

Liebe deinen Nächsten wie dich selbst

Helfer sollen achtsam mit der eigenen Befindlichkeit umgehen. Professionelle Hilfe kann sie dabei unterstützen.

Anderen zu helfen ist eine schöne Sache. Wir bewundern all die freiwilligen Helfer, die sich so selbstlos für die Flüchtlinge einsetzen und ihren Urlaub und ihre Freizeit für dieses Engagement hingeben. Allerdings ist es gerade in solchen Situationen, in denen wir uns professionell, ehrenamtlich oder privat/innerfamiliär für andere einsetzen, besonders wichtig, auf die eigene Befindlichkeit zu schauen.

Aus der Neuropsychologie weiß man mittlerweile, dass die Einfühlung in das Leid anderer – die uns als Menschen auszeichnen sollte – die gleichen Hirnareale anspricht wie selbst erlebtes Leid. Das bedeutet, dass wir ähnlichen Stress erleben wie etwa vom Krieg Traumatisierte. Je näher uns Menschen stehen, desto intensiver wird das Miterleben. Gerade in solchen Situationen ist es wichtig, immer wieder Abstand zu nehmen, auf seinen Körper und seine Gesundheit zu schauen, sich Inseln mit schönen Momenten zu schaffen. In allzu nahem Kontakt, wenn wir keinen Abstand mehr

gewinnen können, ist die Gefahr von Burn-out sehr groß. Das wissen professionelle Helfer schon lange. Früher war es üblich, sich nach Feuerwehreinsätzen und Rettungseinsätzen zusammensetzen und bei einem Bier die Erlebnisse noch einmal Revue passieren zu lassen. Da der Alkohol aber mittlerweile durch seine negativen Nebenwirkungen (diese Bereiche sind besonders gefährdet für Suchtentwicklung) in diesem Bereich tabu ist, fehlten vorübergehend andere Bewältigungsmöglichkeiten. Als Ersatz kam mit der Notfallpsychologie das „Debriefing“ in Mode, das heißt eine Form von Nachbehandlung, bei der man sich noch einmal mit Notfallpsychologen zusammensetzt und alles bespricht.

Auch das führte oft nicht zu den erwünschten Ergebnissen. Bei immer wiederkehrenden traumatisierenden Erlebnissen kann es zur Entwicklung einer PTBS, einer Posttraumatischen Belastungsstörung, kommen. Sie zeigt sich durch Schlaflosigkeit, Alpträume, Sinn-

losigkeitsgefühle bis hin zu Depressionen, Übererregung, körperlichen Beschwerden, Angstphänomenen und mehr.

Dem Ganzen kann man vorbeugen, indem man mit sich sorgsam umgeht, sein Leben nicht auf später verschiebt und immer wieder Auszeiten einplant, um Kraft zu tanken. Es ist auch keine Schande, sich (therapeutische) Hilfe zu suchen, wenn man mit einer Situation nicht mehr klarkommt. Dann können wir viel länger und beständiger für andere da sein, weil wir in unserer Kraft und Mitte bleiben und nicht irgendwann völlig ausgelaugt wegbrechen. Schließlich heißt es auch „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“.

Mag. Caroline Weinlich ist Klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin und Traumatherapeutin in freier Praxis und psychologische Leiterin der Suchthilfe Klinik Salzburg. Psychologische Hilfe gibt es auch auf www.kuratorium-psychische-gesundheit.at. Hotline 0664/1008001.

SN PRAXIS
Caroline Weinlich



Medium:
Salzburger Nachrichten

Datum:
23. November 2015

Auflage: