



Eurovision Song Contest

Vier Schweizer erzählen, wie sie das Musikspektakel erlebt haben

Erfahrungsberichte — 48

Verschlungene Wege

Für diese Landbeizen lohnt sich ein Zwischenstopp

Restauranttipps — 49

Silvia Aeschbach

Einige Tage vor ihrem 39. Geburtstag beschloss Anne Hürlimann, eine Traumatherapie zu machen. Die Ursache dafür war nicht der nahende 40. Geburtstag – für manche der Auslöser einer frühzeitigen Midlife-Crisis. Es war die Trennung von ihrem letzten Lebenspartner, die der sonst selbstbewussten Architektin «wieder einmal den Boden unter meinen Füßen weggerissen hat». Wieder einmal? «Ja», sagt Anne Hürlimann: «Jedes Mal, wenn eine Liebesbeziehung in die Brüche geht, habe ich das Gefühl, dies nicht zu überleben.»

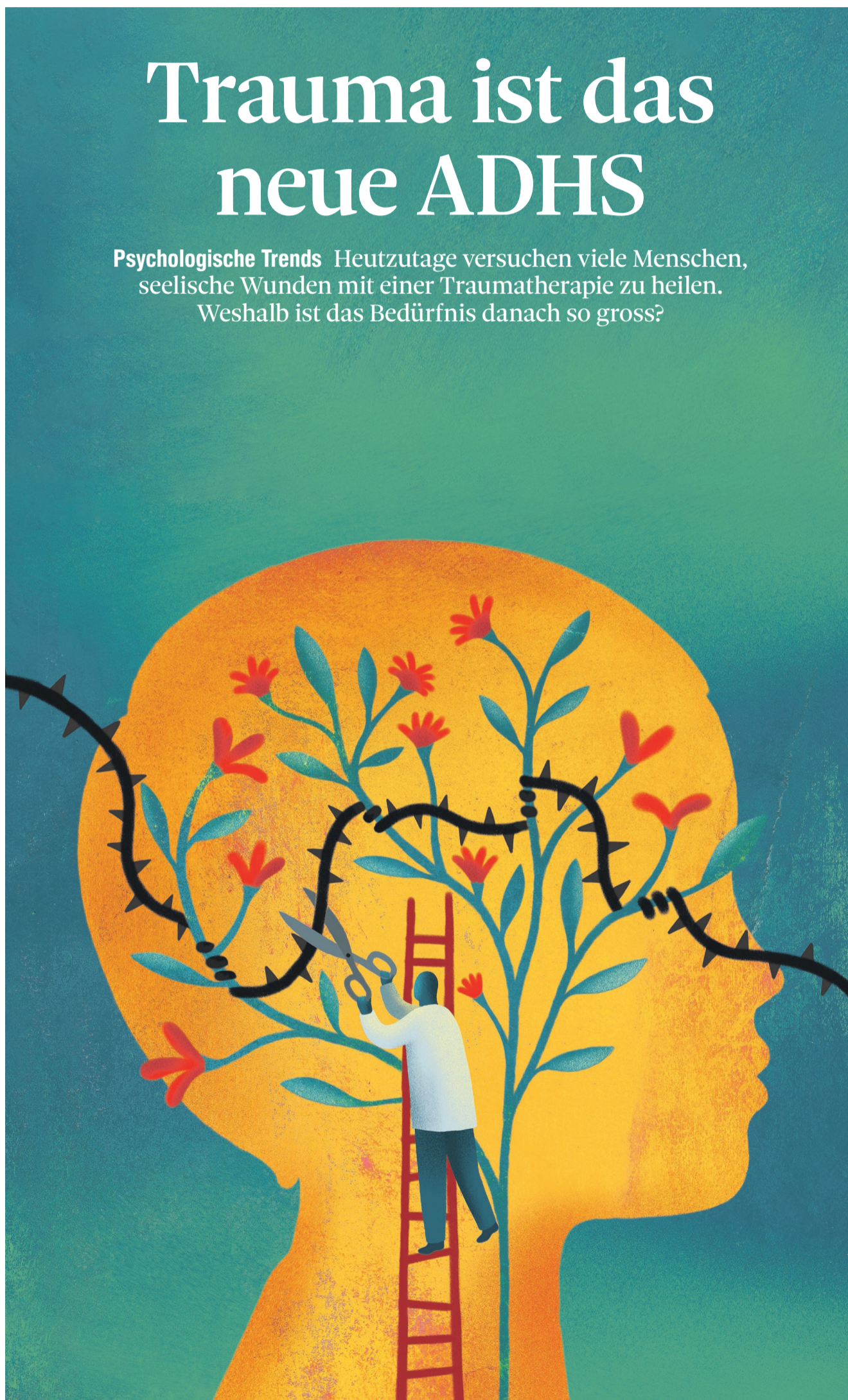
Es ist schwierig, sich Hürlimann als das «Häufchen Elend» vorzustellen, wie sie ihren damaligen Zustand beschreibt. Doch jetzt hatte sie genug. Sie griff zur Nummer des Psychiaters, die ihr eine Freundin nach ihrem letzten Zusammenbruch zugesteckt hatte. Hürlimann wollte endlich wissen, was hinter ihren extremen Trennungängsten steckte und ob es etwas mit traumatischen Kindheitserlebnissen zu tun haben könnte. «Ich hatte zuvor immer Angst gehabt, diese Erinnerungen näher anzuschauen. Vielleicht würde ich dabei die Büchse der Pandora öffnen.»

Traumatherapien sind momentan sehr gefragt. Bei vielen Menschen ist der Wunsch gross, dadurch alte seelische Verletzungen, die immer noch belastende und auch körperliche Auswirkungen haben, zu heilen. Es gibt verschiedene Methoden zur Aufarbeitung, insbesondere die klassische Traumatherapie wie auch die auf den Körper bezogene Somatic Experiencing (SE) sind beliebt.

Wäre es Zeit, den Begriff «Trauma light» zu kreieren?

Es ist der jüngste Hype bei den sogenannten «psychologischen Trends», die sich etwa alle 10 Jahre ablösen. Galt vor gut zwanzig Jahren der wöchentliche Termin beim Psychiater als Zeichen der Fähigkeit zur Selbstreflexion, waren die Menschen die letzten zehn Jahre auf der Suche nach ihrem inneren Kind, das nach den seelischen Verletzungen der Vergangenheit eine sichere Heimat brauchte. Als diese Wunden endlich verheilt waren, galt es durch Selbstoptimierung Perfektion zu erreichen.

Jetzt sind wir also im Zeitalter des Traumas angekommen. Einerseits gehören Begriffe wie Traumata, Trigger und Flashback vor allem bei jüngeren Menschen heute zur Umgangssprache. Bei Jugendlichen reicht meist schon der verlorene Fussballmatch



Dass der Begriff «Trauma» breiter gefasst wird, sehen die Ärzte als «positives Gesellschaftsphänomen». Illustration: Anna Godeassi

oder ein heftiger Streit mit der Freundin, um von einem Trauma zu sprechen. Wäre es also Zeit, den Begriff «Trauma light» zu kreieren?

«Eine Neudefinition des Begriffs drängt sich nicht auf, denn dieser beruht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und evidenzbasierten Diagnosekriterien», sagt die Kinder- und Jugendpsychiaterin Alexandra Serafin, leitende Ärztin am Zentrum für Angst- und Depressionsbehandlung Zürich (ZADZ).

«Der Begriff eines Traumas geht davon aus, dass Menschen Erfahrungen von extremer Bedrohung oder Gewalt erlebt haben, die eine tiefe emotionale Wunde hinterlassen können.» Diese Erfahrungen könnten in verschiedenen Formen auftreten, Naturkatastrophen, Kindsmisbrauch, häuslicher Gewalt und Ähnlichem. «Die damit verbundenen Auswirkungen können langfristig und schwerwiegend sein und Symptome wie Schlafstörungen, Angstzustände, Depressionen, Flashbacks und emotionale Instabilität hervorrufen», sagt Serafin.

Leichte Enttäuschung ist bereits ein «Trauma»

Das erklärt zwar noch nicht, warum heute auch leichte Enttäuschungen als «Trauma» bezeichnet werden. Aber es gibt in der heutigen Zeit laut der Kinder- und Jugendpsychiaterin einen wachsenden Fokus auf die Bedeutung von psychischer Gesundheit und Selbstwahrnehmung, insbesondere bei jüngeren Menschen. Dies könne dazu beitragen, dass sich mehr Menschen mit ihren eigenen Erfahrungen und Belastungen auseinandersetzen und sich darüber bewusst würden, dass sie möglicherweise traumatische Erfahrungen gemacht haben, erklärt Serafin.

Auch der Chefarzt des ZADZ, Josef Hättenschwiler, stellt diese Entwicklung fest. «Bereits vor Corona hatten wir vermehrt Anfragen zum Thema Trauma. Diese nahmen während und vor allem nach der Pandemie weiter zu», so der Psychiater. Er macht die Verunsicherung und Ängste dafür verantwortlich, welche die Pandemie zusätzlich ausgelöst hat.

Dennoch sehen die Ärzte in der Verbreitung des Trauma-Begriffs keine Verharmlosung. Serafin bezeichnet es sogar als «sehr positives Gesellschaftsphänomen», dass der Begriff Trauma in der öffentlichen Wahrnehmung breiter gefasst

Fortsetzung — 46

ANZEIGE

MAAG Music & Arts und Flying Steps präsentieren

DIE FLYING STEPS TANZEN ZU J. S. BACHS WOHLTEMPERIERTEM KLAVIER

23.05.–04.06.23 MAAG Halle Zürich

FLYING BACH

Künstlerische Leitung
Vartan Basil
Christoph Hagel



MEDIENPARTNER
SonntagsZürich

FELE ZÜRICH

PARTNER
MIGROS Kulturpräsent

Zürcher Kantonalbank

1 MILLION ZUSCHAUER WELTWEIT

flying-bach.ch

Fortsetzung

Trauma ist das neue ADHS

werde und somit auch Erfahrungen als traumatisch bezeichnet werden, die früher nicht als solche wahrgenommen und benannt worden sind. «In der Vergangenheit ist die psychische Gesundheit oft vernachlässigt und stigmatisiert worden, was dazu führte, dass viele Menschen ihre emotionalen Bedürfnisse und Belastungen verleugneten oder ignorierten», so die Ärztin.

Nach der schmerzlichen Trennung entschloss sich die frisch getrennte Anne Hürlimann zu einer Traumatherapie. «Mir war klar, dass meine extremen Verlustängste mit der Scheidung meiner Eltern zusammenhängen», erzählt sie. Sie lebte nach der Trennung der Eltern weiter bei ihrer Mutter. Die Wochenenden und Ferien, die sie mit ihrem Vater verbringen durfte, hätten zu den schönsten im Jahr gehört.

«Die schrecklichsten Tage aber waren jene, wenn mich mein Vater wieder nach Hause brachte.» Jedes Mal habe sie befürchtet, ihn das letzte Mal gesehen zu haben. Und dann passierte es tatsächlich. Der Vater verunglückte tödlich mit dem Auto. «Ich war damals zwölf Jahre alt und litt unglaublich.» In der Familie sei darüber nicht gesprochen worden. «Und auf diese Weise gab es keine Auseinandersetzungen mehr.»

In der Traumatherapie wurde der heute 48-Jährigen klar, dass sie die jeweiligen Trennungen von ihren Partnern mit dem Verlust des Vaters gekoppelt hatte. Und sie lernte, die schmerzlichen Gefühle zuzulassen, die mit dem Verlust des Vaters zusammenhängen. «Ich habe in dieser Zeit viel geweint, aber meine Angst, in diesem Schmerz zu ertrinken», stellte sich nicht ein. Im Gegenteil: Dass ich fähig war, dieses kindliche Trauma als Erwachsene noch einmal zu erleben und zu überleben, bewies, dass ich die Kraft und die Fähigkeit besitze, mit diesen schwierigen Gefühlen umzugehen.» Etwas, das als Kind ohne die Unterstützung des engsten Umfelds nicht möglich war.

Folgen können körperliche Beschwerden sein

Doch nicht jede Traumatherapie ist sofort erfolgreich. Auch Lea Neumann versuchte ihren Depressionen, ihren Schlafproblemen und chronischen Schmerzen mit einer jahrelangen Psychotherapie beizukommen. Vergeblich. «Mir waren gewisse Zusammenhänge durchaus bewusst. Aber ich schaffte es nicht, Emotionen auch in meinem Körper wahrzunehmen», erklärt sie. Per Zufall stiess sie im Internet auf die



Traumatherapien sind sehr gefragt. Dies liegt unter anderem am wachsenden Fokus auf die Bedeutung der psychischen Gesundheit. Foto: Getty Images

Therapeutin Nicole Münch, die als Somatic-Experiencing-Therapeutin (SE) arbeitet. SE wurde vom amerikanischen Biologen Peter Levine entwickelt und ist eine Form der Traumatherapie, die auf der Annahme basiert, dass traumatische Erfahrungen zu einer Blockade oder Dysregulation im vegetativen Nervensystem führen können, die sich in körperlichen und psychischen Symptomen manifestieren können.

Für Nicole Münch, die jahrelang als Stimmbildnerin gearbeitet hat, bis sie sich zur SE-The-

rapeutin ausbilden liess, ist nicht das traumatische Ereignis das Problem, sondern wie dieses verarbeitet wird: «Wer nach einem solch einschneidenden Erlebnis das Glück hat, in einem sicheren Umfeld aufzuwachsen, gut sozialisiert ist und über ein gesundes Beziehungsumfeld verfügt, hat gute Chancen, durch die eigene Resilienz die traumatische Erfahrung zu überwinden.»

Sei das nicht der Fall und würden diese Gefühle verdrängt, könne es passieren, dass man sich auch Jahre später in einer Schockstarre befinde. Oder eben auch «in unserem nervösen System gefangen bleibt», so Münch. Die Folgen könnten neben Depressionen und Angsterkrankungen auch hartnäckige kör-

perliche Beschwerden sein, wie jene, über die Lea Neumann klagte.

Verdrängten Unfall wieder hochgebracht

«Meine ersten SE-Therapiestunden verliefen pragmatisch», sagt Lea Neumann. «Ich erzählte aus meinem Leben, so wie ich es bereits in der Psychotherapie gemacht hatte.» Der Unterschied aber bestand darin, dass die 53-jährige Lehrerin von ihrer Therapeutin aufmerksam beobachtet und regelmässig gefragt wurde, was sie in ihrem Körper wahrnehme.

«Einmal spürte ich, dass ich meine rechte Körperhälfte ganz anders wahrnahm als die linke. Sie fühlte sich wie taub an», erinnert sich Neumann. Im Lauf der Therapiesitzungen kamen auch innere Bilder hoch, und sie sah sich beispielsweise, wie sie als Kind vom Velo stürzte und von einem Auto angefahren wurde. Dieses Ereignis hatte Lea als

junges Mädchen tatsächlich erlebt.

Glücklicherweise hielten sich die körperlichen Verletzungen damals in Grenzen. Dem Schock, den sie erlitt, wurde keine besondere Aufmerksamkeit zuteil. «Irgendwie war alles rund um den Unfall für mich wie ein blinder Fleck», so Lea Neumann. Da sei nur eine Leere gewesen. «In unserem Körpergedächtnis sind alle unsere Erfahrungen abgespeichert», sagt Nicole Münch. Der «weisse Fleck», wie ihn ihre Klientin beschrieb, bewies für sie, dass diese den Unfall nicht nur seelisch verdrängt hatte, sondern dass ihr der Stress und die Ängste, die damit zusammenhängen, sprichwörtlich «in den Knochen» stecken geblieben waren.

War es jetzt nötig, dieses traumatische Erlebnis noch einmal zu durchleben, damit es aufgelöst werden konnte? «Nein», sagt Nicole Münch, «bei der SE-Therapie muss das nicht sein. Betroffene könnten entscheiden, ob und in welcher Form sie dieses anschauen wollen.» Anders als beim realen Unfall bestünde die Wahl, wie und ob man sich das Geschehen anschauen wolle. Und wenn man dies möchte, geschehe dies in der Therapie «tröpfchenweise», damit das körperliche und emotionale System nicht überfordert werde.

Chronische Schmerzen liessen nach

Dass sie als «Drehbuchautorin» ihres Lebens die Fähigkeit bekam, selbst bestimmen zu können, wie weit sie sich auf die traumatische Erfahrung einlassen wollte, gab Lea Neumann die Sicherheit und das Selbstvertrauen, dies zu tun. «Mit der Zeit schaffte ich es sogar, das Geschehen für mich umzuschreiben, indem ich den Unfall in Zeitlupe erforschte.»

Nach einem Jahr mit Sitzungen alle zwei Wochen, in denen sie weitere belastete Ereignisse anging, spürte Lea Neumann eine starke Verbesserung ihrer körperlichen Beschwerden. Ihre Schultererkrankung hatte sich verbessert, und auch die Schlafstörungen und Schmerzen haben sich markant verbessert.

«Es gibt noch nicht genügend Studien, um diese Therapie zu empfehlen», sagt die Kinder- und Jugendpsychiaterin Alexandra Serafin zur Somatic-Experiencing-Therapie. «Individuell aber können körperorientierte Therapien eine gute Ergänzung zu etablierten Therapieformen bieten.»

Für Lea Neumann ist Somatic Experiencing «die ideale Therapie, weil sie nicht nur meinen Kopf, sondern auch mein Herz und meinen Bauch angesprochen hat». Wie lange sie diese weiterführen wird, lässt sie offen. «Ich bin mir sicher, dass ich es im Körper wahrnehmen werde, wenn es gut ist.»



Somatic-Experiencing-Therapeutin Nicole Münch (r.) und Ärztin Alexandra Serafin. Fotos: PD

Fast verliebt

Haben wir durch Dating-Apps das Flirten verlernt?

Über Menschen, die erfolglos auf Dating-Apps herumhängen, stellte ich hier letzte Woche die These auf, dass zufällige Treffen im realen Leben massiv unterschätzt werden, wenn man die Liebe finden will. «Schön und gut», meldete sich ein Kollege von mir danach: «Aber damit der Zufall im Real Life zuschlagen kann, muss man ihn ja überhaupt erst wahrnehmen.» Und das falle ihm schwer.

Seit bald einer Dekade tummelt er sich auf verschiedenen Apps, was ihm bisher viel Sex, aber wenig Liebe brachte. Dabei sucht er was Festes. Und er fragt sich jetzt, ob ihn die Apps voller Frauen in Wahrheit daran hindern, eine kennen zu lernen: «Es ist hundertprozentig so, dass Onlinedating uns die Aufmerksamkeit für Zufälle im Alltag nimmt», sagt er. Er nehme nicht wahr, was um ihn herum geschehe, wenn er in einer App mit einer Frau chatte. Mit dem Rumswipen, Rumschreiben fülle er zeitlichen Leerlauf. Beim Warten an der Bushaltestelle. Im Fitnessstudio zwischen den

Geräten. Wenn er im Kino ist und sein Kollege ihn allein stehen lässt, weil er aufs WC muss. Dieser Leerlauf, den er wie viele andere Menschen mit dem Griff zum Handy eliminiert: Das war mal der Moment, in dem der Zufall zuschlagen konnte.

«Ausserdem bin ich durch das Onlinedating überreizt, weil ich viele erste Treffen habe und das neben dem Job viel Energie frisst», fügt mein Kollege an. Deshalb nutze er das «echte Leben» eher als notwendige Pause: vom Onlinedating-Stress. Dort, wo man früher analog jemanden zum

ersten Mal sah, auf einer Party, in der Bar, sei er froh, wenn er sich mit einem Bier zurücklehnen könne. Um seine Aufmerksamkeit den Menschen zu schenken, die er ohnehin schon kenne.

Es gibt sicher viele, die mit Onlinedating die grosse Liebe gefunden haben. Aber für Menschen, die online vor allem frustrierende Erfahrungen machen, kann das Ganze zum Problem werden. Zumindest dann, wenn sie sich nicht von den Apps lösen können, im normalen Leben passiv werden und am Trugschluss festhalten, die Algorithmen würden schon noch

was Passendes ansplügen. Tatsächlich wundere ich mich über die aktive Verschlossenheit einiger Single-Freundinnen, wenn wir ausgehen. Die meisten von ihnen gehen auf erswipte Dates. Aber wenn wir einfach mal so draussen sind an einem schönen sonnigen Abend, an dem alles passieren könnte, senden sie den Vibe glücklich gebundener Frauen aus: kein Blick nach links und rechts, keine Neugier, keine Offenheit für irgendwen ausser uns selbst. Ich habe mich vor einigen Jahren ansprechen lassen. Von meinem heutigen Mann, auf einer Konferenz im beruflichen Kontext. Der

Zufall spülte uns einander vor die Füsse. Und wir liessen uns auf das verrückte – und in unserer Zeit: ungewöhnliche, fast gruselige – Abenteuer einer analogen Begegnung ein. Das war eine gute Entscheidung.

Claudia Schumacher



Die Autorin erzählt Beziehungsgeschichten aus ihrem Umfeld.