



Freitag, 01. September 2017, 16:38 Uhr
~25 Minuten Lesezeit

Traumatisierte Gesellschaft

Wie wir unsere Lebensenergie für Konstruktives einsetzen.

von Florian Ernst Kirner
Bildlizenz CC0

"Meine Utopie sind Menschen, die sich selbst lieben und achten, die selbst denken, die wissen, was sie in ihrem Leben wollen. Solche Menschen brauchen keine Feindbilder und auch keine Trugbilder des schönen Scheins, denen sie hinterherlaufen. Sie fühlen sich gut, weil sie bei sich sind. Keiner muss dann besser sein oder mehr haben als der andere", erklärt der Traumaforscher Prof. Franz Ruppert, Mitglied im Rubikon-Beirat, im Interview. Und umreißt, was dieser Utopie im Wege steht.

Herr Professor Ruppert, zunächst einmal freuen wir uns, Sie im Beirat des Rubikon begrüßen zu dürfen. Das Projekt Rubikon wollte von Anfang an über klassische politische Zugänge zu gesellschaftlichen Themen hinauszugehen. Deswegen ist für uns die Einbindung eines Psychologen und Therapeuten besonders wertvoll. Können Sie für die, die Sie noch nicht kennen, beschreiben, warum Sie diesen Beruf gewählt haben und wie Ihre aktuelle Arbeit aussieht?

Ja, gerne. Zunächst habe ich Psychologie studiert und später eine Ausbildung zum Psychotherapeuten gemacht. Durch diese Kombination bin ich jetzt psychologischer Psychotherapeut, wobei ich zwischenzeitlich im Bereich der Arbeits- und Organisationspsychologie tätig war und mich mit Arbeitszufriedenheit, Arbeitssicherheit und der Gesundheitskultur in Unternehmen beschäftigt hatte.

Seit 1994 bin nun ausschließlich im therapeutischen Bereich tätig. Ich habe einerseits eine Fachhochschulprofessur mit Lehrveranstaltungen zur Psychologie und andererseits eine eigene Praxis in München. So konnte ich über die letzten 20 Jahre meine eigenen Theorien weiterentwickeln und gleichzeitig in der Praxis sehen, ob diese Theorien stimmen: Ob sie also Menschen weiterhelfen können, die mit ihren psychischen Problemen zu mir kommen.

Entscheidend für meinen Weg war der Kontakt mit der Methode der Aufstellung. Mit deren Hilfe bekommen wir einen direkten Zugang zur inneren Welt von Menschen. Aufstellung bedeutet, dass andere Menschen mir mein tiefstes Inneres widerspiegeln. Das klingt zwar zunächst paradox, dass andere mein Inneres besser erkennen als ich selbst, aber es funktioniert.

Mit dieser Methode kann man die menschliche Psyche im Detail

studieren. Die Psyche eines Menschen wird nicht nur indirekt sichtbar in seinen Äußerungen, sondern sie wird so unmittelbar begreifbar in ihren verschiedenen, vor allem auch unbewussten und verdrängten Dimensionen. Dadurch habe ich zum Beispiel viel gelernt über die Mutter-Kind- und die Vater-Kind-Bindung. So bin ich auch auf John Bowlby gestoßen, einen englischen Forscher und Psychotherapeuten.

Bowlby hat von 1911 bis 1990 gelebt und ist der Begründer der Bindungstheorie. Seine Bücher haben mir sehr geholfen zu verstehen, dass das Fundament der menschlichen Psyche in der Mutter-Kind-Bindung liegt. Ich habe auch viel gelernt von Peter Levine, einem amerikanischen Psychologen, der sich als einer der Ersten mit dem Thema Trauma beschäftigt hat. Das hat mir ein zweites Mal die Augen für das Wesen der menschlichen Psyche geöffnet. Auch das Buch von Judith Hermann mit dem Titel ‚Die Narben der Gewalt‘ hat mir viel über Beziehungstraumata klargemacht.

Dann sind Sie also in gewisser Hinsicht ein Traumaforscher?

Ja, weil das Phänomen Trauma der Dreh- und Angelpunkt für ein tieferes Verständnis der menschlichen Psyche ist. Diese Psyche ist eigentlich ein wunderbares Tool, mit der Realität klarzukommen, in der wir leben, um unser Leben gut zu gestalten. Daher beschäftigt mich die Frage: Was kann die Psyche eines Menschen so weit in Not bringen, so sehr zerstören, dass diese ihm nicht mehr zur Verfügung steht als sein Werkzeug für ein gutes Leben? Dass ein Mensch im Endeffekt sogar der Sklave seiner eigenen Psyche wird oder diese Psyche ihn zu Dingen zwingt, die er eigentlich gar nicht will.

Was sind das für Dinge, die Einzelne dann tun, ohne sie bewusst zu wollen?

Hier möchte ich Ihnen ein ganz einfaches Beispiel nennen: Jemand raucht und sagt: ‚Ich weiß schon, das ist schädlich. Ich mache meine Lunge kaputt.‘ Und trotzdem raucht er weiter. Das machen nur Menschen, die psychisch gespalten sind. Und psychische Spaltungen sind eine Folge von Traumata. Dann haben wir kein gesundes Ich mehr zur Verfügung und auch keinen eigenen Willen. Dann werden wir immer mehr von äußeren Faktoren gesteuert und von unseren nicht verarbeiteten Ängsten, unseren Wut- und Schamgefühlen. Dann leben wir – statt aus einem gesunden Ich heraus – in Überlebensstrategien, die unsere Traumata verdrängen.

Könnte man dieses Beispiel auf die Gesellschaft als Ganzes übertragen? Es ist ja auch zu beobachten, dass wir kollektiv viele Dinge tun, obwohl wir genau wissen, dass es uns nicht nur uns als Einzelne schädigt, sondern den gesamten Planeten. Wenn Sie eine Traumatologie der Gesellschaft ganz konkret in Deutschland vornehmen würden - wenn Sie die Gesellschaft sozusagen wie einen Patienten behandeln würden: Wie würde Ihre Diagnose ausfallen?

Die Gesellschaft ist eine Ansammlung von mehr oder minder miteinander verbundenen Einzelindividuen. In der Regel ist das auch eher ein Zwangskollektiv, das sich keiner ausgesucht hat. Wenn ich mir jetzt die einzelnen Individuen anschau, dann kann ich mir an zehn Fingern abzählen: Wie viele Menschen in Deutschland können überhaupt psychisch nicht traumatisiert sein, angesichts der deutschen Vergangenheit? Erster Weltkrieg, Zweiter Weltkrieg, die schwarze Kindheitspädagogik der Nazis, die Nachkriegszeit mit ihrer Gewalterziehung in Elternhaus und Schule, die psychische wie körperliche Gewalttätigkeit in Mann-Frau-Beziehungen, die Art und Weise, wie mit Neugeborenen ab den sechziger Jahren umgegangen wurde, als die Kinder vor allem in Krankenhäusern zur Welt gekommen sind und dort nach der Geburt sofort von ihren Müttern getrennt und ihr nur alle vier Stunden zum Stillen gebracht worden sind.

Auch heutzutage wird rücksichtslos mit Kindern umgegangen: Das zeigt beispielsweise der Blick auf die häufigen Kaiserschnittgeburten, wie früh Eltern ihre Babys in Kinderkrippen stecken, wie viele Kinder unter der Trennung ihrer Eltern leiden oder durch das schulische Konkurrenzsystem fertig gemacht werden. Und dann nehmen wir Ostdeutschland noch dazu, mit dem flächendeckenden Kinderkrippensystem und der ganzen Stasigeschichte und, und, und.

Da muss man sich fragen: Wie viele von diesen 80 Millionen Menschen in Deutschland haben das Glück und sind nicht traumatisiert? Schon die Zahl der Alkohol- und Medikamentenabhängigen, der Menschen mit Depressionen oder chronischen körperlichen Erkrankungen spricht ja eine deutliche Sprache.

Oha.

Ja, so gesehen leben wir also auch – und nicht nur in Deutschland – in einem Trauma-Kollektiv, in einer Ansammlung traumatisierter Menschen. Diese Traumatisierten Menschen sind nicht einfach so in der Lage, eine vernünftige Gesellschaft zu bilden und zu sagen: „Okay, wie machen wir das? Wie schaffen wir eine Ökonomie, die für unsere Lebensbedürfnisse da ist? Wie sorgen wir für eine soziale und natürliche Umwelt, die unseren Kindern gut tut? Wie können Jugendliche sich psychisch und körperlich ausprobieren, damit sie begreifen, was sie brauchen, um wirklich erwachsen zu werden?“

Wie soll jemand, der noch nicht einmal die Verantwortung für seinen eigenen Körper und seine eigene Gesundheit übernehmen kann, die Verantwortung für die Gesellschaft oder gar den ganzen Planeten übernehmen können?

In einem Trauma-Kollektiv ist Psychotrauma ein Tabuthema, denn das ist das Grundprinzip aller Traumata: Weil ich psychisch

traumatisiert bin, kann und darf ich mich selbst und den Zustand meiner Psyche nicht erkennen. In dieser Haltung bestätigen sich traumatisierte Menschen dann gegenseitig.

Der Traumatisierte darf seine eigene Not nicht erkennen?

Ja. Er muss immer so tun, als wäre mit ihm und seiner Psyche alles in Ordnung. So darf er beispielsweise nicht erkennen, als wie schlimm er seine Kindheit erlebt hat. Dass er vernachlässigt, alleine gelassen, geschlagen oder sogar sexuell traumatisiert wurde. All das, ihr eigenes Opfer-Sein dürfen die Menschen gar nicht erkennen und entwickeln deshalb Trauma-Überlebensstrategien. In diesen erliegen sie der Illusion, als wäre alles Bestens und als hätten sie alles im Griff. Je traumatisierter jemand ist, desto mehr fürchtet er sich vor seiner eigenen Wahrheit.

Deswegen bleiben Trauma-Opfer blind für ihre wahre Geschichte, ihre eigene Realität. Dementsprechend sind sie dann auch blind für die Realität der anderen und für das, was wirklich läuft in ihren Beziehungen und in der gesamten Gesellschaft.

Deswegen überfrachten sie die ganze Zeit die tatsächlichen Realitäten und überformen sie mit Schein-Kategorien, die mit diesen Realitäten nichts zu tun haben. In diesen Trauma-Überlebensstrategien entwickeln sie auch eine ganz eigene Schein-Sprache.

Wie würden Sie diesen Befund auf die Wirtschaft übertragen?

Die Wirtschaft ist ja auch ein solches Abstraktum, das den Anschein erzeugt, als handele es sich um eine möglichst sinnvolle Produktionsform für alle Lebensnotwendigkeiten. Dagegen sind wir derzeit vor allem mit einer Form des Wirtschaftens konfrontiert, bei der es um die Vermehrung von Geld geht und um sonst nichts.

Mit dem Ergebnis, dass eine Handvoll Superreicher entstanden ist und die große Masse der Habenichtse, die entweder verhungern oder immer am Rande ihrer Existenzbedrohung leben.

Einem früheren Patienten, der in einer Investmentbank gearbeitet hat, ging es nur darum, sich durch die suchartige Beschäftigung mit immer größeren Geldgeschäften davon abzulenken, dass sein Vater ihn als Kind bei einer traumatisierten Mutter zurückgelassen hatte, die beständig mit Selbstmord drohte, bis sie sich schließlich tatsächlich umgebracht hat.

Viele Berufe sind nach meinen Erfahrungen Trauma-Überlebensstrategien – der Beruf des Psychotherapeuten natürlich auch. Erst wer das durchschaut hat, kann anfangen, danach zu suchen, was für ihn eine wirklich sinnvolle wirtschaftliche Tätigkeit ist, die ihm selbst gut tut und mit der er auch für andere etwas Gutes bewirkt. Wer nicht im Kontakt mit sich selbst ist, verliert sich immer weiter durch die Arbeit, die er macht. Er lässt sich für fremde Zwecke missbrauchen, lässt sich durch Geld seine persönliche Integrität abkaufen und merkt gar nicht, wenn er durch sein Handeln anderen immensen Schaden zufügt.

Als zentralen Begriff verwenden Sie den der Identität. Sie sagen: Man darf sein eigenes Trauma nicht erkennen, weil man sonst auch den damit verbundenen Schmerz und die damit einhergehenden Schamgefühle annehmen müsste. Nun bietet uns aber die Ablenkungs- und Zerstreuungsindustrie ganz viele Identitäten, die uns irgendwie stabilisieren sollen.

Da müssen wir sprachlich gut aufpassen. Da sind keine Identitäten im Angebot, sondern Identifikationsangebote und Zuschreibungen. Meine Identität ist meine Lebensgeschichte, angefangen mit der Zeugung. Bin ich gewollt? Hat es einen Abtreibungsversuch gegeben? Wie war meine Geburt? Also, da gehe ich meinen ganzen

Lebensweg durch und schaue, wie heil konnte ich bleiben, oder wie viel Schmerz wurde mir zugefügt, wie viel Angst und Scham habe ich erlebt?

Und genau das machen Menschen, die traumatisiert sind, eben nicht. Sie schauen stattdessen weg von sich und suchen ihre Identität im Außen, zum Beispiel in ihrem Besitz und darin, wie andere Menschen sie sehen.

Dazu werden ihnen in jeder Gesellschaft Identifikationsangebote gemacht. Es wird ihnen gesagt: ‚Du bist du, weil du diesen und jenen Glauben hast – Christ, Moslem, Jude.‘ Oder: ‚Du bist du, weil du in diesem oder jenem Land geboren bist, Deutscher, Türke, Russe oder Amerikaner.‘ Oder: ‚Du bist die Rollen, die du einnimmst, als Mutter, Vater, Lehrer, Arzt, Arbeiter etc.‘

Es wird den Menschen im Außen Vieles angeboten, was sie angeblich sein sollen. Dazu gehört auch ein bestimmtes Sternzeichen wie Zwilling oder Stier. Also aus meiner Sicht kann von sich man gar nicht mehr weiter weg gehen als zu den Sternzeichen.

Hier machen Menschen den Fehler, Identifikationen und Zuschreibungen mit Identität zu verwechseln. Und das hat enorme praktische Konsequenzen. Daher nenne ich meinen Therapieansatz auch Identitätsorientierte Psychotraumatherapie (IoPT).

Also Identifikation ist vielfach – im Grunde genommen – eine falsche Identität, eine künstliche Identität?

Identifikationen sind nach meinen Erfahrungen oft Trauma-Überlebensstrategien. Sie sind deshalb attraktiv, weil sich dann niemand mehr mit sich selbst auseinandersetzen muss, sondern von sich weggehen kann, um den Schmerz, die Not und die Wahrheit über sich selbst nicht zu spüren. Bei den Rechtsextremisten und

Militaristen kann man es zum Beispiel gut sehen, wie sehr ihnen die Identifikation mit ‚ihrer‘ Nation und die Fixierung auf Feindbilder wie ‚die Ausländer‘ oder ‚die Linken‘ als Ablenkung von den eigenen psychischen Problemen und der Verdrängung ihrer traumatisierenden Kindheit dient.

Jetzt sind einige Wochen nach G20 in Hamburg vergangen, nach dem Rechtsrockkonzert in Themar, nach einem Anschlag in Barcelona. Das sind ja nun alles traumatisierende Bilder, Geschichten, Emotionen, die über die Gesamtgesellschaft ausgegossen werden. Was wäre denn eine sinnvolle Art, mit diesen Szenen der Verrohung umzugehen? Also eine Art des Umgangs, die eine Heilungsdynamik auslöst?

Der Hauptpunkt wäre, die Ursachen zu benennen. Warum sind die Menschen so verroht? Warum sind sie so wenig in der Lage, das zu tun, was sie mit einer gesunden Psyche tun könnten: konstruktiv mit anderen Menschen umzugehen, wirkliche Probleme zu lösen und so weiter?

Wir brauchen mehr Aufklärung darüber, was auf der psychischen Ebene läuft. Dass diejenigen, die andere – in welcher Funktion und Gestalt auch immer – terrorisieren, Menschen sind, deren Psyche schon in ihrer Kindheit kaputt gemacht worden ist. Dass das Menschen sind, die dann nicht mehr wissen, was mit ihnen los ist, die vor sich selbst davonlaufen und in einen blinden Aktionismus verfallen und sich in einer Täter-Opfer-Dynamik heillos verfangen. Mit ihrem blinden Aktionismus ziehen sie dann andere in ihre Traumata mit hinein.

Also der erste Schritt ist aus meiner Sicht immer die Aufklärung über die psychischen Ursachen: Wie wird die Psyche eines Menschen traumatisiert? Wie werden aufgrund dieser traumatisierten Psyche weiter Traumata produziert, in einer

Gesellschaft und in den zwischenmenschlichen Beziehungen? Damit wir endlich begreifen: Wer andere traumatisiert, traumatisiert sich selbst! Unsere Psyche ist der Ausgangspunkt aller unserer praktischen Handlungen.

Jetzt sind Sie in ihrer therapeutischen Praxis in der Regel mit Einzelnen konfrontiert oder mit Seminarteilnehmern in Gruppen. Aber diese Menschen kommen ja zu Ihnen mit einer gewissen Offenheit und Selbstreflexion und auch mit dem Wunsch nach Auseinandersetzung mit sich selbst.

Ja, viele suchen mich auf, nachdem sie schon alles Mögliche ausprobiert haben. Aber sie sind noch nicht bei sich selbst angekommen und wollen wirklich weiterkommen. Das ist eine super Voraussetzung.

Wenn man demgegenüber Großgruppen anschaut, die durch Identifikationen zusammengehalten werden, sich zusammenballen, gegeneinander stellen, sich gegenseitig aufschaukeln und in so einen Pingpong der Eskalation hineingeraten, dann könnte man ja beispielsweise sagen: Der Islamist und der Nazi haben im Grunde vieles gemeinsam, während sie sich rein oberflächlich unglaublich unterscheiden.

Ja, die hatten wahrscheinlich alle eine furchtbar kaputte Kindheit und sind nicht gewollt und nicht geliebt worden. Deshalb gehen sie jetzt mit ihren Aggressionen auf andere los und idealisieren ihre traumatisierten Eltern.

Nun kommt man – aus meiner Erfahrung – an diese Großgruppen gar nicht mehr richtig ran.

Am ehesten ginge es vielleicht über Journalismus und Medien. Wenn an der Wahrheit interessierte Journalisten auch auf der psychologischen Ebene aufklären würden, kommt diese Information

vielleicht bei Einzelnen in solchen Täter-Opfer-Gruppen an. Leider schüren manche Medien dieses Großgruppendenken und das Verbleiben in der Täter-Opfer-Dynamik eher noch. Denn auch Journalisten sind oft Menschen, die sich mit ihren eigenen Traumata noch gar nicht auseinandergesetzt haben.

Ich möchte eine Positivmeldung bringen: Vor wenigen Wochen ist in Indien ein Weltrekord aufgestellt worden: In einem Bundesstaat wurden innerhalb weniger Stunden 66 Millionen Bäume gepflanzt. Die Inder haben vor, mehrere Millionen Hektar Land zu bewalden. Eine solche Information kommt dann auf irgendeinem Internetblog als Meldung daher. Das ist den Medien keine Schlagzeile wert. Könnten wir die Aufschaukelung im Negativen umdrehen und uns im Positiven aufschaukeln?

Natürlich. Wir brauchen Journalisten, die sagen: ‚Okay, wir schauen mal dorthin, wo Menschen konstruktiv Probleme lösen, wo sie konstruktiv miteinander umgehen. Schau hier, das wäre doch ein super Vorbild! Lasst uns das doch wiederholen oder lasst uns etwas ähnlich Konstruktives entwickeln.‘ Da stimme ich Ihnen völlig zu: Wir sollten zeigen, wo Menschen in der Lage sind, auch komplexe Probleme auf eine gute Art und Weise zu lösen.

Für meine Praxis ist es daher wichtig, dass ich die gesunde Psyche von den Überlebensstrategien der Psyche unterscheiden kann. Viele meiner Patienten berichten mir, wie sehr es ihnen hilft, dass sie zu differenzieren gelernt haben: Wann bin ich in meiner gesunden Psyche und wann befinde ich mich in einer psychischen Überlebensstrategie?

Mehr fundierte Analyse und Kritik finden Sie in unserem Buch:

Wie haben sich die Traumatisierungen verändert? Sie haben ja auch mit Jugendlichen zu tun. Bemerken Sie da, dass sich durch die Digitalisierung auch die Traumastruktur verändert hat?

Ich denke nicht. Es verändern sich nur die Überlebensstrategien. Jede neue Mediengeneration erhält ein neues Angebot an Überlebensstrategien. Man kann sich nicht nur in den Sozialen Medien oder in Computerspielen, sondern auch in Büchern oder beim Fernsehen von der realen Welt verabschieden und in eine Scheinwelt einsteigen. Die Grundprobleme, warum Menschen traumatisiert sind, sind aus meiner Sicht über die letzten Generationen gleich geblieben, das gilt ebenso für den gesamten Globus. Ich bin beruflich viel in der Welt unterwegs und sehe, was die Menschen in den verschiedenen Ländern traumatisiert.

Der erste Punkt ist immer: Ist ein Mensch als Kind gewollt oder nicht? In erster Linie von seiner Mutter und zweitens von seinem Vater. Hat die Mutter das Kind gewollt oder war sie gezwungen, dieses Kind zu haben und lehnte sie dieses Kind eigentlich ab? Vielleicht hat sie sogar Abtreibungsversuche gemacht, die das Kind überleben konnte. Hatte der Vater ein wirkliches Interesse an dem Kind oder hat er es in die Welt gesetzt und sich dann mit einem ‚Tschüss‘ verabschiedet?

Die zweite wichtige Trauma-Ursache ist Antwort auf die Frage: Habe ich das richtige Geschlecht für meine Eltern? In Indien und China zählen zum Beispiel nur Jungen. Was machst du dann als Mädchen? Was machst du als Junge, wenn deine Mutter lieber ein

Mädchen gehabt hätte?

Des Weiteren ist da noch etwas Grundsätzliches, das als Trauma-Ursache eine Rolle spielt: Das Kind braucht mindestens noch ein Jahr nach der Geburt intensivsten Kontakt mit dem Körper seiner Mutter. Hat mir meine Mutter das gegeben oder wurde ich gleich abgeschoben zur Großmutter oder zu irgendwelchen Erzieherinnen in einer Kinderkrippe? Wurde ich in den ersten, für meine psychische Entwicklung so wichtigen Lebensjahren geliebt, als ich so abhängig, so hilflos, so verletzlich war, als ich so sehr die Unterstützung meiner Mutter und meines gesamten Umfelds brauchte? Wurde ich in einer Form behandelt, wie es für ein kleines, empfindliches, verletzliches Wesen wie ein Baby angemessen ist? Bekam ich nicht nur genug zu essen und die richtige Kleidung, sondern erhielt ich auch den Körperkontakt, den ich brauchte?

Und dann möchte ich noch den dritten, ganz wichtigen Trauma-Komplex ansprechen: die Gewalt. Wie viel Gewalt wird Kindern, gerade in ihrem frühen Entwicklungsstadium, angetan? Gewalt, das sind Schläge, Abwertungen durch Worte, körperliche und psychische Überforderungen. Das ist auch, wenn ein Kind von anderen Kindern oder von Erwachsenen sexuell übergriffig behandelt wird. Damit wird den Kindern erstens körperlich wehgetan und zweitens halst man ihnen ein unerträgliches Beschämungs- und Ekelgefühl auf.

In dieser sehr sensiblen Entwicklungsperiode kann alles Mögliche passieren. Es kann sein, dass Kinder bereits mit drei Jahren psychisch so fix und fertig gemacht worden sind, dass sie ihr Leben lang psychisch nicht mehr auf die Füße kommen.

Wie sind Sie denn damit zufrieden, wie in unserer Gesellschaft über Kindererziehung gesprochen wird? Einerseits gibt es schreckliche Phänomene wie diese Prankster-Videos, in denen

Eltern ihre eigenen Kinder im Internet vor einer Millionengemeinde zum Gespött machen. Aber ich habe das Gefühl, dass die Gesellschaft als Ganzes eigentlich gar kein Gespräch darüber führt, wie wir mit Kindern umgehen sollten. Schwangere kriegen unglaublich viele Ratschläge von allen Seiten. Aber ein organisiertes Gespräch, einen gesellschaftlichen Diskurs, gibt es das überhaupt?

Mir fällt auf, dass in all diesen Erziehungs- oder Schwangerschaftsratgebern das Thema Psychotrauma nicht vorkommt. Hier herrscht nach wie vor echte Traumablindheit. Und in den Diskussionen über Erziehung wird oft das Wesentliche ausgeklammert, nämlich die Frage: Ist die Mutter oder ist der Vater selbst traumatisiert und damit gar nicht in der Lage, eine gesunde Beziehung zum Kind einzugehen?

Heute zum Beispiel habe ich mit einer Klientin gearbeitet, wo klar war, dass sie in den Bauch einer traumatisierten Mutter hineingezeugt worden ist. Die Mutter war überhaupt nicht offen für ein Kind, und zwar aufgrund ihrer eigenen Kindheitsgeschichte und ihrer eigenen Traumabiografie. Jede Frau, die sagt, sie will ein Kind bekommen, müsste sich eigentlich erst einmal fragen: ‚Ist mein Bauch traumafrei genug, damit ein Kind sich darin gesund entwickeln kann?’

Mit solchen fundamentalen Fragen müsste ein sinnvolles Gespräch über Kindererziehung losgehen. Und dann würde man weiterschauen und sagen: ‚Okay, und was kann während der Schwangerschaft alles passieren, um das Kind zu traumatisieren?’ Darf man zum Beispiel so viele Vorsorgeuntersuchungen machen in der Form, wie es derzeit empfohlen wird?

Dann die Frage der Geburt selbst. Der Kaiserschnitt ist nach meinen Eindrücken aus therapeutischen Prozessen eine Traumaerfahrung für die Mutter und für das Kind. Wie gehe ich dann zum Beispiel

nach einem traumatisierenden Geburtsprozess mit dem Kind und mit der Mutter um, damit die elementar wichtigen Bindungsprozesse zwischen Mutter und Kind dennoch stattfinden können?

Heutzutage kommen unglaublich viele Kinder mit Kaiserschnitt auf die Welt.

In Deutschland sind es 33 %, in manchen Ländern und Kliniken sogar 80 %. Dazu kommt auch bei einer vaginalen Geburt die Frage: Wie wird das Kind unmittelbar nach der Geburt behandelt, sensibel und gut? Bekommt es sofort Kontakt mit dem Körper seiner Mutter? Kann es ihr in die Augen schauen? Wird es gestillt? Im meinem Buch ‚Frühes Trauma‘ haben wir die Entwicklungsstufen nachvollzogen und gefragt: Was wäre günstig, damit sich ein Kind von Beginn an gesund entwickeln kann?

Diese Diskussion müsste breit und öffentlich geführt werden. Über Fragen der Erziehung zu reden, ist demgegenüber oft Ablenkung. Da lenken sich die Eltern häufig von ihren eigenen Traumata ab. Wenn das Kind Probleme hat, dann hat ja das Kind Probleme und nicht ich.

Traumablindheit und Ablenkung auf das Kind führen dazu, dass das Kind scheinbar selbst schuld ist. Auch das könnte man als Beschreibung der Gesamtgesellschaft übernehmen. Gerade die Traumablindheit ist ja sozusagen ein allgemeines Phänomen.

Der verstorbene Traumaexperte Peter Riedesser hat in einem Artikel den Begriff der ‚Traumablindheit‘ verwendet. Er beschreibt damit eine Gesellschaft und Einzelne, die das Phänomen Trauma völlig ausblenden. Oder es wird so getan, als wäre Trauma ein sehr seltenes Phänomen und nur ein paar Leute traumatisiert, vielleicht 1 bis 5 %. Man sagt dann zum Beispiel: „Die Flüchtlinge, naja, ein paar sind schon traumatisiert, aber doch nicht alle!“

Immer wird versucht, dieses Phänomen Trauma herunterzuspielen, als wäre das, was in Wirklichkeit traumatisierend ist, ganz normal.

Was natürlich für den Traumatisierten sehr nahe liegend ist. Wenn er die Traumatisierung des anderen herunterspielt, muss er bei sich selbst auch nicht so genau hinschauen.

Exakt.

Zum Abschluss: Ich habe Sie über einen Youtube-Kanal entdeckt, der für mich auch die Entdeckung des Jahres 2016 war. Es war der Kanal der Arbeiterkammer Vorarlberg (AK Vorarlberg). Dieser Kanal generiert tolle Klickzahlen für therapeutische Themen. Ihre eigenen Vorträge haben zum Teil 200.000 Klicks und mehr. Wie ist denn Ihre Wahrnehmung? Gibt es eine Öffnung, sich mit den Traumatisierungen auseinanderzusetzen? Zumindest in einem Teilsegment? Entsteht eine größere Zuhörerschaft?

In dem **Vortrag (<https://www.youtube.com/watch?v=WU344Ld3dOU>)**, den Sie ansprechen, geht es um ‚das Trauma der Liebe‘. Menschen wollen geliebt werden und wollen andere lieben können. Das klappt aber in vielen Fällen nicht. Ihre Liebesbeziehungen scheitern immer wieder, und warum das so ist, habe ich in diesem Vortrag zu erklären versucht. Das Liebesthema fängt immer mit der eigenen Mutter an. Viele Menschen haben ein Leben lang schon alles Mögliche ausprobiert, um ein liebevolles Verhältnis zu ihrer ‚Mama‘ zu bekommen. Doch es gelingt ihnen nicht. Und das Gleiche wiederholt sich dann mit den Partnern und den eigenen Kindern.

Es gibt auch viele Mütter, die feststellen, dass ihre Kinder sich von ihnen abwenden und sich dann fragen: ‚Was mache ich jetzt? Ich habe gedacht, ich habe Kinder, die mich lieben. Jetzt wollen die mit mir nichts mehr zu tun haben!‘ Und dann wollen manche Frauen

Mütter werden und sind diesbezüglich völlig unsicher.

Also – um Ihre Frage zu beantworten: Ich sehe, dass die Menschen aus ihrer Lebenspraxis heraus ein ganz großes Interesse an psychologischen Themen haben. Weil es sie unmittelbar betrifft. Alle Menschen wollen zum Beispiel in ihrer Partnerschaft glücklich sein. Für dieses Thema haben also viele Menschen ein offenes Ohr. Gerade auch Männer, wenn sie merken: ,Jetzt habe ich schon die dritte Frau geheiratet, und es läuft doch immer wieder auf das Gleiche hinaus.'

Dann kommt überwiegend – wiederum bei den Männern – das Thema Arbeit beziehungsweise Burnout und dergleichen zum Tragen. Sie stellen fest, dass ihre Vorstellung von Karriere und was sie damit alles erreichen wollten, nicht hinhaut. Irgendwann gehen sie auf dem Zahnfleisch und sagen: ,War das jetzt mein Leben?'

Grundsätzlich muss man an den Punkten ansetzen, an denen die Menschen in ihrer aktuellen Lebenspraxis ganz unmittelbar Bedarf haben. Daher biete ich in meiner Praxis auch einmal pro Monat eine Männergruppe an. In dieser haben nur Männer die Möglichkeit, für sich eine eigene Aufstellung zu machen. Und das Wichtigste ist: Jeder muss selbst das Anliegen für seine Aufstellung finden. Da darf ihm keiner reinreden oder helfen wollen. Nur so kommen aus meiner Erfahrung tief greifende Veränderungen zustande, die auch nachhaltig wirken.

Wenn wir uns den Zustand unserer Zivilisation oder Spezies als Ganzes anschauen, dann spielt ja schon ein gewisser Zeitfaktor mit. Uns müsste dringend eine Wende ins Konstruktive gelingen. Aber gleichzeitig wird ständig ein millionenfacher Nachschub an zutiefst traumatisierten Menschen beispielsweise durch Kriege und extreme Armut produziert. Ich bin Historiker und habe mich ein bisschen mit dem 30-jährigen Krieg beschäftigt. Dieses

Beispiel zeigt, wie Traumatisierungen völlig außer Kontrolle geraten. Jeder hat schreckliche Dinge erlebt - und weil er die erlebt hat, fühlt er sich berechtigt oder genötigt, sie anderen wieder anzutun. Das führt zu den nächsten Traumatisierungen - hin und her - und am Ende weiß eigentlich keiner mehr, worum er eigentlich genau gekämpft hat und das ist auch im Grunde schon ganz egal, denn es ist eh schon alles zerstört und kaputt. Aus meiner Sicht besteht eindeutig diese Gefahr, dass wir in diese Richtung gehen. Haben Sie trotzdem die Hoffnung, dass etwas wie eine kollektive Heilung als Massenphänomen aufkommen könnte? Vielleicht ähnlich wie in den frühen 1960er Jahren, als massenhaft junge Menschen angefangen haben, sich mit ihren Eltern und deren Themen auseinanderzusetzen.

Also ich denke nicht, dass dieser Prozess von alleine kommt. Trauma heilt nicht von alleine. Es braucht Menschen, Einzelindividuen und viele kleine Netzwerke aus Individuen, die darauf aufmerksam machen und mutig genug sind, sich den Realitäten zu stellen und die für andere ein gutes Vorbild sind.

So wie zum Beispiel Daniele Ganser, der uns in seiner geistigen Klarheit und Aufrichtigkeit deutlich zeigt, wie die ganze Welt mittlerweile eine ‚war zone‘ geworden ist. Man kann ja nur froh sein, wenn die Amerikaner ein anderes Land nicht zum Kriegsgebiet erklären. Die Mittel und die Macht dazu haben sie ja leider.

Darin sehe ich einen großen Unterschied zum 30-jährigen Krieg. Der war nicht global. Heutzutage sind wir mit einer globalen Supermacht konfrontiert, die in der Lage ist, zu jeder Zeit jeden Flecken dieser Erde zu einem Kriegsgebiet zu machen, so wie es jetzt Syrien passiert.

Insofern braucht es klare Worte, Aufklärung darüber, was da los ist. Und wir sollten aufzeigen, dass diejenigen, die diese Entwicklung zu

verantworten haben, psychisch völlig verwirrte, traumatisierte Menschen sind, die in ihren Überlebensstrategien ihr Heil suchen. An den amerikanischen Präsidenten der letzten Jahrzehnte kann man das deutlich sehen.

Wenn du nicht traumatisiert bist, dann verbreitest du nicht Angst und Schrecken über andere Menschen bloß für deine bescheuerte Idee einer Weltherrschaft. Wer braucht denn so etwas? Dieses Ziel ist doch sowieso unerreichbar. Und am Schluss ist nach all den Kämpfen und Kriegen doch wieder alles verloren, oder du reißt mit einem letzten Knall alle anderen mit in deinen psychischen Abgrund.

Wir brauchen Menschen, die nicht in den Kampf mit den Trauma-Überlebensstrategien der Trauma-Täter gehen, sondern auf der Ebene der Aufklärung bleiben und schauen, dass möglichst viele Menschen sich dem anschließen und sagen: ‚Ja, brauchen wir denn diese ganzen Kriege? Das brauchen wir doch nicht! Für ein gutes Leben brauchen wir bitteschön keine Kriege. Für ein gutes Leben brauchen wir auch nicht diesen ewigen Konkurrenzdruck in der Wirtschaft. Ein gutes Leben geht ganz anders!‘

Dazu brauchen wir auch neue Ideen, was ein gutes Leben ist. Wie schaut eine gute Politik aus? Wie eine gute Wirtschaft? Wie ein konstruktives Zusammenleben auf der Paarebene und der Eltern-Kind-Ebene?

Da braucht es Impulse, die weiter entwickelt werden müssen. Heutzutage haben wir qua Internet Möglichkeiten, eine gute Idee ziemlich schnell weiter zu verbreiten. Es ist immer die Frage, wofür ich meine Energie und Lebenszeit einsetze: für etwas Konstruktives oder für etwas Destruktives?

Ich hätte ja zum Beispiel diese G20-Demo in Hamburg auch nicht ‚Welcome to Hell‘ genannt, sondern ‚Welcome to Paradise‘. Ich

hätte statt einem schwarzen Block einen möglichst bunten Block organisiert. Und selbst, wenn die Polizei dann reingeknüpelt hätte und man sich Gandhi-mäßig hätte niederknüppeln lassen, dann wäre der Effekt – vielleicht – ein ganz anderer gewesen. Das klingt utopisch, aber ich habe das Gefühl, ganz ohne Utopie kommen wir ohnehin aus der ganzen Nummer nicht raus.

Na ja, wer weiß schon, inwieweit solche Protestszenen nicht von Geheimdienstleuten unterwandert sind, die Randalie inszenieren, damit später das Bild in der Öffentlichkeit stimmt: Die Repräsentanten der herrschenden Weltordnung sind friedliche und anständige Menschen, diejenigen, die dagegen sind, sind Chaoten und Randalierer.

Meine Utopie sind Menschen, die sich selbst lieben und achten, die selbst denken, die wissen, was sie in ihrem Leben wollen. Solche Menschen brauchen keine Feindbilder und auch keine Trugbilder des schönen Scheins, denen sie hinterherlaufen. Sie fühlen sich gut, weil sie bei sich sind. Keiner muss dann besser sein oder mehr haben als der andere.





Franz Ruppert, Dr. phil., Diplom-Psychologe, approbierter Psychologischer Psychotherapeut, ist Professor für Psychologie an der Katholischen Stiftungshochschule München und in eigener Praxis in München tätig. Seit 1994 führte er und führt er in Deutschland, in Europa und auch darüber hinaus (Hongkong, Singapur, Mexiko, Brasilien, Kanada, demnächst auch in den USA) therapeutische Workshops durch und hält Vorträge zu der von ihm entwickelten Theorie der Identitätsorientierten Psychotraumatherapie (IoPT), sowie zu der von ihm konzipierten Methode »Aufstellung des Anliegens«. Seine zahlreichen Bücher zu seiner Theorie und seiner therapeutischen Arbeit sind bereits in 11 Sprachen übersetzt.



Florian Ernst Kirner, alias Prinz Chaos II., arbeitet als Kabarettist, Liedermacher und Blogger. Er ist seit seiner frühen Jugend politisch aktiv, vor allem in den Bereichen Antifaschismus, Friedensbewegung und internationale Solidarität. 2013 verfasste er mit Konstantin Wecker den „Aufruf zur Revolte“. Er lebt in Südthüringen, wo er auf Schloss Weitersroda ein Kultur- und Gemeinschaftsprojekt entwickelt.

Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>)

lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.