

Ins Positive wenden

Trotz Trauma eine Zukunft haben – Vortrag

Mitterfels. (wh) Mit einem positiven Ausblick auf die Zukunft hat die Heilpraktikerin für Psychotherapie Julia U. Lermer am Freitag ihre Darstellung der Entstehung von Traumata vor zahlreich erschienenen Zuhörern im Monditreff in Mitterfels beendet. Man sei nicht hilflos Ängsten, Wutausbrüchen oder Depressionen ausgesetzt, sondern könne den Schrecken durch erlittene Traumata ins Positive wenden.

Die Referentin schilderte, wie erlittene Gewalt, Kriege oder Unfälle jeden Menschen traumatisieren können. Unter Trauma verstehe man eine schwere seelische Erschütterung, die mit extremer Angst und der Erfahrung von Hilflosigkeit gepaart ist. Bei vielen Menschen klinge dieser Zustand im Laufe der Zeit ab. Bei anderen aber bleibe der Ausnahmezustand bestehen. Dies bezeichne man als Posttraumatisches Belastungssyndrom (PTBS). Symptome dafür seien Zustände, in denen Teile des Traumas wiedererlebt werden (flash backs). Viele PTBS-Belastete würden unter einer kontinuierlichen Übererregtheit leiden, die Schlaflosigkeit, Schreckhaftigkeit und Reizbarkeit hervorriefe. Ein dritter Bereich umfasse Vermeidungssymptome, die so weit gehen könnten, dass ein Mensch die Wohnung nicht mehr verlässt.

Methoden, sich vor PTBS zu schützen, seien ein stressfreier Alltag, Achtsamkeitstraining und Meditation. Habe man sich früher durch das Durcharbeiten der Traumainhalte Heilungserfolge versprochen, so meide man heute die Ausei-

nersetzung mit den traumatisierenden Ereignissen. Man entwickle stattdessen mit dem Klienten eine positive Weltsicht, in der auch die Krankheit einen Sinn bekomme. Ziel dieser Therapie sei eine Wertschätzung des Lebens durch persönliche Beziehungen zu Menschen und durch das Bewusstwerden eigener Stärken, mit denen der Traumatisierte neue Möglichkeiten der Lebensgestaltung ergreifen könne.

Überraschend begann dieser Abend mit fremden Klängen. Ameer Hani Abdulhusein, Architekt aus Bagdad, las sein Gedicht „Heimat“ auf Arabisch vor. Er stellt darin, so erfuhren die Zuhörer in der deutschen Fassung, die auf Vernichtung des Lebens ausgerichtete alte Heimat, den Irak, der neuen Heimat Mitterfels als Ort des Lebens, das auf persönliche Entwicklung ausgerichtet sei, gegenüber. Es wird darin die Hoffnung formuliert, hier eine menschenwürdige Zukunft für Kinder und Kindeskinde zu bekommen. Dies Gedicht, das im Deutschunterricht einer Gruppe entwickelt wurde, zeigt die aktuelle Brisanz der Ausführungen von Frau Lermer, die mit viel Applaus bedacht wurden. Am Schluss wies Wolfgang Hammer, der Organisator der Vortragsreihe „Von Migration zur Integration“, auf weitere Veranstaltungen hin. Am 23. September stellen Asylanten im Monditreff Projekte in Form einer Leistungsschau vor. Am 21. Oktober positionieren sich Vertreter gesellschaftlicher Gruppen zu den Möglichkeiten von Asylanten in unserer Gesellschaft.