

Ins Leben zurück holen

Manche Menschen stehen neben sich, ziehen sich auffällig oft zurück, wirken abwesend, machen nicht mit, mischen sich nicht ein, erscheinen depressiv, kommen nicht zu Potte, kriegen nichts auf die Reihe, träumen sich weg. Auch der Verlust der Spannung, nicht nur die Überreiztheit, sind oft Folge der unverarbeiteten Erfahrung, der Überforderung aller Systeme in der Notfallreaktion, Folge von überbordendem Schmerz auf physischer und psychischer Ebene. Sie sind ein **Abbild der erlebten Hilflosigkeit und Ohnmacht**.

Auch diese Zustände werden ausgelöst, wenn die Anforderungen wachsen, wenn alles zu viel ist (siehe auch *Symptome/Aussetzer*). Oft ist es nach überwältigenden Erlebnissen sogar so, dass die Grundspannung deutlich vermindert ist, es also nicht mehr viel braucht, um auch noch den letzten Rest Spannung zu verlieren. Zwischendrin sind dann noch Angst und ganz unruhige Nächte zu verzeichnen.

Wenn das so ist, dann macht es Sinn, als Vorbeugung den Alltag so zu organisieren, dass er nach Möglichkeit immer wieder anregende Erfahrungen bietet, durch die ein Gefühl von Lebendigkeit im Hier und Jetzt entstehen und gefördert werden kann. Nur sollte das geschehen, ohne dass Druck entsteht oder die gut gemeinte Unterstützung als Stress und Forderung interpretiert werden muss. Es geht also nicht darum, jemanden herauszureißen aus dem Dämmerzustand, sondern ihn oder sie langsam einzuladen in eine neue Welt.

Indem Sie Fragen stellen, ob jemand lieber Tee mag oder Kaffee, lieber früher aufgestanden ist oder noch in der Nacht gewerkelt hat zum Beispiel. Nach Musik, die eine Einladung ins Hier und Jetzt sein kann, danach, ob eine Lust hat, ein Rezept zu verraten, das alle gemeinsam kochen können oder mit Ihnen überlegen kann, welches Spiel den Kindern noch gefallen könnte. Gehen Sie es leise und freundlich an, stellen Sie sich vor, Sie müssten dafür sorgen, dass ein kranker Mensch sich wieder ins Leben locken lässt.

Entscheidend als Unterstützung für die Betroffenen ist immer wieder auch die **Reorientierung**, eine Ausrichtung der Aufmerksamkeit aufs Hier und Jetzt. Dazu dienen zum Beispiel Spiele, das Erzählen oder Vorlesen von Geschichten, Spaziergänge, leichte, einfache Tätigkeiten - auch der Körper ist todmüde!

Anders ist es, wenn jemand in scheinbar normaler Spannung den Tag durchlebt, aber zwischendrin ganz plötzlich **wegbricht**, aus dem Kontakt geht, nicht mehr ansprechbar ist. Dann geht es darum, die Betroffenen möglichst schnell aus ihren Unterspannungsmustern heraus zu holen. Dafür braucht es kräftige Reize im Außen, also von Ihnen. Sprechen Sie laut und deutlich, fragen Sie in solchen Momenten nicht viel, sondern erlauben Sie es sich, direktiv zu sein und Vorgaben zu machen. Schnell zu sein, ist wichtig, damit der Mensch Ihnen gegenüber nicht wegtaucht in das tiefe Loch des unergründlichen Erlebens alter Traumata. Das tut nicht gut, und wenn Sie hinterher nachfragen, wird Ihnen das in aller Regel bestätigt. Hier können Sie sehr deutlich und direkt die Aufmerksamkeit an sich ziehen, indem Sie selbst mit der Übung beginnen und Ihr Gegenüber (ähnlich wie in *Ressourcenbarometer*) buchstäblich mitreißen. Hier geht es nicht um Fragen und um Rücksichtnahme. Sie würden auch ein Kind, das von einer Welle weggespült wird, nicht fragen, sondern beherzt zugreifen.

Was jetzt hilft:

- (Aus-)Atmen!
- Aufstehen und Klientin zum Aufstehen auffordern ("So, jetzt stehen Sie mal mit mir auf")
- Eigenen Stand und Hier-und-Jetzt-Orientierung überprüfen
- Kontrollierte, klare Bewegung im Raum mit der Stimme deutlich begleiten, Raum lassen (und wenn Sie eine andere Sprache sprechen, so ist das nicht entscheidend, es mag sich vermitteln, wie Sie etwas sagen, Sie brauchen die Rede, um selbst sicher zu sein)
- Selbst die Wahrnehmung der Füße beim Gehen beschreiben und zwischendrin nachfragen, wie die Klientin ihre wahrnimmt (das können Sie auch pantomimisch machen, dadurch wird die Situation dazu noch lustig, und die Reorientierung gelingt leichter)
- beschreiben lassen: was jemand sieht, hört, im Außen wahrnimmt (nie: was im Inneren passiert, welche Bilder jetzt da sind, dadurch gleitet jemand nur noch tiefer in den Sog)
- Es geht hier nicht um Angemessenheit dem schweren Thema des Erlebten gegenüber, sondern um Reorientierung - darum, jemandem wieder festen Boden unter den Füßen zu verschaffen. Erinnern Sie sich mal ganz kurz an ein Ereignis, das Sie selbst in seinen Krallen hielt. Was hat da besser geholfen: das Nachfragen, wo Sie selbst doch schon am Rande waren oder das Ablenken, die Umorientierung, der völlig andere Ton?

Wenn jemand schon weiß, wie es um ihn und seine Symptome bestellt ist, und dass der Ausstieg wichtig ist, dann überlegen Sie gemeinsam und mit der Sprachmittlerin, was helfen kann, nicht abzugleiten. Oft gibt es Dinge und Bilder, die schon geholfen haben, zählen etwa, wenn nachts die Bilder kamen. Was schon geholfen hat, hilft dann auch weiter am Besten. Zusätzliche Möglichkeiten sind zum Beispiel:

- Musik an: Lieblingslied oder Video auf dem Handy
- Bild, Kuscheltier, Muschel, Stein, ... anschauen, in die Hand nehmen, drücken
- scharfe/beißende Gerüche (Essig, Ammoniak, Kampfer, Meerrettich...)
- scharfe/saure/bittere Geschmacksvarianten (Pfeffer, Chili, Senf, ...)
- Brausepulver
- kalt/heiß/harte taktile Erfahrungen (Igelball, Schießgummi, kaltes Wasser, kleiner Stein mit harter Kante, Eis, Bürstenmassage...)
- laute, schrille, dissonante Klänge (gezielt eingesetzt)
- hilfreiche Sätze (aufgeschrieben, aufgehängt, eingesteckt)
- Atemübungen
- Bewegung: trampeln, joggen, mit dem Hund rausgehen, tanzen, ...