

Gewalt und Trauma – Eine Relativierung

Dirk Pfuhl, April 2007

„Bummelletzter, Bummelletzter!“ Der Chor von 20 Kindern tönt noch heute in meinem Ohr, wenn ich an meine eigene Kindergartenzeit denke. Ich war ein langsamer Esser und damals galt die eiserne Erziehungsregel, dass erst alle aufgegessen haben mussten, bevor vom Tisch aufgestanden werden durfte. Ich war der letzte beim essen, und damit dem Hohn der gesamten Kindergarten-Gruppe ausgesetzt.

Öffentlich von allen Mitgliedern einer Gruppe herabgesetzt und lächerlich gemacht zu werden, solch ein Verhalten klassifizieren wir heute als Gewalt – auch bei kleinen Kindern. Denn der solcherart verhöhnte Mensch wird unter massiven Druck gesetzt und in seinem Selbstwert und seiner Würde verletzt. Und es ist kein Zufall, dass mir gerade diese Szene so sehr in Erinnerung geblieben ist. Gewalterfahrungen brennen sich tief in unser Gedächtnis ein.

Heute bezeichnen wir eine solche Verletzung gemeinhin als Trauma und erkennen damit an, dass es nicht nur körperliche Wunden gibt, sondern auch seelische. Und auch bei seelischen Verletzungen gibt es kleine und große, oberflächliche und tiefgreifende Wunden, Wunden die schnell oder langsam heilen. Bei einem kleinen Kratzer am Finger vergeht der Schmerz schnell und wir vergessen die Wunde schon wenige Minuten später. Der Schmerz einer großflächigen Verbrennung kann aber so stark sein, dass er uns das Bewusstsein raubt. Und genauso wie unser Körper über Mechanismen des Schutzes und der Selbstheilung verfügt, ist auch unsere Seele in der Lage, erlittene Verletzungen zu verarbeiten und zu heilen. Bei kleinen Verletzungen merken wir davon meist nichts. Das Leben geht normal weiter und der Schmerz vergeht früher oder später von selbst. Aber nach schlimmen Gewalterfahrungen, Erfahrungen von extremer Angst und Ohnmacht, aber auch nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen, der Verwicklung in einen schweren Unfall oder das Leid anderer, ist es anders. Wenn die belastende Erfahrung unsere Verarbeitungsfähigkeit überfordert, wenn wir das Erlebnis einfach nicht ertragen können, wenn Schmerz, Angst, Ohnmacht oder Schuldgefühl uns zu überwältigen drohen, setzt ein besonderer Schutz- und Selbstheilungsmechanismus ein. Unser Gehirn kann uns dann vor weiteren schlimmen psychischen Folgen bewahren und uns in der Folge die Möglichkeit eröffnen, dass zunächst Unerträgliche doch noch zu bewältigen.

Im Zentrum dieses Mechanismus steht unser Gedächtnis. Da das traumatische Ereignis selbst nicht beeinflusst werden kann, greift unser Gehirn zu einem einfachen Trick: es nimmt Einfluss auf die Erinnerung. Denn nur das woran wir uns erinnern, ist für uns auch tatsächlich passiert.

Unser Gehirn verarbeitet Erinnerungen auf sehr komplexe Weise. Grob unterscheiden lassen sich das „Gefühlsgedächtnis“, lokalisiert in der Amygdala, und das „Wissensgedächtnis“, lokalisiert im Hypocampus. Ersteres speichert fragmentarisch Ereignisse und Emotionen, letzteres die konkreten Fakten, das Wann und Wie. Für die Mehrzahl unserer Erinnerungen stehen diese beiden Gedächtnisregionen in direktem Informationsaustausch. Zu den konkreten Fakten des Wissensgedächtnisses steuert das Gefühlsgedächtnis die zugehörigen Emotionen bei. Dadurch erleben wir von neuem das Gefühl wohliger Erfrischung, wenn wir

uns an unsere letzte Portion Vanilleeis erinnern und spüren dabei sogar die warmen Strahlen der Augustsonne auf unserer Haut.

Durch ein schweres traumatisches Erlebnis wird diese Verbindung zwischen den Gedächtnisregionen unterbrochen und das Wissensgedächtnis schaltet sich ab. Durch Abschaltung des Wissensgedächtnisses sind die Erinnerungen des Gefühlsgedächtnisses dem bewussten Erleben nicht mehr zugänglich. Die Erinnerung an das traumatische Ereignis wird unterdrückt. Sinn dieser Trennung ist der Schutz des Individuums vor einer Flut extrem unangenehmer Erinnerungen und einer ständigen Wiederholung der traumatischen Situation. Die seelische Verletzung wird ausgeblendet und verdrängt. Diese Verdrängung ist absolut notwendig und eröffnet überhaupt erst die Möglichkeit einer Verarbeitung des belastenden Erlebnisses.

Denn die Unterdrückung ist nicht vollständig. In Träumen, Assoziationen oder plötzlich ausgelöst durch bestimmte Reize tauchen fragmentarische Erinnerungen auf: der Schlag ins Gesicht, der Knall des Aufpralls, der Chor der lästernden Kinder. Dies ist aber nicht etwa das Symptom einer unzureichend gelungenen Gedächtnisblockade. Im Gegenteil: diese Erinnerungsbruchstücke geben dem Menschen die Möglichkeit, sich nach und nach und in kleinen Stücken erneut der traumatischen Situation zu stellen, und sie nachträglich zu verarbeiten. Es ist typisch für die Verarbeitung der allermeisten traumatischen Erfahrungen, dass die Betroffenen in einem Zeitraum von einem bis drei Monaten unter Schlafstörungen, Albträumen und körperlichen Symptomen wie plötzlichen Angstzuständen, extremer Anspannung, Herzrasen usw. leiden. Dies sind Anzeichen des Verarbeitungsprozesses, an dessen Ende die traumatische Erfahrung als ein unangenehmer aber abgeschlossener Teil der individuellen Vergangenheit in die eigene Lebensgeschichte integriert ist. Wir können uns an sie erinnern ohne erneut von ihr überwältigt zu werden.

Auch ich kann schon lange an den mich verhöhrenden Kinderchor denken, ohne vor Scham und Ohnmacht zu vergehen. Ich weiß, dass mir als Kind damit eine schlimme Verletzung zugefügt wurde, aber die Narbe tut nicht mehr weh. Ich gehe davon aus, dass nahezu jeder Mensch in seinem Leben mindestens eine derartige Erfahrung macht und entsprechend verarbeitet.

Manchmal aber kann die traumatische Erfahrung nicht im geschilderten Prozess verarbeitet werden, weil sie für den Betroffenen auch in noch so kleinen Bruchstücken und mit längerem zeitlichem Abstand nicht erträglich ist. Der Versuch des Gehirns durch immer wiederkehrende Erinnerungsfragmente den Verarbeitungsprozess anzustoßen führt zu keinem Verarbeitungsfortschritt, im Gegenteil. Qualvolle Erinnerungen tauchen wie aus dem Nichts auf und überwältigen den Betroffenen mit aller Macht. Er kann sich weder dagegen wehren, noch mit ihnen umgehen. Er möchte Vergessen, kann es aber nicht. Oder er weiß nicht einmal, um was für Erinnerungen es sich dabei überhaupt handelt, weil das zugrundeliegende Ereignis durch den Schutz der Verdrängung seinem Bewusstsein verborgen ist.

Das Gehirn befindet sich, physiologisch eindeutig nachweisbar, in einem permanenten Stresszustand und passt seine neuronale Struktur den veränderten Bedingungen an. Es kommt zu einer dauerhaften Trennung von Gefühlsgedächtnis und Wissensgedächtnis, die sich neuronal manifestiert. Der betroffene Mensch leidet unter einer sogenannten Posttraumatischen Belastungsstörung (PTB).

Da die unerträglichen Erinnerungen in der Regel durch ganz bestimmte äußere Reize und Situationen ausgelöst werden beginnt der Betroffene nun Verhaltensweisen und Strategien zu entwickeln, diese Reize zu vermeiden. Dazu gehören in erster Linie die Vermeidung von Gefühlen insgesamt und die Flucht in Zustände verminderten Bewusstseins. Sozialer Rückzug und Sucht sind die fast zwangsläufigen Folgen.

Menschen mit einer PTB haben in der Regel ein völlig verändertes soziales Verhalten. Ihre erworbene Gefühlsarmut macht es ihnen fast unmöglich, sich in andere Menschen hineinzusetzen. Sie können sich weder emotional binden, noch anderen Menschen zuwenden. Gleichzeitig kommt es häufig, für die Umwelt unvorhersehbar, zu plötzlichen, heftigen Gefühlsausbrüchen und übertrieben aggressivem Verhalten. Als körperliche Symptome können sich neben Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit Herz-Kreislauf-Störungen, Konzentrationsschwäche, Hypernervosität und chronische Schmerzen manifestieren. Zum Glück hat das genauere Verständnis der Natur und Ursachen Posttraumatischer Belastungsstörungen dazu geführt, dass mittlerweile wirksame Therapien entwickelt werden konnten – Denn ohne Therapie gibt es für die Betroffenen keinen Ausweg aus der Traumatisierung.

Trauma ist also nicht gleich Trauma. Die populäre Definition von Traumatisierung als einer Überforderung der individuellen Verarbeitungsmöglichkeit ist zwar grundsätzlich richtig, birgt aber dennoch die Gefahr eines völligen Missverständnisses. Ihr fehlt nämlich der zeitliche Bezug. Im Moment und unmittelbar nach der belastenden Erfahrung ist die Verarbeitungsmöglichkeit überfordert. Im Laufe einiger Wochen bis Monate danach wird das Trauma aber in den allermeisten Fällen sehr wohl verarbeitet. Und nur wenn die nachträgliche Verarbeitung nicht gelingt, kommt es zur Ausbildung einer Posttraumatischen Belastungsstörung mit den bekannten Symptomen.

Warum entwickeln nun aber manche Menschen infolge eines Traumas eine PTB und andere nicht? Der Grund liegt in den individuell unterschiedlichen Voraussetzungen zur Verarbeitung. Die Verarbeitungsfähigkeit ist abhängig von den Vorerfahrungen. Wer bereits gelernt hat, mit ähnlichen Erfahrungen umzugehen, kann sie in der Regel schneller und besser verarbeiten. Wer belastende Erfahrungen erwartet, weil sie ein „normaler“ Bestandteil des Lebens sind, ist weniger in Gefahr, Traumatisierungen oder gar eine PTB zu erleiden.

Ob also z.B. Gewalterfahrung zu Traumatisierung führt, ist zu einem guten Teil vom gesellschaftlichen Umfeld abhängig. Aus unserer Kenntnis der menschlichen Geschichte wissen wir, dass Gewalterfahrungen, ja sogar solche massivster Art, in der Vergangenheit geradezu selbstverständlich zum Leben der meisten Menschen dazugehört haben. Dies ist für einen großen Teil der Menschheit noch heute so. Selbst in Europa sind seit dem letzten Krieg erst 60 Jahre vergangen und der mit allen grausamen „Selbstverständlichkeiten“ geführte Krieg im zerfallenen Jugoslawien ist gerade mal seit 7 Jahren einigermaßen befriedet. Hätte diese Allgegenwart von Gewalt nicht zu einer gesteigerten Verarbeitungsfähigkeit geführt, die Menschheit wäre schon vor Jahrtausenden infolge kollektiver PTB ausgestorben.

Das soll nicht heißen, der Mensch gewöhne sich an alles. Irgendwann ist für jeden die Grenze des Erträglichen erreicht. Die seelischen Auswirkungen belastender Erfahrungen aber müssen immer individuell und unter Berücksichtigung des gesellschaftlichen Umfeldes betrachtet werden. Gewalterfahrung ist nicht gleich Traumatisierung, und Traumatisierung ist nicht gleich Posttraumatische Belastungsstörung! Je gewalttätiger eine Gesellschaft, desto höher ist zunächst die Schwelle zur Traumatisierung durch Gewalt.

Ohne jeden Zweifel gebiert Trauma neues Trauma. Massive kollektive Traumatisierungen, wie z.B. durch einen Krieg, werden erst im Laufe mehrerer Generationen geheilt. Eltern mit einer PTB sind nicht in der Lage, ihren Kindern die notwendige emotionale Zuwendung zu geben. Gewalt erscheint ihnen

selbstverständlich und körperliche Züchtigung ist im eigenen Bewusstsein nichts schlimmes. Man selbst hat ganz andere Gewalt erlitten. So werden Kinder traumatisiert infolge der Traumatisierung ihrer Eltern. Wer heute therapeutisch mit verhaltensauffälligen Kindern arbeitet, wird deshalb auch nach traumatischen Hintergründen suchen. Und allzu oft verbirgt sich darin die Ursache für Lernstörungen, Aggressivität, Kontaktarmut, Essstörungen oder selbstverletzendes Verhalten.

Diese Zusammenhänge sollten aber nicht zu dem Umkehrschluss verleiten, die allgegenwärtige Gewalt in unserer Gesellschaft hätte ihre Ursache in einer kollektiven und von Generation zu Generation weitergegebenen Traumatisierung. Verhaltensstörungen infolge von Traumatisierung sind, zum Glück, immer noch die Ausnahme. Es gibt in unserer Gesellschaft keinen kollektiven Kreislauf von Trauma und Gewalt. Die alltägliche Gewalt in Form von hierarchischen Strukturen, Ausgrenzung, Herabwürdigung, Befehl und Gehorsam ist weder Folge noch Ursache einer kollektiven Traumatisierung. Sie ist, so unangenehm diese Erkenntnis auch sein mag, ein normaler Bestandteil menschlichen Zusammenlebens.

Gewalt gibt es bei ausnahmslos jeder Tierart unseres Planeten und gewalttätiges Verhalten ist ein über den gesamten Zeitraum der biologischen Evolution sehr erfolgreicher Bestandteil inner- und zwischenartlicher Konkurrenz. Wie viel und welche Formen von Gewalt in einer Gesellschaft toleriert werden, ist letztlich nur von den geltenden Normen abhängig. Und innerhalb dieser Normen und Konventionen erlernt in der Regel jeder Mensch den Umgang mit Gewalt. Er lernt sehr differenziert, in welcher Situation und gegen wen er in welchem Ausmaß direkte körperliche Gewalt ausüben darf und wann es besser ist, sich auf indirekte Gewalt zu beschränken, oder ganz darauf zu verzichten. Er erlernt das gesamte Spektrum körperlicher, verbaler, offener und versteckter Gewalt – und wendet es an, jeden Tag.

Gewaltfreiheit ist ein Mythos. Es hat sie nie gegeben und es wird sie niemals geben. Die Ursache dieser Allgegenwärtigkeit von Gewalt ist nicht allgegenwärtige Traumatisierung. Der Grund dafür ist viel banaler: Gewalt ist neben Kooperation das erfolgreichste Mittel zur Durchsetzung der eigenen Interessen.

Trauma und Posttraumatische Belastungsstörung sind zwei verschiedene Dinge. Die wenigsten Traumata führen zu einer PTB, und schon gar nicht jede belastende Erfahrung.

Belastende Erfahrungen gehören zum Leben. Wir alle erleben Situationen, die uns überfordern und denen wir zunächst nicht gewachsen sind. Diese Erfahrungen hinterlassen ohne Frage ihre Spuren. Aber macht das nicht schließlich das aus, was wir Lebenserfahrung nennen? Das Leben ist nun mal nicht immer schön. Uns alle zu traumatisierten Menschen zu erklären hebt den Sinn dieser Bezeichnung auf. Sie versperrt uns nur den Blick auf unsere eigene Verantwortung für unser tägliches Handeln. Einmal erlernte Verhaltensmuster sind nicht in Stein gemeißelt. Wir sind zeitlebens lernfähig. Die weitaus meisten Menschen haben ihre Verhaltensmuster nicht unter dem Einfluss von Traumatisierungen ausgebildet, sondern als Strategien im Umgang mit ihren Mitmenschen. Sie brauchen keine Traumatherapie, sie brauchen Anreize für ein respektvolles und menschliches Miteinander.

Dirk Pfuhl ist Biologe und arbeitet als Redakteur für wissenschaftliche Filme. Er ist Mitautor mehrerer Lehrfilme über Trauma und Traumatherapie. Kontakt: info@dirkpfuhl.de