

dem
nspra-
sozia-
Weih-
Direk-
3 ent-
lo-reli-
wie es
mlw

idt

emütli-
ädt der
g heu-
ast, auf
Stroh-
n-Platte
ei dem
nenden
illkom-



Wer durch die Tragödie traumatisiert ist, sollte das Erlebte nicht für sich behalten, sondern es aussprechen. Foto: Dirk Bauer

seien sie dann verzweifelt, weil

dem sprechen könnten - aus-
sehen war.

Durch Gespräche heilen

Langzeitfolgen eines unbewältigten Traumas: Schlaf- und Konzentrationsstörungen

„Keiner dieser Menschen wird wieder der gleiche sein, der er vorher war“, sagt Evi Rumann. Sie will den Betroffenen durch wertfreies Zuhören helfen.

„Die Menschen müssen fühlen, dass das, was immer sie getan haben, sein darf.“ Jetzt gelte es, die Gefühle freizulegen. „Wir fühlen meist etwas Gemischtes: Wut, Trauer, Freude darüber, davongekommen zu sein. Wir müssen lernen, dass jedes für sich sein darf und was es bedeutet.“ Das nämlich führe zur Selbster-

kennntnis: „Ich verstecke nichts mehr vor mir selbst.“ Und: „Das bin ich. Das ist ein Teil von mir.“ Überlebenskampf zum Beispiel sei ein Urinstinkt des Menschen.

Durch Gespräche kann es gelingen, wieder Lebensmut und -freude zu gewinnen und das Erlebte so zu verarbeiten, dass es für die eigene Entwicklung am Ende Sinne macht.

„Ob ein Gespräch reicht, ist unvorhersehbar“, sagt die Therapeutin. Wenn nötig, müsse sich eben ein zweites anschlie-

ßen. Auch gebe es keine Erfolgsgarantie, dass ihre Art als Gesprächspartner ankomme.

Zu den Spätfolgen des Traumas gehörten Schlaf- und Konzentrationsstörungen oder Leistungsabfall. Dem gelte es vorzubeugen. Vor einem Irrtum freilich warnt Rumann: Wenn ein Schuldiger gefunden und bestraft worden sei, gehe es einem selbst besser: „Mein Schmerz hat mit dem Schmerz eines anderen nichts zu tun.“ Sie ist unter Tel. 0174/62 72 300 zu erreichen. mlw

m
b
u
d
e
L
d
s
ü
d
ü
r
l
S
T
F
A
C
E