

Das Autorenteam arbeitet die dialogische Beschaffenheit der Selbst-Konfiguration heraus und zeigt, dass Selbstprozesse immer interaktionell repräsentiert sind. Neben seinen wertvollen theoretischen Erkenntnissen bereichert dieses erstmals 1998 erschienene Buch durch praxisnahe Hinweise zum therapeutischen Umgang mit traumatisierten Personen.

Die Thematisierung kollektiver Traumata ist hochaktuell, wenn man zum einen in die Geschichte schaut und sich zum anderen in der Welt umsieht und realisiert, dass viele der geflüchteten Menschen, die bei uns Zuflucht und ein Zuhause finden wollen, aus einer stark traumatisierenden Umgebung kommen.

Willi Butollo, Prof. emeritus, war von 1973 bis 2012 Inhaber des Lehrstuhls für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. 1998 gründete er das Münchner Institut für Traumatherapie (MIT). Er entwickelte die Dialogische Traumatherapie und ist Autor vieler wissenschaftlicher Veröffentlichungen zu diesem Thema.

Marion Koll-Krüsmann war an der Ludwig-Maximilians-Universität München in Forschung, Lehre und Praxis tätig und am Aufbau der dortigen Traumaambulanz beteiligt. Sie ist heute Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis und Fachliche Leitung bei PSU-Akut e. V. – Psychosoziale Unterstützung im Gesundheitswesen.

Maria Hagl war zunächst am Klinischen Lehrstuhl, dann in der Schulpsychologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München in Forschung und Lehre tätig; sowie schließlich in Forschungsprojekten an der Kath. Universität Eichstätt-Ingolstadt. Heute arbeitet sie als freie wissenschaftliche Autorin.

Willi Butollo
Marion Koll-Krüsman · Maria Hagl

LEBEN NACH DEM TRAUMA

Über den therapeutischen Umgang
mit dem Entsetzen

Neu herausgegeben von
Gabriele Blankertz

edition g. 413

Neuaufgabe des 1998 in der Reihe »Leben lernen«
des Pfeiffer-Verlags erschienenen Buches

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH,
Überseering 33, 22297 Hamburg, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH,
Friedensallee 273, 22763 Hamburg

© 1998, 2026 Willi Butollo,

Marion Koll-Krüsmann, Maria Hagl

© Vorwort: 2026 Gabriele Blankertz

Cover unter Verwendung von
Vincent van Gogh, Les souliers, 1887
gemeinfrei via The Yorck Project

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-6963-6587-5

INHALT

Geleitwort zur Neuauflage	7
Vorwort	9
Einleitung	11
Kapitel 1: Ein Blick auf die Vielfalt der Traumafolgen	17
Lange Schatten Der Verlust Der Feind flieht mit Täter – Opfer Wenn die Brücke zwischen Gegenwärtigem und Vergangenen bricht Frühe Trennung und alte Sehnsucht	
Kapitel 2: Gestalttherapie – Ein humanistischer Ansatz für die Heilung unmenschlicher Erfahrungen?	47
Das Humanistische Menschenbild Zu den Grundannahmen der Humanistischen Psychologie Die existenzialistische Philosophie Die phänomenologische Perspektive Die dialogische Haltung	
Kapitel 3: Trauma und Selbst-Antwort – Die posttraumatische Entwicklung des Selbst	75
Das Trauma verändert das Selbst Empathieverlust und reaktiver Narzissmus – zwei Möglichkeiten der Selbstantwort Kollektive Traumatisierung	
Kapitel 4: Bedingungen und Möglichkeiten posttraumatischen Kontakts	183
Die Gestaltpsychologie Von der Gestaltpsychologie zur Gestalttherapie Die Konzepte der Gestalttherapie Von Gestaltprozessen Die organismische Selbstregulation Kontakt an der Grenze Fixierungen der Kontaktgrenze Die weitere Entwicklung der Gestalttherapie Kurt Lewin und die Feldtheorie	
Kapitel 5: Ein integrativer Ansatz zur Behandlung traumabedingter Störungen	205
Die therapeutischen Ziele und das therapeutische Vorgehen im Rahmen einer gestalttherapeutischen Traumatherapie Die Phasen der therapeutischen Behandlung traumabedingter Störungen Die Ebene der Sicherheit Die Ebene der Stabilität Die Ebene der Konfrontation Die Ebene der Integration Praktische Hinweise zur Arbeit mit traumatisierten Menschen Einige Komplikationen, die bei der Arbeit mit traumatisierten Menschen auftreten können	
Epilog: Von der Würde des Opfers	321
Literatur	325
Personenregister	335
Stichworte	339

GELEITWORT ZUR NEUAUSGABE

von Gabriele Blankertz

Was hat mich bewegt, das Buch »Leben nach dem Trauma« neu aufzulegen und es sogar in einer englischen Fassung herauszubringen, obwohl es mittlerweile eine Flut an Literatur zum Thema des therapeutischen Umgangs mit Trauma gibt? Mir ist bisher kein Buch über Trauma begegnet, das ein so deutliches Plädoyer für den Gestaltansatz zur Erklärung und Bearbeitung von Traumafolgestörungen anbietet. Zum Beispiel arbeitet das Autorenteam die dialogische Beschaffenheit der Selbst-Konfiguration heraus und zeigt, dass Selbstprozesse immer interaktionell repräsentiert sind. Es wird von einem dialogischen im Gegensatz zu einem verdinglichenden Selbst gesprochen. Weiter wird gezeigt, auf welche Weise der Prozess der Selbstkonstituierung als Folge von Traumatisierung verändert wird. In der Betrachtung des Autorenteams steht nicht in erster Linie das unter Stress geratene Nervensystem im Vordergrund, sondern der Mensch in seiner Ganzheit mit seinem interaktionellen Bezug zu seiner Umgebung.

Neben seinen wertvollen theoretischen Erkenntnissen bereichert das Buch durch die zutiefst menschlichen Beispiele, die zeigen, dass einfaches Urteilen fehl am Platz ist. Der Themenbereich Trauma und speziell der von Kriegstraumata ist seit damals leider nicht weniger aktuell geworden. Wir im InKontakt Gestaltinstitut Berlin sind jeden Tag mit den psychischen Folgen der Kriege im Nahen Osten und in der Ukraine konfrontiert.

Bezugnehmend auf den Holocaust schreibt das Autorenteam: »Wir müssen lernen, das Grauen als von uns verursacht anzuerkennen – es nach außen, etwa an ein Volk, eine Partei, eine Religion zu delegieren, ist nichts als ein billiger Dissoziationsversuch derer, die das Potential zu Derartigem bei sich selbst leugnen wollen. Sie sind es, die diese Gefahr aufrechterhalten – oder gab es Genozid-Täter, die sich nicht für besser hielten als ihre Mitmenschen?« (In dieser Ausgabe S. 163.)

Die Thematisierung von kollektivem Trauma ist für mich eine hochaktuelle Sache, wenn wir zum einen in unsere Ge-

schichte schauen und uns zum anderen in der Welt umsehen und uns klar machen, dass viele der geflüchteten Menschen, die bei uns Zuflucht und ein Zuhause finden wollen, aus einer stark traumatisierenden Welt kommen. Die Frage, die mich in meinem gesamten Erwachsenen-Leben begleitet, ist die, was mein Beitrag gegen Spaltung und Desintegration individuell und gesellschaftlich sein kann.

Dieses zuerst 1998 und dann in einer durchgesehenen Auflage 2002 erschienene Buch ist von großem Wert für den klinischen Teil unserer Ausbildungsgruppen in Gestalttherapie.

Da dieses starke Buch seit längerem nicht mehr lieferbar ist, freue ich mich, dass Willi Butollo und seine Mitautorinnen damit einverstanden waren, es im Rahmen der Edition unseres Instituts wieder in die Welt bringen zu dürfen. Dieser Wiederveröffentlichung liegt die Version von 2002 zugrunde. Einvernehmlich gestrichen wurden die beiden Kapitel zum damaligen Stand der Forschung hinsichtlich Epidemiologie und Diagnostik der posttraumatischen Belastungsstörung; heute gibt es eine ganze Reihe geeigneter Bücher, die den aktuellen Forschungsstand der Psychotraumatologie abdecken. Neu hinzugekommen sind Personen- und Stichwortregister.

Gabriele Blankertz
InKontakt Gestaltinstitut Berlin
im Frühjahr 2026

VORWORT ZUR ERSTEN AUFLAGE

Wir möchten allen danken, die bei der Entstehung dieses Buches mitgeholfen haben: Das sind einmal Frau Dr. Christine Treml vom Pfeiffer Verlag, die uns mit ihren Anregungen unterstützt und beizeiten angetrieben hat, und Frau Brigitte Langhof, Sekretärin am Lehrstuhl, die stets einen kühlen Kopf und Übersicht über diverse Dateien bewahrt hat. Dann natürlich allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des PTB-Projekts am Institut für Psychologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München, den Kollegen und Freunden, die zum Gelingen beigetragen haben. Vor allem aber den Klienten und Klientinnen, die zu uns gekommen sind und ihre Geschichte mit uns geteilt haben.

Widmen möchten wir dieses Buch unseren Familien
Andrea, Simon, Vera, Florian, Asisa, Leopold und Manuel
Gottfried mit Paula, Anna, Linda, Tina und Jan
und Viktor,
die uns in der Zeit des Schreibens unterstützt haben (und
manchmal unsere Geistesabwesenheit ertragen mussten).

München, im Juni 1998

Willi Butollo

Marion Krüsmann

Maria Hagl

EINLEITUNG

Vielleicht besteht das Unerklärliche darin, dass das Leben meist über weite Strecken so verlässlich, so lenkbar scheint, wie wir es uns vorstellen, wie wir es ja auch versuchen zu gestalten. Aus der Überzeugung von der Vorhersagbarkeit und Kontrollierbarkeit des Lebens schöpfen wir das Gefühl – oder besser die Illusion? – unserer Sicherheit und Kompetenz.

Beides wird erheblich, und unter besonderen Umständen bis zum psychischen Zusammenbruch, erschüttert, wenn wir von einem schweren Unglück betroffen sind, wenn wir Opfer von Gewalt werden oder wenn wir, wodurch auch immer, aus unserem bisherigen sozialen Netz fallen. Die unglaubliche Fragilität nicht nur unserer physischen, sondern auch unserer psychischen Existenz wird dann deutlicher sichtbar, und die bisherigen Überzeugungen über unsere Fähigkeit, auch widrige Lebensereignisse zu meistern, erhalten einen kräftigen, manchmal irreversiblen Rückschlag.

Wie geschieht das, gibt es typische Verläufe von psychischen und körperlichen Anpassungsreaktionen auf schockierende Erlebnisse? Welche Umstände begünstigen, welche erschweren eine »Normalisierung« und gibt es psychologische Hilfestellungen, die eine andere, das traumatisierende Ereignis einbindende, psychische Stabilität auf neuem Niveau fördern können?

Die Verarbeitung einer schweren Verletzung, eines Verlustes, sei es durch Naturkatastrophen, Unfälle, durch menschliche Gewalteinwirkung oder eine plötzliche lebensbedrohliche Erkrankung, stellt jeden vor eine harte, vielleicht die Prüfung seines Lebens überhaupt. An dieser Herausforderung entscheidet es sich, ob jemand mit seinen Einstellungen, seinen Überzeugungen und seinem Bild von sich und der Welt buchstäblich zerbricht oder ob er es schafft, sich dem Leben wieder zuzuwenden – vorsichtiger, als Gezeichneter zwar, doch mit neuen Zielen.

Denn die Heftigkeit des Ereignisses und des Schocks selbst, den dieses auslöst, ist allein noch nicht der Indikator dafür, wie es dem Betroffenen mit der seelischen Verarbeitung weiter er-

gehen wird. Seine Fähigkeit, sich und seine Balance gleichsam wiederzufinden, hängt wahrscheinlich viel stärker als vermutet auch von den posttraumatischen Lebensbedingungen ab. Gibt es einfühlsame, unterstützende Bezugspersonen und Helfer? Wie können vor dem Trauma verfügbar gewesene psychische Fähigkeiten wieder mobilisiert und zur Bewältigung herangezogen werden? Wie weit werden andere Lebensbereiche in den Malstrom der posttraumatischen Verzweiflung gerissen? Gibt es einen Hafen, gebildet durch Mitmenschen, in dem sich die Psyche von dem Sturm, vom Schiffbruch ihres Selbst erholen kann?

Als Menschen sind wir zeitlebens damit beschäftigt, dem einen Sinn zu geben, was wir an Signalen aus der Welt der Wirkung, der so genannten äußeren ebenso wie der so genannten inneren, erfahren. Wir tun das, indem wir in unserem Bewusstsein aus Wahrnehmen, Erinnern, Denken und Vorstellen ein Modell von dieser Welt und von uns in der Aktion zu ihr und zu anderen konstruieren. Vergangene Eindrücke werden immer aufs Neue mit gegenwärtigen Erfahrungen verknüpft. Dieses Modell erlaubt uns, mit zunehmender Genauigkeit bestimmte Ereignisse vorherzusagen. Weichen die Ereignisse von unseren Erwartungen ab, sind wir – zuweilen wie unter Zwang – bestrebt, das Modell zu reformieren, sodass es in Zukunft auch Widersprüchliches verkraften und damit besser integrieren kann. Auf diese Weise erwerben wir Wissen über uns, die Welt und das Zueinander beider.

Es scheint zu den eigenartigen Paradoxien unseres Denkens zu gehören, dass dieses Modell uns, wenn es erfolgreich ist, Sicherheit gibt – immerhin lernen wir, Nahrung zu finden, Genießbares von Un genießbarem zu unterscheiden, stabile Freundschaften zu halten, Familien zu gründen, etc. –, uns gleichzeitig aber auch gerade durch das zunehmende *Gefühl* von Sicherheit verwundbarer werden lässt. Der paradoxe Gegensatz ergibt sich, wenn erfolgreiches Denken beginnt, die Tendenz zu entwickeln, sich *absolut* zu setzen. Das Modell von der Wirklichkeit wird *zur* Wirklichkeit erhoben. Eine Theorie, die Wirklichkeit abbilden soll, wird plötzlich wichtiger als das, was sie beschreiben, erklären soll, *wofür* sie Sinn zu stiften ver-

sucht. Allzu gerne wird dann die Wirklichkeit der Theorie angepasst statt umgekehrt – das Modell ist nicht mehr flexibel genug, neue Eindrücke aus der lebendigen Auseinandersetzung mit der Welt zu verarbeiten, indem es sich selbst verändert. Anstatt sich der Wirklichkeit unterzuordnen, »regiert« es die Wirklichkeit.

Manchmal lässt diese Wirklichkeit, die natürlich auch zwischenmenschliches Geschehen meint, sich das gefallen, zumindest für eine Weile, und toleriert ihre Verleugnung. Doch früher oder später wird die Diskrepanz zwischen aktueller Erfahrung und ihrem Modell zu groß.

Es treten Ereignisse ein, die uns so fremd sind, so abseits der täglichen Erwartung und dennoch so massiv und fordernd, dass sie nicht ignorierbar sind, ein Unfall, ein Angriff, eine Naturkatastrophe, ein Verlust oder eine schwere Kränkung.

An diesem Punkt scheint die Fähigkeit der Anpassung des Modells an die neuen Fakten nicht mehr auszureichen, das Modell und die psychischen Prozesse seiner Gestaltung brechen zusammen. Es kommt zum Trauma – die bisher gültige Sichtweise von sich, der Welt, den anderen und dem Zueinander des Ganzen ist gesprengt, die Gesetze ihres Funktionierens scheinen ungültig, außer Kraft gesetzt worden zu sein. Der Mensch bricht psychisch zusammen und damit Teile seines Wahrnehmens, Denkens, Fühlens, Handelns sowie sein Bild von sich selbst. Der Zusammenbruch ist manchmal weitreichender, als es das tatsächliche Ereignis selbst verursacht – der Verlust des Gefühls der Sicherheit und der Kompetenzüberzeugung bewirkt gleichsam eine zweite, der psychischen folgenden Traumatisierung. Auch wenn der Betroffene sich erholt, geschieht dies vorerst auf einem reduzierten Niveau, mit tiefen defensiven Bewältigungsversuchen.

Psychologische Unterstützung traumatisierter Menschen zielt nun darauf ab, die Flexibilität derjenigen Prozesse wieder zu fördern, die für die Bildung von Modellen über die Wirklichkeit verantwortlich sind. Gelingt dies – trotz des Rückschlages im traumatischen Schock –, wird die traumatische Erfahrung in die Modelle der Wirklichkeit integrierbar und damit der Scha-

den, den das Trauma anrichtete, sogar in einen persönlichen Fortschritt umgewandelt – mag dieser Prozess auch schmerzhaft sein.

In gewisser Weise hat diejenige psychische Instanz, die für die Bildung der Modelle von der Wirklichkeit verantwortlich ist, ihre Flexibilität zurückgewonnen und ist komplexer, umfassender geworden als vor dem zuerst unbewältigbar erschienenen Schock. Und, zumindest für eine Weile, werden die Entwürfe, die sich der Mensch von seiner Wirklichkeit erstellt, eben dieser Wirklichkeit, in der er lebt und die er lebt, wieder angepasst.

Dieses Buch handelt von den das psychische Leben störenden bis zerstörenden Auswirkungen traumatischer Erfahrung und von Wege, den Wiederaufbau auf neuem Niveau zu unterstützen. Es basiert auf der Annahme, dass seelisches Wachstum Stimulation braucht, in dosierter Form, damit dort, wo sie überwältigend wurde, ihr – der Stimulation – wieder begegnet werden kann. Der Kontakt zwischen Selbst und Wirklichkeit kann wieder in Gang kommen.

Dass dies zuerst einer Stabilisierung prätraumatisch intakter Prozesse bedarf, liegt auf der Hand. Die Bewältigung des Traumas darf und kann sich nie mit der Wiederherstellung des vortraumatischen Zustands begnügen, denn keiner ist nach dem Trauma wieder so wie vorher – und keiner wird es auch jemals wieder sein. Doch er wird neue Seiten entwickeln und, wenn die seelische Verarbeitung des Schocks gelingt, wird er sich auf einer differenzierteren, reiferen Stufe wiederfinden. Lassen Sie sich, liebe Leserin, lieber Leser, in diesem Buch durch die verschiedenen Schritte einer psychologisch-therapeutischen Hilfestellung geleiten.

Die methodische Basis für dieses Unterfangen liefern Perspektiven aus lernpsychologischen, vor allem aber wachstumsorientierten Psychotherapien. Psychisches Trauma ist so betrachtet die Folge einer (oder mehrerer) entstellter Kontakterfahrungen, die über die normale menschliche Lebenserfahrung hinausgeht. Die aus dem Trauma heraus verloren gegangenen bzw. verarmten Fähigkeiten zur Kontaktgestaltung wiederzuerlangen bzw. weiterzuentwickeln, ist eines der

zentralen Ziele psychologischer Hilfestellung. Kontaktfähigkeit zu stützen jenseits traumabedingter Resignation, aber auch jenseits eines das Trauma verleugnenden Funktionierens, ist der Leitgedanke der in diesem Buch vorgestellten Arbeitsheuristiken. Um dort hinzuführen, werden die Grundlagen humanistischer Therapie vorgestellt. Aus den dann folgenden Abschnitten über das traumatisierte Selbst und die Chancen seiner Entwicklung wird ein psychologisches Modell entwickelt, das zur Grundlage einer integrativen Therapie auf vorwiegend lernpsychologischer und gestalttherapeutischer Basis wird. Die ausführliche Beschreibung einer so konzipierten Therapie posttraumatischer Belastungen runden den Bogen ab, den dieses Buch bis zum Epilog hin zu spannen versucht.

EIN BLICK AUF DIE VIELFALT DER TRAUMAFOLGEN

Die Reaktionen auf entsetzliche Erfahrungen sind so vielfältig wie die Menschen, die diese erleben. Wir möchten zu Beginn unseres Buches Beispiele geben oder, besser, Geschichten erzählen von Menschen, in deren Leben sich Schlimmes ereignet hat. Begegnet sind wir diesen Menschen zu unterschiedlichen Zeitpunkten auf diesem Weg. Dabei kann niemand sagen, wie richtige Bewältigung zu erfolgen hat. Wir lernen von unseren Klienten und Klientinnen und sind beeindruckt von ihrer Kreativität und Stärke.

Was sich nach einer traumatischen Erfahrung entwickelt, welche psychischen, psychosomatischen, familiären und beruflichen Konsequenzen ein oder mehrere solche Erlebnisse nach sich ziehen, das entscheidet sich vor allem durch die unmittelbar nach dem Trauma einsetzenden Verarbeitungsvorgänge. Auch der Umgang mit den sich entwickelnden Reaktionen und Symptomen gehört dazu. Diese Verarbeitung ist grundsätzlich beeinflussbar, aus eigener Kraft oder darüber hinaus mit therapeutischer Hilfe. Die nun folgenden Beispiele von mehr oder weniger kreativen Antworten auf das Trauma führen an die folgenden theoretischen Kapitel heran.

Lange Schatten

Sigrun kam sehr widerstrebend zur Therapie, erst auf eindringliche Empfehlung ihres Hausarztes. Bluthochdruck, Kopfschmerz, zunehmende Fahrigkeit waren durch medikamentöse Behandlung anscheinend nicht zu beeinflussen. Sie hatte eine Reihe von Argumenten parat, warum ihr auch die Psychologen nicht helfen könnten – und in den ersten Gesprächen blieb sie eher einsilbig. Dass sie den Termin dann doch wahrgenommen hatte, lag wohl daran, dass sie zunehmend unter Angst litt. Und diese Angst wirkte sich so aus, dass sie seit geraumer Zeit in einer Weise aufgeregt und unruhig geworden war, wie sie das aus früheren Phasen ihres Lebens nicht kannte. Sie ist nun 56, und die üblichen biologischen Erklärungsmöglichkeiten für derlei Zustände fallen für sie wohl

aus. Am liebsten wäre ihr jedoch eine unzweideutige organische Diagnose, die mit gezielter Medikation ihre frühere Befindlichkeit wiederherzustellen erlaubt.

Aber all diese körperlichen Beschwerden, zu denen auch noch Schlafstörungen und schwere Träume kommen, hätten sie wahrscheinlich nicht dazu bewegen können, sich auf Gespräche mit einem Psychologen einzulassen. Denn der Inhalt ihrer Angst, über den sie bisher mit niemandem, auch nicht mit dem Hausarzt, sprechen konnte, hat damit zu tun, dass sie eine schlimme familiäre Katastrophe befürchtet. Dem war vorausgegangen, dass ihre Tochter, eine 36-jährige alleinerziehende Frau, vor wenigen Wochen einen Suizidversuch knapp überlebt hatte. Sigrun befürchtet, dass ihre Tochter diesen Versuch noch einmal machen könnte, und dann so, dass eine Rettung nicht mehr möglich sei.

Im Gespräch wird klar, dass die Sorge um die Tochter absolut im Vordergrund des Denkens dieser Frau steht und dass ihr schlechter psychischer Zustand akut durch diese Bedrohung bedingt ist. Sigruns These zeugt von einer gewissen Logik; wäre ihre Tochter nicht mehr suizidal, so glaubt sie, wären auch ihre Probleme gelöst. Und da sie denkt, dass an der Suizidalität ihrer Tochter durch die psychologische Behandlung der Mutter wohl wenig verändert werden kann, ist sie insgesamt an den Gesprächen eher desinteressiert.

Und dennoch, für eine Frau, die wirklich in Not ist, erscheint sie eigenartig zugeknöpft. Sie kommt nicht mit der Einstellung einer Person, die Hilfe braucht und wirklich Hilfe sucht. Vielmehr spricht sie aus dieser eigenartig spröden, fast störrischen Gefühlslage heraus, die man erleben mag, wenn man sich allzu sehr auf ein Problem konzentrieren möchte, dabei aber von jemand anderem ständig in ein Gespräch über Inhalte verwickelt wird, die damit nichts zu tun haben. Es war so, als würde jedes Gespräch, das Sigrun selbst zum Gegenstand hat, von ihr wie eine ungehörige Ablenkung vom eigentlichen Problem erlebt, und das ist die Bedrohung der Tochter. Also blieb nichts anderes übrig, als über die Tochter zu sprechen.

Sie, die stets ein eher stilles, in sich gekehrtes Kind war, nach guten Schul- und Studienleistungen, aber mit geringem be-

ruflichen Ehrgeiz versehen, als Lehrerin ganz gut zurechtkam, neigte zu längeren Phasen von Traurigkeit, in denen sie ihre Existenzberechtigung anzweifelte und immer wieder von ihrer Tante sprach. Die Tante, Sigruns älteste Schwester, hatte sich nach einer etwa halbjährigen Phase geistiger Verwirrung das Leben genommen, als Sigruns Tochter 10 Jahre alt war. Man hatte ihr damals die Umstände des Todes ihrer Tante verschwiegen, und sie durfte auch an der Beerdigung nicht teilnehmen. Das Mädchen fühlte sich jedoch dieser Tante irgendwie verwandt, sie waren von ähnlichem Temperament – auch Sigruns Tochter ist das älteste Kind. In der Familie waren nicht nur der Tod von Sigruns Schwester, sondern auch ihr Leben davor, ihre Rolle in der Familie und natürlich auch die Umstände des Todes, über die Jahre totgeschwiegen worden. Niemand, außer Sigruns Tochter, sprach heute noch von ihr. Es scheint fast so, als würde sie beginnen, auf die vergessene Tante in der Familie hinzuweisen, indem sie ähnliche Probleme entwickelt. Sie spricht davon, dass sie von Zeit zu Zeit einen starken Sog zu dieser Tante hin verspürt und dabei das Gefühl bekommt, als wäre ein Opfer zu erbringen.

Sigruns ältere Schwester hatte ebenfalls in den Phasen vor ihrem Tod unter Schuldgefühlen gelitten. Sie war zweimal in stationärer psychiatrischer Behandlung, und es war damals nach einer solchen Therapie der Vorschlag gemacht worden, dass sie, anstatt wieder allein zu leben, bei der Familie eines ihrer Geschwister wohnen sollte. Aus Gründen, über die heute besonders ungern gesprochen wird, konnte das damals nicht realisiert werden.

Darauf angesprochen, worin die Schuldgefühle der Schwester bestanden haben mögen, begann Sigrun eher ausweichend zu antworten. Sie bezweifelte, ob all diese Vorgänge etwas mit den Problemen ihrer Tochter zu tun haben könnten und ob es einen Sinn hätte, diese alten Geschichten wieder aufzurollen. Wir sprachen darüber, wie sehr unerledigte Konflikte oder unerlöste Schuld, entweder aus dem eigenen Leben oder auch aus den vorangegangenen Generationen, Belastungen psychischer und körperlicher Art auslösen können, deren Herkunft den Betroffenen zuerst völlig schleierhaft ist. Natürlich

gibt es für all diese Erkrankungen immer auch grundsätzlich die Möglichkeit, dass es sich um rein organische Störungen mit entsprechenden Folgen für die Entwicklung handelt. Doch wenn körperlich keine ausreichend deutliche Diagnose gestellt werden kann, lohnt es sich, den Blick auch auf eventuelle psychische Zusammenhänge zu lenken.

Es war offensichtlich, dass für Sigrun das Gespräch über diese Themen sehr unangenehm war, auch dass ihre verschiedenen Beschwerden, derentwegen sie ursprünglich gekommen war, sich während dieser Gespräche eher verstärkten: sie wurde noch aufgeregter, noch fahriger, zwischendurch zornig, abwehrend und unduldsam sich und anderen gegenüber.

Nach einigem Hin und Her kam die Sprache dann schließlich auf ihren Vater. Vor dem Krieg ein vielseitig gebildeter Gymnasiallehrer, Altphilologe und religiös engagiert, wurde er während des Krieges als Kommandant einer Einheit in Griechenland für die Ermordung einer Vielzahl von Zivilpersonen auf dem Balkan verantwortlich. Er wurde kurz nach dem Krieg als Kriegsverbrecher zum Tode verurteilt, dann jedoch begnadigt und bald darauf, mit der Auflage, nicht mehr arbeiten zu dürfen, freigelassen. Er war schwierig in der Familie, wie ein Gefangener. Er hatte noch lange nach dem Suizid seiner ältesten Tochter gelebt, war, wie viele seiner Generation, sich keiner Schuld bewusst. Seine Taten im Krieg sah er vielmehr als Kriegsnotwendigkeiten, die auf allen Seiten begangen wurden und weiterhin begangen würden. Nur auf Grund einer Siegerjustiz sei es zu seiner Verurteilung gekommen. Der Rest seiner Familie vertrat dieselbe Auffassung, mit einer Ausnahme: Seine älteste Tochter war darob tief beschämt. Die Taten des Vaters fand sie entsetzlich und litt unter dem Konflikt, den sie als Einzige in der Familie auf sich nahm. Geäußert hat sich dieser Konflikt in Form anfallsartiger Schuldgefühle, und unter Depressionen hatte sie immer wieder gelitten. Sie sprach davon, sie habe das Gefühl, sie müsse ein Opfer erbringen, und bat den Vater, doch in der Familie mehr über die Vorgänge zu erzählen, die ihm zur Last gelegt worden waren. Doch sie war die Einzige, die das wünschte. Da der Vater von sich aus nichts erzählte und alle anderen Familienmitglieder, obwohl

die Akten des Verfahrens gegen den Vater grundsätzlich zugänglich gewesen wären, nie den Versuch machten, notfalls gegen seinen Willen Informationen einzuholen, blieb das Tabu unangetastet. Auch die älteste Schwester hatte sich dem schließlich gebeugt.

Als über diese Zusammenhänge gesprochen wurde, hatte Sigrun nie den Anschein erweckt, als hätte sie einen Zweifel am Standpunkt des Vaters. Sie stand als Tochter nach wie vor fest auf seiner Seite, wehrte alle Hypothesen über seine immerhin gerichtlich belegte Schuld ab und weigerte sich, einen Zusammenhang zwischen der Geschichte des Vaters, der Geschichte ihrer ältesten Schwester und den Problemen ihrer ältesten Tochter zu sehen. Darauf angesprochen, dass immerhin keines der anderen Gesprächsthemen sie so sehr in Unruhe und Rage versetzt hätte wie dieses Thema und dass dies doch ein möglicher Hinweis auf die Ursache ihrer Stresserkrankung sein könnte, reagierte sie unwillig und wiederum abwehrend. Sie sieht das Ansinnen selbst als eine Zumutung an und ärgert sich über das Psychologisieren von nicht mehr rückgängig zu machenden Lebensereignissen.

Doch der Inhalt des Protestes, den Sigrun vorbrachte, stand in eigenartigem Widerspruch zu ihrem Verhalten und ihrem Ausdruck jenseits der Wortbedeutungen. Sie begann im Gespräch längere Pausen zu machen, so als würde sie zwischen durch dem Gesagten nachsinnen, als würde ihre Abwehr der These von der generationsübergreifenden Wirkung der Kriegsverbrechen ihres Vaters brüchig werden. Und im Gegensatz zu ihren abwertenden Äußerungen begann sie an weiteren Terminen zunehmend interessiert zu sein. Sie hielt die Termine ein und meinte, dass die Gespräche sie zwar sehr beunruhigten, sie jedoch seither ein besseres Gefühl, im Sinne einer besser wahrnehmbaren Differenziertheit für sich selbst, bekommen würde. An die Stelle der körperlichen und emotionalen Beschwerden schienen deutlicher abgrenzbare emotionale Turbulenzen getreten zu sein, die in nachvollziehbarem Zusammenhang zu den Themen der Gespräche standen.

Sigrun begann über ihren Vater zu sprechen, vor allem über seine Beziehung zu den Töchtern. (Sie hatte keinen Bruder.) Es

stellte sich heraus, dass der Vater als vielseitig gebildeter Mann in der Familie geschätzt, ja idealisiert wurde. Die Mutter spielte eine eher sekundäre Rolle. Im Vordergrund standen die Ambitionen des Vaters, der, schwer gekränkt durch die Verurteilung und das nachfolgende Arbeitsverbot, seinen Ehrgeiz in den Töchtern verwirklicht sehen wollte. Die Töchter allerdings haben ihm den Gefallen nur teilweise getan. Die älteste war zwar schulisch erfolgreich, jedoch nicht ehrgeizig genug, und die beiden jüngeren haben, nach durchaus guten Schulleistungen, sich für die frühe Gründung ihrer Familien entschieden.

Allmählich begann Sigrun sich für die Details dessen zu interessieren, was dem Vater vorgeworfen worden war. Und erstmals lenkte sie ihre Vorstellungen auch auf das Schicksal der Opfer. Sie begann sich einzufühlen, wie das gewesen sein mag – auf beiden Seiten und in allen Kriegen üblich oder nicht – als »einfache« oder »komplizierte« Menschen, auf dem Lande oder in den Städten, von fremden Soldaten aus den Häusern gezerrt wurden, um ohne Prozess, nicht einmal mit einer Information darüber, was ihnen vorgeworfen worden war, erschossen oder gehängt zu werden.

Und eines Tages hatte sie vergessen, wegen welcher Beschwerden sie ursprünglich zu den Gesprächen gekommen war. Sie hatte angefangen, ihre Tochter in die Auseinandersetzung um die Verstrickung ihres Vaters einzubeziehen, und sie hatte ebenfalls begonnen, mit ihrer Tochter über das Schicksal ihrer ältesten Schwester zu sprechen. Die jahrzehntelange Tabuisierung war Schritt für Schritt gelockert worden. Und jeder Bereich, über den wieder gesprochen werden durfte, schien Kaskaden von Aufregung auszulösen. Den Frauen wurde klar, wie viel Kraft und Anstrengung durch die Unterdrückung der dunklen Seiten der Familiengeschichte gebunden war, wie sich diese Kraft indirekt ihren Ausdruck bahnte durch stellvertretendes Leiden von Familienmitgliedern, denen die Zusammenhänge nicht klar werden konnten.

Sigrun hätte in den Anfangsphasen der Gespräche diese Sicht niemals akzeptiert. Sie konnte es erst, nachdem sie selbst praktisch an eigener Seele diese Erfahrung machen konnte.

Als sie die Veränderung ihrer eigenen Befindlichkeit, ihre zunehmende Freiheit, Sicherheit und die innere Abgegrenztheit gegenüber der Verantwortung sowohl des Vaters, der älteren Schwester und in gewisser Weise auch gegenüber den Opfern des Vaters erfahren konnte, wurde sie offen für den eigenartig mäandernden Zusammenhang von Schuld, Leid und Unheil.

Zwar war der Auslöser für die Gespräche eine Serie von Beschwerden, die als Folge der akuten Traumatisierung entstanden waren, die Sigrun durch den Suizidversuch ihrer Tochter erfahren hatte. Die Bearbeitung der akuten Traumatisierung führte jedoch zur schrittweisen Integration tabuisierter alter Traumatisierungen, nämlich die durch den verschwiegenen Suizid ihrer älteren Schwester, und die Traumatisierung durch die Schuldhaftigkeit und die demgemäße Verurteilung ihres Vaters bzw. seiner Unfähigkeit, anders als verleugnend und abwehrend mit seiner Schuld umzugehen.

Die Last, die er dadurch seiner Familie aufgebürdet hatte, machte sich in der zweiten und dritten Generation bemerkbar. Eine Auflösung scheint durch die behutsame Bearbeitung der Tabus und die deutliche Abgrenzung von Verantwortlichkeit und Nichtverantwortlichkeit zu gelingen. *Denn im Krieg sind die Opfer die einzigen, die ihre Würde bewahren. Alle anderen, ob Aktive oder ungeschoren gebliebene Mitläufer, haben ihre Würde verloren und wollen das nicht wahrhaben!*

Und wenn sie dies nicht anerkennen, verspielen sie gleich auch noch die Würde ihrer Nachkommen. Die allgegenwärtige, wenn auch zuweilen eigenartige Gesichter annehmende Scham der zweiten und dritten deutsch-österreichischen Nachkriegsgeneration belegt dies. Sie glauben es nicht? Dann sprechen Sie doch einmal öffentlich das Wort »Jude« aus, aber, wenn Sie können, ohne zu flüstern, ohne den Blick hastig nach links und rechts zu werfen und ohne die Brust gegen das sich einstellende Gefühl zu verspannen. Und achten Sie dabei auch auf die Reaktionen der anderen.

Sigrun hat gelernt, zwischen der bewussten Idealisierung ihres Vaters und der unbewussten Verdammung Schattierungsgrade zu entwickeln. Sie kann heute *sowohl die Bindung zu ihrem Vater anerkennen als auch den Schmerz zulassen*, dass er, mit

seinen Begabungen, aber auch mit seinen Schwächen, im Krieg zum Mörder an einer großen Zahl von Zivilisten wurde. Indem sie die Nähe zum geliebten Vater zulässt, erbt sie gleichsam noch einmal, diesmal aber auch seine Mörderschaft – wer diesen Konflikt, der sich aus dem Zulassen belasteter Nähe ergibt, nicht wahrhaben will, muss zwanghaft gut werden und schafft damit möglicherweise neue Mörder. Immerhin liegt hierin eine Chance für das Bewusstsein der Täter und ihrer Nachkommen. Die Opferkinder haben es in diesem Prozess der Differenzierung ihrer Vaterbeziehung vermutlich noch schwerer.

Sigrun kann sehen, wie diese Ereignisse und die Scham danach aus dem bewussten Leben der Familie ausgeblendet wurde. Die vielen Mini-Traumatisierungen ihres Gefühlslebens in der viel zu engen, nach außen hin abgeschotteten Familie werden allmählich rekonstruierbar. Und sie kann sehen, wie sie selbst die Entwicklung ihrer Gefühle aus Rücksicht auf den Vater beschnitten hat, wie sie so zu einer zwar angepassten, aber emotional eher undifferenzierten, über lange Zeit immerhin funktionierenden Person wurde.

Indem sie in ihrem eigenen Leben nun allmählich die Scham über die Rolle ihres Vaters und die Rolle seiner Generation zulassen konnte, begann sich der diffuse Druck von ihr und auch von ihrer Tochter allmählich zu lösen. Sigruns Schicksal lehrt uns, wie in der deutsch-österreichischen Nachkriegsgeschichte die Verarbeitung der Kriegsergebnisse kollektiv erschwert war, Scham und Schuld, egal ob als Folge von aktiver oder passiver Zugehörigkeit, können vermutlich erst verkraftet werden, wenn sich das Selbst des Menschen, etwa im Kontakt mit einfühlsamen Gesprächspartnern, so weit stabilisieren lässt, dass die Last der tabuisierten Ereignisse bewusst erfahren und gefühlt werden kann, ohne dass man daran zu Grunde geht.

Es geht nicht darum, über die, die vorher waren, zu richten, sondern es geht darum, ausgeblendete, weil totgeschwiegene Traumata zu integrieren, ob sie nun als Täter oder Opfer erlebt wurden. Und es geht auch darum anzuerkennen, dass diese Ereignisse die psychische Entwicklung der Menschen über

lange Zeit mitbestimmen, und zwar besonders dann, wenn diese davon nichts ahnen.

Erst wenn wir Hitler und seine Helfer – *und zwar von innen her* – wieder erkennen, werden wir uns vor Wiederholungen derartigen Unrechts am ehesten schützen können. Denen, die nach wie vor den Konflikt nicht zulassen können, auf der einen wie der anderen Seite, können wir erst dann glaubhaft und energisch entgegentreten. Manchmal, das sei wohl eingestanden, ist das, was Menschsein konstituiert, nämlich sich einzufühlen ohne eins zu werden, schwer umzusetzen. Und die härteste Herausforderung in dieser Hinsicht ist die Auseinandersetzung mit unserer deutschen und österreichischen Vergangenheit. Diese Auseinandersetzung nicht zu wagen, führt zu einer verkürzten Form von Vergangenheitsbewältigung, jene mit dem sattsam bekannten erhobenen Zeigefinger, die tönern bleiben muss und diese Bezeichnung nicht verdient.

Der Verlust

Johanna war aus eigenen Stücken zum Gespräch gekommen. Sie hatte vor drei Monaten ihr zu früh geborenes Baby nach wenigen Tagen verloren. Seither ist sie nicht mehr so recht auf die Beine gekommen. Nach einer ohnehin komplikationsreichen Schwangerschaft kam es nach sieben Monaten zur Geburt. Das Kind lebte noch zehn Tage und verstarb dann. Diese zehn Tage waren für Johanna die schwierigste Zeit ihres bisherigen Lebens. Sie schwankte zwischen Hoffnung, Angst und Verzweiflung, bis sie etwa zwei Tage vor dem Tod ihres Babys die Gewissheit erhielt, dass die Verschlechterung des Gesundheitszustandes irreversibel war und dass keine Überlebenschance mehr bestand. Sie konnte noch die reguläre Beerdigung organisieren, war dabei jedoch völlig auf sich allein gestellt. Familie in dem Sinne hatte sie keine: Ihre leibliche Mutter war seit langer Zeit psychisch krank und in stationärer Langzeit-Behandlung. Ihr »Freund«, Vater des Kindes, hatte sich nach dessen Tod völlig zurückgezogen und wünschte keinen Kontakt mehr zu ihr. Ihr eigener Vater ist alkoholabhängig und offensichtlich völlig außerstande, sie zu unterstützen. Le-

diglich die Großmutter mütterlicherseits war ihr in der Zeit nach dem Verlust zur Seite gestanden.

Ihre Beschwerden sind erst gar nicht richtig festzustellen. Das Problem besteht nämlich darin, dass sie Angst hat, über diese Beschwerden zu sprechen. Sie spricht anfangs stockend, wann immer sie mit einem Satz beginnt, scheint sie auf halber Strecke von Gefühlen überwältigt zu werden, und unterbricht diesen Satz. Dabei ist sie verbal sehr differenziert, kann ihre Situation sehr gut beschreiben und ihre Gefühle zum Ausdruck bringen. Im Vordergrund ihrer Beschwerden steht eine anhaltende Depression, die sich unter anderem in großer Niedergeschlagenheit, Fehlen einer Zukunftsperspektive, Gefühlen der Sinnlosigkeit und einer stark generalisierten Passivität äußert. Sie geht erst seit kurzem wieder zur Arbeit, hat jedoch dort den Eindruck, dass sie von den Kollegen wie ein Eindringling behandelt wird. Sie scheinen sich nicht zu freuen, dass sie wieder zum Arbeitsplatz zurückkehrte. Sie arbeitet in der Personalorganisation eines großen Kaufhauses und hat dort mit der Einschulung und Überwachung von Verkäufern zu tun.

Insgesamt macht sie im Gespräch den Eindruck eines Menschen, der zu sehr mit sich beschäftigt ist, um sich auf andere einzulassen. Sie scheint von anderen aber nichts zu brauchen. Gleichzeitig macht es ihr Mühe, nicht anlehnsbedürftig zu wirken. Zusätzlich wird sie von der Angst bedrängt, als Klientin nicht gut genug zu sein, irgendetwas falsch zu machen, um dann wieder weggeschickt zu werden. Das aktuelle traumatische Ereignis, der Verlust ihres Neugeborenen, traf sie in einem Zustand erhöhter psychischer Labilität. Die Angst um die Schwangerschaft, die Frühgeburt, die mangelnde Unterstützung durch den Vater des Kindes, mit dem sie nicht zusammenlebte, und die eher brüchige Ursprungsfamilie – das alles hatte ihre Selbstunterstützungsfähigkeit erheblich geschwächt. blieb ihr als Letztes der Kontakt zu den Arbeitskolleginnen, der sich jedoch nach der Rückkehr aus dem Krankenstand als nicht sonderlich tragfähig erwies.

In dieser Phase denkt sie manchmal auch an Suizid. Sie entwickelt Vorstellungen darüber, dass ihr Kind nach wie vor mit ihr als ein lebendes Wesen verbunden ist und darauf wartet,

von ihr, seiner Mutter, versorgt zu werden. Sie hat die Vorstellung, dass ihr Kind im Jenseits einsam ist und dringend ihrer Hilfe bedarf. Zwischendurch wird sie sich der Verrücktheit dieser Gedanken bewusst und bekommt dann Angst, in einer dieser Stimmungen eine Kurzschlusshandlung zu begehen. Am Arbeitsplatz fühlt sie sich noch einigermaßen kräftig. Sie kann ihre Arbeit korrekt und aufmerksam erledigen, nach der Arbeitszeit bricht jedoch ihre innere und äußere Struktur buchstäblich zusammen. Sie ist, zumindest in der Anfangszeit unserer Kontakte, kaum in der Lage, ihre Freizeit zu strukturieren, vielleicht fehlt ihr dazu auch das Interesse. Selten ruft sie Freunde an, nimmt früher gern ausgeübte Tätigkeiten nicht mehr auf, z. B. Radfahren, Inlineskating oder Jogging.

Sie nimmt praktisch nur Fertignahrung zu sich, und ihre Wohnung scheint in einem ziemlich chaotischen Zustand zu sein. Es ist so, als hätte sie nach dem Tod ihres Neugeborenen jeden Lebenswillen aufgegeben, und fast wie trotzig lässt sie viele Pflichten einfach unerledigt, bezahlt keine Rechnungen, obwohl sie das Geld dazu hätte, muss mit Zwangsvollstreckungen rechnen und ist gegenüber der Vorstellung, sie könnte ins Gefängnis oder in die Psychiatrie kommen, nicht sonderlich erschrocken.

Die Suizidgedanken allerdings haben sie dann doch noch einmal aufgerüttelt und dazu geführt, das Gespräch zu suchen. Durch den traurigen Verlust des Kindes in einem so frühen Stadium der symbiotischen Beziehung wird die Trennung vermutlich besonders schwer zu verkraften sein. Mutter und Kind sind psychisch nach wie vor eine Einheit, und der Tod des Kindes ist so, als würde damit auch die Mutter sterben. Was zurückbleibt, ist für längere Zeit ein sich nur mühsam erholendes Selbst, das sich erst wieder in der Welt orientieren muss mit neuen Zielen und neuen Kontakten.

Der Feind flieht mit

Gordana lernte ich (W. B.) auf einem Kongress kennen. Sie rief im Hotelzimmer an und stellte sich als die Simultanübersetzerin vor, die meinen dort gehaltenen Vortrag übersetzt hatte. Dabei war es unter anderem um die Schäden gegangen, die

traumatische Ereignisse im Selbst des Menschen anrichten, indem sie die Grenzen zwischen seinem Ich und den anderen verletzen. Genauer gesagt ging es um das Repräsentationssystem, in dem die Interaktion zwischen der erfahrenen Person und ihrem Gegenüber abgebildet wird und somit die zukünftige Kontaktgestaltung bestimmt. Im Falle der Traumatisierten sind diese Prozesse extrem entstellt und die Ich-Grenzen entsprechend gestört.

Obwohl es sich um einen Fachvortrag gehandelt hatte und sie als Übersetzerin eigentlich mit der möglichst raschen wörtlichen Übersetzung beschäftigt war, hatte sie doch mitgedacht. Dabei schien es ihr, als könnte sie wichtige Hinweise für die Lösung eines persönlichen Problems erhalten. Deshalb rief sie an, entschuldigte sich für die Störung und fragte nach, ob ich ihr ein schriftliches Manuskript des Vortrags zu lesen geben könnte.

Da ich die Formulierungen im Detail meist aus dem Kontakt mit den Zuhörern heraus entwickle, es also keinen schriftlich ausgearbeiteten Vortrag gab, bot ich ihr an, bei einer Tasse Kaffee ihre offenen Fragen zu besprechen. Außerdem interessierte es mich, wer diese Frau ist, die während der Simultanübersetzung auf den fachlichen Inhalt des Vortrags achtet, das Gehörte mit ihren eigenen Themen vergleicht, um dann den Vortragenden im Hotel anzurufen:

Gordana ist eine dezent gekleidete, etwa 50-jährige Frau, die ihre Augen hinter leicht getönten Brillengläsern versteckt. Ihre Stimme, die in der Übersetzungsarbeit aus dem Kopfhörer eher kühl, sachlich, fast metallern klang, war in natura zwar etwas brüchiger, doch hinter ihrer Höflichkeit von einer gesunden Entschlossenheit. Ohne langes Zögern kam sie schnell zur Sache. Das Gespräch verlief etwa so:

»Ich komme aus Sarajevo, bin Kroatin und lebe seit Beginn des Krieges in der Nähe von Zagreb. Wir wohnten in dem später heftig umkämpften Teil Sarajevos, direkt am Flughafen. Als mein Mann von serbischen Besatzungstruppen in ein Lager gebracht wurde, bin ich mit den Kindern, der damals 14-jährigen Tochter und dem 10-jährigen Sohn, zu Verwandten nach Kroatien ge-

flüchtet. Das Problem, wegen dem ich Sie angerufen habe, liegt bei meiner Tochter. Sie war früher ein eher lustiges und kontaktfreudiges Kind, seit Ausbruch des Krieges hat sie sich jedoch mehr und mehr zurückgezogen, liegt die meiste Zeit im Bett, spricht kaum, vor allem nicht über das, was sie bedrückt. In der Schule ist sie zwar auch in Kroatien ganz gut vorangekommen und hat die Hochschulreife ohne Probleme geschafft, allerdings nie viel über die Schule erzählt. Während der ganzen Zeit, die wir in Kroatien verbrachten, hat sie keine Kontakte zu anderen Schülern geknüpft. Nur einmal änderte sich ihr Verhalten, als ein ehemaliger Freund von ihr mit seiner Schwester für einige Wochen in Zagreb verweilte – auf der Flucht, bis das Visum für Australien kam. Mit diesen Freunden hat sie sich häufig getroffen, war heiter und kontaktfreudig. Die Abreise dieser beiden Jugendlichen war für sie dann noch einmal eine sehr traurige Erfahrung.

Ich mache mir Sorgen, dass meine Tochter sich aus dem Leben und vom Kontakt mit Gleichaltrigen zu sehr zurückzieht, dass sie psychisch nicht gesund ist, sich vielleicht sogar eines Tages etwas antut.«

Ich beginne mit Gordana ein Gespräch darüber, ob ihre Tochter Opfer physischer Gewalt geworden sei, was sie verneint. Wir sprechen darüber, ob sie in Sarajevo demütigende oder enttäuschende Erfahrungen gemacht hat, etwa durch Schulkameraden oder Lehrer der anderen Volksgruppen. Ich wollte wissen, ob so etwas wie eine Überlebensschuld eine Rolle spielen könnte, etwa weil einer der Schulgefährten oder eine wichtige Bezugsperson im Kriegsgeschehen umgekommen ist oder schwer verletzt wurde. Gordana meint, dass abgesehen davon, dass der Vater verschleppt worden war und eine Zeit lang Ungewissheit darüber bestand, ob er wieder zurückkommen würde, keine besonders dramatischen Vorfälle dieser Art bekannt geworden wären.

Doch dann scheint ihr eine wichtige Begebenheit einzufallen: »Da gab es einen Vorfall, der sich allerdings schon ein halbes Jahr vor Ausbruch des Krieges abgespielt hatte. Wir lebten in einem Reihenhaus, einer unserer Nachbarn, ein durch die den Krieg vorausgehende Propaganda wohl etwas aggressiv ge-

wordener Serbe, hatte mich in Gegenwart der Kinder attackiert. Die allgemeine Atmosphäre war damals schon stark aufgeladen. Auf alle Fälle parkte er eines Tages sein Auto direkt vor dem Eingang meiner Garage. Als ich ihn darauf ansprach und ihn bat, das Auto wegzustellen, wurde er ausfällig, zog einen Revolver und bedrohte mich. Meine Kinder waren dabei und haben dies alles mitbekommen. Er stieß dazu auch eine Reihe wüster Drohungen aus und versprach, dass er mich ›eines Tages umlegen würde und meine ganze Brut dazu‹.

Ich habe dann, als ich ihm entkommen konnte, die Polizei angerufen, die auch tatsächlich kam. Doch keiner der Nachbarn, die teilweise auch den anderen Volksgruppen angehörten, also nicht nur Serben, sondern auch Kroaten und Muslime, war zu einer Zeugenaussage bereit. Sie hatten alle Angst vor dem gewalttätigen Nachbarn und erklärten, sie hätten nichts mitbekommen. Ich fühlte mich völlig im Stich gelassen, schloss mich zuerst einmal drei Tage in meiner Wohnung ein und weinte.

Meinen beiden Kindern hingegen war von diesem Stress zunächst äußerlich nichts anzumerken. Ich aber hatte das Gefühl, dass dieser Nachbar sich durch seine Gewalttätigkeit in meiner Seele eingenistet hatte und ich mich praktisch rund um die Uhr innerlich mit ihm auseinandersetzen musste, so unangenehm mir das war. Dazu kam eine Reihe anderer Probleme. Wenn ich z. B. zur Bank gehen wollte, um einen Scheck einzulösen, habe ich es nicht gewagt, den Scheck zu unterschreiben und beim Schalter abzugeben. Mich erfasste eine unerklärliche Schwäche, gepaart mit einer Angst, mich öffentlich zu zeigen und mich zu erkennen zu geben. Ich hatte, so absurd das von außen klingen mag, einfach Angst, ich könnte irgendwie festgehalten, entdeckt oder entlarvt werden, obwohl ich mir absolut nichts hatte zu Schulden kommen lassen.

Da sich die politische Lage und die Stimmung in der Stadt zunehmend verschlechterten, habe ich meine Zustände eher auch auf diesen Umstand geschoben. Allerdings ist es so, dass seit dieser Zeit meine Ängste weiter zugenommen haben, mittlerweile bin ich richtig klaustrophobisch, d. h., ich habe Angst vor geschlossenen Räumen, insbesondere Aufzügen, und erhebliche Schlafstörungen. Manchmal träume ich, dass dieser Nachbar auf-

taucht und auf mich und meine Familie schießt. Seither nehme ich Beruhigungsmittel, dreimal am Tag, und Schlafmittel.

Vor einiger Zeit, als ich bereits in Kroatien war, hatte ich versucht, die Beruhigungsmittel abzusetzen. Wegen der danach rasch eingetretenen Verschlechterung meines allgemeinen Zustandes habe ich jedoch nach wenigen Tagen wieder mit der Einnahme der Medikamente begonnen. Ich weiß, dass das keine Lösung ist, aber ich wage es nicht, sie einfach abzusetzen.«

Wir sprechen eine Zeit lang darüber, dass, auch wenn die Kinder äußerlich keine Zeichen von akuter Stressreaktion gezeigt haben, das Ereignis mit dem aggressiven Nachbarn für die Kinder äußerst bedrohlich war. Es musste förmlich zu einer nachhaltigen destabilisierenden Wirkung bei ihnen gekommen sein. Mag sein, dass sie nicht darüber sprechen wollten, weil sie ihre durch den Übergriff des Nachbarn ohnehin schon gefährdete Mutter nicht noch weiter verunsichern wollten.

Doch Tatsache ist, dass das bis dahin sichere Elternhaus sowohl wegen der Deportation des Vaters, die allerdings erst später erfolgte, wie auch durch die Bedrohung der Mutter diese Sicherheit bereits verloren hatte.

Dazu kam, dass niemand in der Nachbarschaft sich gegen den gewalttätigen Nachbarn aufgelehnt hatte, die Familie sich insgesamt also auch von der sozialen Umgebung im Stich gelassen fühlen musste. Mag sein, dass die Tochter dies alles zwar in der Situation erfasste, aber darüber schwieg und so das Ereignis gewissermaßen wegzuleugnen versuchte. Vermutlich wollte sie sich dagegen schützen, dass der Verlust des sicheren Hortes ihrer Kindheit durch die gedankliche und emotionale Verarbeitung der erfahrenen Aggression endgültig werden könnte.

Tatsächlich würde die Tochter eine Vielzahl von Erinnerungsgegenständen aus ihrer Wohnung in Sarajevo besonders sorgfältig aufbewahren und schätzen. Als sie nach dem Krieg erstmals wieder gemeinsam Sarajevo besuchten und dabei auch ihr altes Haus sahen, mussten sie feststellen, dass es völlig zerstört war. Eine Rückkehr, sofern der Wiederaufbau sich für die Familie lohnen würde und finanziell erschwinglich wäre, scheint vor allem aus psychologischen Gründen unmöglich zu sein. Der Anblick dieses völlig demolierten Ortes früherer Gebor-

genheit und Unbeschwertheit wird nie wieder von ihrer Seele weichen. Wir sprechen darüber, dass für die Tochter irgendeine Art von innerer Auflehnung gegenüber dem Nachbarn, auch wenn das nur symbolisch erfolgen würde, vermutlich heilsam wäre – und natürlich für die Mutter ebenso. Dieser Nachbar hat übrigens später, als der Stadtteil während des Krieges von den Serben besetzt war, die Deportation derjenigen Nachbarn betrieben, die zuvor noch gehofft hatten, durch ihr Schweigen für sich selbst gute Stimmung zu machen.

Ich erwähne, dass es für die Unterstützung bei inneren Auflehnungen gegen den Aggressor therapeutische Hilfen gibt, empfehle auch eine Kollegin in Zagreb. Wir sprechen weiter darüber, dass der Ausdruck aggressiver Gefühle hilft, die durch die demütigenden Ereignisse gestörten Grenzen des Ichs wieder zu stabilisieren. Dies könnte der Tochter vielleicht wieder ein Gefühl von Sicherheit zurückbringen.

Da wird Gordana selbst noch einmal aufgeregt: »Ja, es stimmt, meine Tochter macht einen sehr angespannten Eindruck; doch unter dieser Anspannung scheinen ihre Gefühle ununterbrochen zu kochen. Sie spricht zwar kein Wort darüber, reagiert aber auf kleinste Irritationen sehr schreckhaft und oft auch zornig. Es kann sein, dass sie mich plötzlich anfährt, sich dann aber auf halber Strecke gleichsam wieder zurückzieht. Wahrscheinlich spricht sie deshalb nicht, weil sie Angst vor jener Flut von Wut hat, die dann aus ihr herausbrechen würde. Vielleicht hat sie auch Angst, möglicherweise selbst jemanden zu verletzen, zumindest mit Worten. Seit sie studiert, scheint ihr emotionaler Druck zwar etwas nachgelassen zu haben, aber sie ist immer noch weit davon entfernt, ein entspannter, lebendiger, in ihren Gefühlen sich frei ausdrückender Mensch zu sein.«

Unser Gespräch wendet sich dann den anderen Familienmitgliedern zu, dem Sohn, dem vom Lager gezeichneten Ehemann. Wir sprechen über die bescheidenen Verbesserungen, die sich trotz aller Unwägbarkeiten für ihre Familie wirtschaftlich gesehen mittlerweile einstellen würden, über ihre Arbeit und ihre Pläne. Mit dem Gefühl, trotz der erfahrenen Tiefschläge eine große Überlebensleistung erbracht zu haben und hinsichtlich der Probleme ihrer Tochter etwas beruhigter, verabschiedet sie sich.

Täter – Opfer

Franz war Einsatzfahrer bei der Feuerwehr. Er liebte seine Einsätze, und je schwerer die Katastrophe war, zu der er gerufen wurde, umso stärker und verlässlicher wurde er. Am liebsten wäre es ihm gewesen, hätte er rund um die Uhr Katastropheneinsätze fahren können. Als Fahrer war er gut, doch unter Kollegen wurde gemunkelt, er würde es mit den Vorschriften manchmal nicht allzu genau nehmen. Gab es irgendwo einen Notfall, dann müssten die anderen Verkehrsteilnehmer schon mal kräftig auf die Bremse treten, und man warf ihm vor, dass mancher Fußgänger sich vor seiner Fahrweise mit extremen Manövern retten musste. Es hatte deswegen, allerdings keine offiziellen, Beanstandungen gegeben, schließlich kam es dann jedoch zu einem folgenschweren Unglück.

Er war zu einem Notfall gerufen worden, fuhr zu schnell bei rot geschalteter Ampel über eine Kreuzung, eine Frau konnte sich nicht schnell genug vom Zebrastreifen zurückziehen. Für Franz blieb es unklar, ob er sie tatsächlich angefahren hatte oder ob sie, überhastet ausweichend, nur unglücklich stürzte. Sie war auf alle Fälle so gefallen, dass sie gegen den Pfahl eines Straßenschildes schlug. Sie wurde erheblich verletzt und erlitt infolge des Unfalls vier Tage später eine Totgeburt. Seither ist Franz psychisch »geknickt«. Er darf keine weiteren Einsätze fahren. Die Aussagen der Zeugen brachten für ihn insofern deprimierende Ergebnisse, als an seiner Verursachung des Unglücks kein Zweifel zu bestehen schien. Den psychologischen Kontakt suchte er, um seine Schlafstörungen, die seither auftreten, zu »beheben«. Außerdem wird er von einer ständig präsenten inneren Unruhe getrieben, die ihn auch bei kleinen Alltagsaufgaben erheblich beeinträchtigt.

Er erwartet sich von den Gesprächen einige Rezepte dafür, wie er sich verhalten solle, um diese unangenehmen psychischen Folgen des Unfalls loszuwerden. Zwar sieht er ganz klar, dass sie wohl mit dem Unfall in Zusammenhang stehen müssen, da sie erst seither in diesem Ausmaß aufgetreten sind, doch erlebt er sie irgendwie »ich-fremd«, so als hätten sie mit dem Stress der zu verarbeitenden und vor allem zu verantwortenden Unfallfolgen nichts zu tun. Zudem beginnt er sich

phobisch gegenüber allem zu verhalten, was in irgendeiner Form mit Feuerwehr oder Einsatzfahrzeugen zu tun hat – Blaulicht, Martinshorn, der Anblick eines Feuerwehrwagens usw. versetzen ihn in enorme Unruhe.

In den Gesprächen ist Franz eher einsilbig. Er schweigt, antwortet auf Fragen mit einem, maximal zwei Sätzen und erwartet, dass er Anweisungen bekommt. Dabei ist er im Kontakt freundlich, aufmerksam, offenbar erhofft er sich einiges. Gespräche über den Unfallhergang jedoch blockt er mit dem Hinweis ab, dass er an dem Unfall keine Schuld gehabt hätte. Die Frau sei unachtsam gewesen, die Zeugenaussagen seien unrichtig und gehässig. Er fühle sich jetzt von »bestimmten Kreisen« verfolgt. Dann wird er ziemlich angespannt und es geht eine latente Stimmung von Aggressivität von ihm aus.

Gespräche dieser Art sind für den Gesprächspartner, also für mich als Therapeuten, mühsam zu führen, denn die Strukturierung des Gesprächsablaufes gibt Franz völlig ab. Seine Antworten sind so, dass die zu erzählende Botschaft wieder gleichsam erlischt, noch bevor sie richtig entstanden ist – es fehlt ein roter Faden, der das Gespräch einigermaßen flüssig und »von selbst« in Gang hält. Wird das Gespräch auf die durch den Unfall verletzte Frau und deren Verlust des Kindes gelenkt, lässt er jede Art von Einfühlung vermissen. Sie hat sich eben falsch verhalten und das sei nun die Folge, da könne man nichts machen. Er glaubt, in krassem Gegensatz zu den im Laufe der Unfallermittlungen gewonnenen Erkenntnissen, dass er nicht für den schrecklichen Ausgang des Unfalls verantwortlich sei. Schließlich wäre es nur so gekommen, weil er besonders tüchtig und effizient helfen wollte und die Frau nicht auf das Martinshorn geachtet hatte.

Vor diesem Ereignis war Franz, der als Junggeselle lebt, bestrebt, ein ordentliches Leben zu führen. Mit guter Intelligenz ausgestattet, lebte er als Einzelgänger, nachdem er sich mit seinen 32 Jahren relativ spät von seiner Ursprungsfamilie »abgenabelt« hatte. Über seine Eltern und seine Geschwister spricht er nicht sonderlich gut. Sie alle würden nicht recht vorankommen, er sei der Einzige gewesen, der einen festen Arbeitsplatz hatte, und noch dazu einen angesehenen. Er ist der Meinung,

der Unfall hätte nichts zu tun mit seiner Art, mit Regeln und Vorschriften umzugehen. Die Sicherheitsstandards im Einsatz wären von ihm nie verletzt worden.

Es ist für den Gesprächspartner fast beängstigend, wie er, bei einerseits ganz intakter, zugewandter, wenn auch passiver Gesprächshaltung, andererseits Fakten des Unfallherganges ausblendet bzw. bestreitet, vor allem wenn diese Fakten seine Verantwortlichkeit unterstreichen. Auffallend wenig hat er sich um die Opfer des Unfalles gekümmert. Er wusste nichts über die Lebensumstände der Frau, die noch immer an den Folgen des Unfalls litt, ob sie verheiratet war, ob andere Kinder da sind, ob es weitere Angehörige gibt. Es scheint so, als hätte er beschlossen, mit »der anderen Seite« nichts zu tun haben zu wollen. Es ist offensichtlich, Franz ist einfach fest entschlossen, das Gespräch nicht auf Bereiche auszudehnen, die ihn in seiner abwehrenden Haltung verunsichern und die Abwehr gegen eine mögliche Schuld schwächen könnten. Er fühlt sich keiner Schuld bewusst, alles, was jetzt gegen ihn vorgebracht wird, ist das Ergebnis eines Komplottes, von Feinden der Einsatzfahrer inszeniert, um deren Privilegien auf der Straße zu sabotieren.

Er leugnet jeden Zusammenhang zwischen einem unfallbedingten Schock seinerseits und den Problemen, derentwegen er die Gespräche gesucht hat – die Schlaflosigkeit, die chronische innere Unruhe und die praktischen Probleme im Alltag. Er führt diese Probleme ausschließlich auf die Suspension vom Dienst und die damit erzwungene Arbeitslosigkeit zurück. Die Probleme als posttraumatische Belastungsreaktion zu sehen, käme für ihn einem Schuldeingeständnis gleich.

Er ist enttäuscht, dass ihm die Gespräche hinsichtlich seiner Symptome keine unmittelbare Verbesserung verschaffen konnten, deutet an, dass er sich mehr erwartet hätte, mit dem bisherigen Verlauf eben unzufrieden ist.

Flüssig werden die Gespräche dann, wenn er über Bereiche sprechen kann, in denen er konfliktfrei kompetent ist. Das betrifft bestimmte Sportarten, Fähigkeiten in der Natur, z. B. als Vogelkundler und Bienenzüchter, und im praktisch-handwerklichen Bereich. Da zeigt sich, dass er ein solides, praxis-

orientiertes Wissen hat, über das er seinen Selbstwert definiert. Er bedauert, dass er selten Gelegenheit bekommt, dieses Wissen und die damit einhergehende praktische Kompetenz anderen gegenüber zu demonstrieren.

Die Gespräche sind in einer angenehmen Weise sachlich, so sie sich auf diesen Gebieten bewegen. Er blüht richtiggehend auf, wenn er seine sachliche Kompetenz zeigen kann. Die Beschaffenheit von Gegenständen, ihre Verwendbarkeit, die Rechtmäßigkeit bestimmter Verfahrensweisen werden präzise beschrieben, so als hätte er einen Bezug zu ihnen, als hätte er zu Gegenständen eine irgendwie geartete emotionale Beziehung, die er zu lebenden Wesen derzeit nicht aufbauen kann.

Sobald die Gespräche jedoch auf zwischenmenschliche Beziehungsvorgänge zurückkehren, wird er eher abweisend, einsilbig, so als hätte er kein Vokabular zur Verfügung, diese Prozesse betreffende Gefühle zu benennen bzw. zu erkennen. Arbeitskollegen betonten, als sie diesbezüglich befragt wurden, dass Franz vor dem Unfall nicht so gewesen sei. Hier hat offensichtlich eine dramatische Veränderung seines Beziehungserlebens und seiner Beziehungsgestaltung stattgefunden.

Es gelang im weiteren Verlauf der Gespräche vorerst nicht, Franz zu bewegen, seine Mitverantwortlichkeit an dem Unfall und damit die mögliche Verbindung zu den vorgebrachten Beschwerden zu thematisieren. So schien es auch folgerichtig, dass er die therapeutischen Kontakte beendete, ehe es zu einer Lösung seiner Symptome oder seiner Konflikte kommen konnte.

Er hinterließ bei seinem Gesprächspartner das Gefühl, ihn nicht erreicht zu haben, im Grunde als Gesprächspartner inkompetent zu sein und letztlich wie gegen die Stromrichtung eines Flusses gearbeitet zu haben. Zurück blieben Gefühle der Ohnmacht und der Unfreiheit. Eingebunden in eine Reihe von Tabus, die von Franz vorgegeben waren, vermittelte er dem Gesprächspartner vermutlich die Gefühle, die bei ihm vorherrschten, die er jedoch nicht wahrnehmen bzw. anerkennen, geschweige denn benennen konnte: Angst, Schuld, Scham, Enge und Ohnmacht.

Ein halbes Jahr später hat Franz jedoch von sich aus den

Kontakt wieder gesucht und um einige Stunden gebeten. Seine Beschwerden sind nicht besser, sondern eher schlechter geworden, neue Probleme sind dazugekommen. Er hat Zukunftsängste entwickelt, und manchmal erlebt er Situationen, die ihn an den Unfall erinnern. Wenn er Feuerwehrfahrzeuge im Einsatz sieht, die seiner Ansicht nach zu schnell fahren, bekommt er panikartige Zustände, will auf die Straße laufen und sie stoppen. An Kreuzungen hat er manchmal das Gefühl, als müsse im nächsten Augenblick ein Unfall passieren.

Im Gespräch wirkt er nun nachdenklicher. In der Erinnerung werden bestimmte Unfallvorgänge wieder verfügbar. Vor allem aber hat sich die zuvor fast trotzig anmutende defensive Haltung im Gespräch völlig verändert. Franz weiß jetzt, dass er Hilfe braucht und nicht nur wegen der angestrebten Veränderung seiner Schlafstörungen kommt. Er ist offensichtlicher interessiert, die tatsächlichen Bedingungen seiner Traumatisierung kennen zu lernen und zu verstehen, auch unbequeme Fragen »erlaubt« er dem Therapeuten jetzt gewissermaßen. Er kann jetzt darüber sprechen, dass sich seine Sozialkontakte nach dem Unfall erheblich verschlechtert haben, ebenso sein Gesundheitszustand. Er erzählt, dass er begonnen hat, sich Gedanken über die verletzte Frau und deren Familie zu machen. Er würde jetzt gerne Kontakt mit den Angehörigen aufnehmen, um sich zu entschuldigen bzw. um ihnen sein großes Bedauern über den Vorfall und den Verlust zum Ausdruck zu bringen. Es fällt ihm jedoch schwer, dies zu tun, denn er hat große Angst vor seiner Ohnmacht und davor, dass seine Schuld im direkten Kontakt mit den Angehörigen der Opfer offensichtlich werden könnte.

Wenn die Brücke zwischen Gegenwärtigem und Vergangenen bricht

Es war eine Art Tagesklinik, in der ich Kemal eine Zeit lang therapeutisch begleitete. Er war bei den Mitarbeitern recht beliebt und galt als ein eher angenehmer Klient. Sein Problem bestand zur Zeit hauptsächlich darin, dass er in gewissen Abständen sehr depressive Phasen erlebte, in denen er dann allerdings nicht nur für sich selbst, sondern auch für die an-

deren zur Last wurde, die mit ihm in Kontakt treten wollten. Dabei ist es schwer zu beschreiben, woran das genau lag, wenn er, obwohl passiv, dennoch anstrengend wurde. Denn sein Verhalten unterschied sich in diesen Phasen nicht sonderlich von dem, das er sonst auch zeigte – er strich durch die Räume, ohne mit anderen viel Kontakt aufzunehmen, hockte in einer Ecke des Aufenthaltsraumes, sprach wenig und hatte einen Blick, der irgendwo weithin in die Ferne gerichtet schien. In seinen »normalen« Zeiten wurde er jedoch immer wieder von Mitarbeitern oder anderen Klienten freundlich angesprochen, hier und da an der Schulter berührt, begrüßt oder in einen Scherz verwickelt. Wenn er jedoch seine depressiven Phasen hatte, dann war es, als würde ein Sog von ihm ausgehen, der sich zu einem Malstrom verdichtet, je näher man ihm kam. Dieser Sog schien nicht nur ihm, sondern allen Menschen, die mit ihm in Kontakt treten wollten, die Konzentration zu nehmen, ja sogar das Gefühl, ein selbstständiges Wesen zu sein.

Wer sich dann in seiner unmittelbaren Umgebung befand, berichtete, er würde von einer Angst und Aufregung erfasst, die nicht erklärbar sei. Kemal selbst, an sich ohnehin eher einsilbig, war in diesen Phasen völlig verstummt. Zum Glück waren diese Phasen in letzter Zeit seltener geworden, und es schien, als würden sie, wenn sie dann doch einsetzten, nach ein, zwei Tagen wieder vergehen. Danach wurde es wieder leichter in seiner Gegenwart, obwohl er, wie gesagt, nicht viel anderes tat als zuvor. Dieser Sog allerdings war verschwunden.

Früher war Kemal Ingenieur bei den Wasserwerken gewesen, hatte ein regelmäßiges Einkommen, war verlässlich in der Arbeit und insgesamt ein zufriedener Familienvater mit Frau und zwei Kindern. Das Haus, das er auf einem zur Altstadt von Sarajevo hin abfallenden Hang, einem Grundstück seines Vaters, gebaut hatte, war groß und recht modern ausgestattet. Rund um das Haus gab es einen kleinen Obstgarten und auch einige Gemüsebeete. Unglücklicherweise war von Beginn der Belagerung an, etwa zweieinhalb Kilometer Luftlinie entfernt, ein serbischer Granatwerfer stationiert, der in der Anfangsphase zwar eher gegen das Zentrum von Sarajevo hin feuerte,

Kemals Haus allerdings jederzeit leicht hätte erreichen können. Und in etwa 200 Meter Entfernung hatten sich Heckenschützen mit MGs und Scharfschützenausstattung eingenistet.

Es war also von Anbeginn an höchst gefährlich, das Haus zu verlassen. Dazu kam, dass die Wasserversorgung ausfiel. Um Trinkwasser für die Familie zu besorgen, musste er zur Frontlinie vorgehen, um sich dort für den Tag mit Wasser einzudecken. Er tat dies regelmäßig, wenn ihm die Dunkelheit Schutz gab und die Waffen eher schwiegen. Es waren bereits Vorkehrungen getroffen, dass die Frau mit den Kindern Sarajevo in Richtung Österreich oder Deutschland verlassen sollte, als das Unglück geschah.

Es wäre an sich an der Zeit gewesen, noch vor Anbruch der Dämmerung Wasser für den Tag zu holen. Kemal aber hatte diesmal kein gutes Gefühl gehabt. Die Nacht war unruhig, es wurde sehr viel geschossen, und er kam zu dem Schluss, dass noch genügend Wasser im Haus war, sodass er an diesem Tage lieber hierbleiben wollte. Er hielt sich im oberen Stockwerk auf, um die Lage besser beobachten zu können, während die Familie noch im mittleren Stockwerk schlief. Vor dem Haus schrie die offensichtlich hungrige Katze, und da er nicht wollte, dass sie die Familie vorzeitig weckte, beschloss er, zu ihr hinunterzugehen, um ihr etwas Brot zu geben. Wegen der besonderen Knappheit an Vorräten war für die Katze sonst nichts zu erübrigen. Und nachdem er dann schon da war, setzte er sich noch in das Auto, um über das Autoradio die Frühnachrichten zu hören. Wegen des Stromausfalles gab es im Haus keinen Empfang.

Da geschah es dann, eine Granate schlug im oberen Teil des Hauses ein und explodierte. Die Tochter war sofort tot, die Frau hatte Verletzungen an den Beinen, und der Sohn war unverletzt geblieben. Mit Hilfe von Nachbarn holte Kemal alle drei aus den Trümmern und brachte sie noch selbst in das nahe liegende Krankenhaus. Als der dann jedoch das volle Ausmaß der Katastrophe realisierte, drehte er durch, mit praktisch leeren Händen wollte er zu den Heckenschützen und Granatstellungen laufen, um sich zu rächen. Man hielt ihn zurück und brachte ihn in die nahe gelegene Klinik. Nach einem

kurzen Aufenthalt konnte er diese jedoch wieder verlassen. Frau und Sohn flüchteten nach Deutschland und später weiter nach Kanada. Es sieht so aus, als wären die beiden nicht mehr bereit, zurückzukehren. Kemal hingegen blieb erschüttert in Sarajevo zurück. Noch während des Krieges ist er wiederholt wegen aggressiver Ausbrüche, meist in Verbindung mit Alkohol, auffällig geworden, musste vorübergehend sogar eingesperrt werden. Nach Ende des Krieges verfiel er in eine längere Depression, wurde auch stationär behandelt, später dann jedoch nach Hause entlassen, wo er damit begann, sein Haus wieder zu reparieren. In dieser Phase besuchte er die Tagesklinik. Im Rahmen seiner Behandlung bot ich Kemal an, ihn zu seinem Haus zu begleiten. Er sollte dabei am Ort des Unglücks mit mir als Besucher noch einmal die verschiedenen Stadien des traumatischen Ereignisses durchgehen.

Dabei begann er von seinen Schuldgefühlen zu sprechen, da es doch ungerecht sei, dass er überlebt hätte und sein Kind nicht. Es war ihm anzusehen, dass er gerne getauscht hätte und dass es ihm schwer fiel, der jetzigen Existenz einen Sinn abzugewinnen. Für seine sonstigen Verhältnisse war er beim Besuch am Ort der Katastrophe jedoch erstaunlich konzentriert und kommunikativ. Auch der depressive Malstrom, der, wenn er sich einstellt, jede Kommunikation, jeden Kontakt erstickt, war in dieser Situation überhaupt nicht zu spüren. Es war, als würde Kemal, der sonst Kraft von anderen gleichsam absaugt, jetzt von sich aus wieder Kraft entwickeln, indem er über die Vorgänge an Ort und Stelle sprechen konnte. Wohl verfällt er zwischendurch wieder in Pessimismus, zweifelte den Sinn der Gespräche an, denn schließlich werden sie ihm das, was verloren ist, nicht mehr zurückgeben können. Doch allein, wenigstens das ausdrücken zu können, schien seine Blockierung zu lösen und seine Gefühle wieder in Bewegung zu bringen.

Was ist auffallend in Kemals Kontaktverhalten? Zuerst einmal scheint er keine Notiz zu nehmen von den Menschen in seiner Umgebung. Wird er angesprochen, weicht er meist aus oder wehrt ab. Gelingt ihm das nicht, weil er praktisch im Kontakt bzw. in der Kontaktsituation festgehalten wird, so

vermeidet er immer noch den Blickkontakt, indem er entweder unruhig hin und her schaut oder die Augen stumpf werden lässt.

Es scheint, als hätte er mit der Welt, besonders mit den Menschen darin, abgeschlossen, als würde er von dort nichts mehr brauchen. Es ist, als wäre sein Blick ständig auf irgendwelche inneren Bilder von Geschehnissen gerichtet, die ihn nicht loslassen und gleichzeitig bedrücken. Nur in seinen depressiven Phasen, wenn dieser Malstrom an Bedürftigkeit entsteht, wirkt es, als würde er alles und alle möglichst nahe bei sich brauchen – und das ohne einen Unterschied zu machen.

Auch in diesen Phasen entsteht kein Kontakt, sondern eine Art psychischen Verschlingens seines jeweiligen Gegenübers. Dann wird seine Gebrochenheit spürbar. Das hat zur Folge, dass, wer immer mit ihm in Kontakt treten will, ihn zwar sieht, aber nicht als Gegenüber erfährt. Stattdessen wird er gleichsam irgendwo hingelockt, an einen inneren Ort, wo alles sein Ende hat. Die Menschen, die Kemal schon etwas länger kennen, meiden ihn in diesen Phasen. Sie meinen, dass es für ihn keinen Unterschied macht, ob sie sich dann mit ihm beschäftigen oder nicht. Für sie selbst jedoch macht es einen riesigen Unterschied – wenn sie Kemal meiden, geht es ihnen einigermaßen gut, wenn sie sich in den Kontakt mit ihm einlassen, geht es ihnen schlecht, ohne zu wissen warum und ohne ein Gegenmittel zur Verfügung zu haben.

Als wir sein Haus besichtigten, das immer noch in einem erbärmlichen Zustand war, veränderte sich das Verhalten von Kemal. Es schien, als würde er erstmals die Begegnung suchen und darauf bestehen, dass ich als sein Gesprächspartner auch tatsächlich in die Beziehung mit ihm eintrat. Dieser Kontakt hatte überhaupt nichts mehr mit der Qualität des Verschlingens, im Gegenteil, Kemal bot Informationen an und drückte sich selbst und zumindest einen Teil seines Erlebens in diesen Erzählungen aus. Seine leicht agitierte, unruhige Art war einer Bestimmtheit, einer Zielstrebigkeit gewichen, die nur jemand aufbringt, der ein Anliegen hat. Seines war offensichtlich, den Schauplatz des Entsetzens zu zeigen und dabei etwas über den Ablauf der Ereignisse mitzuteilen. Er demonstrierte, von

wo das Geschoss kam, an welcher Stelle die Decke einstürzte und wie er zu retten versuchte, während Granatbeschuss und Sniper-Aktivität weitergingen.

Es schien so, als würden die Ereignisse von damals ansatzweise wieder aktiviert werden, doch die damals entstandene Wortlosigkeit, die sich über mittlerweile einige Jahre gehalten hatte, wickelte sich um ein für seine Verhältnisse ausführliches Gespräch über den Hergang des tragischen Geschehens. Es hatte den Anschein, als wäre er nun bereit, die damals verlorenen Fäden zumindest innerlich wieder aufzugreifen. So als könnte er darüber die durch das Trauma abgerissene Geschichte seines Lebens, die praktisch unterbrochene Kontinuität seines Erlebens wieder aufheben. Während er sprach, schien es, als würde die Brücke zwischen Vergangenheit und Gegenwart wiederhergestellt. Eine wesentliche Voraussetzung für das Bauen einer weiteren Brücke, nämlich der zwischen Gegenwart und Zukunft.

Die bei vielen Traumatisierten verloren gegangene Fähigkeit, Zukunft zu planen, Wünsche gleichsam nach vorne zu extrapolieren und damit die Basis für zielgerichtetes Handeln zu schaffen, war bei Kemal lange verschüttet. Resignation und Angst vor dem Wiederauftreten des erlebten Schmerzes ließen ihn gewissermaßen in eine unendliche Gegenwart fliehen. Indem er die Fäden zwischen Vergangenheit und Zukunft wieder zu knüpfen begann, schien er sich entschlossen zu haben, seine Existenz als Mensch wieder riskieren zu wollen als jemand, der zwar ständig in der Gegenwart lebt, in der diese Gegenwart jedoch erst durch die Vergangenheit ihre individuelle Bedeutung erhält, die es anzunehmen, zu gestalten und mit Blick auf die Zukunft weiter zu verwirklichen gilt. Erst wenn der Verlust an Kohärenz des eigenen Selbstes wieder rückgängig gemacht werden kann, d. h. wenn schwieriges, mit der bisherigen Erfahrungswelt nicht vereinbares Erleben von Gewalt und Schrecken in die Gesamterfahrung integriert werden kann, etwa indem darüber mit anderen gesprochen werden kann, dann bewirkt dies auch ein Ende der Orientierungslosigkeit und ein Wiederkehren von Intentionalität: Absichten entstehen und damit die Überzeugung, jene aus der

Absicht entwickelten Ziele durch eigenes Handeln auch realisierbar machen zu können. Die verloren gegangene Sicherheit kehrt allmählich wieder zurück, von »der Welt« nicht mehr benachteiligt oder verfolgt zu werden, sondern diese auch gestalten zu können. Die Voraussetzung dafür scheint die Unterstützung derjenigen Selbstanteile zu sein, die die Kommunikation über scheinbar Unausdrückbares wieder möglich machen. Sie schaffen die Basis dafür, den inneren und äußeren Ort des erfahrenen Entsetzens wieder aufsuchen zu können und *gleichzeitig* darüber mit andern im Gesprächskontakt zu bleiben.

Frühe Trennung und alte Sehnsucht

Für Paolo ist es jedesmal demütigend, in die Therapiestunde zu kommen. Er, der aus Apulien hierher Verpflanzte und als Geschäftsführer schließlich erfolgreich und wohlhabend Gewordene, kann es nicht fassen, dass er einen Therapeuten braucht. Und deshalb prüft er vor und nach jeder Sitzung genau, ob es wirklich unbedingt notwendig ist, wiederzukommen. Er will keine Hilfe brauchen, vor allem will er keine Probleme haben. Mit seinen 40 Jahren, bis vor kurzem noch agiler und attraktiver als je zuvor, hat er plötzlich Angst bekommen. Denn sein Lebensrhythmus hat sich verändert.

Er fühlt sich sehr deprimiert, hat wenig Interesse an allem, was ihm früher wichtig war, schläft bei Tag, nachts aber raucht er und trinkt literweise Kaffee, in seinem Büro, allein. Von seinen Freunden hat er sich zurückgezogen, den Betrieb, den er mit viel Geschick und Intelligenz mitaufgebaut hat, lässt er verkommen, steuert wohl irgendwie auf eine Katastrophe zu.

Was ist geschehen? Nach den üblichen Maßstäben gut verheiratet, mit einer deutschen Frau und drei Kindern, die er liebt, hat sich sein Traum von der Rückkehr in die Heimat von Jahr zu Jahr als unrealisierbarer herausgestellt. Vor einem Jahr hatte er dann unerwartet ein lukratives berufliches Angebot aus seiner Heimatstadt bekommen. Als er dies dann mit seiner Frau besprach, wurde klar, dass weder sie noch die Kinder ihn begleiten würden. Eine Zeit lang überlegte er, alleine zu gehen, entschloss sich dann aber doch, bei seiner Familie zu bleiben.

Für Paolo brach mehr als nur eine Welt zusammen: Er wurde deprimiert, und bald begann er, die Welt nur mehr wie durch eine matte Glasscheibe wahrzunehmen. Es schien ihm, als hätte er den Bezug zur Realität verloren. Alles, was um ihn herum geschah, schien er nur mehr aus einer einsamen, isolierten Position, gleichsam gefiltert, wie aus weiter Ferne wahrzunehmen.

Diese ihn sehr beunruhigenden Zustände traten zuerst nur für einige Augenblicke, dann jedoch, je mehr er sich darauf konzentrierte, für immer längere Zeitabschnitte auf, und jetzt war diese Entfremdung zum dominierenden Lebensgefühl geworden. Auf die Frage, ob es typische Situationen gibt, in denen dieses Neben-der-Wirklichkeit-Stehen verschwindet, antwortet er:

»Wenn ich bei der Arbeit eine erfüllende Aufgabe habe, dabei auch gewissermaßen unter zeitlichem Druck stehe, also fließend verschiedene Arbeitsschritte erledigen muss, dann geht die Entfremdung weg. Wenn ich jedoch an irgendeiner Stelle hängen bleibe, weil mir Unterlagen fehlen oder Zuarbeiten nicht fristgerecht erledigt worden sind, dann nimmt dieses Gefühl wieder zu, von allem und jedem distanziert zu sein. Ich gebe es dann auf, diese Arbeit erledigen zu wollen, verspüre ein Gefühl der Resignation und beginne zu fürchten, dass ich mit den Anforderungen nicht mehr zurechtkomme.

Mir fehlt dann auch jedes Mitgefühl für andere. Natürlich, ich liebe meine Kinder, meine Frau, doch es fällt mir dann schwer, mich in ihre Lebenslage zu versetzen, ihre Sorgen nachzuempfinden und sie von innen her zu verstehen. Es ist, als würde meine Fähigkeit, mit ihnen zu fühlen, völlig verbraucht sein.

Das alles geht weg, wenn ich ganz bestimmte Lieder aus meiner Heimat höre. Dann bricht die Entfremdung hervor und ich werde von starken Gefühlen überwältigt, meist muss ich dann weinen und bin von einer tiefen Traurigkeit und Sehnsucht erfüllt. Genau das ist ja auch der Text dieser Lieder, die Sehnsucht nach der alten Zeit. Doch ich verstehe nicht, warum gerade jetzt, da die Rückkehr wohl endgültig zu begraben ist, diese heftige Sehnsucht auftritt. Ich war ja davor nicht so anfällig für die Lie-

der aus der Heimat. Gewiss, sie haben mir gefallen, aber zum Weinen war mir dabei nie.«

Wir sprechen darüber, dass er gedanklich immer wieder in seine süditalienische Heimat zurückkehrt. Er denkt dabei jedoch nicht so sehr an konkrete Situationen aus seiner Kindheit, an die er sich erinnert, wenn auch vage, sondern es sind eher Tagträume von einem Haus auf einem Hügel mit Blick übers Meer. Wir sprechen über seine Sehnsucht, hier die Zelte abzubauen und nach Apulien zurückzukehren. Und wir registrieren den eigenartigen Widerspruch, dass er den Betrieb in einer Weise umstrukturiert, dass er die nächsten zehn bis zwanzig Jahre gebunden bleibt.

Es ist natürlich unvermeidlich, auch darüber zu sprechen, wie denn das Leben in seiner Kindheit war, nach dem er sich jetzt dermaßen zurücksehnt. Es stellt sich heraus, dass Paolo die ersten eineinhalb Jahre in einer insgesamt doch eher warmherzigen Großfamilie lebte, mit Vater, Mutter, älterer Schwester, Tante, Großeltern. Dann jedoch ging der Vater nach Deutschland, um dort zu arbeiten, zwei Monate später folgte ihm die Mutter. Es hieß, sie würden sich nur umsehen, um dann die Kinder nachzuholen. Aus dem »Umsehen« wurde ein halbes Jahr. In dieser Zeit waren die Großmutter und die jüngere Schwester der Mutter Paolos wichtigste Bezugspersonen. Dann kamen die Eltern auf Urlaub zurück, blieben drei Wochen und fuhren wieder für ein halbes Jahr. Nach dem nächsten Urlaub, als die Eltern wieder zurück nach Deutschland gingen, wurde er mit seinem jüngeren Bruder in ein Heim gegeben, die Großeltern waren nicht mehr in der Lage, für die Kinder zu sorgen. Ein weiteres Jahr später, nach dem nächsten Urlaub, wurde er mit den Eltern nach Deutschland genommen, während sein Bruder und seine Schwester in Italien blieben.

Da in Deutschland beide Eltern arbeiteten und er praktisch ganztags fremdbetreut wurde, ging auch das nicht gut. Ein weiteres halbes Jahr später wurde er wieder nach Italien gebracht und blieb, wieder ohne Vater und Mutter, bei der Großmutter und der Tante, die ihm mittlerweile ganz besonders

ans Herz gewachsen war. Er ging dann zwei Jahre in Apulien zur Schule, kam dann aber endgültig nach Deutschland, wo er seither lebt. Als er 10 Jahre alt war, ging seine Mutter wieder zurück nach Italien, während er beim Vater blieb. Seine Schwester und sein Bruder lebten dann mit der Mutter »zu Hause«.

Paolo wehrt sich heftig dagegen, einen Zusammenhang einerseits zwischen den vielen Trennungen seiner Kindheit, die ja nicht nur Trennungen von Bezugspersonen, sondern auch von Lebensgewohnheiten und Umgebung bedeuteten, und seiner heftigen Reaktion auf den endgültigen Abschied vom Traum der Rückkehr in die Heimat anzuerkennen. Er hält dies für psychologische Überinterpretation. Schließlich hätte er schon vorher öfter daran gedacht, hier bleiben zu müssen, und nie so heftig reagiert.

Wir beginnen uns dem äußerlich guten, aber innerlich höchst durchwachsenen Verhältnis zu seiner Mutter zu nähern. Der Weg zu den Gefühlen von Liebe, Geborgenheit und Heimat führt über die steinigen Gefilde der Gefühle von Verrat, Beliebigkeit und missbräuchlichem Umhergeschobenwerden. Immer wieder will Paolo wissen, was es ihm bringt, wenn er diese alten Gefühle wieder hochkommen lässt und über diese Vorgänge nachdenkt. Wie so viele ist er mit der Überzeugung groß geworden, dass man ruhen lassen soll, was vorbei ist. Doch manchmal scheint es, als würde er dieses Argument nutzen, um den Schmerz der Trennung jetzt nicht noch einmal zu fühlen, der ihn durch den endgültigen Verzicht auf die Heimkehr, gleichsam aus heiterem Himmel, noch einmal traf. Einen Schmerz, den er als Kind aber immer wieder fühlen musste und gegen den er sich später ein Leben lang zu wappnen versuchte. Nie wieder sollten ihn diese Verzweiflung und Einsamkeit heimsuchen.

Kapitel 2

GESTALT THERAPIE

Ein humanistischer Ansatz für die Heilung unmenschlicher Erfahrungen?

Leben nach dem Trauma – dieses Buch setzt sich mit den psychischen Auswirkungen von traumatischen Erlebnissen auseinander. Es soll helfen, die oft beängstigenden und dennoch normalen Reaktionen von Betroffenen, den Rückzug oder auch die Aggression besser zu verstehen und bei deren Bewältigung zu unterstützen. Auch die Betroffenen selber stehen oft verständnislos vor ihren eigenen Gefühlen, vor dem Zusammenbruch von früher selbstverständlichen Handlungen oder Empfindungen. Manche sehen einen Zusammenhang zwischen ihren Schwierigkeiten und dem Erlebnis, andere wiederum knüpfen diese Verbindung nicht oder wehren sich sogar dagegen, diesen Zusammenhang zu sehen und anzuerkennen.

Überleben nach dem Trauma, nach der Katastrophe, heißt häufig Leben in Angst, Vermeidung, Apathie, Scham- oder Schuldgefühlen. Leben in bebender Nervosität, belastet von dem, was allgegenwärtig in Gedanken, Bildern, Gerüchen und Berührungen schwer erträgliche Erinnerungen verursacht. Oder, bei einem extrem ungünstigen Verlauf, auch Leben in tiefer Verzweiflung, getrieben von dem Bedürfnis, sich zu vernichten, um so sich und diese bedrohlich empfundene Welt auszulöschen.

Ein Leben nach dem Trauma kann auf der anderen Seite auch bedeuten, das eigene Überleben zu würdigen, sein Leben zu überdenken, um bewusster, reifer und intensiver mit sich und seiner Welt umzugehen. Genauso gut ist es möglich, dass nach einer gewissen Zeit der Verarbeitung und Wiederanpassung die Auswirkungen der traumatischen Erfahrungen bewältigt werden und das Leben relativ unverändert weitergeführt werden kann.

Aber gerade bei lang andauernden oder besonders grausamen, von Menschen verursachten Traumatisierungen ist ein Überleben nach dem Trauma in vielen Fällen gleichzusetzen