

Psychologische Erste Hilfe: Der radikal neue Ansatz Israels

Von **Redaktion Audiatur** - 12. Oktober 2017



Islamistischer Terroranschlag in Stockholm am 7. April 2017. Foto [Frankie Fouganthin](#) - Own work, [CC BY-SA 4.0](#), [Link](#)

Das Modell von Traumaexperte Moshe Farchi betont, wie wichtig es ist, dass sich die unmittelbare Aufmerksamkeit in der kognitiven Kommunikation traumatisierter Menschen von der Emotion hin zur Aktion verlagert.

von Abigail Klein Leichman

Wenn sie sich mit jemand beschäftigen, der ein psychisches Trauma erlebt hat, nehmen die meisten Menschen diese Person in den Arm und trösten und beruhigen sie.

Das mag zwar gut gemeint sein, ist aber nicht hilfreich, so der klinische Sozialarbeiter und freiwillige Sanitäter Moshe Farchi, dessen kontraintuitiver Ansatz vor Kurzem als nationales Modell des israelischen Gesundheitsministeriums für psychologische Erste Hilfe angenommen wurde.

Farchi ist Leiter der *Stress, Trauma and Resilience Studies* am Tel-Hai College. Darüber hinaus lehrt er seine Methode in diversen anderen Ländern und wendet sie dort auch an.

Bei seinem Dienst als Reserveoffizier für psychische Gesundheit bei den Israelischen Verteidigungstreitkräften stellte Farchi in den vergangenen zehn Jahren fest, dass die bisherigen Ansätze zur Behandlung traumatisierter Soldaten einfach nicht effektiv waren. Dann stiess er auf neue Studien, die die wissenschaftlichen Ursachen für dieses Scheitern belegen.

Nicht nur für Fachleute

Er entschied, ein neues Modell zur psychologischen Ersten Hilfe zu entwickeln, das auf der aktuellsten Forschung basieren und von jedermann einfach vor Ort durchzuführen sein sollte – nicht nur von Fachleuten für psychische Gesundheit, die meist nicht sofort zur Verfügung stehen.

„Ich wollte etwas schaffen, das die Allgemeinheit tun könnte“, berichtet Farchi gegenüber der Nonprofit-Organisation ISRAEL21c.

Das von ihm entwickelte Programm konzentriert sich auf die „sechs Cs“: *Cognitive Communication, Challenge, Control, Commitment und Continuity* (Kognitive Kommunikation, Herausforderung, Kontrolle, Engagement und Kontinuität).

Das Modell der „Sechs Cs“ fordert dazu auf, die traumatisierte Person mental und physisch zu aktivieren. Diese Aktivierung kann beispielsweise darin bestehen, eine Aufgabe zuzuweisen, etwa indem man die Person bittet, ein wenig umherzugehen oder kleine Entscheidungen zu treffen. Häufig sind traumatisierte Menschen nicht verletzt, wurden aber Zeugen einer Angst einflössenden Situation oder waren sogar involviert.

Aber selbst Verletzte, die sich in einem Zustand psychischer Traumatisierung befinden, kann man kleine Entscheidungen treffen lassen, damit sie das Gefühl haben, die Situation unter Kontrolle zu haben, meint Farchi. Man kann ihnen zum Beispiel einen Schluck Wasser anbieten oder sie darum bitten, den Ersthelfern zu zeigen, wo sie sich hinstellen sollen.

Der Erfolg des Modells der „Sechs Cs“ konnte bereits nachgewiesen werden. Zum Beispiel hätten im Sommer 2014 die Bewohner einer israelischen Stadt an der Grenze zum Gazastreifen, die durch Raketenangriffe traumatisiert waren, keine posttraumatischen Belastungsstörungen entwickelt, weil sie vor Ort nach Farchis Methode behandelt worden waren.

90 Sekunden

Dieser Ansatz wird wissenschaftlich untermauert von Dutzenden Studien, die nachweisen, dass das Gefühlszentrum des Gehirns, die **Amygdala**, eine Beziehung zum Gehirnzentrum für logische Handlungen, dem präfrontalen Cortex, hat, die einer Wippe ähnelt.

„Die Aktivierung der Amygdala durch die emotionale Beruhigung der traumatisierten Person hat zur Folge, dass der präfrontale Cortex seine Aktivität verringert und umgekehrt“, erklärt Farchi. „Wir müssen also die Dominanz der Amygdala reduzieren, sprich, wir sollten tatsächlich eher kognitiv als emotional mit der betroffenen Person sprechen.“

Emotionale Kommunikation („Natürlich haben Sie Angst“) verstärkt nur das Gefühl der traumatisierten Person, hilflos zu sein, wogegen kognitive Kommunikation die Aufmerksamkeit von der Emotion zur Aktion verlagert.

„Anstatt das Gefühl der Angst zu verstärken, aktivieren wir die Person. Wir können zum Beispiel sagen: ‚Sagen Sie mir, wie viele Menschen um Sie herum stehen. Können Sie sie zählen? Wie viele von ihnen liegen auf dem Boden?‘ Es dauert ungefähr 90 Sekunden, um die traumatisierte Person aus der Passivität zu holen und in eine Person zu verwandeln, die für sich und andere eine Hilfe sein kann“, erklärt der 55-jährige Farchi.

Seit 2013 wird Farchis Modell der „Sechs Cs“ an alle Soldaten der Israelischen Verteidigungstreitkräfte weitergegeben. Im November 2013 arbeitete ein Team seines Programms am Tel-Hai College unter Farchis Führung, in Abstimmung mit den israelischen Hilfsorganisationen **Brit Olam** und **Natan**, mit Opfern des Wirbelsturms auf den Philippinen.

Moshe Farchi an einer Weiterbildung der United Hatzalah „Psychotrauma and Crisis Response Unit“. Foto United Hatzalah

„Menschen, die ein traumatisches Ereignis erlebt haben, sind sehr verwirrt und können das Ereignis nicht in logischer Reihenfolge synchronisieren. Das bedeutet, dass auch das Ende des Ereignisses noch nicht synchronisiert ist,“ erläutert Farchi, der in Israel als Freiwilliger für die Golan Search and Rescue Unit arbeitet.

„Das heisst, dass das Ereignis aus subjektiver Sicht nicht endet und das ist auch der Grund dafür, dass wir in einer solchen Situation immer wieder mit Flashbacks zu tun haben. Eine Reihe von Studien hat gezeigt, dass das Zeitfenster zum Re-Synchronisieren der Ereignisse nur sechs Stunden beträgt – danach ist die Erinnerung fest im Gedächtnis verankert. Aus diesem Grund müssen wir der traumatisierten Person helfen, das Ereignis zu synchronisieren und dabei hervorheben, dass das Schlimmste überstanden ist.“

Nach einem Selbstmordattentat im vergangenen Mai in Manchester flog Farchi umgehend nach England, um die dortige Gemeinschaft in seiner Methode zu unterweisen und diesen Sommer kehrte er wieder zurück, um die Ausbilder von Ersthelfern zu unterrichten. Darüber hinaus war Farchi zweimal zur Ausbildung von Feuerwehrleuten in Argentinien und in seiner Funktion als Mitglied des psychosozialen Teams von Natan unterrichtete er seine Methode auch in Haiti und Deutschland.