

Sich von dem Schrecken erholen

Psychische Stabilisierung nach dem Hochwasser

Nun sind viele Wochen seit der Flutkatastrophe vergangen. Als psychologischer Beratungsdienst hat das Team der katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Euskirchen mittlerweile viele Gespräche mit Betroffenen geführt. Jede Situation und jedes Gespräch ist individuell und dennoch gibt es eine Reihe Erfahrungen und Einsichten, die sich in den Gesprächen wiederholen. Es lohnt sich, diese Erfahrungen weiterzugeben.

Viele Menschen haben am 14. und 15. Juli sehr belastende Situationen erlebt, die ihnen nun nachgehen. Neben den materiellen Schäden zeigen sich auf körperlicher und seelischer Ebene massive Belastungsreaktionen. Häufig beschrieben wird eine Daueranspannung, Schlaflosigkeit, eine „sehr kurze Zündschnur“, Panikgefühle bei Regen, aufdringliche Erinnerungen in Form von Bildern oder von Gerüchen und vieles mehr. Die Gedanken kommen dann nicht mehr zur Ruhe. Erschwerend kommt hinzu, dass man durch die Zerstörung im Wohnumfeld und die anstehenden Wiederaufbauarbeiten permanent an das Ereignis erinnert wird.

Es ist individuell sehr verschieden, in welcher Form sich die seelische Belastung äußert und wann diese Belastungssymptome auftreten. Gerade für Menschen, die bisher noch nie solche Reaktionen an sich erlebt haben, ist das häufig sehr irritierend und beängstigend. Hier ist zunächst eine wichtige Information, dass Belastungsreaktionen eine „normale“ Reaktion von Körper und Seele auf sehr „unnormale“ Ereignisse sind.

Diese Belastungsreaktionen haben zum einen eine Signalfunktion. Sie zeigen an, dass etwas aus dem Lot geraten ist, dass der Organismus damit zu tun hat, die erschreckenden Ereignisse und Belastungen zu verarbeiten. Zum anderen können viele der Belastungsreaktionen als Selbstheilungsversuche des Organismus gedeutet werden. Zum Beispiel ist das Bedürfnis nach Rückzug zunächst eine sinnvolle Reaktion, weil man Ruhe braucht. Natürlich kann die Rückzugstendenz auch ein schädliches Ausmaß annehmen, wenn sie zu dauerhaftem sozialem Rückzug führt. Die erhöhte Schreckhaftigkeit oder Panikreaktionen hingegen weisen darauf hin, dass sich das „Alarmsystem“ unseres Gehirns noch nicht wieder beruhigt hat – es verharrt in erhöhter Alarmbereitschaft. In der Folge sind Entspannung und Regeneration nur eingeschränkt möglich. Oft ist der Schlaf gestört.

Die Psyche des Menschen hat auch bezüglich solch erschreckender Ereignisse gute Selbstheilungskräfte. Viele Betroffene stellen bereits jetzt fest, dass die ersten heftigen Belastungsreaktionen zum Glück etwas nachlassen.

Dennoch können die Selbstheilungsversuche der Psyche mitunter schlecht oder gar nicht greifen. Dann braucht es eine sinnvolle Unterstützung. In vielen Gesprächen zeigt sich, dass Menschen häufig intuitiv das Richtige tun, um diesen Prozess zu unterstützen. Zum Beispiel sorgen Sie bewusst für unbelastete Zeiten, verbringen zum Beispiel bewusst ein Wochenende bei guten Freunden, die irgendwo außerhalb des Flutgebietes wohnen oder erinnern sich, dass Sie Entspannungsübungen erlernt haben, die jetzt gute Dienste leisten können.

In jedem Fall ist es angeraten, durch ein Gespräch mit einer Fachperson zu einer klaren Einschätzung der eigenen psychischen Belastung zu kommen und in jedem Fall macht es Sinn, Anregungen für die Verarbeitung des Erlebten zu erhalten. Bei starken Belastungen ist es angeraten, diesen Prozess der inneren Stabilisierung und Verarbeitung durch psychologische Beratung zu unterstützen. Man geht hier in der Regel von drei bis fünf Sitzungen aus. Untersuchungen zu Großschadensereignissen

zeigen, dass etwa ein Drittel bis ein Fünftel der Betroffenen eine Traumatherapie benötigen, um das Erlebte zu verarbeiten. Auch hier können Gespräche mit Fachpersonen helfen, um einen Therapiebedarf einzuschätzen.

Die Belastungsreaktionen werden oft besonders bedrängend, sobald man zur Ruhe kommt. Die ersten Wochen nach der Katastrophe waren bei vielen Menschen von einem hohen Maß an Aktivität geprägt. Viele Betroffene merken nun, dass sie diesen Aktivitätsgrad nicht über Wochen und Monate durchhalten können. Oft führen auch Verzögerungen auf der Baustelle zu ungewollten Ruhepausen.

Neben der Irritation über die Belastungsreaktionen auf körperlich-seelischer Ebene sind viele Menschen stark irritiert über ihr eigenes Verhalten in der Flutsituation. Manche haben in der Situation fast mechanisch funktioniert und Dinge getan, die auch im Nachhinein sinnvoll und hilfreich waren. Andere haben Dinge getan, die im Nachhinein hochriskant, unsinnig, wenig hilfsbereit oder sehr passiv erscheinen. Das eigene Verhalten in der Akutsituation ist den Betroffenen dann selbst fremd und unangenehm. Auch hier kann ein Gespräch mit einer Fachperson eine große Hilfe sein, das Erlebte besser einordnen und verstehen zu können.

Nach der Flut gilt es Vieles wieder zu reparieren und aufzubauen. Es ist wichtig, dass Läden wieder öffnen können, Wohnungen wieder bewohnbar werden und Straßen wieder befahrbar sind. Wichtig ist aber auch die psychische Gesundheit der Betroffenen. Menschen müssen wieder innerlich zu Kräften kommen, sich von dem Schrecken nach und nach erholen und Stücke für Stück Normalität zurückgewinnen.

Zu diesem Zweck ist eine Vielzahl von Hilfs- und Beratungsangeboten bereitgestellt worden, die auf die unterschiedlichen Bedarfe reagieren. Eine Zusammenstellung dieser Angebote findet sich unter:

<https://hochwasser.kreis-euskirchen.de/informationen/hilfe-bei-seelischen-krisen>

Die katholische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen in Euskirchen ist erreichbar unter

02251.51070 oder

<https://koeln.efl-beratung.de/beratungsstellen/euskirchen/>