

Unsere unaussprechliche Vergangenheit – wie Trauma Einzelne, Familien und Gesellschaften fesselt.

Von Eva Barnewitz

Zu einem umfassenden und ganzheitlichen Verständnis von totalitärer Herrschaft und Gewalt zählt neben dem politischen, sozialen und gesellschaftlichem Verständnis auch der Blick auf die individuellen psychologischen Folgen, die das mittelbare und unmittelbare Erleben von traumatischen Ereignissen wie Krieg, Haft und Folter nach sich ziehen können. Neben psychosomatischen Beschwerden (Kopfschmerzen, Verspannungen, etc.) und depressiven Erkrankungen zählt die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) zu den häufigsten Störungsbildern, die nach dem Erleben traumatischer Ereignisse auftreten.

Traumatische Ereignisse

Im klinisch-psychologischen Sinne gelten gemäß dem DSM-V solche Ereignisse als traumatisch, während derer das Leben oder die körperliche Unversehrtheit einer Person bedroht oder verletzt wird. Typische Beispiele hierfür sind Naturkatastrophen, schwere Unfälle, Kriegserlebnisse, Folter, sowie sexuelle und körperliche Angriffe. Diese Ereignisse gelten dann als traumatisch, wenn sie (a) selbst erlebt werden, (b) direkt bezeugt werden (sehen/hören), (c) indirekt bezeugt werden oder wenn (d) wiederholte oder extreme Exposition gegenüber aversiven Details traumatischer Ereignisse vorliegt (beispielsweise Ersthelfer*innen, die menschliche Überreste einsammeln; Mitglieder der Staatsanwaltschaft, die wiederholt kinderpornographisches Material sichten, etc.). Von indirektem Bezeugen wird dann gesprochen, wenn eine Person erfährt, dass das traumatische Ereignis einer/einem Familienangehörigen oder einer anderen nahestehenden Person widerfahren ist, aber sie selbst nicht während des Geschehens anwesend war; handelt es sich dabei um den Tod eines Familienmitglieds oder einer befreundeten Person, muss es sich

um einen gewaltsamen oder durch einen Unfall verursachten Todesfall handeln (APA, 2013). Doch nicht jede Person, die ein traumatisches Ereignis erlebt, entwickelt auch eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS). Studien in verschiedensten kulturellen Kontexten zeigen, dass die Wahrscheinlichkeit, eine PTBS zu entwickeln, mit der Anzahl der erlebten Ereignistypen ansteigt (Building Block Effect) (Schauer et al., 2003; Catani et al., 2008; Kolassa et al., 2010).

Posttraumatische Belastungsstörung

Entwickelt eine Person eine Posttraumatische Belastungsstörung, ist es ihr nicht mehr möglich, den Moment des Geschehens (das „Damals“ und „Dort“) vom aktuellen Erleben (dem „Hier“ und „Jetzt“) zu trennen. Die autobiographischen Informationen des traumatischen Ereignisses werden fragmentiert abgespeichert und sind weder kohärent abrufbar noch in den Gesamtkontext der Autobiographie integriert. So leiden Betroffene regelmäßig an Intrusionen (Alpträumen, ungewollten Erinnerungen an das belastende Ereignis...), Vermeidung (Nicht darüber sprechen wollen, assoziierte Orte/Situationen meiden), negativen Veränderungen der Gedanken und der Stimmung (Gefühlstauheit, überhöhte Schuldgefühle, Wut,...) und erhöhtem Arousal (überhöhte Wachsamkeit, Schreckhaftigkeit, Schlafstörungen...).

Behandlung der PTBS anhand der NET

Die Narrative Expositionstherapie (NET) ist ein evidenzbasiertes Kurzzeitverfahren für mehrfach traumatisierte Überlebende von organisierter, sexueller und häuslicher Gewalt sowie von Kriegen und Naturkatastrophen. Die NET basiert auf neuropsychologischen Modellen von Trauma und Gedächtnis und auf der „Testimony Therapy“ (entwickelt von Lira und Weinstein in Chile) in Kombination mit kognitiv-behavioralen Expositionstechniken. Im Rahmen der NET können die Betroffenen die Fragmente ihrer traumatischen Erinnerungen durch Narrationen wieder zu einem kohärenten Bild zusammenfügen, das sich in ihre Biographie einbetten lässt. Gleichzeitig können sie die schmerzvollen und bis dahin unaussprechlichen Emotionen und Gedanken in einem wertschätzenden und

sicheren Rahmen verarbeiten und erfahren Anerkennung für das Unrecht, das ihnen widerfahren ist.

Transgenerationale Weitergabe von Trauma

Nicht nur die Individuen, die selbst traumatische Ereignisse erlebt haben, sind von den Folgen betroffen; auch die folgenden Generationen können sowohl auf der verhaltens- als auch auf epigenetischer Ebene betroffen sein. So verändern sich durch Traumatisierung sowohl Kommunikationsmuster und Verhaltensweisen als auch offene und verdeckte Verhaltensregeln. Häufig werden traumatische Ereignisse als Tabus behandelt, die nicht angesprochen werden dürfen. Auch auf der Ebene des Bindungsverhaltens zwischen Eltern und Kindern kann es zu massiven Störungen kommen, was bei Kindern mit externalisierenden und internalisierenden Störungen einhergehen kann. Hinsichtlich der direkten Weitergabe ist anzumerken, dass bei traumatischem Stress während der Schwangerschaft manche der betroffenen Kinder epigenetische Veränderungen an solchen Genen zeigen, die in die Funktion der Stress-Achse (HPA-Achse) involviert sind. Darüber hinaus zeigen betroffene Kinder sowohl im Kindes- als auch im Erwachsenenalter zahlreiche psychische und gesundheitliche Auffälligkeiten, z.B. dissoziales Verhalten, Aggressivität, eingeschränkte kognitive Funktionen und psychosomatische Beschwerden.

Transgenerationale Bearbeitung von Trauma

Zur Bearbeitung transgenerationaler Traumata bieten sich insbesondere Ansätze aus der systemischen Familientherapie an. So können über verschiedene traumazentrierte Interventionen Tabus thematisiert, Kommunikationsmuster verändert und Heilungsprozesse angeleitet werden.

Kollektive Traumata

Auch auf gesellschaftlicher Ebene ist es unabdingbar, sich mit den erlebten Traumata auseinanderzusetzen. Zu beobachten ist hierbei, dass es meist mehrere Jahrzehnte dauert, bis eine tatsächliche Auseinandersetzung mit Fragen nach den Geschehnissen, nach Verantwortung und Schuld wie auch nach Versöhnung auf nachhaltige Weise möglich ist. Von außen aufoktroierte Wege der Aufarbeitung

und Versöhnung scheinen dabei nur selten – wenn überhaupt – die gewünschte Wirkung zu erzielen.

Fazit

Vor dem Hintergrund der neuropsychologischen Auswirkungen des Erlebens traumatischer Ereignisse ist es unabdingbar, sich bei der Frage nach der eigenen Erinnerungskultur sowohl mit den historischen politischen, sozialen und gesellschaftlichen Vorkommnissen als auch mit der eigenen Familienbiographie und dem eigenen Umgang mit selbst erlebten traumatischen Ereignissen auseinanderzusetzen. So kann es gelingen, das Erlebte und Erfahrene in die eigene Biographie wie auch in den kulturhistorischen und geschichtlichen Kontext zu integrieren, damit die eine gesunde Entwicklung sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene trotz der Schrecken der Vergangenheit möglich ist.