

# Trauma und Sinn Wider den Verlust der Menschenwürde

Alfried Längle

**Verletzungen, Erschütterungen, Abgründe, die uns fassungslos machen – auch das sind Seiten menschlicher Realität. Diese Wirklichkeit kann uns unvermutet z. B. durch einen Unfall, durch ein Unglück, eine Naturkatastrophe (am Meer oder im Schnee!), ein Selbstmordattentat usw. einholen. Für gewöhnlich denken wir nicht an diese Möglichkeiten – und sind dann um so unvorbereiteter, wenn sie uns zustoßen.**

**Dann aber bricht oft vehement die Sinnfrage auf. Und wenn es Menschen sind, die das Unfaßliche zufügen, wird auch unsere Würde untergraben. Ein besonders eindrückliches Beispiel dazu hat Viktor Frankl beschrieben, der solche Grenzsituationen im Konzentrationslager durchleben mußte.**

**Was uns Menschen hier so erschüttert, wie wir dem Entsetzen vielleicht etwas vorbeugen, wie wir es verstehen und was wir daraus für unser tägliches Leben lernen können – darauf soll in diesem Vortrag eingegangen werden.**

**Schlüsselwörter: Existenzanalyse, Frankl, Sinn, Trauma, Würde**

**Injuries, shocks and abysses that leave us disconcerted - they are also part of human reality. This reality may catch up with us unexpectedly, e.g. by an accident, a disaster, a natural catastrophe (at the sea or in the snow!), a suicide attack etc. Normally we do not think of these possibilities – and are accordingly unprepared if they do happen to us. But then the question of meaning arises vehemently. And if it is other people who do the incomprehensible to us, then our own dignity is undermined. A particularly impressive example for this has been provided by Viktor Frankl who underwent such critical situations in concentration camps.**

**What exactly shocks us human beings so profoundly, how we can prevent some of the terror, how we can understand it and what to learn from it for our daily lives – all of this will be presented in this paper.**

**Keywords: dignity, existential analysis, Frankl, meaning, trauma**

Das Thema „Trauma“ bzw. „Traumatisierung“ ist von der Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie lange Zeit nicht wirklich wahrgenommen und in seiner Bedeutung und Auswirkung auf die menschliche Seele nicht richtig eingeschätzt und ernst genommen worden. Das Thema stand neben den „großen psychischen Störungen“ (Psychose, Neurose, Sucht) im Abseits, wie bis vor kurzem etwa die Scham oder die Schüchternheit – und heute noch immer die Einsamkeit. In den letzten Jahren ist das Thema „Trauma“ jedoch in einem großen Maße untersucht worden, besonders im Zusammenhang mit der Stressforschung und der Mißbrauchsforschung.

Wenn wir von Trauma sprechen, so ist die schwere seelische Verletzung gemeint. Ihr Verständnis soll hier entwickelt und die Auswirkungen der Traumatisierung auf die Lebensgestaltung aufgezeigt werden. Wir wollen also das Thema aus einer existentiellen Sicht beleuchten und es im Zusammenhang mit der menschlichen Realität sehen. Dabei stellt sich als ein großes Thema dieses Erlebens die Frage nach dem Sinn und der Erhaltung der Würde – Fragestellungen, denen explizit nachgegangen wird.

## 1. Die menschliche Realität

Trauma, die Verletzung der Seele, ist eine Form des *Leidens*. Leiden stellt sich gegen das Leben, behindert, belastet, begrenzt das Leben. Wir wünschen uns Leiden nicht, versuchen es zu umgehen und zu Recht zu vermeiden. Denn ursprünglich ist Leiden das Gefühl für Dinge, die uns Schaden zufügen. Obwohl wir Leiden zu vermeiden versuchen, und so ungern wir an das Leiden auch denken, so wirklich gehört es zur menschlichen Realität und ist nicht zur Gänze vermeidbar. Leiden ist eine Seite der menschlichen Realität. Je weniger wir uns auf sie einstellen, desto mehr sind wir vor den Kopf gestoßen, wenn uns Leiden, wenn uns seelische Verletzungen zustoßen. Seelische Verletzungen stellen alles in Frage:

Die Beziehung, in der wir die Verletzung erfahren haben: die spitze Bemerkung, das Nicht-ernst-genommen-Werden, das Ausgelachtwerden, das Betrogenwerden;

Das Arbeitsverhältnis, wenn wir ungerecht zurückgereiht werden, wenn ein Machtmißbrauch stattfindet, Mobbing, ungerechte Kündigung;

Die Familie, wo immer der Bruder oder die Schwester bevorzugt wird, wenn man sich nicht geliebt fühlt, enterbt wird – oder viel heimlicher: wenn dort sexueller Mißbrauch stattfindet;

Die Schlägerei, Vergewaltigung, Entführung, Geiselnahme, das brutale Niedergeschlagen-Werden, kriegerische Handlungen – ja überhaupt Krieg.

Seelische Verletzungen können uns von *anderen Menschen* zugefügt werden, aber auch durch *schicksalhafte Ereignisse*. Beide können „traumatisieren“, eben auch ein Tsunami, ein Erdbeben, ein Flugzeugabsturz, ein Unfall, jedes knappe Entkommen des Todes, die Mitteilung einer katastrophalen Nachricht wie die Diagnose eines Krebses. Schicksalhafte Ereignisse traumatisieren durch das *Entsetzen*, das sie auslösen, weil die *Grundannahmen des Lebens erschüttert* sind. Der Traumatisierte<sup>1</sup> sagt sich: „So habe ich mir das Leben nicht vorgestellt! – Ich weiß nicht, ob ich unter diesen Umständen leben kann!“

So bringt uns das Thema Trauma unverzüglich ganz dicht an die *Struktur der Existenz* heran, läßt uns das klassische Verständnis der Existenz bewußt werden, wie es in der Existenzphilosophie deutlich herausgearbeitet worden ist: Existenz, menschliches Dasein, ist *Ausgesetztheit* in einer Welt mit „ihren Gesetzen“ und Mächten. Diese „Nacktheit“ kann wie ein „Geworfensein“ (Heidegger) erlebt werden, ein ungefragtes Hineingestelltsein in eine Welt, in der wir auch Leiden erfahren müssen. Frankl spricht von der unausweichlichen *Tragik*, die in jedem Leben zu finden ist: Leid, Schuld und Tod. Alle Existenz ist begrenzt in Kraft, Mitteln, Zeit, Möglichkeiten. Darin gründet die *Verletzlichkeit* des Menschen. Und aus dieser Konfrontation mit dem Unverständlichen bricht die Sinnfrage brennend auf, sehen wir uns mitunter dem Absurden gegenüber.

In einer solcherart erfahrenen Existenz fragen wir uns: wie können wir darin *bestehen*? – Wir als „Menschen“ – wie können wir darin Menschen bleiben, wenn wir so ausgehebelt werden vom Schicksal, von dem, was uns widerfährt? Wenn es so schmerzt, blutet, wund ist und wir bis in die Knochen erschüttert sind? Wie können wir da noch uns selbst sein?

Wie können wir da noch das Gefühl für uns erhalten, die *Beziehung zu uns* aufrechterhalten?

Wie können wir da noch für uns eintreten, zu uns stehen, mit Respekt und uns selber treu, eine *Wertschätzung* für uns leben?

Wie können wir da noch eine *Lebenslinie* weiterführen, Hoffnung leben, für eine Zukunft offen sein?

Mit diesen Fragen ist der Rahmen dieses Artikels gespannt. Er führt uns in ein Gebiet, das jeder kennt, weil es zum Menschen dazugehört.

## 2. Verletzung

Was ist eigentlich eine Verletzung? Was kann Verletzungen verursachen – und was ist verletzt, in einer Verletzung?

Wir kennen sicher gut die *körperliche Verletzung*: wenn

wir uns mit dem Messer geschnitten haben, uns eine Abschürfung zugezogen, eine Prellung oder Quetschung erlitten haben. Dann entsteht eine Wunde, die offen oder geschlossen sein kann.

Wenn wir das Phänomen der Verletzung genauer betrachten, dann sehen wir als Gemeinsames, daß „etwas“ (ein Messer, ein Stein, eine Faust ...) mit Gewalt, Wucht, Kraft die Grenze des Eigenen durchbricht (die Haut, oder die Wucht auf das darunterliegende Gewebe pflanzt sich so fort, daß eine Beule entsteht). Das Eigene ist nicht stark genug, die Kraft bzw. Wucht zu neutralisieren, das heißt abzufangen, sondern es erliegt ihr. Dadurch entsteht *Zerstörung*. Eine solche Kraft, die sich über die Grenzen hinwegsetzt, ist „*Gewalt*“.

Daraus ergibt sich eine *Definition* von Verletzung. Verletzung ist „gewaltsame Zerstörung der Integrität“.

Als *Folge der Verletzung* stellt sich eine Herabsetzung der *Funktionsfähigkeit* ein, wie bei einem Beinbruch, und/oder *Eigenes geht verloren*, kann durch die Zerstörung der Integrität nicht in seinen Grenzen gehalten werden (Blut, Lymphe treten aus). Eine weitere Folge ist das Erleben von *Schmerz*, der wie ein Informationssignal den Vorfall an die Steuerungszentrale meldet.

Charakteristisch am Schmerz ist, daß er ein „Vorrangssignal“ ist: Er schiebt sich immer in den Vordergrund des Bewußtseins bzw. Erlebens (sofern er nicht sekundär abgewehrt ist) und drängt alles andere beiseite. Der Schmerz ist also aufdringlich! Schmerz absorbiert Aufmerksamkeit. Schmerz ist weiters immer heftig, intensiv (Zahnschmerz!) und unangenehm-störend. Der Schmerz kann unterschiedliche Qualitäten haben: Er kann hell sein wie bei einem Stich oder Schnitt, er kann dunkel sein wie bei einem stumpfen Trauma oder einem Aufprall, er kann dumpf sein wie bei einem Schlag in die Magengegend. Schmerzempfindung erzeugt ein Opfergefühl: Man fühlt sich ausgeliefert, passiv-erleidend und hat eine ablehnende Haltung.

Mit dem Schmerz ist eine eindringliche Botschaft verbunden. Er ist intensivster Anstoß, etwas zu unternehmen, um die Verletzungsursache zu beseitigen und den Schaden zu beheben, um die Ganzheit wiederherzustellen. Es soll die ursprüngliche Integrität wiederhergestellt werden, die Wunde zuwachsen können, der Mensch wieder „heil“ werden.

Schmerz verlangt uns etwas ab: Damit seine Botschaft aufgenommen wird, muß man sich ihm entgegenstellen, ihn aufnehmen, sich positionieren, um die vorliegenden Umstände zu erkennen und zu verstehen, wie man dazu kam, diese Verletzung erleiden zu müssen. Das Erfassen der Situation ist zugleich Boden für Prävention, also zur Vorbeugung vor neuerlichen Verletzungen.

Auf der *psychischen und geistigen* Ebene haben die Verletzung und der Schmerz eine analoge Charakteristik. Ihre Auswirkung geschieht nicht auf der mechanisch-körperlichen Ebene, sondern sozusagen auf der „feinstofflich-chemischen“ Ebene. Sie gehört bildlich gesagt nicht in das Fach der Chirurgie, sondern zur Internen Medizin. Seelisch-geistige Verletzungen sind wie Verletzungen durch Bakterien, Viren, Gif-

<sup>1</sup> Geschlechtsbezogene Bezeichnungen gelten für beide Geschlechter.

te: Sie sind unsichtbar, können plötzlich und heftig wirken (wie eine Lebensmittelvergiftung) oder schleichend/langsam eintreten wie ein grippaler Infekt oder sich chronisch-destruktiv ausbreiten wie die Tuberkulose oder die Syphilis. Auch in diesen Fällen handelt es sich um eine Zerstörung von Integrität, also von etwas, das zu einem gehört, und damit um Störung einer genuinen Funktionalität.

Ich möchte das an einem Beispiel deutlich machen – und zwar von einem Menschen, dem auf mehreren Ebenen seelische Verletzungen zugefügt worden sind. Es trifft jeden Menschen schwer, wenn er von den nächsten Angehörigen abgewiesen wird, wenn er in der Not im Stich gelassen wird oder wenn er öffentlich schlecht gemacht wird, – und dies umso mehr, wenn die Ehre auf sexueller Ebene angegriffen wird und man als Frau etwa als „Flittchen“ hingestellt wird. So erging es einer 50jährigen Frau.

Elsa<sup>2</sup> leidet seit 20 Jahren unter wechselnden depressiven Verstimmungen, die in den letzten Jahren zugenommen haben und zuletzt so weit gingen, daß sie an bestimmten wichtigen Tagen wie Weihnachten manchmal nichts mehr tun konnte und alle Vorbereitungsarbeiten der Familie überlassen mußte. Sie leidet an beständigen Gefühlen von Wertlosigkeit, und es nagt der stille Zweifel an ihr, ob die anderen sie – besonders ihre Familie – auch wirklich mögen. Wenn die Kinder ihr z.B. nicht sagen, wo sie am Abend hingehen oder was sie am Nachmittag gemacht haben, fragt sie nach und läßt nicht locker. Damit geht sie der Familie natürlich auf die Nerven. Die Kinder fühlen sich eingeeengt, reagieren abweisend, was ihre Zweifel wieder nährt. Sie aber *muß* nachfragen. Denn es quält sie die heimliche Angst: „Bin ich ihnen zu wenig wert, sodaß sie es mir nicht sagen?“ Doch war ihr selbst nicht richtig bewußt, was sie da so treibt. Sie spürt nur ein Kloßgefühl im Hals und kann in solchen Situationen nicht durchatmen. Auch jetzt, wenn sie sich im Darüber-Sprechen daran erinnert, befällt sie das Kloßgefühl. Sie versucht das Gefühl genauer benennen. Nach einiger Zeit kann sie es beschreiben: „Ich könnte vielleicht nicht genug geliebt sein!“ Beim Aussprechen dieses Satzes wird das Kloßgefühl zu einem Würgegefühl.

Durch die Bearbeitung dieses Erlebens mit der Personalen Existenzanalyse wird ein tiefer liegendes Gefühl deutlich: das Gefühl von Wertlosigkeit. Elsa kann dieses Gefühl in dem grellen Licht des Bewußtseins kaum ertragen. Es ist ihr, „als ob die Seele zerspringt“, und sie fühlt sich wie in einer Zwangsjacke. Am liebsten würde sie weinen, aber das hat sie sich abgewöhnt, weil es ihrem Mann auf die Nerven geht. Eigentlich möchte sie schreien, meint sie nun, um Hilfe schreien. Aber sie tut es nicht. Es fehle ihr der Mut und auch die Berechtigung. Denn sie ist zutiefst überzeugt: „Wenn es nur für mich ist, was ich tue, dann ist es nicht so wichtig!“ – „Und weil dies für die anderen nicht wichtig ist, ist es auch für mich nicht wichtig“, schließt sie kleinlaut.

An dieser Stelle beginnt sie von ihren Verletzungen zu erzählen. Man habe immer versucht, ihr wegzunehmen, was ihr gehörte, und es anderen zu geben. Ihre Handtasche z. B.,

erinnert sie sich schmerzlich, wurde ihr weggenommen und der Cousine gegeben, damit diese auf einem Foto besser aussehe, und sie mußte ohne dastehen. Sie habe immer gespürt, daß sie nicht gemocht war und daß alle anderen mehr wert waren als sie: ihr Bruder, ihre Cousine: „Alles, was von mir ausging, war schlecht. Ich *war* auch immer die Schlechtere meinem Bruder gegenüber.“

Hier haben wir das Bild eines verletzten Menschen vor uns, der durch Entwertungen, Zurückstellungen und Ungerechtigkeiten verfremdet wurde. Und dann wurde auch noch ihre Ehrlichkeit angefeindet. Sie sagt: „Ich habe nichts heimlich gemacht, habe offen gekämpft, aber dafür wurde ich geschlagen. Ich habe das eingesteckt, sogar daß der ganze Ort schlecht über mich geredet hat. – Sogar um meinen Mann mußte ich kämpfen, mußte immer alles schwer erarbeiten, mich immer durchsetzen gegen alle. – Ich sehe, ich habe nie so sein dürfen, wie ich wollte, schon als Kind nicht!“

Ihr Glück war der Vater. Er war der einzige, der stolz auf sie war, der sie so richtig gemocht hat. Das hat vieles ausgeglichen und sich stabilisierend auf ihre Entwicklung ausgewirkt. Aber von den anderen wichtigen Menschen in ihrer Umgebung wurde sie kritisiert, abgelehnt, sogar für Handlungen, die nicht für sie selbst waren, wie z. B. daß sie sich schön machte, als sie ihre Mutter im Krankenhaus besuchte.

So war sie voller Selbstzweifel. Man gab ihr ständig zu verstehen: „Du bist anders als die anderen. Dir gehört nichts, du hast kein Recht. Du bist von vornherein die Schlechte, die Schlimme.“ – „Ich habe immer alles beweisen müssen,“ meint sie, „und ich war immer diejenige, die nicht dazugehört hat. Nicht einmal die Cousinen durften mit mir spielen, weil ich die Schlechte war. – Ich hatte eigentlich keine Familie, keine Verwandtschaft.“

Wieder spürt sie den Kloß im Hals, der nun ausstrahlt bis in die Schultern, die zu schmerzen beginnen. „Früher bin ich wütend geworden, habe mit der Peitsche herumgeschlagen, weil ich es nicht ausgehalten habe. Heute bin ich nur noch traurig. Seit das Ausgrenzen mit meinem Schwager passierte. Seither kann ich nicht mehr reden. Bin wie gelähmt, bin ‚k. o.‘. Die redeten im Dorf: ‚Diese Hure schläft mit meinem Bruder in meiner Wohnung!‘ Und meine Mutter hat das auch geglaubt. Ich konnte mich nicht verteidigen. Die Mutter hat mich rausgeschmissen zu Hause. Sie hat mich Hure geschimpft! Niemand ist für mich eingetreten. Auch nicht mein späterer Mann. Der hatte damals auch noch andere Frauen, hat mich angelogen. – Ich war unendlich einsam, verlassen, habe nur gelitten. So war meine Welt. – Aber geblieben ist mir: Ich bin schlecht. Ich bin billig. Ich bin nicht zum Mögen.“

Diese Wunde hat ihr Leben geprägt, ihr Erleben und ihr Verhalten, für dreißig Jahre. Und nun kann sie endlich darüber weinen. Kann endlich einmal sagen, wie enttäuscht sie ist, daß sie nicht so eine Mutter hatte, wie sie geglaubt hat. Nun kann sie endlich darüber weinen, daß sie keine „gute Mutter“ hatte. Nun versteht sie, warum sie sich immer zurückgezogen hat und trotzdem nicht allein sein konnte, warum ihr Leben so zerrissen und gespannt war: weil ihr da noch immer

<sup>2</sup> Name und biographische Daten sind verändert.

etwas weh tat, das trotz der 25 Jahre nicht zur Ruhe kommen konnte. Denn es war von niemandem aufgenommen worden, und allein damit war sie überfordert.

Dieses Sich-klar-Werden, welche und wie viele Verletzungen sie hatte, dieses Erkennen und Einschätzen und Beurteilen der erlittenen Gemeinheiten, dieses Nachtrauern machte sie schließlich stark und ließ sie die Depression und die Sozialangst schrittweise überwinden.

Wir können auch andere Beispiele hernehmen – immer findet sich eine Verletzung der Integrität, einer Ganzheit: Jede Verletzung geht einher mit

1. einer *persönlichen Betroffenheit*, das ist das Zentrale einer jeden seelisch-geistigen Verletzung: daß man sich in Frage gestellt fühlt in seinem Selbstsein, in dem „Wer bin ich eigentlich, wenn ich so behandelt werde?“ Das Mißbrauchsoffer fragt sich: „Habe ich einen Wert, der in mir begründet ist?“ Dasselbe fragt sich der Betrogene. Und wer ein schicksalhaftes Leid ertragen muß, einen Unfall, eine Krankheitsdiagnose, eine Operation, fragt sich ganz ähnlich: „Was hat das mit mir zu tun? Wie komme ich dazu? Liegt das an mir? Habe ich das verdient? Wird mir das gerecht? Habe ich das selbst verschuldet – ist es meine Schuld? – Kann ich mich damit sehen lassen in der Öffentlichkeit? Oder muß ich mich schämen?“
2. einer *Erschütterung* darüber, daß einem das passiert: Man hat nicht damit gerechnet. Was nun geschieht, ist unerwartet. D. h. es paßt nicht in das Vorstellungsbild der Situation bzw. Realität.
3. einer *Zerstörung von etwas Wertvollem*, von etwas, das einem was bedeutet. So schneidet eine Verletzung ein ins vitale Lebensgefühl.
4. einer *Infragestellung der Zukunft*: „Wie soll das damit weitergehen? Was kann daraus werden? Wie kann ich mich wieder erholen?“

Eine Verletzung stellt somit eine momentane Überforderung der Verarbeitungskapazität der betroffenen Menschen dar. Und das wird verständlich, wenn wir bedenken, daß die eben aufgestellten Elemente die Eckpfeiler einer psychosomatischen Verletzung sind. Eine Verletzung betrifft alle vier Grundmotivationen der Existenz: den Selbstbezug vor allem, den Weltbezug, den Lebensbezug und den Zukunftsbezug.

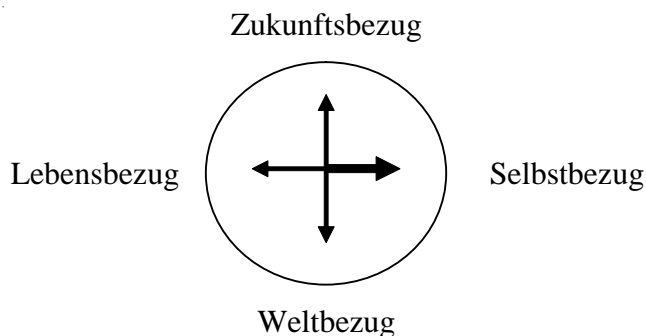


Abb 1: Schema zur Darstellung der Strukturen, die durch eine Verletzung betroffen werden, anhand des Modells der 4 Grundmotivationen.

Und da die Verletzung in besonderem Maße das Eigene betrifft, die Person und das Selbstsein, und zugleich ihr Fundament, das Sein-Können, und das Sich-beziehen-Mögen sowie ihren Spielraum in der Zukunft, auf den hin sie leben mag, ist ihre Verarbeitungskapazität vorübergehend gelähmt. Es ist die Struktur des Daseins geschwächt, bildlich gesprochen: Das Gerüst, die Stützen des Daseins, sind „angefeilt“, gelockert, und die Kraft des Umgangs mit dem Verletzenden ist vorübergehend versiegt. Erst langsam setzt der Verarbeitungsprozeß ein, nimmt notwendige Abgrenzungen vor (3. GM), führt zu einer neuen Wahrnehmung und Erkenntnis der Realität (1. GM), zum Trauern über den Wert- und Beziehungsverlust, über das Leid, das man ertragen mußte (2. GM), und mündet schließlich in die Orientierung über das jetzt Mögliche einer Entwicklung hin zum Guten (4. GM).

In der Mitte dieses Prozesses steht als „*Substrat der Verletzung*“ das ICH, eingewoben in seine Innen- und Außenbezüge, die es zu einer Ganzheit machen.

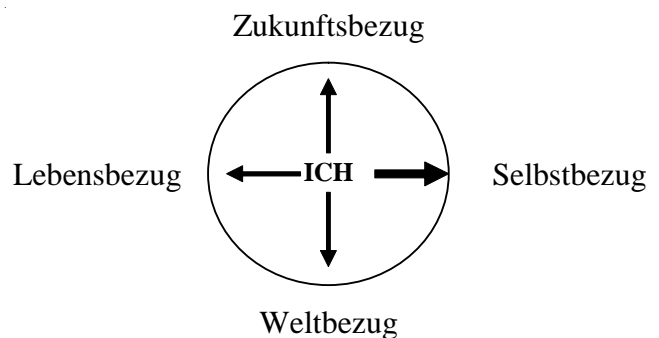


Abb2: Als eigentliches „Substrat der Verletzung“ steht das ICH in der Mitte der Strukturen.

### 3. Die Erschütterung: das nackte Entsetzen

Ist eine Verletzung massiv, so nennt man sie „**Trauma**“. Bei einem Trauma erlebt sich der Mensch unvorbereitet und auf erschreckende Weise dem Tod oder einer ernsthaften körperlichen Verletzung ausgesetzt. Es kann ihn selbst treffen, er kann aber auch nur zusehen müssen, wie es anderen geschieht. Jedenfalls führt das Erleben zu einer intensiven subjektiven Reaktion von Furcht, Hilflosigkeit, Entsetzen. Es ist die Erfahrung einer so überwältigenden Dimension – verbunden mit der heftigen Reaktion –, die zum Trauma führt. Über die Hälfte der Menschen erlebt zumindest einmal in ihrem Leben ein solches Trauma.

Wenn dieses Erleben nicht abklingt und bewältigt wird, schwellt und „gärt“ es weiter. Man erlebt dieselben Bilder wieder und wieder, sie tauchen im Traum und tagsüber auf, stehen unvermittelt und mit großer Heftigkeit wieder vor einem. Darum versucht dieser Mensch allen Situationen aus dem Weg zu gehen, die Erinnerungen daran wecken könnten (Vermeidungsverhalten). Und natürlich ist er ständig unruhig und leicht erregbar. Wenn dies zutrifft, handelt es sich um eine „posttraumatische Belastungsstörung“ (PTBS).

Das Trauma greift alle vier Grunddimensionen der Existenz an: das Grundvertrauen, den Wert des Lebens, den Wert des Personseins, den Sinn des Ganzen. Es reißt alle vier

Grundbezüge der Existenz aus der Verankerung, berührt somit die tiefste Schicht der Existenz. Beim Trauma ist der Schwerpunkt des Betroffenseins das Grundvertrauen. Die genannten Symptome sind Auswirkungen, wie sie vor allem bei gestörtem Grundvertrauen auftreten und auf eine Störung des Weltbezugs hinweisen.

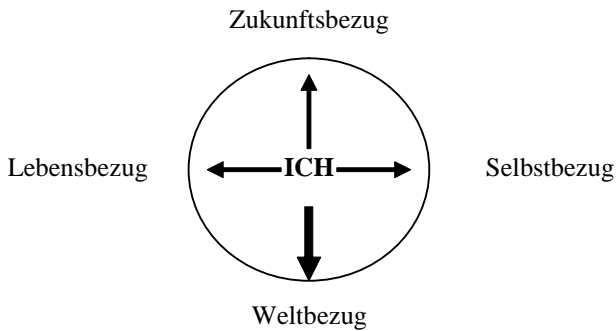


Abb 3: Die Struktur, die beim Trauma am stärksten betroffen ist, und daher die charakteristischen Symptome verursacht, ist der Weltbezug.

Ein solches Trauma, dem wir in jüngerer Zeit beiwohnen mußten, war die Tsunami-Katastrophe von Weihnachten 2005. Diese übermächtige Flutwelle hat alles Bekannte und Erwartete weit überstiegen und den Menschen in reine Hilflosigkeit versetzt. Andere Beispiele sind Menschen, die nach einem Erdbeben oder unter einer Lawine verschüttet sind. Es kann schon genügen, aus der Nähe zusehen zu müssen, wie andere von einer solchen Lawine mitgerissen werden und in ihr untergehen, um aus der „existentiellen Verankerung“ gerissen zu werden.

Die Wiener Dichterin Johanna Vetter hat diesem Erleben Worte verliehen, als sie schreibt:

Mich besitzt ein verklumpter Schrei  
wie eingetrockneter Sauerteig  
lagert er in der Brust  
und wartet auf seine Zeit  
dann bläht er sich auf  
durchsetzt den Körper  
verschlingt Jahrzehnte  
dann kippen die Sinne  
dann nichts mehr  
nichts dagegen anzudenken  
dann bleibt kein Funke im Kopf  
eine Zentrifuge schleudert  
das Letzte heraus

dann  
eine Stimme  
ein Bann dem Wahnsinn  
die schwarze Galle rinnt über  
(Aus: Vetter 2005,11)

Was das schwere Trauma so schwer macht ist die *Ausweglosigkeit*. Die Unfaßlichkeit, mit einer so übermächtigen Realität leben zu müssen, als deren Spielball dem reinen Zu-

fall überlassen zu sein, in einer zerstörerischen Willkür und Unberechenbarkeit das Leben angesiedelt zu sehen. Die Vorstellung, daß wir eine substantielle Kontrolle über die Welt hätten, wird durch eine Ernsthaftigkeit, Brutalität und Unerbittlichkeit zerschlagen, die wir einfach nicht für möglich gehalten haben. Alle unsere Technik und Wissenschaft, mit der wir die Welt gezähmt haben, unsere Kultur und Zivilisation, mit der wir uns der Welt bedient haben, wird in den Bereich des Kindlichen, für die reale Welt irrelevanten Sandkastenspiels verwiesen.

Ein Trauma dieses Ausmaßes ist die Deportation in ein Konzentrationslager. Mit wenig anderen Menschen ist das Thema „Trauma und Sinn“ stärker assoziiert als mit Viktor Frankl, der selbst zweieinhalb Jahre in vier verschiedenen KZs verbringen mußte und alle seine Angehörigen (bis auf seine Schwester) und viele seiner Freunde darin verloren hat. Ein Greuel unvorstellbaren Ausmaßes. Selbst entkam er dem Tod mehrmals nur durch Zufall, war immer wieder der entwürdigenden Willkür der Capos und der SS ausgesetzt. – Frankl ist daran nicht zerbrochen, sondern im Gegenteil, er ist vielleicht sogar daran gewachsen. Aber es gab Bereiche, wo die Traumawirkung irreparable Schäden zurückgelassen hat: Narben, aber auch Wunden, die ein Leben lang offen blieben, Verluste, Schuldfragen. Sie ließen ihn noch mit 80 Jahren manchmal schwer träumen und mitunter sogar weinen.

Im Gedenken an Viktor Frankl, der nun schon über 100 Jahre alt wäre, möchte ich hier die Wirkung und Erfahrung des Traumas anhand seiner KZ-Erfahrung nachvollziehen. Er schrieb seinen Bericht im Herbst 1945 als Buch nieder, schrieb es sich „von der Seele“, wie er sagte.

Frankl schreibt in diesem Buch über den „Initialschrecken“ bei der Ankunft im KZ. Zuerst hätten sie alle ein *Entsetzen* empfunden über das, was sich einem hier als Realität bot. Inmitten dieses Entsetzens brach ein Erschrecken herein, als man einen *Kampf aller gegen alle* losbrechen sah. Nach diesem Verlust an Beziehung kam es zum Verlust aller persönlichen *Würde* und zu einem Fallen in die *Ausweglosigkeit*. Was Frankl hier schildert, entspricht den Inhalten der vier Grundmotivationen, wie wir sie vorher besprochen haben.

Die Folge war ein *Schock*: Man verblieb nur noch in einem gelähmten Beobachten und Zuschauen. Als das Bewußtsein langsam wieder kam, konnte man nur einen „Strich unter das bisherige Leben ziehen“. Von nun an gab es ein „Vorher“ und ein „Nachher“ mit der Trennlinie „Trauma“.

Die tiefer gehenden Traumafolgen, die Frankl im weiteren Prozeß bei sich und den anderen beobachtet hat, haben wiederum eine weitgehende Entsprechung zu den vier Grunddimensionen des Daseins.

1. Als erste Auswirkung beschrieb Frankl eine „*grenzenlose Apathie*“, ein langsames, inneres Absterben und Abstumpfen. Gleichgültigkeit herrschte vor. Durch das Übermaß an Schrecklichem waren die normalen Gefühlsregungen erloschen. Man bezog sich nur noch auf Dinge, und nur eines konnte noch schmerzen: Ungerechtigkeit in der Behandlung, Willkür, Hohn.
2. Das Lebensinteresse war reduziert auf den *unmittelbaren*

*Lebensunterhalt*. Eine „Primitivisierung“ griff um sich. Das Überleben war der einzige Wert, alle anderen Interessen erloschen. Es war, wie Brecht es schilderte: „Zuerst kommt das Fressen, dann die Moral.“

3. Das Gefühl, „überhaupt noch *Person zu sein*“, ging verloren. Der „Wert“ der eigenen Person war herabgesetzt, jegliches Freiheitsgefühl war abhanden gekommen. Man erlebte sich nur noch als Teil einer großen Masse. Das „Dasein fällt hinab auf das Niveau eines Herdendaseins“.
4. Man lebte in einem *Verlust von Gegenwart und Zukunft*. Was „jetzt ist“ und was „vielleicht wird“ ist nur Provisorium. Es zählte nur noch die Vergangenheit. Man war verführt dazu, sich fallen zu lassen, zu resignieren, weil „ohnehin alles zwecklos ist“.

Ähnliche Reaktionen kann man bei anderen Traumen wie Mißbrauch, Vergewaltigung oder Geiselnahmen beobachten. Solche Verletzungen stellen den Menschen vor die Grundfragen seines Daseins, wie wir gesehen haben:

1. vor die Frage nach der *Sicherheit*, Zuverlässigkeit der realen, erkannten Welt;
2. vor die Frage nach dem *Wertvollen*, Bedeutsamen. Der Traumatisierte oder verletzte Mensch sucht nach seiner Lebenslust, sucht nach dem beziehungsreichen, gefühlten Wert;
3. vor die Frage nach dem, was man *selbst wert* ist; nach der *Würde*, nach dem, was einen ausmacht, besonders wenn es Verletzungen oder Traumen sind, die von anderen Menschen zugefügt wurden;
4. vor die Frage nach dem *Sinn* des Ganzen, nach dem, wie es weitergehen kann.

Wir haben schon geschildert, daß die *schwere Traumatisierung* in besonderem Maße die *erste Dimension der Existenz* betrifft und das Grundvertrauen zerstört. Dagegen haben *Verletzungen*, die nicht den Schweregrad eines Traumas haben, ihren Schwerpunkt in der verletzten Grenze des *Eigenen*, in der Integrität, also in der dritten Dimension.

Während die erste und zweite Dimension viel Zeit und positive Erfahrungen brauchen, um sich langsam wieder zu erholen, können die dritte und vierte Dimension zur Überwindung des Traumas speziell mobilisiert werden. Wir wenden uns daher im folgenden der dritten und vierten Grundmotivation zu.

## 4. Trauma, Würde, Sinn

Die Sinnfrage bricht im Zusammenhang mit Leid regelmäßig und oft jäh auf – eine sehr menschliche Frage angesichts des Unverständlichen. Verletzungen und Traumen sind in unserem Erleben sinnlos. Welchen Sinn sollen auch ein Unfall, eine Vergewaltigung, ein Mord haben? Vorzugeben, dies zu wissen, wäre eine „ontologische Grenzüberschreitung“. Vielleicht kann man so ein Geschehen ahnend, hoffend, glaubend in die Hände eines Gottes legen, oder sich ein paar Gedanken machen, deren Begrenztheit offenkundig ist. Aber keine Psychotherapie kann die Frage nach dem Sinn von Leid,

Unglück, Katastrophen schlüssig beantworten. Es ist aus existentieller Sicht wichtig, in eine persönliche Auseinandersetzung mit dieser Thematik zu treten und sie in der eigenen Innerlichkeit mit allen ihren Fragen und Zweifeln und Hoffnungen zu tragen. Wenn diese Frage schon nicht primär in die Psychologie gehört, so gehört sie doch in den Bereich der Philosophie und der Religion. Von seiten der Psychologie und Psychotherapie kann auf den Einfluß der psychischen Strukturen, der Haltungen, der Prozesse, der Vorerfahrungen, der Beziehung usw. verwiesen werden, die ebenfalls Einfluß auf die Bewältigung der Sinnfrage bzw. der möglichen Verzweiflung haben.

Ein Sinn solcher Erfahrungen kann darin liegen, daß es uns gelingt, aus dieser Erfahrung etwas Positives zu machen: persönlich zu wachsen, sich zu vertiefen, daran zu reifen. Das wären Beispiele für einen *existentiellen Sinn* des Leides.

Aber die fehlende Antwort auf das „Wozu“ gibt dem Trauma eine besondere Wucht und es kann ungehindert in die Persönlichkeit eintreten und seine schädigende Wirkung ungebremsst entfalten, weil der Traumawirkung nichts entgegengehalten werden kann. Da ist kein „Netz“, kein letztes Gefüge, in das sie eingebettet wäre und ihr einen metaphysischen, irrationalen, philosophischen oder auch nur geahnten Inhalt entgegenhält.

Das Faktum, etwas so Sinnloses durchmachen zu müssen, ist zudem *entwürdigend*. Entwürdigend für ein vernunftbegabtes Wesen, von dem die Situation nun fordert, daß es, ohne es verstehen und wissen zu können, etwas besonders Leidvolles durchzustehen hat. Entwürdigend ist es auch, wie die Integrität des Eigenen gewaltsam, rücksichtslos und ungefragt durchbrochen wird, so daß wir zusehen müssen, wie es zu Selbstverlust und Entfremdung kommt. Besonders entwürdigend ist es, wenn ein Mensch von anderen Menschen verletzt oder mißbraucht wird, wenn er der Mutwilligkeit von Schlägen, der Beliebigkeit und Willkür von Handlungen eines anderen an ihm, dem Hohn und Spott im quälenden Umgang, mit ihm als Opfer, ausgesetzt ist oder dem Raub der ungehemmten und ungerechtfertigten Bedürfnissen eines anderen erliegt.

Das Ringen um Sinn und Würde kann sehr zentral werden bei primär Traumatisierten, aber auch bei sekundär Traumatisierten, d. h. bei Menschen, die nicht selbst dem Trauma ausgesetzt sind, sondern sich mit den Opfern identifizieren, beispielsweise durch familiäre Bindung, persönliche Beziehung, ethnische Zugehörigkeit. Die amerikanische Psychologin Rona M. Fields von der George Washington University (Fields 2004) sieht die Wurzel der Selbstmordattentate gerade in der sekundären Traumatisierung. Die tschetschenischen „schwarzen Witwen“, die in Moskau Selbstmordattentate ausführten, nachdem ihre Männer oder Brüder von russischen Sicherheitskräften verschleppt oder ermordet worden waren, sind ein Beispiel dafür. Bei einer anderen Gruppe von Selbstmordattentätern wurde das Rachebedürfnis durch Filme und Berichte geweckt, wie z. B. bei vielen Al Quaida-Kämpfern, bei den Zerstörern des World Trade Centers in New York, bei den selbstmörderischen Ex-

plosionen durch Palästinenser oder im Irak. Das Ansehen von Filmen mit Greueln und Übergriffen wie in Abu Ghraib weckt in den Betrachtern ein starkes Verlangen nach rächender und strafender Gerechtigkeit. Die seelischen Auswirkungen solcher Berichte, Dokumente und glaubwürdiger Propagandamaterialien auf Menschen, die sich mit den Opfern durch völkische Zugehörigkeit oder geteilte Überzeugungen verbunden fühlen, wurde lange Zeit unterschätzt. Fields und viele andere sehen solche indirekten Betroffenheiten heute als sekundäres Trauma an, besonders wenn es Kinder und Jugendliche sind, denen diese Bilder vorgeführt werden. In dieser Phase entwickelt der Mensch besonders stark seinen Gerechtigkeitssinn und die Moral, so daß man für Verletzungen sensibler ist und rasch einen „gerechten“ oder sogar „heiligen Zorn“ bekommt. In Israel sind es vor allem 18–20jährige Palästinenser, die Selbstmordattentate verüben. Dabei mögen durchaus auch religiöse Motive eine Rolle spielen, aber viel mehr noch das emotionalisierte Bestreben, die israelische Gesellschaft in ihrem Herzen zu treffen – aus Überzeugung, daß sie ihr damit den größten Schmerz zufügt. (vgl. NZZ 2./3. 4. 05)

So wird das unerträgliche Leiden am eigenen Schmerz ein Stück weit auf Distanz gebracht, indem man andere leiden läßt. Das kann sogar mit Lustgefühlen einhergehen, wie wir es beim malignen Narzißmus kennen: Lust, daß der eigene Schmerz nachläßt, weil er beim anderen gesehen wird.

Doch kann mit dem Schmerz auch anders umgegangen werden. Er muß nicht notwendigerweise in eine psychodynamische Abfuhr mittels Rache münden. Es kann auch ein personaler Umgang mit dem Schmerz versucht werden. Die Existenzphilosophie verweist auf eine Haltung des Zu-sich-Stehens, um zu einem dem Menschen würdigen Bewältigen des Schmerzes zu gelangen. Albert Camus fordert in seinem Buch *Sisyphos* (*Sisyphus?*), der Absurdität entgegenzutreten, sie auszuhalten, sogar freiwillig auf sich zu nehmen, der Strafe der Götter zum Trotz. Und Viktor Frankl ruft zu einem „Trotzdem“ auf – zu einer Haltung, die davon gekennzeichnet ist, der Absurdität durch eine Einwilligung ins Dasein zu trotzen: „Trotzdem Ja zum Leben sagen“.

Die Kraft für so große Haltungen stammt bei Camus aus dem Stolz des Menschen, aus seinem Bewußtsein und der Würde, die zu seinem Wesen gehört. Frankl meint, daß solche Kraft aus dem Sinn stammt, dem Du, dem Erleben von Wertvollem, das trotzdem da ist, und letztlich von Gott.

## 5. Das Überstehen des Traumas

Trotz all seines Leides war Viktor Frankl nicht auf Rache aus, sondern nahm eine versöhnliche Haltung ein. Weder Übertragung noch Gegenübertragung, psychodynamische Automatismen unbewältigter Problematik, beherrschten ihn. Seine philosophisch-anthropologische Sicht des Menschen ließ ihn im Gegenteil klar Position gegen die Kollektivschuldthese beziehen und öffentlich vertreten. – Man kann spekulieren, wieso Frankl das so tragen konnte. Warum ist er nicht zerbrochen an dem Leid, wie der Schriftsteller Ellie Wiesel es von sich sagt? Ein Grund mag vielleicht darin liegen, daß

dieser damals noch ein Kind war, als er ins KZ kam, während Frankl bereits auf die dreißig zuzuging.

Frankl hat in seinem Buch darüber geschrieben, was in dieser Zeit langsam in ihm gewachsen ist. Dies ist für Bewältigung, Begleitung und Therapie von Traumata von größtem Interesse. Sicherlich war er gehalten von einer starken Vitalität und ging ins KZ schon mit der Haltung, auf jeden Fall überleben zu wollen. Und diese Haltung sollte auch seine junge Frau Tilly mit ihm teilen. Er nahm ihr das Versprechen ab, alles zu tun und nichts zu unterlassen – selbst eine Untreue gegen ihn –, wenn sie dadurch überleben konnte.

Als *zentral* für das Überstehen und Bewältigen des Traumas darf man die Entwicklung oder die Erhaltung des *inneren Dialogs* ansehen. Frankl beschrieb dies als eine „Tendenz zur Verinnerlichung“, die mit der Zeit aufkam. Das Leben wurde aus der Außenwelt „abgezogen“ und fand im Schutze der eigenen Intimität statt. Diese zentrale personale Fähigkeit eröffnete mehrere spezifische Verarbeitungsmöglichkeiten.

1. Durch den inneren Dialog wurden die Erlebnisse z. B. eines Sonnenuntergangs, einer Wolkenstimmung, von Blumen oder der Anblick eines Berges zu einem Quell seelischer Kraft. Sie führten zur inneren „Vergewisserung, daß es *Schönheit überhaupt noch gibt*“. So konnten die Gefangenen am Appellplatz einander plötzlich einen Stoß geben mit einem Hinweis und der Bemerkung: „Wie schön könnte die Welt doch sein!“ Man konnte so gelegentlich die Kraft spüren, die dem Leben innewohnt, konnte manchmal zu spüren bekommen, daß es im Grunde gut sein könnte zu leben. Wir bezeichnen das heute als Anbindung an den *Grundwert*, der das Leben selbst ist. Neben diesem Kraftschöpfen aus dem, was neben all dem Schrecklichen trotzdem noch gut ist, waren es vor allem die guten *Beziehungen*, die ihn stärkten und den unbedingten Überlebenswillen nährten. Frankl wollte vor allem wieder seine Frau und Familie sehen.
2. Durch den inneren Dialog kam es weiters auch zur *Schaffung einer inneren Distanz* zum unmittelbar Erlebten. Man konnte sich vor sich selber Luft machen oder mit Humor zu einer „Selbst-Distanzierung“ kommen. – Dies entspricht in der heutigen Existenzanalyse der 1. Grundmotivation.
3. Mithilfe des Restes verbliebener Freiheit war eine minimale *Gestaltung* des Lebens möglich. Man lernte, sich auf die inneren Möglichkeiten zu besinnen, die einem von keiner Macht der Welt genommen werden können. Es blieb eine Freiheit für Haltungen und für kleine Entscheidungen. „[...] man kann dem Menschen im KZ alles nehmen, nur eines nicht: die letzte menschliche Freiheit, sich zu den gegebenen Verhältnissen so oder so einzustellen. Und es gab ein ‚so oder so‘!“ Diesen Rest an Freiheit sich zu bewahren, auch wenn er sich nur in einem persönlichen Wort an einen Mitgefangenen realisieren läßt, war für Viktor Frankl fundamental, um nicht „an die Mächte der Umwelt“ zu verfallen, sich nicht als „Spielball und Objekt“ zu fühlen.
4. Schließlich war es äußerst hilfreich, einen „*existentiellen Sinn*“ zu haben, das Bewußtsein, daß es im Leben „[...]“

eigentlich nie und nimmer darauf ankommt, was wir vom Leben noch zu erwarten haben, vielmehr lediglich darauf: was das Leben von uns erwartet!“

Diese Sinndimension kann bis zum ontologischen Sinn reichen, bis zum *Glauben an einen letzten Sinn*. Auch dieser kam bei Frankl mehr und mehr zum Greifen.

Lassen wir ihn zum Abschluß dieses Vortrags noch einmal selbst zu Wort kommen:

„Uns ging es um den Sinn des Lebens als jener Totalität, die auch noch den Tod mit einbegreift und so nicht nur den Sinn von ‚Leben‘ gewährleistet, sondern auch den Sinn von Leid und Sterben: um diesen Sinn haben wir gerungen!“

Als er heimkam, mußte er erst wieder lernen, sich zu freuen. Das brauchte Zeit und Geduld. Ein zweites beobachtete er, daß man mehr und mehr vor der Frage steht, die man selber nicht mehr verstehe: „Wie konnte man das alles durchstehen?“

Das langsame Einfinden in die neue Situation war begleitet von einem tiefen Gefühl, das einen großen Halt darstellte: „[...] nach all dem Erlittenen nichts mehr auf der Welt fürchten zu müssen – außer seinen Gott.“

Mit diesen Worten schließt Frankl seinen Erlebnisbericht, der aus einer wirklichen Grenzsituation des Lebens stammt.

## Literatur

- Frankl VE (1982) ...trotzdem Ja zum Leben sagen. München: dtv  
Martyrdom: The Psychology, Theology, and Politics of Self-Sacrifice.  
Westport, Conn.: Praeger, 2004  
Vetter J (2005) mein Raum ist ein auswegloser Hinterhof. Gumpoldskirchen, de'A-Verlag

*Anschrift des Verfassers:*  
*DDr. Alfried Längle*  
*Ed. Sueß-Gasse 10*  
*A-1150 Wien*  
*alfried.laengle@existenzanalyse.org*