



Schlussfolgerung - Bosnien und Herzegowina



Wenn wir jetzt verstehen, wie sich das Trauma auf den Einzelnen, die Familie und die Gesellschaft auswirkt, dann kann man die momentane Situation in Bosnien und Herzegowina verstehen.

In Bosnien und Herzegowina, in allen drein ethnischen/ nationalen/ Glaubens Gruppen haben wir viele ausgewählte Traumas und ausgewählte Ruhme. Oft ist es so, dass das selber Ereignis für die eine Gruppe (Serben, Kroaten, Bosniaken) ein Trauma ist und für die andere Gruppe Ruhm.

Das heißt wir haben sehr viele Geschichten die wahre Zündstoffe für bisherige und zukünftige Kriege sind.



TZ Izvor Haus



Dr. Jelena vor dem Tomaten-
Gewächshaus



Was ist ein Trauma?

- überwältigend
 - lebensgefährlich
 - über alle Maßen erschreckend
 - ein Ereignis außerhalb dessen, was der Mensch sonst kennt
 - verbunden mit enormen seelischen und/oder körperlichen Schmerzen
 - wird von unserem Gehirn aufgesplittert oder ganz verdrängt
- ▶ Ein **Trauma** ist ein Anschlag auf die Identität des Menschen.



Wie kommst es zum Trauma?

- Wenn wir uns in einer für uns gefährlichen Situation befinden wo keine **Flucht (flight)** oder **Kampf (fight)** Möglichkeit besteht, sondern nur **Einfrieren (freeze)**, findet für den Menschen das Ereignis als Trauma statt.
- Während der Freeze Reaktion erstarrt innerlich alles, man hat die ganze Energie im Körper um kämpfen oder fliehen zu können, aber nichts davon geschieht, man ist vollkommen erstarrt.
- Wenn diese Energie, später nicht adäquat bearbeitet/ integriert/ herausgelassen wird, kommt es zu *Posttraumatischer Belastungsstörung*.



Die Posttraumatischen Belastungsreaktionen haben folgende Elemente:

- Angstzustände und erhöhte Schreckhaftigkeit;
- Albträume und Schlafstörungen;
- Häufiges Wiedererleben von Teilen des Traumas;
- Vermeidung von (möglichst allen) Reizen, die mit dem Trauma zu tun haben;
- Gefühle von Empfindungslosigkeit, losgelöst sein von anderen, Einsamkeit, Entfremdung von Nahestehenden, Kontaktunwilligkeit;
- Beeinträchtigung der Wahrnehmung der Umwelt, des eigenen Körpers, eigener Gefühle;
- Konzentrations- und Leistungsstörungen.



Die Posttraumatische Belastungsstörung (PTSD):

- Wiedererleben (von Teilen) der belastenden Erinnerung in Form von Gedanken, Albträumen, Flashbacks, Pseudohalluzinationen.
- Bei Kindern auch: häufiges Nachspielen der belastenden Szenen, ohne dass Erleichterung eintritt; Viele Albträume mit stark ängstigen Inhalten; das Kind handelt wieder wie im Trauma.
- Starke Gefühlsmäßige und körperliche Belastungssymptome bei allem, was an das Trauma erinnert;
- Anhaltende Vermeidung von Reizen, die an das Trauma erinnern (Amnesie);
- Unfähigkeit, wichtige Aspekte des Traumas zu erinnern (Amnesie);
- Gefühl der Losgelöstheit von der Umgebung (Derealisierung) bzw. vom Körper (Depersonalisierung) bis hin zu dissoziativen Identitätsstörungen;
- Gefühl der Entfremdung von anderen; Unfähigkeit zärtliche Gefühle zu empfinden; Gefühl eine eingeschränkte Zukunft zu haben; verminderstes Interesse am sozialen Leben, Verlust von Spiritualität;
- Erhöhte Erregung: Schlafstörungen, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, Hypervigilanz (übermäßige Aufmerksamkeit), Schreckreaktionen.



- Etwa ein Viertel der Posttraumatischen Belastungsstörungen sind „late onset PTSD“.

Das bedeutet: Sie haben früh ihren Anfang, brechen aber erst später, nach einem erneuten extremen Stress aus.

(siehe Flatten et al. 2001).

- 1/3 der Menschen die schwere traumatische Erfahrungen gemacht haben, werden langzeitfolgen haben.



Vorsicht bei der Trauma Behandlung!!!

Auf folgendes sollte man aufpassen:

1. Dem Klienten nicht erlauben, dass er/sie zu einem frühen Zeitpunkt nach der Erfahrung ausgiebig und im Detail erzählt, ansonsten destabilisieren wir die Persönlichkeit mehr als wir sie stützen.
2. Später in der Therapie (oder in Gesprächen) aufpassen ob dieser Mensch die Ereignisse immer wieder auf dieselbe Art und Weise erzählt! Hier müssen wir den KlientInn unterstützen, die Erlebnisse immer wieder ein bisschen anders zu erzählen, damit diese Erfahrung nicht noch tief im Gehirn so gespeichert wird.
3. Wenn man mit Kindern arbeitet, kann man in ihr „Trauma Spiel“ neue Möglichkeiten eines besseren Ausgangs einbeziehen.



Es gibt 4 wichtige Schritte bei der Traumatherapie:

1. Stabilisierung (sicheres und unterstützendes Umfeld schaffen, wo man Vertrauen entwickeln kann und in die eigene Macht zurück erlangt. Z.B. wenn man nach einer Tat direkt mit dem Überlebendem als erster spricht, ganz einfache fragen stellen: „Möchten Sie ein Wasser oder Tee?“ Somit erlauben wir der Person, eine Wahl selber zu treffen und langsam das Gefühl zurück zu bekommen, ich kann etwas selber entscheiden... Das ist viel besser als sofort ein konkretes Getränk anzubieten. Denn diese Person, die eine traumatische Erfahrung gemacht hat, hatte eine Zeit lang vollkommenen Machtverlust).
2. Distanz – belastendes Trauma material ausreichend distanzieren.
3. Traumakonfrontation.
4. Integration - der Erfahrungen in die eigene Identität



Als Therapeut sollten wir Menschen die traumatische Erfahrung gemacht haben, ermutigen und unterstützen auf folgenden Weg zu gehen.

1. Opfer
2. Überlebender
3. Post Traumatischer Wachstum

(vollkommen Verbunden mit der inneren Kraft, wiedergewonnen Spiritualität, wahrhafte Empathie für andere, positives denken).



Letztlich braucht es auf Seiten der TherapeutInnen vor allem Substanzielles in drei Bereichen:

1. Ein empfindendes Herz – wenn wir uns nicht anrühren lassen können, dann können wir auch nicht hilfreich sein;
2. Eine belastbare Persönlichkeit und ein unterstützendes äußeres Umfeld;
3. Nicht nur theoretische, sondern auch praktisch eingeübte Fertigkeiten im Umgang mit extremen Gefühlen, den Täteranteilen und dramatischen Körperzuständen bei der KlientIn (und deren Wiederhall in der eigenen Person).



Traumas die für eine Gruppe von Menschen gemeinsam sind:

- Naturkatastrophen
- Wasserverlust
- Revolutionen die die Gesellschaft von Grund auf verändern
- Verletzungen die von der Gruppe der Feinde zugefügt worden sind
- Konflikte die kein Ende haben (Israel, Palestina)



Gemeinsame Traumas die vom selben menschlichen Feind verursacht wurden:

- Verursachen das Gefühl der Demütigung, Schamgefühls und Hilflosigkeit
- Verursachen die Distanz zwischen „wir“ und „sie/die anderen“
- Verursachen das Zugehörigkeitsgefühl in der Gruppe „wir“
- Können zu „ausgewählten Traumas“ und/oder „ausgewählten Ruhm (engl. Glory)“ werden.



Ausgewählten Traumas - entstehen wenn ein Einzelner oder die Gruppe zu Opfern werden und das Gefühl des Schammes, Hilflosigkeit und Erniedrigung herrscht:

- Die Gruppe geht nicht durch den normalen Trauerprozess
- Sie werden obsessiv bezüglich des Traumas und kreieren das Gefühl des Rechts auf „Gerechtigkeit“
- Nicht bearbeitete Traumas benutzen sie um neue Gewalt und Aggression anderen gegenüber zu rechtfertigen
- Die ausgewählten Traumas werden zum wichtigen Teil der Gruppen Identität.



Ausgewählter Ruhm - Gewinne auf die die Gruppe stolz ist, aber die auf Kosten von anderen Menschen erlangt wurden:

- Das Gruppen Zugehörigkeit Gefühl wird stärker
- Die größer Identifikation mit der Gruppe bringt das Gefühl es ist besser für die gemeinsamen Ziele zu sterben als am Leben zu bleiben
- Größere Möglichkeit für den „Egoismus des Opfers“



Egoismus des Opfers - die Unmöglichkeit der Gruppe/des Einzelnen mit den Leiden der anderen zu fühlen, und so kreieren sie:

- Die Unmöglichkeit weiter als den eigenen Schmerz zu sehen
 - Nichtbestehende Schuldgefühle während man anderen Schmerz zufügt
 - Keine Verantwortungsübernahme wenn man anderen Schmerz, Unrecht und Gewalt antut.
-
- ▶ „Menschen wissen sehr wohl wer ihre Unterdrücker sind, aber meistens sind sie blind der Tatsache gegenüber, dass sie auch andere unterdrücken!“

Pater Michael Lapsley



Häuser nach dem Krieg



TZ Izvor Vorplatz



Landschaftsaufnahme vom Haus



Kontakt

TANNENHOF BERLIN-BRANDENBURG E.V.

Name der Einrichtung

Horst Brömer
Geschäftsführung im THBB

Meierottostraße 8-9
10719 Berlin

Fon: 0 30 / 86 49 46-0

Fax: 0 30 / 86 49 46-33

Mail: broemer@tannenhof.de

Web: www.tannenhof.de