

Trauma Kongress Ukraine 27.-28. Mai 2022

„Das Trauma des Krieges: ein multidisziplinärer Ansatz moderner Therapie- und Diagnosemethoden“

Titel meines Vortrages:

„Der Aggressor, das Opfer und der Zuschauer im Krieg gegen die Ukraine und wie wir lernen, mit Traumata umzugehen“

Der Angriffskrieg der russischen Föderation unter seinem Herrscher Wladimir Putin hat unvorstellbares Leid über das Land der Ukraine gebracht und tut es weiterhin. Viele Hilfskräfte, bestehend aus Ärzten, Krankenschwestern, Psychologen, Psychotherapeuten sind täglich dabei seelisch und körperlich verwundete Menschen zu versorgen und sind insbesondere innerhalb der Ukraine extrem am Limit, da sie sich ständig einer Lebensgefahr und Überforderung aussetzen bis zur Erschöpfung des Organismus'. Lebensbedrohung macht keine Pause und ein Ende ist noch nicht da.

Bei traumatisierenden Ereignissen unterscheiden wir zwischen Naturereignissen und Ereignissen menschlichen Agierens.

Ich möchte Ihnen nun über das Trauma-Phänomen und seiner Zusammenhänge in der Gesellschaft bezüglich Opfer, Täter und unbeteiligten Zuschauern einen kleinen Überblick geben:

Bei Naturereignissen ist es für Unbeteiligte leicht, Mitgefühl für die Opfer zu empfinden, jedoch bei Ereignissen menschlichen Agierens sind die Unbeteiligten zwischen Opfern und Tätern gefangen – weil hier Unbeteiligte Stellung beziehen müssen.

Traumatische Ereignisse erschüttern Opfer in ihren Grundfesten. Sie untergraben den Glauben an das Gute im Menschen und verstören ein solides Wertesystem. Sie verwandeln menschliches Vertrauen und Sicherheit in Angst, Niedergeschlagenheit und Hass. Gebete, die nicht erhört werden, führen in eine tiefgreifende Erschütterung des Selbst. Traumatische Ereignisse zerstören die Vorstellung des Opfers von Geborgenheit sowie die Überzeugung, dass der Schöpfung eine sinnvolle Ordnung zugrunde liegt.

In der Betrachtung von Täter und Opfer stellt der Unbeteiligte fest, dass es leichter ist, sich mit dem Täter auseinanderzusetzen als mit dem Opfer. Über den Täter kann man debattieren, sich stark fühlen im Sog des Mächtigen, sich über den Bösewicht alterieren und ihn karrieren und vieles mehr.

Schwieriger ist es sich mit dem Opfer auseinanderzusetzen: es macht hilflos, das menschliche Leid mitanzusehen, ihre Worte des Unaussprechlichen zu hören, ihre Scham mitzuerleben und die Kräfte ihrer seelischen Zerstörung zu erkennen. Man möchte am liebsten ausblenden, wegschauen und nichts mehr davon hören.

Der Täter andererseits erwartet oder fordert von den Unbeteiligten, im Sinne der globalen Zuseher, Untätigkeit und Zurückhaltung, verbietet darüber öffentlich zu sprechen aus dem Drang heraus, das Böse nicht wahrzunehmen.

Der Täter droht im Falle von Parteiergreifung für das Opfer mit Verstärkung seiner Aggression.

Die Ungerechtigkeit des Phänomens von Traumata zwischen Opfern und Tätern ist uns eigenartigerweise nicht bewusst. Es geschieht beispielsweise dann, wenn ein Opfer eine bekannte Persönlichkeit darstellt. In so einem Moment wird diese Person unbewusst als minderwertig betrachtet. Über die Erfahrungen eines Opfers möchte man sich lieber nicht ausführlich unterhalten. Dies wird dem Fachmann, dem Psychotherapeuten überlassen, der darin geschult sein muss, durch die Traumainhalte selbst nicht indirekt traumatisiert zu werden.

Dennoch erwartet das Opfer vom Unbeteiligten, dass er die Last des Schmerzes erkennen und mittragen soll. Das Opfer verlangt von den Zuschauern aktives Handeln, Engagement und Erinnerungsfähigkeit, wie die amerikanische Psychiaterin und Traumaforscherin Judith Herman sagt.

Die unbeteiligte Gesellschaft schaut lieber weg, um das Kriegsgeschehen mit seinen unzähligen Kriegsopfern nicht spüren zu müssen – sie würde es am liebsten ignorieren und vergessen.

Für das Opfer besteht ein unüberwindbarer Interessenskonflikt, dem es ausgesetzt ist: Auf der einen Seite steht das Opfer, welches den Schrecken der Gewalt gerne vergessen würde, aber nicht aus seinen Sinnen verbannen kann.

Dies gilt als eines der zentralen Kennzeichen eines psychischen Traumas, während auf der anderen Seite der Unbeteiligte ist, der vergessen will und auch vergessen kann.

Dieses Phänomen schlägt sich in der Geschichte vergangener Kriege immer wieder nieder und ist nur schwer zu ertragen, weil in dieser Dialektik das Opfer immer das schwache, hilflose Glied unter den Menschen bleibt.

Der Täter und damit Verursacher von Gewalt im Krieg entzieht sich seiner Verantwortung durch Leugnung für sein Verbrechen und fördert damit beim Unbeteiligten das Verdrängen und Vergessen.

Gerade Gedenktafeln und Gedenktage nach Kriegen sind es, die den Unbeteiligten darauf hinweisen sollen, dass der Mensch nicht vergessen soll. Dennoch verlernt der Unbeteiligte und vergisst von Generation zu Generation.

Ist es Selbstschutz oder ist es menschlich-tragisches Schicksal? Das ist hier die Frage.

Umso mehr geht die ukrainische Politik mit ihrem Präsidenten Wolodymyr Selenskyi, dem engagierten Diener des Volkes, einen in der Geschichte nicht dagewesenen Weg. Nämlich, die Unbeteiligten in allen demokratischen Staaten kontinuierlich wach zu rütteln und am Geschehen präsent zu halten, sich dem Verdrängen und Vergessen entgegenzustellen, den Opfern beizustehen und Beweise durch unabhängige Prosekutoren zu sammeln, um Täter nach den Regeln der Demokratie zur Rechenschaft zu ziehen.

Ein weiteres traumaerzeugendes Phänomen stellt die Geheimhaltung und systematische Täuschung des Täters mit dem Unbeteiligten dar. Konstante Leugnung und Tatsachenverdrehung ist der Versuch, dem Unbeteiligten das Hinschauen auf das Opfer zu untergraben, um die Aufmerksamkeit nur auf den Täter zu richten. Wenn die Leugnung zu bröckeln droht, versucht der Täter erneut, diese im Keime mit barbarischer Grausamkeit aufrecht zu erhalten, und verstrickt sich immer mehr im eigenen Teufelskreis.

Eine andere Überlebensform des Täters ist es, die Glaubwürdigkeit des Opfers zu vernebeln. Je mächtiger ein Täter in einer Gesellschaft ist, desto umfassender übt dieser sein Vorrecht aus, die Realität umzubenennen, sich als Opfer darzustellen und mit Gewalt gegen Alle zu verteidigen.

Diese Dynamik stellt eine in der Menschheitsgeschichte immer dagewesene Strategie der Täter-Opfer Umkehr dar, die sich sowohl im Mikrokosmos (Familie) als auch im Makrokosmos (Nation) niedergeschlagen hat.

Und nun möchte ich zum zweiten Teil meines Vortrags kommen, nämlich wie wir erkennen und lernen können, mit Traumata durch den Krieg umzugehen:

Generell gilt die Erkenntnis, dass der Mensch laut Stephen Porges ein auf das Soziale ausgerichtetes, autonomes Nervensystem besitzt, welches dazu dient, sich durch die Mitmenschen geschützt, sicher und gestärkt zu fühlen. Dazu gehören: der Lebenspartner, die Familie, Verwandte, Freunde und die soziale Gemeinschaft. In der Ukraine ist dieser soziale Kontext auf ganz außergewöhnliche Weise auf eine sich gegenseitig schützende Bevölkerung ausgeweitet, was dazu geführt hat, dass sich zahlreiche demokratische Staaten sozial aktiv und solidarisch gegenüber dem Opfer zeigen.

Es scheint denkbar, dass durch die soziale Kraft einer Nation, ihr Widerstand gegen das Böse und die kontinuierliche Unterstützung der Soldaten durch die Bevölkerung Heilung schneller erfolgen kann, als wie wir es aus anderen Kriegen weltweit kennen.

Aus traumatherapeutischer Sicht haben wir es bei Menschen mit Traumata mit folgenden Symptomen zu tun:

1. Traumatisierte erkennt man dadurch, dass sie sich in ihrem eigenen Körper nicht mehr zuhause fühlen. Dieser kann sich wie fremd oder taub anfühlen oder er schmerzt infolge einer Dauerspannung mit erhöhtem Tonus.
2. Die Gedanken und Gefühle sind nicht mehr kontrollierbar, es treten unwillkürliche, wiederholende Erinnerungen auf, die plötzlich nach einem Schlüsselreiz von Neuem durchlebt werden. Dies kann sein: visuell, akustisch, olfaktorisch, gustatorisch oder sensorisch. Man bezeichnet das als Flashbacks, welche über einen längeren Zeitraum auftreten können.
3. Durch Empfindungen von großer Scham und manchmal Schuld fühlen sich Traumatisierte anderen Menschen in der Gesellschaft gegenüber unsicher oder sogar ausgegrenzt. Letzteres geschieht insbesondere dort, wo verängstigte Nachbarn sich aus Hilflosigkeit abwenden oder auf Abstand gehen.

Diese verschiedenen Symptome gehören zu einer posttraumatischen Belastungsreaktion, die sich ohne therapeutische Hilfe zu einer posttraumatischen Belastungsstörung entwickelt, oder sich bei anhaltender Kriegsgewalt an der Bevölkerung zu einer komplexen posttraumatischen Belastungsstörung ausweiten können.

Eine Wiederherstellung von Sicherheit beginnt mit der Wiederherstellung der Kontrolle im eigenen Körper durch eine physiologische Beruhigung des Autonomen Nervensystems mithilfe moderner, traumatherapeutischer Techniken in Traumafokus.

Dieses sogenannte vegetative Nervensystem ist nicht vom Willen oder Bewusstsein kontrollierbar, daher autonomes Nervensystem (=ANS).

Bei Gefahr schaltet es blitzschnell von einem beruhigt-sicheren Zustand in einen Verteidigungs- oder Fluchtmodus um.

Wenn der Augenblick lebensbedrohend ist, schaltet das ANS blitzschnell in einen Erstarrungsmodus, wie es bei sexueller Kriegsgewalt oder bei Bombenhagel der Fall ist.

Menschen, die eine solche Erfahrung gemacht haben, sind einem physisch und psychischen Dauerstress ausgesetzt, der auch dann nicht verebbt, wenn der traumatisierte Mensch in eine sichere Umgebung gelangt.

Traumatherapiemethoden sind in den 80er Jahren entstanden, zu deren ersten cognitiv behaviorale Therapie (=CBT) und EMDR gehören. Später kamen imaginative Traumatherapiemethoden dazu, und aus denen entstand unter anderem eine neue Generation traumatherapeutischer Methoden, die einen direkten Zugang zum Autonomen Nervensystem haben. Dazu wird Traumafokus als eine tiefenpsychologisch und das autonome Nervensystem regulierende Methode gezählt zur Verarbeitung von komplexen posttraumatischen Belastungsstörungen. Mein Buch Traumafokus ist in ukrainischer und russischer Übersetzung dazu erhältlich.

In den Traumafokus Ausbildungsseminaren, die für Psychologen und Psychotherapeuten in der Ukraine auch Online seit 5 Jahren stattfinden, werden dafür Methoden und Techniken angewandt, die das Nervensystem auf wirksame Weise wieder in einen stabilen Zustand bringen. Ebenso haben wir seit über 5 Jahren ein Traumatherapie-Netzwerk in der Ukraine aufgebaut mit über 100 zertifizierten Traumafokus Therapeuten, die in Gruppen- und Einzeltherapieform Hilfe anbieten. Dies ermöglicht, dass Traumatisierte innere Sicherheit auf raschem Wege erlangen können.

Auf meiner persönlichen Facebook Seite finden Sie verschiedene Videos mit Selbstheilungstechniken, die seit Kriegsbeginn während Online Fortbildungsseminaren angefertigt wurden und frei zur Verfügung stehen.

Meine persönliche Erfahrung in der Ukraine seit mehr als 14 Jahren ist es, dass man den sozialen Zusammenhalt jenseits politischer Kräfte in der Zivilbevölkerung als einen Faktor von starker Resilienz wahrnehmen kann. Es ist mehr als nur Herzlichkeit und Gastfreundlichkeit, die einem in diesem Land begegnen.

Die Ukraine ist vielmehr eine trotz jahrhundertelanger Unterdrückung durch Kriege, Gewalt und Terrorherrschaft gewachsene Nation, die es durch hohe soziale Intelligenz geschafft hat, sich menschliche Freiheit und Zusammengehörigkeit zu bewahren.

Der Name Ukraine bedeutet Grenzland. Damit war einst die Grenze zur Steppe gemeint, die Trennlinie zwischen Sesshaften und Nomaden, die bis ins 18. Jahrhundert eine grundlegende Bedeutung hatte. Dies war der Lebensraum der Kosaken, die in der ukrainischen Geschichte eine herausragende Rolle spielten.

Heute erscheint die Ukraine als Grenzland zwischen westlicher Demokratie und östlicher Autokratie. Dort stehen wir heute auf dem europäischen Kontinent.

Möge das ukrainische Grenzland eine sichere Zone werden für all diejenigen Menschen, die das Soziale, die Freiheit und die Demokratie als friedensstiftendes Gut der Menschheit leben wollen und sollen.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit!

Autor:
Mag. Thomas Ch. Weber
Institut für Neuropsychotherapie
Langedasse 17/17
AT-1080 Wien
E-Mail thomas.weber@traumafokus.com
www.traumafokus.com