



## **Wenn durch die Corona-Krise frühere Traumata wieder hochkommen**

**In Zeiten der Corona-Pandemie sind die Menschen mit neuen Eindrücken und Bildern konfrontiert – und diese reaktivieren nicht selten frühere belastende Erfahrungen. Sind die traumatischen Zustände so stark, dass sie allein nicht bewältigt werden können, sollten Betroffene unbedingt Hilfe suchen, rät Silvia Breitwieser, Leiterin der TelefonSeelsorge – Notruf 142.**

Covid-19 bringt vielerlei außergewöhnliche Umstände auf nahezu allen Ebenen mit sich: Isolation, massive Kontakteinschränkungen, ständige Konfrontation mit Themen rund um Krankheit und Tod, Einschränkungen der persönlichen Freiheit, Wirtschaftskrise, finanzielle und berufliche Unsicherheiten, Rekord-Arbeitslosigkeit, die Schließung von Geschäften, Kinos, Theatern und vieles mehr. Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser, Leiterin der TelefonSeelsorge: „Unsere Welt ist derzeit kaum wiederzuerkennen. Sie konfrontiert uns mit neuen Eindrücken, neuen Erfahrungen, zeigt uns neue Bilder.“ Bilder, die manchmal auch an vergangene leidvolle Zeiten erinnern und ihre Wirkung entfalten, wie die Expertin weiß: „Die Maßnahmen rund um Corona beinhalten etliche so genannte Trigger für psychische Leidenszustände. Das bedeutet, die momentanen Erfahrungen können ein plötzliches und intensives Wiedererleben vergangener, sehr belastender Ereignisse oder Gefühlszustände reaktivieren.“ Auf psychischer Ebene vermischen sich dabei neue und alte Belastungen. Man fühlt das Gleiche wie damals – als wäre man wieder mittendrin.“

So sei etwa die Isolation häufig ein Auslöser für Depressionen: Das Wissen darum, lange Zeit zu Hause isoliert zu sein, könne ausreichen, um eine depressive Episode hervorzurufen. Auch die Stille könne als Trigger wirken, an verstorbene geliebte Menschen erinnern und scheinbar abgeschlossene Trauerreaktionen reaktivieren, so Breitwieser. Auch für alkoholranke Menschen beinhalte die Situation ihre Trigger – die aktuelle soziale, wirtschaftliche und persönliche Verunsicherung könne hier sehr überfordernd sein.

Speziell traumatisierte Menschen sind von der Reaktivierung belastender Ereignisse betroffen, wie Breitwieser berichtet: „Vor allem ältere Menschen, die den Zweiten Weltkrieg und die anschließende Besatzungszeit miterlebt haben, schildern, dass die derzeitige Lage alte Traumata weckt, die sie längst vergessen glaubten. Die Wirkungen vieler Maßnahmen – die Atmosphäre in der Stadt, die eingeschränkten Freiheitsrechte, die Ungewissheit gegenüber der Zukunft, das Ausgeliefertsein, die Ohnmacht, die Isolation bei drohender Gefahr außerhalb der eigenen vier Wände etc. – erinnert viele an die Zeit rund um den Krieg. Dass solche Traumata wiederbelebt werden, sei eine weitgehend normale Reaktion auf abnorme Umstände, so die Expertin.

Wie geht man aber damit um? Breitwieser dazu: „Zunächst ist es wichtig, diese negativen Regungen anzuerkennen und sie sich einzugestehen – in einer unsicheren Zeit darf man sich auch unsicher fühlen. Um aber nicht in diesem umfassenden Wiedererleben traumatischer Zustände steckenzubleiben, ist es ratsam, sich auf das Hier und Jetzt zu besinnen, ganz bewusst das Heute vom Damals zu unterscheiden. Der Kontakt und die Verbundenheit mit anderen Menschen besitzt hierfür eine enorme Wichtigkeit. Es hilft, darüber zu reden, sich über Erfahrungen und Gefühle auszutauschen.“ Die eigene Vorstellungskraft könne genutzt werden, um sich in Gedanken an schöne, „sichere“ Orte zu verfrachten oder sich die schönen Dinge vorzustellen, die nach der Krise wieder möglich sein werden. Damit könnten andere Gefühlszustände erzeugt werden. Seien die

Krisen aber so stark, dass sie alleine nicht bewältigt werden können, sollte unbedingt Hilfe aufgesucht werden, rät die Psychotherapeutin.

### Was nehmen wir mit aus dieser Zeit?

Seit einigen Tagen werden die Maßnahmen nach und nach wieder gelockert. Andere Bilder werden wieder auftauchen, Sicherheit wiedergewonnen, Gewohnheiten wiederaufgebaut, Kontakte wiederaufgenommen werden.

Die Leiterin der TelefonSeelsorge weist darauf hin, dass es sinnvoll ist, sich persönlich einige Fragen zu stellen: „Was nehme ich mit aus dieser Zeit? Welche Erkenntnisse möchte ich bewahren? Auf welche Lebensthemen hat mich die Krise aufmerksam gemacht? Mit welchen Themen sollte ich mich vielleicht nochmals beschäftigen und wie möchte ich künftig besser damit umgehen? Welches Leben möchte ich künftig leben? In jeder Krise steckt auch eine Chance – es wäre schade, diese nicht zu nutzen.“

### TelefonSeelsorge als Leuchtturm und Anker

Breitwiesers Kollege David Sonntagbauer, MSc, Referent der TelefonSeelsorge, ermutigt Menschen, die von der Krise seelisch extrem belastet sind, sich ihre Sorgen und Ängste von der Seele zu reden: „Der vertrauliche Charakter des Notrufdienstes macht es möglich, dass Menschen über Nöte reden, die sie im Freundes- und Familienkreis nicht ansprechen können.“

Die AnruferInnen sind oft Personen, die unter den Folgen von schwierigen Erlebnissen leiden und deren Leben aufgrund widriger Ereignisse oder Umstände in seiner Entwicklung gehemmt ist. Am Telefon gilt es erst einmal, den Schmerz und das Leid mitauszuhalten und nichts zu beschönigen oder wegzureden. Sonntagbauer: „Die Beraterinnen und Berater helfen in der Rolle eines mitfühlenden Zeugen dabei, über traumatische Erfahrungen und widrige Lebensumstände zu sprechen. Dies führt oft dazu, dass Geheimnisse um schmerzhaft oder beschämende Ereignisse gelüftet werden können. Oft wird unterschätzt, wie sehr sich Betroffene schämen, wenn sie anderen von ihren Verwundungen und ihren Leiden erzählen.“

Ein Gespräch kann in schwierigen Lebenssituationen und Krisen schon vieles verändern. Im Kontakt mit der TelefonSeelsorge erfahren die AnruferInnen Respekt und Aufmerksamkeit. „Uns leitet der Gedanke, dass das Individuum auf Entwicklung, Wachstum und Reifung angelegt ist. Das kann im Gespräch dazu führen, dass der bzw. die Erzählende sich und seine bzw. ihre bereits unternommenen Bemühungen respektvoller wahrnimmt“, berichtet Psychologe Sonntagbauer aus dem Beratungsalltag.

Unter der **Notrufnummer 142** können die Anrufenden ohne Angst vor Bewertungen oder Konsequenzen, ohne das Gefühl, versagt zu haben, und ohne Scham mit einer neutralen Person über ihre Schwierigkeiten, Sorgen, Ängste, Nöte sprechen. Und das an allen Tagen des Jahres rund um die Uhr, vertraulich und kostenlos.

### TelefonSeelsorge online

Neben dem telefonischen Gesprächsangebot bietet die TelefonSeelsorge auch Mail- und Chatberatung an. Der **Sofortchat** der TelefonSeelsorge ist als Unterstützung für die Menschen in dieser Krisensituation **täglich von 14.00 bis 22.00 Uhr** geöffnet. Das Angebot ist aus ganz Österreich kostenlos, anonym und vom eigenen Wohnzimmer aus erreichbar. Damit kann

sichergestellt werden, dass Menschen, die Hilfe und Unterstützung benötigen, diese trotz Ausgangsbeschränkungen weiterhin in Anspruch nehmen können.

Im geschützten Chatroom finden Sorgen und Ängste Raum. Für Menschen, die unter der zunehmenden Isolation leiden, bieten die BeraterInnen ein menschliches Gegenüber, Kontakt sowie Unterstützung bei der Suche nach Alternativen zur Gestaltung des Alltags und der zwischenmenschlichen Kontakte.

#### **Kontakt:**

**David Sonntagbauer, MSc, Referent der TelefonSeelsorge**  
**Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser, Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142**

TelefonSeelsorge Oberösterreich – Notruf 142

Schulstraße 4, 4040 Linz

Tel.: +43(0)732/73 13 13

Mail: [telefonseelsorge@dioezese-linz.at](mailto:telefonseelsorge@dioezese-linz.at)

Web: [www.ooe.telefonseelsorge.at](http://www.ooe.telefonseelsorge.at)

Chat- und Mailberatung: [www.onlineberatung-telefonseelsorge.at](http://www.onlineberatung-telefonseelsorge.at)



[www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/](https://www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/)

<https://www.instagram.com/telefonseelsorge142/>

**Foto: Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser © Diözese Linz, honorarfrei**