

# »Überfälle sind traumatische Ereignisse«

Karin Clemens ist Psychologin, Traumatherapeutin, Coach und Geschäftsführerin der **Human Protect Consulting GmbH**. Sie steht sozusagen stellvertretend für eine bundesweite Gruppe von Traumaexperten, die Unternehmen bei der Stärkung, Bewahrung und Wiederherstellung der psychischen Gesundheit von Mitarbeitern begleitet. Jüngstes Beispiel ist der Amoklauf im Münchener Olympia-Einkaufszentrum gewesen. Karin Clemens erläutert im Gespräch mit U.J.S., was Überfälle aus Opfern psychisch machen, welche Hilfe sie benötigen und ob oder wann die Betroffenen wieder arbeitsfähig sind.

## *Was geschieht mit den Opfern psychisch während und nach einem Überfall?*

Karin Clemens: Menschen denken nicht jede Sekunde daran, was ihnen alles passieren könnte. Und das ist auch gut so, denn ansonsten wären wir vor lauter Angst handlungsunfähig. Ein Überfall kann ein traumatisches Ereignis sein, in dem man plötzlich und unerwartet mit einer lebensgefährlichen Bedrohung und gleichzeitigem Kontrollverlust konfrontiert wird. Es zeichnet die menschliche Psyche aus, dass man in solchen Situationen auf ein instinktives, automatisiertes »Notfallprogramm« zurückgreift, das schneller als bewusstes Den-

ken abläuft und in der Regel hochgradig sinnvoll im Hinblick auf das Überleben in der Situation ist. Alle wesentlichen Handlungen werden schneller als wir denken können von emotionalen Zentren im Gehirn gesteuert. So auch unsere Notfallreaktion: Geschieht etwas Bedrohliches, Erschreckendes, dann reagieren Menschen schneller als sie denken können mit »Kämpfen«, »Fliehen« oder, wenn beides nicht möglich ist, mit »Erstarren«. Bei einer Gewalttat, bei Bedrohung von Leib und Leben, ist Kämpfen oder Fliehen oft nicht mehr möglich. Die für Kämpfen und Fliehen mobilisierte Energie erstarrt. Man kann beobachten, dass sich Menschen in so einer Extremsituation meistens äußerlich sehr gut anpassen, ruhig bleiben, den Täter beschwichtigen und alles tun, um die Situation so glimpflich wie möglich zu beenden. Das geht nur, weil starke Gefühle und bestimmte, besonders bedrohliche Wahrnehmungen »abgespalten« werden. Betroffene berichten oft, dass ihnen das Ereignis wie ein Traum oder ein schlechter Film vorgekommen sei, können sich teilweise an Einzelheiten des Geschehens nicht erinnern oder haben ein völlig verzerrtes Zeiterleben. Dieses ist Ausdruck des psychologischen Notfallprogramms, das in so einer Situation angeworfen wird. Trauma-Opfer wundern sich oft im Nachhinein oder schämen sich sogar, wie sie in der Situation reagiert haben (»gar nicht reagiert, wie eingefroren, konnte mich nicht bewegen...«) – es ist im Nachhinein oft schwierig zu erkennen, dass man in der Situation keine Wahl hatte, sondern sich eben so verhalten »musste«.

Es ist prinzipiell unmöglich ein traumatisches Ereignis zum Zeitpunkt des Geschehens zu verarbeiten. Alltägliche Situationen verarbeitet unser Gehirn simultan, traumatische Erlebnisse werden nachfolgend verarbeitet. Unmittelbar nach dem traumatischen Erlebnis kann es zu posttraumatischen Belastungsreaktionen kommen, die letztlich aber in einem gewissen Rahmen zur Verarbeitung des Erlebten notwendig sind. Zu den charakteristischen Symptomen gehören hier Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Übererregung, Schreckhaftigkeit,

Schlafstörungen, Depression und Angst. Die Betroffenen fühlen sich häufig wie entfremdet von anderen und der Welt um sie herum. Das Ereignis kann auch erst einmal nicht einfach »weggedrängt« werden, sondern es wird schmerzlich und eindringlich, besonders in den ersten Tagen, wiedererlebt, in Bildern, Szenen, aber auch Geräuschen und Gerüchen und vor allem in Träumen. So belastend und heftig diese Reaktionen für die Betroffenen auch sein können, sie sind erst einmal eine »normale« Reaktion auf ein »unnormales« Ereignis und der Beginn der nachfolgenden Verarbeitung, die sich über mehrere Tage und Wochen erstreckt. Grundsätzlich verarbeitet der größere Teil der Betroffenen einen Überfall aus eigener Kraft so gut, dass sich keine langfristigen negativen Folgen für ihr Leben ergeben. Bei manchen Betroffenen kann sich aber, in Abhängigkeit von verschiedenen Faktoren, ein anhaltendes psychisches Leiden ergeben, das einer Behandlung bedarf.

#### *Wie kann man sich die psychologische Soforthilfe inhaltlich vorstellen?*

Das erste Ziel ist die Psychoedukation, also die »Aufklärung« darüber, was eine »seelische Verletzung« ist, welche Belastungsreaktionen folgen können, wie der normale Verarbeitungsverlauf aussieht etc. Wichtig ist hierbei, den Verarbeitungsprozess mit all seinen Facetten von Reaktionen zu »normalisieren«. Auch wenn der Betroffene beunruhigende Gedächtnisschwierigkeiten hat, die einige Tage andauern, dann heißt das nicht, dass mit dem »Kopf etwas nicht stimmt«, sondern dass das Ereignis »verrückt« war und Verarbeitungszeit erfordert. Zu der Psychoedukation können je nach individuellem Belastungsprofil hilfreiche Stabilisierungstechniken und Verhaltenshinweise vermittelt werden, um den Verarbeitungsprozess bestmöglich zu fördern. Zentral in der psychologischen Akutintervention ist die Analyse der Faktoren, die das Risiko bedingen, infolge des Erlebten eine Traumafolgestörung (z.B. Posttraumatische Belastungsstörung, Depression etc.) zu erleiden. Hier geht es nicht darum, wie »schwach« oder »stark« der Betroffene ist, sondern welche Risiko- bzw. Schutzfaktoren im Einzelfall wirksam werden. Je nach Risiko müssen zügig geeignete Maßnahmen eingeleitet bzw. der weitere Verarbeitungsprozess beobachtet werden. Wesentliche Bestandteile der psychologischen Akutintervention sind also die Psychoedukation, Stabilisierung und eine klinisch fundierte Prognose für Folgeerkrankungen, die die nachsorgenden Maßnahmen bestimmt.



*Karin Clemens arbeitet eng mit der Berufsgenossenschaft Handel und Warenlogistik zusammen.*

#### *Auf welchem Weg können Kollegen und Familienangehörige die Opfer unterstützen?*

Das Umfeld kann sehr wesentlich zum Gelingen des Verarbeitungsprozesses beitragen! Verständnis für die Situation, die Akzeptanz, dass die Verarbeitung nicht an einem Tag erledigt ist und der Betroffene in dieser sensiblen Verarbeitungsphase »Schonung«, »Pflege« und Unterstützung braucht, das Angebot, da zu sein und für Gespräche zur Verfügung zu stehen, dem Betroffenen die Zeit und den Raum zu geben, den er benötigt, um das Erlebnis zu verarbeiten, ihm Wertschätzung zukommen zu lassen. Die Unterstützung vom Umfeld kann erheblich zum Gelingen des Verarbeitungsprozesses beitragen. Das ist ähnlich wie bei einer körperlichen Verletzung, auch hier wird der Verletzte »geschont« und »gepflegt«; häufig ist die körperliche Verletzung auch deutlich sichtbar wie bei einem Gips. Seelische Verletzungen sind nicht so deutlich sichtbar, benötigen aber gleichermaßen Pflege, Zeit und Schonung! Bleibt diese aus, kann auch bei seelischen Verletzungen der Heilverlauf erheblich gestört werden.

#### *Innerhalb welches Zeitraumes ist es für das Überfallopfer sinnvoll, wieder zur Arbeit in den Betrieb zurückzukehren?*

Das ist individuell sehr unterschiedlich und kann auch nur im Einzelfall entschieden werden; ein für alle geltendes Maß gilt hier nicht. Grundsätzlich gilt bei Traumata nicht der Volksmund: »Wer vom Pferd gefallen ist, sollte so schnell wie möglich wieder aufsteigen.« Die Betroffenen müssen sich auch erst mal wieder stark genug fühlen, um auf dem Pferd sitzenbleiben zu können. Trauma-Opfer benötigen sehr häufig erst einmal eine sichere Distanz zum Geschehen, bevor sie sich langsam aber wieder dem Ort des Ereignisses nähern können. Andere wiederum benötigen die zügige Aufnahme der Arbeit, um möglichst schnell wieder die vorangegangene Normalität zu erlangen. Letztendlich muss der Zeitpunkt, wann die Arbeit wieder aufgenommen werden sollte, im Einzelfall entschieden werden. Bei Mitarbeitern, die Opfer eines Überfalls geworden sind, darf die Besonderheit nicht vergessen werden, dass ihr Arbeitsplatz gleichzeitig Tatort ist.

[www.humanprotect.de](http://www.humanprotect.de)

*Interview: Pierre Pfeiffer*



**DR. E. WIRTH & CO.**  
Asseuranzkontor GmbH · Versicherungsmakler

## Versicherungskonzepte für die Valoren-Branche



**JBC**

**Juwelier Block Kompakt**

- für kleine und mittlere Betriebe -

**JBP**

**Juwelier Block Police**

- der bekannte Klassiker -

**UBP**

**Uhren Block Police**

- Garantie und Uhrenschutz -



**PIGNUS**

**All-Gefahren**

- für Pfandkreditbetriebe -

An der Bergkoppel 13  
21465 Wentorf bei Hamburg  
Am Sandtorkai 56 · 20457 Hamburg  
Telefon +49 (0) 40 36 96 75 - 0  
Fax +49 (0) 40 36 96 75 -13  
info@drwirth.de · www.drwirth.de