

# Die Vergangenheit aktiv annehmen

**PSYCHOLOGIE** Jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens verletzt und mit belastenden Ereignissen konfrontiert. Das kann zu einer Traumatisierung führen. Wie erkennt man ein Trauma, und wie verarbeitet man es?

REGINA GRÜTER  
regina.grueter@luzernerzeitung.ch

Wer einmal das Schlittschuhlaufen gelernt hat, kann es ein Leben lang. Das Schlittschuhlaufen oder auch das Velofahren hat man tief im Unterbewusstsein verinnerlicht. So werden auch alle Erfahrungen irgendwo abgespeichert.

Diese Erfahrungen können negativer Natur sein. Wenn belastende Ereignisse zu psychischen oder körperlichen Beschwerden führen, spricht man – stark vereinfacht ausgedrückt – von einer Traumatisierung.

## Häufige traumatische Erfahrungen

Daniella Nosetti-Bürgi, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Emmenbrücke, hat in ihrem Berufsalltag oft mit traumatisierten Menschen zu tun, die versuchen, ihre Vergangenheit zu bewältigen. Zu den häufigsten traumatischen Erlebnissen oder Erfahrungen zählt sie psychische und physische Gewalt in der Kindheit, sexuelle Gewalt, traumatisierende medizinische Eingriffe, Trennung von der Mutter/den Eltern in früher Kindheit sowie Verlusterfahrungen, also den Tod von geliebten Menschen. Aber auch ein Mangel an emotionaler Zuwendung und fehlender Halt in der frühen Kindheit, emotionale Vernachlässigung oder Unfälle gehören dazu.

## Spiegel gesellschaftlicher Zustände

Auch der Psychotherapeut Roland Weber behandelt in seiner Praxis in Luzern Traumapatienten. Er sagt: «Das Unterbewusstsein beeinflusst unser Handeln, Denken und Fühlen im Hier und Jetzt; es beeinflusst, wie wir unsere Beziehungen leben.» Schmerzliche Erfahrungen verschwinden also nicht einfach mit der Zeit, sondern beeinflussen unser Leben unbewusst oder ganz konkret, wenn alte Wunden wieder aufbrechen. Wie kann es dazu kommen? Dazu Weber: «Nicht nur junge Menschen stehen heute unter hohem Anpassungsdruck. Der Erwachsene kompensiert, so lange und so gut er kann, aber mehr Druck und mehr Stress führen dazu, dass frühe (nicht nur traumatische) Verletzungen durchbrechen können.»

Das gehäufte Auftreten von Erkrankungen wie Stressfolgenstörungen, Depressionen, Burn-outs, psychisch bedingte Schmerzstörungen oder Persönlichkeitsstörungen wie Borderline oder Narzissmus führt er auf die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen zurück. Gesundheit und Krankheit finden nicht im luftleeren Raum statt, sondern spiegeln gesellschaftliche Zustände wider. Bis 2020 wird die Depression die zweithäufigste Erkrankung sein, prognostiziert die Weltgesundheitsorganisation WHO – bis 2030 die häufigste Erkrankung vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. «Traumatisierte Menschen reagieren sensibler auf Leistungsdruck, und die Anpassungsfähigkeit ist aufgrund der Verletzlichkeit durch die Traumatisierung oft kleiner», sagt Weber.

## «Unsichtbare Minen»

Nosetti-Bürgi spricht im Zusammenhang mit unverarbeiteten traumatischen Erinnerungen von «unsichtbaren Minen», welche jederzeit explodieren könnten, wenn jemand darauftritt. «Wenn wir erleben, dass ein Mensch in einer aktuellen Situation überreagiert, ist das ein deutlicher Hinweis darauf.» Weber vergleicht es mit einem Stachel, der sich im Körper festgesetzt hat und der Jahre später wieder Schmerzen verursachen und zur Krankheit werden kann.

In einer späteren Lebensphase kann demnach die belastende Erinnerung an die Oberfläche und ins Bewusstsein treten und Schwierigkeiten machen. Daniella Nosetti-Bürgi formuliert das positiv: «Jetzt besteht die Chance, diese nachträglich mit Hilfe einer Psychotherapie noch weiter zu verarbeiten.»

## Verarbeitet oder nur verdrängt?

Woran kann man erkennen, dass man ein Trauma verarbeitet und nicht nur

verdrängt hat? «Unverarbeitete traumatische Erinnerungen sind unvollständig, fragmentiert und ungeordnet in unserem Hirn aufbewahrt, und wir tragen sie in unserem Körpergedächtnis», erklärt Nosetti-Bürgi. Sie macht ein Beispiel: «Angenommen, ich wurde sexuell missbraucht in der Kindheit und sehe im Fernsehen eine Szene, in der ein Kind sexuelle Übergriffe erfährt. Diese Szene ist ein Trigger, welcher in mir die eigene Erfahrung wachruft. Wenn ich dabei körperlich in Aufregung gerate, Herzklopfen, Anspannung und innere Unruhe spüre, wenn in mir heftige Wut aufsteigt oder gar Hass, dann sind das Zeichen dafür, dass ich mein Trauma noch nicht verarbeitet habe. Wenn ich an ein traumatisches Erlebnis erinnert werde und dabei innerlich ruhig bleiben kann, vielleicht einfach eine gewisse Traurigkeit und Betroffenheit spüre, dann habe ich mein Trauma verarbeitet.»

## Rolle der Gene und der Sozialisation

Grundsätzlich trägt jeder Mensch einen Rucksack. Der eine wiegt schwerer, der andere leichter. In was für eine Familie man hineingeboren wird, kann man sich nicht aussuchen. Welche Rolle spielen die Gene und die Sozialisation, welche die Persönlichkeit? «Neben den Genen werden auch Beziehungs- und Bindungsmuster weiter vererbt – das weiss man aus der Bindungs- und der modernen Traumaforschung», sagt Weber. «Man ahmt nach, was einem vorgelebt wird.» Das Fundament für die Psyche wird entscheidend im Säuglingsalter gelegt. «Wachse ich zudem in einem Klima von Gewalt und Gefühlskälte auf, erhöht sich das Risiko, die Verhaltensmuster zu übernehmen.»

Wenn beispielsweise eine Person als Kind geschlagen wurde, was sind denn die Voraussetzungen dafür, dass man als erwachsener Mensch nicht in die gleiche Negativspirale gerät? «Wichtig sind korrigierende, heilsame Erfahrungen, bei denen diese Person sich respektiert fühlt und Mitgefühl erfährt», sagt Nosetti-Bürgi. Und Roland Weber ergänzt: «Eine Auster bringt durch das Eindringen eines Fremdkörpers etwas Schönes hervor, eine Perle. Übertragen

auf den Menschen, bedeutet dies, dass eine Person einerseits ein familiäres Muster übernehmen kann und zum Beispiel ebenfalls eine Suchterkrankung wie die Mutter entwickelt oder aber, im Sinne eines Abstossungseffekts, dass eine resiliente Person sich gesunde Bindungs- und Bezugspersonen ganz ohne Alkoholprobleme sucht.»

## Psychische Widerstandskraft

Nosetti-Bürgi verwendet den Begriff «Resilienz»: «Es ist die innere Kraft, belastende Situationen so zu bewältigen, dass daraus Stärke erwächst: sich nicht unterkriegen lassen, sondern gestärkt weitergehen.» Das Gegenteil von psychischer Widerstandsfähigkeit ist «Vulnerabilität», die Verletzlichkeit. «Wenn eine Person selber Feinfühligkeit entwickeln und die traumatischen Erlebnisse verarbeiten kann, hat sie die Chance, selber einen anderen Weg zu gehen mit den eigenen Kindern», schliesst Nosetti-Bürgi.

Studien zeigen, dass etwa ein Drittel aller Personen Widerstandsfähigkeit besitzt, zwei Drittel jedoch nicht oder kaum. Die gute Nachricht: Resilienz ist lernbar. «Wenn Menschen erfahren, dass sie selber Einfluss nehmen können auf Situationen, dass sie wirksam sein können, fördert das ihre seelische Widerstandskraft und ihr Selbstvertrauen», sagt die Psychotherapeutin. Dass man aus Krisen gestärkt hervorgeht, sagt ja auch der Volksmund. Traumatisierungen können so auch positive Folgen haben – was erst einmal unsinnig tönt. In der Forschung spricht man von «traumatic growth», traumatischem Wachstum, in-

dem Menschen ihre traumatische Energie auf oft sehr kreative Art transformieren.

## Mehr Offenheit gegenüber Tabus

Während in früheren ländlichen Gesellschaften traumatische Erfahrungen häufig mit Alkohol heruntergespült und/oder in Gewalt umgewandelt wurden, ist unsere Gesellschaft offener geworden. Diesen Eindruck bestätigt auch Daniella Nosetti: «Heute zeigen mehr Menschen Offenheit und Bereitschaft, über Tabus zu sprechen. Zumal Themen wie Gewalt und sexueller Missbrauch in unserer Gesellschaft thematisiert werden.»

Es braucht eben beides: die Stärkung von betroffenen Personen im Umgang mit schmerzlichen Erfahrungen und dass auf gesamtgesellschaftlicher Ebene darüber geredet und in der Politik nach Lösungen gesucht wird – zum Beispiel im Hinblick auf häusliche Gewalt, einen Bereich, wo die Dunkelziffer enorm hoch ist.

## «Traumatisierte Menschen reagieren sensibler auf Leistungsdruck.»

ROLAND WEBER,  
PSYCHOTHERAPEUT

## «Vergangenheitsbewältigung»

Der Begriff «Vergangenheitsbewältigung» hat im Zusammenhang mit Deutschland und dem Zweiten Weltkrieg in unseren Wortschatz Einzug gehalten. Weber: «Während die erste Generation in den Krieg direkt involviert war, kam es in der zweiten Generation zur Verdrängung – sie war mit dem Wiederaufbau beschäftigt. Die dritte Generation schliesslich hat Symptome entwickelt – «Opa war kein Nazi», hiess es dann zum Beispiel von Eltern an die Enkel, wobei diese spüren, dass da «etwas ist» – ein Familiengeheimnis. Der Leidensdruck, die wichtigste Triebfeder für Verände-



Schmerzliche Erfahrungen verschwinden nicht einfach mit der Zeit, wie das Sprichwort «Die Zeit heilt alle Wunden» suggeriert.

Getty

rung, hat zugenommen.» Es konnte – oder musste – mit der Auf- und Verarbeitung begonnen werden.

Die Menschen werden immer älter, und die körperliche und immer mehr auch die psychische Gesundheit hat in westlichen Gesellschaften einen viel höheren Stellenwert als noch vor sechzig Jahren. «Die Grundbedürfnisse unserer Generation sind gedeckt. So widmet man sich den Urfragen, die zum Menschsein dazugehören: Bin ich glücklich?»

## Selber aktiv werden

«Dinge ändern sich, Menschen nicht», lautet eine allgemeine Weisheit. Ein vernichtendes Vorurteil für die Psychotherapie? Fakt ist: Das Hirn ist bis ins hohe Alter veränderbar. Das heisst: Lernen ist möglich. Eine Psychotherapie erfordert jedoch die aktive Bereitschaft, sich Schmerz, Trauer und der Ressourcenentwicklung zu stellen. Und Zeit. «Dann ist eine Veränderung absolut möglich», betont Roland Weber. Eine Fachperson aufzusuchen, empfindet er als ersten, gesunden Schritt. «Wenn mein Auto einen Schaden hat, bringe ich es auch in die Garage und werke nicht selber daran herum.»

## Loslassen

Bei der Bewältigung von schwierigen vergangenen Erlebnissen geht es um Verzeihen, Vergessen und Akzeptieren. «Es ist Teil des Heilungsprozesses, den Groll loszulassen, und manchmal gelingt es, zu vergeben», sagt Daniella Nosetti-Bürgi. «Vergebung bedeutet nicht, das Geschehene zu tolerieren oder gar gutzuheissen», fährt sie mit Nachdruck fort. «Sondern es bedeutet, zu akzeptieren, dass es so und nicht anders war.»

Wir können die Vergangenheit zwar nicht ändern. Und unser Hirn und unser Körper vergessen auch nichts – nicht wirklich, jedenfalls. Aber wir können lernen, damit zu leben.

## HINWEIS

Daniella Nosetti-Bürgi und Roland Weber haben in ihrer Eigenschaft als Mitglied der Mediengruppe des VPZ – PsychotherapeutInnen der Zentralschweiz – Auskunft gegeben.