

Wenn „Beziehung“ triggert ...

Trigger sind sinnliche Erfahrungen, die eine Wiederbelebung eines traumatischen Erlebens auslösen können. Manche Trigger sind eindeutig identifizierbar und ihr Auftreten nachvollziehbar. So kann der Rasierwasserduft eines Mannes an den Duft eines Täters erinnern und die Erinnerung sexueller Gewalt wiederbeleben, das Quietschen der Autoreifen die Erinnerung an den Unfall, die Krankenhausbilder im Fernsehkrimi an die gefährliche Erkrankung des Kindes. Doch es gibt auch Auslöser für Traumabelebungen, die auf den ersten Blick unverständlich bleiben.

Ein Beispiel:

Eine alte Dame in einem Altenheim sitzt an einem Tischchen und trinkt ihren Café. Eine Mitarbeiterin kommt hinzu und fragt, ob sie sich dazu setzen kann. Sie kommen ein bisschen ins Gespräch. Die Bewohnerin des Heims wirkt erfreut über die freundliche Gesellschaft und wendet sich der Mitarbeiterin zu. Diese interessiert sich für das Leben der Dame und fragt interessiert danach. Plötzlich erstarrt die Bewohnerin. Ihre Augen schauen starr nach vorn, der Atem ist flach und dann wieder heftig, sie zittert vor Angst. Irgend ein Schrecken hat sie eingeholt und überwältigt.

Um zu verstehen, was hier passiert, ist es notwendig, genau hinzuschauen.

Selbstverständlich kann eine „Kleinigkeit“ innerhalb des Kontaktes als Trigger gewirkt haben, etwas, das kaum aufgefallen ist: eine Bewegung, ein Wort, eine Frage ... So etwas ist nie zu vermeiden, Kleinigkeiten können große Wirkungen haben.

Doch in einer weiteren Ebene der Betrachtung drängt sich die Vermutung auf, dass die aufkommende Nähe in der Begegnung der Trigger sein könnte. Das wäre aus dem, was wir über die Beziehungserfahrungen traumatisierter Menschen, die wie diese Frau sexuelle Gewalt erlebt haben, nachvollziehbar. Sexuelle Gewalt ist eine Beziehungserfahrung. Es sind andere Menschen, die Gewalt ausüben und ihre Opfer in existenzielle Not stürzen. Die Folge ist, dass

die betroffenen Menschen oft sehr misstrauisch sind, wenn ihnen andere Menschen näher kommen. Und gleichzeitig haben sie eine große Sehnsucht nach Nähe, die sie nicht oder kaum leben können. Nähe kann damit Bedrohung sein, Nähe-Erleben bedrohlich wirken.

Doch können Nähe und Beziehung einen solchen Traumatrigger bilden? Meine Erfahrung sagt: nein. Sie rufen ohne Zweifel oft Übertragungen hervor, unterschiedlich und manchmal auch schwierig zu handhabende. Aber Nähe und Beziehung schaffen im Gegenteil den Boden dafür, dass sich der Mensch mit seinem individuellen Traumaerleben gewürdigt weiß: Wenn Menschen so viel Vertrauen haben, dass sie Nähe zulassen können, erfahren sie das als Halt und Schutz und können sich öffnen, erzählen und vieles mehr. Eine vertrauensvolle Beziehung und Begegnung als solche ist sicher kein Trigger. Doch bei der beschriebenen Szene gab es noch keine vertrauensvolle Beziehungserfahrung. Der Kontakt war noch frisch, er entfaltetete sich erst, die beiden waren auf dem Weg dort hin.

Nicht die Nähe also hat wahrscheinlich getriggert, sondern die Annäherung. Oder noch genauer gesagt: die Art der Annäherung, die Art der Kontaktaufnahme. Und den Blick darauf zu richten, ist sicher lohnenswert. Denn dass eine Annäherung Teil des traumatisierenden Geschehens ist, entspricht oft den Erfahrungen der Opfer sexueller Gewalt. Dem Gewaltakt ging eine Annäherung vorher. Bei vielen erfolgte diese abrupt, plötzlich, überfallartig. Die Opfer bleiben oft ihr Leben lang besonders empfindsam auf plötzliche Annäherungen, manchmal auch auf andere plötzliche Veränderungen. Bei anderen erfolgte die Annäherung allmählich, nach und nach, oft perfide und liebevoll verbrämt, zunächst fast unmerklich und dann immer bedrängender. So vielleicht bei der alten Dame, von der ich erzählt habe. Die Annäherung ist und war mit höchster Wahrscheinlichkeit das entscheidende Moment, das die Wiederbelebung des Traumas ausgelöst hat. Vielleicht war sie zu schnell, vielleicht wirkte sie bedrängend ... sicher wissen wir nur, dass die Wiederbelebung des Traumaerlebens irgendwie während der Annäherung geschah.

Daraus ergeben sich zwei Schlussfolgerungen.

Die erste liegt klar auf der Hand: Annäherungen an Menschen, die Traumatisierungen erlebt haben, müssen von unserer Seite aus so behutsam und achtsam wie möglich erfolgen. Auch damit können wir ein mögliches Wiederbeleben einer traumatischen Erfahrung nicht ausschließen, aber wir können den damit verbundenen Schrecken und die Folgeerscheinungen vermindern.

Die zweite Schlussfolgerung heißt: Wir müssen konsequent den Beziehungsaufbau verfolgen. Traumata sind Beziehungsverletzungen. Beziehungsverletzungen brauchen neue Beziehungserfahrungen, Beziehungswunden brauchen Beziehungsheilung. Deswegen führt in der Traumatherapie und Traumabegleitung kein Weg daran vorbei, Beziehungen aufzubauen. Behutsam und achtsam, aber konsequent.

Und beharrlich. In diesem Sinne muss eine Wiederbelebung des Traumas wie in der beschriebenen Szene dazu genutzt werden, um der alten Dame positive Erfahrungen zu ermöglichen. Sie wurde in und nach der traumatischen Situation alleine gelassen, so wie die meisten Menschen, die leiden, nach ihren Traumaerlebnissen allein gelassen worden sind in ihrer Not und ihrem Schmerz. Dies darf nicht noch einmal geschehen, dies darf sich nicht in der aktuellen Situation wiederholen – das wäre eine „Retraumatisierung“, wie wir sie verstehen – und hier geschah das auch nicht. Die Mitarbeiterin blieb bei der alten Dame, redete sie beruhigend an, bot ihr Schutz und Sicherheit. Damit drang sie allmählich „durch“ und konnte sie trösten. Damals, nach der sexuellen Gewalt, war die Dame alleingelassen worden und fühlte sich einsam. Heute konnte die Dame anders aus dem Traumaerleben „heraus“ kommen: in Begleitung, geschützt, getröstet.

Natürlich kann, wenn die Beziehungsaufnahme zum Trigger wird, wenn Nähe und Vertrauen Traumawiederbelebung hervorruft, Irritationen und Zweifel am Sinn therapeutischer (und auch sozialpädagogischer) Arbeit wach rufen. Doch Therapie und gute Sozialpädagogik, wie wir sie verstehen, ist ein Angebot auch von Nähe, ist Beziehungsentwicklung – und nicht Sozialtechnik, die die betroffenen Menschen allein lässt. Beziehungsaufbau ist notwendig. Selbst wenn es dabei eine Wiederbelebung des traumatischen Erlebens und anderer Störungen geben sollte,

führt der Weg zu neuen, zu heilenden Beziehungserfahrungen nur durch diesen Wegabschnitt hindurch.