

TRAUMA

Das Leben zurückerobern



Der Schatten der Vergangenheit wiegt oft schwer.

Im Rahmen seines Aktionsprogramms gegen sexuelle Ausbeutung von Kindern lud das Familienministerium in Luxemburg am gestrigen Abend zum Vortrag "Trauma und Persönlichkeitsentwicklung" ein.

WOXX sprach mit der Referentin Michaela Huber über die Auswirkungen extremer Gewalt und ein Leben nach dem Trauma.

WOXX: Was ist eigentlich ein Trauma?

Huber: Ein Trauma entsteht, wenn ein Mensch - und sei es als seelische Empfindung - in eine todesnahe Lage gerät, so dass er denkt: Jetzt ist alles aus. In einer solchen Situation wird das Gehirn mit schmerzhaften Reizen überflutet. Wenn die instinktiven Reflexe Flucht und Gegenaggression aus irgendwelchen Gründen nicht greifen, bleibt nur noch eine Möglichkeit: Das biografische Gedächtnis schaltet sich aus.

A vous d'en juger

Le WOXX de la semaine dernière: Dernière semaine avant la fin de notre action pétition (cf. No. 574, page 2). Le WOXX de cette semaine: Dernière semaine avant la fin de notre action pétition (cf. page 6). Fumeraient-ils/elles trop de joints et souffriraient-ils/elles en conséquence de troubles de la perception spatio-temporelle? A vous d'en juger. Nous-mêmes, nous l'expliquons ainsi: Le vote du nouveau projet de loi, prévu initialement pour la fin janvier, puis décalé pour la mi-février, a encore été reporté... Preuve de la lenteur d'une politique qui estime officiellement que si la nouvelle loi sur les stupéfiants devrait vraiment être adaptée par après, pour cause d'anachronisme par rapport aux pratiques courantes dans les autres pays du Benelux, cela pourrait se faire rapidement; une loi dont la principale innovation est de légaliser d'importantes mesures de santé, comme le programme méthadone, obligé d'oeuvrer dans l'illégalité depuis dix ans? A vous d'en juger. Le WOXX, quant à lui, clôture vraiment sa pétition la semaine prochaine.

Was bedeutet das?

Das Gehirn splittet die Erfahrung auf: Die Bilder, die Gefühle, die Körperempfindungen - alles wird in hinterste Regionen verbannt, aber nicht aufgearbeitet. Das Brisante daran ist, dass das Erlebte so jederzeit als "Flashback" wiederkehren kann. Wenn jemand zum Beispiel einen Banküberfall überlebt hat, kann allein die Tatsache, eine Bank betreten zu müssen, das Ereignis sofort wieder aufleben lassen. Mitsamt den Schmerzen, der Todesangst, der Ohnmacht.

Wie lange halten die Folgen an?

Manchmal ein ganzes Leben lang. Langjährige Traumatisierungen wiederholen sich häufig. Diese wiegen besonders schwer und sind meist das Ergebnis von extremer Gewalt, Folter oder sexuellem Missbrauch, die über Jahre ausgeübt wurden. Betroffene haben dauerhaft schreckliche Alpträume, reagieren auf kleinste Reize, fühlen sich "seelentaub", haben große Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen ... Besonders schlimm ist es für Kinder. Die nötige Verarbeitung schaffen von hundert Trauma-Opfern zehn nicht ohne professionelle Hilfe.

Wie kann ein Mensch solch extreme Erfahrungen überhaupt verarbeiten?

Früher hat man gedacht, reden hilft. Aber das Motto: raus, raus, raus ist noch keine Heilung. Traumatisierte können nur schlecht über das reden, was ihnen widerfahren ist. Zum einen haben sie große Erinnerungslücken, zum anderen ist mit dem Erzählen die Gefahr von Rückfällen verbunden.

Was tun Sie, um Betroffene zu helfen?

Zuallererst schauen wir nach der Stabilität. Die betroffene Person muss wieder Vertrauen lernen, bevor sie - professionell unterstützt - an das Verarbeiten geht. Das kann Jahre dauern. Der Mensch soll Boden unter die Füße bekommen: auf der Arbeit, zuhause, in der Therapie. Danach lernt er, wie er

sich traumatische Erinnerungen fernhalten kann. Das sind sehr intensive Arbeitsschritte. Wichtig für den Verarbeitungsprozess ist die Fähigkeit, Vergangenheit und Gegenwart unterscheiden zu können. Sie ist der Ausweg aus Flashbacks.

Sie betonen die Rolle der LebenspartnerInnen von Traumatisierten. Warum?

Die Partner von Traumatisierten müssen wissen, dass vieles nicht ihnen gilt, sondern Folge der Traumatisierung ist. Es kommt beispielsweise vor, dass es heftige Überreaktionen bei der/dem Traumatisierten gibt, oft kurz nach einer Situation der Nähe. Die Partner sollten versuchen, das zu verstehen.

Traumatisierten wird häufig nicht geglaubt. Insbesondere bei sexuellem Missbrauch wird der Vorwurf der Übertreibung und der Falschaussagen immer wieder laut.

Diese Glaubwürdigkeitsdebatte macht mich wütend. Das ganze Ausmaß der Gewalt in der Familie wird nach wie vor kleiner gemacht als es ist. Die Verdrängungstendenz in den Köpfen ist unvorstellbar groß. Nach meinen Erfahrungen handelt es sich in den seltensten Fällen um eine Übertreibung. Im Gegenteil, es ist so häufig eine Untertreibung. Ich bin gleichwohl dafür, sehr sorgfältig zu arbeiten.

Lohnt sich für Traumatisierte die Auseinandersetzung mit vergangenem Leid?

Dank schonender Behandlungsformen können Menschen lernen, auch schwere Traumata zu integrieren. Ich habe Menschen getroffen, die buchstäblich die Hölle erlebt haben. Aber nach langer harter Arbeit leben sie heute ein zufriedenes Leben, das nicht länger von schrecklichen Erinnerungen bestimmt wird.

Michaela Huber, 48 Jahre, Psychotherapeutin mit eigener Praxis, seit 12 Jahren in Kassel tätig. Mitbegründerin des "Zentrum für Psychotraumatologie e.V. Kassel" sowie Autorin des Buches: "Multiple Persönlichkeiten - Überleben der extremer Gewalt. Ein Handbuch". Fischer, Frankfurt 1995, Preis ca. 500 LUF.

Ist bio gesünder?

Zentrale Studien belegen: Das zentrale Kaufmotiv der Ökologikundschaft ist die Gesundheit. Vor allem nach der neuen BSE-Alarmwelle steigt der Umsatz in Bioläden. Ist bio wirklich gesünder? Wir haben uns in der Wissenschaft umgesehen und fassen den aktuellen Stand in unserem Dossier zusammen.

kommentar

Un peuple sacrifié

L'embargo contre l'Irak tue et sacrifie des innocents. Il est temps que la communauté internationale mette fin aux sanctions ...

Arrivée à Bagdad, notre délégation a visité des gens et institutions souffrant sous le poids de l'embargo. Selon le vieil adage "voir, juger, agir", nous avons préféré voir avec nos propres yeux ce que déjà tant de rapports ont documenté. Ce que nous avons vu et vécu tout au long de ces quelques jours reste difficile à décrire: des enfants sous-alimentés, des mamans résignées, des hommes sans travail et sans espoir, des familles déchirées, toute une société en décomposition. Les récits de la population rencontrée lors de la visite, tout comme nos discussions avec des ministres irakiens, des hauts fonctionnaires de l'ONU, des responsables des différentes Eglises et avec le partenaire de Caritas, la Confrérie de la Charité, nous ont bien fait comprendre que l'embargo fonctionne quant à ses effets sur la population, qui en est devenue la première victime.

Le concept de matériel à double usage, utilisé pour contraindre l'entrée de médicaments, d'antibiotiques, de pièces de rechange par peur de leur utilisation militaire devient, d'un point de vue humanitaire, un argument fort contre les sanctions elles-mêmes. Un embargo qui, selon les responsables politiques américains et britanniques, vise le régime de Saddam Hussein, et qui pèse aussi lourd sur la population, est une intervention à double usage qui perd toute sa crédibilité quand les effets secondaires prennent le devant sur l'objectif principal.

Nous avons vu et pouvons témoigner avec tant d'autres que l'embargo en Irak tue et sacrifie la population innocente; nous jugeons que l'embargo doit être suspendu dans les plus brefs délais. Il est grand temps d'agir pour un nouveau partenariat international avec le peuple irakien. La visite de Kofi Annan en Irak le 26 février prochain devrait être un premier pas dans la bonne direction.

Erny Gillen est directeur de Caritas-Luxembourg et a participé à une mission d'enquête de Caritas Internationalis en Irak.

kommentar

Vorsätzliche Unzulänglichkeit

Die Debatte um Nachhaltigkeit ist falsch angelegt.

Ein Jahr lang noch dürfen wir rumbasteln, dann ist es soweit: Bei der Rio+10 Konferenz in 2002 soll Luxemburg seine Fortschritte bei der Umsetzung der Agenda 21 offen legen. Da das Land der 200 Banken und der 273.000 Autos außer einem - arg verstaubten - Plan zur Nachhaltigen Entwicklung nichts aufzuweisen hat, bemüht sich die Umweltkommission zur Zeit, der Nachhaltigkeitsdebatte einen Hauch von Partizipation zu verleihen. Ministerien, Berufsverbände und Vertreter der Zivilgesellschaft durften ihr Anliegen während einer 25-minütigen Anhörung vorbringen - nacheinander und hinter verschlossenen Türen, transparence oblige! Sogar eine Diskussion in der Chambre und eine Bürgerkonferenz wurden in Aussicht gestellt. Trotz dieser gut gemeinten Initiativen: Die Debatte ist falsch angelegt. Nicht nur dass Luxemburg zehn Jahre nach Rio unnachhaltiger ist denn je; der Plan, der das Land auf die Nachhaltigkeitsschiene bringen soll, weist dermaßen gravierende methodische und konzeptuelle Fehler auf, dass er sein eigenes Scheitern vorprogrammiert. Das einzige planmäßige des Nachhaltigkeitsplans ist seine geplante Unzulänglichkeit: Fragen nach dem Ist-Zustand werden nicht gestellt - wie nachhaltig ist ein Land, das 45% seiner Staatseinkünfte aus spekulativen Bankgeschäften bezieht? Einen der beiden Grundpfeiler der Nachhaltigkeit, den Suffizienzbegriff, sucht man vergebens. Das Festhalten am Bruttosozialprodukt als Indikator für Entwicklung schließt die Berücksichtigung jetziger und späterer Kosten von Naturverbrauch und -belastung von vorn herein aus. Der Verzicht auf jeglichen legalen Rahmen lässt die Vermutung aufkommen, dass niemand für etwaige Verfehlungen zur Rechenschaft gezogen werden will.

Das Fazit muss demnach lauten: file delete! Nur eine schleunigst einberufene Tripartite von Politik, Wirtschaft und Zivilgesellschaft könnte die Aufgabe bewältigen, bis 2002 einen angemessenen Nachhaltigkeitsplan aufzustellen. Damit der Nachhaltigkeits-Premier Juncker sich nicht dem Spott der versammelten UNO-Mitgliedsstaaten aussetzen muss!

Pascal Husting ist Geschäftsführer bei Greenpeace Luxembourg