

Baer Kommentar

Keine Angst vor den Traumatisierten!

Das Schlusswort von Dr. Udo Baer zur Fachtagung „Trauma und Würde“ am 07.03.2017 im Semnos-Zentrum Duisburg

Es gibt verschiedene Formen, schlecht mit Menschen umzugehen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben.

Eine Form ist, dass Traumata immer noch **tabuisiert** werden. Es gibt immer noch Menschen, die sagen: „Es kann nicht sein. Es war nicht. Es ist nicht. Es wird übertrieben. Es ist nur Geschäftemacherei der Therapeuten oder Seelsorger oder Pädagogen.“ Das gibt es immer noch. Das macht mich fassungslos und viele andere auch. Dem kann zugutegehalten werden, dass es wirklich Menschen gibt, die sagen, denken und fühlen, „Das kann doch nicht sein, dass so vielen Menschen Gewalt angetan wird. Dass andere zuschauen. Dass es keiner merkt. Das kann doch nicht sein.“ Diese Fassungslosigkeit können wir verstehen. Die habe ich auch manchmal. Ich ertappe mich manchmal, wenn Menschen etwas erzählen, dass ich denke: Ist das wahr? Kann doch nicht sein!

Aber der Kern davon, dass traumatische Erfahrungen immer noch trotz der vielen Fakten, trotz der vielen Menschen, trotz der vielen Geschichten darüber, tabuisiert werden, ist: Das ist **Täterhaltung**. Täter wollen, dass das tabuisiert wird. Täter sagen gegenüber gewaltsam missbrauchten Kindern: „Du darfst darüber nichts erzählen.“ Manche Eltern sagen: „Bleibt still, das ist Schande.“ Viele Vergewaltigter sagen: „Wehe, wenn das rauskommt. Ich bringe dich um. Ich mache dich kalt. Ich mache dich fertig.“ Das ist Täterhaltung. Das muss als solche auch benannt werden. Dafür möchte ich ein Plädoyer halten. Ich sage – wir – dafür steht auch die Zukunftswerkstatt *therapie kreativ*. Wir müssen sagen, was ist. Würdigen, was ist, heißt auch, keine Täter zu schützen. Opfern zu sagen, dass sie Opfer sind. Sie sind nicht nur Opfer, aber sie haben gelitten und das Leid muss gewürdigt werden. Wer das tabuisiert, wer das leugnet, da müssen wir gegenhalten. Das tun wir nach unseren Kräften und wir bitten alle darum, möglichst viel mitzutun. Überall. In jeder Schule, in jedem Kindergarten. Ja, es gibt es. Ja, es kann sein. Ja, es wird so sein. Statistisch sind in jeder Kindergartengruppe zwei bis drei Kinder, die Gewalt erfahren. Zwei bis drei Kinder. Ich kann es mir nicht vorstellen, aber es ist so. Plus Dunkelziffer. Und da müssen wir den Mund aufmachen, da müssen wir Fahnen raushängen, da müssen wir uns aufrichten. Auch stellvertretend für die Menschen/Kinder/Frauen/Männer, die verstummt sind. Die das selber nicht können. Stellvertretend als Anwälte/innen, als Sprecher/innen, als Ghost- und Loudspeaker für diese Menschen. Für die Missbrauchten. Für die Menschen, die leiden und die das Wort nicht mehr haben.

Dann gibt es zweitens den **Voyeurismus**. Wir bekommen öfters Anfragen, Anrufe oder Mails von Fernsehsendern. „Ja, wir haben so eine tolle Sendung. Haben Sie nicht einmal ein paar sexuell Missbrauchte, die da etwas erzählen wollen. Oder die erzählen wollen, am besten mit ihrer Mutter zusammen. Die Mutter hat

Gewalterfahrungen, wie sich das auf das Kind ausgewirkt hat.“ Das ist ein Voyeurismus. Da wird etwas nach vorne gezerrt, da wird Leiden wiederholt. Zum Leiden der Menschen mit Gewalterfahrungen gehört, das haben wir heute Morgen auch gehört und bestimmt auch in den Workshops, dass der intime Schutzraum nicht mehr gewürdigt wird. Dass die Grenzen der Intimität durchbrochen werden. Dass diese Menschen nicht geachtet werden. Wenn das so in die Öffentlichkeit gezerrt wird, dann leiden Menschen vor dem Fernseher. Das haben wir oft gehört. Dann leiden sie vor dem Radio. Man muss darüber reden, auch in diesen Medien, auch im Internet. Aber mit Respekt und nicht voyeuristisch. Woran merkt man, ob es voyeuristisch oder ernsthaft ist? Ob es würdigend ist? Sie merken das an Ihrer Reaktion. Wenn Sie gut zuhören können, dann merken Sie, dass es respektierend ist. Wenn es Ihnen peinlich wird, wenn Sie am liebsten rausgehen würden oder ein Weinglas auf den Fernseher werfen würden, dann ist es falsch, dann ist es voyeuristisch, dann werden Leute in die Öffentlichkeit gezerrt und das sollten sie nicht.

Das ist eine Haltung. Wir müssen und wollen den Menschen, die verstummt sind, eine Stimme geben, aber unter Wahrung der Würde ihrer Intimität. Unter Wahrung ihrer Menschenwürde. Das ist etwas ganz Wichtiges.

Das dritte betrifft die **Angst**, die es gibt. Oft verkleidet sich die Angst als Schutzbedürfnis für die Opfern. Ich habe es schon so oft gesagt und ich sage es immer wieder: Wir hören es oft, dass Menschen gesagt wird, sie dürfen über ihre Taterfahrungen nicht reden. Auch nicht in der Klinik. Auch nicht, wenn sie wegen Traumafolgen in die Klinik kommen. Sie dürfen darüber nicht reden. Auch nicht mit anderen Klienten und Patienten, Mitbewohner/innen der Einrichtung. Warum nicht? „Es könnte zu viel sein. Wir wollen sie davor schützen. Es muss alles in einem sicheren Ort – nichts gegen sichere Orte – es muss alles in einen Tresor gesperrt werden.“ Auch das kann man machen. Auch das ist eine Methode und Technik. Aber den Menschen zu sagen, die allein gelassen worden sind, die nicht gehört wurden, die mit unerhörten Erfahrungen kein Gehör gefunden haben, denen zu sagen, sie dürfen nicht darüber reden, finde ich eine Gewalterfahrung. Da wiederholt sich das Alleinsein nach der Tat. Im weißen Kittel. Im klinischen, im therapeutischen Gewand. Dahinter steckt die Angst der Therapeuten/innen, der Psychologen/innen, der Ärzte/innen, der Pädagogen/innen, wer auch immer, vor dem, was passiert. Dass sie davon berührt werden. Davon kommt die Angst.

Wenn jemand erzählt, dass ihm Gewalt angetan wird, dann kann es bei den Menschen, die sie begleiten, auch anklopfen: „Oh, ich habe auch ähnliche Erfahrungen gemacht.“ Selbst wenn man keine Gewalterfahrung gemacht hat, kann es passieren: „Oh, ich war auch einmal hilflos. Oh, ich war auch einmal traurig. Oh, ich habe auch einmal etwas Schlimmes erlebt und konnte das nicht teilen Ich war damit alleine.“ All das klopft an, weil wir Menschen Mitgefühl haben. Weil wir resonanzfähig sind. Weil da etwas hin- und herschwingt. Das wird Ihnen heute bei den Workshops oder sonst bei der Arbeit auch so gegangen sein. Dass da Menschen sind, die etwas erzählen und bei Ihnen klingt etwas an. Und wir sagen, das ist normal. Das ist normal, dass da etwas anklingt.

Es gibt keinen Weg, traumatisierten Menschen zu helfen, ohne dass wir **Mitgefühl** haben. Es gibt keinen Weg, traumatisierten Menschen zu helfen, ohne dass wir

berührt sind. Man kann nicht schwimmen oder anderen das Schwimmen beibringen vom Beckenrand. Man kann nicht schwimmen lernen, ohne nass zu werden. Man kann nicht Atemtherapie lernen, ohne zu atmen. Völliger Unsinn. Völliger Quatsch. Wir sind berührbare Menschen. Dass uns etwas berührt, ist das, was die Menschen brauchen. Weil sie alleine gelassen worden sind. Weil sie verstummt sind. Weil sie auch im Innern ihrer Seele manchmal verstummt sind. Sie brauchen Gehör, sie brauchen, dass etwas geteilt wird. Dass wir berührt sind, das ist oft der wichtigste Schritt der Heilung. Wenn wir Menschen fragen: „Was hat Ihnen geholfen?“ Dann sagen die meisten: „Dass Sie da waren. Dass du zugehört hast. Dass du mich verstanden hast. Dass du mich ernst genommen hast. Dass du mich gesehen hast. Dass du mir geglaubt hast. Dass du Zeugin warst. Das hat geholfen.“ Dann kommen erst die Methoden und dies und jenes.

Das ist die Essenz. Leider ist es so, dass es viele therapeutische, medizinische, psychologische, seelsorgerische, pflegerische, pädagogische Ausbildungen gibt, wo es keine Selbsterfahrung gibt. Wo es keine Gefühle gibt. Wo Gefühle weggemacht werden sollen wie Mundgeruch durch Supervision oder sonst etwas. Aber wir haben Gefühle. Wir haben sie. Ob das in der Beachtung findet oder nicht. Dann braucht es halt Fortbildungen. Dann braucht es kollegialen Austausch. Dann braucht es Unterstützung.

Wir erfahren es oft und immer wieder, dass Menschen alleine und im Stich gelassen werden unter dem Mantel oder vielleicht auch subjektiv gelebten Gedanken: „Oh, wir passen auf, dass es nicht zu viel ist. Deswegen lasst es uns auf später verschieben.“ Natürlich gehen wir nicht hin und sagen: „Erzählen Sie mal von der Vergewaltigung.“ Natürlich gehen wir nicht in die Altenheime und machen „Stalingrad-Gruppen“ oder „Bunker-Feeling“ oder sonst etwas. Ich sage das so drastisch, weil es immer unterstellt wird. Natürlich nicht. Wir bieten Wertschätzungsgruppen an, weil wir wissen, dass viele Leute durch traumatische Erfahrungen in ihrer Wertschätzung verletzt worden sind. Wir bieten Stärkungsgruppen an, weil wir wissen, dass viele Menschen geschwächt worden sind und ihren Kern und ihr Selbstwertgefühl geschädigt wurde. Wir wissen, es kommt dann bei den Wertschätzungsgruppen mit den alten Menschen, es kommt nach einer Viertelstunde oder zwanzig Minuten das Thema Krieg, Gewalt, Bomben. Alles Mögliche, sofort. Wir erfinden das Trauma nicht. Es ist da. Es klopft an. Und zwar immer wieder. Es kommt da, und da, und da. Dann ist es so, dass die Klienten/innen natürlich den Prozess und das Tempo und die Intensität bestimmen. Wenn jemand ganz aufgewühlt ist, können wir nicht hingehen und sagen: „Sie sind zu aufgewühlt. Beruhigen Sie sich erst einmal.“ Aber das passiert. Wenn jemand ganz voller Widersprüche ist und sagt: „Ja, ich will da was teilen und gleichzeitig bin ich voller Unsicherheit, habe ich große Angst und Sorge davor, dass es zu viel ist.“ Dieses Hin und Her kennen viele. Dann haben wir die Haltung: „Ja. Es darf Ihnen zu viel sein. Ja. Das bisschen, was Sie mitteilen können. Tun Sie es! Gerne. Oder schreiben Sie es auf. Machen Sie es geheim. Oder warten Sie auf einen anderen Zeitpunkt. Wie auch immer.“ Das Tempo und das Maß der Offenheit bestimmen die Klienten/innen. Wir sind Begleiter. Aber wir haben keine ideologischen Scheuklappen, kein Maß von zu viel und zu wenig.

Würdigen, was ist, ist unsere Haltung. Dazu gehört, das Leid zu würdigen, und dazu gehört zu würdigen, dass die Menschen Opfer sind. Viele. Es gehört auch zu würdigen, dass sie sich aufgerichtet haben. Dass es nicht nur das Leid gibt, sondern auch die Stärke und die Kraft, das Lachen, die Lust und die Lebendigkeit. Zu würdigen, was ist. Wir würdigen auch, was bei uns an Resonanzen entsteht. Wir würdigen das, weil wir manches eher spüren und benennen können, als es die Menschen selber formulieren können. Wir würdigen, was zwischen uns liegt. Wir nennen das Zwischenleiblichkeit, den Zwischenraum der Begegnung. Deswegen sagen wir: „Keine Angst vor den Traumatisierten!“ Das ist uns ganz wichtig. Ich bringe nochmal ein anderes Beispiel aus der Begleitung mit Krebskranken. Wir haben Interviews, Gruppen und Einzelgespräche gemacht mit Menschen, die an Krebs erkrankt sind. Wir wollten erfahren: „Wie erleben Sie das?“ Und das, was viele erzählt haben: „Ja, Angst und dies und jenes.“ Was sie durchgehend gesagt haben, war: „Die Diagnose macht einsam. Ich fühle mich wie ein Aussätziger.“ Da ist Hilflosigkeit bei der Freundin, bei den Nachbarn. Soll ich nach der Erkrankung fragen? Soll ich darüber reden oder nicht? Wie geht es damit? Es wühlt meine Ängste auf. Es sind die Ängste da. Sollen wir ins Kino gehen oder sollen wir über das Thema reden? Da ist viel Hilflosigkeit. Diese Hilflosigkeit ist auch da, wenn man hört, bei der Nachbarsfamilie oder bei den Freunden ist rausgekommen, dass das Kind missbraucht worden ist. Da geht man auch nicht zum Frühstück und fragt: „Erzählen Sie mal!“ Man ist unsicher, ganz klar. Aber die Resultate sind, wenn man diese Unsicherheit nicht öffentlich macht und damit nicht in Kontakt geht, dass sich Menschen isoliert und ausgestoßen und wie Aussätzige vorkommen. Das haben wir bei vielen Menschen mit Krebserkrankungen und anderen chronischen Erkrankungen gehört.

Das hören wir auch von vielen traumatisierten Menschen. Das ist der Faktor, der von außen dazukommt zu der eigenen Unsicherheit und zu dem eigenen Verstummen. Dann kann sich etwas hochschaukeln. Das verstärkt die Einsamkeit und das ist schlecht. Das fördert nicht die Heilung, sondern es fördert die Nachhaltigkeit der Schäden. Ich habe immer geraten und wir raten das wieder, zu fragen. „Möchtest du darüber reden oder nicht? Möchtest du heute darüber reden oder nächste Woche oder nächsten Monat? Wie ist es? Ich bin da. Ich habe auch Muffensausen vor dem Thema. Ich rede lieber über das Wetter oder den nächsten Kinofilm oder sonstige Sachen. Aber, ich biete es dir an. Und ich frage, ob du es willst und wann du es willst.“ Wir müssen diese Fragen nicht alleine beantworten. Wir können die anderen Menschen fragen. Dann können wir auch mit dem, was wir an Unbehagen, was wir an Ängsten haben, umgehen. Indem wir das in die Begegnung tun. Die Begegnung brauchen die Menschen, um nicht zu vereinsamen. Deswegen sage ich: „Keine Angst vor den Traumatisierten! Keine falschen Schutzbehauptungen, nur um die eigene Angst und Unsicherheit zu verbergen. Ich bin unsicher! Das auszudrücken. Ich weiß nicht, wie ich damit umgehen soll. Lasst uns das gemeinsam suchen.“ Die Unsicherheiten, würdigen, ernst nehmen und damit in Beziehung gehen. Keine Angst vor den Traumatisierten. Das ist die Botschaft.