

Eine tragfähige Brücke ins Leben

PSYCHE Die „Brücke“ in Höchststadt bietet traumatisierten Menschen fachkundige Beratung – und das in einer Umgebung, die diesen Menschen ein Grundvertrauen zurückgibt.

VON UNSERER MITARBEITERIN SANDRA BUCHWALD

Höchststadt Die „Brücke“ ist ein Sozialpsychiatrischer Dienst, der Betroffenen als Schwerpunkt die Traumafachberatung bietet. Doch was passiert dort und welche Therapien gibt es? Eine Betroffene erzählt im Interview, wie das Trauma durch fachliche und menschliche Unterstützung verblasen durfte.

Seit 2020 betreut das spezialisierte Team der schon 1985 gegründeten „Brücke“ jedes Jahr circa 350 Klienten. Unter ihnen ist Anna, wie wir sie nun aus Gründen der Diskretion nennen. Anna kam nach einer traumatischen Trennung irgendwann überhaupt nicht mehr zu recht. Selbst nach vielen Monaten brach die junge Frau unvermittelt und ganz ohne Anlass in Tränen aus und konnte mit dem Weinen nicht aufhören. Sie wurde berufsunfähig. Und dann hatte Anna sogar lügen müssen. „Denn wenn sie dich dann nach über einem Jahr fragen, wie es denn so geht, dann lügst du“, sagt Anna – fast schon etwas entschuldigend.

Zum Selbstschutz dient eine Maskerade

Maskerade als Selbstschutz. Sie spielt die starke Frau. Der Grund dafür ist gut nachvollziehbar. Denn das anfänglich vorhandene Verständnis der Menschen nimmt nach und nach ab. Irgendwann müsse man sich ja zusammenreißen. Irgendwann wär' es doch mal gut. Das eigene Trauma kriegt noch Gesellschaft: den Druck von außen. Und Anna spürt, dass es Zeit für Unterstützung ist. Sie googelt „Traumabehandlung“ und landet bei der „Brücke“.

„Anna hatte keinen Boden mehr unter den Füßen“, erklärt es Gabriele Klix-van Drunen, dass die Symptome ihrer Klientin damals ganz deutlich über den Prozess der gesunden und verarbeitenden Art der Bewältigung von Trauer hinausgingen. Genau das zeige die gravierenden Unterschiede zwischen guten und wichtigen Reaktionen, mit denen wir uns belastende Ereignisse wie etwa Trennung oder Gewalterfahrung verarbeiten – und mit den klassischen Symptomen und Schwierigkeiten der sogenannten Traumafolgestörung.

Betroffene brauchen Hilfe von außen

Schlafstörungen und depressive Phasen. Flashbacks der erlebten Dinge. Ängste und Alpträume. Selbst ganz einfache Alltagshandlungen seien unter Umständen hohe Hürden. Und genau so sei es Anna

noch viele Monate nach der Trennung gegangen, schildert es „Brücke“-Leiterin und Traumatherapeutin Klix-van Drunen. Die junge Frau hätte damals nicht mehr ein noch aus gewusst. Und dann?

Jetzt lächelt Anna. „Verständnis“ sei das, was dann passiert sei. Und dieses Verständnis sei „gigantisch“ gewesen. Sie sei „gesehen“ worden und habe erfahren dürfen, dass die Traumafolgestörung jeden treffen könne. Dass als wichtiger Start nun schon geschafft sei, dass Anna nun nach der passenden Unterstützung gesucht hatte. Das Erstgespräch sei für sie der Start der Rettung aus dem Treibsand des Traumas gewesen.

Urvertrauen ins Leben zurückgewonnen

Dieses Gespräch, so Anna, habe wieder Urvertrauen geschaffen. Urvertrauen, dass da jemand sei, der Verständnis für sie und ihre Symptome habe und der helfen könne. Diesen positiven Eindrücke hätten auch die warmen und freundlich gestalteten Räume unterstützt. Statt kalter Praxisatmosphäre böten diese Räume ein Gefühl wie die eigene Couch.

Nach und nach hatten Anna und Therapeutin Gabriele Klix-van Drunen die Störungen und deren Auswirkungen sortiert und – fast noch wichtiger – Strategien entwickelt, die Anna gut tun. Zukunft statt Vergangenes? Ganz genau, bestätigt es Klix-van Drunen. Das lückenlose Durchhackern der Ereignisse, die die Traumastörungen erzeugten, gelte als veraltet. Natürlich könne man die Gründe durchaus besprechen. Verpflichtend



Die Therapieräume der „Brücke“ sind freundlich eingerichtet und strahlen Wärme aus.

Fotos: Sandra Buchwald



Teddybären und mehr als Fürsorge für die Klienten bietet die „Brücke“.

sei das jedoch nicht. Man müsse Betroffene verstehen, die darüber nicht reden möchten.

Da ist wieder das Verständnis, das Anna so schätzt. Gemeinsam seien aus den Strategien moderner Traumatherapie die passenden gewählt worden. Neben klassischen Beratungsgesprächen hatte sich Anna als Ergänzung für die Gruppentherapie entschieden. Spezifisch entwickelte prozessorientierte Stabilisierungsgruppen bieten den Betroffenen als Effekte das Auffrischen der erworbenen Strategien gegen die Traumastörungen und schaffen ihnen ergänzend Austausch und gegenseitige Unterstützung.

Doch die Angebote der Höchststadter „Brücke“-Traumafachberatung sind gefährdet. Denn trotz des steigenden Bedarfs der Betroffenen übernimmt der Bezirk Mittelfranken gerade 90 Prozent der Kosten. Und die anderen zehn Prozent? „Die müssen wir decken“, schildert Klix-van Drunen. Spenden, die Unterstützung durch Fördermitglieder und solche Aktionen wie das Verlosen von Karten für das Benefizkabarett von Oliver Tissot (Kulturfabrik Fortuna Höchststadt, 29. Juni) seien Strategien. Und die seien es wert.

Anna nickt. Denn gerade sie dient als guter Beweis.