

„Der Weg beginnt mit der Erinnerung“

Annette Raschner

Hochbrisante und uns alle betreffende Themen werden bei der 7. „anima“ am 15. Oktober im Kulturhaus in Dornbirn aufgegriffen. Birgit Längle spricht etwa über die Angst aus heiterem Himmel, Reinhard Haller über die dunkle Leidenschaft, Arno Dalpra über das Zuschlagen mit Worten und Lutz-Ulrich Besser über die Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Traumata. „ANGST - mein Vati und ich“ heißt schließlich ein Dokumentarfilm von Michael Krause, der die transgenerationalen Auswirkungen von Kriegstraumata aufzeigt. Der Vorarlberger Landesverband für Psychotherapie lädt wieder zu einem Tag der Psychotherapie mit Vorträgen, Workshops und einer Filmvorführung, der Eintritt ist frei.

Entstehung eines Traumas

Annette Raschner → Was sind grundsätzlich jene Faktoren, die die Entstehung eines Traumas auslösen beziehungsweise begünstigen?

Lutz-Ulrich Besser → Wenn wir das Wort „Trauma“ richtig mit seinen ursprünglichen Bedeutungen übersetzen, handelt es sich einerseits um Erlebnisse, die eine psychische Ausnahmesituation mit einer subjektiven oder objektiven Bedrohung beinhalten, andererseits meint „Trauma“ ja auch „Wunde“. Vor diesem Hintergrund unterscheide ich gerne zwischen der Erlebnisqualität – traumatisches Erlebnis – und Traumatisierung, womit die Folgen gemeint sind, die bei jedem Menschen anders aussehen können. Traumatisierungen entstehen also dadurch, dass Menschen kurzfristig, länger anhaltend oder wiederholt in bedrohliche ausweglose Situationen geraten, in denen ihnen keine Bindungsperson zur Seite steht und sie der Situation weder entfliehen noch dagegen ankämpfen können. Die Situation wird oft als „Traumatische Zange“ bezeichnet und mündet ein in den „Inescapable Shock“. In solchen traumatischen Situationen sind der Organismus und das Gehirn hoch aktiviert, können jedoch diese dem Leben dienende Energie nicht mehr umsetzen und geraten in eine körperliche, emotionale und kognitive Erstarrung. Solche traumatischen Situationen werden



Lutz-Ulrich Besser ist auf die Behandlung von Menschen mit posttraumatischen Störungen und Persönlichkeitsveränderungen spezialisiert.

dann im Nachhinein vom Gehirn oft nicht ausreichend verarbeitet, einsortiert und nach einiger Zeit der Vergangenheit zugeordnet, sondern bleiben in sensorisch fragmentierter Form wie eingefroren stecken. Durch Schlüsselreize, sogenannte Trigger im Alltag, können so oft auch nach Jahren noch körperliche und emotionale Stressreaktionen (Angstzustände, Herzrasen, Affekt- und Impulsdurchbrüche, negative Selbstüberzeugungen und Kontakt- und Beziehungsschwierigkeiten) reaktiviert werden, ohne dass die Betroffenen diese Reaktionen mit den traumatischen Erfahrungen in der Vergangenheit in Verbindung bringen.

Raschner → Die aktuelle weltpolitische Lage erzeugt bei vielen von uns große Ängste. Die Gefahr eines Atomunfalls ist in greifbare Nähe gerückt. Fernsehbilder machen das Leiden der Menschen im Krieg unmittelbar erfahrbar. Die Auswirkungen der Klimakrise sind nicht mehr wegzuleugnen. Welche Auswirkungen hat das gerade bei jüngeren Menschen, deren psychische Entwicklung noch nicht abgeschlossen ist?

Besser → Die aktuelle weltpolitische Lage mit Kriegen überall in der Welt, auch quasi vor unserer Haustür, der sichtbaren, kaum noch auszublendenden Umwelt- und Klimakatastrophe stellt für uns Menschen eine ernsthafte Bedrohung dar. Diese kann ebenfalls chronischen Stress, Ängste, Resignation oder auch depressive Zustände hervorrufen. Wir Menschen scheinen ja noch handlungsfähig zu sein, so dass der eigentliche Zustand des Ausgeliefert-Seins, der zur Definition eines Traumas gehört, nicht vollständig erfüllt ist, aber andauernde oder sich verstärkende Bedrohungsszenarien können Menschen nicht nur belasten, sondern in den Flucht-/Kampf-Modus oder die Resignation und Ausblendung hineinmanövrieren. Besonders junge Menschen entwickeln in Abhängigkeit von ihrer Persönlichkeitsstruktur und Stressfestigkeit ganz verständlich Existenz- und Zukunftsängste. Je größer jedoch Bedrohungsszenarien werden, desto mehr bedienen sich Menschen reflexartig auch dem Schutzmechanismus der Dissoziation, also der Abspaltung vom Bewusstsein, so dass man lange Zeit von den eigentlichen Ängsten und Stressreaktionen verschont zu sein scheint. Erst wenn wir die Bedrohung hautnah spüren, reagieren wir entsprechend unmittelbar mit Aufschrei, Panik, Flucht oder Kampf.

Raschner → Welche präventiven und heilsamen Schritte können von uns allen gesetzt werden, und wann ist es ratsam, die Hilfe von Expertinnen und Experten zu suchen?

Besser → Die beste Prävention wäre natürlich ein Leben für Jung und Alt in einem gewaltfreien Lebensraum, einem „Naturschutzgebiet für die Seele“, wie ich es nenne. Dass das leider eine Illusion ist, sehen wir gerade um uns herum in extremer Form. Allerdings können wir versuchen, zumindest Kinder vor allzu vielen Bildern der Gewalt und des Schreckens – gerade durch die überall verfügbaren Medien – zu schützen und sie mit positiven Kontakt- und Beziehungserfahrungen in ihrer Entwicklung zu begleiten und zu fördern.

Umgang mit Erinnerung

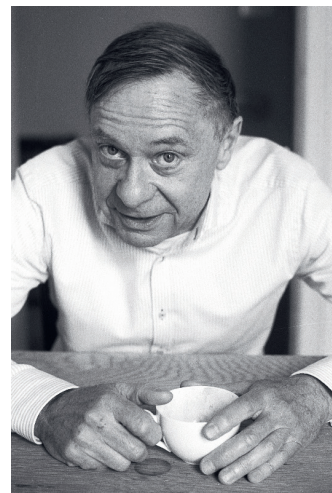
Am Ende der Vortragsreihe steht die Präsentation eines sechzigminütigen Filmes über die transgenerationale Weitergabe von Kriegstraumata: „ANGST-Mein Vati und ich“ von Michael Krause. Auf sehr persönliche Weise stellt der Regisseur die Beziehung zu seinem gewalttätigen Vater in den Mittelpunkt.

Michael Krause → Ich habe 40 Jahre gebraucht, bis ich mich endlich getraut habe, in mir aufzuräumen. Ich musste alle Kraft zusammennehmen, um meine Angst dorthin zu verweisen, wo sie hingehört: in die Seele meines inzwischen verstorbenen Vaters. Als Kind habe ich nicht gegessen; mit 14 Jahren hatte ich meine erste Alkoholvergiftung; Selbsterstörung, Exzesse und Depressionen prägten mein Erwachsenenalter. Ich war meinem Vater nie genug gewesen, Anerkennung für meine guten Noten gab es nicht. Stattdessen gab es „spontan“ Schläge, meist wegen Kleinigkeiten. Die Schläge waren zwar nicht so brutal wie die Prügelattacken gegen meinen Bruder, aber verletzend und gemein und für mich entsetzlich waren sie genauso. Erst nachdem ich mir eingestanden hatte, dass es in meinem Leben so wie bisher nicht weitergehen konnte, fasste ich Mut und stellte mich mir selbst. Die ersten zwei Jahre meiner analytischen Sitzungen habe ich auf der Couch liegend nur geheult. Dann wurde es besser. Unter dem Schutt, den ich mit Hilfe einer verständnisvollen, zugewandten Therapeutin beiseite geräumt hatte, war alles noch vorhanden, was ich vermisst hatte: Mut und Zuversicht, innere Kraft und Stärke, und auch die Freude am Leben konnte ich wieder fühlen.

Raschner → „Die Erinnerung brennt und zerfrisst die Seelen“ – ein Satz aus Ihrem Film, der sich im wahrsten Sinne des Wortes einbrennt. Wie wichtig ist sie aber auch, die Erinnerung, um der Angst zu begegnen und um ihrer letztlich auch Herr zu werden?

Krause → Der Weg beginnt mit der Erinnerung. Man muss sich allem stellen, was einen verletzt hat, nur so geht es. Die Angst ist schließlich nicht das Grundproblem, sondern das Ergebnis der Schläge, Beleidigungen und der Missachtung, die man erlebt hat. Von dieser Last muss man sich befreien. Es ist ein großes Geschenk, das einem durch die Erinnerungsarbeit gegeben wird: die eigene Persönlichkeit kommt wieder zum Vorschein. Deshalb ist die Erinnerung so wichtig: sie ist das Werkzeug zur Befreiung.

Raschner → Sie lassen im Film auch Klaus Theweleit zu Wort kommen, der unter anderem sagt: „Der große Unterschied unserer Generation zu der unserer Eltern waren Jazz und Rock.“ Wie groß ist aktuell die Gefahr, dass der große Befreiungsschlag, der durch die 1968er-Bewegung in Gang gesetzt wurde, nun angesichts der aktuellen weltpolitischen



Michael Krauses Film „ANGST-Mein Vati und ich“ wird auf der anima präsentiert.

Lage wieder durch etwas ganz anderes ersetzt wird?

Krause → Einen „Backlash“ haben wir schon lange, denn die Menschheit scheint mit dem Angebot von Freiheit überfordert zu sein. Nach dem Ende des Aufbruchs der 68er wurden Freiheit und Persönlichkeit inzwischen ersetzt durch KI und Neoliberalismus. Falsch verstandene Freiheit hat zu Billigflügen und Schnäppchen-Jagden geführt. Influencer und esoterische Sinnsuche führen eben nicht zur Entwicklung von Persönlichkeiten, sondern von Nachahmern. Das Verweigern von Verantwortung hat die Menschen mit einer „Scheißegal“-Haltung ausgestattet, die im Weiteren zu einer „Nach mir die Sintflut“-Haltung geführt hat. Fazit: Nur Verantwortung für sich selbst und für alle anderen kann in Zukunft für die Menschheit zu Zufriedenheit und allgemeinem Wohlstand führen. Wir leben in einem Zeitalter der Revolution. Wir sind mittendrin, deshalb merken es viele nur nicht. Ich bin froh, dass ich sie mit von Angst befreitem Kopf und Seele erleben darf.

Raschner → Der Film thematisiert die so genannte transgenerationale Weitergabe von Kriegstraumata des Zweiten Weltkrieges. Die deutsche Journalistin Sabine Bode hat in diesem Zusammenhang von der „deutschen Krankheit“ gesprochen. Was meint sie damit konkret?

Krause → Deutschland ist verantwortlich für zwei Weltkriege. Nach Ende des Zweiten Weltkriegs war eine besondere Situation entstanden; ein ganzes Volk verweigerte das Eingeständnis der Schuld. Mein Vater war mit seiner Einheit ununterbrochen 5 Jahre an der Front gewesen. Das muss einen wahnsinnig machen, oder aggressiv. Insgesamt hat es 17 Millionen deutsche Soldaten gegeben, viele von ihnen hatten Kinder. Diese Väter haben ihre inneren Konflikte zu einem großen Teil nicht ansprechen können, und sie haben sie oftmals in ihren Familien ausgelebt. Insofern ist die in den Kriegskindern und -enkeln existierende Angst eine nationale, eine „deutsche Krankheit“. Kriegs- und Fluchterfahrungen, Außenseitertum und die Misshandlung nationaler Minderheiten sind heute wieder Zeichen der Zeit. Deshalb ist die Auseinandersetzung mit der „deutschen Krankheit“ weiterhin so wichtig. ■

Annette Raschner ist Redakteurin des ORF Vorarlberg.

Beachten Sie dazu auch den beiliegenden Folder.