

Gertrud Wolf

„Eine einzige Stunde frei sein ...“

Das Trauma als Thema für die Erwachsenenbildung



Dr. Gertrud Wolf
Evangelische Arbeits-
stelle Fernstudium im
Comenius Institut,
Heinrich-Hoffmann-
Straße 3,
60528 Frankfurt am
Main
gertrud.wolf@gmx.de

Am Tag, nachdem Bayern München im Abschluss-spiel der Champions League gegen Chelsea verloren hatte, fragte die Bildzeitung ihre Leser: „Wird Schweinsteiger sein Elfer-Trauma überwinden?“ Aber auch auf den Titelseiten von seriöseren Nachrichtenblättern war die Rede vom „Bayern-Trauma“, vom „Chelsea-Trauma“, vom „traumatischen Elfmeter-Drama“ und vom „traumatisierten Vize“. Wie gerechtfertigt diese Bezeichnungen in diesem Zusammenhang tatsächlich sind, werden wir im Folgenden noch sehen, aber eines steht fest: Spätestens mit dieser Niederlage hat sich der Begriff vom Trauma ins deutsche Alltagsvokabular eingeschrieben. Dabei kann Deutschland übrigens als das Schlusslicht der Traumaforschung angesehen werden. So richtig Fuß fasst die Thematik doch erst nach dem Bahnunglück von Eschede am 3. Juni 1998, obwohl die Traumaforschung in anderen Ländern – besonders in den USA – schon weit fortgeschritten ist. Mit der Diskussion um sexuellen Missbrauch ist das Thema nun auch in den pädagogischen Reihen nach vorne gedrungen. Die Traumapädagogik stellt dabei ein zunehmend wichtiger werdendes Feld im Bereich der Traumaforschung und -therapie dar: ein Feld, auf dem sich auch die Erwachsenenbildung endlich aufstellen sollte.

Das ist wie Schnee im Juli

Wie kommt es überhaupt zu einer Traumatisierung? Die Traumareaktion ist ein Problem unseres sehr intelligenten Gehirns. Das menschliche Denkorgan ist nicht nur in der Lage zur umfassenden Informationsverarbeitung, sondern zeichnet sich auch durch sein überaus großes und komplexes Erinnerungsvermögen aus. Jeder Moment hat für uns einen speziellen Geschmack, einen besonderen Geruch, spezifische Gefühle, einzigartige Bilder – er hat also eine vielschichtige Bedeutung für uns, die sich uns körperlich, über die Sinne, vermittelt. Die Erinnerung enthält demgemäß alle räumlichen, zwischenmenschlichen, zeitlichen, thematischen und sinnlichen Dimensionen einer Situation. Diese werden im Gehirn sinnvoll abgespeichert. Sinnvoll heißt, dass sie zusammen eine nachvollziehbare Geschichte ergeben, mit einem Anfang, einem Ende und einer Bedeutung. Wenn man sich das Gehirn etwas vereinfacht als eine Bibliothek vorstellt, in der die verschiedenen Erinnerungsdimensionen an unterschiedlichen Orten abgespeichert werden, dann muss es eine Instanz geben, die dort für Ordnung sorgt, sodass Sie alle notwendigen Einzelteile wieder zu einer kompletten, sinnvollen Erinnerung zusammenstellen können. Genau das tut der Hippocampus. Er sorgt, etwas flapsig ausgedrückt, dafür, dass Sie nicht den unangenehmen Geruch von einem verdorbenen Käse abrufen, wenn Sie ein Bild von Tante Nora in die Hand nehmen

und an ihren leckeren Apfelkuchen denken. Der Hippocampus fungiert bildlich gesprochen wie ein *Bibliothek für unsere Erinnerungen*. Er benennt, wenn man so will, unsere Gefühle und definiert die Bedeutung der neuen Informationen im Verhältnis zu anderen Kurz- oder Langzeiterinnerungen.

Was passiert nun in einer Gefahrensituation? Wenn sie nicht durch Flucht oder Kampf bewältigt werden kann, kommt es zu einer völligen Überflutung mit heftigen Emotionen: Chaos, Angst, Panik, Wut, Schrecken usw., die den Hippocampus quasi überrennen, sodass sie nicht mehr benannt und damit geordnet verarbeitet werden können. Sie sind zwar da, stehen aber dem Bewusstsein nicht zur Verfügung, und die regulierende Reaktion bleibt aus. Dieser Effekt wird als Fragmentierung (von Eindrücken, Gefühlen, Erinnerungen etc.) bezeichnet. Die Eindrücke werden nicht mehr adäquat benannt oder zu einer Erinnerung mit einem Anfang und einem Ende verarbeitet. Es ist uns nicht mehr möglich, der Situation eine Bedeutung zu geben. Einzelne Wahrnehmungen stehen unverbunden nebeneinander. Ab diesem Moment führen die traumatisierten Erinnerungen quasi eine Art Eigenleben, sie kommen in unerwarteten Situationen zum Vorschein, wenn sie etwa durch einen kleinen Auslöser plötzlich getriggert werden. Als Trigger bezeichnet man Sinneseindrücke, die Erinnerungen an alte Erfahrungen in einer Art wecken, als ob sie noch einmal aufs Neue gemacht würden. Die damaligen Gefühle werden unmittelbar erlebt und vom Betroffenen als real und angemessen erfahren. Dadurch unterliegt die reale aktuelle Situation dem alten Deutungsmuster, ohne dass sich der Betroffene davon hinreichend distanzieren kann.

Trigger – den Erwachsenen verstehen

Die meisten Menschen kennen solche Triggersituationen, ohne dass ihnen die tiefere Bedeutung bewusst ist. Es sind z. B. solche Momente der im wahren Sinne ohnmächtigen Wut, weil der Partner nicht zum vereinbarten Zeitpunkt anruft oder das Kind die zweite 5 in Latein mit nach Hause bringt. Wenn also die Gefühle der Hilflosigkeit, Ohnmacht und Wut so groß werden, dass rationales Bewertungs- und Handlungsvermögen zumindest kurzfristig außer Kraft gesetzt sind. Wahrscheinlich sind viele Kommunikationsstörungen darauf zurückzuführen, dass die Personen getriggert werden und dann auf den Trigger reagieren anstatt auf das tatsächliche Geschehen. So reagiert der als Kind vernachlässigte Mann vielleicht mit überschäumender Eifersucht, weil seine Frau mit dem Nachbarn ein freundliches Wort wechselt. Sich seines Triggers nicht bewusst, hält er das eigene Erleben aufgrund seiner emotionalen Stärke für reali-

Der Titel des Beitrages entstammt dem Gedicht „Nach grauen Tagen“ von Ingeborg Bachmann (In: Ingeborg Bachmann (1982): Werke, Sonderausgabe Piper Verlag, Bd. 3, S. 624. München).

tätsächlich angemessen und kann nicht nachvollziehen, warum es von außen betrachtet übertrieben wirkt. Ohne die Triggerhistorie zu kennen, wird nun die Frau ihrerseits auf die übertriebene Gefühlsäußerung des Mannes reagieren, und ein heftiger, zermürbender Streit über eine Lappalie kann entflammen.

Nicht hinter jedem Trigger verbirgt sich allerdings ein schwerwiegendes Trauma, auch kleinere Verletzungen, Leistungsdruck, Hänseleien, Unfälle usw. können emotional so fixiert werden, dass sie später als Trigger fungieren. Prüfungssängste können z. B. durch zu starken Leistungsdruck von Eltern und Pädagogen entstehen, noch Jahre später werden die alten Versagensängste in aktuellen Situationen derart getriggert, dass sich der Erwachsene wieder so klein und hilflos fühlt, wie seinerzeit als Kind. Auch irrationale Ängste wie Flugangst oder eine Insektenphobie können als Trigger auf frühere Erfahrungen hinweisen. Gleichzeitig bleibt die Entstehungsgeschichte dieser Gefühle den Personen völlig verborgen, und da sie als unangemessen und besonders unerwachsen interpretiert werden, erhöht sich zudem das ohnehin subtil vorhandene Schamgefühl und verstärkt die unangenehmen Gefühle.

Schnitte in der Seele – Risse im Urvertrauen

Die Auseinandersetzung mit dem Phänomen der Traumatisierung führt zu einem tieferen Verständnis darüber, unter welchen seelischen Schmerzen Erwachsene teilweise leiden oder auch, warum bestimmte Entwicklungs- und Lernschritte so schwer erscheinen. Zurück zum Fußball, mit dem wir begonnen haben. Ist es tatsächlich gerechtfertigt, von einem Trauma zu sprechen? Wer zufälligerweise gesehen hat, wie Bastian Schweinsteiger den Elfmeterball gegen den Pfosten schießt, kann sich vielleicht an dessen spontane Reaktion erinnern: Im Moment des Aufpralls zieht er sein Trikot nach oben und verbirgt darin sein Gesicht. Versetzt man sich einmal in den gescheiterten Elfmeterschützen hinein, so kann man seine Gefühle nachvollziehen: ein Moment, in dem man vor Scham in den Boden versinken möchte. Eine solche Situation hat tatsächlich das Zeug, zum traumatischen Erlebnis zu werden, vor allem dann, wenn die Seele bereits verletzt und der Mensch ohnehin stark verunsichert ist oder wenn noch mit weiteren sozialen Ächtungen und beruflichen Konsequenzen zu rechnen ist. Wenn aber Bastian Schweinsteiger einigermaßen stabil ist und hinterher gut betreut wird, wird sich die Scham in Ärger verwandeln und bewältigt werden. Wenn nicht, könnte tatsächlich ein Trauma zurückbleiben, sodass in anderen Situationen die tiefen Schamgefühle aus der Versagenssituation getriggert werden. Es kommt also bei jedem Trauma

auch darauf an, wie hinterher damit umgegangen wird und wie die Verarbeitung und Bewältigung der aufflammenden intensiven Gefühle gelingt.

Das Problem bei traumatisierten Menschen besteht vor allem darin, dass sie sich noch Jahrzehnte, nachdem die Gefahren längst vorbei sind, immer noch mit den Gefühlen der vergangenen Situation herumschlagen müssen, ohne dass sie diese Gefühle angemessen zuordnen können. Die Angstgefühle des von den Eltern geschlagenen Kindes, die Ohnmachtsgefühle des vom Lehrer drangsalierten Schülers oder die Schamgefühle des vom Onkel sexuell missbrauchten Mädchens leben auf diese Weise im Erwachsenen fort. Indem sie in eigentlich ungefährlichen Situationen wieder aufbrechen, verfälschen sie den Umgang mit dem Alltag. Prüfungs- und Beziehungsängste können daraus ebenso resultieren wie schwere Depressionen, die so quälend werden, dass der Suizid als einzige Möglichkeit erscheint, um diesen Gefühlen zu entkommen.

Auf den Spuren der Vergangenheit eigene Wege gehen

Es gibt gleich mehrere Gründe, warum dieses Thema für die Erwachsenenbildung von Interesse ist. Zum einen können wir davon ausgehen, dass in Deutschland viele Menschen leben, die direkt oder indirekt durch die Kriege traumatisiert wurden und die dort fragmentierten Gefühle an die nachfolgenden Generationen weitergegeben haben. Die intergenerationelle Weitergabe von Traumata ist vor allem an Holocaust-Opfern sehr gut belegt. Sie lässt sich aber auch an alltäglicheren Situationen sehr leicht nachvollziehen, so z. B. an der vergewaltigten Frau, die ihre Ängste vor Männern durch ihren Erziehungsstil an ihre Tochter weitergibt, oder an dem von Leistungsansprüchen seiner Eltern gequälten Vater, der seine Versagensängste durch seine Reaktionen auf die Kinder überträgt.



Neben den Kriegsjahrgängen gibt es aber auch andere Traumatisierungen, die ganze Generationen erlebt haben. Als in den 1960er Jahren die Krankenhausgeburten üblich wurde, führte dies dazu, dass Säuglinge die ersten Tage ihres Lebens zwischen anderen schreienden Säuglingen im Kinderzimmer verbrachten und nur im Abstand von mehreren Stunden für eine kurze Stillzeit die mütterliche Nähe erlebten. Folglich sind diese Menschen bereits mit einem mehr oder weniger starken Vernachlässigungstrauma ins Leben gestartet. Erschwerend dürfte es sich auf die „Alete-Generation“ noch ausgewirkt haben, wenn die Mütter ganz aufs Stillen verzichteten und ihr Baby stattdessen mit einer Flasche fütterten, zumal dann auch noch die wichtige Ausschüttung des Bindungshormons Oxytocin bei Mutter und Kind unterblieb.

Die Heilung von Traumatisierungen ist nicht nur eine therapeutische Angelegenheit, sondern auch eine pädagogische. Denn die therapeutische Arbeit muss flankiert werden durch eine ressourcenorientierte Psychoedukation. Dabei geht es darum, bei dem Klienten ein tieferes Verständnis für die psychische Erkrankung zu wecken, sowohl im Hinblick auf seine eigene Leidensgeschichte als auch in Bezug auf die Funktionsweise des psychischen Apparates überhaupt. Außerdem soll er in der Psychoedukation seine Heilungsmöglichkeiten und seine Ressourcen kennenlernen. Ressourcen und Verhaltensweisen müssen angepasst, eingeübt und im individuellen Handlungsspektrum verfügbar gemacht werden. Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen helfen dem Klienten, seine Gefühle wahrzunehmen, zu deuten und auch anzunehmen, Entspannungstechniken helfen dabei, Stress und Spannungszustände zu regulieren. Menschen mit selbstverletzendem Verhalten, wie z. B. Ritzen oder auch Alkohol- und Nikotinmissbrauch, lernen so zu verstehen, welche Vorgänge zu den inneren Spannungszuständen führen, welchen Sinn bzw. welche Nachteile das selbstverletzende Verhalten hat und wie die Spannung anders abgebaut werden kann. Erst dann kann die Traumatisierung in der Therapie aufgelöst werden. Dabei führt eine Konfrontation mit dem Trauma dazu, die fragmentierten Erinnerungen wieder zu einem sinnvollen Ganzen zu verbinden und so integrierbar zu machen. Die negativen Gefühle lösen sich damit freilich nicht in Luft

auf, aber sie sind nun verständlich und damit auch zu bewältigen. Auch hierbei helfen traumapädagogische Maßnahmen.

Die Traumapädagogik ist folglich ein wichtiges Instrument, welches die Therapie erst ermöglicht und sie in einen persönlichen Rahmen einbettet, in welchem sie langfristig erfolgreich sein kann. Mit der zunehmenden Beachtung der Traumathematik in der Kinder- und Jugendhilfe hat die Traumapädagogik sehr an Bedeutung gewonnen. Auch in der Arbeit mit Erwachsenen wird die Traumapädagogik zukünftig wichtiger werden. Die Phänomene der Sekundärtraumatisierung von Feuerwehrleuten, Hilfskräften und Notfallseelsorgern sind zwar gerade nach Eschede kurzzeitig Gegenstand vielfältiger Diskussionen gewesen, stellen aber bei den Menschen in diesen Berufsgruppen ein wichtiges, sie stets begleitendes Alltagsthema dar. Und schließlich hat der Krieg in Afghanistan bei vielen Bundeswehrsoldaten und ihren Angehörigen zu traumatischen Erlebnissen geführt. So gibt es nach offiziellen Angaben schon über 3000 Bundeswehrsoldaten, die aufgrund einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) behandlungsbedürftig sind. Insbesondere für den Umgang mit erwachsenen Opfern sexuellen Missbrauchs wäre es sinnvoll, wenn die Erwachsenenbildung eigene traumapädagogische Konzepte entwickeln würde, die auf das Erwachsenwerden und Erwachsensein als besondere Entwicklungsaufgabe fokussierten. Zum Einstieg in diese Diskussion kann sehr gut auf die psychologischen Vorarbeiten von Verena Kast zurückgegriffen werden. Sie zeigt auf, wie wichtig es ist, die Opferrolle zu überwinden, anstatt in ihr zu verharren – ein Ansatz, der sich hervorragend mit den subjektorientierten Grundideen der Erwachsenenpädagogik deckt und sie für dieses Thema handlungsfähig macht. Insgesamt bietet die Traumapädagogik also ein bedeutendes und auch interessantes Betätigungsfeld für die Erwachsenenbildung.

Literatur

- Busum, Jacob u. a. (2011): Traumapädagogik: Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis. Weinheim.
- Verena Kast (2012): Abschied von der Opferrolle. Freiburg.