



*Fortsetzung*

*Aus der Beratung: Schlafstörungen*

## Unser Demenzlexikon

*Hier möchten wir Ihnen Begriffe rund um das Thema Demenz erläutern. Diesmal geht es um den Buchstaben T.*

### *T* wie *Trauma und Demenz*

*(bbs)* In der Psychologie und Psychiatrie wird unter einem Trauma eine seelische Wunde verstanden. Ein Trauma wird verursacht durch eine existenziell bedrohliche Situation, die mit extremem Stress verbunden ist. Konnte die im Stress aktivierte Energie weder zur Flucht noch zur aktiven Gefahrenabwehr eingesetzt werden, so wird sie nach innen gerichtet. Ein Leben lang andauernde Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit können die Folge sein. Die Menschen haben erfahren, wie all ihre Bewältigungsstrategien und Kontrollmöglichkeiten versagen, was das Selbst- und Weltbild dauerhaft erschüttern kann.

Traumatisierende Erlebnisse in Friedenszeiten können Umweltkatastrophen, Unfälle, Verluste, medizinische Eingriffe sein. Schwerwiegender sind die Folgen bei persönlich gemeinten Erlebnissen wie Vergewaltigung, Einbruch oder Überfall. Auch das Alter an sich ist vielfach Auslöser von Traumata. Es ist mit Verlusten von Personen, Wohnung und Gesundheit verbunden, Menschen fühlen sich hilflos angesichts drohender Pflegebedürftigkeit.

Die meisten Traumatisierungen wurden jedoch durch die beiden Weltkriege des letzten Jahrhunderts verursacht. Die jetzt alten Menschen haben, bedingt durch den Zweiten Weltkrieg, in ihrem Leben besonders viele traumatisierende Situationen erlebt. Fast in jeder Familie gab es Tote und Vermisste unter den engen Angehörigen, Kriegs-



gefangenschaft, Flucht, Bombardierung, Verge-

waltung, Hunger. Verschiedene Studien haben ergeben, dass über 12 % der über 60-jährigen Deutschen Symptome einer Traumatisierung zeigen. Von den Geburtsjahrgängen 1928 bis 1945 sind mindestens 60 % traumatisiert, also über 2,5 Millionen Menschen. Posttraumatische Belastungsstörungen (*PTBS = Störungen, die erst nach einem erlittenen Trauma auftreten*) sind bei Menschen zwischen 60 und 95 Jahren dreimal so häufig wie bei jüngeren Menschen.

Die stark belastenden Erlebnisse bleiben ein Leben lang in den Körperzellen gespeichert und verändern epigenetisch das Erbgut, sodass Traumata an nachfolgende Generationen weitergegeben werden.

### Lebenslange Folgen von Traumatisierung

Menschen mit Demenz können zum einen unmittelbar auf ein traumatisches Erlebnis reagieren, zum Beispiel auf die Übersiedlung ins Heim oder den Verlust von Bezugspersonen. Direkte Folgen können sein: Verwirrung, Angst, Wut, Schreckhaftigkeit, Gefühlstauheit, Übererregung, Konzentrationsprobleme und häufig Orientierungsprobleme.

Wenn die Symptome länger als vier bis sechs Wochen anhalten oder verzögert eintreten, liegt eine *Posttraumatische Belastungsstörung* vor.

Symptome können sein: Veränderung des Tag-Nacht-Rhythmus, Übererregung, sich aufdrängende, belastende Erinnerungen an das Trauma, emotionale Stumpfheit, Gleichgültigkeit und Teilnahms-

losigkeit der Umgebung und anderen Menschen gegenüber. Menschen mit Posttraumatischen Belastungsstörungen meiden alle Aktivitäten und Situationen, welche die Erinnerung an das traumatische Erlebnis wieder triggern (= *wachrufen, auslösen*) können. Hierzu gehören neben visuellen Eindrücken auch bestimmte Geräusche und Gerüche sowie Berührungen.

Spätfolgen bei komplexen Traumatisierungen sind Depressionen, schlechtes Selbstwertgefühl, ungesteuerter Umgang mit Ärger, Kompensationen wie Sucht, Dissoziatives Verhalten (*nach innen »wegdriften«*), Misstrauen und Bindungsprobleme, Angststörungen wie auch Panikattacken (50 % aller Menschen mit Panikattacken haben traumatische Erfahrungen). Wissenschaftler der Universitätsmedizin Leipzig fanden heraus, dass bei früher traumatisierten Patienten Erkrankungen der Herzkranzgefäße, Bronchitis und Schlaganfälle dreimal häufiger vorkamen. Durchlebte Traumata können sich auch in chronischen Schmerzen äußern.



Nicht bearbeitete Traumata brechen auch nach Jahrzehnten wieder auf. In höherem Lebensalter werden Traumata, die viele Jahrzehnte zurückliegen, leichter als in mittleren Jahren reaktiviert. Das gilt ganz besonders für Menschen mit Demenz. Die Beeinträchtigung vieler Gehirnfunktionen wie Gedächtnis und Orientierungsfähigkeit, Wortfindung, Sprache, Benennung von bekannten Gegen-

**Fortsetzung**

Unser Demenzlexikon:

T wie Trauma und Demenz

ständen, Bewegung und Handlungen macht sie hilflos. Dazu können Depressionen, Agitiertheit (= starke Unruhe mit Bewegungsdrang), Aggressionen, Wahnvorstellungen und Halluzinationen kommen. Das Verhalten kann nicht mehr, wie bei Gesunden, kontrolliert oder anderweitig begründet werden.

In welcher Weise ein Mensch mit Demenz nach Jahrzehnten retraumatisiert werden kann, soll folgendes Beispiel aus der häuslichen Versorgung zeigen:

*Aus dem Gäste-WC kommen laute Geräusche. Grund ist, dass der an Demenz erkrankte Ehemann den Lichtschalter nicht bedienen konnte. Nun steht er im Dunkeln und wird aggressiv. Die Erklärung liefert seine Biographie: Er war im Krieg mehrere Tage lang verschüttet, die damaligen Existenzängste wurden durch die Dunkelheit in einem engen Raum reaktiviert.*

Im mittleren Erwachsenenalter waren die Menschen mit Wiederaufbau, Familiengründung und beruflicher Karriere beschäftigt. So ist es nur auf den ersten Blick erstaunlich, dass erst Jahrzehnte nach Kriegsende das Thema der Kriege und ihrer traumatisierenden Folgen stark an die Öffentlich-

keit rückte. Für lange Zeit wurde sowohl kollektiv als auch individuell verdrängt, welche Folgen das verursachte Leid für die Opfer und deren Nachkommen hatte.



### Behandlung und Umgang mit Traumatisierten

- *Stabilisierung, Sicherheit geben*

Es ist zu fragen, was den einzelnen Menschen stabilisiert und ihm Sicherheit gibt. Bei Menschen mit Demenz hat es sich bewährt, Geschichten mit biographischem Bezug zu erzählen. Man muss herausfinden, was es Stabilisierendes im Leben des Traumatisierten gegeben hat. So kann man beispielsweise eine Geschichte von einem wunderschönen Garten erzählen. Auch das Anhören von Musik kann stabilisierend wirken.

- *Retraumatisierung ausschließen*

Eine Konfrontation mit dem Trauma ist zu vermeiden. So soll auch alles ausgeschaltet werden, was an frühere lebensbedrohliche Situationen erinnert: Gänge, auf denen Schritte hallen, unsensible Intimpflege, typische Trigger (= Auslöser) wie Sirenenheulen, Fernsehsendungen, in denen von Krieg und Terror berichtet wird und bestimmte Gerüche.

- *Ressourcen aktivieren*

Es geht um die Aktivierung emotionaler, kognitiver, körperbezogener und spiritueller Ressourcen. Hierzu muss der/die Betreuende herausfinden, welche Ressourcen noch da sind und aktiviert werden können, was der Erkrankte noch kann und was gefördert werden kann. Kompetenzen einsetzen zu können gibt den Menschen das Gefühl, ihr Leben unter Kontrolle zu haben. Mit künstlerischer Betätigung wie zum Beispiel Malen können zugleich Gefühle zum Ausdruck gebracht werden.



### *Zusammenfassung*

Pflegende müssen sowohl die Zeitgeschichte als auch die individuelle Biographie des einzelnen kennen. Sie dürfen Menschen fragen, was sie durchgemacht und erlebt haben. Durch Enttabuisierung und Auseinandersetzung können Pflegende helfen, vor allem die durch Kriege verursachten seelischen Wunden kollektiv und individuell zu heilen.

### *Literatur und Links*

- Der Einfluss von Kriegserinnerungen auf die Praxis. Ein Leitfaden für Pflegende  
→ [www.awo-pflege-sh.de/wp-content/uploads/2013/07/Leitfaden\\_Kriegserinnerungen\\_web2.pdf](http://www.awo-pflege-sh.de/wp-content/uploads/2013/07/Leitfaden_Kriegserinnerungen_web2.pdf)
- Buchinger, S. M. (2010): Traumatisierte Bewohner stabilisieren. Auswirkungen des Zweiten Weltkriegs in der stationären Altenpflege in: Pflegezeitschrift, Jg. 63, Heft 4, S. 218 – 220.
- Fischer, Gottfried / Riedesser, Peter: Lehrbuch der Psychotraumatologie, 4. Auflage 2009, 410 Seiten, ISBN-13: 978-38252-8165-6, € 39,90

Dieser Artikel wurde von *Dr. Brigitte Bauer-Söllner*, ehrenamtlich Engagierte in unserem Redaktionsteam, 2015 als *Nachlese* zum Vortrag »Wenn alte Traumatisierungen bei Demenz aufbrechen« mit der Referentin *Brigitte Merkwitz* verfasst.