

So zufällig wird in Wislawa Szymborskas Gedicht „Der Terrorist, er sieht zu“ entschieden, wer lebt und wer sterben muss. Die polnische Lyrikerin, die als junger Mensch erlebte, wie die Nazis in ihrem Land wüteten, bringt damit ihre Fassungslosigkeit zum Ausdruck: darüber, dass Menschen andere zum Opfer machen; dass die Opfer in einem Moment noch nichts ahnen, völlig unschuldig sind, während sie im nächsten Moment etwas erleben, das sie entweder sofort tötet oder fürs Leben zeichnen wird. Und alles so zufällig – wenn man nicht an Schicksal glauben will, und Szymborska glaubt nicht an vorbestimmtes Schicksal. Wir erleben die herannahende, menschengemachte Katastrophe aus der Sicht des zuschauenden Täters. So wie wir im Fernsehen in Spielfilmen zuschauen können, wie Menschen in eine tödliche Falle gehen; oder in den Nachrichten und Dokumentarsendungen Zeuge werden, wie Kriege und Terroranschläge vorbereitet werden.

Wenn man sich von diesem Gedicht ergreifen lässt, kämpft man vielleicht mit den Tränen und möchte unwillkürlich ausrufen – ob man nun gläubig ist oder nicht: Mein Gott, wie schrecklich!

Müssen wie einfach so zusehen? Szymborska lässt den Lesern keine mentale Möglichkeit einzugreifen; sie beschreibt das herannahende Verhängnis bis zum Moment des unausweichlichen Ausbruchs: Die Bombe ist gezündet, sie wird auf jeden Fall krepieren. Nur ein Wunder könnte geschehen, und es geschieht nicht.

Müssen wir zusehen, ohnmächtig und hilflos? Ja. Wir können oft nicht verhindern, nicht aufhalten, was an Schrecken um uns herum geschieht. Müssen wir darüber resignieren? Ich meine: Nein.

Wir können unermessliches Leid oft nicht verhindern. Doch was wir tun können, ist, uns um die Opfer und Überlebenden zu kümmern, ihnen beizustehen. Und vielleicht aufmerksam dafür zu sein, ob wir ein andermal etwas Ähnliches verhindern könnten....

Lange habe ich mir überlegt, wie ich Sie sozusagen in dieses Buch „hineinholen“ könnte, Sie interessieren, vielleicht sogar faszinieren, für das Thema und den Inhalt – für den menschlichen Umgang mit unfassbaren Schrecken, die man gerade eben so überlebt hat. Dann fand ich Szymborskas Gedicht.

Für wen ist dieses Buch?

Trauma und die Folgen“ – das Thema ist ja kein leichtes, und so haben Sie wahrscheinlich auch nur deshalb nach diesem Buch gegriffen, weil Sie irgendetwas mit dem Thema verbindet.

Viele Menschen interessieren sich seit den Terroranschlägen vom 11. September 2001, manche schon seit dem Zugunglück in Eschede, wieder andere seit dem Erfurter Amoklauf

dafür, was es bedeutet, extremen Stresssituationen ausgesetzt zu sein. Übrigens haben diese drei Ereignisse auch eine Fülle neuer Forschungen zum Thema Trauma allgemein und den Themen Terroranschläge, Katastrophen sowie Amokläufe angeregt – was typisch ist für dieses Feld: Wenn die Medien über schreckliche Ereignisse berichten oder so viele Menschen davon betroffen sind, dass die Angehörigen Interessengruppen bilden und staatliche Stellen sich zum Handeln gezwungen sehen, werden mehr Forschungsgelder auch für psychologische Diagnostik, Therapien und Forschung bereitgestellt.

Vielleicht haben Sie sogar selbst Schreckliches erlebt und wollen nun mehr darüber wissen, ob es anderen Menschen ähnlich geht und ob es neue Forschungs- und Therapieansätze gibt. Oder jemand, den oder die sie kennen, ist betroffen und Sie versuchen zu verstehen, was mit ihm/ihr los ist. Oder Sie sind im weiten Feld der Psychotraumatologie beruflich tätig – als Ergotherapeutin oder Pflegekraft, ÄrztIn oder PsychologIn, BeraterIn oder PfarlerIn, PhysiotherapeutIn oder LogotherapeutIn, WissenschaftlerIn oder oder....

Im letzteren Fall werden Sie wissen, wie mühsam es ist, konkrete Therapien und Forschungen zum Thema „Folgen von chronischer Gewalt“ finanziert zu bekommen, und zwar sowohl im Bereich ambulante wie stationäre Behandlung. Der Großteil unserer Klientel ist ja nicht Opfer von Terroranschlägen oder Amokläufen oder Zugkatastrophen geworden – sondern von Gewalt in „ganz normalen Familien“. Gewalt, die früh begann, lange dauerte und das gesamte weitere Leben der Betroffenen überschattet, sie im Extremfall zu „Drehtür-Psychiatrie-PatientInnen“ und in ambulanten Psychotherapie-Praxen zu gefürchteten „Therapeuten-Killern“ machten, da offenbar wenig von dem, was traditionelle Psychotherapie und Psychiatrie anbieten können, ihnen hilft. Gewalt, welche die weiblichen Betroffenen anfällig macht, wieder zum Opfer zu werden, und männliche, sich zum Täter zu wandeln. Jedenfalls, wenn niemand eingreift, niemand hilft.

Diese Klientel hat keine Lobby – und besonders sie wird im Mittelpunkt dieses Buches und des Folgebandes stehen.

In den letzten zehn Jahren haben viele KollegInnen, die meine Bücher über die Bedeutung von Freundschaft im Leben von Frauen¹ oder über multiple Persönlichkeiten² gelesen hatten, mich noch als Redakteurin bei „Psychologie heute“ (1978 bis 1983) kannten oder meine Fortbildungskurse in Traumabehandlung³ besuchten – in jedem Fall wussten, dass ich sowohl Traumatherapeutin wie Ausbilderin und Supervisorin bin und auch noch

1 M. Huber und I. Rehling (1987): *Dein ist mein halbes Herz – was Freundinnen einander bedeuten*. Frankfurt: Fischer

2 M. Huber (1995): *Multiple Persönlichkeiten – Überlebende extremer Gewalt*. Ein Handbuch, Frankfurt: Fischer

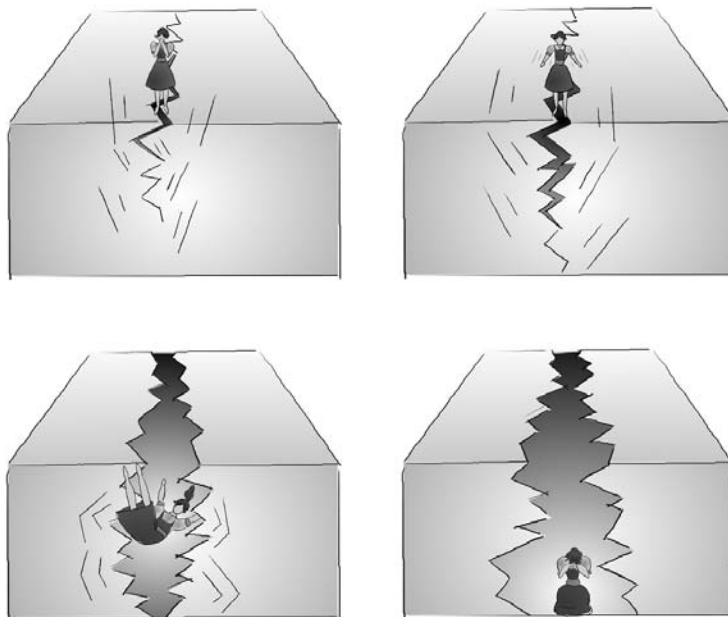
3 Interessenten an Fortbildungskursen zu Diagnostik und Behandlung posttraumatischer dissoziativer Störungen können sich wenden an: Schulungszentrum H. Schrebe, Ludwig-Mond-Str. 45 B, 34121 Kassel, Tel. 0049-561-9202270, Fax 0049-561-9202356.

- Ein empfindendes Herz – wenn wir uns nicht anrühren lassen können, dann können wir auch nicht hilfreich sein;
- eine belastbare Persönlichkeit und ein unterstützendes äußeres Umfeld;
- nicht nur theoretische, sondern auch praktisch eingeübte Fertigkeiten im Umgang mit extremen Gefühlen, den Täteranteilen und dramatischen Körperzuständen bei der KlientIn (und deren Wiederhall in der eigenen Person).

Meine Erfahrung ist, dass viele KollegInnen aus den oben genannten Bereichen, nicht nur ÄrztInnen und PsychologInnen (auch wenn diese noch einmal auf besondere Weise gefordert sind), das Potenzial oder schon sehr viel mehr dazu mitbringen. Meine Aufgabe ist es zunehmend geworden, KollegInnen dabei zu begleiten, die notwendigen Fähigkeiten zu entfalten und dabei auch in ihrer eigenen Persönlichkeit weiter zu reifen. Einige tausend KollegInnen habe ich allein im Laufe der letzten zehn Jahre kennen gelernt und begleiten dürfen, durch Vorträge und Ausbildungsseminare, Supervisionen und manche auch in Therapien.

Als Einlösung meines Versprechens, die Essenz der Erfahrungen plus der einschlägig relevanten Forschungsergebnisse aufzuschreiben, ist ein „Zweiteiler“ herausgekommen: Der hier vorliegende ist der erste von zwei Bänden „Trauma und Traumabehandlung“; Teil 2 wird sich speziell mit dem Thema der Traumatherapie beschäftigen.

Ein Trauma geschieht



Sexuelle Gewalt

Als ich 1976 – gemeinsam mit der Sozialpädagogin Heidrun Zöllner – in Bielefeld eine erste therapeutische Gruppe zum Thema „tablettenabhängige Frauen“ anbot, kam ich frisch von der Uni mit einer klinischen Schwerpunktausbildung in Verhaltenstherapie. Mit Erschütterung stellte ich damals fest, dass samt und sonders alle Frauen dieser Gruppe – sie waren zwischen 18 und über 60 Jahren alt – schwere Traumatisierungen erlitten hatten, die meisten auch sexuelle Gewalt. Nun war ich selbst als Kind nicht auf Rosen gebettet gewesen, aber sexuelle Gewalt hatte ich nicht am eigenen Leib erfahren müssen. Als Berufsanfängerin fühlte ich mich daher nicht nur äußerst herausgefordert – ich war auch schlicht empört, wie es eine noch recht naive 24-Jährige nur sein kann. Von da an kam ich mir vor wie Margaret Mead bei den Pygmäen. Ich fragte mich dauernd: Was ist das denn für eine Gesellschaft? In unserem Fall: eine Gesellschaft, die es sich leistet, Generation für Generation männliche Täter und weibliche Opfer hervorzubringen (Ausnahmen bestätigen die Regel)? Was hat diese Gesellschaft für merkwürdige Riten, und vor allem: Wie lassen sie sich ändern, um die Spirale der Gewalt zu durchbrechen?

Mehr als ein Vierteljahrhundert und abertausende von durchgeführten Therapiestunden später fühle ich mich immer noch herausgefordert – und immer noch empört. Auch wenn meine Naivität inzwischen einer eher nüchternen Sicht auf zwischenmenschliche Gewalt und einer pragmatischen Einstellung zu therapeutischen Hilfsmöglichkeiten gewichen ist: Niemals werde ich mich damit abfinden – und ich hoffe, Sie auch nicht –, wie viel Brutalität Männer anderen Männern sowie Frauen und Kindern antun können (etwa 90 Prozent aller Gewalttäter sind Männer), wie viel Wegsehen und Bagatellisieren und Nicht-Wahrhaben-Wollen und Wegducken und Vermeiden – und wie viel heimliche oder „implodierende“ Zerstörungskraft in Frauen steckt. Und wie ausgeliefert Kinder sind.

Ein paar Zahlen dazu allein aus dem Gebiet der sexuellen Gewalt, die meine Kollegin Veronika Engl freundlicherweise zusammengestellt hat:

Laut Statistik des Bundeskriminalamtes wurden im Jahr 2000 in Deutschland 15.192 Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung unter Gewaltanwendung oder Ausnutzung eines Abhängigkeitsverhältnisses erfasst. 53,3% dieser Straftaten richteten sich gegen Kinder und Jugendliche (meistens Mädchen), 56,1% gegen Frauen und 1,6% gegen Männer. Zusätzlich wurden allein im Bereich der Kinderpornografie über 1.400 Straftaten erfasst. Veronika Engl kommentiert diese Zahlen so: „Das Leiden der Opfer solcher Verbrechen ist unvorstellbar groß, nicht zu sprechen von den immensen Folgen und Kosten, die die Gesellschaft zu tragen hat.“

Und in beiden Bereichen – sexuelle Gewalt allgemein wie auch Kinderpornografie, die man ja besser „Kinderfolterdokumentation“ nennen sollte –, sind die Dunkelziffern sehr hoch. Mindestens das Zehnfache dessen, was offiziell erfasst wird, wird inoffiziell began-

gen, aber die Opfer wagen es nicht, den Täter anzuzeigen. Das gilt im Übrigen auch für andere Formen von Misshandlungen.

Stattdessen geschieht, was Judith Herman in ihrem Buch „Die Narben der Gewalt“ so formuliert hat: „Erst wenn die Wahrheit anerkannt ist, kann die Genesung des Opfers beginnen. Doch sehr viel häufiger wird das Schweigen aufrechterhalten, und die Geschichte des traumatischen Ereignisses taucht nicht als Erzählung auf, sondern als Symptom.“

Da nur etwa jeder tausendste Täter jemals verurteilt wird, kann man sagen: In unserer Gesellschaft bleiben Misshandlungen juristisch verboten, aber faktisch straffrei. Der amerikanische Psychoanalytiker und Traumaexperte Harvey Schwartz schreibt dazu in seinem Buch „Dialogues with forgotten Voices“: „Wenn es in einer Gesellschaft möglich ist, dass massive Misshandlungen von Kindern praktisch ungehindert stattfinden können, dann werden in dieser Gesellschaft durchgängig solche kulturellen Kerndynamiken gefördert wie Ausbeutung, Entmenschlichung-Objektivierung, Opferung, tödlicher Wettbewerb, Frauenfeindlichkeit und Erotisierung der Unterwerfung von Frauen sowie positive Bewertung von Dominanz und Kollusion [ungute Symbiose] als Formen menschlicher Beziehungen.“ (Schwartz, 2000; Übersetzung MH)

Noch weiter gehen die Göttinger PsychotraumatologInnen Annette Streeck-Fischer, Ulrich Sachsse und Ibrahim Özkan in der Einleitung ihres lesenswerten Sammelbandes: „Gesellschaften, die Krieg führen und fortführen, folgen möglicherweise traumatisch bedingten Wiederholungszwängen. Unverarbeitete Kriegstraumata fließen vielleicht in korrupte Wert- und Normenvorstellungen einer Gesellschaft ein.“ (Streeck-Fischer et al, 2001)

Die nach dem nationalen Trauma der Terroranschläge vom 11. September 2001 von den USA betriebene „Hau-drauf“-Politik inklusive der Spaltung, die sie damit bei den alliierten Europäern auslösten, und die Folgen – u.a. eine Radikalisierung der Politik solcher Länder, die als „Achse des Bösen“ ausgegrenzt wurden – mögen dafür international ein gutes Beispiel sein. In Deutschland waren es sicher im letzten Jahrhundert besonders die Nazi-Gräueltaten und die beiden Weltkriege, deren Traumata sich individuell auswirkten, aber kaum politisch, und noch weniger persönlich aufgearbeitet wurden (Heinl, 1994; Rosenthal, 1997 und 2001; Schmidbauer, 1998).

Folgen von traumatisierenden Erlebnissen

Der Schwerpunkt dieses Buches und des Nachfolgebandes über Traumabehandlung werden also nicht Naturkatastrophen und Unglücke sein – auch wenn es zu den entsprechenden Forschungen Querverweise gibt. Sondern die zwischenmenschliche Gewalt soll uns hier beschäftigen, besonders die langjährige Gewalt, die in der Regel in den Familien ihren

Kapitel 1: Was ist ein Trauma – und was ein belastendes Lebensereignis?

„Den Komplex der traumatischen Störung zu erkennen, setzt voraus, Botschaften mit ihren verwirrenden Verhaltensmustern wahrnehmen zu können, die Folge (von) Reaktionen auf existenzielle Bedrohung und die sprachlich nicht fassbar sind. Dies verlangt andere Wahrnehmungseinstellungen, als wir üblicherweise einnehmen.... Wahrnehmungen von ... Verhaltensweisen, die nicht von neurotischen Konflikten bestimmt sind, sondern sich quasi am Ich und jeglicher Kommunizierbarkeit vorbei entwickelt haben.“

– *Streeck-Fischer, Kepper, Lehmann, 2002*

In meinen Ausbildungskursen fordere ich gern am Anfang die KollegInnen zum Brainstorming auf, was denn ein Trauma im Gegensatz zu einem belastenden Lebensereignis kennzeichne, und beginne mit einem fiktiven Beispiel: „Als ich mir 1972 beim Skifahren ein Bein brach“, sei das für mich zwar ein belastendes Lebensereignis gewesen, nicht aber ein Trauma. Was denn dann wohl ein Trauma sei? Zunächst versuchen die KollegInnen dann häufig, mir Ereignisse zu nennen, die sie mit Traumata gleichsetzen. Etwa „Kriegserlebnisse“ – „Vergewaltigung“ – „Banküberfall“ – „Grubenunglück“ – „Sexuelle Gewalt in der Kindheit“. Woraufhin ich weiter frage: „Sind Sie sicher, dass dies alles Traumata sind? Ich behaupte, viele Menschen, die solche Ereignisse erleben, verarbeiten sie als zwar äußerst belastende, aber nicht als traumatische Ereignisse. Um Sie noch mehr zu verwirren: Manche Menschen werden einen Skiunfall, bei dem sie sich ein Bein brechen, als Trauma verarbeiten. Nehmen Sie solche realen Ereignisse, schauen Sie aber nun auf die innere Verarbeitung. Was kennzeichnet wohl ein Trauma im Vergleich zum belastenden Lebensereignis?“ Jetzt kommen andere Antworten. Etwa: