

Thomas H. Loew
Kriegsschauplatz Gehirn

verstehen lernen

Thomas H. Loew

Kriegsschauplatz Gehirn

**Schadensbegrenzung
bei traumatischen Belastungen**

Inklusive:
Das Entspannungs-ABC –
ein Erste-Hilfe-Kurs für die Seele

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2017 Psychosozial-Verlag

Walltorstr. 10, D-35390 Gießen

Fon: 06 41 - 96 99 78 - 18; Fax: 06 41 - 96 99 78 - 19

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: © Thinkstock/iStock

Umschlaggestaltung und Innenlayout
nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

ISBN 978-3-8379-2720-7

Inhalt

Einführung	7
Warum sollten wir uns für dieses Schlachtfeld interessieren?	9
Eine Zeitreise – Zurück in den Krieg und in die Zukunft	13
Wie ist Psychotherapie organisiert?	32
Wie funktioniert der Mensch?	37
Wozu sind Gefühle gut?	38
Wie regulieren wir unsere Gedanken?	42
Was ist ein Trauma?	46
Wie bewältigen wir ein Trauma normalerweise?	53
1. Das Oxytocinsystem	55
2. Die neuronale Spiegelung	57
3. Die Bedeutung der Erinnerung	60
4. Das Dopaminsystem	61
5. Der Körper, die Angst und der Stress	62
Was passiert bei Bedrohung, Misshandlung, Folter oder Kriegsverletzungen?	65
Neurobiologische Grundlagen der Radikalisierung	69

Welche Symptome können auf Traumatisierungen folgen?	71
Eine kleine Kulturkunde – jenseits des Abendlandes	75
Was können wir tun?	87
Ein »Erste-Hilfe-Kurs« für die Seele	91
A wie Atemtechnik	92
B wie Bewegen	94
C wie »Collection«	98
D wie Dokumentieren,	
E wie Erinnern oder Emotionen	107
FE wie Funktionelle Entspannung	110
Gesundheit generieren trotz widriger Umstände: Salutogenese	113
Zusammenfassung und Ausblick	119
Statt eines Nachworts	121
Anhang	123
Die Flüchtlingskrise zur Chance wandeln: TraumaHelfer	123
Abkürzungen	131
Literatur	131
Abbildungen und Tabellen	135

Einführung

Oktober 2015: Die Flüchtlingskrise ist in allen Köpfen. Millionen seien schon da, Millionen sollen noch kommen. Vergleiche drängen sich auf: 1945, aber auch 1992, im ersten Fall ebenfalls eine siebenstellige Zahl von Menschen, im zweiten immerhin über 200.000. Reichen warmes Essen, ein Dach über dem Kopf und eine mittelfristige Perspektive? Wie umgehen mit dem Erlebten: Bedrohung, Misshandlungen, Folter, Flucht, Vertreibung? Schwamm drüber und neu anfangen? In diesem Buch wird für Laien verständlich erklärt, wie menschliche Gehirne biologisch ausgestattet sind, um Herausforderungen und Belastungen in sozialer Gemeinschaft zu bewältigen und welche Veränderungen und Konsequenzen Verbrechen, Kriegshandlungen und Katastrophen zur Folge haben.

Zunächst nicht verständliche Gefühlsregungen oder Verhaltensweisen werden so nachvollziehbar. Auf dieser Basis können wir überlegen und vielleicht auch anbieten, was die tief verletzten Seelen brauchen, um wieder richtig am Leben teilhaben zu können.

Warum sollten wir uns für dieses Schlachtfeld interessieren?

Noch nie haben auf unserem Planeten so viele Menschen gelebt wie heutzutage. Noch nie hat es so viele Millionäre gegeben, aber auch die Kluft zwischen Arm und Reich war noch nie so gravierend. Noch immer haben viele Menschen auf dieser Welt kein sauberes Wasser, werden falsch oder nicht ausreichend ernährt, haben kaum einen Zugang zu Informationen und viele haben Waffen in den Händen, die sie eigentlich nicht haben sollten. Die Anzahl der Demokratien ist übersichtlich, noch nicht einmal 50% der Staaten verfügen über frei gewählte Parlamente und damit nicht einmal die Hälfte der Weltbevölkerung (Allemendinger, 2013).

Seitdem es Aufzeichnungen gibt, wird vornehmlich über Konflikte, Feldzüge, kriegerische Auseinandersetzungen und Eroberungen berichtet, seien es altägyptische Aufzeichnungen, griechische oder römische Literatur, der mitteldeutsche *Simplicissimus* oder Tolstois »Krieg und Frieden«. Der Krieg ist der Vater vieler Dinge, wie Feldflasche oder Tornister, aber auch von ungezählten Opfern. Die Sicht der Welt ist immer eine Subjektive. Jedes einzelne menschliche Wesen kreierte seine Welt neu und das immer im Bezug zu allen anderen. Im Prinzip ist jeder aktuell lebende Mensch mit jedem über drei Handschläge verbunden, oder haben Sie

noch nie jemandem die Hand geschüttelt, der jemandem die Hand geschüttelt hat, der mit dem Papst, dem Dalai Lama oder dem amerikanischen Präsidenten einen Handschlag ausgetauscht hat? Wir müssen uns nicht mit der Historie der Kriegsführung befassen. Das gleiche gilt für das Thema Kriegsoffer. Oder kennen Sie niemanden, der jemanden kennt, der ein Flüchtling ist?

Krieg führt schon rein physikalisch zu viel Unheil, schon immer, jedoch noch nie in diesem Ausmaß wie jetzt. Aber er spielt sich auch in unserer subjektiven Welt ab, und das ist keine Nebensächlichkeit oder ein Kollateralschaden. Die Vernichtung der kognitiven und emotionalen Fähigkeiten, die Beeinträchtigungen der individuellen Möglichkeiten, Beziehungen aufzunehmen, zu gestalten und in Bindungen zu verankern, ist wahrscheinlich das größte Problem, das wir als Folge von Terror und Krieg meistern müssen.

Wir sollten uns also mit dem beschäftigen, was in unserem Gehirn passiert,

- wenn wir misshandelt werden,
- wenn wir uns Kriegshandlungen ausgesetzt sehen,
- wenn wir vertrieben werden
- oder flüchten müssen,

weil die Folgen nicht nur unser soziales Leben beeinflussen, nicht nur Durst, Hunger oder körperliche Krankheit verursachen, sondern auch in unserem Gehirn deutliche Spuren hinterlassen.

Manchmal lässt sich Unglück, etwa bei Naturkatastrophen, nicht vermeiden, aber wir können etwas gegen die Folgen tun. Je früher wir uns um die Opfer kümmern, desto erfolgreicher werden wir sein.

Möglicherweise stellen Sie sich die Frage, warum sich

gerade die psychosomatische Medizin um dieses Thema kümmert: Die psychosomatische Medizin ist im Orchester der medizinischen Gebiete die Disziplin, die psychosoziale Zusammenhänge am meisten berücksichtigt (Loew, 2015).

Mittlerweile können wir auch wissenschaftlich gut belegen, dass zwischenmenschliches Agieren nicht nur ein psychologisches oder virtuelles Phänomen ist, sondern auch auf der zellulären Ebene einen molekularen Niederschlag findet, und zwar nicht nur in den Nervenzellen. Das Ganze gilt genauso umgekehrt: Das, was in den Zellen passiert und zwar in jeder Zelle in unserem Körper, führt auch zu Veränderungen in der Wahrnehmung und wichtiger, im Zusammenleben.

Am Ende dieses Buches werden Sie nebenbei verstanden haben, wie sie als Personen, als Menschen, durch Ihr Reden oder Tun, aber auch ohne Worte – wenn sich Gedanken auf der körperlichen Ebene einen Ausdruck verschaffen – Wirkung zeigen und Menschen, mit denen Sie unmittelbar zu tun haben, unbewusst beeinflussen, im Guten, dem Unterstützen und Beruhigen, wie im Schlechten, dem Bedrohen oder seelisch Schaden.

Auf diesem Weg wirkt »Beziehungs-Medizin«, die »Droge« (im ursprünglichen, englischen Text »drug« oder weniger scharf »die Arznei«) »Arzt« der, wir in der Psychosomatik einen besonderen Stellenwert einräumen.

Dieses Buch soll auch dabei helfen, dass Menschen dazu befähigt werden, das, was man nicht mehr ungeschehen machen oder verändern kann, besser zu bewältigen. Das Leben bietet eine Fülle von Beispielen gelungener Integration schlimmster Schicksale, nach Unfällen, bei Behinderungen, in der Folge schwerer Krankheit, wobei das Umfeld zur Bewältigung sehr viel beitragen kann: Materiell, aber auch durch eine passende Einstellungen zum Leben – von allen Beteiligten.