

radiologischen Bildern nicht erkennbar. Aber er verwüstet die mikroskopischen Abläufe der Hirnchemie und bewirkt so teils erhebliche psychische Störungen.

Zuerst den Kopf reparieren

Wenn es uns nach einem Schock schlecht geht, sehnen wir uns nach Hilfe. Meist denken wir dabei nicht an unser verletztes Gehirn, sondern an die vielen äußeren Dinge, die durcheinandergeraten und jetzt zu regeln sind. Vom Kopf erwarten wir, dass er von selbst heilt. Manchmal geschieht das auch, aber oft genug ist die seelische Wunde zu tief. Und natürlich tut es dem Gehirn nicht gut, wenn kurz nach dem Trauma schon schwierige Aufgaben anstehen. Man versucht, sich zu zwingen, wird jedoch oft erleben, dass der Druck alles nur noch schlimmer macht.

Die Symptome von Trauma-Folgestörungen sind vielgestaltig und hängen unter anderem von der Art der Traumatisierung ab. Wer Schreckliches mitansehen musste, hat ungewollt Bilder gespeichert, die andern nicht einmal im Alptraum einfallen würden. Wer schlecht behandelt wurde in Beruf oder Liebe, denkt danach schlechter von sich und den Menschen überhaupt. Schock-Erfahrungen sind entsprechend vielfältig: familiäre Verluste durch Tod oder Trennung; lebensverändernde Krankheiten bei sich oder Angehörigen; Jobverlust; Geldverlust, Unfälle als Opfer, Zeuge oder Verursacher, Krieg, Folter, Katastrophen; Straftaten beginnend mit Einbruch und Stalking bis hin zu Sexualdelikten, Überfällen oder schwerem Betrug. Manchmal trifft es uns allein, manchmal die ganze Familie oder gar das komplette Land wie in einem Krieg oder bei einer Pandemie.

Schock-Erlebnisse wirken lähmend. Viele Betroffene hätten nie

für möglich gehalten, dass das Leben solch schwarze Seiten besitzt, jedenfalls nicht für sich persönlich. Dann wird für viele der Schock zum existentiellen Einschnitt. Wer lange das Glück hatte, relativ unversehrt zu bleiben, nimmt das zunächst als selbstverständlich hin und glaubt im Stillen an die eigene Unverwundbarkeit. Man ist noch »naiv«, was so viel heißt wie »eben erst geboren«, also unerfahren. Dabei darf man die Naivität nicht mit Dummheit verwechseln; sie ist ein Abwehrmechanismus, der uns erlaubt, optimistisch durch die krumme Welt zu schreiten. Aber plötzlich hat es uns erwischt. Der magische Bann ist gebrochen, wir wurden getroffen und müssen obendrein erkennen, dass sich das, was einmal passiert ist, wiederholen könnte. Von diesem Moment an sind wir für die Pfeile des Schicksals nicht mehr unerreichbar. Diese Erkenntnis bringt uns ins Wanken.

Vielleicht tröstet Sie der Gedanke, dass sehr viele Menschen, so sie nur alt genug werden, eines Tages einen Schock erleiden. Oder sagen Sie jetzt, dass diese Behauptung Ihnen persönlich kein bisschen weiterhilft? Was geht Sie die Misere der anderen an; Ihnen, Ihnen tut es weh, und zwar unerträglich. Außerdem ist Ihre Geschichte schlimmer als die des Nachbarn, der bloß eine Frau mit Alzheimer hat.

Ihre Bitterkeit ist erst einmal nur zu begreiflich. Verwünschen Sie ruhig die ränkespinnenden Götter, denn auf diese Weise lässt man Dampf ab. Aber bleiben Sie bitte nicht im Hader stecken. Nach manchen Erfahrungen könnte man auf die wilde Idee kommen, dass die ganze Welt schlecht und man selbst verflucht ist. Halt, solche Gedanken wären auch kein Grund, sich zu schämen. Schocks sind ausgesprochen menschlich. Das Gehirn des Homo sapiens ist in seiner auf Erden einmaligen Intelligenz so kompliziert, dass man sich nicht zu wundern braucht, wenn es unter Extrembelastungen gründlich entgleist. Immerhin – und das sage ich Ihnen gern – lässt

sich unser Oberstübchen nie vollständig demolieren. Es bleiben stets intakte Räume, und genau um diese Räume geht es mir hier, denn wir können sie nutzen, um das Gesamtsystem wieder flott zu machen.

Menschliche Größe beruht nicht darauf, dass uns alles geschenkt wird. Sie erwächst aus unseren gemeisterten Prüfungen. Wir müssen keine Bestnoten erreichen – wie sollten wir das, wenn wir keine Chance zur Vorbereitung hatten? Ein Schock ist ja zumeist hervorgerufen durch etwas plötzlich über uns Hereinbrechendes. Hinzu kommt: Wir können nicht zaubern. Und das sollten wir uns vor Augen halten: Es genügt, irgendwie durchzukommen. Mag sein, dass wir vieles verlieren – aber nicht unsere Nerven, die wollen wir retten. Und damit behalten wir unsere beste Ressource, die uns neue Möglichkeiten weisen wird, denn mit gesundem Geist ist der Mensch ja findig.

Schock ist Erkenntnis, vielleicht eine herbe, aber eine Erfahrung in einem Lebensbereich, den wir nur vom Hörensagen kannten, weil er zuvor für uns noch im Dunkeln lag. Auch deshalb trifft es uns meist unvorbereitet. Wie wir daran reifen und vielleicht sogar Vorbild und Ratgeber für andere Menschen in Not werden können, das will dieses Buch erklären.

Solche Tugenden werden zu teuer erkaufte? Ja, aber deshalb sind sie umso wertvoller. Machen Sie sich nicht zum Vorwurf, dass es Sie erwischt hat. Leid kann man nicht dauerhaft vermeiden, nur überstehen. Verneigen Sie sich respektvoll vor dem eigenen Schmerz. In der abendländischen Kultur ist der leidende Mensch nicht verächtlich, sondern zum Gottessohn verklärt. Nur unwissende Knechte schmähen das Leiden, zumindest im Evangelium. Diese Auffassung leuchtete so vielen Menschen ein, dass sich der Christenglaube ausbreitete und zur Weltreligion entwickelte.

Wir wollen trotzdem alle so schnell wie möglich raus aus der Märtyrerrolle. Es stimmt zwar, dass wir manchem Schicksal ausgeliefert sind – doch nicht unbedingt unseren Schockschäden. Die gehen wir jetzt gemeinsam an.

Arbeitsblätter zum mentalen Training

Sie mochten Arbeitsblätter schon in der Schule nicht? Da sind Sie nicht allein. Aber wie sagt man beim Skat: Wer schreibt, der bleibt. Unsere Arbeitsblätter dienen nicht nur der Wiederholung, sondern lotsen das Denken mit gezielten Fragen und Anregungen heraus aus dem Schlammloch der Depression. Fangen Sie klein an und bauen Sie langsam ein eigenes Instrumentarium auf. Wählen Sie ein Lese- und Arbeitstempo, bei dem Sie nicht aus der Puste und trotzdem vorwärtskommen. Üben lohnt sich. Und auch das stete Wiederholen. Was wir hier machen, ist Krankengymnastik für das Gehirn, und die bringt Ihnen Schritt für Schritt die geistige Beweglichkeit zurück.

In den Arbeitsblättern können Sie sich mit Ihrer individuellen Situation beschäftigen. Schreiben fördert klares Denken stärker, als wenn wir nur so vor uns hin sinnieren. Deshalb spricht viel für die Schriftform, statt nach alter Schülersitte »die Hausaufgaben im Kopf« zu machen. Probieren Sie einfach aus, wie es Ihnen damit geht. Das gilt übrigens für alle Vorschläge in diesem Buch. Geben Sie nicht zu früh auf, wenn etwas nicht auf Anhieb gelingt, aber zwingen Sie sich auch nicht zu Übungen, die nun genau Ihnen aus einem persönlichen Grund nicht liegen. Versuchen Sie dann einfach eine der vielen anderen Möglichkeiten.

Arbeitsblatt 1

Sie sind immer noch Sie selbst – ein kurzer Steckbrief

Datum: _____

Der Schock hat es an sich, dass wir alles in Frage stellen. Nichts scheint mehr wie zuvor. Wir werden uns selber fremd, zweifeln an uns, als hätten wir uns nie richtig gekannt. Haben wir uns und anderen nur etwas vorgemacht?

Diese Gedanken sind nach einem Schock normal, entspringen aber nicht der Realität, sondern unserer tiefen Verunsicherung. Deshalb notieren wir uns zum Anfang ein paar Grundwahrheiten über uns selbst, die jetzt, nach dem Schock, genauso zutreffen wie vorher:

Ich heiße: _____

Mein Geburtstag und Geburtsort: _____

Mein Bauchnabel wölbt sich nach innen oder nach außen.

Meine Lieblingstiere: _____
