

Dr. Almute Nischak

Trauma und Biografiearbeit

Über viele Jahre hinweg habe ich kollektive Erinnerungsprozesse in der Öffentlichkeit moderiert, begleitet und gerahmt.¹ Hier, wie vermutlich auch in anderen Bereichen der Biografiearbeit, entstand Biografie durch Erinnerung und den Ausdruck dessen, was die Zeitzeugen erlebt haben. Durch die raumzeitliche Einordnung des Geschehens war es in der Regel möglich, das damals und dort Erlebte mit der Lebensgeschichte im Hier und Jetzt zu verknüpfen und es als zu sich gehörig zu reflektieren. Dann konnten die Zeitzeugen erzählen: „Ich habe dies erlebt“ oder „Ich habe damals jenes beobachtet“ oder „Ich habe mich damals so verhalten und denke heute dies dazu“. Normalerweise können wir uns die zum Ereignis gehörenden Erinnerungen vergegenwärtigen und sie, falls gewünscht und dem Kontext angemessen, mit den dazugehörenden Gedanken, Gefühlen und (Körper-)Empfindungen versehen erzählen. Ist dies möglich, erleben Menschen ihre Biografie als integriert und können anderen davon berichten. Sie verfügen auch über einen gewissen Freiheitsgrad in Gestaltung, Auswahl und Mitteilung des biografischen Materials und können mithin neue Perspektiven auf das bereits Erlebte einnehmen und die eigene Geschichte in einen Deutungshorizont stellen, mit dem sie Sinn stiften und der ihnen Entwicklung ermöglicht.

Allerdings habe ich in der Erinnerungsarbeit auch Situationen erlebt, in denen Menschen nicht mehr „Herr (oder Frau) im eigenen Haus“ waren. Ein eindrückliches Beispiel: Ich hatte Herrn S. in einem Vorgespräch zu Hause aufgesucht. Er war bereit, öffentlich vom Kriegsende zu erzählen. Zu Hause war er ein gestandener Schwabe, der wusste, was er wollte und seine Grenzen kannte. Aber als er auf dem Podium dann vom Überleben im sibirischen Kriegsgefangenenlager berichtete, von den damaligen Lebensbedingungen, dass er fast verhungert im Viehwaggon in seiner Heimatstadt ankam, saß plötzlich ein anderer neben mir. Der Blick von Herrn S. war auf das an die Wand projizierte Foto von seiner Ankunft im Viehwaggon gerichtet, er sprach und sprach, fast ohne Modulation in Wortwahl und Stimmlage. Sein Gesicht wirkte dabei starr, seine Worte stieß er hervor. Obwohl vereinbart war, dass er wegen Ort und Zeit nur gewisse Sequenzen aus dem Erlebten erzählt, hörte Herr S. nicht mehr auf zu sprechen. Keine meiner Interventionen schienen ihn zu erreichen, keine Frage, auch das vereinbarte Heben meiner Hand als Stoppzeichen nicht, auch nicht eine sanfte Berührung seines Arms. Er wirkte wie in Trance, als sei die Lebensgefahr, in der er damals geschwebt hatte, mit aufs Podium gekommen. Erst mein resolut hervorgebrachtes „Stopp!“ brachte ihn wieder in die Gegenwart.

Fünf Jahre später habe ich Herrn S. auf einem Volksfest vor Ort wiedergesehen. Zufällig. Ich begrüßte ihn freundlich, aber er sagte barsch und abweisend zu mir: „Von so einer jungen Frau habe ich mich damals vorführen lassen!“ und drehte sich um. Ich war irritiert, vergaß dieses kleine Ereignis dann aber doch bald wieder, weil ich mir keinen Reim darauf machen konnte.

Mittlerweile sind wiederum fast fünf Jahre vergangen. Meine beruflichen Schwerpunkte haben sich weiter verändert. Die Biografiearbeit geriet in den Hintergrund und zur systemischen Therapie und Beratung kam die Ausbildung als Traumatherapeutin hinzu. Erst mit der Gründung

¹ Almute Nischak (2007). Endlich Antwort auf die Frage, wessen Tochter ich bin“ Systemische Erinnerungs- und Biografiearbeit im öffentlichen Raum. In: Gurrulat et al., Systemische Erinnerungs- und Biographiearbeit (S. 33-53). Systemischer Verlag.

des Fachverbandes für Biografiearbeit – FaBiA e.V. im Oktober 2010, gemeinsam mit Herta Schindler, Thomas Schollas und Arist von Schlippe im Beirat, kam mir auch die Biografiearbeit wieder näher. In der Beschäftigung mit dem Themenkreis „Trauma und Biografiearbeit“ habe ich mit meiner jetzigen „Brille“ Szenen früherer Biografiearbeit vor meinem inneren Auge vorbeiziehen lassen. Damals war mir wohl bewusst, dass die Erfahrung von Herrn S. in russischer Kriegsgefangenschaft „traumatisch“ gewesen sein könnte, aber ich konnte weder die komplexen Auswirkungen überwältigender Erfahrungen auf Leib und Seele noch deren Bedeutung für den Umgang mit Erinnerungen umfassend einschätzen.

Heute weiß ich, psychische Traumatisierung hinterlassen unverarbeitete Eindrücke im Gedächtnis. Diese stehen unverbunden neben allen anderen Gedächtnisinhalten und können durch innere oder äußere Reize (Trigger) jederzeit aktiviert werden.

Wann gelten biografische Erzählungen als „gut integriert“?

In Anlehnung an Michaela Huber² würde selbst eine stressreiche biografische Erzählung, wie die von Herrn S., noch als gut integriert gelten, wenn er sich aus dem Heute an das Damals erinnern könnte, wohl wissend, dass ihm heute keine Gefahr mehr droht; dass das, was geschehen ist, ihm geschehen ist (= Realisation des biografisch Erlebten) und dass seine Erinnerung einen erkennbaren Anfang, eine Mitte und ein Ende hat (= episodischer Verlauf). Biografische Erzählungen gelten dann als „integriert“, wenn sie vollständig erzählbar sind (= Narrativ) und die in dieser Situation erlebten Gefühle, Körperempfindungen und Gedanken erinnert werden können, ohne sie erneut in voller Intensität zu erleben.

Sind Menschen allerdings den extremen Anforderungen eines sibirischen Kriegsgefangenenlagers oder anderen extrem belastenden Ereignissen wie Hunger, Folter, Gewalt, Vernachlässigung, Missbrauch oder über alle Kräfte gehende Arbeitseinsätze ausgesetzt, können diese Anforderungen die menschliche Anpassungs- und Belastungsgrenze überschreiten. Just in diesem Moment zieht der Organismus ungefragt (und manchmal sogar ohne von der Person bemerkt zu werden) die „Reißleine“. Bei einmaliger Traumatisierung entstehen vielleicht „nur“ „Risse“ in der Persönlichkeit und eine „Fassade“, die einerseits versucht, das, was da auseinander strebt, im Inneren irgendwie zusammenzuhalten. Andererseits baut die Person häufig ein für die Bewältigung des Alltags halbwegs taugliches „Alltags-Ich“ auf, das versucht, anscheinend normal seinen Alltag weiter zu leben.³

Die „Risse“ entstehen, weil sich der Organismus im Augenblick extremer Belastung oder überwältigender Erfahrung von dem, was „unverdaulich“ ist, trennen muss, um zu überleben. Das können Gefühle, Gerüche, Sinneswahrnehmungen, Gedanken sein, die mit dem Ereignis verbunden sind. Bei der Dissoziation⁴ handelt es sich um einen biologischen Schutzmechanismus, eine physiologische Notfallreaktion, die unwillkürlich einsetzt, wenn Menschen extremem Stress ausgesetzt sind. Die Gefühle, Sinneswahrnehmungen, Gedanken, von denen sich der Körper auf diesem Wege trennt, werden auf diese Weise gar nicht erst als zum Ich gehörig wahrgenommen.

Wird die individuelle Belastungsgrenze wiederholt und nachhaltig überschritten, kann eine Persönlichkeit buchstäblich in verschiedene innere Anteile zerbrechen. Manchmal „ahnen“ Men-

² Michaela Huber (2005). Trauma und die Folgen. Teil 1: Trauma und Traumabehandlung. Junfermann, S. 46.

³ Vgl. Huber, 2005; Onno van der Hart, Ellert R.S. Nijenhuis & Kathy Steele (2008). Das verfolgte Selbst. Strukturelle Dissoziation und die Behandlung chronischer Traumatisierung. Junfermann.

⁴ Jochen Peichl definiert Dissoziation als „teilweisen oder völligen Verlust der integrativen Funktionen von Bewusstsein, Gedächtnis, personeller Identität und der Selbst- und Fremdwahrnehmung“. Der Mechanismus der Dissoziation wird in der Regel als unwillkürlicher Überlebensmechanismus des Gehirns beschrieben, der uns Menschen vor dem „Unvorstellbaren“ schützt und vor zuviel „Schmerz“ isoliert. Siehe Peichl (2007). Innere Kinder, Täter, Helfer & Co. Ego-State-Therapie des traumatisierten Selbst. Klett-Cotta, S. 78.

schen dann, dass etwas anders ist, aber sie werden nicht darüber sprechen. Aus Scham. Aus Angst. Um nicht für verrückt gehalten zu werden. Weil es keine alltäglichen Worte in dieser von anderen Menschen oftmals abgetrennten Welt innerer Anteile gibt. Auf Dauer dissoziierte Traumainhalte können eine gewisse Teil-Autonomie erlangen.

Relevant für die Biografiearbeit ist der Unterschied zwischen „dissoziierten Inhalten“ und „verdrängtem biografischem Material“ aus folgendem Grunde: „Bei der Verdrängung handelt es sich um einen Prozess, bei dem bereits psychisch überarbeitetes, symbolisiertes und sprachlich enkodiertes Material dem Vergessen und damit dem Unbewußten anheimfällt, dabei aber eine relativ einheitliche Selbst-Struktur zur Verfügung steht“.⁵

Bei dissoziierten Traumainhalten handelt es sich dagegen um die Nicht-Integration von real Erlebtem ins biopsychosoziale System eines Menschen. Eine Bearbeitung der Inhalte hat zu keinem Zeitpunkt stattgefunden. Der Körper kann Traumainhalte weder einfach verarbeiten noch sie bewerten oder sie zeitlich relativieren – „er kann sie nur bewahren“.⁶

Weshalb ist das so?

Der Menschen speichert Informationen über traumatisches Erleben in der Regel genau so in Körper und Gehirn ab, wie es just im Moment des Erlebens von diesem Kind, diesem Jugendlichen oder Erwachsenen wahrgenommen oder gesehen wurden, und zwar im Verhältnis 1:1 (nämlich abbildend). Tauchen diese Erinnerungen wieder auf, dann als unverarbeitetes Rohmaterial, das immer noch brandgefährlich ist.⁷

Der persönliche „Break Point“, also der Punkt, an dem belastende Situationen die Anpassungsgrenze eines Menschen so nachhaltig überschreiten, dass dessen Organismus die „Reißleine“ zieht, ist subjektiv und hängt von vielen individuellen Faktoren ab, die zu diesem Zeitpunkt im Inneren oder in der Umgebung wirksam sind. Nur eins ist sicher: Jede Person hat einen „Break Point“, weil es dem Organismus nicht möglich ist, sich an jedwede Belastung zu gewöhnen.

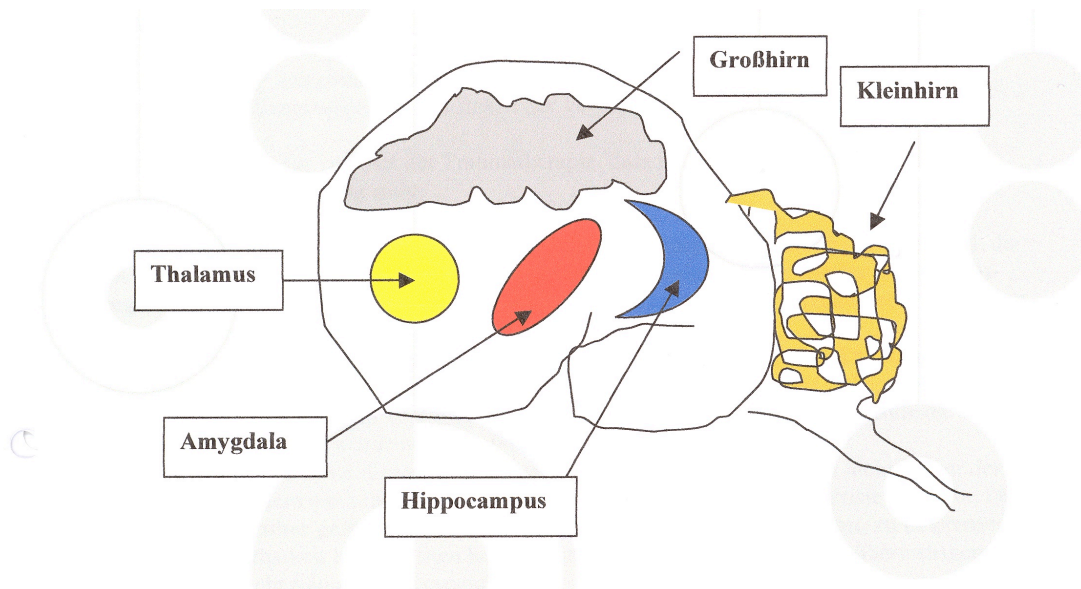


Abbildung 1: Das Gehirn (übernommen von Gaby Breitenbach)

⁵ Ursula Gast in Peichl, 2007, S. 32.

⁶ Gaby Breitenbach (2011). Innenansichten dissoziierter Welten extremer Gewalt. Ware Mensch – die planvolle Spaltung der Persönlichkeit. Asanger, S.46.

⁷ Vgl. Breitenbach, 2011, S. 136.

Doch wie kann Vergangenes in der Gegenwart noch solche Auswirkungen haben?

Zum „Ich“ gehörendes Erinnerungsmaterial, das in der Biografiearbeit problemlos abgefragt bzw. niedergeschrieben werden kann, ist überwiegend im Hippocampus, dem „Archiv des Gedächtnisses“, abgespeichert. Der Hippocampus gilt als Organisator des bewusstseinsfähigen Gedächtnisses, er ist verantwortlich für Gedächtnisinhalte, die sprachlich ausgedrückt werden können und damit für bewusst abrufbare Gedächtnisinhalte. Der Hippocampus ist in der Lage, diese Gedächtnisinhalte in einen zeitlichen Kontext mit früheren Erfahrungen („Dort und Damals“) zu stellen, er hilft dabei, emotionale Erfahrungen zu verarbeiten und zu ordnen und damit den Ablauf des Geschehens zu verstehen. Er gilt als „kühler Speicher“, weil die dort gespeicherten Erinnerungen mit wenigen Emotionen berichtet werden können. Im Falle traumatischen Geschehens landen hier meist nur wenige „Splitter“ (Fragmente). Die allermeisten „Splitter“ bzw. „Fragmente“ werden jedoch in der Amygdala abgelegt.⁸

Fragmente enthalten das Traumamaterial, d.h. Szenen traumatischen Geschehens, Gerüche, Sinneseindrücke, Körperempfindungen und eben auch Auszüge aus biographischem Material. Sie liegen unverbunden und unbearbeitet in der Amygdala.

Die durch den Thalamus einströmenden Informationen und Sinneseindrücke passieren zuerst die Amygdala. Sie ist das „Frühwarnsystem, das den Körper in Alarmbereitschaft versetzt und ihn auf die Gefahr vorbereitet“.⁹ Den Alarm auslösen kann dabei schon ein einzelnes Bild, der Geruch eines Parfums oder auch ein lauter Knall, insofern er mit den in der Amygdala eingelagerten Traumainhalten gekoppelt ist. In dem Moment, in dem das menschliche Alarmsystem anspringt, wird die Verbindung zwischen Amygdala und Hippocampus gekappt. Bewusstes Nachdenken ist jetzt nicht mehr möglich. Es geht dem Organismus jetzt nur noch um das Überleben. Innerhalb von Millisekunden fährt die Amygdala hoch und versieht die einströmenden Informationen mit alarmierend „heißen“ Emotionen.

Im Unterschied zum Hippocampus kennt die Amygdala allerdings nur das „Hier und Jetzt“. Äußere oder innere Reize (Trigger) können sie jederzeit aktivieren. Dann erlebt der Mensch die geschilderte Gefahr, als sei sie jetzt, „in diesem Augenblick“. So musste es Herrn S. auf dem Podium gegangen sein. Sein Nervensystem erlebte möglicherweise die Torturen, den Hunger, die Lebensgefahr, der er vor 65 Jahren als junger Mann ausgesetzt war, so als seien sie Gegenwart. Der Grund: Die in der Amygdala abgespeicherten Fragmente können – ohne Verbindung zum Hippocampus („Dort und Damals“) – weder zeitlich eingeordnet noch überprüft oder bearbeitet werden. Die in der Amygdala abgespeicherten Fragmente sind deshalb „Gegenwart“ und bleiben im Körper so lange erhalten, bis sie realisiert und integriert werden können.

„Es ist als ob das Gehirn sich sagt: Ich bringe den Organismus nicht erfolgreich aus der Situation heraus, ich kann den aggressiven Reiz nicht äußerlich niederringen – also muss ich genau dies intern tun: ich mache den aggressiven Reiz unschädlich und erlaube dem Organismus, sich innerlich davon zu distanzieren.“¹⁰

Doch wie erkennt man Traumamaterial?

Die Anzeichen auf fragmentiertes traumatisches Material können vielfältig sein. In der Regel gehören dazu die vollständige *Amnesie* oder das teilweise *Nicht-Erinnern* von biographischem

⁸ Vgl. Beate Steiner & Klaus Kipper (2006). Neurobiologische Erkenntnisse im Rahmen der Traumaforschung. In: Psychotraumatheorie: Tiefenpsychologisch-imaginative Behandlung von traumatisierten Patienten (S. 44-51). Schattauer.

⁹ Peter Levine & Maggie Kline (2008). Verwundete Kinderseelen heilen. Wie Kinder und Jugendliche traumatische Erlebnisse überwinden können. Kösel, S. 29.

¹⁰ Huber, 2005, S. 43.

Material oder Alltagswissen, beispielsweise wenn innere (z.B. Stress) oder äußere Reize (z.B. durch Fragen angeregte Erinnerungsprozesse) abgespeicherte Fragmente in einen erneuten Alarmzustand versetzen. Ein weiteres Anzeichen kann das Phänomen der *Derealisierung* sein. Im Moment der Derealisierung kann ein Mensch die Umgebung oder Teile daraus nicht mehr angemessen wahrnehmen. Er hört, ohne die Worte wirklich zu verstehen. Verzögerte oder gar keine Reaktionen auf das Gesagte sind eine häufige Folge. Manchmal schauen mich die Menschen dann so an, als würde ich gerade Chinesisch sprechen. Im Moment der *Depersonalisierung* kann das Selbst (oder Teile davon) nicht mehr angemessen wahrgenommen werden. Zum Beispiel sind bestimmte Körperteile nicht mehr spürbar, ist das Fühlen wie abgeschnitten, bei anderen tritt Schmerzlosigkeit ein. Manchmal wirken depersonalisierte Menschen in ihren Bewegungen oder Abläufen roboterhaft, ungelentk oder einfach „neben sich stehend“. Fehlt noch die *Fugue*, wenn sich Menschen an einem Ort wiederfinden und nicht wissen, wie sie dort hingelangt sind.¹¹

Was würde ich heute anders machen? Konsequenzen für meine Biografiearbeit

Obwohl ich heute aus meiner traumatherapeutischen Praxis um die Wirkung dissoziativer Prozesse weiß und wie traumatische Erfahrungen die Konsistenz von Erinnerungen verändern, könnte ich eher Fragen aufwerfen als methodische Hinweise geben. Wie in der Biografiearbeit mit „Biografie(n)“ umgehen, wenn innere Schutzmechanismen Lücken ins Erinnerbare reißen und der Selbstbezug zum erlebten Geschehen in der eigenen Biografie verloren gegangen ist?

Es sind die leisen, kaum sichtbaren Anzeichen, die mir heute Hinweis in der Wahrnehmung biografischer Erzählung sind. Dazu gehört der Gesichtsausdruck, die Körperhaltung, die An- oder Abwesenheit von Gefühlen im Moment des Erzählens. Meine ganz persönliche Antwort ist der achtsame Umgang mit dem Wissen, dass fragmentierte Strukturen hinter scheinbar kohärenten biografischen Erzählungen zum Vorschein kommen können. Denn ich weiß, erzählbare Geschichte kann nur werden, was bearbeitet ist. Diese Grenze gilt es in der Biografiearbeit fraglos zu respektieren. Wenn ich merke, dass es „da was gibt“, wird es von mir nicht aufgedeckt. Erinnernde können diese „Grenzen“ jederzeit ziehen und für sich behalten, was es da „Unausprechliches“ gibt. Wie sagte Harald Requardt neulich in der Supervision? Dissoziation einfach aufzuheben, würde bedeuten, einen Schutzmechanismus aufzuheben.

Die barschen Worte von Herrn S. klingen mir beim Schreiben wieder in den Ohren. Sie werfen die Frage auf, ob Herr S. sich eventuell im Moment seiner öffentlicher „Überwältigung“ beschämt gefühlt habe und seine Schroftheit eine Abwehr dieser durch meinen Anblick wieder auftauchenden Scham gewesen sein könnte. „Überwältigung“ bedeutet ja immer auch den sichtbaren Verlust von Selbstkontrolle und Steuerungsfähigkeiten. Immerhin hatten fast hundert Interessierte im Saal gesessen, die ihn vor Ort als angesehenen „Bürger“ kennen. Das tut mir leid. Obwohl dieses Podium damals so sorgfältig wie möglich vorbereitet war, würde ich es heute anders gestalten. Heute würde ich Herrn S. fragen, wie er jetzt mit den Geschehnissen von damals umgeht. Das verändert die Blickrichtung. Denn der Erinnernde kann in der (stabilen) Gegenwart bleiben.

¹¹ Vgl. Huber, 2005, S. 56/57.