

*„Wenn ich in Gesellschaft
von nur drei Menschen gehe,
habe ich immer Lehrer.
Ich wähle die guten Eigenschaften
des einen zur Nachfolge aus
und die schlechten des anderen,
um mich selbst zu verbessern.“*

Konfuzius

Liebe Freundinnen und Freunde,

Es gehörte zu Walther Lechler's Verdiensten unter dem Einfluss der spirituellen Erfahrungen in den anonymen Gruppen, dem Erforschen der Arbeit des Psychiaters Philippe Pinel (er hatte im Frankreich des 19. Jahrhunderts die psychisch Kranken in den Anstalten von ihren Ketten befreit) und seiner Begegnung mit dem schweizerischen Arzt Paul Tournier (der nicht die Krankheit, sondern die Person in den Mittelpunkt seiner Medizin rückte) in Bad Herrenalb eine „Lebensschule“ in Form einer Klinik aufgebaut zu haben. Sie sah sich von Anfang an Körper, Seele und Geist verpflichtet und kreierte in ihrer „Theo-sozio-psychosomatik“ eine ganzheitliche Erfahrung, in der sowohl der Mensch zur Medizin des Menschen wurde, als auch dem seelisch-geistigen Hunger auf diesem Veränderungsweg Rechnung getragen wurde.

Entsprechend hatten die Kliniken nach dem Bad Herrenalber Modell und der Förderkreis für Ganzheitsmedizin immer schon für Menschen eine besondere Anziehungskraft, die in ihrem Leben an Grenzen gestoßen sind. Sei es durch Tod, Sucht, Beziehungsabbruch oder Krankheit - sie hatten Zusammenbrüche und einen Tiefpunkt durchlebt, der sie zur Umkehr gezwungen und auf einen neuen Weg gebracht hatte.

Dass bei diesen Krisen auch Traumata eine Rolle spielen könnten, daran hatte damals kaum einer gedacht. Natürlich berichteten schon in der alten Klinik Bad Herrenalb Gäste von Gewalterfahrungen oder Vernachlässigung. Aber die Bedeutung dieser Ereignisse war uns zu der Zeit überhaupt nicht bewusst. Heute wissen wir welche Brüche entstehen können und dass Traumatisierungen zur Entwicklung bei nahe jeder psychischen Störung beitragen können.

Aber das gilt nicht nur für die Kliniken. Welcher deutsche Soldat oder aus der Gefangenschaft Entlassener wurde nach dem 2. Weltkrieg als psychisch traumatisiert angesehen? Auch Zivilistinnen und Zivilisten melden sich erst in jüngerer Zeit offen zu Wort und berichten über ihre Kriegstraumata. Beim Thema Afghanistan ist uns das heute bewusst. Vor kurzem wurde in Berlin eine Behandlungseinrichtung für „Kriegsheimkehrer“ mit posttraumatischer Belastungsstörung eröffnet. Inzwischen sind auch Therapieformen speziell für Traumafolgestörungen entwickelt worden.

Wir haben uns im Förderkreis diesem Thema, bei dem in den letzten 10 Jahren so große Fortschritte erzielt worden sind, angenommen. Entsprechend der von Walther angeregten Theo-sozio-psychosomatik nehmen wir es ganzheitlich und berücksichtigen neben therapeutischen Ansätzen auch besonders die Spiritualität. Unser Kongress „Über-Wunden: Trauma, Genesung und Spiritualität“ findet vom 22. - 24. Oktober 2010 im Kurhaus Bad Herrenalb statt. Er richtet sich an Betroffene, Interessierte und Fachleute. Alle sind herzlich eingeladen! Im Folgenden findet ihr ein Interview

vollständig abgedruckt, welches jüngst über bestimmte Presseportale im Internet dazu verbreitet wurde. Weitere Informationen zum Programm gibt es unter www.trauma-kongress.de

„Im Oktober 2010 organisiert der Förderkreis für Ganzheitsmedizin Bad Herrenalb einen Kongress zum Thema Trauma, Traumatherapie und Spiritualität für Fachleute, Betroffene und Interessierte. Ann-Kathrin Stoltenhoff sprach mit dem Vorsitzenden des Vereins der Psychotraumatheapeuten und Psychiater Dr. Kornelius Roth über Ursachen und Heilungschancen von Traumata.

Stoltenhoff:

Herr Doktor Roth, wie würden Sie ein Trauma beschreiben und definieren?

Dr. Kornelius Roth:

Ein Trauma ist ein Ereignis, bei dem ein Mensch dem tatsächlichen oder drohenden Tod oder zumindest mit Gefahr für die eigene körperliche Unversehrtheit konfrontiert wird. Diese Begebenheiten können uns selber betreffen, aber ein Trauma kann auch durch Beobachtung Dritter entstehen. Wenn ein traumatisches Ereignis nicht verarbeitet werden kann, kann sich später eine Vielzahl von Symptomen entwickeln, die die Entwicklung psychischer Erkrankungen begünstigen. Dazu gehören nicht nur die bekannte posttraumatische Belastungsstörung, sondern auch andere Erkrankungen wie Neurosen, Abhängigkeitserkrankungen oder Persönlichkeitsstörungen. Sogar bei Psychosen spielen Traumata eine Rolle.

In der Psychotherapie entwickelt sich langsam das volle Verständnis für die inneren Zusammenhänge und Auswirkungen traumatischer Ereignisse. Das trifft aber auch auf unsere Gesellschaft zu. Nehmen wir als Beispiel die körperliche Züchtigung von Kindern. Wir sehen das Thema heute anders als vor 30 Jahren. Der Blick auf das, was traumatisieren kann, hat sich im Laufe der Zeit geschärft. In der Bibel kann man nachlesen „Züchtige Deinen Sohn, solange Hoffnung da ist.“ Heute ist das in Deutschland eine Straftat.

Andererseits muss man feststellen, dass selbst unter Fachleuten mangelnde Kenntnisse über die Auswirkungen traumatischer Erfahrungen existieren. Noch Otto F. Kernberg – einer der bedeutendsten Psychoanalytiker unserer Zeit – beschrieb in einer Fallgeschichte, wie ein präpubertäres Mädchen ihren Vater sexuell „verführte“. Kernberg sieht in dem Ereignis ein aktives Ausstechen der Mutter durch die Tochter und einen Triumph des Kindes über die Mutter. Auch wenn gewisse psychodynamische Überlegungen diese Sicht nahe legen könnten, findet in diesem Verständnis eine Verdrehung von Ursache und Verantwortung statt: das Opfer wird zum Täter gemacht. In der Beziehung zu einem Kind ist der Erwachsene, also hier der Vater, ausnahmslos der Täter. Diese Verkehrung kennen wir auch aus dem juristischen Feld. Es ist noch nicht so lange her, dass Vergewaltigungsprozesse zu Gunsten des Täters entschieden wurden, da das Opfer den Täter beispielsweise durch zu kurze Kleider provoziert habe. Aber auch hier sehen wir heute ein Umdenken und eine gute Entwicklung, wenn wir beispielsweise an das Opferschutzgesetz denken.

Ann-Kathrin Stoltenhoff:

Dass es eine so ignorante Einstellung auch unter Therapeuten gibt, überrascht mich, da es doch in der Psychotherapie gerade darum geht, sich dem Traumatischen und Verdrängten zu stellen.

Dr. Roth:

Psychotherapeuten sind auch Menschen und Menschen schützen sich gefühlsmäßig vor der schlimmen traumatischen Realität. Schwer traumatisierte Menschen haben oft viel mitgemacht, sodass es für Psychotherapeuten eine schwierige Aufgabe ist, das Gleichgewicht herzustellen zwischen, einerseits sich mit dem Betroffenen zusammen auf die traumatisch entstandene Gefühlswelt einzulassen, andererseits aber auch genug Distanz zu wahren, die ein kreativer therapeutischer Prozess braucht, um hilfreich zu sein. Diese Abwehr ist ein Schutzmechanismus, kann aber auch echtes Mitgefühl blockieren.

Bei den jetzt bekannt gewordenen Fällen von sexuellen und körperlichen Misshandlungen in Kirchen, Schulen, Heimen und Internaten merkt man den wohlgesetzten Stellungnahmen, der zur Verantwor-

tung verpflichteten Amtsträger an, dass sie gefühlsmäßig kaum Zugang zu den Auswirkungen haben, die diese Taten auf die Betroffenen hatten und noch haben. Das gilt aber für viele von uns. Eine Woche nach den zu Tode gequetschten Teilnehmern auf der Love Parade in Duisburg, tummeln sich 60 000 Raver auf einer Technoveranstaltung im Hunsrück.

Wir sehen auch die andere Entwicklung. Der Blick auf posttraumatische Belastungsstörungen bei deutschen Afghanistansoldaten, hat jetzt zur Eröffnung eines Traumabehandlungszentrums in Berlin geführt. Es gibt inzwischen viel mehr Aufmerksamkeit für das Thema und es wurden in den letzten Jahren mehrere Therapieverfahren entwickelt, die ganz gezielt Traumatisierungen aufarbeiten können. Michaela Huber, die in der vordersten Reihe der Traumapsychotherapeuten im deutschsprachigen Raum steht, wird in ihrem Vortrag und Seminar dazu ihre Erfahrungen einbringen.

Stoltenhoff: Wie häufig sind Traumen und welche Arten von Traumatisierungen kann man unterscheiden?

Roth:

Ca. 50% der Menschen haben einmal oder mehrmals eine traumatische Erfahrung in ihrem Leben gemacht. Es gibt verschiedene Unterscheidungsmöglichkeiten. Man kann beispielsweise Traumata unterscheiden, die Menschen bei einer Naturkatastrophe, also beispielsweise einem Erd- oder Seebeben, erleiden. Das ist eine entsetzliche Erfahrung, die man, wenn man überlebt hat, jedoch mit anderen teilt. Das Ereignis wird öffentlich wahrgenommen und man sitzt sozusagen in einem Boot mit anderen Betroffenen. Das solidarisiert.

Das Einzeltrauma hingegen, welches ein einzelner Mensch durch andere erleidet, führt oft zum Rückzug des Betroffenen. In vielen Fällen schämt sich das Opfer für das, was ihm angetan wurde. Deshalb erzählen so wenig Betroffene von ihren Erlebnissen. Die individuellen Traumata können Scham- und Schuldgefühle hervorrufen und isolieren diejenigen. Gerade Kinder nehmen die Schuld der Täter auf sich. Prof. Günther Seidler, der sich intensiv mit dem Schamthema auseinandergesetzt hat, wird diese wichtigen Zusammenhänge näher darlegen.

An dieser Stelle setzt der Kongress auch ein lebensbejahendes Gegengewicht. Er zeigt, dass man auch als Opfer nicht allein bleiben muss. Einige Betroffene werden in Vorträgen ihre traumatischen Erfahrungen – sozusagen stellvertretend für andere - einbringen und ihren ermutigenden Weg der Verarbeitung schildern. Carien Wijnen, die Ärztin, Heilpraktikerin und Sängerin, zeigt in einem Seminar mithilfe von Stimme und Ritual einen gesunden Umgang mit traumatischen Erfahrungen und setzt diesen mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern direkt um.

AK:

Ihr Kongressthema lautet: „Überwunden – Trauma, Genesung und Spiritualität“. Wieso Spiritualität? Der Begriff ist in diesem Zusammenhang für mich noch nicht recht greifbar.

Roth:

Ein Trauma bringt den Menschen real oder gefühlsmäßig in Todesnähe. Aus der existentiellen Bedrohung heraus entsteht oft eine innere Auseinandersetzung mit unserer Endlichkeit: Fragen zum Leben, zum Sinn und zum Tod tun sich auf. Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie, hat aus eigener Erfahrung die Bedeutung des Lebenssinns für sein Überleben im Konzentrationslager erkannt. An diesem Schnittpunkt trifft die Psychotherapie auf die Spiritualität.

Ein Betroffener hat einmal gesagt: „Religion ist für Menschen, die nicht in die Hölle kommen wollen, Spiritualität hingegen ist für Menschen, die schon in der Hölle waren.“ Das bedeutet, dass es bei diesem Thema nicht um irgendwelche religiösen Fundamente und Glaubensantworten geht, sondern um eine Spiritualität, die helfen soll wieder zu einem vollen Leben aufzuwachen. Wir verstehen sie auch nicht nur von ihren christlichen Wurzeln her. Spiritualität kann man vielleicht eher religionsübergreifend als eine Art Weisheit des Herzens sehen, eine Brücke, die immer mehr Fragen als Antworten hat, welche aber möglicherweise dazu beitragen kann, lebensadäquat mit unseren Verwundungen umzugehen. Wir wollen auf dem Kongress der Frage nachgehen, inwieweit geistige Übungen wie Meditati-

on oder Kontemplation oder geistige Kräfte wie Dankbarkeit, Demut oder Vergebung eine hilfreiche Rolle bei der Überwindung und Integration der traumatischen Erfahrung spielen können. Prof. Eugen Drewermann, Prof. Friedhelm Lamprecht, das Pfarrehepaar Maier und die Pfarrerin und Psychotherapeutin Margrit Schiess werden hierzu entsprechende Beiträge liefern.

Stoltenhoff:

Sie sprachen von Vergebung. Der Psychoanalytiker Dieter Funke hat in einem Zeit - Interview über die Absurdität der Situation gesprochen, die bei Missbrauch im kirchlichen Umfeld entsteht; dass nämlich die Kirche von den durch ihre eigenen Angestellten missbrauchten Opfern Vergebung fordert, sich also auf Werte bezieht, die ja gerade in der Missbrauchstat mit Füßen getreten wurden.

Roth:

Der Begriff „sexueller Missbrauch“, den Sie verwenden, ist Teil der gesellschaftlichen Verblendung, die immer noch bei diesem Thema besteht. Wortbedeutungen, die den sexuellen Übergriff auf Kinder adäquater fassen sind „sexuelle Gewalt“ oder „sexuelle Misshandlung“. Um auf Ihre Frage zu kommen: Ich teile die Ansicht von Herrn Funke. Hier wird Vergebung gefordert, ohne dass sich der Täter je der Wahrheit des Opfers gestellt hätte, geschweige denn einer Sühne bzw. Bestrafung oder eine Wiedergutmachung, so fern sie möglich ist, geleistet wurde. Die eingeforderte Vergebung könnte man etwas zugespitzt ausgedrückt als Wiederholung der Entmächtigung der Opfer betrachten, die die Traumatisierten bereits anlässlich der sexuellen Übergriffe erlitten haben. Das perfide an den sexuellen Übergriffen durch Geistliche ist ja auch, dass die Geschädigten nicht nur sexuell traumatisiert worden sind, sondern auch noch in ihren religiösen Fundamenten erschüttert worden sind. Die angemahnte Vergebung wäre eher eine Retraumatisierung für die Betroffenen.

Unabhängig davon, kann die Vergebung für traumatisierte Menschen manchmal Teil ihres inneren Verarbeitungsprozesses sein. Hierbei werden verschiedene Phasen durchlaufen. Dazu gehört zunächst etwas, was selbstverständlich erscheint, aber sich für den Einzelnen durchaus als schwierig herausstellen kann, nämlich das Erlebte als wahr und real anzunehmen und anzuerkennen. Dann bekommt das Trauma Sprache. Daraus entsteht eine Auseinandersetzung mit den dazugehörigen Konflikten und Emotionen, wie Angst, Schmerz, Wut und Trauer, die eine Neuorientierung begünstigen. Am Ende dieses Integrationsprozesses, steht die Vergebung. Sie erfolgt leichter, wenn man auch das eigene „Böse“ kennt. Aber der Vergebungsprozess kann nicht eingefordert werden, sondern entsteht aus dem eigenen Genesungswunsch und ist Teil der neuen Freiheit und Unabhängigkeit, die der aus seinem Trauma herausgewachsene Mensch erlebt. Unsere Referentin Hildegard Fuhrberg ist selbst betroffen und setzt sich in ihrem Kongressbeitrag damit auseinander.

Stoltenhoff:

Ich danke Ihnen sehr für das Gespräch und wünsche Ihnen viel Erfolg für den Trauma - Kongress im Oktober.“

Zu dem Kongress hatten wir auch Pater Anselm Grün eingeladen. Er wäre gerne gekommen, aber weilt zu dieser Zeit in Südkorea. Wir fühlen uns geehrt, dass er ersatzweise dafür einen Vortrag im Rahmen der Bad Herrenalber Gespräche halten wird. Er wird am Montag, den 13.9.2010 um 20:00 im Kurhaus Bad Herrenalb zu dem traumarelevanten Thema „Das göttliche Kind in Dir“ sprechen.

Der Inhalt befindet sich im Spannungsfeld biblischer Bezüge wie der Genesisgeschichte vom Menschen als Kind Gottes oder Mathäus 18,3: „Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder...“ Aber der Mensch ist ja nicht nur Kind Gottes, sondern auch ein Kind der Erde. Was passiert, wenn „das Kind“ verletzt oder sogar traumatisiert wird? Psychotherapeutische Ansätze haben inzwischen das so genannte „innere Kind“ als Ressource entdeckt. Schon im 18. Jahrhundert bemerkte der britische Dichter Richard Wordsworth: „Das Kind ist den Menschen Vater.“ Der Vortrag stellt sich die-

sem Spannungsfeld und bildet quasi den Ausgangspunkt unseres Kongresses im Oktober.

Pater Anselm, der dieses Jahr 65 Jahre alt wurde, ist seit beinahe 23 Jahre Cellerar der Abtei Münsterschwarzach und geistlicher Begleiter im Recollectio Haus, einem Haus für Priester und Ordensleute in Krisensituationen. Er hat über 200 Bücher geschrieben und ist der meist gelesene christliche Autor der Gegenwart. Seine umfangreiche Kurs- und Vortragstätigkeit umspannt inzwischen die ganze Welt. Pater Anselm gelingt es in besonderer Weise zu den Herzen der Menschen zu sprechen und scheinbare Gegensätze wie Geistlichkeit und Psychologie, Monastik und Moderne oder Wirtschaft und Beziehung überkonfessionell zu überbrücken. Das hat neben anderem 2009 auch zu einer fruchtbaren Begegnung mit dem Dalai Lama geführt.

Ich weiß nicht ob es Euch aufgefallen ist, aber wir haben am 24. und 25.9. 2010 noch eine weitere, sehr bedeutende Veranstaltung im Programm. Alexander Poraj vertritt das Thema Zen-Meditation. Am 24.9. um 19:30 wird er einen Vortrag mit dem Thema: „Zen im 21. Jahrhundert: Facetten einer zeitgenössischen Spiritualität“ halten und am 25.9. einen Tageskurs abhalten zur „Einführung und Einübung ins Zen.“ Wir könnten in dem Schüler und Nachfolger von Willigis Jäger am Benediktushof keinen besseren Vertreter für diese Aufgabe finden und hoffen Euch damit eine besondere Gelegenheit gegeben zu haben.

Natürlich freuen wir uns sehr auf all diese Veranstaltungen und auf gute Begegnungen mit Euch.

Es grüßt Euch im Namen des Vorstands herzlichst

Kornelius

P.S. Zum Kongress können wir teilweise auch Privatunterkünfte anbieten. Fragt uns danach.