

Vom Schrecken ablenken

Visuelle Aufgaben verhindern das Speichern des Horrors

Viele Überlebende und Helfer eines entsetzlichen Unfalls werden die Eindrücke nicht mehr los: Mitten im Alltag drängt etwa die lebhaftere Erinnerung das Geräusch der herannahenden Lok ins Bewusstsein, und Panik stellt sich ein. Experten sprechen von einer "posttraumatischen Belastungsstörung".

Doch es scheint einen Weg zu geben, solche "Flashback"-Erinnerungen im Keim zu verhindern: durch Ablenkung während oder kurz nach der Katastrophe. Forscher am University College in London haben dies jetzt experimentell bestätigt (*Journal of Experimental Psychology: General*, Vol. 133/1, 2004). 212 Personen mussten ein Video über sich ergehen lassen, das schreckliche Szenen nach einem Verkehrsunfall zeigte: schreiende Schwerverletzte, Leichenteile inmitten der Trümmer.

In der folgenden Woche führten die geschockten Beobachter dieser Szenen Tagebuch und notierten, wann immer sich eines der grauenvollen Bilder in ihr Erleben drängte. Dabei stellte sich heraus, dass eine bestimmte Gruppe seltener mit solchen Flashbacks zu kämpfen hatte: Diesen Probanden hatten die Experimentatoren während des Videos die Möglichkeit geboten, sich von den schlimmen Szenen abzulenken, indem sie ein bestimmtes Muster auf eine Tastatur tippten.

Doch nicht jede Art von Ablenkung erwies sich als wirksam. Probanden, die sich mit einer sprachlichen Aufgabe von den belastenden Bildern ablenken sollten, wurden hernach sogar häufiger von Flashbacks gequält. Visuell-motorische Ablenkung unterdrückt also die Traumasymptome, verbale Ablenkung fördert sie.

Untersuchungsleiterin Emily Holmes erklärt das damit, dass die beiden Ablenkungsaufgaben unterschiedliche Gedächtnissysteme beanspruchen: Visuelle Aufgaben okkupieren jenen unbewussten Pfad, der auch bei der Speicherung der traumatischen Bilder aktiv wird. Diese Ablenkung behindert somit das Gehirn dabei, die schlimmen Szenen ins emotionale Kellergeschoss der Psyche zu schleusen - Bilder, die sich hier festsetzen, sind nicht willentlich zugänglich und überschwemmen das Bewusstsein unkontrolliert.

Die verbale Aufgabe hingegen behindert die - im traumatischen Erregungszustand ohnehin gestörten - Versuche des Gehirns, das Gesehene sprachlich zu codieren, ihm also eine Bedeutung zu geben. Diese sprachliche Verarbeitung ist Voraussetzung dafür, dass das Erlebte ordnungsgemäß in jenem deklarativen Gedächtnisspeicher verstaut wird, zu dem das Bewusstsein Zutritt hat.

Die Befunde könnten möglicherweise Erfolge der "Augenbewegungstherapie" (EMDR) bei der Behandlung von Traumata erklären: Auch hier werden (Erinnerungs-)Bilder an das traumatische Geschehen mit einer visuell-motorischen Ablenkung konterkariert.