



Zeichnung: Ilona

Beiträge der Fachtagung

Diagnose, Therapie und berufliche Rehabilitation von jungen Menschen mit Traumata in der Lebensgeschichte

Berufsbildungswerk Abensberg am 24. Februar 2005

Diagnostik, Therapie und Rehabilitation von Menschen mit Traumen in der Lebensgeschichte

- Damit aus Überleben Leben werden kann -

Abensberg, den 24. Februar 2005

Dr. Peter Schopf – Direktor des BBW Abensberg

Ich will zu Beginn unseren Referenten nicht vorgreifen und keine Symptome und Krankheitszusammenhänge darstellen, sondern ihnen ein paar persönliche Erkenntnisse vermitteln, die mir bis heute in den Jahren sehr persönlicher Beziehung mit traumatisierten Menschen bedeutsam geworden sind. Ich sage bewusst „bis heute“, denn ich erlebe mich in diesen Beziehungen als Lernender.

Trauma ist bisher kein klassisches Thema der Rehabilitation, sondern wird derzeit mehr im Umfeld von Therapie, Hirnforschung und Strafrecht geführt. Aber auch in den Medien wird das Thema Trauma immer mehr präsent, im Gefolge von Sexualstraftaten, der Flutkatastrophe in Asien und den erheblichen Spätfolgen von Soldaten aus Kriegsgebieten.

Die Wirkungen von Traumen in der menschlichen Seele machen uns aber auch zunehmend bewusst, dass das Leben auf dieser Welt und das Zusammenleben mit dem Wesen „Mensch“, naturgegebene Schattenseiten hat, die wir im Wahn des Wohlstandes und der scheinbar unbegrenzten Machbarkeit übersehen, - wohl verdrängt haben. Medien, Werbung und Wissenschaft haben uns die Vision eines atraumatischen Lebens suggeriert, doch die vergangenen Jahre zeigen schmerzlich, dass dies wohl ein schöner Traum war.

Die Traumatisierung von Menschen durch Arbeitslosigkeit, Kriege, Umweltkatastrophen, Unfällen, Attentaten, und schwerste Verletzungen von Menschen in Beziehungen, wie Folter, sexualisiertem Missbrauch, Misshandlungen, Mobbing, lassen sich nicht mehr aus dem öffentlichen und individuellen Bewusstsein verdrängen.

Traumen und deren Folgeschäden in den Seelen, Körpern und Gemeinschaften von Menschen und in den Kassen der sozialen Sicherungssysteme, sind zu einem zentralen Thema der öffentlichen Diskussion geworden.

Wie sehr betrifft dies auch junge Menschen, die sich bei uns zur beruflichen Rehabilitation befinden?

Anlässlich dieser Tagung haben wir eine kurze Umfrage durchgeführt, wie viele unserer Klienten mit Diagnosen aus dem Bereich Trauma, Missbrauch, Borderline bei uns sind und bei wie vielen Symptome, z. B. in Form von Selbstverletzendem Verhalten vorliegen.

Über die letzten Jahre hat sich gezeigt, dass ca. 30 % (vorsichtige Schätzung) unserer jungen Menschen mit schweren Traumata in ihrer Lebensgeschichte belastet sind.

Nicht nur die öffentlichen Diskussionen, sondern auch die aktuelle Situation zwingen uns, auch in der Rehabilitation uns dieser fachlichen und menschlichen Herausforderung verstärkt zu stellen.

Doch wie sehen diese Anforderungen aus, wenn wir uns diesen Menschen und ihren Problemen öffnen?

Bauten, Maschinen und Ausstattungen sind wohl nicht die Voraussetzungen, um sich traumatisierten Menschen, die sich selbst als Überlebende bezeichnen, anzunähern. Ich gebrauche bewusst dieses Wort „annähert“, denn man muss sich bewusst sein, selbst immer ein Außenstehender, ein Fremder in einer Welt zu bleiben, die oft durch unvorstellbares Grauen geprägt ist. Diese Welt, die treffend als Grenzland bezeichnet wird, ist eine andere Welt, in der andere Gesetze gelten. Will man sich diesen Menschen annähern, muss man die Gesetze in diesem Land verstehen.

Was sind – abstrakt ausgedrückt – die Wirkkräfte, diese Menschen erfolgreich in Beruf und Gesellschaft einzugliedern?

Sind es besonderen, d.h. spezifischen therapeutische Programme, Techniken, die Störungen der Beziehung auszugleichen? Sind es spezielle Medikamente, welche an bestimmten Stellen im Hirn die Schäden wieder reparieren? Sind es bestimmte Professionen oder Helfern, die hierfür besonders ausgebildet und befähigt sind?

Als wir vor über 20 Jahren begonnen haben, uns mit der Rehabilitation von psychisch kranken und behinderten Menschen zu befassen, habe ich meinen Mitarbeiter in den Werkstätten gesagt: die Rehabilitation dieser Menschen geschieht nicht primär an der Werkbank, in der Werkstätte und im Klassenzimmer, sondern – übertragen ausgedrückt – die „Werkbank“, die „Werkstätte“, das „Klassenzimmer“ ist die eigene Seele, ist die Beziehung zu diesen Menschen.

Will es gelingen, muss man den Betroffenen in seine Seele lassen, was ja logisch ist, denn die Störungen liegen ja in der Psyche und will man sie beheben, kann das nur auf der seelischen Ebene gelingen. Bei traumatisierten Menschen gilt dies in besonderem Maße.

Die Beziehung ist also entscheidend und damit die individuelle Beziehungs-Bereitschaft und Beziehungsfähigkeit des Mitarbeiters – die ich ein gutes Stück unabhängig von der fachlichen Profession sehe.

Bei der Arbeit mit Überlebenden heißt diese Kompetenz: bereit und imstande zu sein, sich an die Grenze zu begeben, an die Grenze des eigenen existenziellen Seins, vorrangig der eigenen Ängste.

Die Grundlage ist keine intellektuelle Kompetenz, sondern ein mit dem Herzen gesprochenes „ja“. Es ist kein fachliches „ja“, keine bloßes Helfer-Ja, sondern ein existenzielles „ja“, das – im Sinne von Martin Buber - mit dem Wesen gesprochen werden muss.

Fast alle modernen Wege haben die Trauma-Exposition als Wirkkraft im Mittelpunkt, mit dem Ziel: die lähmende Abspaltung des Schrecklichen zu überwinden, und das Geschehene in die eigene Lebensgeschichte zu integrieren.

Sie könnten einem verletzten Menschen daher nur nahe sein, wenn sie innerlich bereit und im Stande sind, auch selbst das Schreckensgeschehen anzusehen, es mitzufühlen, und den Weg dorthin mitzugehen.

Dies bringt unweigerlich mit sich, dass auch sie sich exponieren müssen, dass auch sie es in ihr Leben integrieren werden müssen, d.h. dass sie bereit sind, den Schrecken in ihre Seele, in ihre Träume, in ihre intimen Gespräch zu lassen. Sie können nicht unberührt davon bleiben.

Dies bedeutet das das existenzielle „ja“ zu sprechen. Dies heißt aber, es nicht nur gegenüber dem anderen zu sprechen, sondern auch „ja“ zu sagen, selbst durch das Geschehen verändert zu werden. Bildlich ausgedrückt, werden sie sich infizieren, nicht durch Erreger, sondern durch Bilder, Gefühle, Gerüchen, Schreien, Schmerz, Ängste. Sie müssen das Grenzland betreten, um den Menschen nahe sein zu können.

Erst diese innere Entschiedenheit ermöglicht verlässliche Nähe, sie ist das Fundament, dass Vertrauen wachsen kann, worauf es entscheidend ankommt. Diese innere Haltung gibt die Kraft dazu bleiben, auch in Zeiten, wenn nicht nur dem anderen, sondern auch einem selbst der Mut schwindet, der Boden weich wird und der Betroffene alles daran setzt, jede Nähe zu vermeiden und mühsam erlangte Nähe vehement - und für das eigene Ego äußerste kränkend - zerstört wird.

Das ist wohl am schwersten auszuhalten, wenn sie bei noch so wohlgemeinter Nähe-Absicht und Hilfsbereitschaft abgelehnt, entwertet und mit Täterübertragungen verurteilt werden. Sie werden unweigerlich auf sich zurückgeworfen und die eigene Kränkung, in der sich die Täter-Opfer-Dynamik oftmals wieder inszeniert, führen dann dazu, die Beziehung aufzukündigen, und die Entlassung vorzubereiten.

Es braucht daher eine zusätzliche Qualität der Beziehung. Zum einen sind sie Meister, Lehrer, Erzieher, Psychologe, doch das alleine reicht nicht.

Traumatisierte Menschen bezeichnen Menschen, die ihnen hilfreich sind, als Verbündete. Ein schönes Wort, das es treffend ausdrückt. Sie werden durch ihr „ja“ zu einem Verbündeten, sie schließen einen Bund, knüpfen ein Band, das mehr ist als nur ein Ausbildungsvertrag.

Mich haben die Beziehungen zu diesen Menschen verändert.

Es hat mich sehr gefordert, solche Bündnisse der Verlässlichkeit zu schließen. Es hat mich sensibler aber auch radikaler gemacht, gegenüber vielen z.T. unbewussten Verletzungen von Menschen, aber auch sensibler für viele Inkonsequenzen des Lebens und von Institutionen. So manches wurde banal, was oft die Gemüter bewegt, wenn man aus dem Grenzland kommt.

Sie werden als Verbündeter an ihre eigenen Grenzen geführt und die bewährten Lebens-Tricks werden durchschaut und sie werden konfrontiert, wo sie weich sind in ihren Fundamenten, nur ein vordergründiges Ja gesprochen haben, und kein wahrhaftiges, das aus dem Herzen kommt.

Überlebende Menschen sind Weltmeister der Sensibilität und des Erkennens von Schwachstellen und Inkonsequenzen im Anderen und im Umfeld. Das ist Teil ihre Fähigkeiten, die sie entwickeln mussten, um zu überleben, und um die kleinste Täteranteile und Täterstrebungen im anderen hoch sensibel zu erkennen.

Dies kränkt und verursacht die typischen Beziehungs-Probleme im Grenzland, besonders, wenn diese Fähigkeit auch noch mit großer Kompetenz als Abwehrverhalten eingesetzt wird.

Wenn sie dies verstanden haben, vor allem das, was es mit ihnen macht, dann sind sie nahe daran, die Gesetze des Grenzlandes zu verstehen, und damit auch des Phänomens „Borderline“ zu erahnen. Aber ohne diese schonungslose Bereitschaft, an ihre eigenen Inkonsequenzen, Verweigerungen und Lebensängste, und an ihre institutionellen Schwachstellen zu gehen, werden sie es nicht schaffen und auf der Ebene von therapeutischen Techniken und der Verabreichung von Tabletten stehen bleiben.

Ein weiteres gehört zu diesem „ja“: Die Demut vor der Weisheit dieser Menschen.

So kann es sein, dass sie Menschen treffen, die viel jünger als sie sind, doch an Leid und an Lebenserfahrung sehr viel mehr erlebt haben als sie. Eine Grundweisheit sagt: Leid läutert. So kann es sein, dass sie sich mit jemand einlassen, der in ganz paradoxer Form „weise“ ist; weise nicht nur ob des durchschrittenen Schmerzes, sondern auch ob der inneren Losgelöstheit vom Leben, weil das eigene Erleben oft keine wirklich lohnende Lebens-Alternative darstellt. Und auf der anderen Seite steht neben dem weisen Wesen ein hilfloses Kleinkind - ein weiteres Gesetz des Grenzlandes.

Das „ja“ zur Beziehung infiziert sie nicht nur mit Erlebnissen, sondern bringt eine, oft bis ans unerträgliche gehende Spannung in ihr Leben, die es auszuhalten und anzunehmen gilt, für den einzelnen, aber auch für die Gemeinschaft.

Dies mag genügen.

Überlebende Menschen sind eine enorme Herausforderung, nicht nur für die Rehabilitation, sondern für jeden Menschen. Man kann daran zerbrechen oder daran wachsen, man kann die enormen Spannungen der Beziehungsfäden aushalten oder sie durchtrennen. Es gibt nur die beiden Alternativen. Das ist das unerbittliche Gesetz im Grenzland, und ist wohl auch die innerste Wahrheit des Lebens.

Zum Abschluss und als Überleitung noch einen kleinen Text einer Betroffenen, der das Gesagte für mich wunderbar in Worte kleidet.

In der Liebe neu geboren werden

Die Heilung ist nur durch etwas möglich, was ich als „neue Geburt“ bezeichne. Doch dies ist ein besonderer Weg, der nicht in den Lehrbüchern steht und der nicht an Universitäten und Ausbildungsstätten gelehrt wird.

In einem quälenden Lernprozess, der uns an die Grenze des Lebens führt und oft noch darüber hinaus, in dem wir in das Totenreich hinabsteigen, werden wir neu geboren.

Wir können das Leben nicht auf dem normalen Weg eintreten, wie ein Kind es betritt, geführt an der Hand eines liebevollen Vaters, auf den wir uns ganz hingebend verlassen können. Wir müssen es auf anderen Wegen betreten, auf einer Brücke, die uns ein Mensch in seiner Liebe baut.

So ist unser Weg auch eine große Chance, die wir euch allen voraus haben, die ihr einen kindlichen Weg in das Leben gehen durftet. Wir betreten das Leben in der Liebe, denn sie ist unser einziger Weg, unser Leben zu finden. Im ehrlichen „du“ eines Menschen werden wir Ich, und können die Schuld, die Scham und die Neigung uns auszulöschen und uns unwert für das Leben zu empfinden, überwinden.

Im wahrhaftigen „du“ habe ich erfahren, dass ich ein Recht habe zu leben, und liebenwert und liebenwürdig bin. Darin habe ich erkannt, dass ich ein Recht und auch eine Pflicht habe ich-werdend zu leben und nicht nur Opfer in den Machtplänen von Tätern zu sein.

In der Liebe bin ich zur Freiheit erwacht, doch um den Preis, dass ich nun für mich verantwortlich wurde. Doch was sehr schmerzlich ist, auf all das zurück zu blicken, was nicht gelebt wurde, ja was an Leben zerstört wurde. Dies löst eine tiefe Trauer aus, Trauer um das nicht gelebte Leben. Aber einen anderen Weg gibt es nicht.

Doch gibt es auch eine große Angst vor der Liebe und darin auch eine große Angst vor Nähe, die bei uns allen zu finden ist. Jede Annäherung macht uns panisch Angst, löst Abwehr, Gegengewalt, Flucht aus und den Impuls aus, uns auszulöschen. Es ist so schwer, einem anderen Menschen zu erlauben, dass er uns nahe ist, dass er uns liebt, dass er uns berührt, uns ansieht, uns versteht, uns in die Arme nimmt.

Diese Angst vor der Liebe und Nähe ist die größte Angst in uns, doch ist sie eigentlich die Angst unseres kleinen Ichs, das in dem Schrecken überlebt hat. Wir müssen Sicheres verlassen, um neu zu werden, denn das kleine sichere Leben ist nicht lebenswert und beengend wie ein Kerker, voll von Kontrolle.

Doch uns selbst zu erlauben, einen anderen Menschen zu lieben, und ihm nahe sein zu dürfen, und ihm zu erlauben, uns nahe sein zu dürfen, ist das Schmerzhafteste, was es auf unserem Weg gibt.

Die Arbeit mit Überlebenden Menschen verändert.

Ich wünsche ihnen allen, die hierher gekommen sind, etwas von dieser Erfahrung. Doch, wenn sie sich ehrlich darauf einlassen, werden sie an ihre Grenzen geführt.