

# „Verwundete Beziehungen brauchen Heilung“

Zur Traumaaarbeit als zentralem Bestandteil von Friedensarbeit und Entwicklungszusammenarbeit

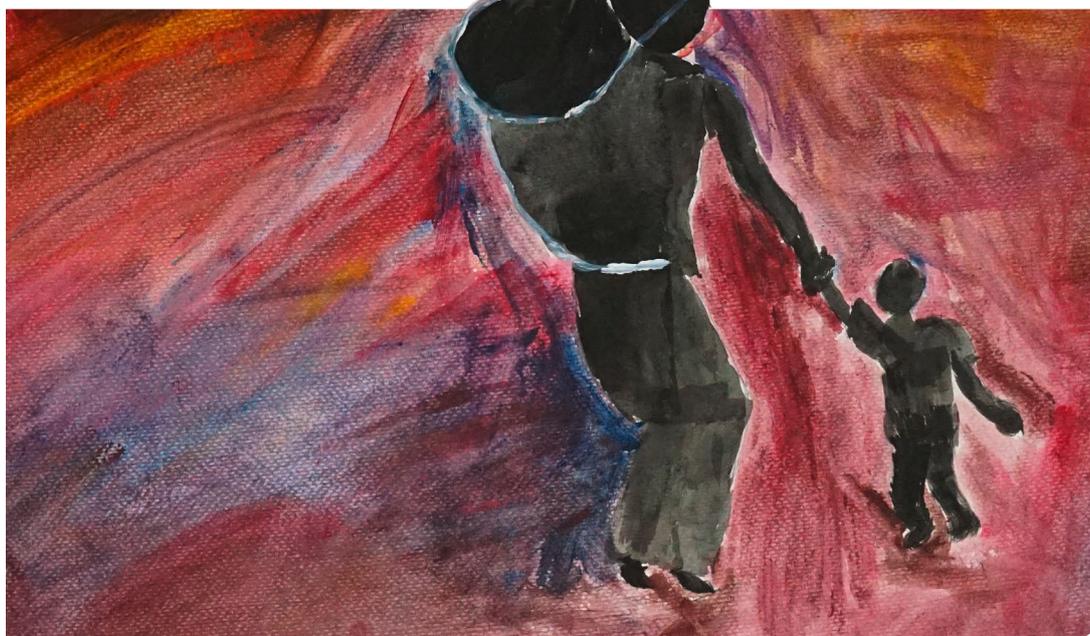


Foto: © Akravati

„The Back on the Road“

Roi Ji, 16 Jahre alt, Je Yang Camp für Binnenflüchtlinge, Kachin State, Myanmar

Gewalterfahrungen verletzen Körper und Seele. Sie erschüttern das Vertrauen in andere Menschen und nähren negative Zukunftserwartungen. Sie führen zu Angstreaktionen, die sich in Alpträumen, Schlafstörungen und höchst belastenden Erinnerungen äußern können. Traumatische Erfahrungen bleiben als Spuren der Gewalt oft lange in den Nervensystemen vieler betroffener Menschen und in ihren Beziehungs-

mustern erhalten. Während die körperlichen Wunden leichter versorgt werden können, sind diese „unsichtbaren“ psychischen Wunden schwerer zu erkennen und häufig tabuisiert. Stabiler Frieden und langfristige Entwicklungsperspektiven werden aber erst dann möglich, wenn Menschen ihre Angst, ihr verallgemeinertes Misstrauen und ihre Trauer bewältigen können. Hier setzt Traumaaarbeit an.

## 1

### Hintergrund

„Innerer“ und „äußerer“ Frieden sind komplex miteinander verwoben: In der Forschung gibt es zunehmend Belege für einen Zusammenhang zwischen psychischer Traumatisierung und der mangelnden Bereitschaft zu Versöhnung mit der „feindlichen“ Gruppe. Auch **Täter** können post-

traumatische Probleme entwickeln – aufgrund selbst erlittener Gewalt in bewaffneten Kämpfen, aber auch aufgrund der Gewalt, die sie anderen angetan haben.

Traumadynamiken zeitigen ihre Wirkung nicht nur individuell, sondern auch in **Gemeinschaft-**



„ Ich male sehr gerne mit den Kunstlehrern und -lehrerinnen. [...] Aber manchmal bin ich auch traurig, wenn ich mit ihnen male, denn die Bilder, die wir zusammen malen, kommen alle aus unserer eigenen Erfahrung und einige davon leben noch weiter und schmerzen uns. Ich will mehr malen, denn es ist wichtig, über die Bilder unsere Geschichte zu erzählen. Je mehr wir malen, desto mehr Stärke wird durch unsere Bilder sichtbar, und das bringt neue Hoffnung.“

**Roi Ji**, 16 Jahre alt, Je Yang Camp für Binnenflüchtlinge, Kachin State, Myanmar, über das Bild „The Back on the Road“

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Bischöfliches Hilfswerk MISEREOR e.V.,  
Mozartstr. 9, 52064 Aachen, www.misereor.de

### Autorin

Dr. Simone Lindorfer

### Redaktion

Thomas Kuller (verantwortlich), Sylvia Servaes, Elisabeth Strohscheidt

### Erscheinungsort

Aachen, November 2018

### Hinweis zum Urheberrecht

Für jegliche Weiterverbreitung und Vervielfältigung ist die Zustimmung des Herausgebers einzuholen.

## Traumasesibilität

...ist kein Behandlungsansatz, sondern vielmehr eine **veränderte Wahrnehmung und Handlungsorientierung** durch grundlegendes Wissen über individuelle und soziale Traumaprozesse. „Traumasensibilität“ ist kein geschützter Begriff und wird mittlerweile in verschiedenen entwicklungspolitischen Kontexten verwendet. Traumasensibilität kann in unterschiedlichen Handlungsfeldern umgesetzt werden. Wichtig sind handlungsleitende **Prinzipien** für Projektaktivitäten und Unterstützungsangebote, die ein Gegengewicht zur traumatischen Erfahrung darstellen: Menschen, die traumatisierende Gewalt erlebt haben, brauchen die Erfahrung von (größtmöglicher) **Sicherheit und Kontrolle** über ihr Leben. Gegen traumatische Ohnmacht helfen zudem Aktivitäten, die psychosoziale Stärkung und **Empowerment und die Erfahrung von Selbstwirksamkeit** zum Ziel haben (d.h. dass Menschen erleben können, wie sie in ihrem Leben durch aktives Tun etwas positiv verändern können). Stabilisierend wirken in Projekten emotionale Verbindungen mit anderen, durch die Gefühle von Einsamkeit und Isolation überwunden sowie **Solidarität und Gerechtigkeit erfahren** werden, weil ihr Leid anerkannt wird.

Ergänzend zu diesen traumasensiblen Haltungen den Betroffenen gegenüber braucht es auch einen sorgsamen Umgang mit denen, die mit traumatisierten Menschen und in traumatisierenden Kontexten arbeiten: Wer mit traumatischer Ohnmacht in Berührung kommt, entweder *direkt* (beim Hören von Geschichten von Gewalt als Menschenrechtsaktivist(in)), oder *indirekt* (beispielsweise in der medizinischen Versorgung von Betroffenen von Gewalt), der erfährt ein hohes Maß an psychischer Belastung. Deshalb gehören zu einer traumasensiblen Arbeit auch Maßnahmen von **Selbstfürsorge** und **organisationaler Sorge**, damit die erlebte Hilflosigkeit der Helfenden nicht zu persönlichem und organisationalem Burn-out führt.

MISEREOR unterstützte im Juli 2018 insgesamt **61 Projekte zu Traumarbeit** im engeren Sinn, davon **20** in Afrika und dem Nahen Osten, **20** in Lateinamerika und **19** in Asien mit einer Gesamtsumme von etwa **14,8 Millionen Euro**.

**ten und Gruppen:** Wie sich z. B. in Burundi zeigt, kann unter bestimmten Umständen die erlittene Gewalt einer Gruppe in einer folgenden Generation als Begründung zur Rache an der „Tätergruppe“ dienen. Mittels politischer Propaganda können dann kollektive Gewaltausbrüche psychologisch „getriggert“ werden. So werden in manchen Konstellationen „Opfer“ zu „Tätern“ und „Täter“ zu „Opfern“ in einer scheinbar endlosen Kette sich wiederholender Gewalt.

Schließlich haben Traumatisierungsprozesse auch **politisch-institutionelle Dimensionen:** Viele Politiker(innen) in Postkonfliktszenarien, die selbst Gewalt überlebt haben, regieren mit einer Mischung aus Wut und Schmerz und treffen politische Entscheidungen, die wesentlich durch Traumdynamiken mitbestimmt werden. Die politische Brisanz solcher kollektiv wirksamen Traumaprozesse ist besonders dort schwerwiegend, wo ehemalige Täter nach einem bewaffneten Konflikt in Regierungsverantwortung kommen und ihre Täterschaft und deren psychische Folgen nicht aufgearbeitet haben.

Traumaaarbeit als Teil von Friedensarbeit und Entwicklungsarbeit muss aufgrund dieser beschriebenen Komplexität sowohl individuelle *als auch* sozial-politische Traumadynamiken berücksichtigen. Traumatisierte Menschen brauchen außerdem Sicherheit vor weiterer Gewalt und ökonomische Perspektiven. Ziel sollte deshalb die *gleichzeitige* Arbeit an psychosozialen (psychischen und gemeinschaftsbezogenen)

und gesellschaftlichen (d. h. ökonomischen und politischen) Prozessen sein. Mit anderen Worten: Es geht um ein **synergetisches Ineinandergreifen von Traumaarbeit, Friedensarbeit und Entwicklungszusammenarbeit.**

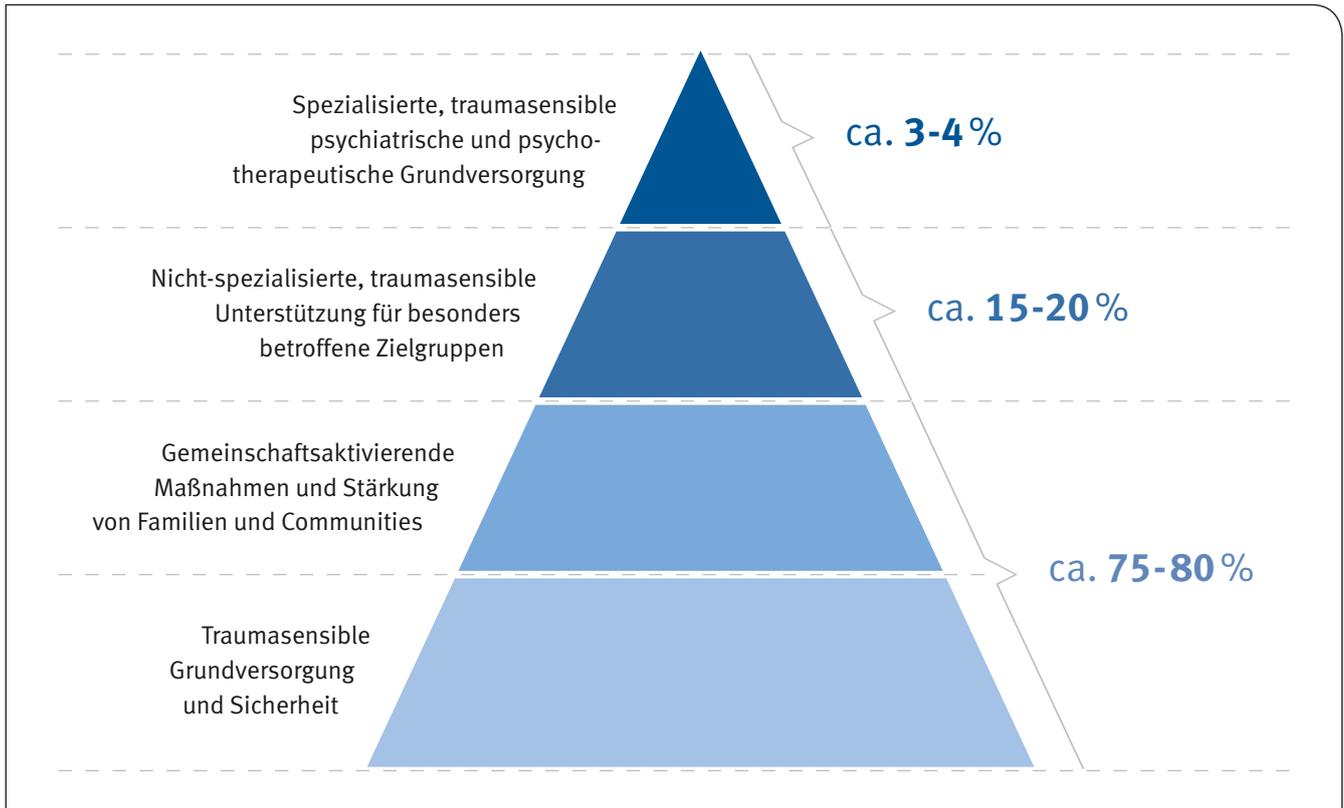
Wenn wir Traumaarbeit so verorten, brauchen wir einen sozial-politischen Traumabegriff, bei dem die psychischen Verletzungen von Menschen durch Gewalt nicht reduziert werden auf Alpträume und Schreckreaktionen, sondern in ihren sozialen und historischen Kontext gestellt und Interventionen auf diesen Kontext zugeschnitten werden. Friedensarbeit darf Traumaarbeit nicht instrumentalisieren, etwa, um Menschen psychologisch „beruhigen“ zu wollen, damit sie besser mit einer auch nach dem Konflikt andauernden Unsicherheit und Rechtlosigkeit zurechtkommen. Versöhnung sollte auch keine Forderung sein im Sinne eines häufig auch religiös verbrämten: „Du musst dem Täter vergeben.“ Wie die amerikanische Traumapsychologin Judith Herman beschreibt, ist eine zu frühe Versöhnungsbereitschaft eher Ausdruck von internalisierter Gewalt und Unterwerfung. Es muss vielmehr darum gehen, den Betroffenen zu ihrem Menschenrecht auf Gesundheit und Unversehrtheit zu verhelfen und Lebensentfaltung zu ermöglichen. **Versöhnungsbereitschaft** ist dann oft eine Folge gelungener Traumaarbeit, durch die Gewaltüberlebende lernen, sich und ihre Erfahrungen anzunehmen und durch sie hindurch wieder zu einem Lebenssinn zu finden.

## 2 Erfahrungen

Nicht alle Menschen sind in gleicher Weise von den Folgen traumatischer Erfahrungen betroffen und entwickeln psychische Störungen, wie z. B. eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), Depression oder Angststörungen. Alle jedoch, die mit Gewalt in Berührung kommen, sind dadurch belastet, nicht nur aufgrund der direkten Gewalterfahrung, sondern auch durch den anhaltenden existentiellen Stress eines Lebens in Unsicherheit und Armut. Ungefähr ein Viertel der von traumatischer Gewalt betroffenen Menschen benötigt explizite psychosoziale Angebote, häufig deshalb, weil sie besonders schwere traumatische Erfahrungen, wie z.B. sexualisierte Gewalt oder Folter, erlebt haben. Die meisten von Krieg betroffenen Menschen können sich jedoch psychisch und sozial wieder stabilisieren, wenn sie ein sicheres, unterstützendes und damit „traumasensibles“ Umfeld in ihren Familien und Dorfgemeinschaften vorfinden und auf traumasensible Hilfe treffen, z. B. im Gesundheitsbereich oder im Management von Flüchtlingscamps. Aufgrund der unterschiedlichen Bedürfnisse wird psychosoziale Arbeit in

den derzeit anerkannten internationalen Standards für psychosoziale Arbeit und mentale Gesundheit entlang einer Pyramide konzipiert (siehe Grafik Seite 4). Alle Ansätze haben die Wiedergewinnung psychosozialer Gesundheit zum Ziel. Dabei sollen die Erinnerungen an die schrecklichen Ereignisse in ein Leben integriert werden können, in dem psychisches Wohlbefinden und Vertrauen in sich selbst, in andere Menschen und in die Zukunft „trotz allem“ möglich werden.

Nehmen wir eine von kriegerischer Gewalt betroffene Bevölkerung. Nach Statistiken der Weltgesundheitsorganisation müssen **ca. 3-4%** als psychisch schwerstbelastet eingestuft werden, meist aufgrund einer bestehenden Vorbelastung und besonders zerstörerischer traumatischer Erfahrungen. Die Betroffenen entwickeln dabei psychotische Krankheitsbilder wie Schizophrenie, schwere Formen von Depression oder Angststörungen und brauchen spezialisierte Interventionen, nämlich psychiatrisch-medikamentöse Behandlung und Traumatherapie. Dafür muss lokales medizinisches Personal ausgebildet werden.



Pyramide adaptiert von Dr. Simone Lindorfer aus IASC (2010) und WHO & UNHCR (2012)

Ungefähr **15-20%** sind schwer belastet und leiden unter deutlichen Symptomen von Depression, Angststörungen oder Posttraumatischer Belastungsstörung. Sie brauchen traumasensible psychosoziale Unterstützung, die jedoch nicht unbedingt durch Expert(inn)en durchgeführt werden müssen. Hier setzen viele Projekte an, die z.B. Laienberater(innen) (sog. „Counsellors“) in Techniken der psychosozialen Beratung ausbilden.

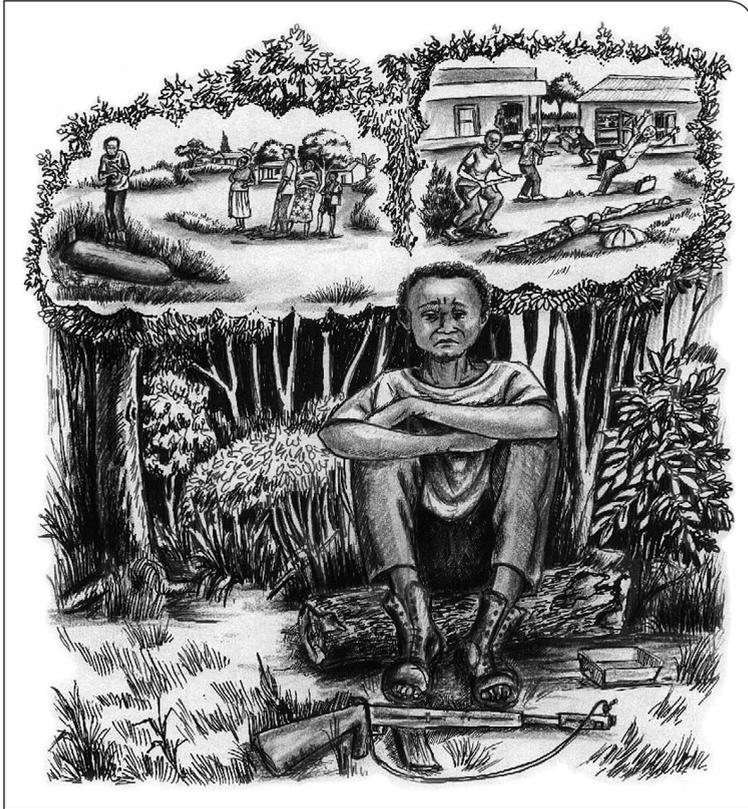
Ungefähr **75%** der Bevölkerung sind belastet, benötigen aber keine explizit psychologische Form der Unterstützung. Sie können jedoch in Projekten psychisch gestärkt und stabilisiert werden, die gemeinschaftsaktivierende Maßnahmen und Stärkung von Familien und Dorfgemeinschaften zum Fokus haben. Hierzu gehören beispielsweise viele kulturelle und kreative Angebote, Friedensgruppen (sog. Peace Clubs) oder Sportprojekte. Wichtig ist dabei, dass diese Aktivitäten traumasensibel geplant und umgesetzt werden im Sinne eines psychologischen „Do No Harm“-Ansatzes. Ein Sportprojekt beispielsweise, bei dem Teams gegeneinander um Sieg und Niederlage kämpfen, kann bei den Unterlegenen bedrohliche Gefühle und Erinnerungen an Ohnmacht auslösen; ein Theaterprojekt, das eine reale Gewalterfahrung ungefiltert auf die Bühne bringt, kann Retraumatisierung bei den Spieler(inne)n und Zuschauer(inne)n auslösen. Projekte für traumatisch belastete Menschen müssen daraufhin geprüft werden, inwieweit sie psy-

chosoziale Heilung und Gemeinschaft fördern oder eher psychisch überfordern und Angst erzeugen.

Die **Arbeit von MISEREOR** und seinen Partnerorganisationen setzt auf allen Ebenen der Pyramide an, auch wenn der Schwerpunkt der Projekte auf der Stärkung der Familien- und community-Ebene der Pyramide liegt. Einige Beispiele:

In **Myanmar** brachen im Bundesstaat Kachin 2011 erneut Kämpfe zwischen der burmesischen Armee (Tatmadaw) und der KIA (Kachin Independence Army) aus. Zigtausende Menschen sind nach wie vor auf der Flucht. Ein von MISEREOR seit 2014 gefördertes Kunstprojekt ermöglicht es Kindern und Jugendlichen an mehr als 20 Schulen in Flüchtlingscamps, ihre Erlebnisse in der Herstellung von Kunstobjekten zum Ausdruck zu bringen.

Die Kinder erleben sich dabei in einer Gemeinschaft mit anderen Kindern, die Ähnliches erlebt haben, angenommen und verbunden (traumasensibles Prinzip Gemeinschaft und Solidarität schaffen). Sie drücken ihren Schmerz kreativ aus und gestalten dabei aktiv Veränderung beim Malen, eine Realität nämlich, die über das vergangene Schlimme hinausgeht (Prinzip Empowerment/Selbstwirksamkeit). Dabei lässt das künstlerische Arbeiten zu, dass sie selbst bestimmen können, was sie ausdrücken wollen, ohne überflutet zu werden von Erinnerungen (Prinzip Sicherheit/Kontrolle erleben). Das Leid der Vergangenheit wird mit einer Vision für die Zukunft verbunden. Die Kinder



Zeichnung aus:

„Pour que nos coeurs blessés guérissent“  
(Burundi 2006)

Une brochure sur les blessures de la violence au Burundi et l'approche communautaire de leur guérison.  
Künstlerin: Grace Bithum

neben dem Angenommenwerden in der community auch, wie die Bilder zeigen, in der Wiedergutmachung der Zerstörung, für die er sich verantwortlich bekennt.

Die ruandische Projektgruppe entschied sich dagegen aus politischen Gründen gegen die Darstellung eines traumatisierten Täters, fügte jedoch in die Broschüre zwei leere Seiten ein und schrieb im Vorwort, diese beiden leeren Seiten seien für all „die Geschichten verwundeter Herzen, über die noch nicht gesprochen werden“ könne.

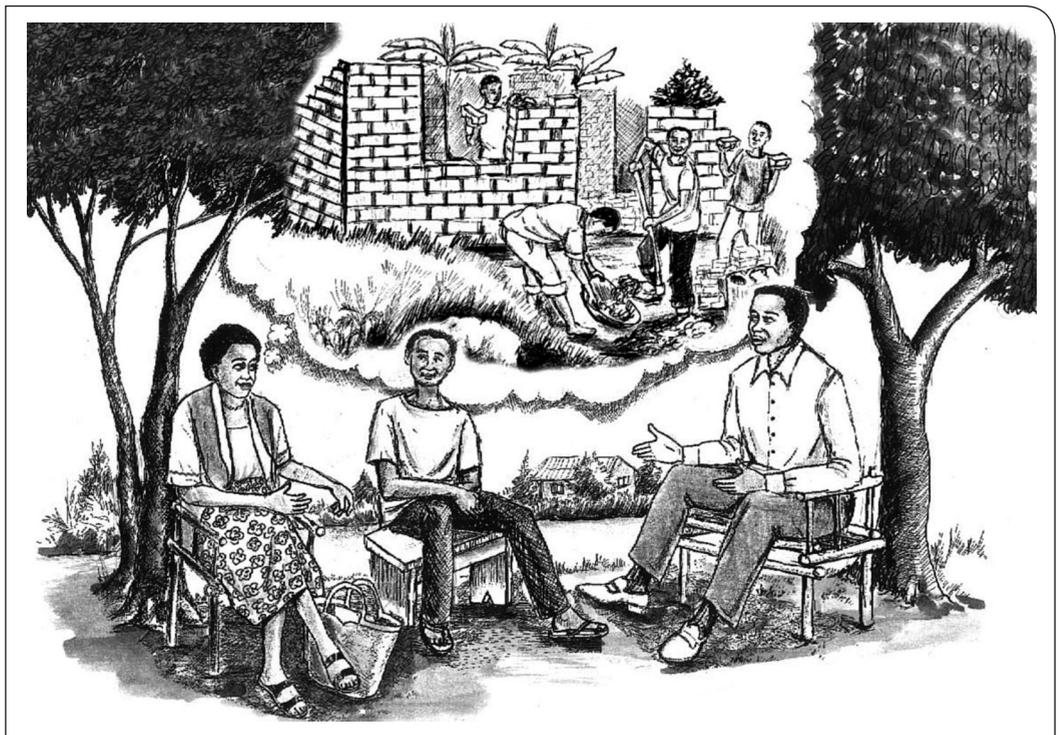
MISEREOR unterstützt auch Organisationen und Einrichtungen, die auf der obersten Ebene der Pyramide ansetzen, darunter die psychotherapeutische und psychiatrische Arbeit der Jiyon Foundation im **Nordirak**, die mit Überlebenden der Gewalt des

werden dabei unterstützt, die schmerzvollen Erfahrungen in ihre persönliche Lebensgeschichte und in die Geschichte ihrer Gruppe zu integrieren. Dies ist ein unabdingbarer Baustein für eine zukünftige friedliche Gesellschaft in Myanmar.

Von 2004 bis 2008 unterstützte MISEREOR die Arbeit von

Friedens-, Menschenrechts- und psychosozialen Organisationen in **Ruanda und Burundi** in der Entwicklung einer gemeinsamen Broschüre mit dem Titel „Damit unsere verwundeten Herzen heilen“. Sie sollte über die psychischen Folgen von Gewalt aufklären und an einfachen Beispielen zeigen, wie „verwundete Herzen“ in ihren Communities unterstützt werden können. Die burundische Gruppe wählte bewusst die Geschichte eines Täters aus. Seine „Heilung“ besteht

Saddam-Hussein-Regimes und des IS-Terrors arbeitet. Einen besonderen Schwerpunkt bildet dabei die therapeutische Unterstützung von Frauen, die Opfer sexualisierter Gewalt durch den IS geworden sind, sowie geschlechtsbasierte Gewalt in ihren Familien erleiden.



Zeichnung aus: „Pour que nos coeurs blessés guérissent“ (Burundi 2006)

## 3

## Herausforderungen und Empfehlungen

Traumaaarbeit kann einen vertiefenden, die Beziehungswunden in den Blick nehmenden Beitrag in Friedens- und Entwicklungsprojekten leisten. Damit sie dieses Potenzial aber entfalten kann, braucht sie eine methodische und fachliche Ausrichtung, die der **Komplexität vieler Gewaltkontexte** angemessen ist. Klassische Ansätze der Traumaaarbeit unterstreichen als **Grundvoraussetzung Sicherheit**. Diese Voraussetzung ist allerdings häufig nicht gegeben: Viele Konfliktszenarien sind chronisch und endemisch, und Gewalt wird weltweit nicht nur durch politische Akteure verübt, sondern in Verbindung mit der allgemeinen Unsicherheit und Straflosigkeit auch durch kriminelle Gruppen und „zivile“ Täter(innen).

Dieser **Komplexität** von chronischer und anhaltender Traumatisierung und **einer instabilen Lebenssituation** muss in psychosozialen Angeboten angemessen Rechnung getragen werden. Deshalb sind **Kurzzeittherapie-Angebote** für Traumatisierte wie sie aufgrund ihrer Kostengünstigkeit für Geldgeber hohe Attraktivität genießen, **äußerst kritisch** zu sehen. Sie reduzieren Traumatisierung auf abgegrenzte traumatische Erfahrungen einzelner, die in der Vergangenheit liegen, reduzieren die Konsequenzen der Gewalt auf psychische Symptome und entpolitisieren damit das Leid von Menschen.

In anhaltend traumatisierenden Konfliktszenarien muss Traumaaarbeit deshalb viel mehr ein kontinuierliches **Stärken der Bewältigungs- und Beziehungsfähigkeit unter Bedingungen anhaltender existentieller Bedrohung** unterstützen, beispielsweise durch die erwähnten Sport- und Kreativangebote und durch psychosoziale Begleitung besonders verletzlichler Zielgruppen. Traumaaarbeit, die Bestandteil von Friedensarbeit und Entwicklungszusammenarbeit ist, braucht damit **langfristige Unterstützung** und den Mut, zeitlich enge Projektkonzeptionen zu sprengen. Es braucht über die klassische Basisarbeit hinaus, die in vielen Projekten vor allem mit Kindern und Frauen stattfindet, auch jene eher **seltener, aber wichtiger Ansätze**

mit den **politisch Verantwortlichen der Nachkriegszeit**. Hier eröffnet sich der Traumaaarbeit noch viel Entfaltungsspielraum für kreative Ansätze und vor allem für gute Begründungsstrategien, denn psychosoziale Arbeit ist oft verbunden mit Selbstzuschreibungen von „schwach“ oder „belastet“ und damit wenig attraktiv für Politiker(innen), die nach einem Konflikt Verantwortung tragen. Zudem besteht für sie die Gefahr, dass sie auch in der Öffentlichkeit als „schwach“ wahrgenommen werden und somit das Vertrauen in ihre politischen Fähigkeiten leiden könnte.

Auch die **Traumaaarbeit mit Täter(inne)n oder Tätergruppen** ist deutlich weniger in der Landschaft psychosozialer Traumaprojekte vertreten. Die Arbeit mit Täter(inne)n ruft Irritationen und Loyalitätskonflikte bei Organisationen hervor, die die „Opfer“ der Gewalt unterstützen und zu Recht die Frage nach Gerechtigkeit stellen. Dennoch ist für eine langfristige soziale Sicherheit von „Opfern“ vor weiterführender Gewalt und von „Täter(inne)n“ vor Racheakten, die psychosoziale Unterstützung aller Seiten von Bedeutung. Traumaaarbeit mit Täter(inne)n ist allerdings kein Ersatz für Maßnahmen der juristischen Aufarbeitung oder Mechanismen der *transitional justice*, wie sie in vielen Postkonfliktgesellschaften vorhanden sind. Traumaaarbeit mit Täter(inne)n bedeutet, ihnen durch einen empathischen Zugang, der sie als Menschen und nicht nur als Täter(innen) sieht, die Möglichkeit zu eröffnen, sich ihrer Verantwortung voll bewusst zu werden und im besten Fall den **authentischen Wunsch nach Vergebung und Wiedergutmachung** in ihnen zu **fördern**. Sie widerspricht damit nicht der Notwendigkeit von politischer Gerechtigkeit, sondern ermöglicht sie paradoxerweise auf einer tieferen Beziehungsebene erst: Erst, wenn Täter(innen) einen inneren Zugang zu ihren eigenen Taten haben, kann es zu einer authentischen Reue und die Sicherheit der „Opfer“ in den Blick nehmenden Haltung kommen, durch die ein Ende von Gewaltspiralen möglich wird.

## LITERATUR

- Griese, K. & Mehrlau, A. (2016) Ein Solidarischer, Stress- und Traumasensibler Ansatz zur Multisektoriellen Unterstützung von Gewaltüberlebenden. In *Trauma – Zeitschrift für Psychotraumatologie und ihre Anwendungen*, Vol. 14, Issue 1.
- Herman, J. (2018) Die Narben der Gewalt. München: Junfermann Verlag.
- Inter-Agency Standing Committee (IASC) Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support (2010) Mental Health and Psychosocial Support in Humanitarian Emergencies – What Should Humanitarian Health Actors Know? Geneva: WHO.
- Lindorfer, S. (2005) Sharing the Pain of the Bitter Hearts. Liberation Psychology and Gender-Related Violence in Eastern Africa. Münster: LIT Verlag.
- Servaes, S. & Birtsch, N. (2008) Engaging with Victims and Perpetrators in Transitional Justice and Peace Building Processes. International Workshop 12 - 13 February 2008 Bonn. Bonn/Bern: FriEnt & KOFF.
- World Health Organization & United Nations High Commissioner for Refugees (2012) Assessing Mental Health and Psychosocial Needs and Resources: Toolkit for Humanitarian Settings. Geneva: WHO.