

Die Erbschaft jener Zeit
zur transgenerationalen Weitergabe
von Traumatisierungserfahrungen,
von Schuld, Scham und Verantwortung

Schuld und Verantwortung
Zum Umgang mit der NS-Vergangenheit
in Kirche und Gesellschaft

Neumünster im Oktober 2016

„Wer ein Trauma nicht realisiert,
ist gezwungen, es zu wiederholen
oder zu reinszenieren.“

Pierre Janet 1902

Was ist ein Psychotrauma

Ein Psychotrauma ist ein vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, welches mit dem Gefühl der Hilflosigkeit und schutzlosen Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung im Selbst- und Weltverständnis bewirkt.

Was ist ein Psychotrauma

Ein Trauma ist ein außergewöhnliches Ereignis, das die psychischen Möglichkeiten der Bewältigung übersteigt.

Ein Ereignis, vor dem ein Mensch nicht fliehen und gegen das er nicht ankämpfen kann.

Was ist ein Psychotrauma

Ein schweres oder schwerstes Psychotrauma ist immer mit der Erfahrung von Todesnähe verbunden.

Ein Trauma ist nicht gleichzusetzen mit intensiven negativen Gefühlen von Ärger, Trauer und Schmerz.

Was ist ein Psychotrauma

Ein Trauma bedeutet einen Bruch in der Lebensgeschichte.

Danach ist nichts mehr, wie es war.

Die traumatische Situation ist durch überflutende Angst, Ausgeliefertsein, Ohnmacht und Hilflosigkeit gekennzeichnet.

Was ist ein Psychotrauma

Die allen Lebewesen zur Verfügung stehenden Reaktionsmöglichkeiten von Kampf und Flucht sind blockiert.

Die von außen hervorgerufene Situation führt dazu, dass auch die inneren Verarbeitungsmechanismen und Einschätzungsmöglichkeiten blockiert sind.

Was ist ein Psychotrauma

Wenn weder Kampf noch Flucht möglich sind, schaltet der menschliche Organismus automatisch auf uralte Überlebensstrategien um.

Der Mensch erstarrt, wird gefühllos und schmerzunempfindlich. Der Mensch wirkt wie eingefroren.

No fight - no flight
Freeze - Submit - Fragment

Was ist ein Psychotrauma

Es kommt zu einem Zerreißen der Wahrnehmung, zur Dissoziation d.h. zur Abspaltung – manchmal zur Aufspaltung in verschiedene Innenpersonen.

Die traumatische Erfahrung wird in Einzelteile zerlegt und aufgeteilt, weil sie im Ganzen nicht auszuhalten ist.

Die Wahrnehmung zerreißt, zersplittert. Es sind nur noch Bruchteile zugänglich.

Dissoziation

Ein psychophysiologischer Prozess, bei dem es zu einer Spaltung der normalen, integrativen Funktion kommt.

Das betrifft das Gedächtnis, die Identität, die Wahrnehmung der Umwelt, die Sensorik, die Sensibilität.

Was ist ein Psychotrauma

Dissoziation als psychische und physiologische Reaktion bietet Schutz und hilft zu überleben.

Während eines traumatisierenden Ereignisses erleben die Betroffenen sich selbst oder die Situation oft als unwirklich.

Was ist ein Psychotrauma

Sie erleben die Situation wie in einem Film, manchmal beschleunigt oder verlangsamt oder sonst wie merkwürdig.

Dies sind völlig *normale* Reaktionen auf eine völlig *unnormale* Situation, die einen Menschen unvorbereitet getroffen hat!

Was ist ein Psychotrauma

„Psychisches Trauma ist das Leid der Ohnmächtigen. Das Trauma entsteht in dem Augenblick, wo das Opfer von einer überwältigenden Macht hilflos gemacht wird (...) Traumatische Ereignisse sind nicht deshalb außergewöhnlich, weil sie selten sind, sondern weil sie die normalen Anpassungsstrategien des Menschen überfordern“

Judith Herman in: Die Narben der Gewalt, 1984

Was ist ein Psychotrauma

Trauma Typ 1 – Monotrauma:

- Unfall, Naturkatastrophen
- Nicht bewusst und gezielt auf eine Person verursacht

Trauma Typ 2 – komplexes Trauma:

- Vernachlässigung, Misshandlung, Vergewaltigung, Folter, Geiselnahme,
- Von Menschen planvoll und zielgerichtet verursacht

Der Traumakreislauf

Ein Trauma ist überwältigend

lebensgefährlich

über alle Maßen erschreckend

etwas, das man eigentlich nicht verkraften kann

ein Ereignis außerhalb dessen, was der Mensch sonst kennt

verbunden mit der Überzeugung, dass man es nie verwindet

so schlimm, dass man nachher denkt, das könne nicht passiert sein

mit enormen seelischen und körperlichen Schmerzen verbunden

etwas, das von unserem Gehirn aufgesplittert oder ganz verdrängt wird

Michaela Huber: Trauma und die Folgen, 2005

Was passiert in der traumatischen Situation

Der Hippocampus, das menschliche Gedächtnis oder Archiv, zuständig für die Assoziation, und die Vernetzung mit dem Sprachzentrum wird blockiert.

Der Thalamus, das Tor zum Bewusstsein, wird ausgeschaltet.

Was passiert in der traumatischen Situation

Die Information gelangt daher nicht oder nur unvollständig in die Gedächtniszentren.

Eine zeitliche und räumliche Einordnung und Orientierung ist nicht möglich.

Jedoch: Über die Amygdala, dem in dieser Situation aktiven Alarmsystem, gespeichertes bleibt akut!

Was passiert in der traumatischen Situation

So existiert die traumatogene Situation weiter als sei sie immer gegenwärtig – hier und jetzt.

Der Körper kann nicht sagen:

Es ist vorbei. Der Stress bleibt!

Traumatisierte Menschen befinden sich in einem Dauererregungszustand und wissen nicht warum.

Was passiert in der traumatischen Situation

Die von der Amygdala gespeicherten Inhalte sind nicht integriert und vernetzt.

Normalerweise sind Erinnerungen vernetzt und können erzählt werden.

Sie sind integriert, also mit der eigenen Biografie und dem Selbstbild verbunden.

Übrigens:

Die Amygdala ist schon in der 4. - 7.

Schwangerschaftswoche voll ausgebildet.

Der Hippocampus wird zwischen dem 2. – 3.

Lebensjahr funktionsfähig und ist ab dem

10. – 12. Lebensjahr voll ausgereift.

Übrigens:

Die Entwicklung des Cortex, des Frontalhirns, zuständig für die Entwicklung von Selbstkonzepten und Selbstwirksamkeit beginnt in der Schwangerschaft.

Diese Entwicklung kann durch Reizüberflutung, Angst und Stress nachhaltig behindert werden.

Die Folgen:

Die Folgen eines nicht bearbeiteten und nicht integrierten Traumas können vielfältig sein:

Herz-, Kreislauf, Nierenerkrankungen, Diabetes, Burn out, Suchterkrankungen, PTBS, Angststörungen, Depressionen, erhöhte Unfall- und Verletzungsgefährdung ...

Die Folgen:

Es kann also zu längerfristigen Störungen nach traumatischen Erlebnissen kommen.

Die Symptome können sowohl direkt nach Erleben des Traumas als auch mit einer Verzögerung von vielen Jahren oder Jahrzehnten auftreten.

Sequentielle Traumatisierung

In einer Langzeitstudie von jüdischen Kriegswaisen zeigte der Psychiater Hans Keilson auf, dass die Art und Weise, wie mit den Kindern in den Jahren nach dem traumatisierenden Ereignis umgegangen wurde, eine größere Auswirkung auf die Entstehung von Traumasymptomen hatte als das auslösende Ereignis selbst. Keilson bezeichnete diesen Vorgang als sequentielle Traumatisierung.

Sequentielle Traumatisierung

Die Traumatischen Sequenzen:

1. Zeit der Bedrohung
2. der Moment der unmittelbaren Katastrophe
3. die Zeit, in der Trauma realisiert und ver-,
bearbeitet wird

Die 3. Sequenz, die Zeit nach der ursprünglichen Gewalterfahrung, ist entscheidend für den weiteren Verlauf der kindlichen Entwicklung und die Schwere der Folgeschäden.

Die Folgen:

Das Bedürfnis nach Bindung, Sicherheit und Stabilität gehört zu den menschlichen Grundbedürfnissen.

Nach einem Trauma erscheint die Welt häufig feindselig und unberechenbar
... und manchmal das Leben nicht mehr lebenswert ...

Nichts muss bleiben, wie es ist!

Hilfreich:

Sicherheit und bestmögliche physische und psychische
Versorgung der Opfer

Wiederherstellen von Kontrolle

Verstehen, was passiert ist

Einordnen in den Kontext der eigenen Geschichte

Herstellen eines **roten Fadens** zwischen der
Vergangenheit und Gegenwart

Vom Mächtigen zum/zur Ohnmächtigen wird die Schuld übertragen



Vgl. Michaela Huber: Trauma und Schuld Aspekte einer schwierigen Beziehung
2015 <http://www.michaela-huber.com/vortraege-folien>

2. Trauma – 2. Schuld

»Jede zweite Schuld setzt eine erste voraus hier: die Schuld der Deutschen unter Hitler. Die zweite Schuld: die Verdrängung und Verleugnung der ersten nach 1945.«

Ralph Giordano: Die zweite Schuld oder die Last ein Deutscher zu sein.

Köln 2000

Die 4 Themen der Scham

Scham ist wie ein Seismograph, der sensibel reagiert, wenn das menschliche Grundbedürfnis nach Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit oder Integrität verletzt wurde, wenn die Würde eines Menschen verletzt wurde - aktiv, durch andere oder passiv, durch sich selbst.

Dieser Seismograph reagiert auch, wenn man Zeuge ist, wie die Würde anderer verletzt wurde oder wenn dieser sich selbst entwürdigt („fremdschämen“). Die vier Themen der Scham sind wie ein Mobile, das jeder Mensch in jeder Situation neu ausbalancieren muss.

Vgl. Stefan Marcks: Scham und Menschenwürde – die 4 Themen der Scham, Skript HISW, Hamburg 2015

Scham

in Folge von Missachtung

Menschen brauchen Anerkennung - so wie Pflanzen Sonnenlicht benötigen. Wenn dieses Grundbedürfnis verletzt wird, können Schamgefühle zurückbleiben; z.B. wenn man nicht gesehen, übergangen, wie Luft behandelt wird.

Missachtungen können in personaler oder struktureller Weise geschehen.

Scham

in Folge von Missachtung

Menschen, die ein traumatisches Zuwenig an Anerkennung erfahren haben, sind in Gefahr, einen abgrundtiefen Hunger nach Anerkennung – um jeden Preis – zu entwickeln.

Sie sind dann vielleicht zu Allem bereit, nur um gesehen zu werden.

Scham

in Folge von Grenzverletzung

Schamgefühle („Intimitäts-Scham“) können zurückbleiben, wenn schützende Grenzen verletzt wurden, körperlich oder seelisch.

Wenn öffentlich wurde, was intim, privat ist.

Wenn das Grundbedürfnis nach Schutz verletzt wurde - aktiv, durch sich selbst, oder passiv, durch andere.

Scham

in Folge von Grenzverletzung

Massive Scham wird ausgelöst, wenn Grenzen in traumatischer Weise verletzt wurden, z.B. durch Folter, sog. „Missbrauch“ oder Vergewaltigung.

Dies kann zur Folge haben, dass Überlebende, „Opfer“, ihre Grenzen vielleicht nicht mehr in gesunder Weise regulieren können.

Scham

in Folge von Ausgrenzung

Menschen, die massive Ausgrenzungen erfahren haben, sind in Gefahr, ein übermächtiges Verlangen nach Zugehörigkeit zu entwickeln – um jeden Preis.

So dass sich daneben ihre Fähigkeit nur schwach entwickeln kann, einer Gruppen-Erwartung zu widerstehen und zu sagen:
„Nein! Da mache ich nicht mit!“

Kurz: Man kann Menschen mit Scham erfüllen, indem man sie als „anders“ markiert und ausgrenzt – ein uraltes Herrschaftsmittel.

Scham

in Folge von Verletzung der eigenen Werte

Schamgefühle bleiben zurück, wenn ein Mensch seinen eigenen Werten nicht gerecht wurde und sich vor sich selbst schämt („Gewissens-Scham“). Es geht um die eigenen Werte. Diese Scham bleibt zurück, wenn das Grundbedürfnis nach Integrität verletzt wurde. Dies ist die Scham der Täter; sie bleibt zurück, wenn ein Mensch schuldig geworden ist, auch sich selbst gegenüber. Dies ist auch die Scham der Zeugen von Unrecht.

Scham

in Folge von Verletzung der eigenen Werte

Kurz: Man kann Menschen mit Scham erfüllen, indem man sie zu Zeugen von Unrecht macht oder sie zwingt, gegen ihr eigenes Gewissen zu handeln – ein uraltes Herrschaftsmittel.

Die nächsten Generationen

Grundsätzlich wirken Traumata,
Schuldübertragung und Scham und
deren Folgen auf die nächsten
Generationen ... oft schon in der
Schwangerschaft!

Die nächsten Generationen

Die beschriebenen Folgen der Traumatisierung, der Schuld- und Schamübertragung können sich also in den nächsten Generationen fortsetzen. Die Folgen und Symptome werden weitergetragen in die Kinder- und Enkelgeneration. Es scheint als hätten diese es auch erlebt.

Die nächsten Generationen

Es ist möglich, dass sie gleiche oder ähnliche Symptome entwickeln wie die Eltern- oder Großelterngeneration.

Allerdings fehlt ihnen ein Verständnis dafür, dass es mal anders war, denn das haben sie meist nicht kennen lernen können.

Die nächsten Generationen

Das bedeutet, z.B. dass Kinder, Enkel und Urenkel noch heute von den Folgen des deutschen Faschismus und der Weltkriege betroffen sind oder darunter leiden.

Sie leiden und viele wissen nicht warum, denn häufig wird dieser Zusammenhang nicht hergestellt.

„Mein Vater hatte eine große Verlustangst um uns, weil er all seine Geschwister verloren hat. Er weinte oft nachts. Ich war noch so klein und tapste in die Küche zu meinem Vater. Ich weinte mit. Er fragte mich: 'Warum weinst du?' Ich wusste es nicht! Die Traumata unserer Eltern haben sich in unsere Herzen gebrannt.“

Petra Rosenberg in in ihrer Rede zum 71. Jahrestag der Befreiung des Frauenkonzentrationslagers Ravensbrück am 17.04. 2016

„Gewissermaßen wussten wir alle nichts von unseren Eltern. Ich war ein sehr neugieriges Kind und wollte die Geschichte dieser Menschen wissen. Die meisten von ihnen hatten z.B. Nummern auf dem Arm. Als Kind kannte ich manchmal nicht einmal die Namen dieser Menschen, deshalb habe ich sie mit der Nummer angesprochen. Zum Beispiel: die Nummer 47188a war die beste Freundin meiner Mutter. Und sie sagte: 'In gewisser Weise ist das ein Name. Du kannst mich damit rufen, wenn du willst, es ist erlaubt.' Und so haben wir Kinder tatsächlich begonnen, die Leute mit ihren Nummern zu rufen. Das war eines der bizarren Zeichen, uns zu zeigen, dass sie uns eigentlich etwas mitteilen wollten, aber die Büchse der Pandora doch nicht öffnen konnten, um es und tatsächlich zu erzählen.“

Lizzie Doron in ihrer Rede am 27.01.2016 im Schweriner Schloss

„Nach dem Tag in der Bibliothek blickte ich in den Spiegel und suchte nach Ähnlichkeiten. Mir graut davor, dazuzugehören, zu den Göths: Die Linien zwischen Nase und Mund – so wie bei meiner Mutter und meinem Großvater. Kurz denke ich: Diese Falten muss ich unterspritzen, weglasern, wegschneiden. (...)

Diese Sache mit dem Blut: Was hat er mir vererbt? Scheint sein Jähzorn auf in mir und meinen Kindern? Im Buch über meine Mutter steht, dass sie in der Psychiatrie war. Es wird auch erwähnt, dass meine Großmutter kleine rosa Tabletten mit dem Namen 'Omca' im Badezimmerschrank aufbewahrte. Ich finde heraus, dass das Psychopharmaka sind, die bei Depression, Angststörungen und Wahnvorstellungen eingesetzt werden. Ich traue mir selbst nicht mehr: Werde ich auch verrückt? Bin ich schon verrückt? Nachts wecken mich furchtbare Träume“

„Ich fühl' mich schuldig, wenn es früh am Morgen klingelt, ich fühl' mich schuldig, wenn der Hund am Abend bellt, ich fühl' mich schuldig, wenn du keinen Parkplatz findest und der Haustürschlüssel in den Gully fällt. Ich fühl' mich schuldig, wenn die Welt nicht so ist, wie ich sie mir für Dich erhofft.

Ich seh' die Welt durch Deine Augen
und höre jedes Wort mit Deinem Ohr,
für mich gab's immer nur ein Leben,
und das ist Deins, nichts war zuvor.“

Implikationen:

Die Integration eines Traumas bedeutet: Es zu sich zu nehmen „**von der 3. Person zur 1. Person - vom Es zum Du zum Ich**“.

Es : Dunkle, schwere Zeit, der Schatten ...

Du: Du, NS, bist schuld ... die anderen sind auch nicht besser ...

Ich: Es ist Teil meiner Geschichte, und ich habe Verantwortungen.

Implikationen:

Eine Gesellschaft, die u.a. durch die Erfahrung 2er Weltkriege und die damit verbundenen Verbrechen und Traumatisierungserfahrungen gelernt hat, „gut zu dissoziieren“, dissoziiert die als Andere konstruierten und befindet sich im Spannungsfeld zwischen Übererregung und Unfähigkeit zur Empathie.

Implikationen:

Das Wissen um Psychotraumatisierung, Schuldübergabe und Scham hilft, ein Verständnis und Verstehen von Erinnerungspolitikern zu entwickeln.

Erinnerungsarbeit, Gedenkkulturen, Verantwortungsübernahme oder -abwehr sind Symptommatiken des Umgangs mit Trauma, Schuld und Scham.

Und sie sind zugleich Instrumente, um zu bearbeiten und zu integrieren.

Implikationen:

Bei Trauma gilt: Dranbleiben und Ressourcen buddeln!

Für den politischen Diskurs, das verantwortungsvolle Erinnern und Gedenken gilt: Dranbleiben und Ressourcen buddeln!

Das ist manchmal mühsam,
aber es lohnt sich ...

**Wie herrlich ist es,
dass niemand eine Minute
zu warten braucht,
um damit zu beginnen,
die Welt langsam zu verändern.**

Anne Frank