

MinRat Mag.DDr. Franz SEDLAK

ehem. Leiter der Abt. Schulpsychologie-Bildungsberatung
im Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur

ZWEI HAUPTSTRATEGIEN IM UMGANG MIT TRAUMATISIERENDEN SITUATIONEN

1. Strategie: Schadensbegrenzung oder –vermeidung durch Vorbeugung

Traumatisierende Ereignisse sind nicht vorhersehbar, wohl aber kann man traumatisierende tägliche Belastungen und Lebensumstände vermeiden helfen bzw. ihre steigende Wirkung unterbinden.

Die kleinen täglichen Nadelstiche wie Verletzungen der Höflichkeit, Kränkungen, Reibungen im Umgang miteinander können in ihrer kumulativen Wirkung den Effekt von großen Traumen erreichen.

Dazu gehören auch die Alltagsprobleme und Missgeschicke wie kaputtgehende Gegenstände, schwierige Nachbarn, steigende Lebenserhaltungskosten; aber auch die bekannten Stressoren: Lärm, Mobbing am Arbeitsplatz, Rollenkonflikte, Arbeitsdruck etc. kommen hinzu; dies umso mehr, je weniger diese Ereignisse kontrollierbar oder überschaubar sind.

Die Bewältigungsversuche reichen von Distanzierungen, vom Erlebnis der Kontrollfähigkeit, von der Suche nach einer helfenden Ressource bis zur Umdeutung und zur konfrontativen Bewältigung.

Ansatzpunkt: Stressoren reduzieren

Ereignisse, die stressend/schädigend wirken sind z.B.

- Lärm
- Zeitdruck
- Konflikte in Beziehungen in Familie, Schule bzw. Studium und Beruf,
- Soziale Isolierung
- Mobbing
- Überforderung, Überlastung

Diese Stressoren wirken sich umso mehr aus je mehr überhöhte psychische/physische Anforderungen bestehen, je geringer die Kontrollierbarkeit ist, je undeutlicher die Lage ist, je größer die Dauer des Stress ist und je zentraler die betroffenen Lebensbereiche sind.

Die Reaktionen auf Stress können physiologisch (z.B. Blutdruck, vermehrte Stresshormone), emotional (z.B. Furcht, Erregung, Zorn, Depression), kognitiv (z.B. geringere Leistungsfähigkeit) sein. Auch Verhaltensreaktion (z.B. Flucht oder „Angriff“) sind möglich. Negative Folgen von chronischem Stress können in der Erschöpfung von Ressourcen bestehen, aber auch körperliche und psychische Störungen (z.B. auch Depressionen) sind möglich. Auf lange Zeit ergeben sich als Nachwirkungen von Stress Leistungsbeeinträchtigungen, verringerte Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit, Hilflosigkeit und die sog. Psychotraumatische Belastungsreaktion.

Zur Psychohygiene an der Schule, im Studium, im Beruf gehört eine positive Bilanz, bei der die täglichen Alltagsprobleme und Missgeschicke, die „daily hassles“, durch tägliche aufbauende Ereignisse, die daily uplifts aufgewogen bzw. überboten werden.

Ansatzpunkt: Ressourcenstärkung

Welche Wege können hier aufgezeigt werden?

Die drei präventiven Wege zur Psychohygiene sind: Jeder Mensch braucht die Kompetenz zur Lösung eigener Probleme, jeder braucht ein gutes soziales Netz und jeder braucht nahe und weite Lebensziele.



Familie, Bildungssystem und Arbeitswelt können die persönliche Belastung jedes einzelnen Menschen verringern, indem sie auf die drei Wege *gutes soziales Netz, Hilfe zur Selbsthilfe und Lebensziele* hinweisen und Anregungen dazu geben.

Ansatzpunkt: Psychohygiene –Programm

Folgende Psychohygiene-Programm-Ideen haben sich als hilfreich erwiesen (siehe auch: Sedlak, Psychohygiene in der Schule und anderswo. BMBWK): Energieaufbau, Erlebniskultivierung, Körperliche Fitness, Geistige Fitness, Existenzbewusstsein, Sozialengagement.

Zunächst geht es darum, konkrete Möglichkeiten für derartige Wohlfühlideen zu sammeln, d.h. was kann ich wann am besten umsetzen:

Bereich	morgens	mittags	abends
Energieaufbau			
Erlebniskultivierung			
Physische Fitness			
Mentale Fitness			
Existenzbewusstsein			
Sozialengagement			

Danach geht es um die protokollierte Durchführung der eigenen Ideen:

Datum/Zeit	Wohlfühlprogramm

Diese Ideen zur Gestaltung des Wohlfühlprogramms weisen einen sinnvollen Stufenaufbau auf: Zunächst geht es um die Befriedigung der Grundbedürfnisse wie Erholung, Schlaf, Ruhe, Essen...Dann wird die Erlebnisdimension fokussiert wie etwa Naturbetrachtung, ansprechende Musik usw. Die körperliche Fitness betont die positive Beziehungsaufnahme zum Körperselbst, die geistige Fitness die spielerische Gewinnung des Vertrauens in die eigenen Regulationsfähigkeiten, das Existenzbewusstsein peilt die Frage nach der persönlichen Sinn-Gebung an und das soziale (transpersonale) Engagement hilft zur Öffnung auf die personale Objektwelt (die möglicherweise auch traumatisch bedingt vom Rückzugsverhalten betroffen werden kann).

Familie, Bildungssystem und Arbeitswelt können das Wissen und Bewusstsein für die Wichtigkeit und die Möglichkeiten der täglichen Sorge für das eigenen Wohlbefinden vermitteln, stärken bzw. Wege dazu aufzeigen.

Der immer wiederkehrende Ärger über Mikrotraumen kann zu Magenbeschwerden, Herzbeschwerden und vielen anderen Symptomen führen. Diese Mikrotraumen sind genauso belastend wie Makrotraumen (große belastende Lebensereignisse – so genannte „Live Events“). Studien belegen: Es ist entscheidend, welche individuelle Bedeutung einem kritischen Lebensereignis zugeschrieben wird. Nicht die Stresserfahrung an sich, sondern die Art und Weise, wie man das Ereignis bewertet und zu bewältigen sucht, ist psychohygienisch entscheidend. Positive Bewältigungsversuche sind konfrontative Bewältigung, Distanzierung, Selbstkontrolle, Suche nach sozialer Unterstützung, planungsvolles Vorgehen positive Situationsumdeutung.

Ansatzpunkt: Reaktionsschulung für kritische Situationen

Man kann kritische Situationen nicht vorhersehen, aber die Reaktionen darauf schulen. Eine derartige Technik hat Sedlak als „**Was wäre wenn..?“-Übung**“ bezeichnet. Dabei werden die möglichen Folgen unerwarteter Situationen und die möglichen Bewältigungsstrategien besprochen. Diese Übung eignet sich besonders als Stress-Prophylaxe und Kompetenztraining bei Kindern und Jugendlichen. Es werden verschiedene belastende Situationen bearbeitet, z.B. was wäre, wenn dir jemand folgt und du bist ganz allein? Die verschiedenen Handlungsmöglichkeiten werden gemeinsam erörtert und pro- und contra-Bewertungen abgegeben. Manches lässt sich dann spielerisch oder imaginativ vertiefen.

Familie, Bildungssystem und Arbeitswelt können das Wissen und Bewusstsein für die Wichtigkeit und die Möglichkeiten der Reaktionsschulung für kritische Situationen stärken.

Resümee

Alle bisher besprochenen Ansatzpunkte können das Belastungsausmaß verringern und das Bewältigungsniveau heben.

Ein wichtiger Ansatzpunkt wurde hier ausgespart: Es geht um die sozialpsychologische Präventionsarbeit gegenüber Kollektiv-Stereotypen, Vorurteilen und ethnisch-nationalen Feindbildern. Hierzu wird es Materialien der Schulpsychologie-Bildungsberatung (erstellt von MR Dr.Aigner) geben.

2. Strategie: Schadensvermeidung bzw. –begrenzung durch Intervention und Rehabilitation

Kritische Lebensereignisse (Life events) sind Ereignisse und Erfahrungen, die abrupt und unvorhergesehen das gewohnte Geschehen unterbrechen und Veränderungen der Lebenssituation darstellen bzw. zur Folge haben.

Wenn diese Ereignisse sehr massiv sind und das Bewältigungsrepertoire überfordern, kann es zu seelischen Erschütterungen (Traumen) kommen.

Um in traumatisierenden Situationen den Schaden zu begrenzen, ist effektive Intervention notwendig. Die Schulpsychologie-Bildungsberatung hat ein Impuls-Paket zusammengestellt, das demnächst allen Landesschulräten übermittelt werden wird. Dieses Impulspaket umfasst Vorschläge zum Vorgehen in kritischen Situationen, sowie Anregungen (auch über ein Modell-Video) zum richtigen Verhalten im Notfall. Ebenso wichtig ist die Nachbearbeitung von traumatisierenden Ereignissen. Die Schulpsychologie-Bildungsberatung wird einen Rahmenerlass mit Verhaltensempfehlungen in kritischen Situationen erstellen und eine Handreichung dazu fügen, in der die einzelnen Bundesländer ihre spezifischen Lösungszugänge zur Krisenbewältigung beschreiben sowie wichtige Kontaktmöglichkeiten aufgelistet werden.