

WISSENSWERTES FÜR GEWALTOPFER

WAS PASSIERT MIT MIR UND WARUM FÜHLE ICH SO?

Wenn Menschen Opfer von Gewalttaten werden, erleben sie sich in einer Welt wieder, auf die sie oftmals nicht vorbereitet sind. Neben den Bewältigungsstrategien wie zum Beispiel über das Erlebte zu sprechen und Platz für Gefühle zu schaffen, hilft es vielen Menschen aus psychologischer Sicht, zu verstehen, was in ihnen passiert.

- „Warum habe ich so reagiert? Ich hätte doch schreien können?!“
- „Wieso bin ich so lange bei ihr/ihm geblieben?“
- „Wo sind meine Erinnerungen hin?“
- „Wieso bekomme ich im Alltag oft Panik?“

Dies sind nur einige Fragen, die sich Gewaltopfer immer wieder stellen. Wir geben mögliche Antworten!

WAS PASSIERT IN MEINEM KOPF, WENN ICH GEWALT GEGEN MICH ERLEBE?

Zunächst einmal ist festzuhalten, dass jede Art von Gewalt – egal ob körperlich oder seelisch – als Trauma (griechisch: Wunde) bezeichnet wird.

Je nach Schwere und Dauer der Gewalt besitzen Menschen die Fähigkeiten (Widerstandsfähigkeit und Heilungskräfte), das Erlebte selbstständig zu verarbeiten. Kurz gesagt: Je länger und schwerer die Gewalteinwirkungen sind, desto problematischer kann die psychologische Verarbeitung sein. Vor allem lebensbedrohlich wirkende Situationen und die damit verbundenen Traumatisierungen hinterlassen Spuren in unserer Psyche.

WARUM HABE ICH SO REAGIERT? ICH HÄTTE DOCH NACH HILFE SCHREIEN KÖNNEN?! WIESO BIN ICH SO LANG BEI IHR/IHM GEBLIEBEN?

Während einer direkten Traumatisierung (z.B. bei Schlägen oder heftigen Bedrohungen) schaltet unser Gehirn in eine Art Notbetrieb. Wir sind darauf „programmiert“ zu überleben. Um diesen Prozess stark vereinfacht erklären zu können, kann man sich das menschliche Gehirn wie eine Zwiebel mit drei Schichten vorstellen. Wenn wir entspannt sind und keine Gefahr droht, können alle drei Zwiebelschichten gut miteinander kommunizieren.

- Der innerste Teil (auch Reptilengehirn genannt) sorgt dafür, dass alle lebenswichtigen Funktionen (Atmung, Herzschlag, Reflexe) aktiv sind.
- Die mittlere Zwiebelschicht (Säugetiergehirn) hat die Aufgabe, die wahrgenommenen Reize aus der Umwelt zu sortieren, Gefühle zu erzeugen und im dauerhaften Kontakt mit dem äußersten Teil des Gehirns zu stehen.
- Die dritte Schicht (Großhirnrinde) ist für unsere logische Denkfähigkeit zuständig. Hier werden die Informationen aus der Umwelt bewertet, mit unseren Erfahrungen verglichen und Konsequenzen für unser Verhalten vorausgedacht.

Kommt nun ein Mensch in eine lebensbedrohlich wirkende Situation, schaltet das Gehirn automatisch in den „Gefahrenmodus“. Dabei wird die äußere Zwiebelschicht (Großhirnrinde) ausgeschaltet. Der Grund: jetzt bleibt keine Zeit, lange über Konsequenzen logisch nachzudenken – jetzt geht es ums Überleben! Nun übernimmt das Säugetiergehirn die Kontrolle. Ähnlich wie bei einer Katze oder einem Hasen bleiben zwei Optionen: Angriff oder Flucht!

WISSENSWERTES FÜR GEWALTOPFER

Neuere Forschungen zeigen auch noch eine dritte Option beim Menschen: die Unterordnung in Form der Bindung (Flirt). Dabei entwickelt das Opfer eine Art „Beziehung“ zum Täter und versucht somit durch Zuneigung die bedrohliche(n) Situation(en) zu überleben. Dazu kommt, dass das Gehirn verstärkt das Bindungshormon Oxytocin ausschüttet, was manchmal sogar ein Gefühl von Liebe entstehen lässt. Ähnliche Überlebens- und Verhaltensmuster finden sich auch im Stockholm-Syndrom.

Sollte es dazu kommen, dass man nicht flüchten oder angreifen kann – weil das Gegenüber z.B. körperlich überlegen ist – greift die letzte Überlebensstrategie des Gehirn: Wir „frieren ein“. Das Reptiliengehirn übernimmt die Kontrolle und der Körper erstarrt oder stellt sich leblos, um zu überleben. Während dieser Phase ist die Wahrnehmung der Situation und/oder des Angreifers oftmals stark verzerrt oder wird zum psychischen Schutz völlig aufgeblendet.

Um Antworten auf die Ausgangsfragen zu geben: Rational betrachtet, wären Handlungen wie „nach Hilfe schreien“ sinnvoll gewesen, aber das Gehirn war im Notfallmodus und hat die logisch denkenden Bereiche deaktiviert. Diese Bereiche sind im Vergleich zu anderen Hirnregionen langsam und träge. Bei lebensbedrohlichen Situationen steigern aber Schnelligkeit, reflexartiges Handeln oder das Erstarren die Überlebenschancen. Auch die Ausschüttung von Oxytocin kann das Opfer daran hindern, die Täter*in sofort zu verlassen. Demzufolge können Handlungen von Menschen in akuten Gewaltsituationen auf den ersten Blick unlogisch wirken, beim genaueren Hinsehen aber folgen sie den Regeln des Überlebens.

„WO SIND MEINE ERINNERUNGEN HIN?“

Da das Gehirn in einer akuten Gewaltsituation Lebensgefahr meldet, schaltet es sich in den Notfallbetrieb, um schneller mit Flucht, Angriff oder Erstarren reagieren zu können. Während dieser Zeit funktioniert die Großhirnrinde – zuständig für das Langzeitgedächtnis – nur eingeschränkt. Aus diesem Grund kann es bei schweren Traumata zu großen Erinnerungslücken kommen, welche manchmal auch nicht wiederhergestellt werden können.

„WIESO BEKOMME ICH IM ALLTAG OFT PANIK?“

Viele Menschen, die unter den Geschehnissen von Gewalttaten leiden, beschreiben in alltäglichen und ungefährlichen Situationen oft das Gefühl von Angst, bekommen Herzrasen oder sogar eine Panikattacke mit starken körperlichen Reaktionen. Die Psychologie beschreibt diesen Zustand als Übererregung aufgrund einer Anpassungs- oder Posttraumatischen Belastungsstörung.

Doch warum reagiert der Körper so? Um diesen Prozess stark vereinfacht zu erklären, kann man sich einen Spiegel vorstellen. Durch die traumatische Gewalttat ist der Spiegel in viele kleine Splitter zerbrochen, die ungeordnet und unverarbeitet in unserem Gehirn liegen. Im Alltag können diese Scherben z.B. durch Gerüche, Geräusche oder bestimmte Bilder (Trigger) das Gehirn wieder in den Notfallmodus versetzen. Die „alte“ Angst und der Überlebensinstinkt werden sozusagen reaktiviert, obwohl von der aktuellen Situation im Grunde keine Gefahr ausgeht. Um den beschriebenen Spiegel wieder zusammenzufügen, bedarf es Zeit und eventuell einer Traumatherapie.

Haben Sie weitere Fragen zum Thema Gewaltfolgen? Wir stehen Ihnen für Antworten zur Verfügung!