

# Wie bekommt man die Horror-Bilder aus dem Kopf?



**Die Einsatzkräfte eilten am Sonntag zur Unfallstelle an der sechs Deutsche starben**

Foto: Freiwillige Feuerwehr Luttach/dpa

**06.01.2020 - 20:59 Uhr**

*Es sollte ein Traumurlaub in Südtirol werden und endete für 17 jungen Menschen in einem Albtraum!*

**Ein Betrunkener raste am Sonntag gegen 1 Uhr nachts in Luttach (Italien) mit dem Auto in die deutsche Reisegruppe: Sieben Menschen kamen ums Leben, elf wurden verletzt, drei davon schwer.**

Rettungskräften und Augenzeugen bot sich ein Bild des Schreckens. „Es hat ausgesehen wie auf einem Schlachtfeld“, sagte Helmut Abfalterer von der Feuerwehr zur „Tageszeitung Online“. Er war einer der Ersthelfer vor Ort.

**Dr. Christian Lüdke, Psychotherapeut und Autor, erklärt in BILD, wie Überlebende eines solchen traumatischen Erlebnisses die Horror-Bilder aus der Unfallnacht wieder aus ihren Köpfen bekommen können.**

## Flashbacks sind normal

*„Es ist ganz normal, dass sich die Bilder einer solchen Situation im Kopf festsetzen. Die Überlebenden leiden kurz nach dem Erlebnis unter Flashbacks, die die Erinnerung immer wieder vor dem inneren Auge abspielen“, erklärt Dr. Christian Lüdke.*

Dass sich die Erinnerung an das Geschehene ins Gedächtnis brennt, liegt an einer biochemischen Reaktion im Gehirn: „Die Betroffenen geraten in eine extreme Stresssituation, bei der viel Cortisol ausgeschüttet wird. Das sorgt dafür, dass die Überlebenden immer wieder mit den

bis unser Gehirn diese Eindrücke verarbeitet hat“, erklärt der Psychotherapeut.

## Videospiele und Schlafentzug können helfen

**Die britische Forscherin Emily Holmes beschäftigt sich schon seit Jahren mit der Frage, wie Überlebende von traumatischen Situationen die Bilder am schnellsten verarbeiten können. Sie führte eine Studie durch, indem sie Betroffene noch in der akuten Schockphase (wenige Minuten bis zu zehn Tage) unter Schlafentzug setzte und sie Videospiele (z.B. Tetris oder Mario Kart) spielen ließ. „Ihr Forschungsergebnisse zeigen, dass diese Kombination einen enormen Effekt auf das Gehirn hat und sich die Bilder nicht festsetzen können“, erklärt Dr. Christian Lüdke.**

Erinnerungen konfrontiert werden. Es kann bis zu drei Monate dauern, manchmal auch länger, Außerdem kann für die Überlebenden eine Vertrauensperson und ein stabiles Netz bei der Verarbeitung hilfreich sein: „Die Betroffenen sollten so schnell wie möglich in eine vertraute Umgebung gebracht werden und mit Menschen umgeben, die ihnen wichtig sind und die Stabilität und Normalität herstellen können.“

*An den Unfallort sollten die Überlebenden vorerst nicht zurückkehren. Stattdessen empfiehlt der Psychotherapeut: Ablenkung, in der akuten Phase nur wenig über das Erlebte sprechen, sonst werden die Erlebnisse immer wieder aufgewühlt, Glücksgefühle auslösen z.B. indem man Sport macht oder eine Comedy-Serie guckt (dadurch werden Serotonin, Oxitozin und Dopamin ausgeschüttet, was bei der Verarbeitung hilft.)*

„Wer ein stabiles Umfeld hat und nicht vorbelastet ist, kann so ein Ereignis auch ohne psychologische Hilfe verarbeiten. Wer allerdings nach etwa drei Monaten immer noch mit Schlafstörungen, massiven Flashbacks oder Essstörungen zu kämpfen hat, sollte sich Hilfe suchen.“ Auch das Angebot „[Terapi](#)“, eine präventive Online-Therapie, kann in Anspruch genommen werden und Soforthilfe leisten.

## Was hilft gegen Schuldgefühle?

**Oft werden Überlebende immer wieder von Schuldgefühlen eingeholt: „Man unterscheidet zwischen Überlebensschuld und Zuschauerschuld. Die Betroffenen fragen sich dann, warum es nicht sie selbst getroffen hat und ob sie das Ereignis hätten verhindern können.“**

Diese Fragen werden durch eine enorme Stressreaktion des Gehirns ausgelöst: „Durch den Schockzustand des Gehirns kommt es zu einer Selbsttäuschung. Dann glauben die Betroffenen plötzlich, dass die Situation nicht nur einige Sekunden, sondern minutenlang war und sie viel mehr hätten machen können.“

*Wichtig ist, sich klarzumachen, dass diese Schuldgefühle irrational sind. „Die Betroffenen müssen sich darüber bewusst werden, dass sie nicht anders handeln und sie keine Schuld an dem Unfall tragen“, erklärt Dr. Christian Lüdke. Deshalb ist es wichtig, sich sachlich und nüchtern mit der Situation auseinanderzusetzen, das eigene Verhalten in der Albtraumnacht von der Person zu trennen und sich keine Selbstvorwürfe zu machen.*