

Titelinterview

„SICH DAS TRÄUMEN WIEDER ERLAUBEN“

Es kann jeden treffen. Etwas Unfassbares passiert und dann ist alles anders. Kann ein Leben danach wieder gut werden? Sonja Schachtner, Psychotherapeutin und Leiterin der Pro-Juventute-Akademie, erzählt im Apropos-Interview über die einschränkende Gewalt von Traumen und die schöpferische Kraft unserer Träume.

Titelinterview mit Sonja Schachtner

von Verena Siller-Ramsl

Wie wichtig sind Träume in Ihrem Leben?

Sonja Schachtner: Träume sind für mich ganz wichtig. Sie geben meinem Leben eine bestimmte Richtung und sind sozusagen Wegbegleiter hin zu einem Ziel. Wobei es dann gar nicht so sehr darauf ankommt, in welcher Weise sie sich erfüllen. Es kann im echten Leben vielleicht etwas ganz anderes daraus werden. Mein Traum war immer Künstlerin zu werden, dennoch habe ich beruflich den Weg der Psychotherapeutin eingeschlagen. Trotzdem hat sich mein Traum verwirklicht, indem ich ein großes kreatives Spektrum an Methoden in der Praxis anwenden kann und die Buntheit und das Gestalterische in allen Lebensbereichen einfließen lasse, z. B. in meiner Kleidung. Und ich bin ja auch jemand, der nicht nur Tagträume hat, sondern auch viel in der Nacht träumt. Mit diesen Träumen beschäftige ich mich ebenfalls. Sie geben mir oft Hinweise darauf, was mich im Leben gerade beschäftigt. Der Alltag lässt das Bewusstwerden von wichtigen Lebensthemen manchmal gar nicht zu und wenn dann in den Träumen wieder eine alte Geschichte auftaucht, wird mir erst klar: „Ah, das ist zwar 15 Jahre her, aber das Thema dieser alten Situation dürfte gerade nochmal zum Anschauen sein in meinem Leben.“

Was hilft Menschen, mit beiden Beinen am Boden zu bleiben?

Sonja Schachtner: Gerade für die Menschen, mit denen ich arbeite – also Menschen mit Depressionen, Ängsten oder traumatischen Erfahrungen – ist das Gut-in-Kontakt-Kommen mit der Wirklichkeit sehr wichtig. Das heißt für Klienten nicht nur ihren Empfindungen zu folgen, die meist aus früheren Lebensphasen oder von Erlebnissen kommen, die ihr Leben ausgemacht haben, sondern festzustellen: „Was ist jetzt?“ Und dann kann die Wirklichkeit für

sie bedeuten: „Jetzt bin ich erwachsen.“ „Jetzt bin ich eigentlich in Sicherheit.“ Auch für die Kinder in den Einrichtungen der Pro Juventute ist das Verankern mit der Jetztsituation zentral. Zu bemerken, was im Moment wirklich ist, und aufkommende Gedanken und Gefühle mit dieser Wirklichkeit zu vergleichen. Und ich glaube auch, dass es generell für uns Menschen wichtig ist, dieses Gefühl des Innehaltens wieder kennenzulernen – und den Moment mit Achtsamkeit für ein bewusstes Ausatmen zu nutzen.

Was passiert mit uns bei einem Trauma?

Sonja Schachtner: Bei einem Trauma ist das Erleben nicht linear und das zeitliche „Was war wann?“ nicht mehr nachvollziehbar. Wenn eine Situation unaushaltbar ist, kann unser Gehirn nicht mehr alle Eindrücke gleichzeitig verarbeiten und spaltet sie auf. Das heißt, im späteren Erinnern und Erleben kann der Betroffene vielleicht Geräusche mit dem Geschehen verbinden, hat aber möglicherweise keine Bilder mehr dazu. Oder die Person kann nicht mehr sagen, wo sie sich wann befunden hat, und erinnert sich plötzlich nur mehr an Farben.

Wodurch können Traumen entstehen?

Sonja Schachtner: Ein Trauma entsteht in dem Moment, wo ich selber nicht mehr in der Lage bin zu agieren. Wo ich in die völlige Hilflosigkeit und Ohnmacht komme, wo ich keine Handlungsfähigkeit mehr habe. Es sind Ereignisse, die das Aushaltbare weit übersteigen. Das kann eine Naturkatastrophe sein, der ich ausgeliefert bin, oder ein Überfall oder Übergriff, bei dem ich keine Möglichkeit hatte, mich zu wehren, weil ich so überwältigt wurde von der Situation. Wenn Menschen irgendeine Art von Handlungsspielraum bleibt in solchen Situationen, dann ist das für die spätere Bewältigung sehr hilfreich, denn sie wissen: „Ich habe noch >>



Zu verstehen, was bei einem Trauma passiert, macht handlungsfähig.



STECKBRIEF

NAME Sonja Schachtner
LEBT mit Intensität im Hier und Jetzt
ARBEITET mit Leidenschaft
TRÄUMT von einer Menschheit die miteinander, aneinander wächst

FREUT SICH wenn sie in der Früh barfuß ins nasse Gras steigt
ÄRGERT SICH über Einsparungen im Sozialbereich

etwas getan!“ Das Schlimmste ist, ausgeliefert und ohnmächtig zu sein. Und je jünger die Betroffenen sind, desto geringer ist die Möglichkeit, selbst Einfluss zu nehmen. Das erhöht natürlich die Gefahr einer Traumatisierung.

Wenn ein Mensch Gewalt erfahren hat, einen schweren Unfall hatte oder missbraucht wurde – was bedeutet das für sein weiteres Leben?

Sonja Schachtner: Um Traumatisierung zu verstehen, ist es ganz wichtig zu wissen, dass Traumen im Körper und im Gehirn gespeichert bleiben. Das heißt, selbst wenn die belastende Situation vorbeigeht, das Trauma bleibt. Das hat zur Folge, dass Betroffene immer wieder, wenn sie irgendetwas an diese Situation erinnert, sei es ein Geruch, ein Geräusch oder etwas anderes, wieder mit dem Trauma in Kontakt kommen. Das bedeutet, sie erleben die gleichen Empfindungen und körperlichen Reaktionen von damals noch einmal. Habe ich zum Beispiel erlebt, dass mein Vater mich immer um die Frühstückszeit geschlagen hat und ich rieche beim Kaffeehausbesuch mit einer Freundin Kakao, dann kann mich dieser Geruch in Panik versetzen und mir wird vielleicht übel, obwohl die konkrete Situation überhaupt nichts damit zu tun hat. Und mit dieser Gefahr, des Wiedererlebens, sind Traumatisierte immer wieder konfrontiert. Oder wenn ich als Kind irgendwo eingesperrt war und nicht rauskam, kann es sein, dass ich als Erwachsener einen Lift, bei dem sich die Türen schließen, immer wieder mit dem Gefühl verbinde: „Hilfe, ich komme hier nicht raus!“ Solche – für andere unsichtbare – Hürden können den Alltag dieser Menschen sehr schwierig machen. Vor allem dann, wenn die Betroffenen es nicht schaffen, diese Empfindungen zu verstehen. Sie fühlen sich dann oft verrückt und nicht normal. Und das führt dann wiederum zu Vermeidungsverhalten, Scham und Rückzug.

Was hilft Menschen mit einem Trauma, wieder ins Leben zurückzufinden?

Sonja Schachtner: Konkret hilft ihnen zu verstehen, was gerade mit ihnen passiert und warum Ängste oder auch Aggressionen aufsteigen. Wir haben ein dreiteiliges Gehirn und in extremen Situationen kommen die Anweisungen für unser Handeln direkt aus dem ältesten Teil, dem Stammhirn. Unsere Aktionsmöglichkeiten sind dabei Flucht, Angriff oder Totstellen. Das sind unsere eingeschriebenen Überlebensreaktionen. In einer lebensbedrohlichen Situation agiert also das Stammhirn und die anderen Teile des Gehirns für Denken und Analysieren sind in der Zwischenzeit ausgeschaltet. Das heißt aber gleichzeitig, dass traumatisierte Menschen gar keine andere Wahl haben, als mit Aggression oder Rückzug zu reagieren. Die machen das nicht absichtlich. Es handelt sich um eine Reaktion, die ihnen einmal ihr Überleben gesichert hat und beim Wiedererleben automatisch abläuft. >>

„Und ich glaube auch, dass es generell für uns Menschen wichtig ist, dieses Gefühl des Innehaltens wieder kennenzulernen.“



Das Leben mit einem Trauma kann zum Albtraum werden, aus dem es – ohne Hilfe – schwer ist aufzuwachen. Sich mit der Jetztzeit zu verbinden, ist hilfreich.

INFO

Traumatherapie für Flüchtlinge

Hiketides, eine Initiative der Plattform für Menschenrechte, bietet traumatisierten Flüchtlingen, die sonst keine Möglichkeit einer Psychotherapie hätten, psychotherapeutische Unterstützung und wird durch Spenden finanziert. Das Friedensbüro Salzburg wünschte sich 2016 anlässlich seines 30-jährigen Bestehens 30 Personen, die sich über die Dauer von 30 Monaten bereit erklären, 30 Euro pro Monat an das Hiketides zu spenden. Und der Geburtstagswunsch ging in Erfüllung.

Auskunft und Anmeldung für Therapien:
Uschi Liebing, Tel.: 0676/6715454
Spendenkonto. Plattform für Menschenrechte Salzburg – Förderverein, Kennwort: Therapieprojekt „Hiketides“, IBAN: AT90 2040 4000 0358 8407, BIC: SBGSAT2SXXX

Im Grunde sind traumatisierte Menschen Experten in Sachen Überleben. Zu begreifen, dass eine erlittene Traumatisierung der Grund dafür ist, warum ich mich so eigenartig verhalte und mein Körper und meine Gedanken verrückt spielen, entlastet enorm und gibt wieder mehr Freiraum.

Wie können sich Menschen gegen Traumatisierung schützen?

Sonja Schachtner: Überwältigende Situationen passieren einfach, davor kann sich niemand schützen. So etwas kann jeden treffen. Aber es gibt sicher Unterschiede bei der Verarbeitung von stark belastenden Situationen. Menschen, die gut eingebunden sind im Freundes- und Familienkreis und wissen, dass die Welt für sie grundsätzlich ein sicherer Ort ist, können auf diese Gewissheit zurückgreifen und somit traumatische Erlebnisse sicher besser verarbeiten als jene, die nie ein ausreichendes Maß an Sicherheit und Geborgenheit in ihrem Leben erfahren haben.

Als Psychotherapeutin arbeiten sie viel mit Jugendlichen, als Leiterin der Pro-Juventute-Akademie vor allem mit Erwachsenen, die Jugendliche betreuen. Was treibt Sie an?

Sonja Schachtner: Meine Arbeit in der Weiterbildung hat viel mit Träumen zu tun. Nämlich, mit meinem Traum, in helfenden Berufen wirklich etwas bewirken zu können. Gerade in diesem Arbeitsfeld habe ich oft erlebt, dass das Gegenüber über die Hilfe gar nicht so erfreut ist oder so dankbar ist, wie man das gerne hätte. Und wenn du als Betreuerin dann erlebst, wie ein Jugendlicher dich beschimpft, wird es ganz schön schwierig, in dieser helfenden Haltung zu bleiben und mit offenem Herzen weiterzumachen. Hier kann Weiterbildung Verstehen vermitteln und somit das Verständnis fördern. Eben, dass „Ausraster“ aufgrund einer Traumatisierung passieren können und nicht weil der Jugendliche die betreuende Person persönlich nicht mag. Und auch in meiner Arbeit als Psychotherapeutin ist es für mich wichtig zu verstehen und so weit als möglich mit allem Mitgefühl und mit aller Herzlichkeit bei meinem Klienten zu bleiben und ihn zu begleiten. Das ist auch der große Traum, der hinter meiner ganzen Arbeit, meinem Beruf steht: etwas beizutragen, damit das Leid ein wenig gelindert wird und dass es immer mehr Menschen gibt, die mit Herz und Seele anderen Menschen helfen können, ohne daran zu zerbrechen. Ich bin zwar sicher nicht Mutter Theresa, aber im Rahmen meiner Möglichkeiten möchte ich mitwirken.

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl spielen in Ihrer Arbeit eine große Rolle. Warum?

Sonja Schachtner: Achtsamkeit bedeutet ganz im Moment zu sein, ohne zu werten, und Selbstmitgefühl steht für den liebevollen Umgang mit sich selbst. Eine solche Haltung erlaubt dem Menschen so zu sein, wie er ist, mit all seinen Fehlern und allem Leid, und sich dabei trotzdem selbst liebevoll in den Arm zu nehmen und zu fragen: „Was brauche ich jetzt?“ Gerade bei Menschen, die Traumatisierung erlebt haben und die nicht so „normal funktionieren“, wie die Gesellschaft es erwartet, ist die Arbeit mit dieser Haltung hilfreich: „Ja, es ist wieder einmal so weit, es geht mir jetzt nicht gut, ich habe wieder so reagiert und – was brauche ich jetzt?“ Das kann dann ein warmes Bad sein, ein Telefonat

„Im Grunde sind traumatisierte Menschen Experten in Sachen Überleben.“

mit der Freundin, Bewegung ... Und mir selbst als Therapeutin ermöglicht eine solche Haltung des Selbstmitgefühls zu meinen Gefühlen – angesichts von Berichten meiner Klienten – zu stehen und diese auch auszudrücken. „Das ist wirklich schmerzlich, wie es dir als Kind gegangen ist und wenn ich das höre, merke ich, wie auch bei mir Tränen aufsteigen möchten.“

Wie wichtig ist das Träumen für die Menschen, mit denen Sie arbeiten?

Sonja Schachtner: Ich glaube, dass es ganz wichtig ist, Träume zu haben. Gerade bei traumatisierten Menschen, die so Schweres erlebt haben, braucht es viel Mut und eben auch Ermutigung, um sich das Träumen wieder zu erlauben. Ich frage dann oft: „Wer wolltest du als Kind sein? Und vielleicht kommt dann die Antwort: „Prinzessin.“ „Und was würde das jetzt

bedeuten für dich, Prinzessin zu sein im Alter von 50 Jahren? Vielleicht sich selbst etwas gönnen? Mit mehr Leichtigkeit durch die Welt zu gehen?“ So entsteht eine Anbindung an die Träume von früher und die Möglichkeit zu schauen, was daraus werden kann.

Wie sieht Ihr Traum für eine gute Zukunft aus?

Sonja Schachtner: Es gibt diesen Traum des Miteinanders auf vielen Ebenen in mir. Das Miteinander zwischen den Helfenden und den Klienten, das Miteinander zwischen Freunden, aber auch zwischen den Kolleginnen und Kollegen und den Organisationen: Weg von der Konkurrenz, hin zur gegenseitigen Unterstützung. Und ich glaube, es braucht dazu Orte, wo Menschen willkommen sind. Als so einen Ort sehe ich zum Beispiel die Pro-Juventute-Akademie, aber auch mein Zuhause. Aber ich meine das auch ganz grundsätzlich. Nämlich, dass wir Platz schaffen in unseren Herzen, damit jeder Mensch in seiner Einzigartigkeit und Andersartigkeit einfach sein darf, wie er ist. Dieser Traum hat mich in meinem Leben geleitet und tut es noch. Ich glaube, nur so können wir die Herausforderungen der Zukunft im Sinne einer „guten Zukunft“ meistern. <<



Sonja Schachtner im Gespräch mit Apropos-Redakteurin Verena Siller-Ramsl in der Pro Juventute Salzburg.

INFO

Pro-Juventute-Akademie

Sonja Schachtner hat die Pro-Juventute-Akademie aufgebaut. Nähere Infos über das Programm finden Sie unter:

▶ www.projuventute.at



„Es gibt diesen Traum des Miteinanders auf vielen Ebenen in mir.“