

**E**ine Skitour mit Folgen: Auf Susanne, Karl und Hansi warten eine 250 Meter hohe, gut 40 Grad steile Rinne und anschließend 1400 Meter Abfahrt. Hansi wagt sich als Erster hinein, Susanne folgt ihm, danach Karl. Von unten kann Hansi erkennen, wie Karl beim Schwungansatz das Gleichgewicht verliert und stürzt. Kurz vor Beginn der Felsen verliert Hansi ihn aus dem Blickfeld. Plötzlich taucht ein sich drehender Körper in der Luft auf. Nach etwa 20 Metern schlägt er knapp neben dem nächsten Felsansatz im Schnee auf, stürzt sich überschlagend und kreiselnd mit zunehmender Geschwindigkeit die Rinne hinunter und kommt 50 Meter unterhalb von Hansi zum Liegen. Der Verletzte wird von der Flugrettung geborgen und ins Krankenhaus gebracht. Die beiden anderen sind völlig verstört und werden von fürsorglichen Bergrettern betreut. Nach eingehenden Untersuchungen steht fest, dass Karl körperlich in sechs bis acht Wochen wieder der „Alte“ sein wird.

Soweit die nackten Tatsachen. Was geschieht aber mit den psychischen Eindrücken, die ein solches Erleben hinterlässt? In meiner neunjährigen Tätigkeit im Bereich Krisenintervention in der Bergrettung kristallisieren sich für mich nach schweren Bergunfällen zwei Bereiche heraus.

### Verlust der Grundannahmen

Ohne die drei Grundannahmen (s. Kasten rechts) würde es uns schwerfallen, den Alltag zu meistern. Nehmen wir unsere Skibergsteiger: Karl wäre nie in die Rinne hineingefahren, wenn er den Verdacht gehegt hätte, es wäre nicht sicher für ihn. Warum musste das ausgerechnet ihm passieren? Und nach dem Unfall waren weder Susanne noch Hansi in der Lage, notwendige Dinge selbst zu tun. Die drei genannten Grundannahmen hatten für die drei Tourengerher nach dem Unfall also ihre Gültigkeit verloren.

### Akute Belastung

Mit dem Verlust der Grundannahmen bei einem solchen Ereignis geht die „Akute Belastungsreaktion“ ein-

her. In der Folge kann das wiederum zu bestimmten Reaktionen führen (s. Kasten).

In der Grundausbildung der Bergwacht Bayern werden die Bergretter und -retterinnen im Bereich primäre Stressprävention mit den physischen und psychischen Reaktionen auf die „Akute Belastungsreaktion“ vertraut gemacht. Bereits das Wissen, dass es die „Akute Belastungsreaktion“ gibt und dass sie eine adäquate Reaktion eines gesunden Menschen auf eine

außergewöhnliche/nicht normale Situation darstellt, kann für die betroffenen Personen bereits deutlich entlastend wirken.

Auch Stunden und Tage nach einem Unfallereignis werden die Beteiligten eine gewisse Übererregtheit, erhöhte Wachsamkeit oder Alarmbereitschaft bei sich feststellen. Der Körper braucht Zeit, um die ausgeschütteten Botenstoffe abzubauen.

Es kann deshalb sinnvoll sein, das Erlebte zunächst einmal zu verdrän-

# Unfallfolge Trauma



**Ein traumatisches Ereignis trifft erfreulicherweise nur einen geringen Teil der Bergsportler. Eine psychische Reaktion auf das Erlebte ist natürlich, kann jedoch so schwerwiegend sein, dass professionelle Hilfe durch Experten notwendig wird.**

Von Heiner Brunner

gen. Nach der ersten Euphorie über das „Überlebhaben“ und der Freude, dass alles letztlich gut ausgegangen ist, versuchen Betroffene manchmal, das Ereignis schnellstmöglich „abzuhaken“, um zum „normalen“ Alltag zurückzukehren. Oder sie beginnen, Ursachen und Fehler zu hinterfragen, die zu dem Unglück geführt haben. Dabei verfallen sie allzu leicht dem Rückschaufehler. Das heißt: Mit der Erfahrung, die man nur durch das Unfallgeschehen gewinnen konnte, beurteilt man seine Handlungsweise vor dem Unfall.

Für die Betroffenen ist es zunächst wichtig, wieder ein Gefühl von Sicherheit und Stabilität zu erhalten. Dies bekommt man in der Regel in einem stimmigen sozialen Umfeld (Familie, Freunde und vertraute Umgebung). Bewältigungsstrategien, mit denen man schon früher in seinem Leben bei schwierigen Situationen erfolgreich war, können hier ebenfalls hilfreich sein. Der Gedanke, auf diese zurückgreifen zu können, wird in der Akutsituation allerdings oftmals nicht erinnert.

### Langfristige Verarbeitung

Wenn wir in der Krisenintervention Unfallbeteiligte – Überlebende, Vermisste, Opfer, Augenzeugen und Angehörige oder Freunde – darauf aufmerksam machen, „Sie dürfen sich selbst etwas Gutes tun“, werden wir häufig sehr erstaunt angesehen. Jeder hat nach einer belastenden Erfahrung das Anrecht darauf, sich selbst etwas Gutes zu tun, etwa durch leichten Sport, eine kleine Bergtour, gutes Essen oder Musik. Beim übermäßigen Genuss von Rausch- oder Beruhigungsmitteln jeglicher Art sollten allerdings die Alarmglocken

schrillen, da diese auf den Lernprozess im Umgang mit der traumatischen Erfahrung extrem kontraproduktiv wirken.

Wenn die Betroffenen wieder über ausreichend Sicherheit und Stabilität verfügen, fällt es ihnen häufig schwer, sich erneut mit dem traumatischen Erlebnis auseinanderzusetzen. „Es geht mir ja gut, weshalb sollte ich mich mit etwas beschäftigen, was mich beunruhigt, ängstigt und mich hilflos macht?“ Dennoch ist die persönliche Auseinandersetzung unumgänglich, möchte man nicht Gefahr laufen, irgendwann von diesem traumatischen Erleben überrascht zu werden. Ein bestimmter Zeitrahmen zur Verarbeitung lässt sich dabei nicht vorher-sagen.

Häufig berichten Betroffene, dass nach einer ersten Phase der Verweigerung wieder das Bedürfnis entstanden ist, in die Berge zu gehen. In welcher Weise, ist individuell sehr unterschiedlich. Während es für die einen durchaus hilfreich sein kann, nach einer kurzen Pause in die nächste schwere Tour einzusteigen, benötigen die anderen eine etwas längere Anlaufzeit mit einem langsamen Rückgewinnen von Vertrauen in den Bergsport.

### Frühzeitige Intervention

Eines ist jedoch besonders wichtig: Es kann Ereignisse geben, die die persönliche Verarbeitungsfähigkeit überfordern, so dass bewährte Strategien zur Krisenbewältigung nicht mehr greifen. Dann ist eine frühzeitige therapeutische Intervention angezeigt, die den Betroffenen selbst und ihrem sozialen Umfeld sehr viele Ängste und Leid ersparen kann. Hilfe leisten spezielle Trauma-Ambulanzen, die es in vielen größeren Städten gibt. Ebenso kann man sich an die Geschäftsstellen der Psychotherapeutenkammern der einzelnen Bundesländer wenden. □

Heiner Brunner ist Mitglied im ehrenamtlich agierenden Kriseninterventionsdienst (KID) der Bergwacht Bayern und Leiter des 2003 eingerichteten KID des DAV. Der KID hilft Menschen, die nach einem Notfallereignis unter starken seelischen Belastungen leiden oder unter akutem psychischem Schock stehen.

## Folgen traumatischer Erlebnisse

### Verlust der Grundannahmen

- „Die Welt um mich herum ist ein sicherer Ort.“
- „Die Welt ist gerecht.“
- „Ich kann notwendige Dinge selbst tun.“

### Akute Belastungsreaktionen

- Angst, Verzweiflung
- depressive Verstimmung, Schuldgefühle, Selbstmordgedanken
- emotionale Taubheit und Dissoziation
- Bewusstseinsengung und Desorganisiertheit
- Überwältigung
- Übererregtheit
- sich gegen den Willen aufzwingende, sensorische Wiedererinnerung

### Mögliche Folgen

- Orientierungslosigkeit, Chaos
- völlige Hilflosigkeit
- intensive Angst
- Entsetzen, Grauen
- Gefühllosigkeit
- Abgestumpftheit
- fehlende emotionale Reaktionsfähigkeit
- verminderte Wahrnehmungsfähigkeit der Umwelt
- Gefühl, alles passiere wie im Traum oder Film
- fehlende Erinnerung an wichtige Aspekte des Ereignisses

### Einflussfaktoren beim Verarbeiten

- die subjektive Wahrnehmung und das Empfinden, wie das traumatische Erlebnis wahrgenommen worden ist
- der Zeitraum, der benötigt wird, um Sicherheit und Stabilität wiederzuerlangen
- das Maß, in dem man in der Lage ist, sich mit dieser Erfahrung auseinanderzusetzen

