vorliegende Buch von Hanne Shah und Thomas Weber kann als vorbildlich für die Übertragung einer dialektischen Sichtweise auf ein hoch relevantes klinisches Tätigkeitsfeld betrachtet werden.

PD Dr. Rosmarie Barwinski

Winterthur, April 2013