

## Weiser werden nach dem Trauma?

Dr. Ursula Wirtz, Zürich

„Was wäre es Mutter: **Wachstum oder Wunde**  
versänk ich mit im Schneeweihn der Ukraine“?

so fragt Celan im Gedicht seine durch Genickschuss in der Ukraine getötete Mutter.

Wachstum oder Wunde, Wachstum und Wunde, das Trauma, die Wunde als Auslöser eines unfreiwilligen, erzwungenen, radikalen Wandlungsprozesses: von der Weisheit angesichts des Abgrunds möchte ich heute zu Ihnen sprechen, vom Leben mit todbringenden Widersprüchen und potentiellen Entwicklungsmöglichkeiten.

Posttraumatisches Wachstum leugnet nicht die Wunde und die Zerstörung, sondern sieht die Destruktion als einen Aspekt des Werdens, bezieht sich auf das Stirb und Werde eines dialektischen Lebensprozesses.

Ich habe für mein Nachdenken über mögliche Reifungsprozesse nach dem Trauma ein Gedicht von Celan gewählt, weil dieser Gedichte in einer Sprache geschrieben hat, die durch „ihre eigenen Antwortlosigkeiten...durch furchtbares Verstummen und tausend Finsternisse todbringender Rede“ hindurchgegangen ist. Von dieser Sprache sagte er, dass sie ihm unverloren blieb, trotz allem. Sie ging hindurch und gab keine Worte her für das, was geschah; aber sie ging durch dieses Geschehen. Ging hindurch und durfte wieder zutage treten, „angereichert“ von allem.

Was ist dieses „angereichert“ sein? Gibt es nach dem Trauma, nach den aufgerissenen Wunden des Andersseins, Andersfühlens, Anderssehens, Wachstum und Sinn? Gibt es ein reicher werden, nach Verlusten?

Gibt es einen Weg zurück in die Menschlichkeit für Menschen, die sich selbst verlorengegangen sind, die der Welt abhanden gekommen sind?

Celans Lyrik ist für mich keine Verklärung und Poetisierung des Grauens, sondern ein Ausmessen des Bereichs des Möglichen, im Versuch zu sprechen ein Versuch sich neu zu organisieren und orientieren, ein Versuch, wie er formulierte „um zu erkunden wo ich mich befand und wohin es mit mir wollte, um mir Wirklichkeit zu entwerfen.“

Seinmöglichkeiten erschliessen, Wirklichkeit erschaffen, sich neu konstituieren, sich wieder zusammensetzen nach dem Herausgefallen sein aus Raum und Zeit, sich wieder Zusammenfügen nach dem totalen Auseinanderbrechen der bisherigen Sicht- und Seinsweise, darum geht es nach traumatischen Erschütterungen.

Kann sich die traumatische Erfahrung unter finsternen Himmeln zu leben, den **Himmel als Abgrund** zu spüren in etwas Anderes wandeln? Vermag aus dem wirklichkeitswunden traumatisierten Menschen ein gestärkter, kompetenter, **weiser** Mensch zu werden? Ist ein solcher Identitätsgewinn, ein Transzendieren von „lauter Sterblichkeit und umsonst“ überhaupt möglich?

Sind noch Lieder zu singen jenseits der Menschen, sind noch Sprachen zu sprechen im Nichts von Niemand?

Das sind die Fragen, die mich angesichts des Traumas bewegen, das sind die Fragen, denen ich im Gedicht und in der neueren Forschungsliteratur zur Psychotraumatologie nachzuspüren versuche.

## Die Niemandrose

*Es war Erde in ihnen*

*Es war Erde in ihnen und  
Sie gruben.*

*Sie gruben und gruben, so ging  
ihr Tag dahin, ihre Nacht. Und sie lobten nicht Gott,  
der, so hörten sie, alles dies wollte,  
der, so hörten sie, alles dies wusste.*

*Sie gruben und hörten nichts mehr;  
Sie wurden nicht weise, erfanden kein Lied,  
erdachten sich keinerlei Sprache.  
Sie gruben.*

*Es kam eine Stille, es kam auch ein Sturm,  
es kamen die Meere alle.  
Ich grabe, du gräbst, und es gräbt auch der Wurm,  
und das Singende dort sagt: Sie graben.*

*O einer, o keiner, o niemand, o du:  
Wohin gings, da's nirgendhin ging?  
O du gräbst und ich grab mich dir zu,  
und am Finger erwacht uns der Ring.*

*Paul Celan*

Wir mögen zwar nach dem Trauma den Stand der Unschuld unwiederbringlich verloren haben, aber ich glaube trotzdem nicht, dass Adorno recht hat wenn er behauptet „Alle Kultur nach Auschwitz samt der dringlichen Kritik daran, ist Müll“ und „nach Auschwitz ein Gedicht zu schreiben ist barbarisch, kein von Hohem getöntes Wort, auch kein theologisches, hat unverwandelt nach Auschwitz ein Recht.“  
Celan versuchte was Adorno für unmöglich hielt, Gedichte nach Auschwitz und von Auschwitz her zu schreiben.

*Es war Erde in ihnen*

Erde, das ist der Grund und Boden in dem wir wurzeln und unsere letzte Heimat in die wir aufgenommen werden im Tod. Erde lässt uns an die Schöpfung denken, woher wir kommen und wohin wir gehen. Erde ist Grund und Abgrund.

*Sie gruben und gruben  
So ging ihr Tag dahin, ihre Nacht*

Ausgehend von seinen realen Erfahrungen im Arbeitslager in dem er tagein tagaus schaufelte (je creuse) evoziert dieses sinn- und ziellose Graben eine Dynamik, die ich aus der Arbeit mit schwer traumatisierten Menschen kenne, das wiederkäuende, in sich selbst versunkene, tagaus tagein sich wiederholende in sich Graben, wühlen, schaufeln. Das Bemühen, sich herauszuschaukeln aus den Verzweigungen, herauszuschaukeln aus dem Totenland. Ein Graben auch nach den Erinnerungen, ein Graben gegen das Vergessen, ein in die Tiefe Hineingraben, zum Innersten sich Vorgraben, ein immer tieferes in sich Hineinwühlen. Fixiertsein auf das Graben, kontaktlos, nichts sehen, nichts hören und auch nichts mehr glauben. Die Sinne wie abgestorben.

Das sprechende und schreibende Ich benennt die Sinnlosigkeit des Faktischen, entwickelt aber im Gedicht das paradoxe Bestreben, dem Erfahrenen doch noch Sinn zuzuschreiben.

*Und, sie lobten nicht Gott,  
der, so hörten sie, alles dies wollte,  
der, so hörten sie, alles dies wusste*

Diese Verweigerung des Gotteslobs, dieses Sich-aufbäumen gegen einen Gott, der dies alles wissen und wollen konnte, kennzeichnet oft das traumatische Erleben, Gott im Exil, der sadistische Gott, der unverlässliche, verlassende Gott.

Der Gott des Traumas ist ein finsterner Gott, ungerecht, schrecklich, ein Chaos und Zerstörung bringender Gott, der den „Himmel als Abgrund“ erfahren lässt.

Für traumatisierte Menschen ist **Gott im Exil**. Sie erfahren den Rückzug des göttlichen Selbst, die archetypische Situation von Verlassenheit. Gott ist tot, unerreichbar geworden. Wir sind jäh und überwältigend archaischem Zweifel ausgesetzt, der dunklen Nacht der Seele, in der kein göttliches bergendes Wesen uns hält-

Die traumatische Erfahrung hat einen numinosen Charakter, sie ist schrecklich, unbegreiflich, ein Mysterium tremendum, etwas das über uns hereinbricht und uns fürchten und zittern lässt. Der archetypische Bereich der Seele produziert solche Erfahrungen, die synonym sind mit religiösen Erfahrungen. Ich verstehe das Trauma als eine solche archetypische Erfahrung mit diesem Doppelcharakter faszinans und tremendum, schauervoll und übermächtig. Die traumatische Erfahrung des eigenen Nichts, der Substanzlosigkeit des persönlichen Ichs ist von numinoser Qualität. Wir werden ergriffen und überwältigt. Traumatische Erfahrungen sind wie ein Einbruch einer unsichtbaren Gegenwart, nicht einzuordnen in das rationale Verstehen, eine Konfrontation mit dem ganz Anderen, wie ein Hineinragen einer schrecklichen transpersonalen Dimension in das Menschliche.

*Sie wurden nicht weise, erfanden kein Lied, erdachten sich keinerlei Sprache*

Celan spricht hier vom Verlust der Kreativität und Emotionalität, der Zerstörung symbolischen Denkens, vom Verstummen und Ersterben der Worte. Viele traumatisierte Menschen, denen das Selbst und Weltverständnis zerbrochen ist, die nach den Unterwelterfahrungen traumatischer Schrecknisse psychisch versteinern und erlöschen, werden nicht weise, nicht abgeklärt und reif. Sie vermögen keine Distanz zum Geschehenen aufzubauen, können sich nicht über ihr Fühlen, ihre Sinnlichkeit aus der Totenstarre erretten.

Das Trauma erschüttert und zerbricht die psychische Organisation, das Wertsystem, und der Sinnkosmos wird zertrümmert. Alles, was unzerrüttbar schien, erweist sich plötzlich als flüchtig und substanzlos. Da braucht es Zeit, gewaltige innere Anstrengung, wiederholtes sich Auseinandersetzen, um Denken, Fühlen und Glauben an die total veränderte Lebenssituation anzupassen, um hineinzuwachsen in den Unsinn des Traumas und dieser Sinnlosigkeitsspirale einen Sinn in meinem Leben zuzuweisen, damit es mit mir auf konstruktive Art weitergehen kann.

*Es kam eine Stille, es kam auch ein Sturm, es kamen die Meere alle*

Ein apokalyptisches Bild des Überschwemmtwerdens, das Überflutetwerden mit stürmischen Affekten, wenn es still wird in der Seele, ist ein vertrautes Phänomen traumatischen Erlebens. In diesen extremen Grenzsituationen zerbricht alles Ichhafte, die Erfahrung eines kohärenten Selbst zerfällt, und wir scheinen von etwas Übermächtigem ergriffen, archaisch ausgeliefert an eine Macht, die uns umklammert und zu vernichten droht. Ein Trauma geht wie ein Riss durch die Seele und kann wie ein schwarzes Loch in der Psyche erlebt werden, das zwischen Individuum und Umwelt einen Graben aufreisst. Primo Levi hat berührend gestaltet, wie ein Mensch, der alles verloren hat, was er liebt, alles, was er besitzt zu einem leeren Menschen wird, reduziert auf Leiden und Bedürftigkeit. Wer sein Heimatrecht im Leben durch das Trauma verloren hat, jeglicher Würde und Menschlichkeit beraubt ist, der verliert oft zuletzt auch sich selbst. Und doch vermag aus diesen Affektstürmen, aus der Grabesstille eine

*Ich grabe, du gräbst und es gräbt auch der Wurm*

Ein Ich und ein Du taucht auf, das dem Einbruch der Elementargewalten durch Graben begegnet, durch ein in noch tiefere Schichten Schürfen. Ich und Du und der Wurm, eine Schicksalsgemeinschaft. Die Tiefe des eigenen Inneren aufsuchen um dort das Neue zu finden, in die schwindelerregenden Abgründe eintauchen, in versunkene Innenräume, zu denen, die schon in die Grube gefahren sind. Es gibt keinen Unterschied zwischen Mensch und Kreatur aus der Perspektive des Grabens, in der Erde sind alle gleich.

*Und das Singende dort sagt: sie graben*

Vermöge des Grabens in den Gruben und klaffenden Abgründen der Todes- und Gewaltlandschaften wird Anderes hörbar, Neues, Singendes.  
Wer ist dieses Singende? Welche numinose Spur wird hier gelegt?

*O einer, o keiner, o niemand, o du*

Eine Klage ist angestimmt, ein evokatives Anrufen, heraus aus dem Innenraum ist das Du des Aussenraums.

Von einer zu keiner zu niemand zum Du.

Eine Bewegung wird in diesem Gedicht deutlich auf ein Unbestimmbares hin. Inwiefern das Du ein anderes Ich meint, ein heileres neu zu entwerfendes oder das grosse Du bleibt offen. Die Relationierung bleibt uneindeutig, aber das Ansprechen eines Du verweist auf die Möglichkeit einer Ich- Du Beziehung, die Möglichkeit zum Menschsein.

Wer ist dieser „Niemand“, der nobody, eine numinose Instanz?

Was geschieht in diesem Gedicht? Ein dialogisches Element trotz des Traumas. Das Gedicht als Gegenwort, als Geheimnis der Begegnung, das eine Brücke zu schlagen versucht von sternenloser Nacht, von Stummheit, Dunkelheit und Unerlöstheit zu einem Du.

*Wohin gings, da's nirgends hinging?*

Die Frage zielt auf die Richtungslosigkeit traumatischen Erlebens, die Orientierungslosigkeit, den Nicht-Ort, das „kein Ort nirgends“- Gefühl.

Traumatisierte Menschen erfahren sich als „wirklichkeitswund“ und Wirklichkeit suchend, sinnentleert und Sinnsuchend. Hier leuchtet auf, dass es zum Wesen des Menschen gehört Fragen zu stellen und zum Wesen der Frage ohne Antwort zu sein.

Celan ist für mich ein Dichter, der von den „letzten Dingen“ redet, die Frage nach dem Wozu des Ganzen stellt und darum ein Poet des Traumas, einer der sich aussetzt und ausgesetzt sich fühlt, ein Stigmatisierter, der seine Wundmale und die kollektiven Wunden vor dem Vergessen und Verdrängen bewahrt.

*„Vielleicht geht die Kunst mit einem selbstvergessenen Ich zu jenem Unheimlichen und Fremden und setzt sich- doch wo? doch an welchem Ort? doch womit? doch als was? Wieder frei?“*

*O du gräbst und ich grab, und ich grab mich dir zu  
Und am Finger erwacht uns der Ring*

Im Gedicht wird Richtung gewonnen, auf eine Seinsmöglichkeit der Verbundenheit verwiesen. Hier werden die Pole von Ich und Du im Wir vereinigt, hier entsteht aus Schicksal und Verhängnis des Grabens der Ring; es erwächst Bindung und Verbundenheit aus dem Graben nach dem zuinnerst Vergrabenen, dem Toten in sich selbst. Die Solidarität des gemeinsamen Grabens konstituiert das schon bestehende Verbindende, den Ring.

Vom Geheimnis der Begegnung ist hier die Rede, vielleicht von einer Bergung im Raum der Liebe, symbolisiert durch den Ring.

Wie ist es möglich geworden, dass sich im Gedicht ein Wunderbares auftat, ein Inniges Unsägliches aus der Bewegung am „Herzrand“ entstand? Was mir in den Gedichten Celans entgegenkommt ist ein transzendierendes Sprechen, eine Rede die Ungesagtes, Unverstehbares, Unvorstellbares aussagen will.

Hier spricht ein traumatisierter Mensch sich selbst und den Lesenden wieder Leben zu, einer, der bitter erfahren musste, wie denen, die er liebte, der Mutter, dem Vater Leben abgesprochen wurde. Extreme Gegensätze werden im Gedicht aufeinanderbezogen, ausgehalten und ein Drittes, Neues entworfen. In diesem Dritten sehe ich den Weisheitsaspekt, das Aushalten der Gegensätze und das letztlich sich Bezogenwissen, im Ring am Finger.

Was wir aus traumatischen Erfahrungen und dem Versuch ihrer Verarbeitung lernen können ist dies: Wirklichkeit ist nicht, sondern sie will gesucht, gewonnen, ergraben werden. Gedichte sind darum Daseinsentwürfe, Gegenworte, die das Wissen von der Welt in Frage stellen.

Gedichte nach dem Trauma, Celan Gedichte, die in seiner Muttersprache, die gleichzeitig die Mördersprache ist geschrieben wurden, sind Versuche der Erschaffung einer neuen anderen Welt in Sprache, in der das Negierte geradezu eine Voraussetzung eines neu zu gewinnenden ist.

Dazu gehört das Sprechen können, das sich auf ein Du Zuspriechen. Dann kann Heilung für die Traumatisierten bedeuten:

*Sein Unglück ausatmen können, tief ausatmen, sodass man wieder einatmen kann, und vielleicht auch sein Unglück sagen können, in Worten, in wirklichen Worten, die zusammenhängen und Sinn haben, die man selbst noch verstehen kann, und die vielleicht sogar irgendwer sonst versteht oder verstehen könnte- und weinen können, das wäre schon fast wieder Glück“.*

*Erich Fried, Aufhebung*

Celans Lyrik verweist auf Grenzen des Verstehens und Grenzen der Welt, verweist auf das Wesentliche, das aus der Begegnung mit dem Numinosen erwächst. Wie das Trauma ist auch die Kunst letztlich grenzüberschreitend und auf Transzendenz hingerichtet.

Paul Celan zeigt, dass doch noch Lieder zu singen sind, jenseits der Menschen, jenseits des Hinausgeschleudertseins ins Nichts, ins Niemandland. Seine Verse enthalten die Andeutung einer Hoffnung, wie die zaghaft tastenden Versuche der Überlebenden, an ein Jetzt und an eine Zukunft zu glauben.

Ich habe seine Lyrik als Grundmelodie für meinen Vortrag gewählt, weil er als Dichter Zeugnis abgibt für die Paradoxie des Traumas, gleichzeitig Unmenschlichkeit und tiefste Menschlichkeit bezeugend, zerbrochen er als Mensch und doch ungebrochen in der Dichtung: das dialogische Zuhalten auf ein unbekanntes Du, ein Dichten „nicht ohne Hoffnung auf ein menschliches Heute und Morgen“, der Zuspruch von Sinn, das Aufleuchten eines Sterns nach dem „Verlust der Sterne“.

Noch wenige Monate vor seinem Freitod sprach er von der „gelassen-zuversichtlichen Entschlossenheit, sich im Menschlichen zu behaupten.“

Celans Gedichte lese ich als einen ungeheuren Versuch des menschlichen Sichbehauptens über die traumatischen Todeserfahrungen hinaus, ein Versuch sich "Herzland" abzurufen, in dem Weisheit beheimatet ist und nicht Hass, in dem Vertrauen wohnt und nicht Selbstentfremdung. Keine verklärten übersteigerten Hymnen an die Transzendenz, sondern verzweifeltes, durchkämpftes Erinnern, Wiederholen, Durcharbeiten- die Freudsche magische Formel für die Psychotherapie, mit Herzblut durchlitten, Bezeugungen unauslöschlichen Vertrauens in das, was Menschen möglich ist.

### **Wachstum oder Wunde?**

Der Gedanke, dass schwere Krisen, existentielle Herausforderungen potentiell eine Chance zur Veränderung, Wandlung, Transformation darstellen können, ist nicht neu. Wir kennen Prozesse von Zerstückelung, Zerrissenwerden, Auflösung, Desintegration und Dekompensation, die sich in Bewusstseinsweiterung statt Verengung, Sinndeutung statt Sinnverlust, Liebe statt Hass zu wandeln vermögen.

Es gibt die Kraft der Verzweiflung, die uns in traumatischen Krisen Reifungsschritte machen lässt, zu denen wir sonst vielleicht nicht fähig wären. Diese Anforderung an unser Coping, unser Bewältigungsverhalten lässt uns vielleicht einen Entwicklungssprung machen, und im Schlechten das Gute wahrnehmen, aus dem Unsinn des Traumas und meinem Umgang damit, einen Sinn zu konstruieren, der mich vielleicht echter und authentischer werden lässt. Wir werden durch traumatische Grenzerfahrungen so an den Rand gestoßen, dass eine innere Umkehr und eine Öffnung auf ganzheitliche Dimensionen hin die Folge sein kann. In diesem Sinn ist das Trauma wie eine Hadesfahrt, eine erzwungene initiatische Odyssee, in der Leben und Tod, Sterben und Wiedergeburt verhandelt wird.

### **Posttraumatic Growth PTG (Tedeschi/Calhoun)**

### **Welche Rolle spielt Weisheit in diesem Kontext?**

Es geht mir mit dem Focus auf die **Positive Psychotraumatologie** und die posttraumatischen Wachstumsentwicklungen „**PTG**“ (**posttraumatic growth**) nicht darum einen Sinnkosmos nach dem Trauma zu verheissen, sondern der einseitigen defizitären Traumaperspektive entgegenzutreten. In den Untersuchungen dieses neuen Forschungszweigs der Psychotraumatologie werden positive Anpassungsleistungen und Veränderungen, persönliche Reifung nach traumatischen Erfahrungen erforscht. Dieses Forschungsinteresse zielt keineswegs darauf, den Stellenwert des Traumas und des Leidens zu bagatellisieren. Die traumatisierten Menschen werden in ihrer Verzweiflung und ihrer Leidensgeschichte ernst genommen, aber gerade dieses Ernstnehmen hat dazu geführt, auch für die Reifungserfahrungen und unerwartet positiven Entwicklungen offen zu sein.

Die neue psychotraumatologische Forschungsrichtung „Posttraumatic growth“ (Konzept von Tedeschi und Calhoun, 1995) bezieht sich auf die archetypische Dimension des Traumas, seine Funktion zu zerstören aber auch seine Fähigkeit und Macht zu beseelen und zu erneuern. Wir kennen verschiedene Bezeichnungen für Zustände, die ein Wachstumspotential enthalten und aus unterschiedlichen Kontexten stammen: positive Desintegration (Dabrowski 1966), kreative Krankheit (Ellenberger 1970) schamanistische Einweihungskrankheit (Eliade), Metanoia (Laing 1972), Plusheilung (Kraft 1995).

Posttraumatisches Wachstum hat die Psychotraumatologie in drei Dimensionen beobachtet, in Selbstbild und Selbstwahrnehmung, in der Beziehung zu Anderen und in meiner Lebensphilosophie und meinen spirituellen Überzeugungen.

Es sind Dimensionen der Weisheit, die in diesem Konzept angesprochen sind, das Bewusstsein um die eigenen Begrenzungen, aber auch die Freiheit von Illusionen der Unverwundbarkeit und eine vertiefte Lebensweisheit.

Von jeher beschäftigt sich die **Weisheit** mit den letzten Dingen, den Fragen nach Sinn und Unsinn menschlichen Seins in der Welt, nach dem Sinn und Wozu des Bösen. Weisheit ist grenzüberschreitend, reicht hinaus über den Horizont eines Ich, einer Gruppe, eines Landes hinüber in das, was uns übersteigt und transzendiert. Weisheit liegt im Dazwischen von Wissen und Zweifel, im Trotz allem ja zum Leben sagen.

Zur **Weisheit** gehört Komplexität, Ungewissheit, Leben in Ambiguität, das Aushalten von Widersprüchen, das Zweifeln können, zu wissen, nichts zu wissen, Toleranz.

Es sind vor allem **5 Faktoren der persönlichen Reifung** nach traumatischen Erfahrungen, die in Fragebögen an Institutionen, die mit schwer traumatisierten Menschen arbeiten, empirisch erfasst worden sind:

- Das Bewusstsein um die eigene Verletzlichkeit, aber auch erweiterte personale Kompetenzen, grösseres Selbstvertrauen, Wissen um die Stärke des Überlebenswillens, Kreativität im Umgang mit aversiven Lebensumständen, Humor,
- Eine gewandelte Beziehung zu den Mitmenschen auf Grund der Erfahrung, dass mein Leiden Teil des größeren Leidens ist, das alle Wesen miteinander teilen. Vertieftes Mitgefühl, starke Solidarität mit anderen Menschen in Grenzsituationen Gefühl einer letzten Verbundenheit, größere Gelassenheit, Toleranz
- ein gestärktes Identitätsgefühl, Fähigkeit zur Selbstdistanzierung und die Entdeckung neuer kreativer Möglichkeiten für das eigene Leben
- eine gewandelte Weltanschauung und Lebensphilosophie, die sinnorientiert ist
- Vertiefung spiritueller Einsichten, Wertschätzung des Lebens und Sorge um die Schöpfung

Diese Faktoren sind Kriterien, die in das Konzept der Weisheit gehören.

Das Trauma kann die Funktion eines Katalysators für eine Um- und Neuorientierung im Leben haben, die zur Umstrukturierung des alten Wertekanons führt.

Der schöpferische Prozess, aus dem Nichts wieder einzutauchen in eine Welt, in der nichts mehr wie vorher ist, fördert die Resilienz, unsere Fähigkeit aus Schicksalsschlägen zu lernen und weiser und gestärkter daraus hervorzugehen. Das Bewusstsein um zurückgewonnene Würde und Selbstachtung, die wieder aufgebaute oder geschenkte Hoffnung, die Erfahrung auch mit überwältigenden Emotionen konstruktiv umgehen zu können, kann ein Gefühl von Dankbarkeit entstehen lassen, eine größere Offenheit im Geben und im Nehmen, eine Versöhnung oft auch mit der schicksalhaften Gebrochenheit der eigenen und der fremden Existenz.

Wir können das Trauma hier als eine Art **Psychopompos** verstehen, als Seelenführer und Seelengeleiterin in eine andere Welt, einen anderen Bewusstseinszustand, in dem unser persönlicher Sinnzusammenhang erkennbar wird, der Ort, an dem wir wahrhaft daheim sind.

Es gibt Überlebende, die nach Inhaftierungen davon berichten, etwas mit hinauszunehmen, was sie vorher nie besessen hatten und durch das Leiden gewandelt und ein tieferer Mensch geworden zu sein. Die bemerkenswerte Fähigkeit, Prioritäten zu entdecken und eine **Umwertung alter Werte** vorzunehmen, führt bei den Überlebenden oft zu einer neuen Lebensphilosophie, in der das dem seelischen und physischen Tod abgetrotzte **Leben wieder als eine Kostbarkeit** wahrgenommen wird.

### **Beispiel Nelson Mandela**

*Ich denke an ihn und seine 27 jährige Gefangenschaft, der stellvertretend steht für viele, die ihr Leben aufs Spiel setzten für eine Idee, (Martin Luther King) die der Zerstörung, der Folter widerstanden, ohne letztlich zu zerbrechen und eine Stärke, einen Mut und eine Hoffnung verkörperten, die uns unvorstellbar scheint. Was ihn getragen hat, war der Glaube, dass tief unten im menschlichen Herzen Gnade und Grossmut zu finden sind, dass Menschen, die gelehrt haben zu hassen auch lernen können zu lieben. Er beschreibt in seiner Autobiographie, dass der Schimmer von Humanität, der in den Augen eines Wärters, wenn auch nur für Bruchstücke von Sekunden aufleuchtete wie eine Flamme gewirkt habe, die ihn bestärkte auszuhalten, weiterzuleben, die Hoffnung und den Glauben, dass Liebe im menschlichen Herz als natürlicher empfunden wird als Hass, nicht loszulassen.*

*(Nelson Mandela: Der lange Weg zur Freiheit. Fischer, Frankfurt 1994, S. 832f)*

Für mich ist Nelson Mandela ein berührendes **Beispiel transpersonalen Vertrauens**, wie die Konfrontation mit dem Bösen zum Wagnis der Liebe fähig macht, wie das Leiden, der Schmerz unser Herz zu öffnen vermag. Es scheint als würde die Annahme von Ohnmacht und die Akzeptanz der eigenen Verletzlichkeit zu einer aktiven Menschlichkeit verhelfen. Die Fähigkeit unser Leiden, unser Verzweifeltsein und unseren Schmerz zu nutzen und zu transzendieren, das ist die größte Freiheit, die wir als Menschen besitzen und die auch Victor Frankl, Etty Hillesum u.a. im Konzentrationslager sichtbar gemacht haben. Das Trauma kann uns vernichten oder unser Herz öffnen, kann uns verstricken in Wiederholungszwänge und Reinszenierungen, vermag aber auch „**Transformationsstaus**“ aufzulösen und uns eine spirituelle Weltsicht zu ermöglichen.

*Von einem alten tibetischen Lama, der 18 Jahre lang in einem chinesischen Gefängnis eingekerkert war, wird berichtet, dass er seine Gefängniswärter und Folterknechte als seine grössten Lehrer betrachtet habe, sich in Mitgefühl einzuüben.*

*Die Wandlung der traumatischen Finsternis in das "Gold der Befreiung" (Kornfield) - von dieser Freiheit und spirituellen Haltung zeugt auch eine Rede des Dalai Lama, in der er die*



*kommunistischen Chinesen, die sein Land überfallen haben als "meine Freunde, der Feind" bezeichnete.*

Personen, die einen signifikanten Grad von posttraumatischem Wachstum erlebt haben, verfügen über ähnliche Eigenschaften, wie Menschen, die wir als **weise bezeichnen**: sie haben ein Bewusstsein von **Paradoxien als Teil des Lebens**, sie können das Paradox unserer existentiellen Verfasstheit aushalten, sie sind nicht primär kopf, sondern herz- und kopforientiert und verkörpern eine Einsicht in unsere conditio humana.

Auch ich habe Erfahrungen in meiner psychotraumatologischen Praxis und mit Menschen, die kriegstraumatisiert, gefoltert oder die Shoah überlebt haben gemacht, die davon zeugen, dass traumatische Erfahrungen Wachstums- und Reifungsprozesse anstossen können, in denen Menschen über sich selbst hinausgewachsen sind. Dazu gehört eine zunehmende Dezentrierung des Ich, eine Öffnung zum größeren Ganzen und dem Bewusstsein, dass ich ein Teil dieses umfassenden Einen bin. Diese suspendierten Subjekt-Grenzen und die passageren Erfahrungen von Ich-Losigkeit färben nach der Auseinandersetzung mit dem Trauma die Art des In-der-Welt-Seins.

Solche Transformationsprozesse sind wie ein Silberstreifen am Horizont und können Mut machen, dass trotz des Horrors und der Abgründigkeit des traumatischen Erlebens Licht in die Dunkelheit eindringen kann und es möglich ist auch ein Trauma zu transzendieren.

Die Aufforderung von Angelus Silesius „Mensch, werde wesentlich“, scheint sich nach traumatischen Einbrüchen besonders zu bewahrheitet. **Wesentlich werden**, heißt zur Wahrheit des eigenen Wesens und des Wesens der Welt zu erwachen und aus dieser Wahrheit heraus zu leben, ein zutiefst spirituelles Anliegen und Bestandteil jeder Weisheitstradition.

Das Trauma wird zum Ergriffensein von dem, was uns unbedingt angeht. (Tillich) Dieses spirituelle Erwachen zur Essenz kann heilend wirken und sich in der Folge darin ausdrücken, wie wir leben, lieben und arbeiten.

Im Chaos, am Rande, an der Grenze unserer Existenz da ereignet sich das Andere, da können Kreativität und neue Selbstorganisation geschehen. Ich erinnere mich an Nietzsches Zarathustra, der sagte, man müsse Chaos in sich haben, um einen tanzenden Stern gebären zu können.

Ein Trauma zu bewältigen, in den Lebenskontext zu integrieren, seine destruktive Energie in eine positive Kraft umzuwandeln und zu transzendieren ist dem Stirb- und Werdeprozess vergleichbar. Als mythologisches Bild für diesen Erneuerungsprozess fällt mir der Phönix ein, der Vogel der auf dem Scheiterhaufen verbrennt und aus der Asche erneuert wieder aufsteigt. Phönix ist bezeichnenderweise auch der Titel des Diskussionsforums und Informationsblattes für das Spiritual Emergence Network -Deutschland.

Festzuhalten bleibt, dass nach dem Trauma nichts mehr wieder wie vorher ist, der alte prätraumatische Zustand ist nicht mehr wiederherzustellen, die „Unschuld“ der Existenz und Wirkkraft des Bösen gegenüber, bleibt auf immer verloren. Aber, und das ist mit Wandlung **gemeint, eine radikale neue, andere Sichtweise auf sich selbst und das Leben wird möglicherweise gewonnen, eine neue Sinndeutung von Ich und Welt und Transzendenz.**

### **Weisheitsdimensionen und das Erleben des Traumas**

- Weisheit hat mit einer **Flexibilität im Umgang mit existentiellen Unsicherheiten** zu tun. Traumatisierte Menschen sind einerseits aus allen vertrauten Bezügen herausgefallen und andererseits in eine unvertraute Dimension hineingeworfen, für die

sie sich nicht ausgerüstet fühlen und die als numinose Erfahrung äußerst angstbesetzt sein kann. In der Traumatherapie geht es darum, dass der innere und der äußere Mensch wieder eins werden kann, dass zwischen Hölle und Himmel eine Brücke gebaut werden kann. Wenn ein Mensch nach dem Trauma in der Lage ist, dieses Geschehen als einen Teil, einen abgründigen schrecklichen Teil des Lebens zu akzeptieren, die letztliche Unsicherheit der Welt als eine Realität mit der zu rechnen ist, in seine Denkschemata aufzunehmen, das kann die als ein Aspekt des Weiser werdens aufgefasst werden. Vielleicht kann dann ein Bewusstsein um ein letztlich unauflösbares mit allem anderen Verbundensein, ein prinzipielles in einem Größeren Enthalten- und Gehaltensein aufleuchten, das aber nicht sofort integriert und verkräftet werden kann. Diese durch das Trauma bewirkte Weitung des Bewusstseins kann zur Erfahrung letztlicher Verbundenheit, zu einem Ethos des Einsseins führen, zu einer solidarischen Öffnung nach Außen, in die Gesellschaft, zum anderen hin. Weisheit hat mit diesem Interdependenzbezug zu tun.

- **Die Relativität des individuellen Ich** wird im Trauma erlebt, denn das Ich als planende, kontrollierende Instanz wird gewaltsam gesprengt. Das psychologische Konzept der Selbstwirksamkeit und Kontrolle, das Bewusstsein als Mensch autonom und Schöpfer seiner eigenen Handlungen zu sein, wird in traumatischen Erfahrungen zerstört. Ohnmacht, Ausgeliefertheit, Fremdbestimmtheit sind die Koordinaten traumatischen Erlebens. Das Trauma ist charakterisiert durch die Substanzlosigkeit unseres Alltags-Ichs, durch Auflösung der Ichgrenzen. Eine ungeheure Relativierung des Ich entsteht, degradiert zur Bedeutungslosigkeit und bedroht von Fragmentierung und Untergang. Das die Identität garantierende Ich scheint nicht mehr verfügbar, was zu einer erhöhten Offenheit und Durchlässigkeit, aber auch größeren Vulnerabilität führen kann.

Dieses „**Entwerden**“ kann Anlass für eine Entgrenzung im positiven Sinne der transzendentalen Öffnung werden, für eine Leere im Sinne der Befreiung vom Anhaften, in der die Verstrickung an das Materielle an Bedeutung verliert und das Immaterielle als das Numinose übermächtig in das Leben einbricht. Die traumatische Erfahrung kann im Sinne eines Quantensprungs oder Paradigmawechsels eine Bewusstseinsentwicklung vorantreiben, in der die Relativität des kleinen Ichs offenbar wird. Sie vermag das narzisstische, egozentrische Netz zu zerreißen und die Tür zu einer anderen Dimension aufzustoßen, die uns weiser werden lässt.

- **Die Relativität der Zeit** ist ein Aspekt der Weisheit. Die radikal veränderte Selbst- und Körperwahrnehmung im Schmerz traumatischer Erschütterung, das unendliche Ausdehnen der Zeit, ein schmerzliches ewiges Jetzt, eine Zukunftslosigkeit und ein Verlust von Vergangenheit verändern die Sicht auf die Wirklichkeit. Häufig kommen durch veränderte neuronale Prozesse unter Schock grundlegend veränderte zeitliche Erlebensweisen zum Tragen. Zeit wird als nicht linear erlebt, der Tod als Teil des Lebens wie in allen Weisheitstraditionen.
- **Die Trennung zwischen materieller Wirklichkeit und geistiger Wirklichkeit, die Spaltung von Leib und Seele, ist beim Trauma nicht existent.** Auch Nahtodeserfahrungen und Extremtraumatisierungen führen zu Erlebnissen, in denen das „hautverkapselte Ich“ aufgehoben wird. Traumatisierte Menschen, die ihr Trauma als ein schamanistisches Initiationserlebnis des „Zerstückeltwerden“ begreifen und die ihre Seele wieder „zurückgeholt“ haben, vermögen die Konfrontation mit Erfahrungen jenseits der Grenze, als eine Art Einüben des Sterbens vor dem Sterben zu betrachten. Dieses „**den Tod trainieren**“ gilt im Schamanismus als Vorbedingung für das Heilen.

Jaspers hat einmal gesagt, was ein Mensch ist, ist er durch die Sache, die er sich zu eigen macht. Weise Menschen sind nicht gespalten, müssen nicht dissoziieren, sondern vermögen Affekt und Kognition zusammenzufügen, leisten eine Integrationsarbeit. (Bask Modell)  
In diesem Sinne haben sich traumatisierte Menschen, die verwundeten Heilerinnen und Heiler eine Art Weisheit zu eigen gemacht, das Bewusstsein einer Berufung, einer Mission im besten Sinne, beim Wieder- Mensch- werden mitzuhelfen und dabei selbst ein Stück menschlicher zu

werden. Weise Menschen haben das Gefühl eine Aufgabe in diesem Leben zu haben. Sie gehen davon aus, dass etwas durch sie in die Welt gebracht werden soll. Wer ein Trauma überlebt und dieses in seinen Lebenskontext integriert hat, wie viele der Helfenden, die in Foltertherapiezentren arbeiten und in ihrem eigenen Herkunftsland selbst Opfer von Folter und Verfolgung waren, will die eigenen Erfahrungen mit diesem Prozess teilen und versucht aus den eigenen Wunden im Sinne des Archetyps des verwundeten Heilers zu heilen.

- In der Traumatherapie lernen wir uns mit den Tatsachen der Welt wie sie ist, auszusöhnen, lernen mit uns selbst **Frieden zu schließen**, Unsicherheiten und Widersprüche auszuhalten, um die eigenen Grenzen und die Bedingtheit und Gebrochenheit menschlichen Lebens zu wissen. In diesem Sinne fördert Traumatherapie Einsichten in Sinn und Unsinn menschlichen Lebensvollzugs und kann damit zu Weisheit und Lebenskunst verhelfen. Das Bewusstsein mit anderen Menschen die gemeinsame Grundlage der Vergänglichkeit zu teilen, das Gewahrsein um die Zerbrechlichkeit aller Konstrukte, die wir uns von uns selbst und vom Leben gemacht haben, kann uns **weiser und mitfühlender** werden lassen.

Traumatische Erschütterungen, „Störerfahrungen“ vermögen solche Reifungsprozesse anzustoßen. **Aus der traumatischen Not kann Weisheit, „existentielles Expertentum“** erwachsen, aus Grenzerfahrungen eine Quelle der Kraft werden.

### Als Helfende weiser werden

Als Therapeutinnen und Therapeuten schärft sich unser Bewusstsein für **das Paradoxe**, für Überlebenswelten und Überlebenskünste. Wir haben die Chance von unseren KlientInnen zu lernen, denn sie sind Überlebenskünstler und Überlebenskünstlerinnen. Respekt können wir lernen, Ehrfurcht auch vor der Seele, ihrer Selbstheilungskraft, Achtung vor der Innenwelt mit ihrer Entwicklungsdynamik. Wir müssen auch an unserer eigenen Überlebenskunst als Helfende arbeiten, damit auch wir nicht abstürzen in Hoffnungslosigkeiten und abgrundtiefe Verzweiflungen. Unsere Arbeit gibt uns die Chance der Einübung in das Entsetzen und den Horror, Einübung auch im Akzeptieren des Nichtverstehens, wenn wir selbst das Unglaubliche, das Undenkbare und Unsagbare nie erfahren haben:

*Frank Kafka*

*Wenn Du vor mir stehst und mich ansiehst, was weißt Du von den Schmerzen, die in mir sind und was weiß ich von Deinen? Und wenn ich mich vor dir niederwerfen würde und weinen und erzählen, was wüsstest Du von mir mehr als von der Hölle, wenn Dir jemand erzählt sie ist heiß und fürchterlich? Schon darum sollten wir Menschen voreinander so ehrfürchtig, so nachdenklich stehen wie vor dem Eingang zur Hölle.*

*Tagebuch Brief an den Vater*

Wenn wir unsere PatientInnen ermutigen ihre Geschichte zu erzählen, die traumatischen Löcher aufzufüllen, eine sinnhafte Narration ihrer Biographie zu konstruieren, Zeugnis abzulegen, haben diese Methoden die Funktion das Chaos des Traumas in Kosmos zu verwandeln, der Entgrenzung durch Begrenzung entgegenzutreten, die Fragmente zusammenzubinden. Dazu braucht es Eros in der Therapie, eine liebende Beziehung die sicher und tragfähig ist.

Wir lernen zu kämpfen an der Zerbrechlichkeit des eigenen Selbst, aber auch der Brüchigkeit gesellschaftlicher Strukturen nicht zu zerbrechen, den Schrecken auszuhalten, ohne an der Vergiftung durch das Trauma zu Grunde zu gehen. Traumatherapie hat für uns immer auch sozialetische Implikationen. Wir können nicht länger bystander sein, zusehen und wegsehen, was in der Welt geschieht.

In der Begegnung mit den Ausgegrenzten und Stigmatisierten betreten wir den Raum zum Wesentlichen In der Arbeit mit MigrantInnen und Traumatisierten erfahren wir etwas von der Bedeutung von Übergangsräumen und Zwischenwelten.(vgl. Überlebenskunst in

Übergangswelten. Ethnopsychologische Betreuung von Asylsuchenden. D. Ninck Gbeassor, H. Schärr Sall et al) Flexibilität in der Betrachtung des Lebens ist gefragt, sich einzurichten mit unseren KlientInnen im Dazwischen, in Zuständen die jetzt sind und bald nicht mehr sein werden. So lernen wir vieles zu relativieren, gewinnen auch mehr Selbstdistanz zum Machbaren, werden bescheidener und demütiger. Traumatherapie nährt nicht unsere Größenphantasien und unser narzisstisches Therapeutenideal, fordert aber unsere Geduld, fördert die Jetzt-Orientiertheit, die kleinen Schritte der Achtsamkeit, die Qualität der Begegnung, die innere Offenheit und geschärfte Wahrnehmung.

Traumatherapie fordert unsere eigene Kreativität heraus, wir müssen mit unseren PatientInnen leben lernen und wünschen lernen, Visionen entwickeln, kraft der Phantasie sich in die Zukunft zu entwerfen und lebensfördernde Werte freilegen in künstlerischem Ausdruck, in Spiel und Tagtraum. Wir suchen die Ressourcen, betrachten die Stärken, fördern die Entwicklung von heilenden Gegenbildern, arbeiten an den Möglichkeiten, stellen gemeinsam Kontexte her, in denen Erfahrenes neu eingeordnet werden kann.

Wir lernen als Helfende, was es bedeutet präsent zu sein, Respekt gegenüber allen uns begegnenden Lebensformen zu haben. Wir sind herausgefordert in unserem Glauben an das Subjekt. Unsere Hoffnung ist gefragt, daran zu arbeiten, dass diese Welt ein besserer Ort wird, an dem sich menschenwürdiger leben lässt. Traumatisierte Menschen brauchen die Perspektive, dass etwas wieder gut werden kann. Die Weisheit der Märchen, Mythen und spirituellen Traditionen kann uns helfen, eine therapeutische Haltung zu verinnerlichen, die heilsam und sinnkonstituierend wirkt.

In der Mythologie hat Sophia 3 Töchter, Glaube, Liebe, Hoffnung.

Von uns wird Zeugenschaft erwartet, eine Haltung die dem Gegebenen gegenüber offen und nicht wertend ist. Von der peace maker Bewegung um Bernie Glassman können wir lernen, dass im Hebräischen peacemaker bedeutet OSEH SHALOM, ganz machen. Friede machen heisst also ganz machen, mit einer Haltung des Nichtwissens an die Arbeit zu gehen, bereit zu sein für die Zeugenschaft von Freude und Leid und Vertrauen zu haben, dass Heilendes sich ereignet, wenn ich mich dem Unbekannten nähere. Zuhören können wird erwartet auch dort, wo keine Sprache mehr ist, in der sich etwas mitteilen lässt. Mit dem Herzen hören, mit dem dritten Auge sehen und authentisch antworten können, das sind Weisheiten, die wir in der Traumatherapie brauchen und die letztlich nur möglich sind, wenn wir selbst uns spirituell verankert wissen.

Weisheit ist mehr als Wissen, Weisheit ist eine Haltung dem Begegnenden gegenüber, die das Paradox des Lebens und des Sterbens aushält. Ich habe mit Celan begonnen und möchte mit Celan schliessen, mit Worten der Weisheit, nach dem Trauma.

*Niemand knetet uns wieder aus Erde und Lehm  
Niemand bespricht unseren Staub  
Niemand*

*Gelobt seist du niemand  
Dir zulieb wollen  
Wir blühen  
Dir entgegen  
Ein Nichts waren wir, sind wir, werden  
Wir bleiben, blühend:  
Die Nichts- die Niemandrose*

