



Wolfgang Kietz

Oben scheint das Licht

Ein Weg aus dem Trauma

Kohlhammer

Kohlhammer

Der Autor



Wolfgang Kietz wurde 1963 in Neumünster geboren und ist dort aufgewachsen. Seit 1989 arbeitet er als Redakteur beim »Hamburger Abendblatt«. Kietz hat Bücher und Aufsätze zur maritimen Geschichte der DDR geschrieben. Er ist verheiratet, Vater von zwei erwachsenen Kindern und lebt in Hamburg.



Im Kaufpreis dieses Buchs ist eine Spende von 1 Euro an *vivo international e. V.* enthalten. Der Verein bietet traumatisierten Menschen weltweit psychologische Hilfe an. Weitere Infos unter www.vivo.org.

Wolfgang Klietz

Oben scheint das Licht

Ein Weg aus dem Trauma

**Mit einem Vorwort von
PD Dr. Maggie Schauer
und einem Beitrag von
Kathrin Walter**

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Pharmakologische Daten verändern sich ständig. Verlag und Autoren tragen dafür Sorge, dass alle gemachten Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Eine Haftung hierfür kann jedoch nicht übernommen werden. Es empfiehlt sich, die Angaben anhand des Beipackzettels und der entsprechenden Fachinformationen zu überprüfen. Aufgrund der Auswahl häufig angewendeter Arzneimittel besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt. Ohne konkrete Hinweise auf eine solche Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich unverzüglich entfernt.

1. Auflage 2022

Fotos 1–4, 6: Wolfgang Klietz; Foto 5: privat

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-042744-0

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-042745-7

epub: ISBN 978-3-17-042746-4

»Die Angst vor dem Tod hält uns am Leben«

Dr. Leonard »Pille« McCoy in »Star Trek Beyond«, 2016

Inhalt

Vorwort	9
<hr/>	
<i>von Maggie Schauer</i>	
Einleitung	13
<hr/>	
Krieg und Angst in den Genen	14
<hr/>	
Ein kleiner Junge und der Tod	18
<hr/>	
Die Sehnsucht nach der Gefahr	24
<hr/>	
Knapp der Katastrophe entkommen	39
<hr/>	
Der »Deckel« springt auf	43
<hr/>	
In mir tobt der Krieg	55
<hr/>	
Zum ersten Mal höre ich das Wort »transgenerational«	61
<hr/>	

Eine Linie als Weg zur Heilung **80**

Nachwort **104**

Epilog **106**

»Fass bloß nicht das Trauma an!« **107**

von Kathrin Walter

Danksagung **117**

Weiterführende Literatur und Internetlinks **119**

Vorwort

von Maggie Schauer¹

Ich setzte den Fuß in die Luft, und sie trug.

Hilde Domin, »Nur eine Rose als Stütze«, 1959

Für Traumaüberlebende ist die Erinnerung an Ereignisse in der eigenen Lebensgeschichte *undenkbar* und *unaussprechlich*. Ein Abgrund der Angst, der sich vor dem eigenen Ich auftut.

»Trauma wirft unser Erinnerungsvermögen *durcheinander und chiffriert es.*«² Fragmente drängen sich trotzdem und unvorhersehbar auf. Sie beeinflussen jeden Tag, jede Nacht, sind wirklicher als die Realität. Sie aktualisieren sich, beherrschen das Leben, zersetzen die Beziehungen, treiben die Unruhe, vor allem aber verhindern sie viele Lebensmöglichkeiten. Und dies ohne mit den Sinnen greifbar zu sein, ohne dass sie bis zum Bewusstsein vordringen, ohne dass der Mensch diese dunkle Macht in Worte fassen und verstehen könnte.

1 Die Psychotraumatologin PD Dr. Maggie Schauer ist Privatdozentin und habilitiertes Mitglied der Professor*innen der Universität Konstanz. Zusammen mit Prof. Thomas Elbert und Prof. Frank Neuner hat sie die *Narrative Expositionstherapie NET* entwickelt (www.net-institute.org). Schauer war jahrzehntelang die Leiterin des Kompetenzzentrums »Psychotraumatologie«. Sie engagiert sich in Kriegs- und Krisengebieten und forscht zu multipler und komplexer Traumatisierung sowie zu transgenerationalen Folgen von Gewalt und Vernachlässigung. Als Gründungsmitglied von *vivo international*, einer gemeinnützigen Organisation zur Bewältigung und Prävention der psychischen Folgen von traumatischem Stress (www.vivo.org), arbeitet Maggie Schauer mit an der weltweiten Vision zur Beendigung interpersoneller Gewalt.

2 Laudatio von Prof. Seyla Benhabib für Carolin Emcke, anlässlich der Verleihung des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels 2016.

Das Nicht-darüber-sprechen, Nicht-daran-denken, Nicht-daran-erinnert-werden-wollen wird zum täglichen Spießrutenlauf. »Vermeidung«, ein Kernsymptom der Störung. Die Angst vor der Qual, die mit dem Wiedererleben einhergeht, ist immens. Sie ist es, die Traumasymptome ein Leben lang aufrechterhält.

Das emotionale Gedächtnis ist assoziativ organisiert. Jedes wahrgenommene, gefühlte, körperlich gespürte Erinnerungselement schlägt eine affektive Brücke und befeuert ein anderes. Ein »Furchtnetzwerk« ohne Struktur und Ordnung. Es gibt keinen Halt, die Angst ist allgegenwärtig. Wie also den Schritt ins scheinbare Nichts wagen?

»Man kann sich einem Trauma nur langsam nähern, mit Sorgfalt, mit Teilnahme, mit analytischer Empathie, wenn das Opfer beginnt, sich der Wurzel des Schmerzes zu nähern und sich an das erfahrene Leid erinnert.«³

Die Entstehung des Narrativs

Erster Schritt: Was ein Mensch erleben kann – der Beginn einer Einordnung des Geschehenen in Raum und Zeit⁴

Da viele Menschen körperliche oder sexuelle Gewalt erleben, Todesnähe, schwere Unfälle in Freizeit und Beruf, Naturkatastrophen, Verletzungen und Begegnungen mit Tod und Grauen, Schrecken, Übergriffe, Leid und Zurückweisung in den Gemeinschaften, Familien, in den sozialen Gruppen, aber auch während des Krieges, organisierter Gewalt, Vertreibung und Flucht, gibt es in der Psychologie Erfahrung mit potenziell traumatisierenden Lebensereignissen.

3 Seyla Benhabib a. a. O.

4 Original: Schauer, M., Neuner, F., Elbert, T. (2005/2011, 2nd Edition) *Narrative Exposure Therapy (NET). A Short-Term Treatment for Traumatic Stress Disorders*. Cambridge/Göttingen: Hogrefe & Huber Publishers; Deutsches Manual: Neuner, F., Catani, C., Schauer, M. (2021) *Narrative Expositionstherapie NET (Bd. 82, Fortschritte der Psychotherapie)*. Göttingen: Hogrefe.

Im ersten Zugang bietet der Therapeut ein Gespräch darüber an, ob es jemals solche bekannten Ereignisse, die traumatisierend wirken können, im Leben der Person gab. Solche, die große Angst und starke Hilflosigkeit ausgelöst haben. Er hilft dem Patienten, seine Biografie anfangs zunächst von außen zu betrachten, nur die Fakten zu sammeln.

Und alles gründet auf den zwischenmenschlichen Erfahrungen in der Kindheit. Sie prägen den Boden aller Entwicklung. Wurde das Kind gesehen, beantwortet, bedingungslos geliebt? Oder wurde es misshandelt, vernachlässigt, missbraucht? »Sagten im Haushalt lebende Erwachsene verletzende Dinge zu Ihnen, die sie traurig machten, beschämten, demütigten? Mussten Sie zusehen, wie Ihre Mutter geschlagen, erniedrigt, geohrfeigt wurde?«

Der Traumaüberlebende kann diese Fragen jede einzeln zu sich nehmen und in Ruhe überlegen, ob er dies aus seinem Leben kennt, entweder selbst durchlebt hat oder bezeugen musste und wie alt er zu diesem Zeitpunkt war. Eine erste Verortung und Ver-geschichtlichung geschieht!

Zweiter Schritt: Die Lifeline – das Leben im Überblick, als Gestalt

Die beiden Achsen »biographische Zeit« und »körperlich-emotionale Aufregung« spannen die Beschaffenheit unseres Lebensdramas auf. Denn was uns emotional und physiologisch bewegt hat, prägt und bewahrt die Erinnerung.

Auf der Lebenslinie wird entlang der Chronologie markiert, was der traumatisierten Person, wann, wieviel Herzklopfen bereitet hat. Die bedeutsamsten Momente, die sich ins »heiße Gedächtnis« eingebrannt haben, gute und schlechte. Von unserer Geburt bis zum heutigen Tage.

Symbole stellen den Lebensverlauf dar: Steine für Traumata und schwere Erlebnisse des Opfers, auch für Trauer, um Verluste und Gestorbene und auch selbst ausgeübte Gewalt. Und Blumen für positive Ereignisse, Erfolge, unvergessliche, wichtige Menschen, Geschenke des Lebens.