

TREFFPUNKT
Grand Hotel

AZ-INTERVIEW ZUM WOCHENENDE

Die Nürnberger Heilpraktikerin Karin von Vopelius behandelt in ihrer Praxis vor allem Patienten mit einem schweren Trauma

In ihre Praxis am Hauptmarkt kommen Menschen, die durch oftmals lange zurückliegende Ereignisse schwer traumatisiert sind. Heilpraktikerin Karin von Vopelius (56), Frau des amtierenden IHK-Präsidenten, versucht mit neuen therapeutischen Ansätzen das seelische Leid der Patienten zu lindern. Über ihre Erfahrungen und Möglichkeiten sprach sie mit der AZ.

AZ: Dürfen wir ganz neugierig sein und gleich eine etwas indiskrete Frage stellen: Taucht in Ihrer Patienten-Da-tei auch Ihr Mann auf?

KARIN VON VOPELIUS: Ich unterliege ja der ärztlichen Schweigepflicht und dürfte eigentlich gar nichts dazu sagen. Aber um Ihre Neugierde zu befriedigen: Er ist nicht dabei. Und ich wüsste auch nicht, warum.

Zum Beispiel, weil er ständig beim Golfspielen gegen Sie verliert. Das könnte doch ein Trauma ausgelöst haben?

Er gewinnt schon ab und zu auch einmal. Wahrscheinlich habe ich deshalb noch keine posttraumatischen Störungen bei ihm feststellen können. Im übrigen müsste er sich im Bedarfsfall auch einen anderen Therapeuten suchen. Ehepartner oder enge Familienangehörige sollten sich aufgrund der zu großen emotionalen Nähe nicht gegenseitig therapieren. **Im Ernst: Eine Niederlage beim Golfspielen ist wohl aber auch nicht so schlimm, dass dadurch ein Trauma ausgelöst werden kann...**

Das ist so nicht richtig. Wenn einem Menschen, der bereits früher wiederholt Misserfolg oder Missachtung erfahren musste, etwa auch im Sport ständig Niederlagen passieren, dann kann das durchaus traumatisch erlebt werden. Das ist eher von der individuellen Stressresistenz des Betroffenen abhängig. Außerdem ist es sowieso nicht der richtige Ansatz, den Begriff Trauma automatisch mit einem außergewöhnlich schlimmen, einmaligen Ereignis zu verbinden, wie es nur wenige Menschen tatsächlich einmal erleben.

„Ein Trauma entsteht sehr oft in der Familie.“

Und was wäre der richtige Denkanlass?

Dass uns auch die scheinbar kleinen, alltäglichen Ohrfeigen ebenso nachhaltig traumatisieren und lebenslang quälen können.

Wie schauen denn solche alltäglichen Ohrfeigen aus?

Da gibt es viele Möglichkeiten, die sich umso nachhaltiger auswirken, je früher sie in unserem Leben passieren. Zum Beispiel problematische familiäre Verhältnisse. Oder auch die kindliche Erfahrung, machtlos oder ausgeliefert zu sein. Ein Kind, das nicht gewollt ist, nicht geliebt oder in seinen Bedürfnissen nicht wahrgenommen wird, kann schwer ein Gefühl des Vertrauens empfinden und wird ein Leben lang damit zu tun haben. Der Bereich der kindlichen Traumatisierung ist möglicherweise die am häufigsten verhandelte, geleugnete,

„Auch der Alltag kann uns lebenslang quälen“

Die Heilpraktikerin Karin von Vopelius beschäftigt sich in ihrem Beruf oft mit den schweren Schicksalen anderer Menschen. Sie erholt sich dann gerne beim Golfspiel oder mit klassischer Musik. Fotos: Berny Meyer

missverständene und damit auch unbehandelte Ursache menschlichen Leidens. Weitere Ursachen für Traumatisierung sind beispielsweise auch der Verlust einer Bezugsperson durch Trennung oder Tod, medizinische Eingriffe oder auch Gewalt in unterschiedlichster Form.

Besonders häufig wird der Begriff Traumatisierung als Folge sexuellen Missbrauchs im Kindesalter gebraucht. Haben Sie Patienten, die das erleben mussten und darunter leiden?

Ja, natürlich. Und leider sind Kinder in allen Altersstufen betroffen, die sich zum Teil nur durch komplettes Verdrängen des Erlebten über die Jahre retten. Diese ohnehin schwierige therapeutische Ausgangslage wird noch komplizierter, wenn der Auslöser des Traumas aus der Familie stammt und eine Vertrauensstellung einnimmt. Bei Missbrauchsfällen ist das fast immer der Fall. **Können Sie kurz beschreiben, wie ein Trauma entsteht?**

Grundsätzlich liegt das Trauma nicht im Ereignis selbst, sondern in unserer ungenügenden Fähigkeit auf den Stress zu reagieren. Deswegen reagiert jeder anders auf ein schlimmes Ereignis. Wenn ein Ereignis unsere psychischen Belastungsgrenzen übersteigt und nicht adäquat verarbeitet werden kann, kommt es zur Traumatisierung. Bei einer spürbaren Bedrohung, gegen die man sich wehr- oder machtlos fühlt, wird instinktiv ein innerer Alarmzustand ausgelöst. Der Schreck aktiviert zunächst die Energie im Körper, die für einen Kampf oder eine Flucht als Reaktion notwendig wäre. Da aber beides im Trauma nicht möglich ist, bleibt diese Erregung wie eine Art Daueralarm in unserem Nervensystem erhalten. **Und dieser Daueralarm ist es dann wohl, der uns verzweifeln lässt?**

Genau. Ein Teil von uns befindet sich jetzt dauerhaft in einer Stresssituation und rea-

giert aus dieser Perspektive heraus auf das Leben. Alles, was an die frühere Traumatisierung erinnert, macht sie gleichzeitig auch wieder lebendig. Es fühlt sich auch nach Jahren oder gar Jahrzehnten genauso schrecklich, hilflos und schmerzhaft an. Und das, obwohl der Verstand sehr wohl registriert, dass die reale Gefahr eigentlich längst vorbei ist.

Können Sie für diese Dissonanz zwischen Empfinden und Verstand ein Beispiel nennen?

Ich habe über den Fall eines

amerikanischen Vietnam-Veteranen gelesen. Immer, wenn er einen Hubschrauber gehört hat, hat er sich voller Panik auf die Straße geworfen und ist in

„Frauen lassen sich eher therapieren als die Männer.“

Deckung gegangen. Es war ein Reflex, den er nicht losgeworden ist. Obwohl ihm durchaus bewusst war, dass er sich nicht mehr im Krieg befindet.

Ein derart auffälliges Verhalten liefert natürlich einen Hinweis auf ein mögliches Trauma. Welche Symptome kommen denn noch in Frage, um Rückschluss auf ein Trauma ziehen zu können?

In Betracht ziehen kann man ein Trauma, wenn Menschen bestimmte Lebensbereiche meiden oder wenn sie das Gefühl haben, dass sich ungeliebte Verhaltensmuster immer wiederholen. Auch wenn ein Patient in bestimmten Situationen Angst oder Panik entwickelt, wenn ihn Träume belasten, wenn er extreme

Stimmungsschwankungen aufweist oder wenn er körperliche Beschwerden hat, für die es keine organischen Ursachen gibt. Das können sehr unterschiedliche, individuell zugeschnittene Faktoren sein.

Kommen zu Ihnen mehr Frauen oder Männer in die Praxis?

Es sind auf jeden Fall mehr Frauen.

Liegt das daran, weil Frauen schneller traumatisiert sind als Männer?

Ich glaube nicht, dass es einen geschlechtsspezifischen Unterschied in dieser Frage gibt. Meines Erachtens kommen nur deshalb mehr Frauen zur Behandlung, weil sie einer Therapie aufgeschlossener gegenüber stehen. Männer neigen eher dazu, so lange zu warten bis es einfach nicht mehr geht.

Gibt es bestimmte Altersgruppen, in denen das Trauma besonders häufig auftritt?

Da traumatische Erlebnisse gerne verdrängt und zunächst als nicht behandlungsbedürftig eingestuft werden, treten die daraus resultierenden Folgen oftmals relativ spät zu Tage. Bei sexuellen Missbrauchsfällen etwa ist das besonders oft der Fall. Viele Frauen, die das in ihrer Kindheit erleben mussten, erkennen die Zusammenhänge mit einem bestimmten Verhalten häufig erst im fortgeschrittenen Erwachsenenalter. Entsprechend sieht die Altersstruktur meiner Patienten aus.

Sie bieten in Ihrer Praxis „Somatic Experiencing“ an. Was verbirgt sich hinter diesem Begriff?

Das ist eine Körper-Psychotherapieform, die sich sowohl für die Behandlung posttraumatischer Belastungsstörungen als auch für vergleichbare psychische Verletzungen eignet. Etwas für Beschwerden, die stressabhängig sind, die einen psychischen Hintergrund haben oder für die es keine zufriedenstellende Erklärung gibt.

Ihren Worten ist zu entnehmen, dass bei Ihrer Therapie nicht nur die Psyche selbst, sondern auch der Körper eine Rolle spielt!

Das ist richtig. Es ist vom Grundsatz her eine ganzheitliche Therapie-Ausrichtung, bei der die Empfindung eine wichtige Rolle spielt. Die Sprache der Empfindung, wenn ich es so ausdrücken darf, wird dazu genutzt, um den Körper wieder spüren zu lernen und eigene Kräfte entwickeln zu können. So sind Verstand und Gefühl gleichermaßen in den Heilungsprozess mit einbezogen. Wobei ich darauf hinweisen muss, dass nur behutsames Vorgehen eine sanfte und zielgerichtete Problembearbeitung ermöglicht. Der Patient erlebt die Therapiefortschritte sowohl im Bewusstsein als auch im Unterbewusstsein als Erleichterung.

„Das Trauma verdeckt die positiven Seiten des Lebens.“

Wann haben Sie Ihr Therapieziel erreicht?

Wenn der Patient spürt, dass er sein Leben wieder im Griff hat, wenn die ursächliche Verletzung soweit geheilt ist, dass die Beschwerden nicht mehr belasten oder im Idealfall ganz verschwunden sind.

Woran merkt der Patient selbst, dass das Trauma vorbei ist?

Wirklich vorbei ist das Trauma, wenn es sich auch im ganzen Körper so anfühlt, wenn der Patient es spürt, wenn er an die Stressfaktoren denkt und dabei trotzdem entspannt bleibt. Wenn die alten Wunden verheilen und die Erinnerung daran verblasst, wird wieder Energie frei für etwas Neues. Vor allem können dann auch wieder die positiven Seiten des Lebens wahrgenommen werden, die das Trauma verdeckt hatte.

Interview: Helmut Reister



Treffpunkt Grand Hotel: Karin von Vopelius im Gespräch mit AZ-Reporter Helmut Reister.

ZUR PERSON

Bei klassischer Musik schaltet sie am besten ab

Karin von Vopelius (56), die in Nürnberg zur Schule ging und hier auch ihr Abitur machte, kam über Umwege zum Beruf der Heilpraktikerin. Nach dem Studium (Betriebswirtschaft) stieg sie in erst einmal im elterlichen Betrieb ein, arbeitete

danach für einen Sportartikelkonzern. Zu Beginn der 90er Jahre ließ sich als Heilpraktikerin ausbilden, ehe sie einige Jahre später eine eigene Praxis eröffnete. Nächster Schritt auf der beruflichen Karriereleiter: ihre Weiterbildung zur

Traumatherapeutin. Sie ist verheiratet, hat zwei Kinder und achtet darauf, gesund zu leben. Sportliche Betätigung ist für sie ein Muss. Sie spielt gerne Golf oder erholt sich beim Bergwandern. Klassische Musik ist Entspannung für sie.