



# Wie das Ungeheuerliche verstehen?

Michaela Huber  
[www.michaela-huber.com](http://www.michaela-huber.com)



# Dissoziation verhindert Erkenntnis

- Im Moment der höchsten Not schaltet unser Gehirn so um, dass wir unser Alltagsbewusstsein "retten" können vor dem, was an Unaushaltbarem geschieht.
- Gleichzeitig wird das Unaushaltbare, in systematischen Fragmenten wie in Konservendosen, getrennt vom normalerweise sofort einsetzenden Integrationsprozess aufbewahrt, wie beiseitegeschoben für Zeiten, in denen man zur Ruhe kommt.
- Dieses weggeschobene, dennoch aber gespeicherte Wahrnehmungs- und Gedächtnismaterial ist gleichzeitig leicht triggerbar, weil das Gehirn einen Kohärenzdruck hat, getrennt Gehaltenes zu viel Energie kostet und einen hohen Preis hat: Übererregung, Vermeidung, Wiedererleben, Bindungsstörungen, körperliche Einschränkungen, Entfremdungserlebnisse, Selbstwertprobleme – und Sinnfragen.



# Gedächtnis- und Verstehensprobleme „danach“

- Je länger extrem erschütternde Ereignisse her sind, desto verwirrender können innere Fragen und Wahrnehmungsprozesse sich anfühlen:
- Was sind das für schreckliche Bilder, Sätze, Geräusche, Gerüche..., die sich mir da aufdrängen? Ist das wirklich mir passiert? Wann und wo? Nur einmal oder öfter? Wann hat es angefangen und wann aufgehört? Weshalb wurde mir das angetan? Warum hat niemand geholfen? Wer hat davon gewusst? Wem kann ich noch vertrauen?
- Es war unaushaltbar, und ist es immer wieder – und man muss doch das Leben nach vorn leben!
- Wie fügt man zusammen, was zusammengehören sollte? Und sortiert aus, was nicht dazugehört zur persönlichen Erinnerung?





# Gewalt macht Sinn – für Täter, Zeugen und Opfer

- Gewalt geschieht nicht „sinnlos“. Sie kann sogar identitätsstiftend sein – sowohl für die Ausübenden als auch für diejenigen, die sich vor ihr fürchten.
- Was haben z.B. Gangs bei uns, vom Drogenmilieu in Hamburg über die Nazi-Jugend in Brandenburg, die Kampfsportgruppen, Hooligans, Autonome, ethnisch definierte Cliques türkischer oder russischer Jugendlicher mit Gangs in Chicago, Soweto, Australien oder Japan und der sogenannten „häuslichen Gewalt“ von Männern gegen Frauen und Kinder gemein?
- Es ist der Anspruch auf (Wieder-)Herstellung einer männlich dominierten Welt, einer Hegemonie der maskulinen Macht – eine gewaltvolle Gegenbewegung etwa zur queeren Bewegung.
- „Ehre ist die Dividende dieser Art von Wertschöpfung“ schreiben Hans-Volkmar Findeisen und Joachim Kersten in ihrem Buch „Der Kick und die Ehre“, und viele ForscherInnen zum Thema geschlechtsspezifische Gewalt, nicht nur unter Menschen mit Migrationshintergrund, können Ähnliches berichten.
- Für die Arbeit mit Tätern, Zeugen wie mit Opfern empfiehlt sich daher – auch wegen der täterimitierenden Anteile in den Zeugen und Opfern -, ein Auseinandersetzen mit dem Sinn von Gewalthandlungen für alle Beteiligten, ohne ihnen die Würde (erneut) zu nehmen.

# Zeugen: Welchen Sinn macht gesehene Gewalt?

- Gesehene Gewalt, etwa im Fernsehen oder Video, regt dazu an, sich mit den Figuren zu identifizieren, fand Medienforscher Peter Vorderer heraus.
- Uli Gleichen von der Uni Landau: In jeder Stunde sind in Deutschland (in den USA und anderen westlichen Ländern ist es ähnlich) mindestens 5 Gewaltakte im Fernsehen zu sehen.
- Hinzu kommt die massiven Online-Gewaltdarstellungen in den neuen Medien.
- Psychologe Norbert Bischof behauptet: Wir alle brauchen das Ansehen und innerliche Durchspielen von Gewalterfahrungen – auch in Videogames z.B. -, um Konflikterfahrungen zu begreifen und mögliche eigene Gewalterfahrungen in den unterschiedlichen Rollen durchzuspielen.
- Bei Männern wirkt das Anschauen gewaltvoller Bilder allerdings eher stimulierend und sogar leistungssteigernd, fand der US-Psychologe Richard Tafalla heraus, während Frauen vom Anschauen gewaltvoller Bilder eher gestresst und geängstigt werden.
- Männer werden durch den Konsum von Gewalt pornos aggressiver, wie Psychologe Edward Donnerstein herausfand. D.h. Pornos, Gewaltspiele und TV-Konsum regen die Gewöhnung und Bereitschaft an, Gewalt akzeptabel und „normal“ zu finden.
- Zeuge von konkreter Gewalt in der Umgebung zu werden, kann für sich genommen eine PTBS auslösen (s. DSM V und ICD-11).

5

May 10, 2023

# Hannah Arendt: Macht und Gewalt (On Violence), 1970

- „Der Hang zur Unterwerfung, der Trieb zu Gehorsam und der Schrei nach dem starken Mann spielt in der menschlichen Psychologie eine mindestens ebenso große Rolle wie der Wille zur Macht.“
- Aber: Erzwungener Gehorsam verleihe keine (wirkliche) Macht.
- Was können wir daraus lernen für die Arbeit mit Gewaltüberlebenden?





# Gewalterfahrungen behandeln



- Psychotherapeuten sind oft gefordert, sich während der Therapie mit KlientInnen, die sich zunehmend mit Symptomen, Wahrnehmungen, Bildern und anderen Erinnerungsfetzen aus – besonders früher – Gewalt auseinandersetzen, Fragen zu beantworten:
- Glaube ich der KlientIn, dass das so stimmt, was sie jetzt zu erinnern glaubt? Passen ihre Symptome und ihre Schilderungen zueinander? Wie kann ein innerlich zerrissener Mensch, etwa mit einer dissoziativen Persönlich, lernen, koordinierter zusammenzuwirken, um solche Fragen für sich selbst zu klären?
- Hier gilt es, ohne Suggestion, aber auch ohne Vor-Urteile, den Prozess der inneren Wahrheitsfindung und des biografischen Einsortierens zu begleiten.
- Von der Fassungslosigkeit über die Wut, die unendliche Scham und die Schuldgefühle über das Prozessieren konkreter Hot-Spots bis zum Loslassen ist ein langer Weg.
- An der Symptomverbesserung lässt sich erkennen, ob die KlientIn eigene Wahrheiten gefunden hat – denn die Helfenden waren ja „damals“ nicht dabei.
- Wer verstanden hat, „was das alles mit mir gemacht hat“ und das zunehmend loslässt, interessiert sich häufig intensiver für sinnhafte Tätigkeit nach außen hin.

# PTG, Logotherapie, Spiritualität zur Sinnstiftung nach Gewalterfahrung

- Die von Victor Frankl 1963 entwickelte Logotherapie konzentriert sich darauf, dass Menschen auf Sinnsuche gehen, weil er aus eigener Erfahrung als Holocaustüberlebender der Überzeugung war, dass nur für etwas zu Brennen, auf etwas zuzustreben die Kraft gebe, sich den Erfahrungen von Trauma und Gewalt zu stellen.
- Posttraumatisches Wachstum (PTG; Tedeschi und Calhoun, 2004) ist gekennzeichnet durch: (1) eine größere Wertschätzung des Lebens, (2) verbesserte Beziehungen zu anderen, (3) eine gestärkte Selbstwahrnehmung, (4) eine größere spirituelle Verbindung und (5) das Entdecken neuer Möglichkeiten und Lebensziele.
- Zahlreiche Studien zeigen, dass soziale Unterstützung ein kritischer Faktor für die Bewältigung von traumatischen Ereignissen und die Herstellung von Sinn ist (Charuvastra & Cloitre, 2008). Eine Studie von Cobb et al. (2006) ergab, dass Gewaltüberlebende, die stärkere soziale Unterstützung erhielten, eine größere Fähigkeit hatten, Sinn im Leben zu finden und PTG zu erleben.
- Auch spirituelle Praxis ermöglicht, „aus höherer Warte“ die eigenen Erfahrungen zu ordnen.
- Fazit: Sich an die Seite derjenigen zu begeben, die Gewalt ausgesetzt waren, sie sorgsam zu begleiten und ihre inneren Wahrheiten finden zu lassen, wird ihnen am meisten helfen zu verstehen und ihren Sinn im Leben zu finden.





# Literaturempfehlungen

- Arendt, H.: Macht und Gewalt (On Violence), 1970
- Charuvastra, A., & Cloitre, M. (2008). Social bonds and posttraumatic stress disorder. *Annual Review of Psychology*, 59, 301–328
- Cobb, A. R., Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G., & Cann, A. (2006). Correlates of posttraumatic growth in survivors of intimate partner violence. *Journal of Traumatic Stress*, 19(6), 895–903
- Findeisen, H-V. & Kersten, J. (1999): Der Kick und die Ehre, München
- Frankl, V. E. (1963). *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. New York: Washington Square Press
- Herman, J. L. (2018): *Die Narben der Gewalt*, Paderborn: Junfermann
- Kanninen, K., Salo, J., & Punamäki, R. (2003). Attachment patterns and working alliance in trauma therapy for victims of political violence. *Psychotherapy Research*, 13(4), 435–449
- Shaw, A., Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Religion, spirituality, and posttraumatic growth: A systematic review. *Mental Health, Religion & Culture*, 8(1), 1–11
- Spiegel.de/Wissenschaft, 3. 10. 2008: Gewalt macht Sinn
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18