

TRAUMABEARBEITUNG: Die Rolle der gesellschaftlichen Anerkennung

Gisela Perren-Klingler, Visp/Schweiz

Vortrag gehalten am Frühlingstreffen 2002 der evangelischen Akademie Bad Boll zum Thema
Versöhnung im Deutschen Raum

Einführung:

Gewalt kann verletzen, physisch und psychisch. Verletzungen müssen gepflegt werden, damit sie möglichst schadlos heilen oder vernarben können. Sowohl bei der Heilung körperlicher Verletzungen, viel mehr aber noch bei der Integration psychischer Verletzungen spielt die Gesellschaft eine wichtige Rolle.

Im Folgenden werde ich einige Gedanken entwickeln in bezug auf den Prozess der Integration traumatischer Erfahrungen.

Kulturelles Verständnis von Erfahrungen:

Gerade Gewalterfahrungen, potentiell traumatische Erfahrungen, werden von Menschen in Abhängigkeit von ihren kulturellen Skripten interpretiert. Die Interpretation ist aber die Grundlage, von der es abhängt, ob die Erfahrung als traumatische oder atraumatische Erinnerung abgelegt werden kann. Doch unsere individuelle Bewertung von Erfahrungen ist abhängig von verschiedenen Faktoren: Unsere körperliche Stress Resistenz, teilweise genetisch, teilweise durch frühe Kindheitserfahrungen geprägt, genauso wie unsere emotionalen Reaktionen sind eingebettet in kulturelle und soziale Traditionen. Oder, um es mit Vygotsky zu sagen, unsere psychologischen Funktionen sind internalisierte Beziehungen sozialer - und kultureller Ordnungen. Das heisst, das Bewusstsein ist geformt durch einerseits biologische und andererseits kulturelle Mittel.

Die Metapher von Innen und Aussen:

Gewalt kommt von aussen auf den Menschen zu und dringt in ihn ein. Körper und Seele /Psyche werden davon betroffen. Solange der Effekte der Gewalt ausschliesslich "Drin" bleibt, kann die Erfahrung nicht integriert werden. Das in der Gewalt erlebte Ungleichgewicht, in welchem das Aussen überwältigend war, muss zurück in die Umgebung gebracht werden, damit sie Ausgleich schaffen kann. Das einfachste Mittel dazu ist die Sprache. Sprache hat dabei verschiedene Aufgaben:

- Einerseits dient sie dazu, "Innen" Ordnung zu schaffen, um dem Betroffenen überhaupt die Möglichkeit zum Erzählen seiner Geschichte zu geben.
- Andererseits dient die Sprache der "Vergesellschaftung", "Aussen", in einem sozialen Kontext. Dadurch wird Leid geteilt.

Sprache ist eine Art Interface zwischen "Innen" und "Aussen".

Menschliche Reaktionen auf traumatische Gewalt:

Gewalt wird in dem Moment traumatisch, wo Menschen sich in ihrer Integrität verletzt, vollkommen hilflos, auswegslos fühlen, oder Todesangst für sich oder einen andern Menschen erleben. Dieses Erleben mobilisiert, über alle Kulturen hinweg gleich, beim Menschen eine maximale Stress Reaktion. In dieser Stress Reaktion, als Kampf-Flucht Reaktion in den 20iger Jahren beschrieben, geschehen mit unserm Körper spezifische Dinge:

- Auf der Körperebene wird die Kraft der willentlichen und unwillentlichen Muskulatur erhöht, und die Schmerzempfindung sinkt. Man spürt auch weder Hunger noch Müdigkeit, ist anästhesiert.
- Auf der psychologischen Ebene wird die Aufmerksamkeit fokussiert, bis hin zur Tunnelsicht, und die Emotion abgestumpft. Man spürt weder Angst, Schreck noch Hunger, Müdigkeit noch Durst.

Diese Stress - Reaktion hat schon manchem das Überleben ermöglicht. Sie wird als akute traumatische Reaktion bezeichnet.

Nach dem Ende des Traumas kehrt nun der Mensch aber nicht sofort zu seiner vorher bestehenden "nicht gestressten" Norm zurück, sondern er reagiert mit der "akuten post-traumatischen Reaktion". Dies ist eine normale und natürliche Reaktion. Sie tritt bei fast allen Menschen auf, die eine traumatische Gewalterfahrung gemacht haben. Sie ist gekennzeichnet durch spezifische und unspezifische Anteile.

Akute post-traumatische Reaktion:

Die unspezifischen Anteile sind sehr kulturabhängig: Sie haben mit der Erfahrung von Hilflosigkeit und Verlust zu tun:

- Hilflosigkeit führt im Nachhinein - in unserer Kultur- zu vielen nur schlecht erträglichen Gefühlen, wie Scham, Wut/Ärger, Wert- Hoffnungslosigkeit, Schuldgefühlen usw.

- Verlusterlebnisse führen zu Trauer, und wenn die nicht stattfinden kann, zu Depression, Verzweiflung usw.

Zu diesen beiden Gruppen gesellt sich Verwirrung: In Bezug auf Vorannahmen, tief unbewusst gehaltene Beliefs (Glaubenssätze), wie das Urvertrauen, Sinnhaftigkeit usw.

Die spezifischen Anteile sind transkulturell immer wieder beobachtbar:

- Der Mensch kann weiterhin übererregt sein, auch wenn er wieder zur Ruhe zurückkehren könnte: Schlaflosigkeit, innere Unrast, Überaktivität, Aggressivität, sinnloses Lachen, Schluchzen oder das Gegenteil:

- Der Mensch kann wie gefroren, emotional anästhesiert, "dissoziiert" sein, unfähig Gefühle wahrzunehmen oder zu schaffen. Gleichzeitig versucht er Orte, Personen, Situationen, die ihn an das Ganze erinnern könnten zu vermeiden.

- Zudem können immer wieder gegen den eigenen Willen eindringende Erinnerungen zurückkommen zurück, tagsüber als Flasbacks, nachts als Alpträume, bei Kindern werden diese Erinnerungen im traumatischen Spiel ausagiert.

Diese natürliche, normale Reaktion kann bis zu einigen Monaten dauern; solange sie nicht in Intensität oder Häufigkeit zu - anstatt abnimmt, ist Geduld und Unterstützung durch Nähe von verständnisvollen Personen angesagt.

Integration im Gedächtnis:

Einem grossen Prozentsatz von Menschen gelingt es, diese akute post-traumatische Reaktion zu einer normalen Erinnerung werden zu lassen. Dazu braucht es aber einige Voraussetzungen:

In das chaotische traumatische Erleben kann Ordnung gebracht werden, durch die Sprache: Nicht von ungefähr haben Überlebende das Bedürfnis, immer und immer wieder darüber zu berichten, sich mitzuteilen, anfänglich mindestens. In diesem tastenden Mitteilen werden zwei Dinge gemacht: Einerseits wird durch das Erzählen langsam Ordnung und ein Duktus in die Geschichte gebracht: Gleichzeitig wird nach "Aussen" mitgeteilt, was einem "Innen" widerfahren, passiert ist. Und es wird getestet, ob das "Aussen" das Zuhören aushalten kann. Wie viele Überlebende klagen über die Unfähigkeit des "Aussen", richtig zuzuhören. Denken Sie an Elie Wiesel, der in seine Autobiographie erzählt, wie er und seine jugendlichen

miteinwandernden Überlebenden des Holocaust ihre Geschichte in Israel erzählen wollten, und zum Schweigen gebracht wurden, weil man mit dem Aufbau Israels beschäftigt war. Geteiltes Leid kann zum halben Leid werden, unter der Bedingung, dass es wirklich geteilt ist. Und dann wird es möglich, das traumatische Geschehen in einer integrierten Erinnerung abzulegen:

Ein integrierte Erinnerung ist gekennzeichnet durch drei Charakteristika:

- sie ist narrativ
- sie ist willentlich verfügbar
- sie kann an den sozialen Kontext und den Zuhörer angepasst, kondensiert oder ausgeschmückt werden.

Aus Untersuchungen (Foa & Amir, 2000) wissen wir, dass Überlebende des Holocaust mit post-traumatischen Belastungsstörungen noch heute über ihre Erfahrungen in Konzentrationslagern so erzählen, dass Zuhörer am Ende gleich viel Wissen haben, wie vorher.: Die Erzählung ist äusserst unscharf in Bezug auf Fakten, es herrschen emotionale Wörter vor, d.h. man weiss zwar nicht, was geschehen ist, nur dass es schlimm war. Menschen, die hingegen eine traumatische Erfahrung als integrierte Erinnerung abgelegt haben, sind fähig, geordnet, an den Kontext angepasst und auf Abruf zu erzählen, und die emotionalen Anteile des Schrecklichen in der Vergangenheit zu belassen.

In der nicht integrierten, traumatischen Erinnerung besteht sowohl "Innen" wie auch "Aussen" die Notwendigkeit für Ordnung: Man könnte auch sagen, dass das ungeordnete und unvollständige Puzzle einer traumatischen Erfahrung nur in Zusammenarbeit mit der Umgebung zu einem vollständigen Puzzle zusammengesetzt werden kann.

Wesentliche Schritte zur Integration traumatischer Erfahrungen:

- die Geschichte zur Erzählung werden lassen

Das primäre Bedürfnis Überlebender zu erzählen, mitzuteilen, ist ein ganz normaler Versuch, das durch das Trauma gestörte Verhältnis zwischen "Innen" und "Aussen" ins Lot zu bringen. Das am meisten benützte Vehikel dazu ist die Sprache - es kann aber auch darstellende Kunst sein-. Es ist dabei wesentlich, dass gewisse Regeln eingehalten werden (vgl. Foa et al.): In der Erzählung müssen die Tatsachen des Geschehens so genau wie möglich beschrieben werden, so dass der Zuhörer sich davon ein genaues Bild machen kann. Dies ist aber oft schwierig: Sobald ein Betroffener von einem traumatischen Geschehen erzählt, kann eine emotionale Überflutung durch Schreck, Panik und Hilflosigkeit eintreten und ihm das geordnete und damit verständliche Erzählen verunmöglicht. Doch Zuhörer können eine Hilfestellung geben, damit dies nicht geschieht: Durch genaues Erfragen dessen, was passiert ist, kann das Auftauchen von Gefühlen verhindert werden... - allerdings muss man dann als Zuhörer auszuhalten bereit sein.- Es darf keine Tabus geben; in einer durch Respekt und Sicherheit geprägten Atmosphäre kann alles gesagt werden. Das ist wichtig, weil sonst das Schlimmste – häufig bedingt durch Scham, Hilflosigkeit oder Schuldgefühle "drin behalten" wird. Als Zuhörer muss man sich klar sein, dass man verschiedene Funktionen hat.

- Zu allererst ist man das Du, mit welchem das schreckliche Geschehen geteilt werden kann.
- Gleichzeitig ist man Vertreter der Gesellschaft, die das Geschehen nicht hat verhindern können, und damit vielleicht auch ein kleinstes Stück, verantwortlich -(nicht schuldig!). Für diese Gesellschaft stellvertretend muss man die ganze Geschichte kennen, so grausam und schrecklich sie auch sein mag.

- Die Ordnung, die man dadurch schaffen hilft, ist auch eine erste Voraussetzung zur Integration auf der neuronalen - Ebene.

Die gefolterten politischen Gefangenen der Hochsicherheitsgefängnisse Chiles oder Uruguays wussten das intuitiv: Sie berichteten sich gegenseitig, teilten miteinander sehr genau, was ihnen widerfahren war. Dies geschah natürlich auch mit dem politischen Ziel später Fakten für eine Anklage zu haben

- Doch ausschliesslich die Facts sind nicht genug. Dazu gehörende Gefühle sind ebenso wichtig.

Die häufig im Ereignis nicht wahrgenommen Gefühle müssen nach dem Erzählen "heimgeholt" werden: Zuerst müssen Überlebende sich dem, was an Gefühlen "drin", oft sehr unklar und nur als "unangenehm" und "schrecklich" gespürt wird, auszuliefern wagen. Dazu braucht es Gehalten - Werden, durch Personen oder die Gesellschaft. Gewisse psychotherapeutische Schulen nennen dies Holding, Rapport, Joining, in Lateinamerika wird es als Vinculo Comprometido - engagiertes Verbundensein- bezeichnet. Das Ziel dieser Arbeit ist nicht eine Katharsis, sondern ein Akt des Erkennens eigener Gefühle. Da Gefühle während der traumatischen Exposition anästhesiert waren, müssen sie jetzt im Körper erspürt werden. Einmal wahrgenommen müssen diese Empfindungen benannt werden. Häufig werden dadurch von den Überlebenden wichtige Einsichten gewonnen.

Zusammengefasst kann man sagen:

Durch die Sprache wird auf der individuellen Ebene die Neurologie - das Gedächtnis - das "Innen" geordnet, und so dem Menschen die Möglichkeit gegeben, sich anders darzustellen. Aus den Opfern sind "automatisch" Überlebende geworden. Waren sie total hilflos im Ereignis, haben sie nun wieder ein Stück Selbstdarstellung - mit bis dahin unbekannter Betroffenheit, Verletzung, aber eben als aktives Mitglied einer Gemeinschaft zurückgewonnen. Es liegt an den Zuhörenden, dies zu ermöglichen. Auf der gesellschaftlichen Ebene wird eine Geschichte für das kollektive Gedächtnis niedergelegt, - das "nunca mas", "nie wieder" als Aufschrei der Empörung. Und der Solidarität.

Ein Beispiel aus dem Frauengefängnis Montevideos: Eine Ärztin, gleich alt wie ich, sass mir, Delegierte des IKRK 1980 gegenüber. Sie war erst sehr spät inhaftiert worden, zwei - drei Jahre vor dem Besuch. Nach der IKRK-Routine fragte ich sie - wie alle andern-, ob sie mir etwas Spezielles sagen möchte: Sofort begann sie mir über ihre Inhaftierung zu erzählen, bereits sehr geordnet. Sie erzählte genau, was ihr in der Folter widerfahren war, mit typischen medizinischen Kommentaren, die ich Ihnen hier erspare. Der kleine Tisch zwischen uns, begann zu zittern, ihre Pupillen wurden weit, sie schwitzte und zitterte. Über meine Arme spürte ich, wie der Schreck mich zu ergreifen drohte - als 68igerin, wohl wissend, dass ich in diesem Land auch mit ähnlichen Erfahrungen im Gefängnis sässe- . Es gelang mir, meine Arme vom Tisch zu nehmen und sehr präsent zuzuhören, gleichzeitig "draussen" zu bleiben. Am Ende der Geschichte war sie, wie von selbst ruhig geworden und bedankte sich: Ich hätte ihr ermöglicht, "Zeugnis abzulegen", zu teilen (was sie wegen der späten Ankunft mit den Mitgefangenen kaum hatte tun können), "abzulegen". Das hatte nicht nur mit mir als "nette" Kollegin aus der Schweiz zu tun, sondern ich war wie stellvertretend für eine Gesellschaft, die beim Schutz grundlegender Menschenrechte versagt hatte, einbezogen worden.

Natürlich fühlte ich mich in solchen Momenten privilegiert, in der Schweiz geboren zu sein und dadurch diesem Schicksal entgangen zu sein. Aber ich fühlte mich auch in meiner ganzen Hilflosigkeit ein kleines Stück verantwortlich, vielleicht als Weltbürgerin. Das, was ich in dem Moment dazu beitragen konnte, war, dieser Frau zuzuhören, mich von der Geschichte "treffen" zu lassen, und gleichzeitig ihre Stärke des Überlebens wahrzunehmen und ihr zurückzuspiegeln. Sie ging ein kleines Stück verändert weg, ich natürlich auch. Man teilt nicht ungetroffen solche Extremerfahrungen mit anderen Menschen. Ich habe in einer speziellen Situation ver-

schiedene Funktionen übernommen: Durch meine Verfügbarkeit hatte ich die Voraussetzung gegeben, dass diese Frau auf individueller Ebene Ordnung in Kognition und Gefühlen schaffen konnte, gleichzeitig ihre Werte bekräftigt, und damit ihre persönliche Resilienz unterstützt.

Ich habe diese Präsenz nie als therapeutisch betrachtet, sondern immer als Akt der Solidarität einer gesellschaftlich und sozial Privilegierten.

Beitrag der Gesellschaft zur Schaffung der Narrative:

In dieser Geschichte hat natürlich die internationale Gemeinschaft mir die Möglichkeit gegeben, als IKRK Delegierte die Gefängnisse mit den politischen Gefangenen zu besuchen, ein kleiner Versuch mit gesellschaftlichem schlechtem Gewissen umzugehen.

Die Gesellschaft kann Wesentliches beitragen, wenn Menschen traumatischen Erfahrungen ausgesetzt gewesen sind: Sie kann z.B. Raum schaffen, etwas, was ja hier in Bad Boll passiert. Dabei muss auf zwei Dinge geachtet werden: Wie ermöglichen wir solchen Menschen zu reden, ohne dass sie von den gefürchteten Emotionen überrollt werden? Wie ermöglichen wir ihnen, Zugang zu ihren Gefühlen neu und geordnet zu finden? Und wie können wir ihnen ermöglichen, sich daraufhin wieder in die unperfekte Gesellschaft einzugeben und, gerade mit diesen Erfahrungen zu Veränderungen zu führen? Und wie reagiert die Gesellschaft auf diese Geschichte?

Es gibt verschiedene Versuche in verschiedenen Gesellschaften: Die Kommission für Wahrheit und Versöhnung in Südafrika, die Tribunale in Den Haag und Arusha sind vielleicht spektakulär. Doch gibt es viele andere Versuche, häufig als "Wiedergutmachung" von Unrecht deklariert. Unrecht kann man nie wieder gut machen, doch die Anstrengung dazu lässt wichtige Mechanismen zum Spielen kommen: Es muss eine Geschichte gemacht, das Leiden - die verletzten Gefühle und Körper- anerkannt, und den daraus entstehenden Bedürfnissen gerecht geworden werden. Respekt vor den Überlebenden, vor ihrer Resilienz und Autonomie sind für mich zentral, auch wenn viele von ihnen Narben davongetragen haben. Auch die Verletzung der Gesellschaft, die nicht hat schützen können, muss thematisiert werden.

Immer mehr Therapeuten werden sich bewusst, dass traumatische Erfahrungen nicht ausschliesslich in der privatisierten Zweierbeziehung "aufgearbeitet" werden dürfen. Sicher ist es manchmal sinnvoll, ein solches Stück Arbeit zu leisten, wenn Menschen dieses Verständnis - kulturspezifisch- haben. Doch die "Privatisierung" gesellschaftlichen Leidens ist gefährlich. Was könnten wir z.B. tun, um die vielen vergewaltigten Frauen aus den verschiedenen Balkankriegen bei der Integration ihrer Erfahrungen zu unterstützen? Solange wir ausschliesslich individuell therapeutisch unterstützen, bleiben wir in der Kollusion dieser Verbrechen und können auf gesellschaftlicher Ebene keine Veränderungen gefunden werden.

Kürzlich hat mir in einem Flüchtlingslager in Nepal eine Gruppe von Männern aus Burma folgendes gesagt: Sie waren nach 10 jähriger Haft als Politische freigelassen worden und über die Grenze zu ihren Familien gekommen. Alle waren anfänglich gefoltert und nachher unter unmenschlichen Bedingungen gehalten worden. Als Europäerin mit der Kenntnis von post traumatischen Belastungsstörungen konnte ich ihre Übererregung wahrnehmen, sie sprachen von Alpträumen und emotionalen Problemen. Als ich sie fragte, was sie denn benötigten, war die Antwort kristallklar: Arbeit, um nun endlich den Familien, die sie hatten unterstützen müssen, wieder als Väter, Gatten und Söhne vorstehen zu können. Klar störten sie die Alpträume, doch damit liesse sich leben, doch nicht mit Abhängigkeit, Ungerechtigkeit und Hilflosigkeit - auf der sozialen Ebene.

Hier Psychotherapie anzubieten ist nicht nur kulturfremd, sondern auch respektlos und aus meiner Sicht als billigste Alibiübung zu betrachten. Arbeitsmöglichkeiten Basisgesundheit und Schulung sind für diese Menschen sicher wichtiger.

Integration und Wachstum:

Wissenschaftshistorisch und politisch war es wichtig, dass in den 70iger Jahren die Störungen und das Leiden der Vietnamveteranen im Zusammenhang mit dem Krieg gesehen wurden. Auch die amerikanischen Männer waren geprägt von ihren traumatischen Erfahrungen in Südostasien. Es wurde ein Prozess in die Wege geleitet, ausgelöst durch die Amerikanischen Psychiater und Psychologen, und so wurde das Konzept der post-traumatischen Belastungsstörung geschaffen. Dass dann daraus eine rein therapeutische Angelegenheit wurde, ist schade. Schliesslich haben die Vietnam Veteranen nicht eher Ruhe gegeben, als bis sie in Washington das Denkmal für ihre gefallenen Kameraden hatten, eine rituelle Anerkennung ihrer Opfer. Der schwierige Umgang der Amerikanischen Gesellschaft mit Menschenrechtsverletzungen mag an einem letzten Beispiel dargestellt werden:

Wir wissen heute, dass Leute, die bei Menschenrechtsverletzungen und nicht Einhalten der Genfer Konventionen dabei waren, häufiger unter nicht behandelbaren "Symptomen" leiden: Es gibt sogar einen Fragebogen über "war atrocities". Doch das bei uns gängige Wort "Menschenrechtsverletzung" wird nie benützt: Ein Diskurs über Schuld- Realschuld - und nicht Schuldgefühle - wird nicht aktiv geführt, was Verantwortlichkeit, Anklage, Wiedergutmachung, Strafe usw. nicht ermöglicht. Hier hätte die Gesellschaft die Aufgabe, Unrecht als Unrecht zu benennen und zu ahnden. Nur so könnten diese Veteranen eine Chance erhalten, wieder in die Gesellschaft integriert zu werden und zu wachsen

Die Erfahrungen unserer Geschichte erlauben es uns, an die Möglichkeit post-traumatischen Wachstums zu glauben: Nelson Mandela ist ein Beispiel, viele andere unbekannte Überlebende in Lateinamerika, dem Balkan - und sicher auch in Deutschland - haben das Schreckliche integriert, zu einem Bestandteil ihrer Geschichte gemacht. Die von einem Israeli geprägten Begriffe, wie Kontrolle, Sinnhaftigkeit und Begreifbarkeit - der Selbstkohärenz- auf der individuellen Ebene spielen eine wichtige Rolle. Doch eine Gesellschaft muss bereit sein, solche Fähigkeiten zu respektieren, aufzunehmen und ihnen Raum in der Öffentlichkeit zu geben. Dann kann einerseits die Gesellschaft lernen, reifen und mehr Sicherheit garantieren. Das Individuum kann so eher seine Narben annehmen, aus seiner Erfahrung Neues lernen, eine höchstpersönlichen Sinn daraus schaffen und im Optimum eine Militanz für mehr Frieden, Sicherheit und Gerechtigkeit entwickeln.

Schlussbemerkungen:

Gewalterfahrung ist leider häufiger als wir uns vorstellen: neben der politisch bedingten, wie Krieg, Folter und Terrorismus, gibt es diejenige in unseren Familien, die strukturelle, und diejenige, wo die Natur einbricht. Die Bewusstmachung, Conscientisation, wie Freire sagt, ist wesentlich: das Benennen und öffentlich Bewusst- Machen. Dies sind alles Akte, Handlungen, bei denen durch das Wort das "Innen" nach "Aussen" gebracht wird. Ob dieser Aktivitäten dürfen wir aber nie vergessen, dass Überlebende, auch wenn wir von ihrer Resilienz überzeugt sind, Extremerfahrungen durchlitten haben und davon gezeichnet sind - auch wenn sie daran stärker geworden sind.

Und wir dürfen wohl zwischendurch auch eine leichte Traurigkeit verspüren, dass trotz (oder wegen???) unserem Einsatz weiterhin soviel Gewalt geschieht. Das soll sicher nicht heissen, dass wir uns deswegen weniger um Menschenrechte und Bewusstmachung kümmern, doch soll uns dies auch die Bescheidenheit ermöglichen, dass wir nur mit andern zusammen dem Ziel einer friedlicheren Welt näher kommen können.