



Demenz und Trauma -

wie unverarbeitete Traumata in der Demenz wieder Ängste schüren können

Interview von **Ergotherapeut Andreas Höcker** (Abt. Akutgeriatrie / Altersmedizin am Cusanus Krankenhaus, Bernkastel-Kues) mit **Traumatherapeutin Henrike Ortwein** (Praxis in Hamburg sowie online unter: www.henrike-ortwein.de)



1.) Können psychische Traumata im Alter bzw. im Älter werden eine Rolle spielen?

Psychische Krankheiten haben in unserer Gesellschaft noch immer ein Stigma, weshalb betroffene Personen meist erst spät Unterstützung suchen. Das kann im Falle von erlebten psychischen Traumata erhebliche Folgen haben. Der Begriff „Trauma“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet Wunde. So kann es z.B. in der Kindheit zu Bindungs- und Entwicklungstraumata kommen, wenn kindliche Bedürfnisse nicht beachtet oder psychische und körperliche Gewalt ausgeübt wurden. Wenn diese Erfahrungen nicht aufgearbeitet wurden, kann es bei Betroffenen zu sog. **posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS)** führen. Die aktuelle Studienlage zeigt, dass Menschen mit einer PTBS im Alter bis zu doppelt so häufig demenzielle Erkrankungen aufweisen.

Bei älteren Menschen können z.B. nicht verarbeitete Kriegs- und Nachkriegserfahrungen bzw. andere schädigende Ereignisse, die eine Gefahr für Leib und Leben bedeuten, zu Unruhe, Verzweiflung und Scham führen.

2) Spielen erlebte oder noch gelebte Traumata bei der Krankheitsheilung und im Verlauf eine Rolle? Können diese den Verlauf beeinflussen?

Ja! Traumata können im Krankheitsverlauf eine wichtige Rolle einnehmen. Betroffene Menschen durchleben unerkannte und nicht bearbeitete (integrierte) Traumata und/oder die Erinnerungen daran in sogenannten „Flashbacks“. Dabei kommen schlimme Erinnerungen manchmal wie in einer Welle hoch, die einen überflutet und danach wieder abebbt. Der Mensch durchlebt damit die traumatischen Erinnerungen immer wieder. Solche „Flashbacks“ können z.B. durch Gerüche, Geräusche, Umgebungssituationen ausgelöst werden und die Betroffenen damit schlagartig in die ursprüngliche, traumatische Situation zurückversetzen.

Die traumatisierte Person kann dann zunächst nicht erkennen, dass sie im heutigen „hier und jetzt“ eigentlich sicher ist, weil sie das traumatische Ereignis im eigenen Inneren wieder und wieder durchlebt. Durch die Gefühle der Unruhe, Verzweiflung und Scham ist es Vielen nicht möglich, sich mitzuteilen und es kann zu Vereinsamung und sozialen Rückzug kommen. Auch die Angst, andere geliebte Menschen mit dem eigenen Trauma zu überfordern, kann ein Grund für den Rückzug und die Entfremdung sein, „ich kann nicht darüber reden und Jemanden so etwas zumuten“.

3) Was passiert, wenn ich mich einem erlebten Trauma nicht stelle und versuche, es zu verdrängen?

Wenn wir uns unseren Problemen und Traumata nicht stellen, unsere inneren Wunden lieber durch Essen, Drogen oder Kaufrausch betäuben, wird das ursprüngliche Trauma immer wieder „anklopfen“. Die Angst bleibt! Unruhe und Hilflosigkeit führen meist zu Schlafstörungen, Gereiztheit, Grübeleien und Isolierung.

Dieser Teufelskreis kann durch professionelle Unterstützung unterbrochen werden. Sollten Sie oder Ihnen nahestehende Menschen Hilfe benötigen, zögern Sie nicht, professionelle Beratung und Unterstützung für sich und die betroffene Person in Anspruch zu nehmen.

Im Alter kann es zudem sein, dass entwickelte Strategien, die bisher dabei halfen, mit einem Trauma und den Folgen zu (über)leben, nicht mehr greifen. So kann z.B. der Verlust der gewohnten Umgebung (Umzug in ein Pflegeheim) Ängste, Ohnmachtsgefühle und Hilflosigkeit hervorrufen. Genau diese Gefühle traten vermutlich auch in der traumatischen Situation auf, z.B. bei sexuellem Missbrauch, Kriegserfahrung, Vernachlässigung, körperliche und/oder psychische Gewalt. Eine erneute Grenzüberschreitung im Pflegekontext kann dafür sorgen, dass die traumatisierte Person sich wieder genauso fühlt, wie in der zurückliegenden, traumatischen Situation und dadurch panisch und ängstlich reagiert. Dieses Gedächtnis wird auch als Leibgedächtnis bezeichnet und ist stärker und unmittelbarer als unsere bewussten Erinnerungen.

4) Welche Wege gibt es, auch im höheren Alter, mich meinen Traumata zu stellen? Traumata, die ich vielleicht immer verdrängt habe, die jetzt ausbrechen, da vieles im Alter im Prozess oder Veränderung ist?

Es ist nie zu spät, sich Gutes zu tun und Unterstützung anzunehmen, um das traumatische Erleben zu integrieren und „leichter“ werden zu lassen. Ausradieren kann eine Trauma-Therapie ein Trauma nicht, aber es kann neu bewertet

werden. Der traumatisierte Mensch kann dadurch einen bedeutenden Zugewinn an Lebensqualität und Lebensfreude erfahren.

Betroffene müssen in ihrem Erleben gewürdigt werden und sollten sich verstanden fühlen. Ziel ist es den Betroffenen zu vermitteln, dass sie nicht alleine sind, dass jemand an ihrer Seite ist und sie beschützt - anders als damals, als sie alleine und ausgeliefert waren und/oder sie alles alleine tragen mussten.

Es gilt hierbei sehr achtsam zu sein und sich auf die Person einzulassen. Menschen mit Demenz benötigen sinnlich-biografische Angebote, um ihr Gedächtnis des Erlebens zu aktivieren.

5) Gibt es einen Zusammenhang zwischen erlebtem Trauma und der demenziellen Erkrankung?

Traumatische Erfahrungen lösen Gefühle von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein aus. Die Betroffenen fühlen sich dann unsicher, ohne Macht und Kontrolle über das, was ihnen widerfahren ist bzw. auch was mit ihnen gemacht wird. Wenn Grenzen überschritten, nicht beachtet werden und das bedrohliche Gefühl wieder lebendig wird, ist es wichtig, Sicherheit und Stabilität zu vermitteln.

Das kann äußere Sicherheit sein, z. B. dass die Privatsphäre bei der Körperpflege gewahrt bleibt und eine Tür geschlossen ist. Eine andere pflegebedürftige Person kann wiederum die geschlossene Tür als bedrohlich empfinden und sich eingeschlossen fühlen, weil sie sich an die Zeit im Luftschutzbunker zurückversetzt fühlt. Diese Person braucht dann eher eine offene Tür, um als Fluchtmöglichkeit, ein inneres Gefühl von Sicherheit zu erlangen. So müssen die Bedingungen immer individuell, autobiographisch gestaltet werden, um zum subjektiven Sicherheitsgefühl bestmöglich beizutragen.

Aktuelle Studien belegen, dass es einen Zusammenhang zwischen erlebten Trauma und demenziellen Erkrankungen gibt. Traumatisierte Personen sind immer in akuten Über- oder Untererregungszuständen, weil das Erlebte nicht verarbeitet und integriert werden konnte. Bestimmte Reize können an das Trauma erinnern und die Betroffenen in das Wiederleben zurückversetzen.

Dadurch kommt es zu einer intensiven Beanspruchung des zuständigen Hirnareals und zu einer permanenten hormonellen Ausschüttung, die im echten Alarmfall lebensrettend sein kann. Jedoch kann eine derartige, fortdauernde Stimulation zu zerebralen Schäden führen, wodurch demenzielle Erkrankungen vermehrt entstehen können.

Bereits durch kleine Aufmerksamkeiten und Maßnahmen kann es zu einer Verbesserung der traumatisierten und demenziell - erkrankten Person kommen. Wenn wir Gefühle ernst nehmen, Grenzen würdigen und Erfahrungen von Selbstwirksamkeit und Sicherheit ermöglichen, können wir dazu beitragen, dass wieder mehr Lebensfreude, Ruhe und Zufriedenheit empfunden wird. Gleichzeitig können wir verhindern, dass frühere Traumata reaktiviert werden.

Ich sage immer: „Jeder hat Gepäck: Unsere Gefühle und unsere Gedanken sind unsere Kraft, sie motivieren uns und lassen uns in unserem Inneren die unbefriedigten Bedürfnisse und unaufgelösten Traumata durchleben. Es heißt achtsam zu sein und die Steine im Lebensrucksack zu betrachten, um ein Mehr an Leichtigkeit, Zufriedenheit und innerer Ruhe zu erfahren.“

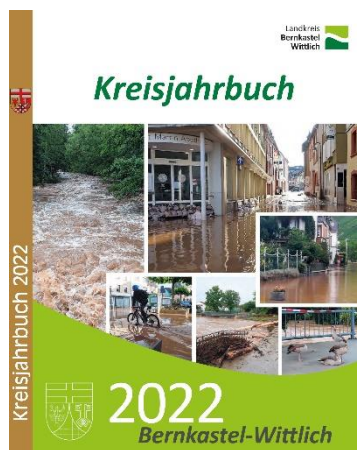
Herzlichen Dank für das Gespräch!

Herzengröße und geben Sie gut auf sich acht,
Henrike Ortwein

Foto:©AimPix-stock.adobe.com

Henrike Ortwein
Praxis für Achtsamkeit und
Traumatherapie
www.henrike-ortwein.de

Cusanus Krankenhaus
Abt. für Altersmedizin
Karl-Binz-Weg 12
54470 Bernkastel-Kues
Tel.: 06531 / 58-25 845
www.verbund-krankenhaus.de



Das neue Kreisjahrbuch liegt zum Kauf bereit

Pünktlich zu den bevorstehenden Feiertagen kann das neue Kreisjahrbuch wieder als Geschenk dienen oder auch einem selbst als interessanter und abwechslungsreicher Lesestoff die Zeit vertreiben. Neben dem Schwerpunkt Klima, Umwelt und Energie beschäftigt sich das Buch mit der Natur, Aktuellem wie auch mit der Geschichte in unserem Landkreis. Es ist in den Buchläden wie auch in vielen Geschäften zum Preis von 7,50€ zu erwerben.

Maria Stuff