

Ursula Wirtz

Stirb und werde

Die Wandlungskraft traumatischer Erfahrungen

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns.
Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Originaltitel: TRAUMA AND BEYOND
Originalverlag: Spring Journal, Inc.
New Orleans, Louisiana, USA
www.springjournalandbooks.com

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

Für die amerikanische Originalausgabe: © 2014 by Spring Journal, Inc.
Überarbeitete, leicht gekürzte und von der Autorin selbst ins Deutsche übertragene
Fassung der amerikanischen Originalausgabe TRAUMA AND BEYOND.
Für die deutschsprachige Ausgabe: © 2018 Patmos Verlag,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Umschlagabbildung: Alexej Jawlensky, »Abstrakter Kopf: Mysterium«, 1925 © akg-images
Druck: CPI books GmbH, Leck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-1011-7

Ich widme dieses Buch in Dankbarkeit
dem Andenken an meine Zen-Meisterin
Silvia Ostertag, Rin'un Roshi,
Sanbô-Kyôdan-Schule.

Ohne ihre Ermutigung und ihr Vertrauen in mich
hätte ich dieses Buch nicht geschrieben.

Inhalt

Einleitung	11
Teil 1	
Die spirituelle Perspektive: Stirb und werde	19
1. Die vielen Gesichter des Traumas	23
Trauma und Seele	30
Die Numinosität des Traumas	32
Trauma als Seelenmord	34
Trauma und das Böse	38
Seelenverlust und »gebrochener Lebensmut« (<i>baksbat</i>)	43
2. Trauma aus mythologischer Perspektive	46
Trauma als Hadesfahrt	46
Todessehnsucht: das Trauma des Verrats	51
Die transformative Kraft der Wut: Kali	54
Das geschändete Weibliche: Medusa	59
3. Die spirituelle Dimension traumatischer Erfahrungen	64
Bewusstseinstransformation	70
Ganzheit in der Gebrochenheit	78
Die heilende Kraft spiritueller Werte	82
4. Trauma als Sinnkrise	86
Trauma und Sinnfindung	93
Trauma und Liminalität – der Mensch an der Schwelle	97
5. Die transformierende Kraft des Leidens	101
Poeten des Traumas: Paul Celan und Nelly Sachs	101
Die Poetik der Wunde	114
Wunde und Weisheit	119
Ettý Hillesum: Werden und Vergehen	128
Wandlungsenergie: Versöhnen, Verzeihen und Vergeben	132

Teil II

Die klinische Perspektive	143
6. Das Rote Buch: Wegweisungen für die Traumatherapie	146
Dissoziation und Ego-State-Therapie	153
Achtsamkeit	158
Trauma-Narrative: Identität neu gestalten	161
Der bildhafte symbolische Raum	164
Mandalas als innere Strukturierungshilfe	169
Die Weisheit der Paradoxie	175
7. Komplementarität in der Traumatherapie	184
Komplementäre Konzeptualisierungen des Traumas	186
Komplementarität und die therapeutische Beziehung	193
Die Komplementarität von Tun und Lassen in der Traumatherapie	197
Präsenz und Reflexion	207
Mentalisierung	212
8. Heilung durch Beziehung: die Transzendente Funktion	216
Die Numinosität des Beziehungsgeschehens	219
Eros als Heilungsenergie	221
Destruktion im Dienst des Werdens: Wege zum Selbst	225
9. Wandlungsprozesse	241
Vom Chaos zu neuer Ordnung	241
Enantiodromie: Neuorganisation nach traumatischer Erschütterung	248
Die heilende Funktion von Trost und Trauer	257
Transzendenzfähigkeit	262
10. Transzendieren und Opfern	269
Die Trauma-Membran	277
Die Dialektik von Opfer und Täter	279
Das Selbstopfer	282
Das Opfern des falschen Selbst	286
Das Opfermotiv in Mythen und Märchen	306

11. Der Körper als Tor zur Lebensquelle	311
Körper und Bewusstsein	314
Die transformierende Kraft von Chi und Yoga	322
Schlussgedanken	324
Dank	328
Anmerkungen	330
Literatur	359

Einleitung

*Wer hätte das vermeint! Aus Finsternis kommt Licht,
Das Leben aus dem Tod, das Etwas aus dem Nicht.*

ANGELUS SILESIVS¹

Als Nancy Carter und Murray Stein mich einluden, als vierte Autorin in der *Zurich Lecture Series* (ZLS) mitzumachen, einer jährlich von ISAPZURICH (Internationale Schule für Analytische Psychologie) organisierten Veranstaltungsreihe, die das aktuelle Schaffen von ausgewählten Jung'schen PsychoanalytikerInnen präsentiert, die sich mit innovativen Beiträgen im Feld der Analytischen Psychologie einen Namen gemacht haben, lehnte ich zuerst ab. Ich sollte zwar mein Herzensthema »Trauma« aus der Sicht der Analytischen Psychologie behandeln, doch ich konnte mir nicht vorstellen, noch ein weiteres Buch der ausufernden Traumaliteratur hinzuzufügen (die Vorträge sollten später als Buch herausgegeben werden). Jung sprach mir aus der Seele in seiner Vorrede zur Synchronizität:

»Zu groß schienen mir die Schwierigkeiten des Problems sowohl wie die seiner Darstellung; zu groß die intellektuelle Verantwortung, ohne welche ein derartiger Gegenstand nicht behandelt werden kann; zu ungenügend endlich meine wissenschaftliche Vorbereitung.«²

Die Anfrage ließ mich aber nicht los. Ich befragte das I Ging, aber die Antwort, die ich erhielt, war so paradox und herausfordernd, dass ich die Stille eines Zen-Sesshins suchte, um zu einer Entscheidung zu kommen. Ich brauchte auch die alchemistische Weise der *meditatio*, das innere Zwiegespräch mit meinem Unbewussten in Traum und Aktiver Imagination, um mich den Kräften anzuvertrauen, die nicht primär vom Ich herrühren. Schließlich hörte ich auf meine innere Stimme, stellte mich dieser herausfordernden Aufgabe, nicht ohne Angst vor der *nigredo*, die ich zweifellos erleben

würde beim Eintauchen in Narrative der Gewalt, Hoffnungslosigkeit, Stagnation und Entfremdung. Es war mir klar, dass der kreative Prozess, ein Buch über Trauma zu schreiben, überschattet sein würde und die Thematik, mit der ich mich beschäftigte, auch Eingang in meine eigene Seele fände.

Das Schreiben dieses Buches war kein linearer, apollinischer Prozess. Dunkle archetypische Kräfte dionysischer Zerstückelung haben den Entstehungsprozess des Buches begleitet. Ich wusste aus dem Wissenschaftsdiskurs der Quantenphysik, dass es keinen völlig getrennten Beobachter gibt, sondern dass ich als Beobachterin eine Einheit bilde mit dem, was ich beobachte. Meine Erforschung des Traumas, mein Verständnis von Traumatisierungen und meine Weise, traumatherapeutisch zu arbeiten, ist entscheidend durch den subjektiven Faktor meines persönlichen Gewordenseins geprägt. Es gehört für mich zur hermeneutischen Redlichkeit, meinen persönlichen, zeitgeschichtlichen kulturellen Boden und meine interdisziplinären Vernetzungen zu skizzieren, die meine Traumaperspektive beeinflussen.

Das *Stirb-und-werde-Motiv* war seit meiner Geburt konstelliert und mein persönlicher Mythos hat auch Bedeutung für meinen Blick auf Traumata. Ich bin in das Haus des Hades hineingeboren: Mein alter Vater erkrankte plötzlich und starb wenige Wochen vor meiner Geburt; meine Mutter trauerte nicht nur um ihren verstorbenen Mann, sie hatte auch den Tod des gemeinsamen Sohnes noch nicht verwunden, der als Baby an einer Lungenentzündung verstarb, kurz bevor sie mit mir schwanger wurde. Tod und Trauer hatten sich schon im Mutterleib in meine Seele eingepägt, sodass diese unbewusst konstellierte Matrix mich früh in das Geheimnis von Werden und Vergehen initiierte.

Ich bin 1946 geboren und im Ruhrgebiet des Nachkriegsdeutschlands aufgewachsen, im Land der Täter und der Opfer. Meine frühesten politischen Erinnerungen sind die Kriegsnarrative von Mutter, Großmutter und Tante, die grauenhaften Berichte von Bombenterror, die evozierten Bilder brennender Häuser und Menschen, die in Panik vor dem Bunker fast totgetrampelt wurden. Ich bin groß geworden mit Erzählungen von Gewalt, Angst, Hunger, Entbehrungen und dem kollektiven Wüten der sogenannten »Kris-tallnacht« im November 1938.

Ich höre noch den Klang ihrer Stimme, wenn meine Mutter die

Bombenwarnung im Radio »Achtung Primadonna, Primadonna meldet ...« nachahmte, und ich spürte noch ihre Aufregung von damals, als sie mit meinem Vater den Sender abhörte, um für den drohenden Bombenangriff auf die Stadt gerüstet zu sein und rechtzeitig den immer bereitstehenden Koffer ergreifen und zum Bunker rennen zu können. Ich glaubte in ihren Erzählungen sogar die Jagdflieger zu hören, die über die Stadt dröhnten, und die aufheulenden Sirenen, die Gefahr signalisierten. Mein Spielplatz waren die Trümmerlandschaften; der Weg zur Schule führte an zerbombten Häusern vorbei und am Bunker, einem grauen unheimlichen Betonklotz, der zu beklemmenden Phantasien anregte.

Krieg und Frieden waren Themen, die meinem Leben Richtung gaben und mich motivierten, mich für Solidarität mit Menschen, die Unrechtserfahrungen machen mussten, sexuell Ausgebeuteten, Verfolgten und Kriegsoptionen, einzusetzen. Ich habe mich sozial, politisch und therapeutisch für Gerechtigkeit und *empowerment* engagiert, für Versöhnung und Vergebung. Ich war in einem Panzer im kriegsverwüsteten Jugoslawien unterwegs, supervidierte dort psychotherapeutische Arbeit mit massenvergewaltigten Frauen und arbeitete beim Roten Kreuz in Bern als Supervisorin im Ambulatorium für Kriegs- und Folteropfer. In meiner therapeutischen Praxis in Zürich habe ich oft mit jüdischen Menschen gearbeitet und war zehn Jahre lang Supervisorin einer psychosozialen jüdischen Institution.

Meine Weiterbildungen in Integrativer Gestalttherapie (nach Hilarion Petzold), Initiatischer Leibtherapie, wie sie von Graf Dürckheim in Todtmoos-Rütte entwickelt wurde, das Erlernen von EMDR und das Kennenlernen von Energytherapy bilden zusammen mit meinen klinischen Erfahrungen und meiner jungianischen Ausbildung am C. G. Jung-Institut Zürich den Hintergrund einer mehrperspektivischen Betrachtung von Traumata: soziopolitisch, interpersonell, intrapsychisch, archetypisch, symbolisch und spirituell.

Ich hatte die Möglichkeit, in verschiedenen Ländern traumatherapeutisch zu arbeiten, und meine Erfahrungen in Russland, den baltischen Staaten, in China und Taiwan haben mich für kultur- und geschlechtsspezifische Aspekte traumatischer Erfahrungen sensibilisiert, für die Bedeutung von Beziehung und Resonanz, von spirituellen Ressourcen und Fragen der Ethik, für Macht und Machtmissbrauch. Als Stiftungsratsmitglied der schweizerischen *Stiftung Kriegstrauma-Therapie*, die international auf verschiedenen

Kontinenten Projekte für Menschen fördert, die unter Kriegstraumata leiden, hatte ich Gelegenheit, mich vertieft mit Friedens- und Versöhnungsarbeit auseinanderzusetzen.

Obwohl ich selbst nie Opfer eines Gewalttraumas war, habe ich hautnah Todesnähe und die Relativität von Raum und Zeit durch eine Grenzerfahrung in der Wüste Rajasthan erlebt. Als leidenschaftliche Wüstenreisende und erfahrene Reiterin war ich mit dem Kamel unterwegs. Infolge einer Panikreaktion meines jungen Kamels kam es zu einem schweren Sturz, und es war unklar, ob ich in den nächsten drei Tagen aufgrund der durch die Quetschung des Oberbauchs drohenden Gefahr eines Leberisses innerlich verbluten würde. Man hat mich noch fünf Tage und Nächte auf einer Holzkarre liegend mit dem Kamel durch die Wüste gezogen, da ich mich aufgrund der Wirbelsäulenverletzungen und der Sternumfraktur nicht mehr aufrichten konnte. Ich erlebte Momente der Zeitlosigkeit in diesem seelischen Schwellenzustand der Liminalität, ausgespannt zwischen Leben und Tod.

Das lateinische Wort *limen* bezeichnet eine Grenze, Schwelle, eine Scheidelinie zwischen einem Raum diesseits und jenseits. Der Schwellenzustand zwischen zwei verschiedenen Zuständen kann ein sehr kreativer Raum der Möglichkeit sein, gleichzeitig ist dieser Übergangsraum angstbesetzt und verunsichernd, da alte Wahrheiten an dieser Grenze zerfallen und der Mensch in einem Zwischenzustand schwebt, in dem das Alte nicht mehr Gültigkeit hat und das Neue noch nicht gefunden wurde. In diesen Schwellensituationen wird die bisherige Identität völlig in Frage gestellt, was oft wie ein symbolischer Tod empfunden wird. An diesen Kipp- oder Wendepunkten kann Unerwartetes geschehen, es sind Zustände der Marginalität, die verstören und mit heftigen Emotionen besetzt sind, gleichzeitig aber auch große Wandlungsenergie enthalten.

Es war ein wahrhaftig numinoses Erleben: ein völlig veränderter Bewusstseinszustand, Raum und Zeit transzendierend; mit quälenden Schmerzen den Klang der Stille hörend, nachts auf die Musik der Sterne lauschend, tagsüber geblendet von der gleißenden Glut der Sonne. Mir war, als spräche das Schweigen der Wüste zu mir, was meine Phantasie zum Blühen brachte. Wie in einem Film sah ich vor meinem inneren Auge die verschiedenen Stationen meines Lebens und war völlig versöhnt mit allem, was war und wie es war. Diese Grenzerfahrung hat sich in mein Erleben unauslöschlich ein-

geschrieben und mein Verhältnis zu Leben und Tod, Werden und Vergehen geprägt.

Richtungsweisend für mein Verstehen traumatischer Erfahrungen und meine therapeutische Haltung war auch mein Studium der Philosophie, mit ihrem Sinn für das Ganze und ihrem Wissen um die Seele, meine langjährige Praxis der Zen-Meditation und meine Auseinandersetzung mit westlichen und östlichen Weisheitstraditionen.

Dieses Buch ist die Frucht meines Kontemplierens, der »Selbstbebrütung in der ›meditatio‹³, die Ernte meiner 37-jährigen Tätigkeit als Analytikerin. Oft war es eine Reise in die »Unterwelt«, ein Eintauchen in die dunklen Gewässer des Styx, ein Wandern durch Todeslandschaften der Seele, eine »Höllenfahrt«⁴, um nach Seelenverfinsterung und Seelenverlust verlorene und abgespaltene Seelenteile zurückzuholen, ein an die Schamanen erinnerndes Unterfangen. Ich habe nach dem verborgenen Licht in der Dunkelheit des Abgrunds gesucht, nach der von den Alchemisten vermuteten »schwer erreichbaren Kostbarkeit« in der dunklen »materia prima«⁵.

Jung hat im Hinblick auf das Rote Buch gesagt, es »berichte vom Kampf zwischen der Welt der Realität und der des Geistes«⁶. Er verglich es mit einem metaphorischen Haus, einem Haus, wie es uns im Traum begegnet. Von sich und seinen Patientinnen und Patienten wusste er, dass dieses Traumhaus über Zimmer verfügte, die in Wirklichkeit nicht da waren, und dass beim Erwachen der Wunsch auftauchte, das Rätsel des Hauses irgendwie zu lösen.⁷ Ich habe mich für mein Buch dem metaphorischen Haus des Roten Buches zugewandt, es sozusagen weitergeträumt, um darin nach Lösungen für individuelles und kollektives Leiden traumatisierter Menschen zu suchen.

Das metaphorische Haus des Roten Buches ist unvollendet, es bricht mitten im Text ab und lässt die Lesenden völlig in der Luft hängen. Ich fühle mich angesichts dieses unvollendeten Hauses eingeladen, die benachbarten unbekannteren Räume zu erkunden, Möglichkeiten auszuloten, den Geist der Tiefe mit den klinischen Anforderungen des Zeitgeistes zu verbinden. Es war mir ein Anliegen herauszufinden, was das Rote Buch für ein traumatherapeutisches Verständnis beitragen kann und wie Jungs Einsichten durch Erkenntnisse moderner Traumaforschung vertieft und erweitert werden können.

In dem von Jung angefertigten kalligraphischen Band des Roten Buches steht einsam auf der letzten Seite nur ein Wort: *Möglichkeit*, ohne Punkt, ohne Komma, nur dies: *Möglichkeit*. Diese Seite hat den gleichen, von Jung vorgezeichneten Rahmen für den Text, wie alle vorherigen Seiten auch, aber dieses letzte Blatt bleibt bis auf das eine Wort leer: *Möglichkeit*. Im Epilog beschreibt Jung, dass mit dem Text des alchemistischen Traktates »Das Geheimnis der Goldenen Blüte«, den er von Richard Wilhelm erhielt, der Inhalt des Roten Buches »den Weg in die Wirklichkeit«⁸ fand und er nicht mehr daran weiterarbeiten konnte.

Mich hat dieses Verhältnis von *Möglichkeit* (das offene Ende des Roten Buches) und *Wirklichkeit* beschäftigt und zu den Nachbardisziplinen der Chaostheorie, Quantenphysik und der Theorie komplexer Systeme geführt, die sich mit Emergenz, Veränderungsprozessen und Selbstorganisation beschäftigen. Dabei war mir wichtig auszuphantasieren, was »Möglichkeit« für die Arbeit mit Traumata und die komplexen Folgen für Körper, Geist und Seele bedeutet, wie Leben neu erschaffen werden kann als eine Kombination von Möglichkeiten.

Wesentliche Elemente in der Auseinandersetzung mit Traumata sind der Ansatz der organismischen Selbstregulation, die Vorstellung, dass es so etwas wie eine schöpferische Anpassung an schwierige, leidvolle Situationen gibt und dass die Seele in einem transformativen Prozess Überwindungsleistungen vollbringen kann, die möglicherweise zu posttraumatischem Wachstum, Individuation, größerer Bewusstheit, sozialem Engagement und der Rückbindung (*religio*) an den Seinsgrund führen können.

Einsichten aus den oben genannten Disziplinen erhellen die Möglichkeit seelischer Wandlungskräfte, die durch traumatische Erfahrungen blockiert worden sind. Um dieses Wandlungspotential der Seele nach traumatischen Geschehnissen geht es in diesem Buch, um die verwandelnde Kraft des Leidens, den Weg aus Störung und Verstörung zu Verlebendigung und Wiedereintauchen in den Lebensfluss. Mit John P. Wilson, einem erfahrenen Erforscher von Psychotraumata, glaube ich, dass Traumata auch die Möglichkeit für transpersonale, transzendente Erfahrungen in sich bergen und persönliche Reifung ermöglichen können.⁹ Es geht mir um einen Paradigmenwechsel, darum, den initiatorischen Charakter von Traumata als Katalysatoren für Bewusstwerdungsprozesse ins

Blickfeld zu rücken. Auch Jung beschrieb, dass das Neue aus dem dunklen Feld der Möglichkeiten entsteht, dass die großen Probleme des Lebens nie gelöst, sondern nur »überwachsen« werden können.¹⁰ Mit »überwachsen« meint Jung eine »Niveauerhöhung des Bewusstseins«¹¹, das, was in der Traumatherapie »posttraumatisches Wachstum« genannt wird.

Ich betrachte Traumata aus drei Perspektiven: der spirituellen, der mythologischen und der klinischen. Die spirituelle Dimension des Traumas sehe ich in einer neuen Sinndeutung von Ich, Welt und Transzendenz, einem vertieften Dialog zwischen Ich und Selbst, in dem wir uns mit Hilfe der selbstregulierenden Kräfte unserer Seele ständig um- und neu gestalten. Ich beschwöre die visionäre Poesie der Menschen, die die Shoah erlitten haben, um die quälenden Wunden spürbar werden zu lassen und das Geheimnis von Werden und Vergehen zu umkreisen.

Mein Blick auf die Mythologie kreist um Kali und die heilsame Kraft weiblicher Wut. Im archetypischen Bild der Medusa verdichtet sich die traumatische Erfahrung von Versteinerung und totaler Erstarrung, aber auch die paradoxe Funktion des Traumas zu vernichten und zu heilen. Ariadnes Todessehnsucht wird mir zur Metapher für den Wunsch von Trauma-Opfern nach dem Abstieg ins Reich des Vergessens und der emotionalen Betäubung.

Mit einem klinischen Blick untersuche ich die gegenwärtige traumatherapeutische Praxis auf Konzeptualisierungen, die Jung bereits in seinem Roten Buch vorweggenommen hat. Jung hatte intuitiv bei seiner Arbeit am Roten Buch viele der Prinzipien angewandt, die inzwischen als Grundorientierungen im Umgang mit Traumata gelten. Die mangelhafte Rezeption fundamentaler Erkenntnisse der Analytischen Psychologie für die Traumatherapie hat mich dazu bewogen, mir wesentlich erscheinende Elemente im Roten Buch herauszuarbeiten und Jungs symbolischen, philosophischen und spirituellen Ansatz in die klinische Praxis für die Arbeit mit traumatisierten Menschen zu übersetzen.

Mit klinischen Vignetten beschreibe ich das Wirken der Transzendenten Funktion, die Dialektik zwischen Tätern und Opfern und die Symbolik des Opfern in seiner Bedeutung für die Überwindung des Traumas.

Die beiden Flügel der buddhistischen Psychologie, liebende Präsenz und nicht wertende Reflexion, sowie die Korrespondenzen

zwischen kontemplativen Weisheitswegen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen über die Beziehung von Gehirn und Geist haben mein Verständnis für die emotionalen und kognitiven Zustände traumatisierter Menschen befruchtet.¹²

Am 13. November 1960, ein Jahr vor seinem Tod, schreibt Jung: »Ich bin in meiner entscheidenden Aufgabe gescheitert: der Menschheit die Augen dafür zu öffnen, dass der Mensch eine Seele hat, dass ein Schatz im Acker vergraben ist, und dass unsere Religion und Philosophie sich in einem bedauernswerten Zustand befinden.«¹³ Heute steht es noch viel schlechter um die Seele; sie hat sich im modernen naturwissenschaftlichen Diskurs verflüchtigt, und die materialistische Missachtung des Spirituellen hat zu einer seelenlosen Psychologie geführt. Die Arbeit mit traumatisierten Menschen aber braucht eine seelenvolle, ganzheitliche Haltung, eine Weltsicht, in der Emotionen und Geist, Psyche und Materie, Körper und Seele ein Ganzes bilden. Mit diesem Buch mache ich mich auf die Suche nach diesem »Schatz im Acker«, auf die Suche nach der Seele, die Seelenverfinsterung und Seelenmord überwunden hat.

Ich habe in diesem Buch spirituelle, archetypische und klinische Fäden miteinander verwoben und das Thema Trauma aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet, um ein kaleidoskopartiges multidimensionales Bild zu zeichnen, das die Komplexität und hintergründigen Tiefendimensionen von Traumata sichtbar werden lässt.

Teil 1

Die spirituelle Perspektive:
Stirb und werde

Als ich die preisgekrönten emaillierten Kupferhelme »*All my faces*« der in Nazi-Deutschland aufgewachsenen Künstlerin Hede von Nagel erstmals sah, schien mir, als sei ich Zeugin bei der Enthüllung der unterschiedlichen Gesichter von Traumata. Der glänzende vergoldete Kopf mit dem Namen »*Nice Guy*« (Abb. 1.1) ist mit oberflächlichen, klischeehaften »Small-Talk-Sätzen« beschrieben und das künstliche Lächeln steht in krassem Gegensatz zu den eindringlich starrenden Augenlöchern. Dieser Kopf erinnert mich an meine Patientinnen, die ihren wahren Kern hinter einer vorgespielten Persona verbergen oder ihr wahres Selbst sogar opfern, um besser zu überleben. Nachdem ich die eindringlichen Inschriften auf dem Kopf »*How they see me*« gelesen hatte (Abb. 1.3), erschloss sich mir allmählich die traumatische Botschaft des zweiten Kopfes »*Depressed Face*« (Abb. 1.2). Auf den Augenlidern stehen die Worte: »Liebe« und »Tod«, die Mundwinkel sind leidend nach unten gezogen. Die ergreifenden, sorgfältig eingravierten Sätze, die das ganze Gesicht bedecken, klingen wie die Klagen meiner Trauma-Überlebenden, die ich in den Stunden so oft gehört habe.

»Ich habe das Leben so satt – ich habe überlebt. Sie haben Bomben auf mich geworfen – ich habe überlebt. Sie haben versucht, mich verhungern zu lassen – ich habe überlebt. Sie machten mich gehorsam und unterwürfig – ich habe überlebt. Sie brachten mich dazu, mich selbst zu vergessen – ich habe überlebt. Sie flößten mir ständig Schuldgefühle ein – ich habe überlebt ... Sie haben mir nicht beigebracht zu leben und zu lieben – ich habe nur überlebt. Ich hasse sie, weil sie mir zum Überleben geholfen haben. Ich hasse mich selbst – warum habe ich überlebt? Werde ich wirklich überleben? Ich möchte mich umbringen – möchte sie umbringen.«¹⁴

Der vierte Kopf »*The Real Me*« (Abb. 1.4) hat eine aufklappbare Frontklappe, die, wenn geöffnet, das wahre Gesicht der Künstlerin zeigt. Ist die Klappe geschlossen, kann man lesen, wonach sie sich am meisten sehnt: »Gelassenheit, Mut, Ehrlichkeit ... aber vor allem: *Ich möchte die Frau sein, die ich in Wahrheit bin.*«

Alle Helme sind so gestaltet, dass sie wirklich getragen werden können; jedes Gesicht hat in Augenhöhe Schlitze, durch die man hinausgucken kann. Wenn man den Helm aufsetzt und ein Gesicht



Abb. 1.1



Abb. 1.2



Abb. 1.3



Abb. 1.4

nach vorne dreht, präsentiert man den Zustand, in dem man sich jetzt befindet. Die Künstlerin schrieb mir: »Der Helm zeigt das gespaltene Sein nach einem Trauma und wohl auch das Wissen, dass trotz jahrelanger Therapie ein Rückfall immer möglich ist – dass es vielleicht nie vollständige Heilung gibt.«

Hede von Nagel ist in New York für diese Emaillearbeiten ausgezeichnet worden. Ich habe diese Werke herangezogen, um die verschiedenen Gesichter des Traumas zu verdeutlichen.¹⁵

1. Die vielen Gesichter des Traumas

Das Bemühen, die unterschiedlichen Gesichter des Traumas und die verschiedenen Auffassungen davon zu untersuchen, erinnert an die Sufi-Parabel von den fünf blinden Männern, die im Auftrag des Königs versuchten, sich durch Ertasten ein Bild von einem Elefanten zu machen. Einer hatte am Kopf des Tieres gestanden und den Rüssel des Elefanten betastet. Er sprach: »Ein Elefant ist wie ein langer Arm.« Der zweite hatte das Ohr des Elefanten ertastet und glaubte, ein Elefant sei vielmehr wie ein großer Fächer. Der dritte hatte das Bein des Elefanten berührt und hielt ihn daher für eine dicke Säule. Jeder glaubte, aufgrund seiner subjektiven Erfahrung eines einzelnen Körperteils zu wissen, was ein Elefant ist, aber niemand hat ihn als Ganzes erfassen können.

Auch das Verstehen von Traumata hängt davon ab, welche Perspektive gewählt wird. Es gibt zahlreiche sehr unterschiedliche Erklärungsmodelle für das Entstehen von Traumata und die Aufrechterhaltung der traumatischen Folgen. Mardi Horowitz¹⁶ geht davon aus, dass traumatische Lebensereignisse nicht in die persönlichen kognitiven Schemata integriert werden können. Sein Ansatz beruht auf einer Informationsverarbeitungstheorie, die auf die Verarbeitung konflikthafter Gedanken und Gefühle und die Veränderung persönlicher Schemata fokussiert. Nach Ronnie Janoff-Bulman¹⁷ werden durch ein Trauma die Grundannahmen unserer persönlichen Invulnerabilität erschüttert, der Glaube an die Sinnhaftigkeit und Verstehbarkeit der Welt und an den Wert der eigenen Person. Für Thomas Ogden ist die fehlende Symbolisierung und die gestörte Affektivität charakteristisch für das Trauma, die gestaltlose frei flottierende Angst (*»formless dread«*¹⁸). Henry Krystal¹⁹ zufolge entsteht eine traumabedingte Regression des Affektes durch Ent-Differenzierung, Ent-Sprachlichung und Re-Somatisierung, was letztlich roboterähnliche Zustände hervorruft. Ein infantiles psychisches Trauma prägt die Affektwelt in so gravierender Weise, dass es nach Krystal zum Scheitern der Entwicklung führt.

In der Psychoanalyse, wie Otto F. Kernberg²⁰ sie vertritt, geht es

beim Trauma um eine überwältigende, die Psyche desorganisierende Erfahrung der Intensitätsüberflutung, die nicht integriert werden kann. D. W. Winnicott²¹ betont die Notwendigkeit der haltenden Umgebung (*»holding environment«*) und der Containerfunktion der Analytikerin, um der überflutenden Vernichtungsangst zu begegnen und zu ermöglichen, dass die schwer auszuhaltenden Wut- und Angstaffekte symbolisiert werden. Heinz Kohuts²² Selbstpsychologie spricht vom Verlust eines kohärenten Selbst aufgrund des Einflusses traumatischer Geschehnisse. Robert Jay Lifton²³ argumentiert, dass Trauma-Überlebende an Verletzungen im Bereich menschlicher Beziehungen leiden, an einer Entfremdung, die ihnen das Gefühl vermittelt, Außenseiter zu sein, zutiefst unverbunden mit anderen Menschen.

Traumata und ihre sozialen Zerstörungsprozesse können nicht nur das Urvertrauen in sich selbst und in die Verlässlichkeit menschlicher Bindungen zerrütten, auch die Fähigkeit zur Symbolisierung des Erfahrenen entzieht sich oft der Versprachlichung und verbannt die Beschädigten und Verstummt in eine Welt- und Menschenferne. Herausgefallen aus der Geborgenheit des Daseins, können die Gefühle von Desintegration und Depersonalisation und das zusammengebrochene Selbst- und Weltvertrauen eine tiefgreifende Bewusstseinsstörung bewirken.

Traumatische Erfahrungen lassen uns die diabolische Seite des Selbst erfahren, die nicht zulässt, dass sich nach dem Trauma Leben entwickelt. Donald Kalsched spricht von einem internalisierten traumatogenen innerpsychischen Faktor, der Leben verhindert und zu einer Art Anti-Lebenskraft führt, die zwar das Überleben ermöglicht, aber keinen kreativen Lebensentwurf mehr zulässt.²⁴

Ein Trauma geht wie ein Riss durch die Seele, der zwischen Individuum und Umwelt einen Graben aufreißt. Das Ich zieht sich zusammen, ist paralytisch, regrediert, löst sich auf. Das psychologische Konzept der Selbstwirksamkeit und Kontrolle, das Bewusstsein, als Mensch autonom und Schöpfer seiner eigenen Handlungen zu sein, greifen in traumatischen Erfahrungen nicht mehr. Ohnmacht, Ausgeliefertsein, Fremdbestimmtheit sind die Koordinaten traumatischen Erlebens. Im traumatischen Geschehen werden die Ich-Grenzen überrollt und die totale Substanzlosigkeit unseres Alltags-Ich erlebbar. Traumatische Grenzerfahrungen öffnen Erlebnis- und Bewusstseinsbereiche, die das alltägliche Tages-

wachbewusstsein sprengen und die Seele in eine »Todeslandschaft« verwandeln können. Die Ich-Strukturen können radikal zerbrechen, da die zentrale Rolle des Ich als steuernde, planende Funktion nicht mehr zur Verfügung steht, was zu einer Desintegration der bisherigen psychischen Struktur führt.

Ein Trauma erschüttert und zerbricht unsere psychische Organisation, zertrümmert Wertesystem und Sinnkosmos. Alles, was unzerüttbar schien, erweist sich plötzlich als flüchtig und substanzlos. Die Grundfesten unseres Selbst- und Weltverständnisses brechen in sich zusammen. Das Ich wird aus den Angeln gehoben, und alles, woran vorher geglaubt wurde, alle Überzeugungen über sich selbst, die Welt und Gott werden in der traumatischen Erfahrung zerschmettert. 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. Eine ungeheure Relativierung des Ich entsteht, degradiert zu Bedeutungslosigkeit und bedroht von Fragmentierung und Untergang. Das die Identität garantierende Ich scheint nicht mehr verfügbar, was zu einer erhöhten Vulnerabilität führt, denn das Entwerden des Ich ist eine Form des Sterbens. Traumatisierte Menschen sind schockartig mit der Tatsache konfrontiert worden, dass das Leben ein »Sein zum Tode« ist.

Extremtraumatisierungen können Menschen in Seinszustände hineinkatapultieren, in ein »Stirb, bevor du stirbst«, das die mystischen Traditionen schrittweise auf einem langen spirituellen Übungsweg anstreben. Dieses »Entwerden« ist uns aus den mystischen Schriften bekannt und bezeichnet auch das Wesen transpersonaler Bewusstseinsräume. Das Trauma kann Anlass für eine Entgrenzung im positiven Sinne der transzendentalen Öffnung werden, für eine Leere im Sinne der Befreiung von Anhaftung, bei der die Verstrickung an das Materielle an Bedeutung verliert, während das Immaterielle als das übermächtige Numinose ein Zeichen setzt und Entwicklungen anstößt, die vorher nicht denkbar gewesen wären. Es kann ein völlig neues transpersonales Vertrauen möglich werden, das sich auf diesem schmerzlichen Weg traumatischen Leidens entfaltet. Grenzerfahrungen im Umkreis des Todes bewirken eine ähnliche Durchlässigkeit. C. G. Jung bezeugt dies nach seiner Krankheit, die ihn dem Tod sehr nahe brachte, in einem Brief an Dr. Kristine Mann vom 1. Februar 1945:

»Nur das ist schwierig: sich vom Körper zu lösen, nackt zu werden und leer von Welt und Ich-Willen. Wenn man den rasenden Lebenswillen aufgeben kann und wenn es einem vorkommt, als fiele man in einen bodenlosen Nebel, dann beginnt das *wahre* Leben mit allem, wozu man gemeint war und was man nie erreichte. Das ist etwas unaussprechlich Großes.«²⁵

Im Leiden an der Begrenztheit des Lebens, dem Verlust des vertrauten leiblichen In-der-Welt-Seins scheint hier das Bewusstsein von einer anderen Wirklichkeit aufzuleuchten, die sprachlich nicht zu fassen ist, aber als etwas Bedeutsames, das Ich Übersteigendes erlebt wird.

Traumatische Erfahrungen aktivieren archaische Schichten unserer Seele und konstellieren oft eine archetypische, emotional aufgeladene Seelenlandschaft.

Archetypische Leidenserfahrungen wie das Trauma stimulieren religiöse und mythologische Symbolbildungen, um das Unaussprechliche kommunizieren zu können. Wir sprechen von solchen Erfahrungen in Sätzen wie: »Es war die Hölle.« Ein Trauma kann als eine umwälzende Erfahrung mit dem dunklen, erschreckenden Gottesbild begriffen werden. Der Gott des Traumas ist ein finsterer Gott, schrecklich, ein Chaos und Zerstörung bringender Gott. Für Traumatisierte scheint Gott im Exil zu sein, unerreichbar, wie tot. Sie erfahren den Rückzug des göttlichen Selbst, den *Deus absconditus*, die archetypische Situation von Verlassenheit, die den »Himmel als Abgrund« (Celan) erleben lässt. Sie fühlen sich verstoßen und verlassen wie der biblische Hiob. Oft wird die Metapher des gähnenden Abgrunds für die Folgen der traumatische Erfahrung benutzt, das schwarze Loch, die Leere, das Erleben der »Anti-Schöpfung« (Primo Levi), das Zerreißen des Schicksalsfadens, der nicht zu heilende Riss zwischen Selbst und Wirklichkeit, eine tiefe Kluft in der Psyche.

Das Trauma kann als »Sinnzerstörer« verstanden werden, der die Verbindung vom Ich zum Selbst spaltet, aber Traumata können auch zu einem Katalysator für eine neue Lebensperspektive werden. Traumatische Erfahrungen sind Grenzerfahrungen, die die Macht haben, uns zu zerstören, die aber auch vermögen, eine radikale Bewusstseins transformation hervorzurufen, eine Begegnung mit dem, was jenseits der Grenze liegt. C. G. Jung hat das Kapitel »Die

Auseinandersetzung mit dem Unbewussten« in seinem Lebenstrückblick *Erinnerungen, Träume, Gedanken* damit eingeleitet, dass er bei der Frage, was denn sein eigener Mythos sei, sein ganz persönliches inneres Lebensmuster, aufhörte zu denken, denn er war »an eine Grenze gekommen«²⁶. Dieser Grenzerfahrung innerer Unsicherheit und Desorientiertheit verdanken wir, dass Jung das Rote Buch schrieb. Karl Jaspers erklärt das Wesen der Grenzsituationen so: »Der Ursprung in den ›Grenzsituationen‹ bringt den Grundantrieb, im Scheitern den Weg zum Sein zu gewinnen. [...] In den Grenzsituationen zeigt sich entweder das Nichts, oder es wird fühlbar, was trotz und über allem verschwindenden Weltsein eigentlich ist.«²⁷ Für Jung hat die Grenzsituation seiner persönlichen Krise zum Wiederfinden seiner Seele geführt.

Traumatische Erfahrungen stellen ganz allgemein einen dramatischen Wendepunkt im Leben dar, bei dem die Person in ihrer Ganzheit auf dem Spiel steht und im Kern ihres Selbst getroffen wird. Es sind existentielle Lebenssituationen, bei denen es oft nicht nur physisch, sondern auch psychisch um Leben und Tod geht. Dabei kann es aber auch möglich sein, dass der erodierende Identitätsverlust und das Erleben der inneren Leere zu einer Reifeentwicklung führen, wenn der Abgrund, in den das Trauma den Menschen in einem langen, schmerzhaften Leidensprozess hineinstößt, sich letztlich als ein numinoser Seelengrund erweist. Es gehört zur archetypischen Potenz von Traumata, sowohl zu zerstören als auch zu erneuern. Die Radikalität traumatischer Erfahrung spiegelt sich auch in der Radikalität möglicher Bewusstseinsveränderungen: Es werden nicht nur die Grenzen bisheriger Sichtweisen gesprengt, sondern auch neue Seinsweisen gewonnen, jenseits des bisherigen Funktionsniveaus. Judith Herman hat bereits in ihrem Grundlagenwerk zum Trauma betont, dass durch Traumata sowohl außerordentlich destruktive als auch kreative Entwicklungsmöglichkeiten angestoßen werden.²⁸ Wir wissen, dass im Griechischen das Wort, von dem unser Begriff »Katastrophe« stammt, einen Wendepunkt bezeichnet, und genau an diesen Wendepunkten kann etwas in sein Gegenteil umschlagen und eine *enantiodromia* stattfinden.²⁹ In der Theorie komplexer dynamischer Systeme sind solche Wendepunkte als »Phasenübergänge« bekannt, Umschlagpunkte, die auftreten, wenn ein bestimmter kritischer Schwellenwert erreicht ist.³⁰

Meine langjährige therapeutische Arbeit mit Menschen in trau-

matischen Grenzsituationen und meine eigenen Seinsberührungen mit Leben und Sterben haben mich das Paradox jedes Wandlungsgeschehens, das schöpferische »Stirb und werde«, gelehrt, das alles Lebendige beseelt und in den Kreislauf von Werden und Entwerden einbindet.³¹ Tod und Leben gehören als eine paradoxe Einheit in ihrer Polarität zusammen: »Werden und Vergehen ist dieselbe Kurve«³², so Jung. Das Prinzip des ewigen Wandels der polaren Gegensätze gehört zum Jung'schen Verständnis der Selbstregulation der Psyche, und ich habe diesen dynamischen Aspekt, dass nichts bleibt, wie es ist, »das grausame Gesetz der Enantiodromie«³³, in der Traumatherapie als eine Tröstung erlebt. Wenn ich mit Heraklit im ewigen Werden das ursprüngliche Wesen der Wirklichkeit sehe, dann weiß ich, dass auch die größte Verzweiflung und das tiefste Leiden dieser dynamischen Bewegung unterworfen sind und sich umkehren können. Mein therapeutisches Arbeiten wurzelt in der paradoxen Weisheit der Enantiodromie, dass Bestehendes zerstört wird und abgelöst durch Neues. Werden und Sterben sind zwei Seiten desselben Prozesses.

Im seelischen Grenzland traumatischer Sinnentleerung, im schwarzen Loch der Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit fühlen sich Menschen nicht mehr geschwisterlich mit dem ganzen Sein verbunden, sondern einsam, herausgefallen aus allen vertrauten sinnstiftenden, menschlichen Bezügen. Die schreckliche, unvertraute, als numinos erfahrene Dimension, in die sie hineingeworfen wurden, sprengt das bisherige Bewusstseinsgefüge, führt zu einer tiefgreifenden Entfremdung von Ich und Welt. Ich denke immer an die Zeilen in Mahlers *Lied von der Erde*: »Ich bin der Welt abhandengekommen«, wenn ich sehe, wie traumatisierte Menschen sich selbst und ihrer Mitwelt abhandengekommen sind und sich einem schweigenden, sinnentleerten Kosmos ausgeliefert fühlen.

Traumatherapie ist für mich ein Weg, mit multimodalen Zugängen das Heimholen der entfremdeten Seelenteile zu fördern, zu helfen, aus der Fragmentierung in die Integration zu finden, und zwar sowohl auf der intrapsychischen Ebene, wo abgespaltene Aspekte der eigenen Person wieder zu einem Ganzen zusammengefügt werden, als auch auf der interpersonalen Ebene, in der wieder Kontakt aufgenommen wird zum Du des Anderen, und auch auf der transpersonalen Ebene, um sich wieder an den im Verborgenen waltenden Lebensstrom anschließen zu können.

Ich habe schwer traumatisierte, ausgegrenzte Menschen erlebt, die gezeigt haben, welche Fähigkeit die menschliche Natur hat, über sich selbst hinauszuwachsen und Grenzen zu überschreiten. Manche sind gläubige Menschen, denen auch in Situationen größter Not und Gefahr das Bewusstsein von einer letztlichen Seinsgeborgenheit nicht verloren gegangen ist. Dietrich Bonhoeffer hat, bevor er am 9. April 1945 im KZ erhängt wurde, seine Hinrichtung vor Augen, zu Payne Best sagen können: »Dies ist das Ende. Für mich der Beginn des Lebens.«³⁴ Aus dem Gefängnis schrieb er tiefgründige Gedichte zu Widerstand und Ergebung, darunter den wunderbaren tröstenden Text an seine Familie, der später vertont wurde: »Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag ...«

Der Archetyp des verwundeten Heilers, der durch seine eigenen Wunden heilt, wird assoziativ für mich auch immer dann lebendig, wenn ich in Therapiezentren für Folteropfer mit dem therapeutischen Team arbeite, das oft selbst im Herkunftsland Opfer von Folter und Verfolgung war. Dazu fällt mir der Philosoph Karl Jaspers ein, der gesagt hat, was ein Mensch ist, ist er durch die Sache, die er sich zu eigen macht. In diesem Sinne haben sich diese Heilerinnen und Heiler, selber schwer traumatisiert, eine Art spirituelle Fürsorge zur Lebensaufgabe gemacht. Sie leben im Bewusstsein einer Berufung, einer Mission im besten Sinne, beim Wieder-Mensch-Werden mitzuhelfen und dabei selbst ein Stück menschlicher zu werden.

Spirituelle 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. Judith Herman³⁵ hat in ihrem grundlegenden Buch zum Verständnis traumatischer Störungen deutlich gemacht, dass Opfer von Gewalt ihr Trauma häufig dadurch zu transzendieren versuchen, dass sie sich sozial engagieren und es sich zur Aufgabe machen, die Gewalt struktureller Verhältnisse zu enttabuisieren und aktiv an einer humaneren Gesellschaft mitzuarbeiten.