



Chaos in Kopf und Gefühl – Die posttraumatische Belastung

Teil 3

Wir alle wünschen uns ein glückliches Leben; die meisten von uns sind sich aber gleichzeitig bewußt, daß es unrealistisch, ja vermessen wäre, vom Leben nur Glück zu erwarten, denn Leben bedeutet auch Kampf, Herausforderung, Enttäuschung, und man kommt nicht ohne Konflikte davon. Aber unversehrt, das soll es zumindest sein, das Leben! Das wünschen wir uns zutiefst, natürlich auch für unsere Kinder und unsere Nächsten. Was aber, wenn es anders kommt?

Von Marianne Klausner Stalder

Traumatische Erlebnisse

Wenn etwas in das Leben hereinbricht, mit dem man nie gerechnet hat, das man nicht fassen kann und das an der bisher selbstverständlichen Unversehrtheit rüttelt, einen verletzt und bedroht, dann bedeutet dies für die Seele eine schwere Erschütterung, die auch bei bester Anstrengung nicht ohne weiteres verarbeitet oder aufgelöst werden kann. Die Kluft zwischen dem Geschehenen und den eigenen Verarbeitungsmöglichkeiten ist so groß, daß es wie ein Riß durch die Seele geht, der das Leben massiv und nachhaltig stört. Ein sogenanntes *Trauma* ist damit entstanden, das anhaltende Spuren in der Seele wie auch im Körper nach sich zieht.

• Eine junge Mutter stellt mit Zufriedenheit fest, daß ihr drei Monate altes Kind endlich das erste Mal durchgeschlafen hat, doch als sie zum Bettchen tritt, erfährt sie eine grauenhafte Angst, denn das Baby atmet nicht und hat seine rosige Gesichtsfarbe verloren. Die Eltern rasen mit dem Auto zum nahegelegenen Krankenhaus und flehen die Ärzte verzweifelt um Wiederbelebung an. Doch diese können nur noch einen plötzlichen Kindstod feststellen ...

• Eine andere Mutter will in Eile noch vor Ladenschluß etwas einkaufen und überquert den Fußgängerstreifen; vor sich schiebt sie den Kinderwagen. Sie sieht plötzlich ein Auto ungebremst heranrasen und kann noch den Kinderwagen von sich stoßen. Dem vier Monate alten Söhnchen passiert nichts, es schläft sogar friedlich weiter. Sie aber ist erheblich verletzt und muß ins Krankenhaus gebracht werden ...

• Frühlmorgens fährt ein junger Mann mit dem Auto zur Arbeit. Es schneit, und er denkt daran, daß Vorsicht geboten ist. In einer unübersichtlichen Kurve rast plötzlich ein Auto schleudernd auf ihn zu. Der Aufprall ist heftig; an seine beiden kleinen Kinder denkend, weiß der Fahrer nur noch eines: Er muß das Auto verlassen! Schwerverletzt stemmt er sich aus dem Wagen, hüpfte mit seiner ganzen Willenskraft auf einem Bein über die Straße und sinkt dort in den Schnee. Hinter ihm geht sein Wagen in Flammen auf ...

• Eine Jugendliche hat nach dem Konfirmationsunterricht den Bus verpaßt und sitzt nun verdrossen auf dem Bänkchen der Bushaltestelle. Drei unbekannte Jungen tauchen auf und laden sie zu einem Drink ein. Weit weg ist die Warnung der Mutter, nie

mit Unbekannten mitzugehen, und sie steigt in das Auto ein. Was sich nachher abspielt, ist das nackte Grauen. Zwar kann sie sich aus eigenen Kräften befreien und sitzt nur drei Stunden später, wie wenn nichts wäre, im Bus – doch diese drei Stunden haben ihr junges Leben drastisch verändert ...

• Wie immer nach einer langen Abendsitzung befindet sich eine Politikerin an der Kasse der Tiefgarage, als sie schnellen Schrittes einen Herrn auf sich zukommen sieht. Sie denkt, er benötige gewiß eine Hilfe oder Auskunft und sieht ihm entgegen. Doch kaum ist er bei ihr, erlebt sie heftige Faustschläge und verliert das Bewußtsein. Als sie am Boden liegend wieder zu sich kommt, tastet sie vergeblich nach Handtasche und Mappe: Laptop, Geldbörse, Handy und Autoschlüssel, alles ist weg ...

Diese unterschiedlichen Situationen haben eines gemeinsam: Die betroffenen Personen haben etwas Schreckliches erlebt, etwas, das sie sich in den schlimmsten Alpträumen nicht vorgestellt haben und das ihre Unversehrtheit angegriffen hat. Jede dieser Personen versucht zuerst, selbst damit fertig zu werden, und realisiert nach einiger Zeit, daß das Erlebte schwere Spuren in der Seele hinterlas-

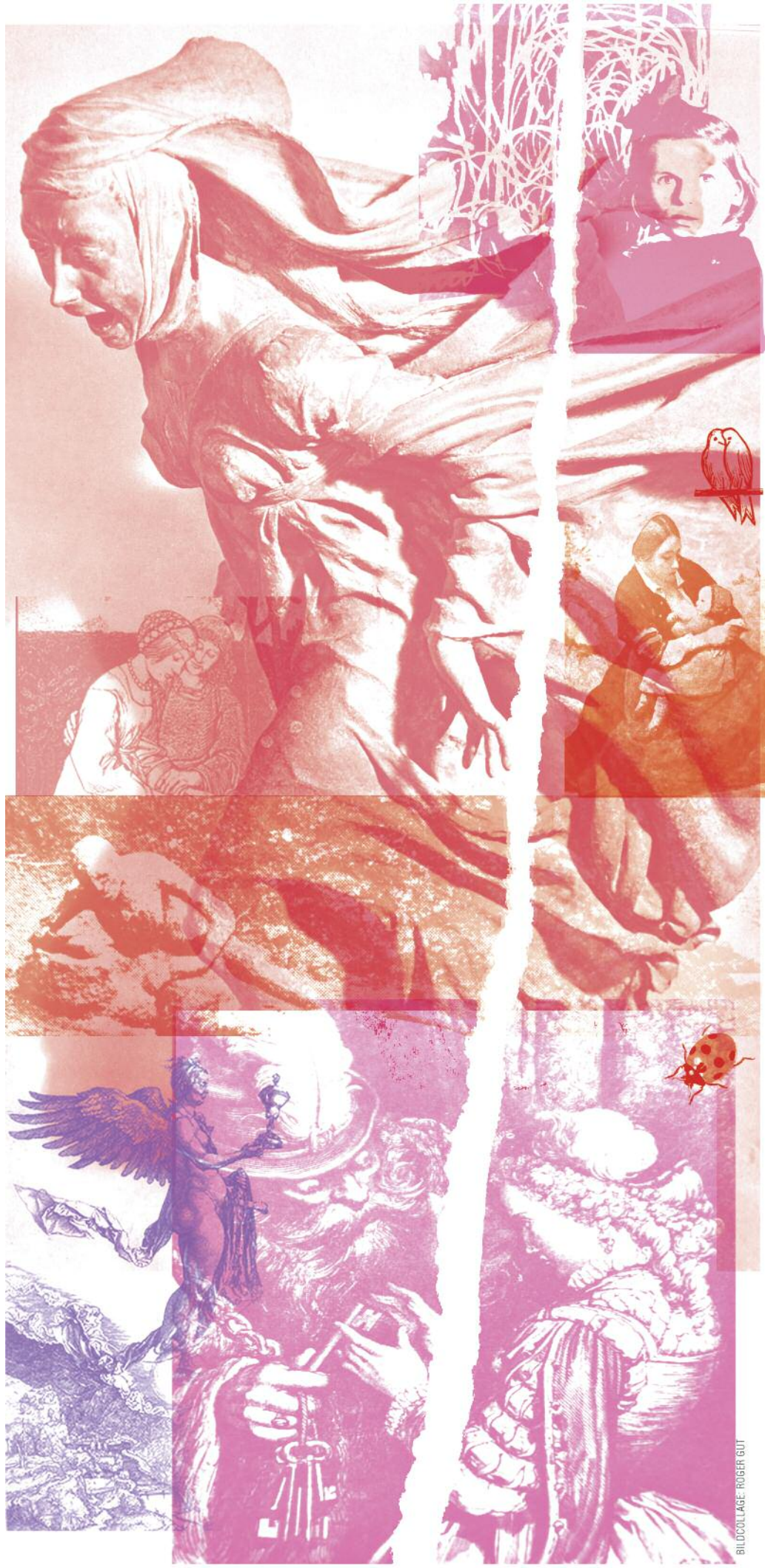
sen hat: Panische Angst, nicht nachlassende Aufregung, Schreckhaftigkeit, Trauer, innere Leere, tiefe Lebenserschütterung und übermäßige Schuldgefühle machen sich breit. Die Angst vor Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein schleicht sich in die Lebenshaltung und beginnt zunehmend, die Selbstidentität zu verunsichern. Hinzu kommt die Unfähigkeit, sich auf erfreuliche Momente zu konzentrieren. Einige der Betroffenen realisieren, daß ihre Wahrnehmung und Aufmerksamkeit getrübt ist und daß sie viele Alltagssituationen zu vermeiden beginnen.

Nichts ist mehr wie früher ...

Die Politikerin, eine gestandene, starke Frau, zuckt noch Wochen nach dem Ereignis jedesmal zusammen, wenn sie Schritte hört; ihr Weltverständnis ist tief erschüttert. Den jungen Mann, der vorher sportlich und mit beiden Beinen im Leben gestanden war, plagen nach Abschluß der monatelangen Rehabilitationsphase grauenhafte Gefühle, wann immer er Auto Geräusche vernimmt, und er fühlt sich außerstande, den früheren Arbeitsweg zu bewältigen. Die vorher unbeschwerte Jugendliche fällt in ihrer Umgebung auf, weil sie buchstäblich die Sprache verloren hat und sich weigert, alleine einen Bus oder einen Zug zu benutzen. Die junge Mutter, deren Kind unverletzt den Unfall überstanden hat, schafft es kaum mehr, in ein Auto zu steigen, und wenn sie sich dazu zwingt, überkommt sie der Impuls, einfach laut zu schreien.

Solch heftige Reaktionen der Seele können sich auch Jahre, ja sogar Jahrzehnte später zeigen, weshalb in der Traumaforschung unterschieden wird zwischen Typ I, der *unmittelbaren Reaktion*, und Typ II, der *chronischen Belastung* nach weit zurückliegenden Traumata, wie Übergriffen oder problematischen Erziehungseinflüssen in der Kindheit.

Nach schweren Traumata, wie sie die Erfahrung von Gewalt, Übergriffen, Katastrophen oder Unfällen



bewirkt, kann ein derart erschütterter Mensch in einen ihm unerklärlichen, nie gekannten Zustand verfallen, der die Wahrnehmung trübt und anhaltende Angst, Trauer, Verunsicherung und Schlafstörungen nach sich zieht. Im akuten Zustand wird dies als *traumatische Reaktion mit Dissoziation* bezeichnet. Dissoziation meint verschiedene Störungen des Bewusstseins, wie zum Beispiel der teilweise oder völlige Verlust der Erinnerung, des Identitätsgefühls, der unmittelbaren Empfindung und Wahrnehmung sowie der Kontrolle über Körperbewegungen – was nach traumatischen Erfahrungen häufige, ja übliche Erscheinungen sind. Von Betroffenen ist dann etwa zu hören: „Ich bin nicht mehr ich selbst“; andere wirken sprachlos, abwesend oder wie erstarrt. Wenn ein solch schwerer Belastungszustand im Laufe von ungefähr vier Wochen nicht deutlich abklingt, spricht man von einer posttraumatischen Belastungsstörung – eine Diagnose, die 1980 offiziell eingeführt wurde. Auch in sich gefestigte, vorher psychisch gesunde Menschen können an einer *posttraumatischen Belastungsstörung* leiden, denn diese Reaktion der Seele hat nichts mit Schwäche zu tun.

Widerstandsfähigkeit – die Ressource der Seele

Es wird geschätzt, daß dieser Akutzustand in mehr als 70 Prozent der Fälle im Laufe weniger Monate von alleine wieder abklingt, das heißt vielleicht mit Unterstützung von Angehörigen und Freunden, aber ohne fachliche Hilfe und auch ohne Psychopharmaka. Glücklicherweise zieht also nicht jedes Trauma eine lang anhaltende posttraumatische Belastungsstörung nach sich, denn Menschen sind unterschiedlich widerstandsfähig und verletzlich, haben also eine individuelle *Resilienz* (Möglichkeit zur Aktivierung individueller Ressourcen). Manchmal zeigen sich nach solch traumatischen Erfahrungen überraschende Verarbeitungsmöglichkeiten, wie zum Beispiel bei

den jungen Eltern, die ihr erstes Kind durch den plötzlichen Kindstod verloren hatten und nach einer langen Trauerphase und vielen neuen Erkenntnissen über das Leben und das Sterben wieder gut in das Leben zurückgefunden haben.

Oft aber bleiben nach traumatischen Geschehnissen Angstspuren bestehen, die sich in der Seele als chronische Verunsicherung, Trauer, Ängstlichkeit oder auch als Übererregbarkeit festsetzen und später zu Depression, Zwangsstörungen, Suchtverhalten oder zur traumatischen Verwitterungsstörung führen können, wie dies anhand der extremen Beeinträchtigungen von Kriegsveteranen besonders gut erforscht wurde. Studien aus den USA belegen sogar, daß jeder vierte Obdachlose ein Kriegsveteran ist, der sich nach den Kriegserfahrungen nicht mehr in ein normales Leben integrieren konnte.

Schwere Operationen, langwierige Rehabilitationsphasen mit quälenden Schmerzen, aber auch schwierige Geburten können ein sogenanntes *Spitaltrauma* nach sich ziehen, welches geprägt ist durch den Eindruck, Manipulationen ausgeliefert zu sein und nicht als fühlender Mensch wahrgenommen zu werden.

Der Zeuge eines schrecklichen Ereignisses, der selbst nicht an Leib und Leben bedroht ist, kann später als Folge der Eindrücke ebenso unter einer posttraumatischen Belastungsstörung leiden wie professionell oder zufällig Helfende bei Unfällen und Katastrophen. Rettungssanitäter, Polizisten und Feuerwehrleute sind im Laufe ihrer Berufsjahre oft traumatisierenden Eindrücken ausgesetzt, ebenso Lokomotivführer, die nicht selten mit sogenannten „Personenunfällen“ konfrontiert sind – in solchen Fällen spricht man von einer *sekundären Traumatisierung*.

Auch ein Suizid bedeutet für die Angehörigen und Freunde wie auch für Helfende einen Schock, der schwer belastet und viele quälende Fragen nach sich zieht.

Aufarbeiten – bearbeiten – verarbeiten

Die Traumaforschung hat einen interessanten und eigentlich nicht überraschenden Zusammenhang herausgefunden: Aggression und Gewalt, also das, was einem Menschen von anderen Menschen in Mutwillen, Rache, Nachlässigkeit, Egoismus oder gar Boshaftigkeit zugefügt wird, kann weniger gut verarbeitet werden als Naturkatastrophen, technisch bedingte Unfälle und plötzliche Todesfälle, die ohne Zutun von Menschen ihren Lauf nehmen.

Ereignisse, die vorauszusehen waren, gegen die sich die Seele also schon im Vorfeld wappnen konnte, werden ebenfalls leichter verarbeitet als all das, was völlig unvorhergesehen auf einen Menschen einstrahlt. Die Schweizer Neurologin Gisela Perren, die sich als eine der ersten mit den Folgen von Traumata befaßt hat, erwähnt in diesem Zusammenhang eine Studie mit politischen Haftopfern, die trotz schlimmster Erfahrungen im Gefängnis erstaunlich wenig traumatisiert waren. Sie alle waren das Risiko der Gefangennahme bewußt eingegangen und kämpften auch nach der Freilassung sofort ungebrochen weiter für ihre Überzeugung!

Ansonsten können erschütternde und traumatische Eindrücke eine Seele so schwer belasten, daß die Betroffenen noch jahrelang an sogenannten *Flashbacks* leiden, das heißt an immer wiederkehrenden, störenden Erinnerungsbildern mit den entsprechend schlimmen Gefühlen, die durch zufällige Eindrücke, manchmal gar nur durch die gleiche Jahreszeit, hervorgerufen (*angetriggert*) werden.

Auch schwere Erlebnisse in der Kindheit können so Jahre später plötzlich wieder in den Vordergrund des seelischen Erlebens treten. Oft geschieht dies aber nicht als konkrete Erinnerung, sondern nur durch entsprechende Gefühlsreaktionen wie inadäquate panische Angst, heftige Wut, Trauer, Nervosität, Selbstvorwürfe oder diffuse Schuldgefühle. Für die Betroffenen ist dies ein besonders

unangenehmer und beängstigender Zustand, da die Ursachen scheinbar im dunkeln liegen.

Aus der psychologischen und neurobiologischen Forschung hat sich in jüngster Zeit die *Psychotraumatologie* entwickelt, die viel zum besseren Verständnis der Wirkungsweise des Traumas im Gehirn beigetragen hat. Durch sie liegen mittlerweile präzise Kenntnisse zu den Auswirkungen traumabedingter Störungen im neuronalen Netzwerk vor – eine Grundlage, aus der heraus neuartige integrative Therapie- und Behandlungsmethoden entstanden sind.

Ein früheres Trauma muß nicht künstlich ins Bewußtsein gezogen werden, solange es sich nicht regt, denn vielleicht hat die Seele längst die nötige Verarbeitung geleistet. Man darf ruhig darauf vertrauen, daß es sich von selbst bemerkbar macht, wenn eine Verarbeitung wirklich ansteht. Dies ist meistens dann der Fall, wenn die Seele bereit dafür ist oder wenn das Thema des Traumas für das gegenwärtige Leben von Bedeutung ist. Traumatische Ereignisse suchen zu ihrer eigenen Zeit nach einem Abschluß im besseren Verstehen und drängen deshalb mit entsprechenden Gefühlen und Wahrnehmungen nach einer Konfliktauflösung. Dann muß man sich dieser nötigen Verarbeitung stellen, um gestärkt mit neuen Erkenntnissen das belastende Thema loslassen zu können. Ein Trauma, das mit großer Anstrengung immer wieder verdrängt wird, bindet viel Lebenskraft und kann irgendwann als schwere Erkrankung der Seele oder des Körpers eskalieren.

Im Westen trifft es jeden zweiten!

Das Phänomen des Traumas und der posttraumatischen Belastungsstörung ist nicht neu. In Ermangelung näherer Kenntnisse wurden zum Beispiel nach dem Zweiten Weltkrieg viele der Kriegstraumatisierten als „Kriegszitterer“ bezeichnet. Auch Tagebuchaufzeichnungen aus früheren Zeiten sind für die Traumaforschung aufschlußreich. So schreibt etwa ein

Samuel Pepys, der 1666 die große Feuersbrunst in London erlebt hat, sechs Monate später: „Wie merkwürdig, daß ich bis zum heutigen Tag nicht schlafen kann, ohne von großer Angst vor dem Feuer erfaßt zu werden.“

Es mag überraschen, daß heute viel und schnell von einem Trauma gesprochen wird – und das in westlichen Ländern, wo kein Kriegselend herrscht! Die Forschung aber geht davon aus, daß in den als „sicher“ bezeichneten westlichen Ländern die Hälfte der Menschen im Laufe ihres Lebens ein Trauma erlebt.

Der Zeuge eines schrecklichen Ereignisses kann als Folge der Eindrücke unter einer „posttraumatischen Belastungsstörung“ leiden.

Ist der heutige Mensch weniger widerstandsfähig? Vielleicht auch sensibilisierter für Unrecht und Gewalt? Oder gilt das Gegenteil: Hat der Hang zu Gewalt, Übergriffen und rohem Überlebenskampf wieder zugenommen? Und wie war es in früheren Zeiten? Wieviel Opfer, geplagte Schwache der Gesellschaft, Frauen und Kinder gab es, die schwer traumatisiert durch ihr kurzes Leben gingen und aus Angst geschwiegen haben, so daß kaum Zeugnisse vorliegen und ein Vergleich mit der Gegenwart gar nicht möglich ist?

Die aktuellen Aufarbeitungsberichte, sei es von Kriegsgeschehen oder aus Kinderheimen, genauso auch die direkte Arbeit mit traumatisierten Menschen, scheinen jedenfalls nur die Spitze eines Eisberges anzudeuten. Er weist auf ein dunkles Kapitel der Menschheit hin, das nun vermehrt ans Tageslicht drängt, so daß aktuelle wie auch frühere Geschehnisse schonungslos beleuchtet werden.

Zorn und Trauer zulassen ...

Traumata können einen Menschen also bis auf seine Grundfesten im Ur-

vertrauen erschüttern und ihn entweder direkt nach dem Geschehnis oder auch Jahre später existentiell belasten. Es ist deshalb völlig natürlich, wenn in akuten Phasen zunächst einmal Trauer, Angst und Wut das seelische Erleben dominieren. Oft sind Zorn und Empörung sogar nötig, weil es um das Erkennen und Benennen von Unrecht geht – etwa wenn jemand im Erwachsenenalter realisiert, welche Auswirkung die Roheiten und die erlittene Gewalt in der Kindheit für das weitere Leben hatten. Ein Verlust, sei es eine nahestehende Person, eine Ar-

beitsstelle, die Gesundheit oder ein Körperteil, muß meist in mehreren Phasen betrauert werden.

Für viele Betroffene ist es eine enorme Entlastung, wenn sie verstehen, daß ihre heftigen Emotionen nicht ungewöhnlich sind und weder auf eine Störung noch auf Krankheit hinweisen, sondern vielmehr eine normale Gefühlsreaktion auf ein „abnormales“, das heißt außergewöhnlich mächtiges Geschehen darstellen.

... aber nicht darin verharren!

In den darauffolgenden Verarbeitungsphasen ist es jedoch bedeutungsvoll, daß Traumabetroffene nicht in solch heftigen Emotionen steckenbleiben. Eine genaue Betrachtung und *Neubewertung* des Geschehenen kann in vielen Fällen helfen, aus der Opferrolle herauszufinden. Der schwer verletzte Mann, der auch nach seiner körperlichen Genesung die seelische Erschütterung und Schreckhaftigkeit zunächst nicht überwinden konnte, erfuhr eine innere Neuausrichtung, als er gewahr wurde, welch großen Schutz er in diesem Unfallgeschehnis genossen hatte. Ihm wurde dadurch

ein neues Leben geschenkt, was einer Aufforderung des Schicksals gleichkommt, es nun auch mit Dankbarkeit anzunehmen. Zudem wurde ihm bewußt, wie entschlossen und mutig er sich verhalten hatte, und er entdeckte an sich männliche Wesenszüge, die er in dieser Deutlichkeit vorher nicht gesehen hatte. Mit dieser Neubewertung im Rahmen eines Verarbeitungsprozesses sank auch seine Schreckhaftigkeit.

Hilfe durch Mitgefühl und Verstehen

Wenn sich ein Trauma akut bemerkbar macht, sind zunächst Verständnis, Schutz und Sicherheit angebracht, damit die Seele sich beruhigen und auf ihre individuellen Ressourcen zurückgreifen kann, womit der gesamte Mensch wieder zu sich selbst findet und so an Handlungsspielraum gewinnt.

Was Abd-ru-shin in seinem Werk „Im Lichte der Wahrheit“ zur Astrologie geschrieben hat, gilt ebenso auch für andere Beratungen und psychotherapeutische Arbeitsfelder:

„Wenn ich in diesen Zustand komme, dann bin ich nicht mehr ich selber. Ich traue mich nicht mehr aus dem Haus, weil ich mich nicht wehren könnte und unrealistische Dinge sehe, die ich sonst nicht sehe.“

Bei ihr wie auch bei der Jugendlichen, die zu den Fremden ins Auto gestiegen war, halfen individuell passende Methoden der Traumatherapie, die Angst zu begrenzen und schnellstmöglich wieder auf den Boden der natürlichen Wahrnehmung zu finden. Erst wenn dies erreicht ist, bekommen Geist und Seele den Spielraum, die weitere noch nötige Verarbeitung zu leisten.

Ein Rat aus dem Werk „Im Lichte der Wahrheit“ ist für die gesamte psychologische Arbeit grundlegend und für Traumabetroffene entscheidend: „Für den wahren Seelenarzt ist kein Niederreißen nötig. Dieser erkennt schlummernde, gute Fähigkeiten, weckt sie und baut dann weiter auf.“ (Vortrag „Das Geheimnis Luzifer“)

Helfende sind also dazu aufgefordert, mit großer Achtsamkeit und *Einführung* dem Betroffenen beizu-

wäre eine zu enge Auslegung von Ursache und Wirkung. Keine außenstehende Person kann erkennen, warum ein Erwachsener oder gar ein Kind so Schweres erleiden muß; der Teppich der Schicksalszusammenhänge ist vielfältig. Auch wenn wir als Helfende unerschütterlich darauf vertrauen müssen, daß im Leben nichts zufällig oder willkürlich passiert, so gilt es trotzdem, sich vor eingleisigem Denken zu hüten und zu bedenken, daß Schuld und Karma auch immer wieder neu entstehen.

Erst in einer deutlich späteren Phase, wenn wieder Sicherheit eingekehrt ist und die Geschehnisse geordnet sind, kann sich ein Mensch auf der seelisch-geistigen Ebene damit auseinandersetzen, was die leidvolle Erfahrung ihm sagen will, was es daran zu begreifen gilt, was sie mit ihm zu tun hat, ob eigene Ursachen bestanden haben oder vielleicht immer noch bestehen.

Dann kann eine Ahnung und ein Bewußtwerden von dem entstehen, was unmittelbar nach einem schlimmen Ereignis völlig unannehmbar wirken würde: Auch traumatische Erfahrungen können, genau wie Krankheiten, der geistig-seelischen Reife dienen. Sie können einen Entwicklungsschub auslösen, können erhöhte Achtsamkeit, ja ein *neues Bewußtsein* für die großen geistigen Zusammenhänge bewirken und die Kostbarkeit des Lebens deutlich werden lassen. So äußerte sich jemand, der nach einem tragischen Unfall von einer Querschnittlähmung betroffen war: „Auch wenn ich mich täglich nach der Bewegung auf meinen beiden Beinen sehne, so möchte ich diese Lebenserfahrung dennoch nicht missen!“

Die Politikerin, die zu später Stunde in der Tiefgarage überfallen wurde, konnte mit der Zeit in dem schrecklichen Geschehnis einen Wink des Schicksals erkennen, sich als Frau nicht mehr in der bisherigen Selbstverständlichkeit den harten Bedingungen der Politik auszusetzen und sich vermehrt auf ihre sensible weibliche Seite zu besinnen. Und die Frau, deren

„Für den wahren Seelenarzt ist kein Niederreißen nötig. Dieser erkennt schlummernde, gute Fähigkeiten, weckt sie und baut dann weiter auf.“

„Unruhe aber ist der Seele gefährlichster Feind; denn sie erschüttert die Mauer des natürlichen Schutzes und läßt gerade dadurch oft Übles herein, das sonst keinen Eingang gefunden haben würde.“ (Vortrag „Astrologie“)

Die neueren Methoden der aus Traumaforschung und Neurobiologie entstandenen Therapierichtungen haben zum Ziel, schnellstmöglich eine Beruhigung, Stabilisierung und Stärkung der Person zu erwirken, da ein Mensch im traumatisierten und dissoziierten Zustand fremden Einflüssen ungeschützt ausgeliefert ist. So klagte eine Frau zwei Jahre nach einem unverarbeiteten traumatischen Todesfall:

stehen, dabei gleichzeitig aufmerksam nach den Ressourcen einer Person Ausschau zu halten und dort, wo sich individuelle Stärken zeigen, mit geeigneten Methoden aufzubauen.

Keine vorschnellen Deutungen!

Im traumatisierten Zustand ist ein Mensch hochempfindlich für alle Unstimmigkeiten. Keinesfalls angebracht sind deshalb vorschnelle Deutungen, die nur fremd und verwirrend wirken; schon gar nicht eine frühe Konfrontation mit dem Gesetz der Wechselwirkung, das besagt, daß zu einem jeden zurückkommt, was er gesät hat. Dies

Kind im Kinderwagen den Unfall heil überstanden hatte, möchte nach längerer Therapie „eine Restangst behalten“, um immer an die nötige Achtsamkeit im Verkehr gemahnt zu sein!

Neubewerten und ... verzeihen

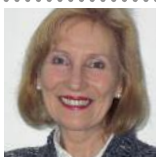
Sobald ein *Sinn* deutlich wird, kann das Geschehene neu bewertet und zuletzt vielleicht gar als wertvoller Baustein in die eigene Biographie eingefügt werden. Die Verarbeitung ist nach der Erfahrung von Gewalt oder Gleichgültigkeit gerade auch deshalb schwierig, da in beidem kein Sinn gefunden werden kann. Dennoch ist es möglich, „das Gute im Schlechten“ zu finden, das beispielsweise darin bestehen kann, daß man überhaupt überlebt hat, daß man tapfer und widerstandsfähig war oder daß man nun in der Lage ist, aus dem Schrecklichen viel zu lernen. Denkbar ist auch, daß man genau durch diese Erfahrung einen Anstoß für geistige Erkenntnisse erhält, daß man in neuer Weise Gut und Böse unterscheiden kann und nicht zuletzt, daß man nun Menschen begegnet, die wirklich für einen da sind, die Lebenswerte vorleben, trösten und einem helfen, einen neuen, wirksamen Schutz aufzubauen.

Solch sinnstiftende Erkenntnisse sind aber erst möglich, wenn ein Mensch wieder äußere und innere Sicherheit aufgebaut und zu sich selbst gefunden hat.

Erst am Ende eines Verarbeitungsprozesses – und keinesfalls früher – ist das wirkliche *Verzeihen* angebracht als der höchste geistige Schritt, den ein Mensch in Freiwilligkeit gegenüber einem anderen erbringen kann.

Lesen Sie im nächsten Heft:
**Lebensangst – Die generalisierte
Angststörung**

Autorenkontakt:
**praxis@marianne-
klauser.ch**



DER BLAUBART – Ein Märchen um Angst, Trauma und Rettung

Es war einmal ein Mann, der schöne Häuser in der Stadt und auf dem Lande besaß, auch goldenes Tafelgeschirr, Möbel, Stickereien und sogar vergoldete Kutschen. Aber unglücklicherweise hatte dieser Mann einen blauen Bart! Das machte ihn so abschreckend, daß es kein Mädchen und keine Frau gab, die nicht vor ihm geflohen wäre.

Eine seiner Nachbarinnen, eine Dame aus vornehmer Stande, hatte zwei wunderschöne Töchter. Der Blaubart erbat sich eine von ihnen zur Frau und überließ es der Mutter, welche von beiden sie ihm geben würde. Beide aber wollten ihn nicht, weil sie Angst vor dem blauen Bart hatten. Außerdem schreckte es sie ab, daß er schon mehrere Frauen geheiratet hatte und daß niemand wußte, was aus diesen Frauen geworden war.

Um sie näher kennenzulernen, lud der Blaubart die Schwestern ein, mit ihrer Mutter und mit einigen der besten Freundinnen und weiteren jungen Leuten aus der Nachbarschaft in eines seiner schönen Landhäuser zu kommen. Volle acht Tage verbrachten sie dort mit Spaziergängen, mit Jagd und Fischfang, mit Tanz und Festmahl, wobei auch Titel und Würden verliehen wurden. Sie kamen überhaupt nicht mehr zum Schlafen, sondern verbrachten die Nächte mit Scherz und Spiel. Zu guter Letzt war es soweit, daß die jüngste der beiden Schwestern den Bart des Hausherrn schon nicht mehr so blau fand und ihn selbst aller Ehren wert.

Sobald sie in die Stadt zurückgekehrt waren, wurde Hochzeit gefeiert!

Nachdem ein Monat vergangen war, kündete der Blaubart seiner Frau an, daß er für mindestens sechs Wochen in die Provinz verreisen müsse, um wichtige Angelegenheiten zu regeln. Sie möge sich in seiner Abwesenheit gut unterhalten, sie könne Freundinnen einladen und mit ihnen aufs Land fahren, wenn sie Lust hätte, und sie solle das beste aus Küche und Keller auftragen lassen.

„Hier sind die Schlüssel“, sagte er dann, „diese sind für die beiden Möbelkammern, diese sind für das goldene und das silberne Tafelgeschirr, dieser für die Truhen, in denen all mein Gold und mein Silber aufbewahrt ist, dieser für die Kassetten mit den Edelsteinen, und dies hier ist der Hauptschlüssel für alle Gemächer. Und dieser kleine Schlüssel da, das ist der Schlüssel zu dem kleinen Gemach am Ende des langen Erdgeschosses. Ihr dürft alles öffnen, alles betrachten, überall hineingehen, nur nicht in dies kleine Gemach. Ich verbiete Euch, es zu betreten, und ich