

# Ohnmächtige Wut und wütende Ohnmacht — Trauma als gesellschaftliches Phänomen

Eine Reflexion auf der Basis von Steven Winemans "Power-Under"

Von Dr. Gerhard Rothhaupt, [visionenundwege.de](http://visionenundwege.de)

*(vorliegende Fassung redigiert von K. Schnurpfeil)*

Dieser Artikel ist inspiriert von dem Buch "Power-Under" von Steven Wineman, kostenlos als PDF erhältlich unter [www.traumaandnonviolence.com](http://www.traumaandnonviolence.com). Viele Passagen stammen direkt aus dem Buch oder sind Zusammenfassungen von Abschnitten. Hinzu kommen persönliche Kommentare und Informationen aus anderen Quellen. Die Quellen sind jeweils kenntlich gemacht und im Litaraturverzeichnis vermerkt. Zitate aus Wineman enthalten nur die Seitenzahlen von Power-Under als Verweis. Dieser Artikel ist eine subjektive Zusammenstellung und erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit, wissenschaftliche Exaktheit oder ähnliches.

## Zusammenfassung und persönliche Vorbemerkung

Trauma habe ich lange als eine relativ seltene Erscheinung betrachtet, die Einzelschicksale stark prägt, aber mit mir und unserer gesellschaftlichen Relalität wenig zu tun hat. Steven Wineman eröffnete mir mit seinem Buch "Power-Under" eine radikal andere Sichtweise. Er betrachtet Trauma als eine Grunderfahrung in unserer Gesellschaft und posttraumatische Reaktionen bzw. "Trauma-Reenactment" als wesentliche Mechanismen zur Aufrechterhaltung von Machtmissbrauch und Gewalt in unserer Gesellschaft.

## Trauma-Reenactment

Erneutes Durchleben der traumatischen Situation im Handeln, wobei der Bezug zum Trauma unbewusst bleiben kann.

*(Reenactment bedeutet Wiederholung, aber auch Wiederinkraftsetzung. Bisher habe ich keine wirklich treffende deutsche Übersetzung gefunden und verwende daher den englischen Begriff.)*

Die Argumentation in der Kurzform verläuft dabei ungefähr wie folgt: Traumatisierung ist ein weit verbreitetes Phänomen in einer Gesellschaft, die auf Herrschaft und ungleicher Machtverteilung aufgebaut ist. Dabei wirken auch Ausgrenzung, Willkürakte u. ä. als traumatisierend. Traumatisierte Personen werden in bestimmten Situationen wieder an ihre Erlebnisse erinnert, sie agieren dann aus einer inneren Machtlosigkeit heraus oft sehr heftig. Trotz dieser subjektiven Machtlosigkeit können die Personen in der realen Situation aber sehr wohl die Macht haben, anderen das Leben zur Hölle zu machen. Sie sind wie Ertrinkende, die im verzweifeltten Kampf ums Überleben um sich schlagen. Dass dieses Um-sich-Schlagen für andere Menschen sehr schmerzhaft sein kann, wird dem Ertrinkenden nicht bewusst.

Wineman zeigt, dass viele Gewalt (physische wie psychische) aus einer inneren Haltung der Machtlosigkeit geschieht. Damit wird die eigene Traumaerfahrung und die damit verbundene subjektive Machtlosigkeit zu einem wichtigen Faktor im Kreislauf, der die herrschenden Gewaltbeziehungen aufrechterhält.

Eine Schlüsselstelle in dem Buch ist für mich Winemans Beschreibung über seine eigene Traumawiederholung. Diese Beschreibung klingt wie eine Beobachtung meiner Selbst in Situationen höchster Not und Einsamkeit und stimmt mit meinem Erleben bis in kleinste Einzelheiten überein. Mittlerweile habe ich herausgefunden, dass viele Männer sich ebenfalls in der weiter unten zitierten Beschreibung des Gefühlszustandes wiederfinden. Ich habe mich immer

wieder gewundert, dass ich in bestimmten Situationen so unverständlich für mich selbst reagiere. Betrachte ich das Ganze als Traumawiederholung, so bekommt dieses Verhalten einen Sinn.

All diese Punkte sollen in diesem kurzen Artikel noch ausführlicher dargestellt werden. Doch zunächst möchte ich einen Blick auf die Definitionen werfen.

### **Typ-I- und Typ-II-Trauma:**

Früher sprach man von Trauma vor allem als psychische Folge von Ereignissen, die überraschend, einmalig und von begrenzter Dauer sind und einen schweren Schock auslösen. Heute bezeichnet man ein so ausgelöstes Trauma als Typ-I-Trauma und unterscheidet davon Typ-II-Traumata. Typ-II-Traumata entstehen durch länger anhaltende negative Umstände. Klassischer Auslöser für Typ-II-Traumata sind z. B. Mobbingsituationen.

Unsere Gesellschaft wurde um ungelöste, mehrere Generationen umfassende Traumata organisiert.

S. Bloom & M. Reichert [Übersetzung GR]

### **Definition und verschiedene Formen von Trauma**

In Wikipedia heißt es: "Ein Psychotrauma ist eine seelische Wunde, die auf ein traumatisierendes Ereignis oder deren mehrere zurückgeht, bei dem im Zustand von extremer Angst und Hilflosigkeit die Verarbeitungsmöglichkeiten des Individuums überfordert waren."

Während manche Menschen Traumata weitgehend bearbeiten, kommt es bei anderen zu sogenannten posttraumatischen Belastungsstörungen, die gekennzeichnet sind durch Intrusionen (z. B. Flashbacks), Vermeidung (von Situationen, aber auch Gefühlen) und Übererregung. Wineman interessieren vor allem die Situationen, in denen Menschen mit ihrem Traumaerlebnis verbunden sind und unbewusst übererregt reagieren. Dazu unterscheidet er vor allem den ohnmächtigen Zorn (*powerless rage*) und den völligen emotionalen Rückzug. Beide treten häufig eng verbunden auf.

### **Trauma als Begleiterscheinung einer auf Ungleichheit aufgebauten Gesellschaft**

In der Öffentlichkeit werden v. a. sexueller und körperlicher Missbrauch sowie Kriegserfahrungen als traumaauslösende Ereignisse wahrgenommen. Wineman weist darauf hin, dass es nicht nur die unvorstellbaren Grausamkeiten des Krieges, sexueller Misshandlung oder brutaler Gewaltanwendung sind, die traumatische Folgen hervorrufen. Vielmehr besteht immer dann die Gefahr der Traumatisierung, wenn ich mit einer übermächtigen Gewalt in Kontakt komme und nicht mit meinen natürlichen Reaktionen Flucht oder Kampf reagieren kann. Und solche Gelegenheiten bietet das Aufwachsen und Leben in unserer Gesellschaft reichlich:

1. Immer noch wird ein erheblicher Teil der Kinder im Elternhaus geschlagen, bis hin zum Missbrauch. Hinzu kommt die Anwendung psychischer Gewalt in Form von Beschämung und Herabsetzung. In den USA haben nach einer Gallup-Umfrage innerhalb eines Jahres 94 % der Eltern von 4–5-jährigen ihr Kind mindestens einmal geschlagen. Nicht erfasst sind dabei die Zahlen seelischer Grausamkeiten. Mehr zu konkreten Zahlen bei Wineman, S. 39 ff.
2. Sexueller Missbrauch von Mädchen, Jungen und Frauen ist immer noch ein weit verbreitetes Phänomen. Hinzu kommen Gewalterfahrungen auf der Straße ohne sexuelle Komponenten. Entsprechende Zahlen finden sich bei Wineman, S. 35 ff.
3. Viele Kinder sind Zeugen mehr oder weniger deutlicher physischer und/oder psychischer Gewalt zwischen ihren Eltern. Gerade kleine Kinder erleben dies als unmittelbare

Bedrohung ihrer selbst, ohne dass sie Wege finden, wie sie handeln könnten.

4. In der Schule nimmt psychische und physische Gewalt unter Mitschülern ein enormes Ausmaß an. Ausgrenzung Einzelner ist so häufig, dass es von vielen als "normal" gesehen wird. "So sind die Kinder eben!" – "Das gehört zum Aufwachsen dazu, da muss man durch als Kind." Solche Äußerungen begegnen mir immer wieder. Gerade unter Jungs erlebe ich die Angst vor Ausgrenzung und vor dem Ausgelachtwerden schon in der Grundschule als einen bestimmenden Faktor des Schulalltags. Wenn man genauer hinsieht, wird man bemerken, wie massiv die verbalen und körperlichen Übergriffe der Kinder untereinander sind.
5. Auch in der Arbeitswelt und in Vereinen wird Nichtanpassung häufig mit Ausschluss geahndet. Die Angst vor diesem Ausschluss ist auch in diesen Zusammenhängen häufig deutlich vorhanden.
6. Erst in jüngerer Zeit beginnt die Diskussion über die traumatisierende Wirkung von Kriegen auch für diejenigen, die nicht unmittelbar von Kampfhandlungen betroffen sind. Nach dem Weltkrieg und der fürchterlichen Diktatur mit unendlich viel direkter und indirekter Gewaltanwendung war Trauma so universell, dass es überhaupt nicht zum Thema werden konnte. "Wo alle traumatisiert sind, ist Trauma kein Thema", sagt der Psychotraumatologe Gottfried Fischer. Bezieht man mit ein, dass die Bearbeitung eines Traumas häufig mehr als eine Generation erfordert, so wird deutlich, dass auch noch die Kriegsfolgen in unserer Gesellschaft spürbar sind.
7. Wineman vertritt die Auffassung, "Unterdrückung ist generell traumatisierend". Und von Aurora Levins Morales stammt das Zitat, "Missbrauch ist der lokale Ausbruch systematischer Unterdrückung und Unterdrückung ist die Anhäufung von Millionen kleiner systematischer Missbräuche". Damit wird auch die Ausgrenzung von Minderheiten wie z. B. Ausländern oder "sozial schwachen Schichten" zu einem an sich traumatisierenden Faktor für die Betroffenen.
8. Wie normal Gewalt und Gewaltanwendung ist, erkennt man nicht zuletzt auch am alltäglichen Fernsehprogramm. Schlägereien, Schießereien ... gehören zu einem "guten" Film einfach dazu.

Wenn wir all diese und weitere Faktoren zusammennehmen, wird deutlich, dass in unserer Gesellschaft massive Gewalterfahrung sehr weit verbreitet sind. Damit wird Trauma und die dazu gehörigen Folgen zu einem gesellschaftlichen Phänomen. Das Ausmaß, in dem Menschen diesen Erfahrungen ausgesetzt sind und die individuelle Verarbeitung variieren allerdings erheblich. Deshalb gibt es auch nicht "das Trauma", sondern sehr stark unterschiedliche Grade von Trauma.

## **Traumafolgen**

### *Zitat*

"Traumatische Reaktionen stellen sich dann ein, wenn ein aktives Handeln nicht erreichbar ist. Wenn weder Widerstand noch Flucht möglich sind, wird das menschliche Selbstverteidigungssystem überwältigt und unorganisiert. Jede Komponente der normalen Reaktion auf Gefahren verliert ihren Nutzen und tendiert dazu, in einer veränderten und übersteigerten Form zu überdauern – auch lange nachdem die aktuelle Gefahr vorüber ist. Das Ergebnis können Symptome des traumatischen Stresses sein wie ernsthaft überhöhte Level von Erregung und Wachsamkeit, gefühlsmäßige Taubheit oder Dissoziation, Unterbrechungen in der Erinnerung an das traumatische Ereignis sowie psychologische und emotionale Fragmentierung. Traumatische Symptome haben eine Tendenz, die Verbindung zu ihrer eigenen Quelle zu verlieren und ein Eigenleben anzunehmen. ... Trauma reißt ein komplexes System der Selbstverteidigung

auseinander, das normalerweise zusammenarbeitet. ... Machtlosigkeit steht (dabei) im Herzen der traumatischen Erfahrung. Bessel van der Kolk und Alexander McFarlane bemerken, dass 'das kritische Element, das ein Ereignis traumatisierend wirken lässt, die subjektive Einschätzung der Opfer darüber ist, wie bedroht und hilflos sie sich fühlen.' ... eine unserer zentralen Reaktionen, wenn .... es subjektiv unmöglich erscheint, zu kämpfen oder zu fliehen, ist die ... Konstriktion oder das Einfrieren (*freezing*). Herman [s. Literatur] beobachtet: 'Wenn eine Person völlig machtlos ist, und jede Form von Widerstand zwecklos ist, dann kann sie in einen Zustand der Kapitulation gehen. Das System der Selbstverteidigung bricht komplett zusammen. Die hilflose Person entrinnt der Situation nicht durch Handeln in der realen Welt, sondern indem sie ihren Bewußtheitszustand verändert' ... [Levine] beschreibt das Einfrieren als eine instinktive 'letzte Option', die dann ergriffen wird, 'wenn Kampf- und Fluchtreaktionen verhindert werden. ... Die Energie, die in Flucht oder Kampf geflossen wäre, wird bei der Konstriktion im Nervensystem gebunden. In diesem emotionalen und angstvollen Zustand explodiert die frustrierte Kampfreaktion in Wut; die frustrierte Fluchtreaktion weicht der Hilflosigkeit.' " (S. 51)

Zitat Ende [Übersetzung GR]

Werden die Traumaerlebnisse später aktiviert, ist dies mit extrem intensivem Erleben dieser Gefühle von Ohnmacht und Wut verbunden. Beim *Reenactment* kommt es zu zwei scheinbar gegensätzlichen Handlungstendenzen: Der ohnmächtigen Wut, die ausbricht und Raum greift, und dem völligen Zurückziehen in wütender Ohnmacht – dem völligen Abschneiden von den eigenen Gefühlen. Beide Tendenzen wurzeln im übermächtigen Schutzbedürfnis, und auch hinter der scheinbaren Zurückgezogenheit steckt die unausgedrückte Wut, der Zorn als treibende Kraft.

Zitat

"Es gibt eine wachsende Menge von Forschungen, die darauf hindeuten, dass Trauma signifikante und zerstörerische biochemische Auswirkungen auf das Gehirn hat, insbesondere auf die Fähigkeit des Gehirns, traumatische Ereignisse zu verarbeiten." (S. 51 f.)

Zitat Ende [Übersetzung GR]

Dabei kommt es nach Daniel Goleman wohl zu einer Überlastung des Reptiliengehirns. Das Gefühl von Hilflosigkeit ist dabei wohl immer wieder der zentrale Auslöser.

Trauma löst also häufig heftige emotionale Reaktionen auch in späteren Lebensphasen aus. Paradoxerweise führt Trauma häufig auch zu Dissoziation und Fühllosigkeit und Vergessen. Das Unbearbeitbare wird abgespalten und vergessen und dadurch "gelöst". Mit dem Abspalten des Teils, der das Trauma erlebt hat, spalten wir auch einen wichtigen Teil von uns selbst ab, kein Wunder, dass viele traumatisierte Menschen auch noch lange Zeit nach den Ereignissen davon sprechen, dass ein Teil ihrer selbst gestorben sei.

Typisch für posttraumatische Belastungen ist nach Herman ein "oszillierender Rhythmus" zwischen Phasen intensiven Wiederdurchlebens traumatischer Erfahrungen und Phasen der Taubheit, der Verleugnung und des Vergessens. Diese Dialektik bezeichnet Herman als "das vielleicht charakteristischste Kennzeichen des posttraumatischen Syndroms", und weiter "die traumatisierte Person ist gefangen zwischen den Extremen des Gedächtnisverlustes und dem Wiederdurchleben des Traumas, zwischen einer Flut intensiver, überwältigender Gefühle und wüstenartigen Zuständen, in denen es überhaupt keine Gefühle gibt, zwischen irritierendem, impulsivem Handeln und völliger Handlungshemmung." (Herman, S. 47).

Abschließend zu diesem Kapitel ist es mir wichtig, darauf hinzuweisen, dass viele Menschen, die ein Trauma mit sich herumtragen, die meiste Zeit ihres Lebens sehr wohl klar gestalten, Freude am Leben entwickeln, liebevolle Beziehungen haben, lachen und weinen und mehr oder weniger verlässliche Partner sind wie andere eben auch. Die Folgen des Traumas beherrschen bei weitem nicht immer das ganze Leben, sondern sind ein Aspekt unter vielen anderen.

## Praktisches Beispiel von Trauma-Reenactment

Winemans liefert eine mir sehr nahe gehende Beschreibung der Momente, in denen seine Traumata reaktiviert werden. Wie bereits formuliert, erkenne ich mein Verhalten in Phasen großer Not darin sehr exakt wieder. Deshalb möchte ich hier die Beschreibung ungekürzt wiedergeben.

Zitat

"Eine meiner Reaktionen auf bestimmte Auslöser ist der emotionale Rückzug. In der milderen Form dieses Musters werde ich kalt, schroff und distanziert. In extremeren Formen gehe ich in einen Zustand der Versteinerung, in dem ich die Kommunikation für eine Stunde oder länger völlig einstelle. Dies passiert fast ausschließlich in vertrauten Partnerschaften. Der Auslöser kann Teil eines überall vorhandenen Partnerschaftsproblems sein. Es kann aber genauso ein scheinbar trivialer Kommentar oder eine Geste sein, die mich überrascht und mich angegriffen und verraten fühlen lässt. Meine subjektive Wahrnehmung in diesem Zustand ist, dass die Situation unmöglich ist und ich nichts tun kann, um sie besser zu machen. Nichts, was ich sagen könnte, hätte eine Chance, von der anderen Person so verstanden zu werden, wie ich es wirklich gemeint hatte. Und es zu sagen, würde auch nicht helfen, die Situation zu lösen, weil es ein Ausdruck von Verzweiflung wäre. Es gibt keine Möglichkeit für mich, meine unerträglichen Gefühle auszudrücken. Ich habe den körperlichen Eindruck einer unglaublichen Schwere, was jede physische Aktion ebenso unmöglich erscheinen lässt.

Unterdessen rast mein Hirn mit Gedanken, die sich endlos im Kreis drehen und nirgendwohin führen. Ich fühle mich völlig niedergedrückt und bewegungslos durch meine Gedanken, meine körperliche Schwere und meinen Eindruck, völlig allein auf der Welt zu sein. Alles was ich will, ist allein gelassen zu werden. Und gleichzeitig sehne ich mich verzweifelt nach Verständnis und Linderung. Doch ich weiß: das ist unmöglich. Ich möchte verschwinden. Das scheint die einzig mögliche Lösung für meine Situation zu sein und in manchen Fällen führt dies zu zielgerichteteren Gedanken und Gefühlen, die sich um den Wunsch zu sterben drehen. Aber weil ich ja weiß, dass ich nicht entsprechend dieser Selbstmordgedanken handeln werde, führt dies zurück zu einer neuen Spirale im Kreislauf der Vergeblichkeit.

Üblicherweise bin ich nicht bewusst wütend inmitten dieses steinartigen Zustands. Aber später, wenn ich es geschafft habe, aus dieser gelähmten Situation herauszukommen, wird mir klar, dass das auslösende Ereignis mich unglaublich wütend gemacht hat. Mein Zorn, dem ich nicht Luft machen konnte, nicht ausdrücken konnte, stand im Zentrum meiner unerträglichen Gefühle, meiner körperlichen Schwere, meiner Lähmung. In diesen traumatischen Stadien befinde ich mich in einer Implosion.

Das Ergebnis meines steinernen Rückzugs ist, dass die andere Person völlig hilflos zurück bleibt. Es gibt absolut nichts, was sie sagen oder tun könnte mit mir. Fragen bleiben unbeantwortet; auf Aussagen wird nicht reagiert; Versuche, sich mir mit Freundlichkeit und Sorge zu nähern, werden schweigend zurückgewiesen; der Ausdruck von Frustration und Ärger von Seiten der anderen Person treibt mich nur noch weiter weg. ... Nichts davon ist meine bewusste Absicht. Im Würgegriff der inneren Kräfte, die weit jenseits meiner Kontrolle sind, bin ich schlicht nicht in der Lage, etwas anderes zu tun als das, was ich tue. Meine Hilflosigkeit wird so zur Hilflosigkeit meiner Partnerin."

Zitat Ende [Übersetzung GR]

Die Folgen eines solch "unangemessenen" Verhaltens für eine Beziehung sind einfach auszumalen.

Die "Alternative" zu diesem Rückzug ist ein unkontrollierter Ausbruch von Wut, das Um-sich-Schlagen des Ertrinkenden. Auch hier ist die Heftigkeit der Reaktion von außen nicht nachvollziehbar.

## **Auslöser für Trauma-Wiedererleben**

Zitat

"Auslöser können innerlich sein (z. B. Alpträume, Erinnerungen, körperlicher Schmerz). Sie können sich auch auf einen Ort beziehen oder einen Aspekt der Umgebung, die an den Ort erinnern, an dem sich das Trauma ereignete. Aber sie sind ebenso häufig zwischenmenschlich und beziehungsbezogen. Kommentare, Gesten oder ein Übersehen, das dazu führt, dass wir uns nicht respektiert, herumkommandiert, nicht beachtet fühlen, können die volle Stärke des historischen Missbrauchs wachrufen. Ungewollte körperliche Berührung kann ein besonders starker Auslöser sein. ...

Typischerweise gibt es viele Bereiche im Leben eines (Trauma-)Überlebenden, wo sie/er sich vollkommen über die Handlungsmöglichkeiten bewußt ist und in der Lage ist, effektiv zu agieren. Die subjektive Machtlosigkeit bleibt auf einer tieferen Ebene der psychologischen und emotionalen Wirklichkeit gespeichert. Bei einem entsprechenden Auslöser bricht sie an die Oberfläche und zieht uns gleichzeitig nach unten zu der tieferen Ebene, wo wir so sorgfältig versucht haben, unser Trauma zu begraben. Und dann schmilzt die Macht und Handlungsfähigkeit, von der wir wissen, dass wir sie im Alltag haben.

Wieder passiert uns außen etwas, das wir als zutiefst unfair erfahren, als völlig falsch, etwas, das das Leben plötzlich unerträglich macht. In uns drin werden Gefühl freigesetzt, die wir vielleicht noch nicht einmal benennen können, die von einem unsagbaren Ort in uns kommen – einem Ort des Schreckens. Diese Gefühle führen dazu, dass wir schreien wollen, Dinge zerstören und auf die Person einschlagen wollen, die dies verursacht hat. Oder uns selbst verletzen. Oder verschwinden. In einem Moment schwimmen wir, im nächsten sind wir am Ertrinken." (S. 63)

Zitat Ende [Übersetzung GR]

## **Power-under – die gesellschaftlichen Folgen der Traumatisierung**

Während wir im Zustand des Trauma-Reenactments subjektiv machtlos sind, können wir von Außen betrachtet "objektiv" durchaus über Macht verfügen. Wir sind nicht mehr das kleine Kind, das den Eltern oder Mitschülern ausgeliefert ist. Trotzdem verhalten wir uns in diesen Situationen, als wären wir machtlos. Unsere Handlungen werden getrieben von dieser subjektiven Machtlosigkeit. Wir sind verbunden mit der Erfahrung, die zur Traumatisierung geführt hat. Wir sind so stark damit verbunden, dass wir gegenüber den Folgen unserer Handlungen blind werden. Wir sind uns unserer Macht, unserer Einflussmöglichkeiten und damit auch der Folgen unserer Handlungen nicht bewusst. Vor allem sehen wir keine Alternativen, da wir ja in unserem eigenen Empfinden völlig mit dem Rücken zur Wand stehen.

Dieses Phänomen der subjektiven Machtlosigkeit in Situationen mit objektiver Macht bezeichnet Wineman als "Power-under". Um es mit seinen Worten auszudrücken:

Zitat

"Der Ausdruck von ohnmächtiger Wut ist wie das Um-sich-Schlagen eines Ertrinkenden. Der (Trauma-)Überlebende, der sein Trauma wieder erlebt, ist gefangen in einem verzweifelten Kampf um das Überleben. Jemand in solch einer Lage kann wahrscheinlich die Auswirkungen seiner Handlungen auf Andere nicht ermessen. Für jemanden, der sich ohnmächtig und zutiefst schickaniert fühlt, ist es typischerweise nicht vorstellbar, dass er für Andere irgendeine Gefahr oder Bedrohung darstellen könnte. Aber das Um-sich-Schlagen eines Ertrinkenden ist für jeden gefährlich, der sich ihm nähert und ebenso kann die Wut eines Traumaopfers gefährlich sein. Die Ironie besteht darin, dass jemand, der aus einer scheinbaren inneren Machtlosigkeit heraus handelt, eine enorme, mächtige Wirkung auf jeden haben kann, dem er begegnet. Das ist die Dynamik, die ich 'Power-under' [wörtlich: *Macht unter*] nenne." (S. 65)

Zitat Ende [Übersetzung GR]

Ich bin überzeugt, dass häufig hinter scheinbar besonders machtvollm Handeln eine subjektive Machtlosigkeit steht. So entsteht ein Teufelskreis: Die eigene subjektive Machtlosigkeit führt uns zu gewalttätigen Handlungen, die von anderen als traumatisierend erlebt werden, die dann wieder in Machtpositionen aus subjektiver Machtlosigkeit handeln ... Trauma ist damit sowohl Ergebnis als auch Ursache von Brutalität und ein wesentlicher Faktor bei der Aufrechterhaltung gegenwärtiger Praktiken der Machtausübung.

Darüber hinaus macht das enorme Schutzbedürfnis traumatisierter Menschen sie leicht anfällig für Parolen, die äußere Sicherheit durch autoritäre Strukturen versprechen. Die auffällige Hinwendung zu George Bush und seinen Heilsversprechungen nach dem 11. September 2001 ist nur eines von vielen Beispielen.

### **Beispiele für Power-under**

Wineman schildert ausführlich Beispiele für die Kombination von subjektiver Machtlosigkeit und dem Ausleben als ohnmächtige Wut in objektiv machtvollen Situationen. Eines der Beispiele ist der Psychologe und Schulleiter Bruno Bettelheim, der trotz gegensätzlicher Überzeugung immer wieder Kinder schlug und schwer misshandelte.

Power-under-Phänomene nimmt Wineman auch bei vielen Gewalttätern an. Es ist mittlerweile ein Allgemeinplatz, dass Gewalttäter sehr häufig selbst enorme Gewalt erfahren haben. Schläge produzieren Schläger. Interessant sind Studien, die Wineman zitiert, aus denen deutlich wird, dass sich selbst Männer, die massiv ihre Ehefrauen schlagen, häufig als völlig hilflos erfahren und subjektiv als Opfer agieren. Für die Folgen der ohnmächtigen Wut, die dann wie ein Vulkan ausbricht, haben sie kaum eine Wahrnehmung (S. 79 f.). So schreiben Jacobsen und Gottman über einen Mann, der regelmäßig seine Frau massiv schlug.

Zitat

"Im Gegensatz zu seiner offensichtlichen Gewalttätigkeit and Grausamkeit, die wir beobachteten, handelte er wie ein Opfer, das selbst geschlagen wird und wir glauben, so sah er sich selbst. ... [Der Mann] fühlte sich im Gefolge seines Ausbruchs so hilflos, dass er sich nicht als verantwortlich für sein Handeln betrachtete" (S. 79)

Zitat Ende [Übersetzung GR]

Insgesamt agierten 80 % der schlagenden Männer in der Studie von Jacobsen & Gottman aus der subjektiven Opferrolle heraus.

### **Power-under und Traumfolgen in sozialen Bewegungen**

Auch im Bereich der sozialen Bewegungen sieht Wineman Power-under und die Folgen Trauma in Aktion.

Viele soziale Bewegungen bauen letztendlich auf einem individuellen Gefühl der Machtlosigkeit auf. Gleichzeitig bilden sich innerhalb der Bewegungen und nach außen hin sehr wohl Machtpositionen heraus. Werden diese Positionen von Menschen eingenommen, die aus subjektiver Ohnmacht agieren, so kommt es sehr schnell zu den vielfach zu beobachtenden Kämpfen innerhalb der Bewegungen. Aber auch die Dämonisierung des "Gegners" ist eine typische Traumafolge.

Zitat

"Aufstände und Krawalle sind vermutlich die dramatischsten Beispiele: Und auch die Beispiele, in denen Power-under am deutlichsten enthalten ist. Ich glaube, dass Aufruhr als das massenhafte Auslösen eines kollektiven Traumas angesehen werden kann. Er ist eine unfokussierter Ausdruck

von Leiden und Wut im Massenmaßstab und wurzelt in der Ohnmacht, die die Menschen erfahren, wenn sie dauerhaft und unbarmherzig verletzt werden und wenn gewaltfreie oder 'legitime' Mittel des Protests als aussichtslos angesehen werden.

Aber wie bei Power-under auf der individuellen Ebene hat der Aufstand keine strategische Dimension, er ist deshalb keine lebensfähige Basis für einen nachhaltigen Kampf. Weil sie den Sinn für ihre Wirkung nicht haben, verlieren Menschen, die sich an Aufständen beteiligen, die zerstörerischen Auswirkungen ihres Verhaltens und die Menschlichkeit ihrer Ziele aus den Augen.

Power-under trägt auch zu einer Reihe von allgemeineren Problemen bei, die weit über die Psychologie von Aufständen hinausgehen und eine Plage für Anstrengungen zum sozialen Wandel sind. Damit meine ich unter anderem unsere Tendenz, den Unterdrückten zu verteufeln und zu entmenschlichen, unseren Unwillen oder unsere Unfähigkeit anzuerkennen, dass wir als unterdrückte Menschen auch Unterdrückterrollen einnehmen können. ...

In unseren eingeschnürten Momenten der traumatischen Ohnmacht und des Wiedererlebens teilt sich die Welt in Übel wollende Täter und unschuldige Opfer. Aus dieser Perspektive kann es dann unmöglich sein, sich vorzustellen, dass die Menschen, die uns unterdrücken, ebenfalls unterdrückt sein könnten oder dass das Leid anderer Gruppen in irgendeiner Weise vergleichbar sein könnte mit unserem eigenen Leid. Dies wiederum schafft enorme Herausforderungen und Hindernisse beim Versuch, Koalitionen zu bilden zwischen traumatisierten Gruppen, die sich jeweils gegenseitig als Unterdrückte wahrnehmen. ...

Power-under kann auch demokratische Treffen in Frage stellen oder komplett aushebeln ... Auf der einen Seite kann uns die subjektive Ohnmacht leicht dazu führen zuzumachen, uns zurückzuziehen, den Eindruck zu bekommen, wir würden zum Schweigen gebracht. Wir nehmen Entscheidungen dann so wahr, als wären sie uns aufgedrückt worden ohne unsere echte Beteiligung und Zustimmung. Auf der anderen Seite kann uns subjektive Ohnmacht dazu führen, dass wir uns 'überbeteiligen' im Versuch, dafür zu sorgen, dass wir gehört werden und unsere Position zu verteidigen, die scheinbar angegriffen wird.

In seiner destruktivsten Form bricht Power-under in Sitzungen in der Form von persönlichen Angriffen, Schuldzuweisungen und ähnlich handgreiflichen Formen aus, in denen traumatische Wut ganze Gruppen lähmen kann." (S. 89)

Zitat Ende [Übersetzung GR]

### **Exkurs – Gewaltausübung aus der Bewusstheit für die eigene Macht**

Nicht alle Gewaltausübung erfolgt aus subjektiver Machtlosigkeit heraus. Vielmehr gibt es sehr wohl Gewaltausübung im Bewusstsein der eigenen Macht und der Folgen. So ergab sich in der zitierten Studie über Gewalt in Beziehungen (Jacobson & Gottman), dass 20 % der schlagenden Männer genau wissen, dass sie aus einer Machtposition heraus agieren, sie nutzen ihre Macht bewusst, so brutal, wie es ihnen für ihre Ziele sinnvoll scheint. Diese Männer wissen, dass sie gefährlich sind. Es interessiert sie aber nicht.

Interessanterweise sind dies die Männer, die in ihrer eigenen Kindheit am brutalsten misshandelt wurden. Diese Männer, so Jacobson und Gottman, kommen "von einem Hintergrund her, der tiefer [als bei den anderen schlagenden Männern] etwas sehr Zerbrechliches in ihnen zerschlagen hat. Etwas, mit dem jedes Kind sein Leben beginnt. Eine Form von innerem Vertrauen, dass die Eltern, bei allen ihren Limitierungen, das Wohl ihrer Kinder im Herzen tragen." (S. 96)

Wineman erklärt dies als Identifikation mit dem Aggressor und macht deutlich, dass auch dies eine Folge von Trauma ist. Die eigene Hilflosigkeit ist in diesem Fall jedoch unbewusst. Die Angst vor dieser Hilflosigkeit ist so groß, dass sie noch tiefer eingeschlossen wird. In diesem Sinne hilft die bewusste Gewaltausübung ebenso wie die ohnmächtige Wut, die eigene Hilflosigkeit nicht spüren



zu müssen. Ohnmächtige Wut und bewusster Machtmissbrauch sind in diesem Sinne dann zwei Seiten der gleichen Medaille.

Darüber hinaus gibt es natürlich eine Vielzahl weiterer Faktoren, die zu Gewaltausübung führen können. Dazu gehören gesellschaftliche Normen, eigene Wertvorstellungen, Organisationsstrukturen, rationale Analysen u. v. m. Die Überlegungen zur Nachwirkung von Traumata sollen diese Überlegungen nicht ersetzen, sondern eine weitere Perspektive hinzufügen. Selbstverständlich können in jedem einzelnen Fall auch verschiedenste Aspekte gleichzeitig das Handeln beeinflussen.

Anmerkung: Wineman benutzt oft die Begriffe "Unterdrückung", "Unterdrücker", "Täter". Gleichzeitig warnt er davor, z. B. den Begriff Unterdrücker als Schmähwort und Mittel der Ausgrenzung zu benutzen, weil dies die Komplexität, die hinter jedem Verhalten steht, verschleiert und dazu einlädt, die Welt in die "Guten" und die "Bösen" einzuteilen. Dies wiederum sieht er als eine typische Traumafolge.

### **Was ist zu tun? Sind wir ausgeliefert? – Die persönliche Perspektive**

Traumatisierung hat weitreichende einschränkende Folgen für das Leben jedes Betroffenen. Doch mit dieser Erkenntnis ist uns noch nicht weitergeholfen. Was können wir tun? Da Wineman die Ebene der psychologischen Strategien auf persönlicher Ebene kaum behandelt, möchte ich hier meine Überlegungen präsentieren. Der erste Schritt ist sicherlich die Erkenntnis dessen, dass ich möglicherweise selbst traumatisiert wurde. Hier hilft mir die Einsicht, dass auch eine Vielzahl kleinerer Ereignisse traumatisierend wirken können. Wann immer wir bemerken, dass wir aus einem Gefühl der subjektiven Machtlosigkeit sehr heftig reagieren – sei es mit Wutausbrüchen oder völligem emotionalem Rückzug – ist es aus meiner Sicht sinnvoll zu überlegen, ob ich mich hier vielleicht in einem Trauma-Reenactment befinde. Zu welchem Ergebnis auch immer ich komme, scheint es mir hilfreich, die Gefühle und Bedürfnisse hinter diesen heftigen Reaktionen zu benennen und ernstzunehmen. Angesichts der großen Bedrohung, die in diesen Situationen zu Tage tritt, ist sicherlich oft auch Hilfe von außen angesagt. Gerade in der gewaltfreien Kommunikation sehe ich ein enormes Potential, um einen bewussteren Umgang mit der eigenen Vergangenheit zu finden. Ein wichtiges Element dabei ist, dass wir Selbstverurteilungen ernstnehmen, liebevoll betrachten und umwandeln in die dahinter steckenden Bedürfnisse oder Sehnsüchte.

Eine wesentliche Erkenntnis im Umgang mit dem eigenen Trauma ist für mich auch, dass wir als (erwachsene) Menschen immer auch Wahlmöglichkeiten haben, wie wir auf Ereignisse von außen innerlich reagieren wollen. Wir sind objektiv also nie völlig ausgeliefert. Die Bewusstheit für diese Wahlmöglichkeiten zu stärken, ist aus meiner Sicht eine zentrale Strategie im Umgang mit den eigenen Traumafolgen und noch wichtiger als Strategie der Prävention vor neuen Traumatisierungen (s. Exkurs "Was entscheidet, ob wir ein Trauma erleiden").

Schließlich sei noch darauf verwiesen, dass auch die traditionelle Psychotherapie eine Reihe von wirksamen Verfahren zur Behandlung von Traumata entwickelt hat – unter anderem das EMDR-Verfahren. Informationen hierzu gibt es im Internet, in einer großen Anzahl von Büchern und natürlich auch bei psychologischen Beratungsstellen. Wichtig hierbei ist mir, dass es nicht um die Behandlung einer Krankheit geht, sondern darum, in immer weiteren Bereichen einen selbstbestimmten Umgang mit dem eigenen Leben zu finden.

### **Exkurs – Was entscheidet, ob wir ein Trauma erleiden oder nicht?**

Nicht jedes potentiell traumatisierende Ereignis führt auch zu einem Trauma. Das gilt auch für

Ereignisse, die geeignet sind Typ-I-Traumata auszulösen. Nach Fischer übersteht ein Drittel der Menschen schwerwiegende Ereignisse, ohne ein Trauma zu entwickeln. Diese Menschen verfügen über stabile Selbstheilungskräfte und können die Ereignisse als schmerzhaft, aber vergangene Ereignisse in ihr Leben integrieren. Bei einem weiteren Drittel der Menschen hängen die Folgen sehr stark davon ab, ob sie nach dem Ereignis geeignete soziale Unterstützung erhalten und ob weitere Belastungsfaktoren vorliegen. Bis zu einem Drittel der Bevölkerung gehören zur 'Hochrisikogruppe für negative Langzeitfolgen'. Aus diesen Zahlen wird deutlich, dass die soziale Einbindung nach dem potentiell traumatisierenden Ereignis eine große Rolle spielt.

Gleichzeitig gibt es aber auch innerpsychische Faktoren, die darüber entscheiden, ob ein Ereignis zu einem Trauma führt oder nicht. Vieles deutet darauf hin, dass die innere Realität des 'Opfers' entscheidend für die Folgen ist. Wineman schreibt hierzu:

Zitat

"Unsere Fähigkeit, dem Missbrauch aktiv Widerstand entgegenzusetzen, führt zum Kern der Frage, ob wir traumatisiert werden oder nicht. In dem Maße, in dem wir in der Lage sind, effektive Widerstandshandlungen zu ergreifen und diese Handlungen als bewusste Wahl zu erleben, die uns ein gewisses Maß an Kontrolle gibt, bleiben wir nicht vollständig machtlos. Wenn wir uns selbst als Handelnde erleben, wird das Trauma in Grenzen gehalten und die nachteiligen Folgen reduziert. ... Wenn der Missbrauch geschieht, ist das Opfer normalerweise nicht völlig machtlos. Objektiv gibt es immer eine Wahl, wie wir auf die überwältigende Gewalt antworten. In dem Maße, in dem wir uns unsere Alternativen bewusst machen, erheben wir Anspruch auf Macht." (S. 56 f.)

Zitat Ende [Übersetzung GR]

Levins Morales liefert dazu in ihrem Buch "Medicine Stories" ein sehr eindrückliches Beispiel aus ihrer eigenen Biografie:

Zitat

"Als Kind wurde ich ohne Wissen meiner Eltern über einen Zeitraum von mehreren Jahren wiederholt von einer Gruppe Erwachsener missbraucht, die vor allem Kindern körperliche, psychologische und sexuelle Qualen zufügten. Es war klar, dass ihre Behandlung mehrere Ziele verfolgte. Sie schüchterten mich ein und verwirrten mich, so dass ich nicht verriet, was passierte. Aber sie versuchten auch, sich in mir und anderen Kindern nachzubilden; sie versuchten uns von unserer Menschlichkeit zu trennen und uns ebenfalls in Folterer zu verwandeln. ... Weil ich bereits über politische Folter und den Widerstand dagegen bescheid wußte, war ich in der Lage, eine Strategie zu entwickeln, die mich beschützte. Sie schafften es, dass ich nichts verriet, aber ich setzte den Kreislauf des Missbrauchs nicht fort. Ich fand heraus, dass ich machtlos war, das zu verhindern, was sie meinem Körper antaten. Aber ich konnte meine Seele schützen. Ich verstand, dass der erste Schritt, so zu werden wie sie, darin bestand zu lernen, anderen ihre Menschlichkeit abzusprechen und dass ihre Grausamkeit zum Teil auch darauf abzielte, uns dazu zu bringen, dass wir sie hassten, dass wir sie verletzen wollten, dass wir sie als Monstern sähen, die wir quälen wollten. Sie wollten in uns die Saat ihres eigenen Schmerzes einpflanzen. Ein Teil des Weges, wie ich dies verhinderte war, mir meine Misshandler als kleine Kinder vorzustellen, bevor sie so grausam wurden. Ich stellte mir vor, dass in diesen erwachsenen Körpern, die mich peinigten, ein Kind gefangen war, das selbst gequält worden war. Ich tat so, als ob ich in die Augen dieser Kinder blicken könnte und ihnen Signale der Solidarität schicken könnte und ihnen Mut machen könnte. Ich stellte mir vor, wie entsetzt sie wären von den Handlungen ihres erwachsenen Selbst. Das war es, was es mir erlaubte seelisch zu überleben." (Aurora Levins Morales in Medicine Stories, S. 110–111, zitiert nach Wineman, S. 208 f.)

Zitat Ende [Übersetzung GR]

## **Was ist zu tun? – Die gesellschaftliche Perspektive**

Wineman schlägt eine Reihe von Schritten vor, wie soziale Bewegungen das Wissen um Trauma und den Kreislauf der Ohnmacht nutzen können, um wirksamer nach innen und außen zu werden (S. 107 ff.), die hier dargestellt werden sollen:

### **1) Trauma als eine politische Angelegenheit anerkennen**

Zitat

"Der erste Schritt, einfach und respektinflößend zugleich, ist es, die Sache zu benennen. Das bedeutet, die Verbindung zwischen jeder Art von Unterdrückung und Traumatisierung von Einzelnen auf einer gesellschaftlichen Ebene aufzuzeigen. Es erfordert die Bereitschaft, Trauma auch im Leben derer zu erkennen, die wir als Unterdrücker ansehen. Es erfordert die gleiche Bereitschaft, Trauma in unserem Leben zu untersuchen ... Es bedeutet, traumatische Wut als eine enorme politische Kraft zu erkennen und 1000 Fragen zu stellen über die Möglichkeit, diese Kraft zu mobilisieren. Und es bedeutet, die destruktive Kraft von traumatischer Wut zu erkennen, ihre Rolle in der sozialen Aufrechterhaltung von Unterdrückung, ihre Auswirkungen auf unser Anstrengungen zum sozialen Wandel und ihren Platz in unserem Leben." (S. 108 f.)

Zitat Ende [Übersetzung GR]

### **2) Entwickeln einer gemeinsamen Sprache und eines Bezugsrahmens zur Betrachtung der Traumawirkung in sozialen Bewegungen**

Das Kind braucht einen Namen. Ich erinnere mich hier, wie hilfreich es für mich war, vom Phänomen "Mobbing" zu hören, als ich selbst in einer Mobbing-Situation war. Das Wissen darum, dass ich nicht allein bin mit meinen Gefühlen, macht es sehr viel leichter offen darüber zu sprechen und Handlungsalternativen zu entwickeln und zu erproben.

### **3) Die gesunden Reaktionen auf Missbrauch und Trauma feiern**

In vielen Fällen gelingt es uns, konstruktiv mit unserem Erbe umzugehen. Das Wertschätzen dieser Momente ist eine enorme Kraftquelle.

### **4) Veränderungen in der Organisation**

Hier braucht es vor allem Strategien, um die individuelle und kollektive Sicherheit innerhalb der Organisation zu erhöhen. In diesen sicheren Räumen sollen der Schmerz, der mit dem Trauma verbunden ist, ausgedrückt und gehört werden.

Zitat

"Wir müssen Wege kultivieren, wie wir Leiden ausdrücken können und diesen Ausdruck mit unserer Analyse von struktureller Unterdrückung verbinden – ohne dass wir andere, die dominante Rollen einnehmen, persönlich angreifen und ohne diese Personen so zu behandeln, als wären sie unser persönlicher Täter ... In genau der gleichen Weise müssen wir Wege kultivieren, wie wir persönlichen Geschichten von Verletzung und Unterdrückung zuhören können, dort wo wir unsere dominanten Rollen erkennen und anerkennen, dort wo wir sehen können, dass diese dominanten Rollen strukturell mit den individuellen Geschichten von Misshandlung zusammenhängen. Wenn unsere Geschichten ohne persönliche Angriffe erzählt werden sollen, so müssen sie auch ohne Rechtfertigung und Verteidigung angehört werden." (S. 112)

Zitat Ende [Übersetzung GR]

Ferner schlägt Wineman vor, die persönlichen Folgen von Trauma auch öffentlich zu machen und

die Zusammenhänge zwischen persönlicher Erfahrung und struktureller Gewalt in die gesellschaftliche Diskussion zu bringen.

Ein solcher Weg des gegenseitigen Zuhörens ist z. B. erlebbar im [Compassionate-Listening Projekt](#) zwischen Deutschen und amerikanischen Juden, zwischen Juden und Palästinensern.

## 5) Der Komplexität Rechnung tragen

Zitat

"Eine der zentralen Lektionen aus der Politik des Traumas ist, dass sich die Welt nicht ordentlich in Unterdrücker und Unterdrückte, in Täter und Opfer aufteilen lässt. Diese Bewusstheit müssen wir in Bezug auf eine Vielzahl politischer Themen ... ansprechen." (S. 113)

Zitat Ende [Übersetzung GR]

Jede scheinbare 'Unterdrückergruppe' beinhaltet auch 'Unterdrückte' und jede wie auch immer definierte Gruppe von 'Unterdrückten' beinhaltet auch 'Unterdrücker'.

Zitat

"Einer der Wege, wie wir die Komplexität sichtbar machen können, ist es, Geschichten zu erzählen, die Menschen, die so einfach in eine Schublade gesteckt werden, in ihrem ganzen Reichtum und ihrer ganzen Tiefe zeigen." (S. 113)

Zitat Ende [Übersetzung GR]

## 6) Weder Urteile noch Mitgefühl allein sind angemessen

Zitat

"Urteile ohne Mitgefühl [ich würde hier lieber 'Empathie' verwenden – GR] können uns dazu führen, die ursprüngliche Menschlichkeit ... [des anderen] zu übersehen und damit den Weg zu bereiten zu weiteren Spiralen der Entmenschlichung. ... Mitgefühl ohne Urteile kann dazu führen, dass gewalttätiges Verhalten entschuldigt wird ..." (S. 115) Und weiter: "Wir müssen Wege finden, wie wir uns klar und eindeutig gegen Missbrauch und Dominanz stellen können, ohne Menschen zu dämonisieren oder herabzuwürdigen, die die unmittelbar Handelnden der Unterdrückung (*the proximate agents*) sind." (S. 115)

Zitat Ende [Übersetzung GR]

## 7) Traumaüberwindung als persönliche Alternative zu Dominanzverhalten aufzeigen

Zitat

"Was wir Menschen anbieten können an Stelle eines Systems, das chronische subjektive Machtlosigkeit und Kettenreaktionen von zerstörerischem Handeln kreiert, ist eine Vision ... sozialer Transformation: ... Diese Vision besteht darin, Menschen das 'Gefühl' von subjektiver Macht zu geben. Die Macht, die einem keiner streitig machen kann, die Macht, frei Handelnder im eigenen Leben zu sein. Wem es gelingt, einen konstruktiven Umgang mit der eigenen Ohnmacht zu finden, gewinnt man Macht über sein Leben zurück und die Fähigkeit, gemeinsam mit anderen eine lebendige und nicht unterdrückende Form von Macht aufzubauen. Hierin liegt die Chance in der Thematisierung und Behandlung von Traumata auch gerade auf gesellschaftlicher Ebene."

Zitat Ende [Übersetzung GR]

## **Konstruktive Wut als Triebfeder gesellschaftlicher Veränderung**

Wineman sieht in der Wut eine Triebfeder für gesellschaftliche Veränderung, wenn es gelingt die ohnmächtige Wut in eine konstruktive Wut zu verwandeln.

Zitat

"Die zentrale Frage ist nicht, ob Wut eine zentrale Rolle in der radikalen Politik spielen wird oder nicht, sondern wie wir bewusst unseren Ausdruck des Ärgers so formen können, dass er dem sozialen Wandel dient." (S. 205)

Zitat Ende [Übersetzung GR]

Er nennt verschiedene Schlüsselmerkmale für konstruktiven Ausdruck von Wut:

- Wir drücken Ärger gewaltfrei aus, d. h. ohne den Anderen abzuwerten
- Wir behalten das gewünschte Ergebnis im Auge und überprüfen, ob unsere Aktionen tatsächlich auf dieses Ziel hinführen
- Unsere Mittel sind konsistent mit unseren Zielen
- Wir bewahren uns Empathie für uns selbst und die Anderen, ohne die Auswirkungen unserer und anderer Handlungen zu leugnen
- Wir handeln aus einer positiven Vision heraus. Wir stehen zu unserem wütenden 'Nein' und wir übernehmen die Verantwortung, dieses 'Nein' in Ideen und Möglichkeiten für eine gerechtere Gesellschaft zu übersetzen
- Wir handeln aus einer subjektiven Bewusstheit für unsere Macht. Wir bemühen uns um die Bewusstheit, dass wir immer eine Wahl haben
- Wir handeln aus einem *commitment* für gleichberechtigte Machtbeziehungen

Winemans Ansatz wurzelt in einem tiefen Bekenntnis zu Gewaltfreiheit:

Zitat

"... der einzige Weg, die Gewalt in der Welt zu vermindern ist es, Gewaltfreiheit zu üben. ... Gewaltfreier Widerstand erlaubt es uns, unsere Wut in eine leidenschaftliche Absicht zu kanalisieren, nicht so zu handeln, wie diejenigen, die uns verletzt, unterdrückt und traumatisiert haben und uns nicht in destruktive Leute verwandeln zu lassen" (S. 207)

Zitat Ende [Übersetzung GR]

Besonders deutlich wird dies in dem weiter oben zitierten Beispiel von Aurora Levins Morales.

Als Beispiele gesellschaftlich gerichteter konstruktiver Wut behandelt Wineman die Bürgerrechtsbewegung in den USA und Nelson Mandela. In diesen und weiteren Beispielen wird deutlich, dass es nicht darum gehen kann, den Zorn und die Wut zu unterdrücken. Sie sind vielmehr enorme Kraftquellen für soziale Veränderung, wenn sie mit Empathie gekoppelt sind.

## **Literatur**

Aurora Levins Morales, *Medicine Stories: History, Culture and the Politics of Integrity* (Cambridge, MA: South End Press, 1998)

Gottfried Fischer, *Die verkannte Störung* (Interview in *Psychologie heute*, 11/2005)

Judith Herman, *Trauma and Recovery* (New York: Basic Books, 1992)

Neil Jacobson and John Gottman, *When Men Batter Women* (New York: Simon and Schuster, 1998)

Sandra Bloom and Michael Reichert, *Bearing Witness: Violence and Collective Responsibility* (Binghamton, N. Y.: The Haworth Maltreatment and Trauma Press, 1998)