

# **TRAUMATA INTEGRIEREN: Arbeit mit Opfern von Folter und Verfolgung**

Vortrag in Englisch gehalten am Treffen der evangelischen Akademie Loccum, zu Versöhnung im politischen Kontext, 1993

Gisela Perren-Klingler, Visp/Lausanne

## **EINFÜHRUNG**

Der Titel meines Vortrags klingt vermessen, und ich möchte gerade schon am Anfang richtigstellen: Wenn man schon in der somatischen Medizin keine Verletzung ohne Narbenbildung heilen kann, so ist dies auf der psychologischen Ebene noch vielmehr der Fall. Alle Erfahrungen prägen uns im Leben, und schwere Erfahrungen, sei es der Freude, sei es des Schreckens oder Horrors noch viel mehr. In diesem Sinne muss man als Therapeutin oder Therapeut immer sehr bescheiden sein. Dazu kommt, dass jedes Trauma in einer Gesellschaft geschieht, die nicht fähig war, das Opfer zu schützen, und dass in einer Therapie dies immer bewußt bleiben muss. Sonst werden wir Therapeuten zu Alibis, die es den Gesellschaften ermöglichen, stillschweigend die Opfer an uns abzutreten, zur Behandlung, und zum Tagesgeschehen überzugehen. Mit dieser Privatisierung von Leid, das direkt durch die Gesellschaft bedingt ist, nehmen wir das Opfer nicht ernst und lassen uns als Berufsleute mißbrauchen.

Traumatherapie kann also nie im gesellschaftlichen Abseits geschehen, denn der Ursprung des Traumas ist ja die Gesellschaft. Deswegen ist Gerechtigkeit, aber auch Amnestie Versöhnung und Vergeben ein Thema, das in jeder Traumatherapie thematisiert werden muss. Gleichzeitig ist derjenige, der an der Versöhnung arbeitet darauf angewiesen, dass das Erinnern nicht zur Wiederholung von Traumareaktionen und deren Horror führt. Der kybernetische Prozess zwischen Individuum und Gesellschaft müsste auch zwischen den verschiedenen Fachleuten spielen, vom Therapeuten zum Friedensarbeiter und vice versa. Und deswegen bin ich hier.

Man könnte sagen, dass die Erinnerung verletzt ist und zwar nicht nur bei den Opfern, sondern auch bei der Gesellschaft, in der die Gewalt nicht hat verhindert werden können.

### **TRAUMATISCHE ERFAHRUNG**

Kurz zu dem, was in der traumatischen Erfahrung immer wieder mit Menschen geschieht, sei sie durch Menschenrechtsverletzungen, durch Verbrechen ganz kurz oder durch anderen Horror bedingt. Dazu zähle ich auch schwere Unfälle, und die Betroffenheit, das Sekundär- oder stellvertretende Trauma der Helfer.

In der traumatischen Exposition reagiert der Mensch, transkulturell, psychophysiologisch immer wieder gleich:

Der Körper reagiert automatisch, nach vorbewusster Wahrnehmung von Gefahr, mit einer Ausschüttung von "Stresshormonen", einerseits der Adrenalin-Noradrenalin Achse, andererseits der Endorphin- und Serotoninachse. Dies führt zu vermehrter Körper Muskelkraft (Flucht/Kampf), Puls- und Atembeschleunigung, erhöhtem Blutdruck und Durchblutung und verminderter Schmerzempfindung. Auf der psychologischen Ebene wird die Aufmerksamkeit fokussiert, entweder nach innen oder nach außen, und die Emotionen abgeblockt, ab-dissoziiert. Auf diese Art und Weise übersteht der Mensch in der ganzen Welt traumatische Erfahrungen, von denen wir immer wieder denken, sie würden ihn umbringen.

Nun wissen wir aber alle, dass nach der traumatischen Exposition, auch wenn sogar wieder sofort Frieden und Ruhe eintritt, der Mensch nicht zu einem neuen Alltag übergehen kann, sondern weiter übererregt, von rekurrenten Erinnerungen geplagt und emotionslos bleibt. Man nennt dies die akute traumatische Stress Reaktion, oder spezifische Reaktionen auf Trauma. Im Wiedererinnern kommen nun zusätzlich Gefühle auf, die alle äusserst unangenehm sind: Ohnmacht, Scham, Angst, Wut, Horror, Schuldgefühle usw. Der Mensch ist in seinen Vorannahmen darüber, dass die Welt ein einigermaßen sicherer Ort sei, seinem Urvertrauen und häufig auch dem Erleben der Selbstkohärenz erschüttert. Diese Gefühle werden als unspezifische Reaktion bezeichnet (weil sie auch in andern als traumatischen Situationen auftreten können).

Die unspezifischen Reaktionen führen häufig zu Interpretationen der spezifischen Reaktion, und dies ist nun sehr an die jeweilige Kultur gebunden. In dieser Interpretation werden auch Werte, die mißachtet worden sind, in Frage gestellt oder überhöht: z.B. wird der Wert der Sicherheit nach einer traumatischen Erfahrung häufig so groß geschrieben, dass eine befriedigende Sicherheit gar nicht und nirgends geboten werden kann.

Es ist wichtig, im Sinn zu behalten, dass die akute traumatische Reaktion darauf zurückzuführen ist, dass das Individuum in der Gefahrensituation bestens funktioniert, sie also im schwierigsten Moment bewältigt hat, d.h. auf einer Coping-, Bewältigungsfähigkeit beruht, die nun nachher nachwirkt.

## **VERARBEITUNGSWEISEN, BEWÄLTIGUNGSARTEN**

### **1. Voraussetzungen, oder protektive Faktoren**

Im Verarbeiten der traumatischen Erfahrung spielen gewisse Dinge eine grosse Rolle:

- ob man die Kontrolle als durch außen gesteuert oder mindestens als teilweise von innen beeinflussbar erlebt hat. Damit zusammenhängend ist,
- ob das Trauma erwartet oder völlig aus dem heiteren Himmel aufgetreten ist. Wenn man z.B. politisch aktiv war und damit rechnen musste, verhaftete und gefoltert zu werden, ist die Kontrolle nur teilweise außen, weil man ja auch durch die Aktivität dazu beigetragen hat, d.h. die Verhaftung quasi in Kauf genommen hat, weil man bestimmte Werte verteidigte.
  - Die Haltung der Gesellschaft, der Familie und anderer möglicher Gruppen, zu denen man gehörte, ihre Akzeptanz und Fähigkeit, das Erfahrene anzuhören und mitzutragen spielen ebenfalls eine grosse Rolle.
  - selbstverständlich spielt auch die vorher bestehende Persönlichkeit eine Rolle, Menschen, die in ihrer Kindheit chronischen Traumatisierungen ausgesetzt waren,
    - z.B. in der Familie, sind verletzlicher, ebenso Menschen, die eine Kindheit als Marginalisierte erlebt haben.

## **2. Verarbeitungsprozesse und Therapieprozesse**

Der Prozess in der Therapie ist ähnlich demjenigen des Individuums, das gesund bleibt und demjenigen in der Gesellschaft draussen: und er muss immer in einem Hin-und her zwischen Gesellschaft und Individuum verstanden werden.

**2. 1. Konfrontation:** Zuerst muss man sich klar werden, was geschehen ist. Konfrontation heisst, dass man eine Geschichte des Horrors machen muss, mit einem roten Faden, der in einer zeitlichen Ordnung vom Anfang bis zum Ende das Geschehen beschreibt. Dieser Prozess ist ein kognitiver Prozess, d.h. es interessiert, wer, wann, wie, was, wo gesehen, gehört und getan hat. In dieser Phase sollen die Gefühle soweit wie möglich ausgeschaltet werden, einerseits um einen klaren Ablauf zu erhalten, der für die weitere Arbeit wichtig ist, andererseits, um das/die Opfer vor Überschwemmung der Gefühle, die ja alle Traumatherapeuten so gut kennen, zu schützen.

Dabei ist es wichtig, den letzten guten Moment vor und den ersten guten Moment nach der Traumaexposition festzuhalten. Damit deutet man, noch auf unausgesprochener Ebene bereits an, dass das Trauma, so schrecklich es auch war, in einer Lebensgeschichte eingebaut ist, die ein Vorher und ein Nachher hat, und dass es "nur" ein Teil des Lebens war. Denn das Opfer hat ja eben überlebt. Es ist ein erster Hinweis darauf, dass die Erinnerung vollständig werden kann.

Viele Menschen sind sich bewußt, dass das was sie erlebt haben, außerhalb der Norm war. Sie möchten eine Bestätigung dafür erhalten und beginnen sofort nach dem Vorfall darüber zu reden. Sehr häufig erleben sie dann aber, wie der Zuhörer erschreckt, nichts darüber wissen will, und das bringt sie zum verstummen.(Pennebaker). Jorge Semprun beschreibt sehr schön den Schreck, den die alliierten Soldaten ausdrücken, ohne Worte, als sie seine Gestalt erblicken und er ihnen erzählen will, woher er kommt - für ihn ein Zeichen, dass er Buchenwald überlebt hat. Er verstummt aber sofort, und für lange

**2. 2. Interpretation und Bewertung:** Wenn die Geschichte als sicheres Gerüst steht, kann man daran gehen, nachzufragen, wie das Ganze interpretiert, in welchen Rahmen es gestellt wird, nach dem Motto, was denken sie dazu? Wie kamen die Verfolger dazu, warum ist das geschehen? Hier werden durch die Interpretation fast immer

Anhaltspunkte gegeben, welche Werte für das Opfer besonders verletzt oder in Frage gestellt worden sind: Gerechtigkeit, Solidarität, Sicherheit, Zugehörigkeit etc. Meist führt die Interpretation automatisch zum dritten Teil, nämlich der

2. 3 Wahrnehmung der begleitenden Emotionen: Hilflosigkeit und Ohnmacht, für den Menschen äusserst untolerable Gefühle, Horror, Schreck, Verzweiflung, Todesangst, Wut, Scham, Schuldgefühle, kein unangenehmes Gefühl ist hier ausgeschlossen. Seien wir uns klar, dass jeder Mensch andere Gefühle erlebt, und dass jede Kultur andere Bezeichnungen hat und Gefühle anders bezeichnet, bewertet und erlebt. Abhängig von der Persönlichkeit und von der Kultur ist immer wieder anderes das Schrecklichste, im für Außenstehende genau gleichen Schrecken. Diese Emotionen müssen auf der Körperebene erarbeitet werden, da alle Menschen Gefühle im Körper und nicht im Kopf spüren....Das Ziel ist eine kognitive Integration der verschiedenen unangenehmen traumatischen Gefühle, und ich bin jedes Mal wieder erstaunt, wie im Bearbeitungsprozess dann Ruhe eintritt, wie wenn man nun wieder eine vorher verlorene Kontrolle erreicht hätte.

#### 2. 4. Information über Natürlichkeit und Normalität der Reaktionen und über deren Mana-gement

Viele Menschen denken, dass sie die einzigen sind, die unter den schrecklichen Gefühle und Anzeichen der spezifischen und unspezifischen traumatischen Reaktion leiden. Scham, Angst, manchmal auch Schuldgefühle lassen sie schweigen neben der Schweige Reaktion, die wir bereits im ersten Punkt gesehen haben.

Information darüber, was die spezifischen und unspezifischen Reaktionen auf traumatische Erfahrungen sind, lassen häufig den Stress-Pegel schon gewaltig sinken, so nach dem Motto, also bin ich nicht verrückt, sondern ganz normal. Wenn man aber normal ist, hat man auch die Verantwortung und Aufgabe, sich mit den Reaktionen so auseinander zu setzen, dass man so schnell wie möglich sich wieder besser fühlen und der Umgebung nicht mehr auffallen kann.

Es gibt Menschen, eben die Traumatisierten, die nicht über das Geschehene reden können/wollen, ohne wieder in den ganzen Horror zurückzufallen. Ihnen muss man in

einer Intervention, die so früh wie möglich einsetzt, beibringen, die Emotionen von der Kognition zu trennen. Trennen heisst nun aber nicht, die Gefühle ausschalten, sondern es heisst eigentlich nichts anderes, als Ordnung zu schaffen. Denn wenn die Ordnung auf kognitiver Ebene geschaffen ist, können die Gefühle einfacher und ruhiger ventiliert werden. Sowohl kognitive Ordnung, wie auch emotionale Ventilation sind wesentliche Bestandteile jeder Intervention, sei sie präventiver oder therapeutischer Natur. Wie man dann mit den Gefühlen umgehen soll, ist ein weiterer Lernprozess. In der Gesellschaft kommt dann der Prozess, bei dem bewertet wird, was geschehen ist, und, bei Menschenrechtsverletzungen und anderen Verbrechen die moralische Verurteilung. Die Gesellschaft als Ganze kann eventuell nun eine Wiedergutmachung in die Wege leiten und damit zeigen, dass sie das, was geschehen ist, verurteilt. Sie kann auch gerichtlich vorgehen, wenn nicht Amnestien die Täter schützen.

#### 2. 5. Voraussetzungen beim präventiv oder therapeutisch Arbeitenden:

Ein Opfer, das wir treffen hat einen Vorteil: **es hat überlebt**, und dafür verdient es unseren Respekt. Ob wir in der gleichen Situation überlebt hätten, wissen wir nie. Das macht auch unsere Grenzen aus, in der Intervention. Wir wissen schließlich nicht, wie es war. Die Kinder, die beim Sinken der Jupiter überlebt hatten, waren fast ausschließlich motiviert, mit ihresgleichen in der Gruppe über das Geschehene zu sprechen, da "die allein es verstehen" konnten.(Yule).

Respekt ist also das allererste, das wir dem Opfer schulden. Wir schulden ihm auch, dass wir uns nach seinen Ressourcen erkundigen und ihm den Optimismus geben, dass, wenn es schon überlebt hat, viel anderes machbar wird, und dass wir froh und glücklich sind, dass es überlebt hat. Vor lauter Betroffenheit hilflos werden, nicht mehr die Kraft des Überlebens wahrnehmen, ist für das Opfer demütigend, entmutigt oder macht aggressiv. Alles ist für das Öffnen eines Integrationsprozesses schädlich. Bescheidenheit, bis in den Verzicht des Ausdrückens unserer Schreck-Emotionen ist wichtig. Das heisst überhaupt nicht, dass wir nicht klar Partei ergreifen sollen, Vinculo Comprometido sagen ihm die Lateinamerikaner, aber es heisst, dass wir nur bei einem Teil behilflich sein können, im Aufarbeiten des Erlebten.

## 2. 6. Ein Beispiel solcher Arbeit mit Bosniern:

Schon bald nach Beginn des Flüchtlingsstromes von Bosniern in die Schweiz mussten wir merken, dass sie die Ursache ihres Leidens im gesellschaftlichen Ereignis sahen, dass sie nicht gewillt waren, sich psychotherapeutisch behandeln zu lassen, da sie "nicht verrückt im Kopfe" seien. Dazu war ich mir über Eurozentrismus des psychotherapeutischen Eingriffs bewußt, und so ergriff ich die mir gebotene Möglichkeit, einen „Mediatorenkurs“ für BosnierInnen aufzumachen: darin sollten die TeilnehmerInnen all das vorher Gesagte lernen, die Präventivinterventionen und viele andere Techniken im Umgang mit Traumatisierten. In einem 12 tägigen Kurs wurde dies erarbeitet, es war ein Prozess, in dem viel Leid ausgedrückt, über Werte gesprochen, auch überhöhte Ansprüche z.B. an den Wert der Sicherheit (der für gewisse Teilnehmer 10 Jahre Lebensplanung beinhalten sollte!!), über Toleranz, Dankbarkeit und Zukunftsplanung.

## 3. Parallelen zum gesellschaftlichen Prozess

Überall, wo organisierte Gewalt in Gesellschaften stattgefunden hat, muss dies nachher wieder auch in der Gesellschaft einbezogen werden. Denn wenn Werte einer Gesellschaft tief mißachtet werden, müssen sie auch wieder aufgerichtet werden, damit die nächste Generation weiss, welche Werte zählen. Ob dies im Süden Lateinamerikas, in Zentralamerika, Südafrika, Mozambique Ruanda oder Bosnien sei, organisiert Gewalt und Menschenrechtsverletzungen schreien nach gesellschaftlicher Aufarbeitung.

Dazu braucht es Prozesse, die immer wieder gleich sind und in denen wir Parallelen mit dem vorher beschriebenen therapeutischen Prozess wahrnehmen können.

Um aufarbeiten zu können, braucht es eine Kenntnis des Vorgefallenen: Kognitive Konfrontation, Geschichtsschreibung. Sie muss allerdings durch die Opfer gemacht werden, darf nicht ausschließlich durch offizielle Historiker entstehen. Dann muss das Leiden der Opfer dargestellt werden, in der Gemeinschaft aufgenommen, anerkannt und respektiert werden. Es muss gesagt werden, welche für die Gesellschaft besonders wichtigen Werte mißachtet wurden, und im besten Fall wird jetzt Reue durch die Täter erfolgen. Strafe und eine teilweise Wiedergutmachung (wohl wissend, dass dies nie ganz geschehen kann), helfen ebenfalls, dem Opfer Recht zu geben und es irgendwie für Verzeihung/Versöhnung vorzubereiten. Ob man die Taten durch eine gerichtliche

Verfolgung bestrafen will, scheint mir eine Frage zu sein, die man den jeweils Betroffenen und ihrer Gesellschaft überlassen sollte. Persönlich bin ich nicht so glücklich über die Eröffnung des permanenten Tribunals für Menschenrechtsverletzungen in Rom, ich fürchte, dass dies wieder einmal eine eurozentrische Lösung ist. Hingegen muss eine Versöhnung stattfinden. Verzeihen, wie mir dies einmal ein Gefangener in Südamerika gesagt hat, nicht als Akt, in welchem ich dem anderen sage, dass das , was er mir angetan hat, unwesentlich ist, sondern, dass ich in mir Frieden gefunden habe, und den Frieden halten kann, auch wenn ich dem Täter begegne.

Die gesellschaftliche Integration kann nur in einem äußerlich sichtbaren Ritual abgeschlossen werden. Ob es dann ein Memorial ist, wie für die Vietnam Veteranen, die Anerkennung des Genozids an den Armeniern durch die Staaten oder ein Park, wie er in einem Arbeiterviertel für Raul Sendic geplant ist, einem der mythischen und charismatischen Führer für mehr Gerechtigkeit in Uruguay, scheint mir unwesentlich. Die Erinnerung muss wachgehalten werden, an verletzte Werte einerseits und die Opfer andererseits. D.h. auch im gesellschaftlichen Prozess muss es kognitive Konfrontation, emotionales Aufarbeiten und Integration geben. Nur so kann eine Gesellschaft wieder zu einem vertrauensvollen Zusammenleben kommen.

## **ZUSAMMENFASSUNG**

Man könnte auch sagen, dass der Therapeut eine Mediatoren-Funktion beim Einzelnen oder kleinen Gruppen von besonders gezeichneten Individuen hat, damit sie wieder fähig werden, am Versöhnungsprozess teilzunehmen. Man könnte aber auch sagen, dass Mediatoren- und der Friedensprozess ist ein typischer Mediationsprozess- eine Art Therapeuten auf gesellschaftlicher Ebene sind. Beide haben eine ähnliche Aufgabe, im Kleinen und/oder im Grossen. Am Ende sind es einzelne Menschen, die als Mitglieder einer Gesellschaft für sich selbst, aber dann auch als Vertreter ihrer Gesellschaft beide Prozesse - gleichzeitig oder konsekutiv- durchgehen müssen.

Ich denke, dass es wichtig ist, die Verbindung vom Einzelnen zur Gesellschaft und zurück immer wieder neu zu machen. Ein Therapeut, der nur den Einzelnen, Traumatisierten sieht und behandelt, kann nur wenig tun für seinen Patienten.



Mediatoren, die im Friedens und Versöhnungsprozess arbeiten, werden Mühe haben, mit den durch Trauma Erfahrung schwer Gezeichneten, mit traumatischer Reaktion oder sogar post-traumatischen oder anderen Erkrankungen kämpfenden Individuen zu einer sinnvollen Arbeit zusammenzukommen. Zusätzlich ist es wichtig, die Zeichen einer Gruppe Traumatisierter oder einer traumatisierten Gesellschaft zu kennen, weil dann im Mediationsprozess diese Symptome einbezogen werden müssen. Zur Ruhe kommen, sich von intrusiven Erinnerungen freimachen, die Gefühlskälte überwinden, sind alles Voraussetzungen, damit die Mediationsprozess wirklich greifen kann und die Menschen ergreift. Nur so kann die verletzte Erinnerung zu einer befreienden und Frieden stiftenden Erinnerung werden.

In diesem Sinne hoffe ich, mit meiner Darstellung etwas zu einem mindestens auf professioneller Ebene Näher Zusammenrücken und Zusammenarbeiten getan zu haben.

Literatur kann auf Wunsch bei der Verfasserin bezogen werden.