

«Die menschliche Psyche ist erstaunlich stabil»

Von Mit Urs Braun sprach Sandro Benini in Port-au-Prince. Aktualisiert am 22.01.2010

Empfehlen

Herr Braun, Sie haben in Haiti ein Schweizer Ärzteteam und vom Erdbeben betroffene Schweizer psychologisch unterstützt. Wie haben die Mediziner reagiert?

Auch wenn die Zustände in Haiti katastrophal waren, sind sich Ärzte den Anblick schlimmer Verletzungen gewohnt. Zudem konnten sie dank ihrer Tätigkeit die Not lindern. Sie waren deshalb durchaus in der Lage, die Eindrücke zu verarbeiten.

Welche psychischen Schutzmechanismen gibt es in solchen Situationen?

Wichtig ist, dass man etwas tun kann. Indem jemand den Opfern hilft, schafft er sich einen wirksamen Schutzmechanismus. Dasselbe gilt für Journalisten, die einer klar umrissenen Aufgabe nachgehen. Und so paradox es klingen mag: Auch das gigantische Ausmass der Zerstörungen in Haiti kann die Verarbeitung für Helfer begünstigen. Wenn das Elend alle betrifft und allgegenwärtig ist, kann man sich schlicht nicht mehr in jedes Einzelschicksal einfühlen. Grundsätzlich ist die menschliche Psyche erstaunlich stabil. Sie ist in der Lage, selbst sehr belastende Ereignisse zu bewältigen.

Gibt es Dinge, die ein Helfer unbedingt vermeiden sollte?

Ja. Zum Beispiel, sich zu überlegen, wie es wäre, wenn das Unglück ihn selber getroffen hätte. Oder beim Anblick eines verletzten Kindes an die eigenen Kinder zu denken. Wenn mir ein Helfer sagt, dass ihm solche Gedanken kommen, fordere ich ihn auf, sie zu vermeiden. Ein Helfer sollte sich auch nicht für unersetzlich halten und sich gezwungen fühlen, angesichts der ganzen Verzweiflung rund um die Uhr zu arbeiten.

Wie gross ist das Risiko, dass es erst nach einer gewissen Zeit zu Traumata kommt?

Das ist nie ganz auszuschliessen, aber gross ist die Gefahr nicht. Wenn es allerdings zu einer zeitlich verzögerten Reaktion kommt, ist dies für die Betroffenen oft sehr überraschend. Der sprichwörtliche Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt, kann aus einem Ereignis bestehen, das nicht annähernd so schlimm ist wie jene, die das Fass zuvor gefüllt haben.

Wie war die Reaktion der betroffenen Schweizer?

Die Schweizer Bürger in Port-au-Prince hatten die Evakuierung in die Schweiz vor Augen, was natürlich eine grosse Entlastung bedeutete. Einige Landsleute mit Wohnsitz in Haiti litten jedoch unter dem Dilemma, ob sie gehen oder bei Verwandten und Freunden bleiben sollten. Die meisten, mit denen ich gesprochen habe, entschlossen sich zur Ausreise.

Gibt es ein Bild, das sich Ihnen besonders eingepägt hat?

Ich sah einmal einen kleinen Jungen, der nackt am Strassenrand stand und sich die Haare wusch. In diesem Moment dachte ich an meinen eigenen Sohn. Ich musste mich dazu zwingen, den Gedanken zu beenden.

Sind bestimmte Katastrophen leichter zu verarbeiten als andere?

Ja. Naturkatastrophen haben auf die Psyche von Überlebenden weniger starke Auswirkungen als etwa Kriegsgräuel. Ein Erdbeben oder ein Tsunami sind Schicksalsschläge, für die niemand verantwortlich ist. Die Betroffenen haben keinen Grund, ihre Wut gegen andere zu richten, es quälen sie keine Rachedenken. Bei einem Unglück, das im Nachhinein als unvermeidbar empfunden wird, ist die Verarbeitung einfacher. *Urs Braun, 49, ist Psychotherapeut und Notfallpsychologe. Er ist Leitender Psychologe an der Psychiatrischen Klinik Wil und Mitglied des Soforteinsatzteams der Deza. Ruhige Hände in heiklen Situationen: Medizinische Hilfskräfte versorgen eine Verwundete. Foto: Jae C. Hong (AP/Keystone)*

(Tages-Anzeiger)

Zürich

- 07:56 Köppl gewinnt im Verfahren gegen Juso
- 07:46 Bancomat im Kreis 1 präpariert und tausende Franken erbeutet
- 04:00 Vergewaltigung war erfunden – junge Frau fürs Lügen verurteilt
- 04:00 Angst vor Partys am See
- 04:00 Das zubetonierte Baudenkmal
- 22:28 Kantonspolizei verhaftet mutmasslichen Drogenhändler

WERBUNG

4 Mt. Swisscom TV gratis
160 Sender, exklusiv Live Sport Mehr als 1000 Filme auf Knopfdruck. Jetzt bestellen

Autoversicherung günstig
Angebote in Rekordzeit bei Allianz24 Top-Service, günstig und schnell. Jetzt online berechnen

Ihr Millionen-Klick!
Knacken Sie den Swiss Lotto Millionen-Jackpot. Jetzt online spielen >

Populär auf Facebook – Privatsphäre

Registrieren Erstelle ein Konto oder melde dich an, um herauszufinden, was deine Freunde machen.

- Schweizer Waffen für arabische Potentaten**
378 Personen haben das geteilt.
- Jemens Präsident droht mit Entmannung. TV bricht Sendung ab**
198 Personen haben das geteilt.
- Freie Wahlen unter Hosni Vassala**
200 Personen haben das geteilt.

Soziales Plug-in von Facebook

PARTNERSUCHE MARKTPLATZ

So funktioniert die Partnersuche:
Persönlichkeitstest ausfüllen
Partnervorschläge ansehen
Kontakt aufnehmen

ElitePartner.ch **Kostenlos starten**



Weshalb alle Diskussionen über Jugendsexualität letztlich zum Thema Pornographie führen. **Wirklich PorNo?**

AKTUELLE STELLEN MARKTPLATZ

- Assistent/in (100%)** Sachbearbeiter Debitoren (w/m) 60%-80% Implenia AG, Winterthur Implenia AG, Aarau
- HR Praktikant (w/m) per sofort** Koch Implenia AG, Dietlikon Adecco, Bern

jobwinner.ch Ein Angebot der Jobup AG **Mehr Jobs hier**