

Psychische Traumata im Kontext biografischer Entwicklung

Dr. phil. Sonja Ehret

Indem jener Schmerz, den wir hatten, zu etwas Vergangenen erstarrt, hört er nicht auf, den Sinn eines Für-sich zu haben und trotzdem existiert er jetzt an sich selbst, mit der stummen Starrheit des Schmerzes eines anderen, des Schmerzes einer Statue.

Jean-Paul Sartre: Das Sein und das Nichts

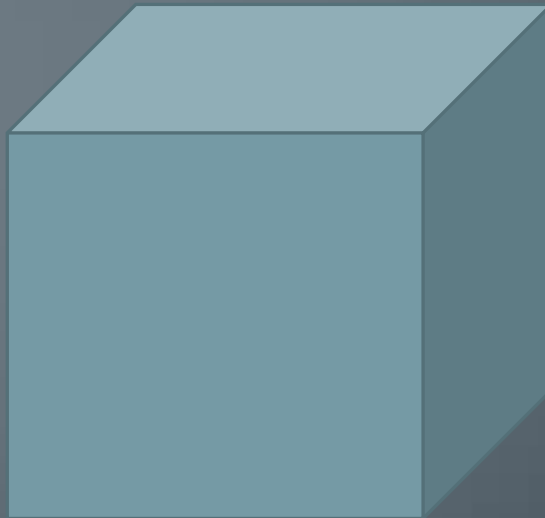
Ein Trauma (griech.: Wunde) ist ein belastendes Ereignis oder eine Situation, die von der betreffenden Person nicht bewältigt und verarbeitet werden kann. Es ist oft Resultat von Gewalteinwirkung – sowohl physischer wie psychischer Natur. Bildhaft lässt es sich als eine „seelische Verletzung“ verstehen.

Deutsche Traumastiftung

Der Biographie kommt eine bedeutende, bisher zu wenig beachtete Rolle zu.

Traumaverarbeitung bei einer 94-jährigen

- Baustein 1



Frau W. (94) im Dialog mit L. (17)



W: Was mich beschäftigt? (...) Hab den wirklichen Niedergang Dresdens erlebt (....) Dresden war Auffanglager für die russischen verwundeten Soldaten. Es strömten nur so die Verwundeten nach Dresden. Überall nur noch Lazarette. Mutter ist dann in die Lazarette und hat mich mitgenommen. Da haben wir furchtbares erlebt. (...)

L: Oh.

W: Wir haben gesungen für die Soldaten. Mutter hat an der Soldatenbühne Sozialdienst geleistet. Man muss den Hilfsdienst spüren, innerlich, jemanden drängen darf man nicht.

L: Hm

W: Dann kam der 13.2.1945. (...) Da kam ein Fliegeralarm, dann hat es angefangen zu brennen, das war ganz schlimm. Der Untergang der Stadt Dresden. Brennende Himmel und Fetzen von Papier. Dann kam der nächste Tag. Da ist die ganze Stadt in Asche gelegen. Mir hat es den Verstand genommen. Ich bin mit einem Rad durch die brennende Stadt. Es rauchte und war heiß von dem Brennenden. Ich weiß es bis heute nicht wie ich nach Hause gekommen bin. Ich war richtig von Sinnen. Auf die Wiese an der Elbe hatten sich alle geflüchtet. (hustet)

L: Soll ich Wasser holen?

W: Die wo blind waren, aber gehen konnten, haben den wo sehend war, aber lahm war, auf den Rücken genommen . Und so hat der Sehende den Blinden unter sich geleitet. Das hab ich wohl gesehen.

Bin heim, heim, weiß aber nicht wie, war in einer anderen Welt.

(...) Und dann sind die Engländer gekommen mit den Flugzeugen und haben mit Maschinenpistolen die ganzen Menschen da unten abgemäht, alle niedergeschossen, all die Menschen, die sich auf den Wiesen begegnet sind, sich gerettet haben, abgeschossen. Mutter hat den alten Menschen ihre Freude hingetragen, ich bin immer mit und hab die 2. Stimme gesungen. Uns war einfach auf den Leib geschrieben zu helfen, Freude zu machen, weil Freude, die man gibt, kommt ins eigene Herz zurück. Und **da kann man sich stärken**. Trotz der Widersinnigkeit die man erlebt hat, das Furchtbare.... Nun war Dresden voller Leichen gelegen (...)

W: Ich habe gute, positive Gene mitbekommen. Wenn Sie merken, dass Sie ein gutes Gen haben, lassen Sie es nicht ruhen. Nehmen Sie es als Grundlage.

L: Hm. Ja.

W: Man ist wieder langsam in den Aufbau hineingeraten (...)

L: Das kann man sich heute nicht vorstellen.

W: Es waren ja auch die Feuerfackeln, es waren Pech-Fackeln. Er ist verbrannt. (weiter zur Dresdner Frauenkirche, dann zum Einmarsch der Russen). Da ist man [die jungen Mädchen] hin und hergerannt um sich zu schützen.

W: Man musste das Schlechte, das er getan hat, der Russe, vergessen, wenn man jemanden gegenüber hat, der meint es gut mit dir, da muss man gütig entgegenkommen. Auch Mutter ist durch die Russin gut in den Westen gekommen. (Dann Neuaufbau im Westen)

Der Krieg hat einen gezeichnet, aber man musste stark sein, um sich nicht seines Charakters entwürdigen zu lassen. Man musste bleiben wer man war.

L: Hm.

W: Und die Gene weiterleben lassen. Lasse dein Licht leuchten vor den Leuten, auf dass sie ihre guten Werke sehen und sie preisen, so sagt ein Sprichwort aus der Bibel.

J: Ja, so hatten Sie ihr Handwerk.

W: Ich bin auf der Sonnenseite des Lebens geboren, ich habe mich nicht unterkriegen lassen durch die Möglichkeiten des Krieges. Man muss wieder groß werden und schwimmen lernen in einem guten Wasser.

L: Was mich bewegt ist, dass Sie....., der Krieg war eine komplett neue Situation und Sie haben Ihrem Herzen, das gemacht, was ihr Herz ihnen gesagt hat und das bestmögliche bewirkt und das ist, was mich bewegt, dass viele das heutzutage nicht mehr können, nicht auf ihr Herz hören können.

W: Ja. Jedem Menschen ist eine bestimmte Seele mitgegeben. Der eine empfindet mehr und der andere weniger. Das kann man niemandem beibringen. Ich bin jetzt 94.

Erinnerung und Dialog mit Kriegs- und Nachkriegskindern aus
daseinsthematischer Sicht

Wie haben Sie das Gespräch mit den Jüngeren erlebt? Wie hat der
Empfängende Ihr Material angenommen? Welche Gefühle sind Ihnen
entstanden, welche Gedanken, Erinnerungen? Wurde eine neue Tür zu Ihrem
Inneren geöffnet?

Meine Erzählungen u. Berichte über
Kriegs- u. Nachkriegserlebnisse, sowie
auch in wieder geordneten Zeiten
würde so aufmerksam ~~mit~~ verfolgt u. ich
sich aufgenommen, daß kaum ein Wort
fehlte. Man war so sprachlos über
das, was alles geschah. (Auch Bomben-
angriff auf Dresden) Aber auch über all
das, was wir für Konsequenzen daraus
ziehen. Meistens nur gute. Man wollte ja
sein Leben wieder positiv gestalten;
und wenn man etwas gutes hat, bemüht
es seinem Herzen u. Seele zu gute, von
dem ich wieder weitergehen kann.

erschäme, wenn Dir etwas zu leide ~~ist~~
getan wird, zu verzeihen, zu verges-
sen u. mit Liebe zuzudecken.

Es bricht Dir kein Stein aus der
Krone!

Humanität u. logisches Denken
ist etwas großes!

Das sind die Starben im Grunde,
die unter Tränen lachen, ihr eigenes
Leid verbergen u. andere fröhlich
machen!

Karst Wagner

Hindenburgallee 16

45149 Oberhausen

2

18.11.22

Selbstreflexion junge Menschen

Erinnerung und Dialog mit Kriegs- und Nachkriegskindern aus daseinsthematischer Sicht

Wie haben Sie das Gespräch mit den Älteren erlebt? Was können Sie mit dem
Material des Weitergebenden anfangen? Ist etwas für Sie bedeutsam? Welche
Gefühle sind Ihnen entstanden, welche Gedanken, Zukunftsvorstellungen?
Wurde eine neue Tür zu Ihrem Inneren geöffnet?

Emotional aufwühlend

Tut mir Leid um negative Erfahrungen, die
gemacht wurden und ich wäre damals gerne
anwesend gewesen um zu helfen und
zu trösten

Das Material zeigt, was früher (menschlich)
schon gut lief und was alles heute unvorstellbar
schlecht lief. Dadurch zeigt es, was sich heute
schon verbessert hat und woran die Mensch-
heit noch dringend arbeiten muss.

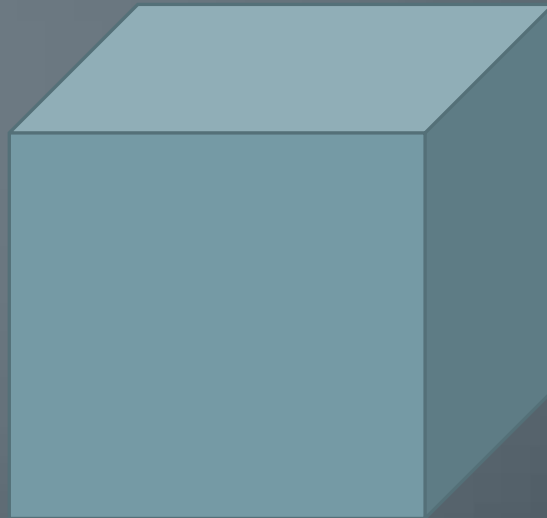
Für mich sind die Unterschiede zwischen früher
und heute bedeutsam und was davon verbessert
werden muss. Das Gespräch hat gezeigt, wie
wichtig Familie und deren bedingungslose Liebe
ist und das nicht nur am Anfang des Lebens,
sondern bis zum Ende.

Ich war schockiert über die Bomben, Schießerei-
en, Vergewaltigungen, die der Krieg mit sich gebracht
hat und über all das Leid, das er für die
Menschen bedeutet hat.

Ich weiß jetzt, wie wichtig es ist Menschen zu
unterstützen und ihnen eine Freude zu bereiten,
auch wenn das eigene Leben nicht immer optimal
verläuft. Aber gerade dann tut es gut zu sehen,
wie andere Menschen durch einen selbst aufbl-
ühen.

Trauma – Reaktivierung im Alter

- Baustein 2



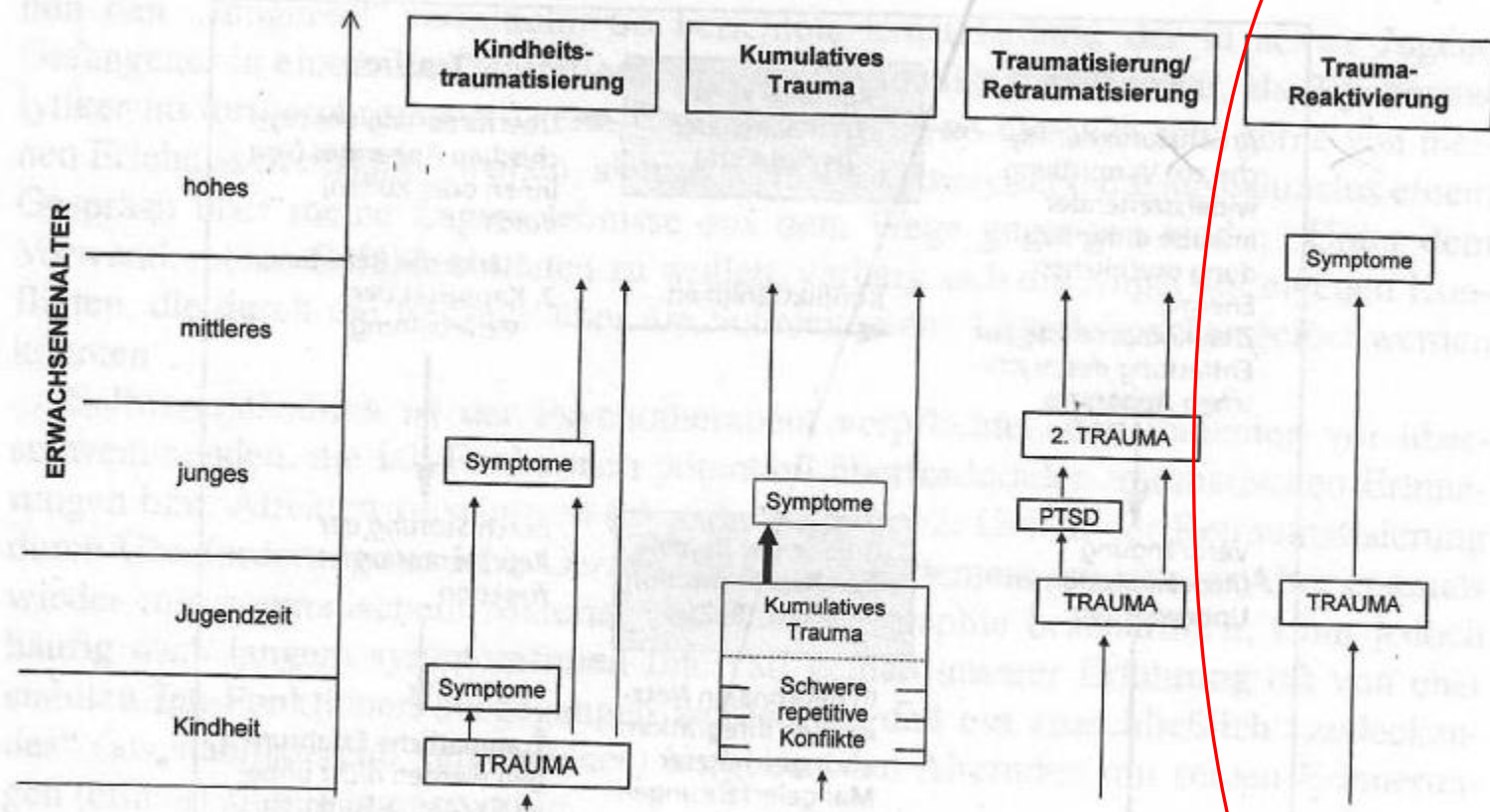


Abb. 18: Differentielle Psychotraumatologie

- Befreit vom Druck direkter Lebensanforderungen durch Beruf und Familie nun mehr Zeit haben, Unbewältigtes wahrzunehmen
- Unerledigte Aufgabe, der sie sich stellen „müssen“
- Biografisch bedingte Re-Traumatisierung
- Politische Krisen (Bilder?)
- Transgenerationale Weitergabe

Zu 1)

Hochaltrigeninterview (Kruse & Ehret 2018)

K: Wir fragen Sie, ob sich der Geist, die Seele, die Psyche im hohen Alter sich wandelt, verändert?

D (97): Natürlich verändert sie sich.

K: z.B. die Seele?

D: Die Seele war viele Jahre nicht gebraucht.

K: Jetzt wird sie gebraucht?

D: Jetzt wird sie ja gebraucht. Um meine Probleme immer wieder in den Griff zu bekommen. Früher waren da die Kinder, die Enkel, der Beruf. **Vielleicht werden Sie es verstehen wenn Sie nicht mehr beschäftigt sind und zum alten Eisen gehören. Ich war immer jemand der gestalten wollte (...)** (spricht Seminar an)

Zu 4) ...die Bilder

Die Bilder sind bei weitem nicht so reich wie ihr Gegenstand. Das Bild ist das Anvisieren eines abwesenden Objekts mittels eines organisch- und gefühlsbedingten Analogons. Ihm haftet eine Art wesenhafter Armut an. Das Bild unterliegt nicht ohne weiteres dem Identitätsprinzip, es liefert das Objekt in seiner Allgemeinheit, es gibt sich in irrationalen Zeiten und Räumen. Es könnte also nicht die reale Welt, der es entstammt, für uns wiederaufleben lassen.

Simone de Beauvoir

Ich hab auch Negatives im Krieg erlebt, das man vergessen lernen muss. (M.W.)

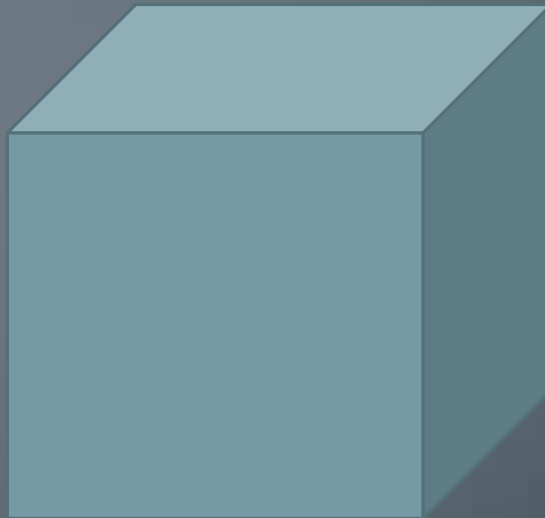
-ohne Furcht vergegenwärtige ich mir, mich einstmals gefürchtet zu haben... So braucht es mich nicht zu wundern, wenn ich vergangenen körperlichen Schmerzes mich froh entsinne, denn das Gedächtnis ist ja Geist. So sagen wir, wenn wir dem Gedächtnis eines Menschen etwas einprägen wollen: Sieh zu, dass du es im Geist aufbewahrst
- So ist also das Gedächtnis gewissermaßen der Magen des Geistes, und Freude und Traurigkeit wie süße und bittere Speise. Werden sie dem Gedächtnis überliefert, kommen sie gleichsam in den Magen, werden dort aufbewahrt, aber verlieren den Geschmack.

Augustinus, Bekenntnisse



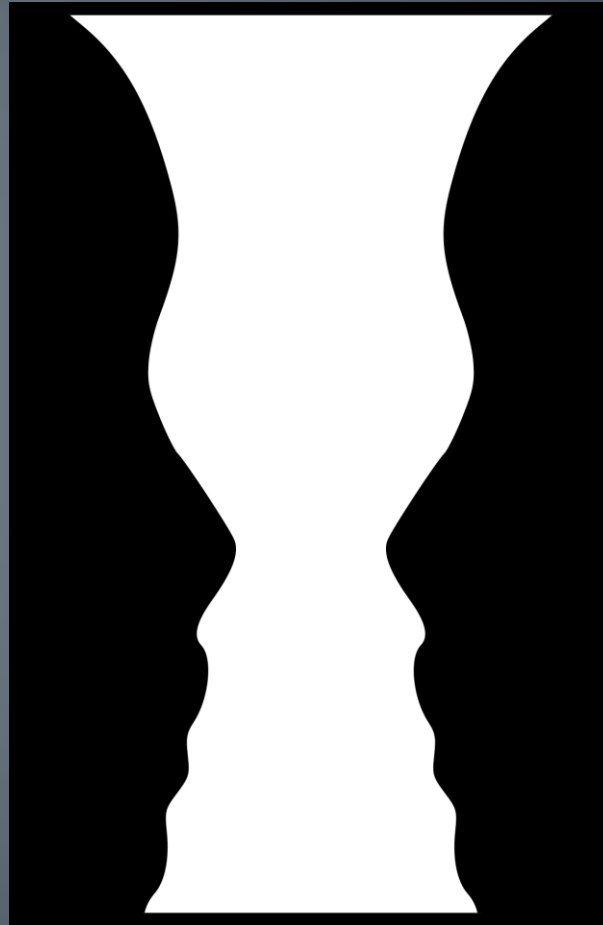
Traumata bei Demenz

- Baustein 3



Figur – Grund als Trauma-Gestalt

- Gegenwärtigsein verstorbener bedeutsamer Personen positiv emotional in der Dauer und negativ in der Unwiederbringlichkeit in der gemessenen Zeit (Grund)



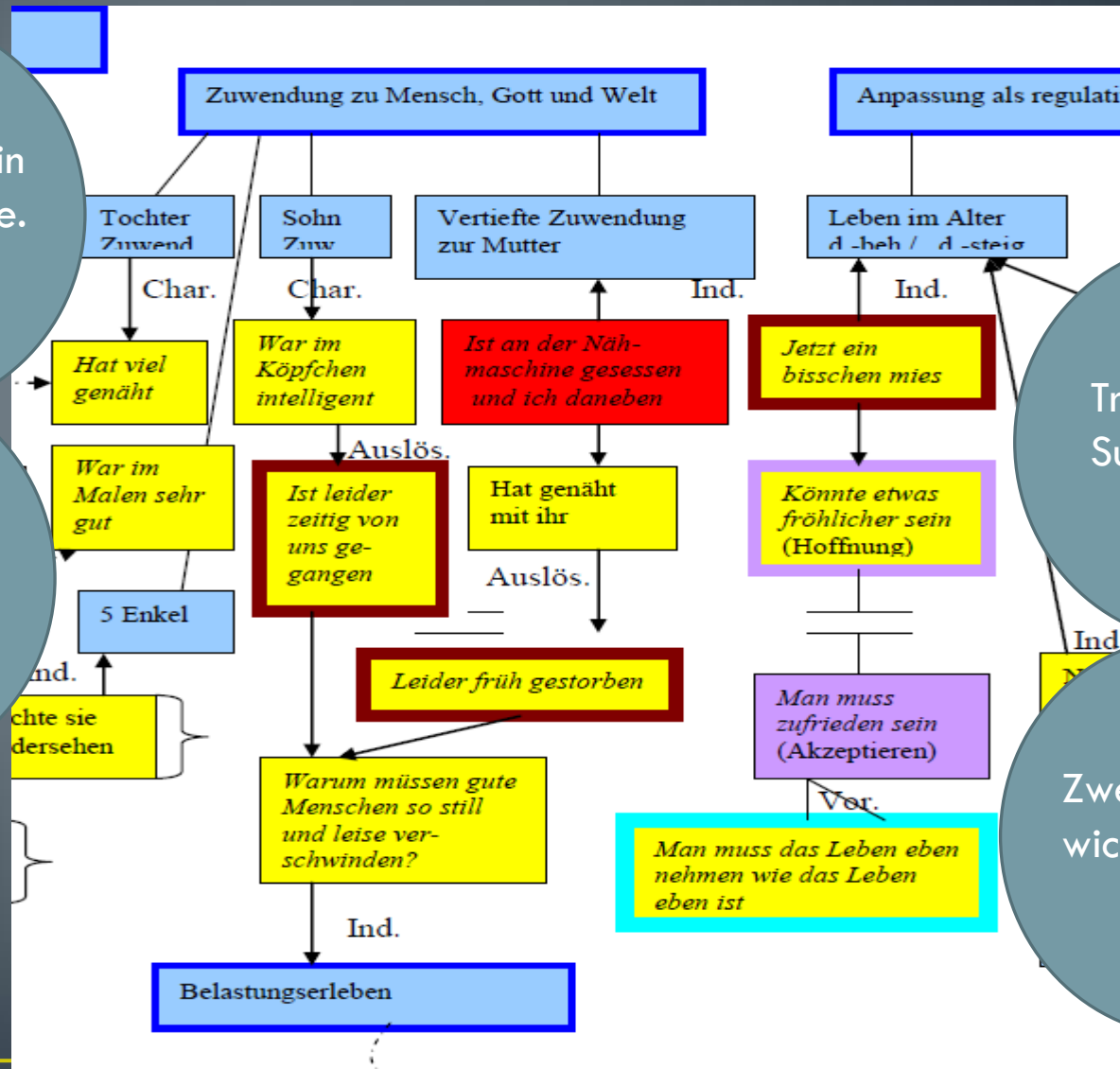
- Umkehrung gilt für traumatische Erlebnisse: Gegenwärtigsein des Traumas in der Dauer negativ besetzt und positiv in der Unwiederbringlichkeit der gemessenen Zeit

Daseinsthematische Begleitung von Frau Rose

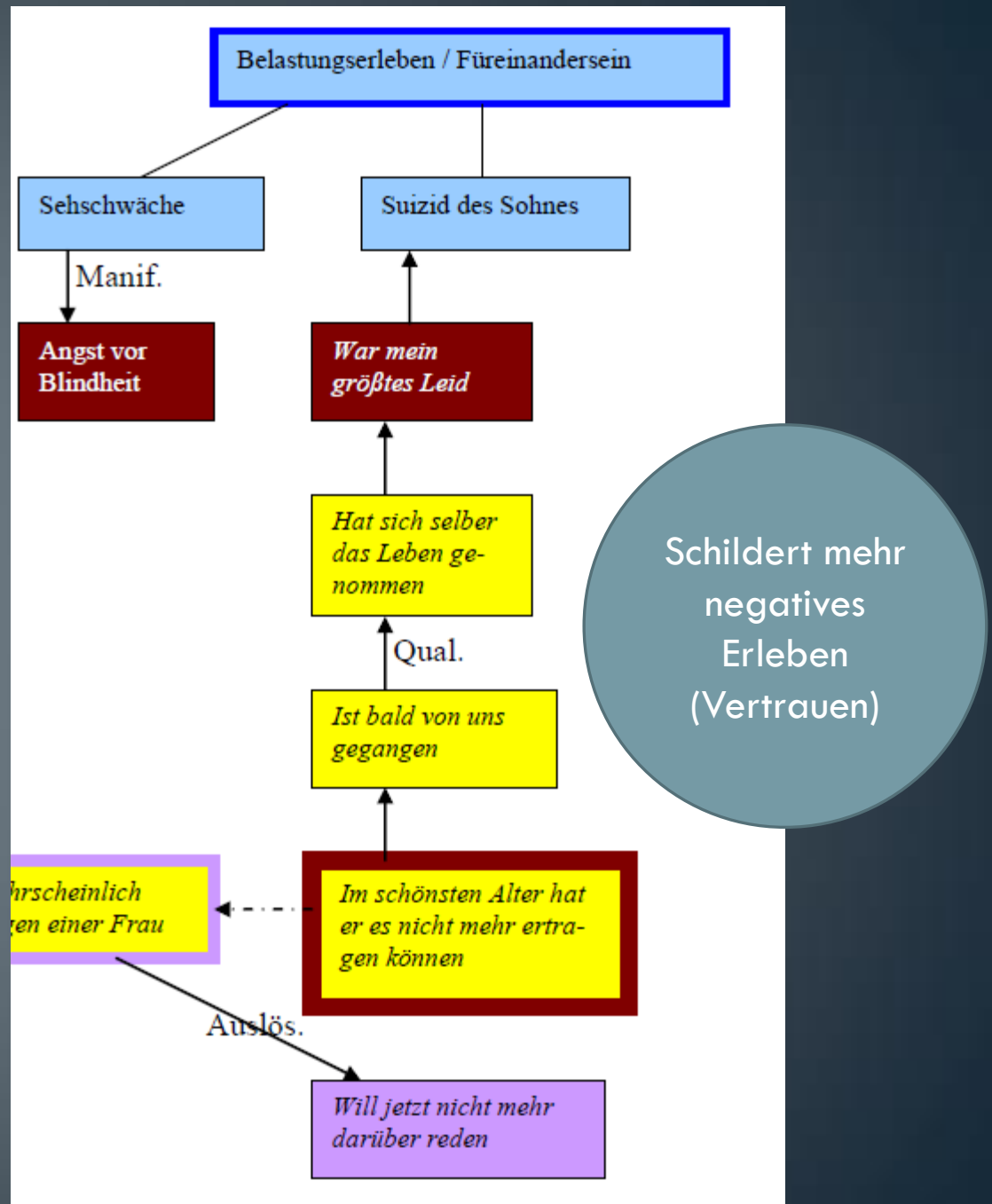
Exploration I

Früher Friseurin
MMST 18 Pkte.
Depression
KHK

Ästhetischer
Mensch



Exploration II



Die Daseinsthematische Begleitung

Ganz im Sinne der beiden ersten kognitiven Repräsentationen sollte die Intervention mit einem Einstieg über die kreative Thematik beginnen: die Nähkunst thematisieren, Stoffe berühren, Malversuche wagen, über Maler und Werke sprechen, Gedichte vorlesen, den Ehemann zum Thema wählen, seine Arbeit, gemeinsame Urlaube, Waldspaziergänge. Die ausgewählte *Daseinsthematische Begleiterin* beschäftigt sich aktuell mit Portraitzeichnen, Kunstgeschichte und Reisen. Als ehemalige Industriemanagerin befasst sie sich nun im Ruhestand mit psychologischen und sozialen Themen, etwas was sie schon immer einmal machen wollte und auch als Wunschberuf angibt.

Ausschnitte aus vier Besuchstagen:

1. *Besuchstag: Sehr rege beim Erzählen. Sprach von sich aus sehr klar über damalige Befindlichkeit des Sohnes. Nahm Hilfe beim Essen an. Bot mir auch an, etwas zu essen. Empfund, dass wir gemeinsam zu Abend gegessen hätten. Fragte, wann ich wieder käme und ob sie etwas zum Abendessen besorgen müsse.*

2. *Besuchstag: Sprach über ihr Alter, schrieb mit Bleistift die Zahl 100. Nach kurzem Besuch der Enkelin trauriger Gesichtsausdruck, sagte dass es ihr nicht mehr gefallen würde und es am besten sei, wenn sie endgültig wegginge. Mit Gedichten von Ringelnatz konnte sie aufgeheitert werden.*

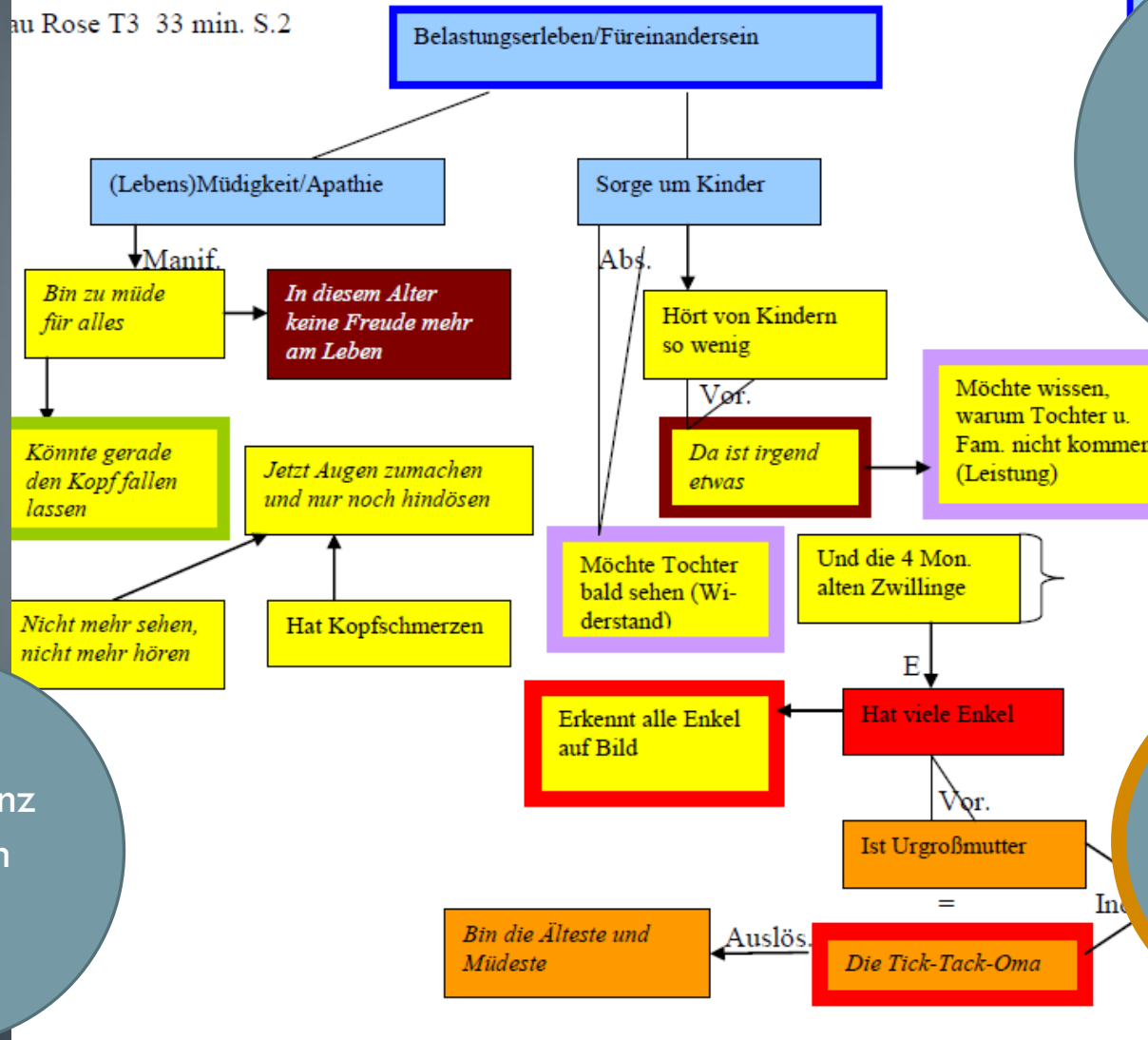
3. *Besuchstag: Versuchte mit dem Pinsel zu malen, Ausprobieren verschiedener Farben. Lachen über Gedichte von Ringelnatz. Sie wirkt dabei so, als ließe sie sich gedanklich wegtragen (Enthabende Teilhabe, Spontanaktion, A.d.V.).*

Es wurde sichtbar, dass sie früher ein lebensfroher, humorvoller Mensch war. Wir sprachen über Wander-ur-laub-e in den Bergen mit dem Ehemann. Erinnerungen werden als wahrer Schatz empfunden.

4. *Besuchstag: Spricht über gute Ehe, wie sie sich schön machte, hübsche Kleidung aussuchte, sich schminkte und ihr Mann ihr Komplimente machte. Jetzt gäbe es nichts mehr. Sie könne jetzt eigentlich gehen. Wenn sie Mann und Sohn wieder sieht, „werden die zwei sagen, da bist du ja endlich, wo warst du denn so lange?“ Sie wirkte dabei gelassen und froh.*

Exploration III nach der Intervention

au Rose T3 33 min. S.2



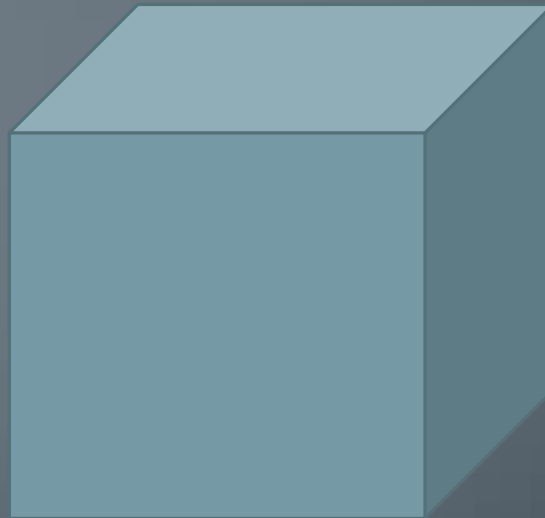
Zunahme der
Sorge im
Sinne von
Bindung an
das Leben

Ambivalenz
Im hohen
Alter

Entdeckung
neuer
Thematiken
und Rückgang
der
Depression

Life Review und Daseinsthemen

- Baustein 4



- Physiologisch-psychischer Prozeß, der sich spontan in den Alltag einfügt
- Stabilisierende und integrierende Funktion
- Kein eigenständiges Psychotherapieverfahren
- Psychotherapie im Alter als versäumtes Life Review?
- Traumatische Erfahrung kann auch Lebensthema werden

- Auf diese Weise werden Erinnerungen erneut vergegenwärtigt und durchgearbeitet, so dass sie jetzt akzeptiert und neu in das aktuelle Selbstkonzept integriert werden können. Der innere Prozess der Reorganisations- und Reintegrationspotenziale der Persönlichkeit wird im Hinblick auf die aktuellen Entwicklungsaufgaben unterstützt.

Heuft et al.

Beispiel Diagnostik

Tabelle 2: Item- und Skalencharakteristika des OPD-SFK in beiden Stichproben

		Entwicklungs- und Überprüfungstich- probe (N = 1110)				Klinik-Stichprobe (N = 210)		
OPD-SFK Item-Nr.		OPD- SF Item- Nr.	M	SD	r_{it}	M	SD	r_{it}
1	Ich erlebe mich manchmal wie eine fremde Person.	3	1.09	1.12	0.63	1.01	1.07	0.68
2	Wenn ich viel über mich nachdenke, gerate ich eher in Verwirrung.	27	1.45	1.19	0.63	1.38	1.20	0.70
3	Wenn man andere zu nahe an sich heran lässt, kann das gefährlich werden.	32	1.68	1.14	0.60	1.61	1.23	0.71
4	Ich kann mich anderen oft schwer verständlich machen.	81	1.31	1.07	0.71	1.46	1.13	0.69
5	In mir herrscht oft ein solches Gefühlschaos, dass ich es gar nicht beschreiben könnte.	41	1.34	1.24	0.73	1.91	1.22	0.72
6	Ich schätze manchmal falsch ein, wie mein Verhalten auf andere wirkt.	49	1.99	1.01	0.56	2.05	1.10	0.73
7	Wenn andere viel über mich wissen, fühle ich mich oft irgendwie kontrolliert oder beobachtet.	50	1.56	1.19	0.64	1.81	1.35	0.68
8	Meine Gefühle sind manchmal so intensiv, dass ich Angst bekomme.	73	1.18	1.17	0.57	1.74	1.38	0.60
9	Ich bin schon sehr verletzt worden, weil ich mich in einem Menschen getäuscht hatte.	78	2.07	1.34	0.49	2.61	1.37	0.48
10	Es fällt mir schwer, zu anderen Kontakt aufzunehmen.	79	1.23	1.08	0.49	1.56	1.23	0.57
11	Ich habe kein gutes Selbstbewusstsein.	40	1.77	1.23	0.64	2.27	1.22	0.50
12	Meine Erfahrung ist: Wenn man Menschen zu sehr vertraut, kann man böse Überraschungen erleben.	90	1.64	1.23	0.70	2.42	1.26	0.68
Summenwert (Cronbachs $\alpha = 0.88; 0.89$)			18.32	9.16		21.82	9.93	

Lebensrückblick jüdischer Emigranten und Lagerhäftlinge



- Teilnehmende waren jüdische Emigranten und Lagerhäftlinge
- Alle deutlich über 80 Jahre alt
- Heterogenität des Alters
- Erheblicher Einfluss des Lebenslaufs auf Lebenssituation im Alter

- Erinnerungen an die Zeit des Nationalsozialismus belasten noch immer, so dass die Zeit also keine Wunden geheilt hat
- Kommen unvorhergesehen und sind nicht bewusst gesteuert
- Unterschiedliche Auseinandersetzungsformen:
 - 1) Positive Deutung/positive Lebenseinstellung (n=59)
 - 2) Erlebte Mitverantwortung (n=47)
 - 3) Zurückstellen der eigenen Situation/Bedürfnisse (n=31)
 - 4) Niedergeschlagenheit/Resignation (n=28)

Empfundene Verpflichtung....

Weil die Auseinandersetzungsform „Erlebte Mitverantwortung“ auch die Weitergabe von Erfahrungen und Lebenswissen an die nachfolgenden Generationen umfasst, fördert sie nicht nur das Erleben persönlicher Kontinuität, sondern trägt auch zu einem fruchtbaren Dialog zwischen den Generationen bei, durch den jüngere Menschen in ihrer Reflexion über die Verantwortung des Einzelnen für die Erhaltung eines demokratischen, die Menschenrechte achtenden politischen Systems unterstützt werden. Es profitieren also sowohl die von belastenden Erinnerungen betroffenen Überlebenden des Holocaust als auch Angehörige jüngerer Generationen und die Gesellschaft insgesamt.

Kruse & Schmitt 2000

Wie miteinander sprechen.....

Sensibilität gegenüber der Situation ehemaliger Emigranten und Lagerhäftlinge bedeutet eben nicht, dass man Ausschnitte aus der persönlichen Vergangenheit thematisiert, die mit stärksten Traumatisierungen verbunden gewesen sind. Sensibilität meint vielmehr, dass man den Opfern des Holocaust signalisiert, dass man das Schicksal der Juden im Nationalsozialismus sehr ernst nimmt, dieses Schicksal nicht verschweigt, sondern eine verantwortungsvolle öffentliche Auseinandersetzung mit diesem Thema zu unterstützen versucht.

Kruse & Schmitt 2000

Zur Rolle der Sorge

- Generativität
- Intergenerativität
- Ehrenamt
- Sozialarbeit
- Schreiben als Therapie
- Malen / Kunst
-



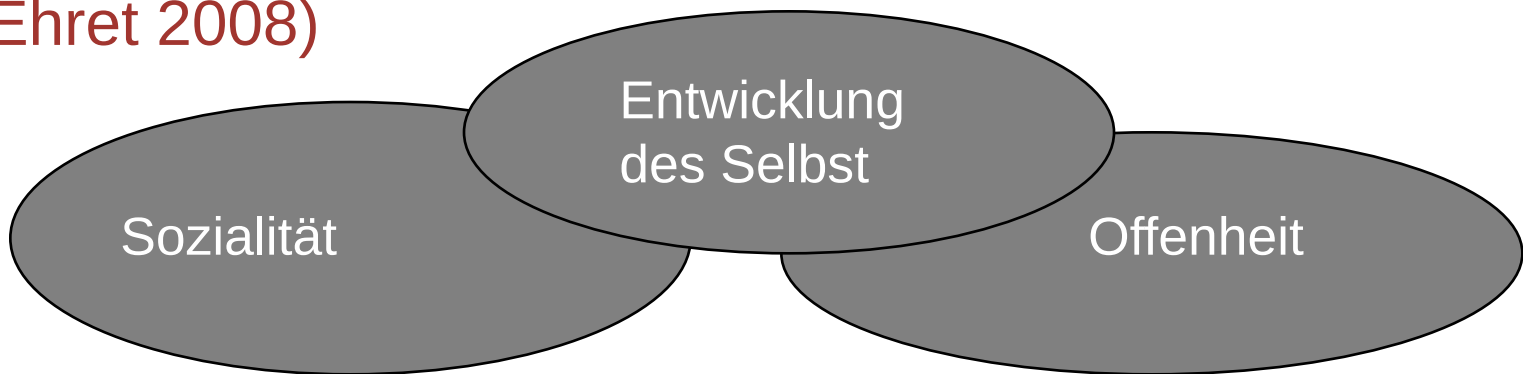
Die Daseinsthematische Begleitung

**entwickelt am Institut für Gerontologie
der Universität Heidelberg**

Definition

Bei der *Daseinsthematischen Begleitung* handelt es sich um Miteinandersprechen und Miteinanderhandeln zweier Individuen, das sich an der daseinsthematischen Strukturierung des einen Individuums orientiert.

(Ehret 2008)



Das Weitergeben...



AS: Es kommt auf die Werte an, die ich weitergebe, ich kann ja negative Werte weitergeben.

DG:(stud.): Woher wissen, was man hat?

DI (stud.): Es wird in der nächsten Generation anders gehandhabt.

GW: Aber wenn Sie es schon vorher selektieren, geben Sie den Weitergebenden nicht die Chance das Ganze zu begreifen, wenn Sie nicht das Gesamtmaterial übergeben. Der Empfangende muss abwägen.



Daseinsthemen von Kriegs- und Nachkriegskindern

Was beschäftigt Sie momentan?

Momentan beschäftigt mich vor allem die tiefe Krise in der Kirche und dabei die Frage, ob notwendige Reformen umgesetzt werden. Damit verbunden ist auch die Sorge, inwieweit junge Menschen den Weg zu Glauben und Religion noch finden und gehen.

Was ist für Sie ein gutes Leben?

Mein Leben als mir geschenkte Gabe und Aufgabe zu sehen.

Welche Techniken/Technologien könnten dieses gute Leben fördern?

Ich staune immer wieder über eine tiefe innere Lebenskraft, die mir gegeben ist. Ich staune , wie oft aus Zerbrochenen in meinem Leben neue Chancen aufgebrochen sind.

Gerlinde Indlekofer