

Psychische Erkrankungen nach Krieg und Gewalt

Wenn wir belastende Erfahrungen machen, versucht unser Gehirn, diese zu verarbeiten. Aber bei mehreren schlimmen Ereignissen funktioniert das nicht immer. Dann kann daraus eine posttraumatische Belastungsstörung werden.

Manche Menschen machen in ihrem Leben schreckliche Erfahrungen: Dazu gehören etwa Gewalt, Hunger oder Krieg. Schon ein einzelnes belastendes Erlebnis ist oft nicht leicht zu verarbeiten. Wer solchen Situationen aber auf Dauer **ausgesetzt** ist, kann psychisch erkranken. Menschen können zum Beispiel Angststörungen, **Depressionen** oder auch eine sogenannte posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) dadurch entwickeln.

Zwei Expertinnen für psychische Gesundheit wissen, wie und wann eine PTBS entsteht: So entwickeln **Betroffene** laut **Psychologin** Dana Churbaji die Störung nicht in der belastenden Situation selbst oder kurz danach – im Gegenteil: „Wenn das Gehirn versucht, mit der Vergangenheit Schluss zu machen – dann kommt die PTBS-**Symptomatik**.“ Und Rita Rosner, **Psychotherapeutin** und Professorin an der Universität Eichstätt-Ingolstadt, erklärt: „Mit jedem Ereignis, das dazukommt, werden Angst, Depression und eine posttraumatische Belastungsstörung wahrscheinlicher.“

Ein **Symptom** der PTBS sind sogenannte **Flashbacks**: Das sind Erinnerungen, die so deutlich sind, als ob man die belastenden Situationen noch einmal erlebt. Außerdem kann man bei Betroffenen eine veränderte **Wahrnehmung** feststellen, „wenn es darum geht, wie sicher die Welt ist, und wie die Menschen über ihr eigenes Leben denken“, so Churbaji. Manche Betroffene können sich nicht mehr richtig konzentrieren, leiden unter Schlafstörungen oder haben sogar körperliche Schmerzen – vor allem dann, wenn sie nicht offen über ihre psychische Erkrankung sprechen können.

Belastungsstörungen werden meist mit psychologischen Einzel- oder Gruppentherapien behandelt. Aber auch speziell ausgebildete **Vertrauenspersonen** können Betroffene unterstützen. Doch: „Man kann nicht **davon ausgehen**, dass das Geschehene **ungeschehen gemacht** wird“, so Churbaji. Aber viele Menschen „können wieder ein erfülltes Leben führen.“

Autorin/Autor: Carla Bleiker, Philipp Reichert

Glossar

psychische Erkrankung, -en (f.) – eine Krankheit der Seele, die oft keine direkten körperlichen Ursachen hat (Verb: psychisch erkranken)

belastend – so, dass etwas unangenehm, störend oder anstrengend ist

Gehirn, -e (n.) – das Organ im Kopf eines Menschen oder Tiers, mit dem er/es denkt

etwas verarbeiten – hier: trotz negativer Erlebnisse wieder glücklich werden

posttraumatische Belastungsstörung, -en (f.) – eine psychische Erkrankung durch ein schlimmes Erlebnis oder mehrere schlimme Erlebnisse (Abkürzung: PTBS)

etwas ausgesetzt sein – Opfer von etwas sein; unter etwas leiden

Depression, -en (f.) – eine Krankheit, bei der man längere Zeit mutlos und traurig ist

Betroffene, -n (m./f.) – die Person, die ein bestimmtes Problem hat

Psychologe, -n/Psychologin, -nen – ein Wissenschaftler/eine Wissenschaftlerin, der/die über die Gedanken und Gefühle der Menschen forscht

Symptomatik, -en (f.) – die Menge an Beschwerden, an denen sich eine bestimmte Krankheit zeigt

Psychotherapeut, -en/Psychotherapeutin, -nen – jemand, der dafür ausgebildet ist, Menschen mit seelischen Krankheiten zu behandeln (Substantiv: die Therapie)

Symptom, -e (n.) – ein Zeichen für eine Krankheit (z. B. Schmerzen)

Flashback, -s (m., aus dem Englischen) – der Moment, in dem man plötzlich ein Ereignis aus der Vergangenheit nochmals gedanklich durchlebt

Wahrnehmung, -en (f.) – hier: die Art, wie man etwas sieht und darüber denkt

Vertrauensperson, -en (f.) – eine Person, mit der man sprechen kann, wenn es Probleme gibt; oft eine pädagogische oder psychologische Fachkraft

von etwas aus|gehen – etwas annehmen; etwas glauben

etwas ungeschehen machen – etwas rückgängig machen; dafür sorgen, dass etwas nie passiert ist