

Posttraumatische Belastungsstörungen eng mit Schlafverhalten verknüpft

Traumphasen lindern Gefahr von Traumata

Von Richard E. Schneider

■ Schlafphasen sind nötig für Löschung von Angstgedächtnis.

■ Tests für Ärzte, Sanitäter, Polizisten, Soldaten empfohlen.

Tübingen. Neueste Forschungen belegen die Bedeutung der für Träume zuständigen REM-Schlafphase, die unter anderem durch schnelle Augenbewegungen gekennzeichnet ist (REM bedeutet „Rapid Eye Movement“). Denn die REM-Phase ist eng mit der Löschung des Angstgedächtnisses nach traumatischen Vorfällen verknüpft.

Wer nach Katastropheneinsätzen das REM-Schlafstadium nicht oder nur sehr kurzzeitig erreicht, hat ein erhöhtes Risiko, eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) zu entwickeln. Das Angstgedächtnis, das sich nach dem schrecklichen Ereignis entwickelt, lässt sich nicht mehr löschen. Dieser Umstand verursacht beim Patienten Alpträume, schmerzende Nachhall-Erinnerungen (Flashbacks), Freud- und Teilnahmslosigkeit sowie ein steigendes Bemühen, Situationen zu vermeiden, die mit dem erlebten Trauma assoziiert werden können. In der weiteren Folge führt dies zu wachsender sozialer Isolation des Betroffenen, der häufig in Angst und tie-

fe Depressionszustände gerät. Auch Suizidgedanken sind nicht selten. Schätzungsweise 8 bis 20 Prozent der Betroffenen entwickeln nach einem Katastrophenereignis eine klinisch relevante PTBS. Die Quote kann bei Notärzten, Feuerwehrmännern, Sanitätern und Soldaten bis auf 50 Prozent ansteigen.

Hirnregionen betroffen

Ursache ist der gestörte Auslöschungs-Mechanismus im Gehirn infolge der ungenügenden Aktivität bestimmter Gehirnregionen, nämlich des ventromedialen Präfrontalen Cortex (er liegt direkt hinter der Stirn über den Augen) und des Hippokampus. Auch eine Hyperaktivität der Amygdala – sie wird auch „Mandelkern“ bezeichnet, ist ein Kerngebiet des Gehirns im medialen Teil des Temporallappens und tritt jeweils paarig auf – wurde beobachtet. Der Bezug zwischen der Qualität des REM-Schlafs und unterbrochenem Angstausschüttungs-Mechanismus war der Forschung schon bekannt.

Deutsche Max-Planck-Wissenschaftler um Michael Czisch und Viktor Spoormaker untersuchten nun eingehend diesen Zusammenhang. Im Prinzip gibt es einen festen Bezug zwischen Schock-Reaktion und Angstgedächtnis-Löschung. Werden Schrecken auslösende Ereignisse durch anhaltende Überaktivität des Hirn-



Schlafstudien belegen: REM-Phase ist wesentlich. Foto: dpa

stamms beantwortet, kann daraus geschlossen werden, dass der REM-Schlaf unterbrochen sein wird und eine unvollständige Löschung des Angst-Gedächtnisses erfolgt. Dies wird auch durch Tierversuche bestätigt. Nach Spoormaker stellt ein traumatisches Erlebnis eine notwendige, jedoch keineswegs ausreichende Vorbedingung für die Entwicklung einer PTBS dar.

Im Resultat ihres Tests empfehlen die Max-Planck-Wissenschaftler, mit einem

einfach aufgebauten Test den REM-Schlaf nach Verabreichung elektrischer Impulse bei dem Personenkreis zu messen, der für einen Einsatz im Katastrophenfall vorgesehen ist. Dadurch könnten diejenigen Personen selektiert werden, die größere Angsterlebnisse auch wieder löschen könnten. Nicht zuletzt Polizei, Militär sowie Rettungs- und Feuerwehrleute könnten sich somit besser wappnen gegen die immer weiter grassierende PTBS. ■

Ort der Identifikation und Tradition

Von Ida Labudovic

■ Serbisch-orthodoxe Gemeinde feiert ihr 150-Jahr-Jubiläum.

Wien. Mit einem Festgottesdienst in der St.-Sava-Kirche in Wien-Landstraße feierte am Montag die serbisch-orthodoxe Kirchengemeinde ihr 150-jähriges Bestehen. Mit dabei waren die serbisch-orthodoxen Bischöfe Irinej Bulovic, Konstantin Dokic sowie Metropolit Michael Staikos. Die offizielle Gründung der Gemeinde im Jahr 1860 ist das bedeutendste Ereignis in ihrer Geschichte. Seither genießt die Gemeinde staatliche Anerkennung, in öffentlichen Schulen gibt es serbischen Religionsunterricht.

„In der Nähe des Schloss Belvedere, wo schon mehrmals über das Schicksal des Serben entschieden wurde, befindet sich der Sitz der Pfarrgemeinde und der serbisch-orthodoxen Pfarrkirche Heilige Sava“, erzählt

der Erzpriester Krstan Knežević. 1890 begann die Errichtung der Kirche Heilige Sava. In Anwesenheit von Kaiser Franz Josef, der den Kirchenbau auch finanziell unterstützte, wurde sie im Jahr 1893 eingeweiht.

Projektant der Kirche war Architekt Heinrich Wagner, das Innere dekorierte Hofschüler Alexander Albert. Die Gemeinde Heilige Sava bekam auch eine eigene Parzelle am Wiener Zentralfriedhof zugewiesen. Heute bestehen in Wien noch zwei weitere serbisch-orthodoxe Pfarrkirchen in Wien-Hernals (Entschlafung Marias) und in Wien-Leopoldstadt (Auferstehung Christi). Die Gemeinde vereint heute eine große Zahl an Zuwanderern: Zu Weihnachten und Ostern besuchen bis zu 5000 Serben die Messe.

Der Mensch identifiziert sich meist mit der Umwelt, in der er lebt. Die Veränderung der Umgebung bedeutet daher eine große emotionale Umstellung. In dieser

Situation dient die Kirche als Identifikationsort, in dem man eine neue Position findet, und als Ort der Traditionsbewahrung. „Wir bewahren das, was speziell unser ist, andererseits versuchen wir uns überall zu integrieren“, meint Knežević. „Neben der Einhaltung der Tradition ist es wichtig, dass jeder von uns in der österreichischen Gesellschaft seinen eigenen Platz findet, auf dem er erfolgreich ist.“

„Die Zahl der Gläubigen wird immer größer“

Erzpriester Knežević ist seit 1990 in Wien. Am Anfang versammelten sich am Sonntag regelmäßig zwischen hundert und zweihundert Gläubige. Die meisten Zuwanderer kommen vom Land, wo der Kommunismus keinen so starken Einfluss auf das religiöse Leben ausübte. Doch mit Ausbruch des Kriegs im ehemaligen Jugoslawien hat sich die Zahl verdoppelt: „Die Leute sind in die Kir-

che gekommen und haben hier eine Antwort darauf gesucht, was mit dem serbischen Volk und der Heimat geschehen wird“, erinnert sich Erzpriester Knežević. Seitdem wird die Zahl der Gläubigen, die in die Kirche kommen, immer größer.

„Als Priester hatten wir in Wien eine Mission, damit die Leute hier nicht ihren Lebenssinn und ihren christlichen Glauben in so einer schweren Situation verlieren“, erzählt Knežević und fügt hin zu: „Die Ruhe, die die Leute hier im Tempel nach dem gemeinsamen Gottesdienst spüren, ist anziehend.“

Anlässlich des Jubiläums kommt im September der Patriarch der serbisch-orthodoxen Kirche Irinej nach Wien. Weiters ist im Wiener Dommuseum bis 30. Oktober die große Ausstellung „Serbien – Kulturelle Brücke zwischen Ost und West“ zu sehen. Zur Eröffnung am Dienstag kommt auch der serbische Staatspräsident Boris Tadic. ■

Gedruckt - gelesen



Saudi-Arabien im Wandel

■ (wt) Ist das für den ausländischen Betrachter streng-gläubige wahhabitisch-sunnitische Königreich Saudi-Arabien heute offen für Reformen? Dieser spannenden Frage geht der vorliegende Sammelband, der von der deutschen Islamwissenschaftlerin an der Freien Universität Berlin, Ulrike Freitag, herausgegeben wurde, auf interdisziplinäre Weise nach. König Abdallah hat spätestens seit dem Tod seines Vorgängers König Fahd 2005 die saudische Wirtschaft und Gesellschaft durchaus geöffnet, was etwa die Stärkung der Rolle der Frau betrifft. Man kann Verschiebungen wahrnehmen zwischen dem Einfluss der Religionsgelehrten und dem Einfluss der Technokraten, die den König beraten. Man muss aber der hier dargelegten Grundannahme zustimmen, dass diese Öffnungen durch Reformen von oben initiiert wurden und werden. Das politisch-monarchische Establishment bleibt tabu, was nicht mit demokratischen Reformen verwechselt werden dürfte. Ein guter Überblick für jeden Interessierten. ■

Saudi-Arabien – Ein Königreich im Wandel?

Ulrike Freitag (Hrsg.)

Ferdinand Schöningh Verlag, 322 Seiten, 29,90 Euro

★ ★ ★ ☆ ☆

Die Mörder von nebenan

■ (was-) Zehn und ein halbes Kapitalverbrechen in einem kleinen, noch dazu reich gebildertes Buch unterzubringen hat einen großen Vorteil: Die Autorin – Gerichtssaalberichterstatlerin der „Kleinen Zeitung“ – verzichtet auf künstliche Dramatisierung und schreibt dennoch spannend. Sie trägt die Kernelemente der zumeist unfassbaren Verbrechen zusammen und schafft es sogar, auf gesellschaftspolitische Nebenwirkungen einzugehen. Die Fakten wurden sorgfältig gesichtet. Außer den im Buchtitel genannten Verbrechen treten auch die „Mordschwester“ von Lainz, die „Schwarze Witwe“ Elfriede Blauensteiner, der Briefbombenattentäter Franz Fuchs und andere einschlägige Kriminelle auf. Unter allen Beispielen fällt lediglich der „Saliera“-Dieb als harmloses Kuriosum aus der Reihe, gewissermaßen zum Aufatmen zwischen so viel Unmenschlichkeit.

Österreich sei überaus reich an genialen, grausamen Tätern, schreibt Piringer. Kaum jemand nimmt sie als Außenseiter wahr, ehe sie gefasst werden. ■

Von Udo Proksch bis Josef F.. Prozesse, die Österreich bewegten.

Doris Piringer

Molden Verlag, 184 Seiten, 19,95 Euro

★ ★ ★ ☆ ☆

Der andere Jakobsweg

■ (lies) Kein Trinkwasser, Muskelkater, Blasen, Wunddesinfektionsmittel, Wadenkrampf, Austrocknung, Durchfall, Verstauchung, Sonnenstich, Ohrenstöpsel. Das sind die wichtigsten Vokabeln, die, in spanischer Übersetzung, hilfreich für die 1085 Kilometer lange „Via de la Plata“ sind.

Im April und Mai 2009 ist die wandernde Autorin und Fotografin den unbekannteren Jakobsweg von Sevilla im südwestlichen Andalusien über „Santiago de Compostela“ nach „Kap Finisterre“ (Ende der Welt) am Atlantik gepilgert. Abseits der bereits vielfach beschriebenen Trampelpfade und Pilgerströme des kürzeren „Camino Francés“ im nördlichen Spanien hat die mutige Wandersfrau einsame Landschaften, seltsames Getier und eigenwillige Städte wie Mérida, Salamanca und Zamora durchquert und ist auf ihrer „inneren Reise“ auf Einsamkeit, Frust und unendlich viel Zeit gestoßen. Dieser schwere Bildband richtet eine einladende Botschaft an seine Betrachter: Nicht wie die Masse das zig-fach Wiederholte des nördlichen Jakobsweges als Pilgerpfad zu wählen, sondern die stille, längere und einsamere „Via de la Plata“, den „Silberweg“ durch Spanien. ■

Via de la Plata – der Jakobsweg. Von Sevilla nach Santiago de Compostela.

Eva Gruber

Tyrolia Verlag, 160 Seiten, 29,95 Euro

★ ★ ★ ☆ ☆