

Trauma-Kongress im Herbst 2010 informiert umfassend über Therapien und Hintergründe

Ein Interview mit Dr. Kornelius Roth

Im Oktober 2010 organisiert der Förderkreis für Ganzheitsmedizin Bad Herrenalb einen Kongress zum Thema Trauma, Traumatherapie und Spiritualität für Fachleute, Betroffene und Inter-

essierte. Ann-Kathrin Stoltenhoff sprach mit dem Vorsitzenden des Vereins, dem Psychotraumatheapeuten und Psychiater Dr. Kornelius Roth über Ursachen und Heilungschancen von Traumata.

Ann-Kathrin Stoltenhoff: Herr Doktor Roth, wie würden Sie ein Trauma beschreiben und definieren?

Dr. Kornelius Roth: Ein Trauma ist ein Ereignis, bei dem ein Mensch dem tatsächlichen oder drohenden Tod oder zumindest mit der Gefahr für die eigene körperliche Unversehrtheit konfrontiert wird. Diese Begebenheiten können uns selber betreffen, aber ein Trauma kann auch durch Beobachtung Dritter entstehen. Wenn ein traumatisches Ereignis nicht verarbeitet werden kann, kann sich später eine Vielzahl von Symptomen entwickeln, die die Entwicklung psychischer Erkrankungen begünstigen. Dazu gehören nicht nur die bekannte posttraumatische Belastungsstörung, sondern auch andere Erkrankungen wie Neurosen, Abhängigkeitserkrankungen oder Persönlichkeitsstörungen. Sogar bei Psychosen spielen Traumata eine Rolle.

In der Psychotherapie entwickelt sich langsam das volle Verständnis für die inneren Zusammenhänge und Auswirkungen traumatischer Ereignisse. Das trifft aber auch auf unsere Gesellschaft zu. Nehmen wir als Beispiel die körperliche Züchtigung von Kindern. Wir sehen das Thema heute anders als vor 30 Jahren. Der Blick auf das, was traumatisieren kann, hat sich im Laufe der Zeit geschärft. In der Bibel kann man nachlesen „Züchtige Deinen Sohn, solange Hoffnung da ist.“ Heute ist körperliche Gewalt gegen Kinder in Deutschland eine Straftat.

Andererseits muss man feststellen, dass selbst unter Fachleuten mangelnde Kenntnisse über die Auswirkungen traumatischer Erfahrungen existieren. Noch Otto

F. Kernberg – einer der bedeutendsten Psychoanalytiker unserer Zeit – beschrieb in einer Fallgeschichte, wie ein vorpubertäres Mädchen ihren Vater sexuell „verführte“. Kernberg sieht in dem Ereignis ein aktives Ausstechen der Mutter durch die Tochter und einen Triumph des Kindes über die Mutter. Auch wenn gewisse psychodynamische Überlegungen diese Sicht nahe legen könnten, findet in diesem Verständnis eine Verdrehung von Ursache und Verantwortung statt: Das Opfer wird zum Täter gemacht. In der Beziehung zu einem Kind ist der Erwachsene, also hier der Vater, ausnahmslos der Täter. Diese Verkehrung kennen wir auch aus dem juristischen Feld. Es ist noch nicht so lange her, dass Vergewaltigungsprozesse zu Gunsten des Täters entschieden wurden, weil das Opfer den Täter beispielsweise durch zu kurze Kleider provoziert habe. Aber auch hier sehen wir heute ein Umdenken und eine gute Entwicklung, wenn wir beispielsweise an das Opferschutzgesetz denken.





im deutschsprachigen Raum steht, wird in ihrem Vortrag und Seminar dazu ihre Erfahrungen einbringen.

Stoltenhoff: Wie häufig kommt ein Trauma vor und welche Arten von Traumatisierungen kann man unterscheiden?

Dr. Roth: Ca. 50% aller Menschen haben einmal oder mehrmals eine traumatische Erfahrung in ihrem Leben gemacht. Es gibt verschiedene Unterscheidungsmöglichkeiten. Man kann beispielsweise das Trauma nennen, das Menschen bei einer Naturkatastrophe, also beispielsweise einem Erd- oder Seebeben, erleiden. Das ist eine entsetzliche Erfahrung, die man, wenn man

Stoltenhoff: Dass es eine so ignorante Einstellung auch unter Therapeuten gibt, überrascht mich, da es doch in der Psychotherapie gerade darum geht, sich dem Traumatischen und Verdrängten zu stellen.

Dr. Roth: Psychotherapeuten sind auch Menschen und Menschen schützen sich gefühlsmäßig vor der schlimmen Realität, die hinter einem Trauma steht. Schwer traumatisierte Menschen haben oft viel mitgemacht, so dass es für Psychotherapeuten ein schwierige Aufgabe ist, das Gleichgewicht herzustellen also einerseits, sich gemeinsam mit dem Betroffenen auf die traumatisch entstandene Gefühlswelt einzulassen, andererseits genug Distanz zu wahren, die ein kreativer therapeutischer Prozess braucht, um hilfreich zu sein. Diese Abwehr ist ein Schutzmechanismus, kann aber auch echtes Mitgefühl blockieren.

Bei den jetzt bekannt gewordenen Fällen von sexuellen und körperlichen Misshandlungen in Kirchen, Schulen, Heimen und Internaten merkt man den wohlgesetzten Stellungnahmen der zur Verantwortung verpflichteten Amtsträger an, dass sie gefühlsmäßig kaum Zugang zu den Auswirkungen haben, die diese Taten auf die Betroffenen hatten und noch haben. Das gilt aber für viele von uns. Eine Woche nach den zu Tode gequetschten Teilnehmern auf der Love Parade in Duisburg, tummeln sich 60 000 Raver auf einer Technoveranstaltung im Hunsrück.

Aber wir sehen auch die andere Entwicklung. Der Blick auf posttraumatische Belastungsstörungen bei deutschen Afghanistansoldaten, hat jetzt zur Eröffnung des Traumazentrums in Berlin geführt. Es gibt inzwischen viel mehr Aufmerksamkeit für das Thema Trauma und es wurden in den letzten Jahren mehrere Therapieverfahren entwickelt, die ganz gezielt Traumatisierungen aufarbeiten können. Michaela Huber, die in der vordersten Reihe der Traumapsychotherapeuten

überlebt hat, jedoch mit anderen teilt. Das Ereignis wird öffentlich wahrgenommen und man sitzt sozusagen in einem Boot mit anderen Betroffenen. Das solidarisiert.

Das Einzeltrauma hingegen, welches ein einzelner Mensch durch andere erleidet, führt oft zum Rückzug des Betroffenen. In vielen Fällen schämt sich das Opfer für das, was ihm angetan wurde. Deshalb erzählen so wenige Betroffene von ihren Erlebnissen. Das individuelle Trauma kann Scham- und Schuldgefühle hervorrufen und isoliert die Betroffenen. Gerade Kinder nehmen die Schuld der Täter auf sich. Prof. Günther Seidler, der sich intensiv mit dem Thema Scham auseinandergesetzt hat, wird diese wichtigen Zusammenhänge näher darlegen.

An dieser Stelle setzt der Kongress auch ein lebensbejahendes Gegengewicht. Er zeigt, dass man auch als Opfer nicht allein bleiben muss. Einige Betroffene werden in Vorträgen ihre traumatischen Erfahrungen – sozusagen stellvertretend für andere – einbringen und ihren ermutigenden Weg der Verarbeitung schildern. Carien Wijnen, die Ärztin, Heilpraktikerin und Sängerin, zeigt in einem Seminar mithilfe von Stimme und Ritual einen gesunden Umgang mit traumatischen Erfahrungen und setzt diesen mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern direkt um.

Stoltenhoff: Ihr Kongressthema lautet: „Überwunden – Trauma, Genesung und Spiritualität“. Wieso Spiritualität? Der Begriff ist in diesem Zusammenhang für mich noch nicht recht greifbar.

Dr. Roth: Ein Trauma bringt den Menschen real oder gefühlsmäßig in Todesnähe. Aus der existentiellen Bedrohung heraus entsteht oft eine innere Auseinandersetzung mit unserer Endlichkeit: Fragen zum Leben, zum Sinn und zum Tod tun sich auf. Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie, hat aus eige-

ner Erfahrung die Bedeutung des Lebenssinns für sein Überleben im Konzentrationslager erkannt. An diesem Schnittpunkt trifft die Psychotherapie auf die Spiritualität.

Ein Betroffener hat einmal gesagt: „Religion ist für Menschen, die nicht in die Hölle kommen wollen, Spiritualität hingegen ist für Menschen, die schon in der Hölle waren.“ Das bedeutet, dass es bei diesem Thema nicht um irgendwelche religiösen Fundamente und Glaubensantworten geht, sondern um eine Spiritualität, die helfen soll wieder zu einem vollen Leben aufzuwachen. Wir verstehen sie auch nicht nur von ihren christlichen Wurzeln her. Spiritualität kann man vielleicht eher religionsübergreifend als eine Art Weisheit des Herzens sehen, eine Brücke, die immer mehr Fragen als Antworten hat, welche aber möglicherweise dazu beitragen kann, lebensadäquat mit unseren Verwundungen umzugehen.

Wir wollen auf dem Kongress der Frage nachgehen, inwieweit geistige Übungen wie Meditation oder Kontemplation oder geistige Kräfte wie Dankbarkeit, Demut oder Vergebung, eine hilfreiche Rolle bei der Überwindung und Integration der traumatischen Erfahrung spielen können. Prof. Eugen Drewermann, Prof. Friedhelm Lamprecht, das Pfarrehepaar Maier und die Pfarrerin und Psychotherapeutin Margrit Schiess werden hierzu entsprechende Beiträge liefern.

Stoltenhoff: Sie sprachen von Vergebung. Der Psychoanalytiker Dieter Funke hat vor einigen Monaten im Interview mit der Wochenzeitung DIE ZEIT über die Absurdität der Situation gesprochen, die bei Missbrauch im kirchlichen Umfeld entsteht; dass nämlich die Kirche von den durch ihre eigenen Angestellten missbrauchten Opfern Vergebung fordert, sich also auf Werte bezieht, die ja gerade in der Missbrauchstat mit Füßen getreten wurden.

Dr. Roth: Der Begriff „sexueller Missbrauch“, den Sie verwenden, ist Teil der gesellschaftlichen Verblendung, die immer noch bei diesem Thema besteht. Wortbedeutungen, die den sexuellen Übergriff auf Kinder adäquater fassen sind „sexuelle Gewalt“ oder „sexuelle Misshandlung“. Um auf Ihre Frage zu kommen: Ich teile die Ansicht von Herrn Funke. Hier wird Vergebung gefordert, ohne dass sich der Täter je der Wahrheit des Opfers gestellt hätte, geschweige denn einer Sühne bzw. Bestrafung oder eine Wiedergutmachung, so fern sie möglich ist, geleistet wurde. Die eingeforderte Vergebung könnte man etwas zugespitzt ausgedrückt als Wiederholung der Entmachtung der Opfer betrachten, die die Traumatisierten bereits anlässlich der sexuellen Übergriffe erlitten haben. Das perfide an den sexuellen Übergriffen durch Geistliche ist ja auch, dass die Geschädigten nicht nur ein körperliches, sexuelles Trauma erlitten haben, sondern auch

noch in ihren religiösen Fundamenten erschüttert worden sind. Die angemahnte Vergebung wäre tatsächlich eher eine Retraumatisierung für die Betroffenen.

Unabhängig davon, kann die Vergebung für traumatisierte Menschen manchmal Teil ihres inneren Verarbeitungsprozesses sein. Hierbei werden verschiedene Phasen durchlaufen. Dazu gehört zunächst etwas, was selbstverständlich erscheint, aber sich für den Einzelnen durchaus als schwierig herausstellen kann, nämlich das Erlebte als wahr und real anzunehmen und anzuerkennen. Dann bekommt das Trauma Sprache. Daraus entsteht eine Auseinandersetzung mit den dazugehörigen Konflikten und Emotionen – Angst, Schmerz, Wut und Trauer, die eine Neuorientierung begünstigen. Am Ende dieses Integrationsprozesses, steht die Vergebung. Sie erfolgt leichter, wenn man auch das eigene „Böse“ kennt. Aber der Vergebungsprozess kann nicht eingefordert werden, sondern entsteht aus dem eigenen Genesungswunsch und ist Teil der neuen Freiheit und Unabhängigkeit, die der aus seinem Trauma herausgewachsene Mensch erlebt. Unsere Referentin Hildegard Fuhrberg ist selbst betroffen und setzt sich in ihrem Kongressbeitrag damit auseinander.

Stoltenhoff:

Ich danke Ihnen sehr für das Gespräch und wünsche Ihnen viel Erfolg für den Traumakongress im Oktober.

