

«Man darf nicht erwarten, dass die Zeit die Erinnerungen einfach auslöscht»

Interview mit zwei Psychologen, die für Betroffene und Helfer im Einsatz standen



Die Psychotherapeuten Urs Braun und Theres Zenhäusern.

Die tragischen Ereignisse des letzten Jahres haben bei uns einen grossen Schock ausgelöst. Jetzt, im Jahrestag der Unwetterkatastrophe, in den Wochen vorher und nachher, können Erinnerungen von Neuem aufbrechen. Besonders schmerzlich ist diese Zeit für diejenigen, die ihre Angehörigen verloren haben oder immer noch vermissen. Wir sprachen mit den Psychotherapeuten Theres Zenhäusern vom Zentrum für Entwicklung und Therapie des Kindes und Jugendlichen und Urs Braun über ihre Erfahrungen bei der Bewältigung von solchen schmerzhaften Erfahrungen.

Frau Zenhäusern, Herr Braun, Sie waren beide als psychologische Betreuer von betroffenen und Helfern vor einem Jahr im Einsatz. Was ist Ihnen aus dieser Zeit besonders präsent geblieben?

Theres Zenhäusern: «Ich war vorwiegend im Oberwalliser Kreispital und in Ausserberg, wo ja die Baltschiedner Bevölkerung Zuflucht gefunden hat. Für mich war dieser Einsatz ein neues psychologisches Umfeld, mussten wir doch erst herausfinden, welche Unterstützung eigentlich von uns gewünscht wurde, welche Bedürfnisse für die Betroffenen im

Häusern geführt wurden.»

Wie beurteilen Sie im Rückblick die Notwendigkeit Ihrer Präsenz vor Ort? Inwieweit können Sie überhaupt dazu beitragen, dass Menschen solche Ereignisse besser verkraften?

T. Z.: «Von den im Einsatz stehenden Hilfskräften wurde uns zurückgemeldet, dass allein schon unsere Präsenz eine Entlastung für Angehörige und Helfer bedeutete. Unsere Auf-

erleiden, ein Stück weit begleiten, mit ihnen zusammen nach Wegen und Lösungen suchen, die den ganzen Prozess der Verarbeitung etwas erträglicher machen.»

T. Z.: «Es ist nicht etwa so, dass die am meisten Betroffenen auch unweigerlich am «Schlimmsten dran» sein müssen. Manche Menschen werden durch eine Katastrophe wieder erinnert an frühere Gefühle und Verluste von Menschen, die ge-

über seine Empfindungen zu sprechen, seine «Trauergeschichte» immer wieder zu erzählen, sich dem Schmerz zu stellen und ihn auch vor Kindern nicht zu verleugnen. Eminent wichtig für Kinder ist es ebenfalls, dass sie ihre Gefühle verbalisieren, sie im Spielen und Zeichnen ausdrücken können und bald einmal ihre alltäglichen Aktivitäten wieder aufnehmen. Kinder wie Erwachsene brauchen für die Verarbeitung Orte, wo sie sich wieder an-

gar etwas sehr Zentrales bei unserer Arbeit, denn betroffene Menschen brauchen Solidarität, brauchen Mitmenschen, die Anteil an ihrem Schicksal nehmen und in der Lage sind, sich einzufühlen. Sich gegen Gefühle zu sträuben, wäre nicht echt. Die Frage stellt sich eher nach einem «angemessenen» Mass, wie diese Gefühle gezeigt werden dürfen, denn es geht ja nicht an, dass man die Betroffenen damit überfällt.»

Am Jahrestag der Unwetterkatastrophe werden viele schmerzhaft empfindungen wieder von Neuem aufbrechen. Was können Menschen tun, die immer noch unter Angstzuständen leiden, in Resignation verfielen oder depressives Verhalten entwickelten?

T. Z.: «Man darf nicht erwarten, dass die Zeit die Erinnerungen einfach auslöscht. Die momentanen Gefühle werden nicht einfach verschwinden, sondern die betroffenen Menschen noch lange beschäftigen. Der Jahrestag ist — auch wenn er besonders schmerzhaft ist — eine Gelegenheit, die Ereignisse und Erfahrungen nochmals durchzugehen. Dabei kann es Erleichterung bringen, die Gefühle und Erinnerungen mit Menschen zu teilen, die Ähnliches erlebt haben. Es kann aber auch wichtig sein, dass man sich gerade an diesem Tag zurückzieht.»

U. B.: «Direkt und indirekt betroffene Kinder und Erwachsene können gegenüber gewissen Signalen dünnhäutig werden. Es ist ganz normal, wenn bei anhaltendem Regenwetter Erinnerungen und Gefühle wieder auftauchen. Wenn Bilder, Gedanken, Gefühle über längere Zeit sich immer wieder aufrufen, wenn Alpträume die Betroffenen immer wieder aufsuchen, wenn ihre Beziehungen seit der Unwetterkatastrophe stark gelitten haben, wenn sie seither ständig auf Medikamente angewiesen sind, übermässig zu trinken angefangen haben oder wenn

ndern traumatischen Erlebnissen und obwohl wir natürlich einiges wissen über mögliche Reaktionen, ist es in einer akuten Krisensituation doch ein ganz anderes psychologisches Vorgehen.»

Jrs Braun: «Sehr beeindruckt waren wir von der professionellen Arbeit der Krisenstäbe, vom grossen Zusammengehörigkeitsgefühl der Oberwalliser Bevölkerung und von ihrer Hilfsbereitschaft innerhalb der Familien- und Dorfgemeinschaft. Der hohe Grad an Selbsthilfe war in dieser Zeit für die Betroffenen sicher eine wertvolle Unterstützung.»

Herr Braun, Sie arbeiteten damals als Koordinator des psychologischen Notfalldienstes, ler im Oktober 2000 zum ersten Mal im Kanton Wallis eingesetzt wurde. Wie kam es denn eigentlich dazu?

J. B.: «Am Samstag, dem 14. Oktober 2000, wurde über verschiedene Kanäle die Forderung nach psychologischer Hilfe an das PZO gerichtet. Der diensthabende Oberarzt organisierte umgehend erste Fachkräfte für die Einsatzgebiete, und bereits um 15.00 Uhr begleitete ein erster PZO-Psychologe die medizinische Equipe nach Simplondorf und Gondo. Zur selben Zeit wurde im Kreisspital eine Einsatzzentrale eingerichtet, von der aus in den folgenden Tagen die Notfallpsychologie koordiniert wurde. Von dieser Koordinationsstelle aus wurden insgesamt 15 Fachpersonen aufgeboten, die dann bis zum 20. Oktober zwischen mehreren Stunden bis zu mehreren Tagen im Einsatz standen. Während dieser Zeit wurden zirka 110 Betreuungen durchgeführt, die manchmal bis zu mehreren Stunden dauerten. Solch lange Betreuungszeiten waren notwendig, wenn Betroffene bei der Identifikation oder beim Abschiednehmen von ihren toten Angehörigen begleitet wurden, oder auch dann, wenn Be-

nen und Stresssymptome aufzuklären und sie bei schwierigen Gängen zu begleiten oder auch für die Helfer zur Verfügung zu stehen. Doch längst nicht alle Betroffenen haben uns in ein Gespräch aufgesucht, denn vieles an Verarbeitung passiert auch untereinander, wie z. B. durch die Unterstützung von der Familie, von Freunden und dem Rückhalt in der Religion.»

U. B.: «Ja, ich denke auch, dass das Wissen um unsere Anwesenheit — ebenso die der Pfarrerherren — eine Art Rückversicherung für die Betroffenen und Helfer war. Es scheint mir aber wichtig, auf einen grossen Unterschied zu unserer «normalen» Arbeit hinzuweisen: Bei den betreuten Personen handelte es sich nicht um Patient/-innen, denn ihre Gefühle und Verhaltensweisen sind nicht pathologisch, sondern normale Reaktionen auf eine aussergewöhnliche Belastung. Es waren also keine potenziellen Psychiatriepatient/-innen, die eine Unterstützung benötigten, sondern ausschliesslich Betroffene, die unter den besonderen Umständen unsere Begleitung beanspruchten.»

Wie wirken sich denn solche Naturereignisse auf sensible Menschen aus?

U. B.: «Körperlich reagieren alle Menschen bei drohender Gefahr ähnlich mit einem Alarmzustand. In den erlebten Gefühlen unterscheiden wir uns aber sehr. Das Spektrum reicht von Angst, Hilflosigkeit, Trauer, Schuldgefühl und Scham über Wut und Ärger bis hin zu Desorientierung und sogar Gedächtnisverlust. Solche Gefühle sind normale Reaktionen und dürfen ausgedrückt werden. So ist es möglich, dem Bewusstsein die Chance zu geben, das Unfassbare langsam zu verstehen und damit leben zu lernen. Als Psychotherapeut muss man lernen, bescheiden zu werden: Wir können die Widrigkeiten dieser Welt nicht ändern, wir können

genug getan haben, schamen sich, weil sie selbst der Hilflosigkeit ausgesetzt waren, oder weigern sich, den Tatsachen ins Auge zu sehen. Sehr wichtig für den Verarbeitungsprozess ist es,

suessimmensiven demn aus. Müssen Sie sich — zum Selbstschutz — gegen Gefühle sperren, oder dürfen Sie sie an sich herankommen lassen? T. Z.: «Gefühle zu zeigen ist so-

ich dabei nicht an laute oder heftige Gefühlsäusserungen, sondern eher an subtile, leise Töne, mit denen man Betroffenen seine Empfindungen signalisieren kann.»

scheuen, professionelle Hilfe aufzunehmen.»

Frau Zenhäusern, Herr Braun, besten Dank für das Gespräch. hs

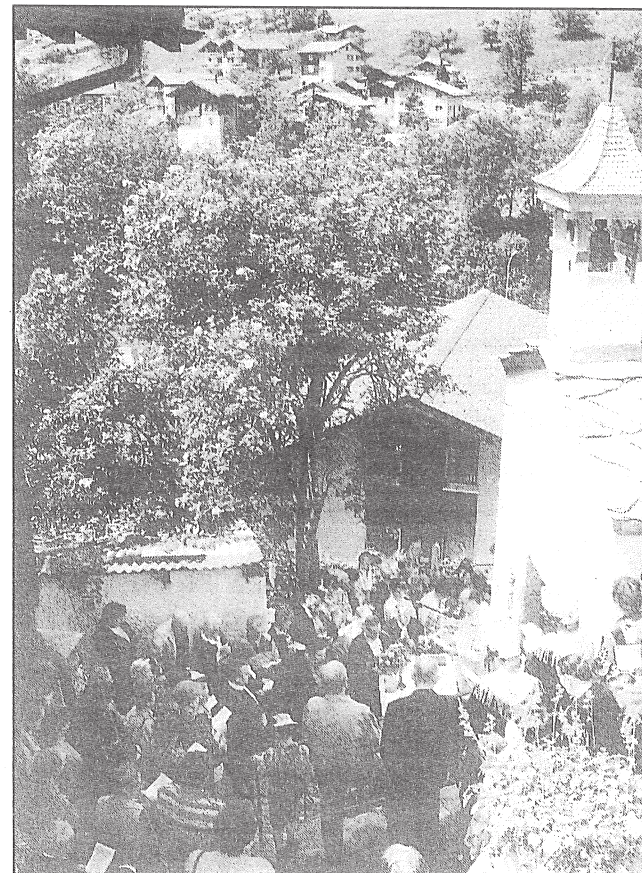
Gedenkfeier in Neubrück

Ein Jahr nach der Unwetterkatastrophe

Stalden/Neubrück. — (wb) Obwohl seit der unglückseligen Unwetterkatastrophe bereits ein Jahr vergangen ist, sind die Wunden noch nicht verheilt, die Häuser noch nicht wieder bewohnbar, die Verstorbenen noch schmerzhaft in Erinnerung und das Geschehene noch keineswegs verarbeitet und bewältigt. Genau ein Jahr nach der verheerenden Verwüstung durch den Beiterbach möchten die Bewohner des Staldner Weilers Neubrück zu einem Gedenkgottesdienst vor Ort einladen.

Kapelle knapp verschont

Am 19. Mai 1997 wurde im Weiler «Bach», etwas oberhalb der Talstrasse bei Neubrück, eine ehemalige Kapelle wieder in Stand gestellt und neu renoviert feierlich eingeweiht. Die Kapelle «Maria am Weg» erstrahlte damals in hellstem Weiss und die Bevölkerung freute sich über das wiedererstandene Kleinod am Weg hinauf nach Visperterminen. Niemand konnte ahnen, dass am 15. Oktober 2000 das kleine Rinnsaal des Beiterbaches zu einem reissenden Ungetüm anschwellen würde und so dicht an der Kapelle vorbei Tod und Verderben bringen würde. Das kleine Gotteshäuschen wurde glücklicherweise verschont und in der Folge spendete manche Kerze, in gutem Gedanken angezündet, Trost und Zuversicht.



Unser Archiv-Bild zeigt die neue Kapelle «Maria am Weg» anlässlich der Einweihungsfeierlichkeiten im Mai 1997. Im Hintergrund ist ein Einfamilienhaus zu sehen, das am 15. Oktober 2000 von den Schlammmassen des Beiterbaches fortgerissen wurde. Die Kapelle wurde damals verschont und soll nun am kommenden Montagmorgen der Ort einer besinnlichen Gedenkfeier sein. Die Einwohner des heimgesuchten Weilers Neubrück laden zum

in den öde gewordenen Weiler ein wenig Licht und Helle durch eine Kapellenbeleuchtung hineingebracht. Seit der Einweihung wird zudem jeden 1. Samstag im Monat in der Kapelle «im Bach» ein Rosenkranzgebet durchgeführt, an welchem immer zahlreiche «ZärBrigger» und Dorfbewohner teilnehmen.

Am Montag Gedenkfeier

Am kommenden Montag, dem 15. Oktober, soll nun eine schlichte Gedenkfeier bei der Kapelle «im Bach» abgehalten werden. Organisiert von den Bewohnern des Weilers Neubrück wird auf 10.00 Uhr zum Rosenkranzgebet eingeladen. Pfarrer Imsegen und Pfarrer Michlig werden dann um 10.30 Uhr einen Gedächtnisgottesdienst zelebrieren und vor allem der verstorbenen Tildy Gsponer und der immer noch vermissten Ignazia Gsponer besonders gedenken. Zudem wird der neue, von Hand in Holz geschnitzte Kapellenkruzweg eingesegetnet.

Umrahmt werden die Feierlichkeiten vom Panflöten-Duo Evi/Wefi. Alle Interessierten von nah und fern sind herzlich zu diesem Anlass und einem abschliessenden kleinen Imbiss eingeladen. Die Organisatoren freuen sich auf einen zahlreichen Aufmarsch und auf einige besinnliche, friedvolle Stunden im Weiler Neubrück vor Stal-