



# Sekundäres Trauma

## Wenn Helfen weh tut.

Prof. Dr. med. Samuel Pfeifer



PSYCHOTHERAPIE, PSYCHIATRIE  
& SEELSORGE



WENN HELFEN WEH TUT

# SEKUNDÄRTRAUMA

PSYCHOTHERAPIE  
& SEELSORGE



**Trauma ist ansteckend. Der Therapeut wird in seiner Rolle als Zeuge ... von seinen Gefühlen oft geradezu überwältigt. Etwas weniger intensiv als der Patient lebt er dessen Gefühle von Angst, Wut und Verzweiflung ebenfalls durch.**

Judith Hermann, S. 193

# Einige Beispiele zur Einleitung



- » «Als ich die Stelle im Frauenhaus angetreten hatte, war ich darauf vorbereitet gewesen, der dunkelsten Seite des Lebens zu begegnen. Schon auf dem Sozialamt hatte ich alle denkbaren Arten von Elend erlebt, Ich dachte, ich wäre abgehärtet und trotzdem noch weich genug für meinen neuen Job. Aber ich konnte mich nicht an die blauen Flecken und ausgeschlagenen Zähne gewöhnen, an die verängstigten Kinder, die seit Wochen nicht mehr richtig geschlafen hatten, an die Frauen, die gelernt hatten, sich selbst für so schlecht zu halten, dass man sie verprügeln durfte...»

» *Zitat aus dem Krimi von Leena Lehtolainen: Zeit zu sterben. Rowohlt, S. 38.*

# Frauenärztin in Bosnien: Monika Hauser



- » **«Es gibt Dinge, die mir Frauen in Bosnien erzählt haben, die ich ganz tief in mir vergraben habe, über die ich mit niemandem reden kann. Das geht soweit, dass ich denke, das kann ich nicht einmal einer Therapeutin antun, ihr das zu erzählen. Die sind in mir vergraben - die stecken fest, irgendwo da drinnen.»**
- » Die Fernseh-Reporterin nach dem Gespräch: «Nach der intensiven Begegnung finde ich mich wieder an einem kleinen See - die übergroße Konzentration und Aufnahmefähigkeit schlägt um in tiefste Erschöpfung: die Wucht und die Spannung von all dem, was mir diese Frau in den letzten Stunden von ihren Erfahrungen erzählt hat, breitet sich langsam aus.»

**Als er das Volk sah, jammerte es ihn;  
denn sie waren verschmachtet und  
zerstreut wie die Schafe, die keinen  
Hirten haben.**

Matthäus 9:36

# Zahnarzt

Details aus Traumaberichten können in Alltagsleben einfließen:

- » Ich ging zu einer Zeit intensiver therapeutischer Arbeit mit Folteropfern zum Zahnarzt in die Praxis.
- » Ich wartete relativ entspannt auf den Beginn der Behandlung. Als sich der Zahnarzt dann mit dem Bohrer näherte, war ich in Sekundenschnelle schweißgebadet, panische Angst stieg in mir auf, ich bekam eine richtige Panikattacke – und ich fand mich in der Folterszene eines Klienten, die er mir – wie auch andere Klienten in ähnlicher Weise – detailliert geschildert hatte.

» *Nach Judith Daniels*

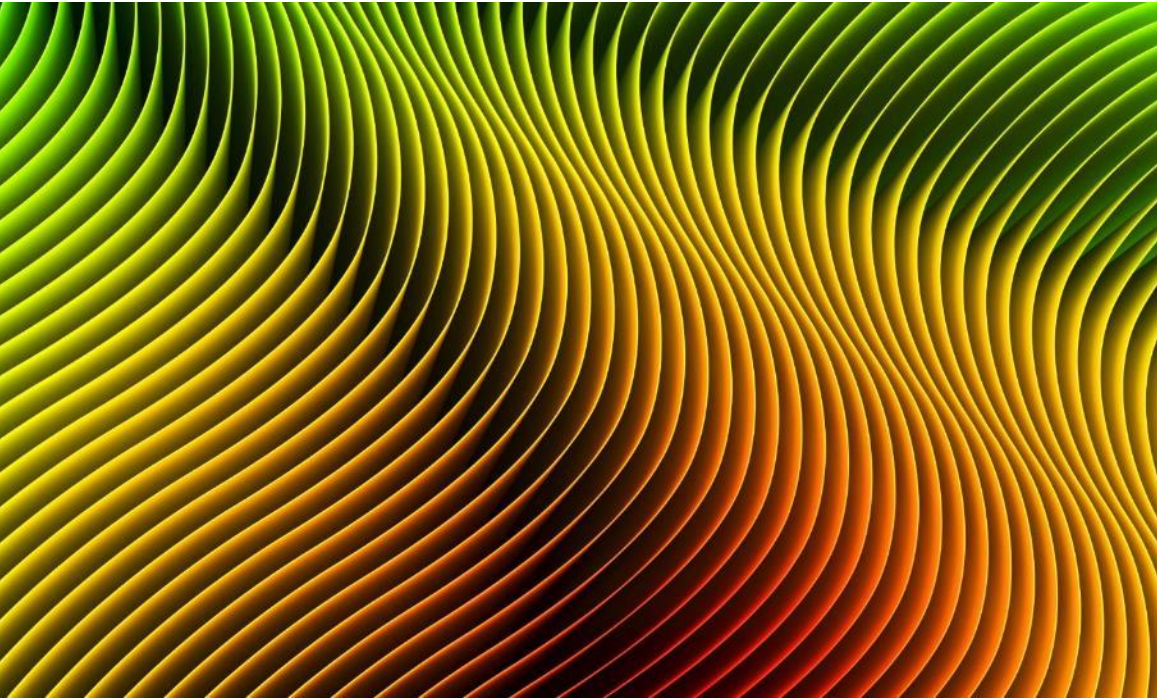
# Primäre Traumafolgen



- » **Intrusion** (Sich-Aufdrängen von Bildern, Gefühlen, Ängsten, Tagträumen, Albträumen etc.)
- » **Konstriktion** (Rückzug von Beziehungen, Aktivitäten, Freuden des Lebens).
- » Vegetative (körperliche) **Übererregung**



# Sekundärtrauma Definition



- » Das Anhören von traumatischen Erlebnissen oder das Mitfühlen mit Opfern traumatischer Erfahrungen führt zu ähnlichen Reaktionen wie beim direkt betroffenen Opfer selbst.

# Auswirkungen auf die Arbeit in der Pflege

- » Das Sekundärtrauma verursacht nicht nur Stress oder Einschränkung in Beziehungen, sondern auch bei der Arbeit.
- » Hinweise:
  - » *vermehrte Konflikte am Arbeitsplatz,*
  - » *Krankheitsbedingte Abwesenheit,*
  - » *mangelnde Einfühlung in die Patienten*
  - » *ständige Anspannung durch traumatisches Material*
  - » *verminderte soziale Unterstützung*
  - » *schlechte Bewältigung von Stress*

# Mögliche Auswirkungen



- » Das Erzählte weckt eigene Erinnerungen
- » Das Gehörte löst Bilder aus (in Tag- oder Nachträumen)
- » Man wird sich der eigenen Verwundbarkeit bewusst
- » Es erschüttert das eigene Grundvertrauen in das Gute
- » Man hat Gefühle der Wut, der Verzweiflung. Vorwürfe an Polizei, an schlechte Regierung, an alle möglichen „verantwortlichen Leute“
- » Vorwürfe an Gott?

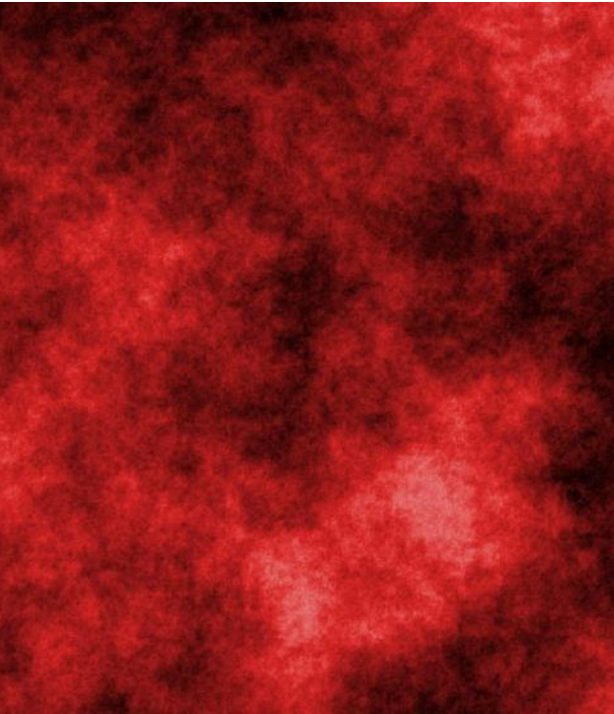
# Wo ist Gott in alle dem? Die Realität des Bösen



Wer mit schwerst traumatisierten Menschen arbeitet, für den wird die Existenz des Bösen so real, dass humanistische Verharmlosungen nicht mehr greifen. Die Folgen:

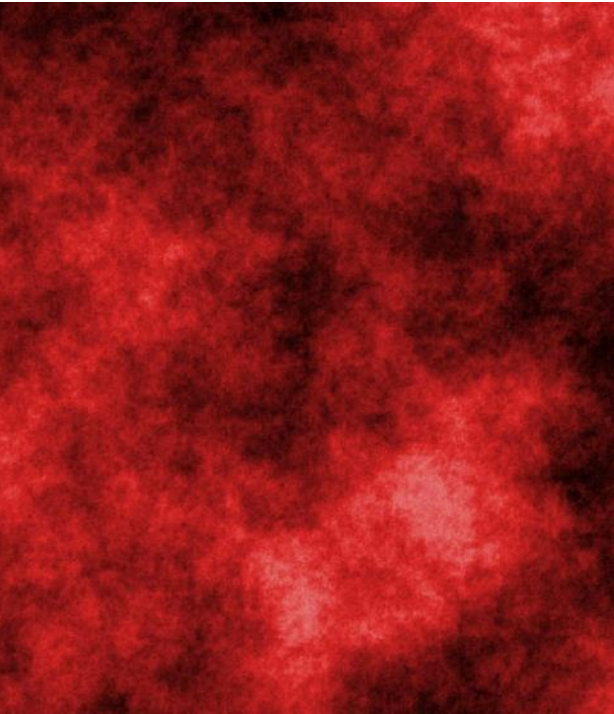
- » Wut, Ohnmacht, bis hin zum Kampf gegen das Böse auf eigene Faust.
- » Persönliches Gefühl des Bedrücktseins und der Bedrohung durch Kräfte des Bösen, denen man sich ausgeliefert fühlt. (Cave: Symptom der Überforderung!!)
- » Erschütterung des eigenen Weltbildes.

# Mögliche Auswirkungen



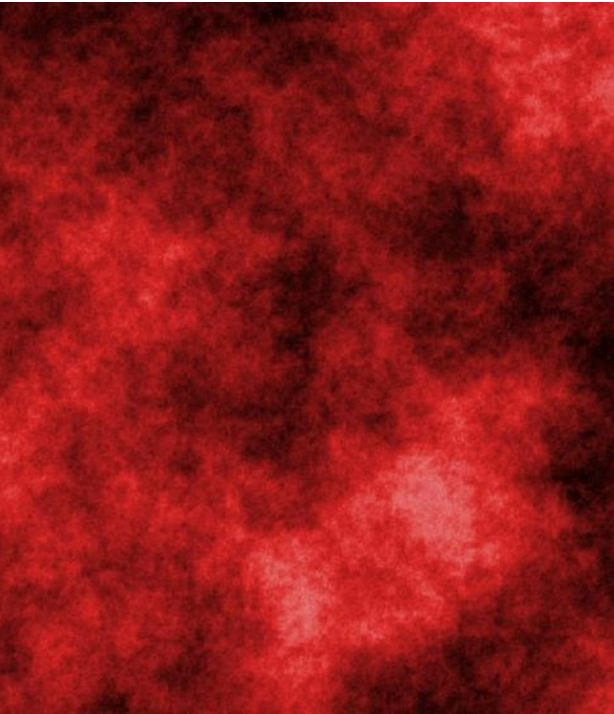
- » Man fühlt sich ohnmächtig und fragt sich, was man überhaupt für die andere Person machen kann.
- » Man nimmt Zuflucht zu Erklärungen und Methoden, die ungewöhnlich, vielleicht sogar magisch sind. (z.B. Vorwurf des Satanismus an gläubige Eltern – ähnlich wie Schamanen)
- » Man versucht die Ohnmacht mit falschem Aktivismus zu überwinden (oft indem man die Grenzen des Patienten nicht respektiert): z.B. gegen den Willen des Patienten Anzeige erstatten bis hin zur Selbstjustiz.

# Mögliche Auswirkungen



- » Misstrauen und Vorwürfe an andere Betreuer:
  - » *„verstehen die Bedürfnisse meines Klienten nicht.“*
  - » *„schweigen Probleme tot.“*
  - » *„ergreifen keine Massnahmen.“*
  - » *Allgemeine Abwertung anderer Betreuungspersonen*
- » Vermeiden von Traumapatienten oder falsche Diagnosestellung, um nicht sekundärtraumatisiert zu werden.
- » Verweigerung von Supervision, Zurückhalten von eigenen Reaktionen, weil man sich schämt.

# Gefahren für Betreuung



- » Vermeidungsverhalten des Therapeuten: er/sie will nicht mehr von den Traumatas hören, obwohl die betroffene Person darüber reden möchte.
- » Intrusion: Der Therapeut beharrt auf Details des Traumas, obwohl die betroffene Person jetzt nicht darüber sprechen will.
- » Allgemeiner Rückzug: Weil der Therapeut unter Schlafstörungen und Albträumen leidet, ist er für Anliegen der betroffenen Person nicht mehr offen.

*Alles heilen:*

Therapie bis zur völligen Genesung.

*Alles wissen:* Genaue Rekonstruktion (trotz allfälliger negativer Folgen für die Gefühlswelt), Hoffnung auf Katharsis durch Wissen.

*Alles lieben:* Man versucht, dem Opfer stellvertretend Liebe zu geben. Gefahr der Grenzüberschreitung in der Therapie.

Falscher Ehrgeiz:  
„alles heilen, alles  
wissen, alles lieben  
zu können.“



# Wege zur Bewältigung

Prinzipien der Therapie gelten auch für  
Beratung und für die Seelsorge

*Sicherheit*

*Erinnern und  
trauern*

*Soziale  
Integration*



*Abgrenzung*

*Supervision /  
Intervision*

*Normale  
Beziehungen pflegen*

# Das ABC der Selbstfürsorge



- » Awareness (Bewusstsein schaffen)  
Sich seiner eigenen Bedürfnisse, Grenzen und „Alarmglocken“ für Stress bewusst werden, ebenso wie seiner Stärken / Ressourcen im Umgang mit Stress, wiederholte Orientierung „Jetzt“, unmittelbar
- » Balance:  
Ausgleich schaffen und erhalten zwischen Ruhe und Anstrengung, Spiel und Arbeit, Vielfalt der Aktivitäten
- » Connection (Verbindung schaffen): Ermöglichen und nähren von Verbindungen zu sich selbst, zu anderen (Menschen und Tieren), zur Natur, zu Gott. Ermöglichen von Kommunikation über Schmerz und Ohnmacht

# Zuspruch im Burnout

Ein Pastor erzählte mir von seinem Burnout. Hilfreich war ein Zuspruch, den ihm ein Bruder aus seiner Gemeinschaft gab:

**«Du wirst wieder hergestellt werden. Du wirst gesund werden. Und meine Salbung soll neu durch dein Leben und deinen Dienst fließen. Mein Werk durch dein Leben. Und du wirst sehen, dass in dieser Gemeinschaft mit mir diese Salbung neu fließen wird. Und du wirst staunen, wie der Herr dich gebrauchen wird zu seiner Ehre und für dich wird kein Druck entstehen.»**

# Literatur



- » B. Hudnall Stamm (Hrsg.) Sekundäre Traumastörungen. Wie Kliniker, Forscher & Erzieher sich vor traumatischen Auswirkungen ihrer Arbeit schützen können. Junfermann. ([www.junfermann.de](http://www.junfermann.de))
- » Judith Herman: Die Narben der Gewalt. Junfermann.

# Ressourcen / Vertiefung



Fortbildungsinstitut für Sekundärtraumatisierung  
Diplompsychologin Dr. Judith Daniels

[www.sekundaertraumatisierung.de](http://www.sekundaertraumatisierung.de)

**ANREGUNGEN  
ZUM  
WEITERDENKEN**

# Fragen zum Weiterdenken

- » Welches sind die drei Hauptsymptome einer posttraumatischen Störung?
- » Habe ich selbst auch schon solche Symptome nach einer Beratung verspürt?
- » Welches sind die drei Prinzipien der Bewältigung?
- » Wo muss ich persönlich noch an mir arbeiten, um nicht in ein Sekundärtrauma zu geraten?