

Kalteser Zeitung

vom 9.08.2014

Traumatische Erinnerungen kehren zurück

Gitta Ahlandt referierte bei der Caritas

HALTERN. „Wo geht's denn hier nach Königsberg?“, fragt eine ältere Dame in einer Pflegeeinrichtung und öffnet dabei immer wieder alle Türen. Diese kleine aber prägende Geschichte war die Einleitung einer Veranstaltung in der Begegnungsstätte der Caritas. Gitta Ahlandt vom Institut für soziale Innovationen (ISI e.V.) in Duisburg referierte zu dem Thema „Wie Kriegserfahrungen heute noch nachwirken und was dagegen hilft.“

Zwei von drei Menschen über 75 haben im Zweiten Weltkrieg oder der Nachkriegszeit traumatische Erfahrungen erlebt, die bis heute Auswirkungen haben. Diese Traumafolgen sind oft die unsichtbaren Regisseure hinter dem Verhalten alter Menschen – für Außenstehende oft unverständlich. Es geht dabei sehr häufig um die sogenannten „Trigger“, also die Auslöser für das Verhalten.

Jahrzehntelang verdrängt

So werden zum Beispiel Unfallsternen mit Bombenalarm gleichgesetzt oder ein harmloses Sommergewitter wird als Artilleriefeuer empfunden. Eine Urlaubsfahrt kann zum Problem werden, denn traumatisierte Personen fürchten dabei wieder vertrieben zu werden. Viele Menschen haben im Krieg Gewalt erlebt, haben trotz allem Familien gegründet und berufliche Erfolge erzielt. Es gelang,

den Schrecken jahrzehntelang wegzudrängen. Doch wenn im Alter solche Stützpfeiler des Lebens wegbrechen, können diese schrecklichen Erfahrungen wieder lebendig werden.

Symbolische Leiter

Diese Zusammenhänge zwischen aktuellem Erleben und Verhaltensweisen aus der Vergangenheit zu erkennen, ist ein erster Schritt hin zu einer verständnisvollen Begleitung. Hilfe stellte Ahlandt in Form einer „symbolischen Leiter“ mit nur wenigen Sprossen in Aussicht. Zuerst geht es darum, für die traumatisierten Menschen „da zu sein“ und einfach zuzuhören, ohne eigene Ratschläge zu geben.

Die zweite Stufe ist die „wirkliche Nähe“, dabei geht es darum, gemeinsam Stille auszuhalten. Weitere Sprossen sind das „innerliche Anknüpfen“ und versuchen zu verstehen, auszusprechen und Gefühle ernst zu nehmen. Am Ende der Leiter steht dann das Trostspenden oder auch das gemeinsame Gebet. Im Verlauf des Vortrags meldeten sich einige Teilnehmer mit zum Teil erschütternden Berichten aus dem eigenen Erleben zu Wort und zeigten mit persönlichen Beispielen auf, wie sie die damalige Zeit erlebt haben. *ht*



Verena Cornelius, Hoplz Haltern (I.), und Anni Husse, Tagespflege Haus der Begegnung der Caritas Haltern (r.), begrüßten die Referentin Gitta Ahlandt, ISI e.V.

RM-FOTO LEHR