

Die spirituelle Dimension der Traumatherapie: zum Aspekt von Heilung und Versöhnung

Vortrag von Dr. phil. Ursula Wirtz, Zürich

*Dunkelheit kann Dunkelheit nicht vertreiben, nur Licht kann das.
Hass kann Hass nicht vertreiben, nur Liebe kann das.*

Martin Luther King

*Nur die Versöhnung der Menschen und der Völker untereinander kann verhindern,
dass die Welt des Lichts sich in eine Welt der Finsternis verkehrt.*

Else Lasker-Schüler

Als Psychotraumatologin habe ich das Böse als eine schicksalshafte, verhängnisvolle Seinswirklichkeit kennengelernt. Sie ist Teil jeder Auseinandersetzung mit dem Trauma der Gewalt, aber ich habe auch den anderen Teil erfahren dürfen, das Über-Sich-Hinauswachsen, die Möglichkeit zum Guten inmitten des Bösen, das Licht in der Finsternis. Schon in den Selbstbetrachtungen des Marc Aurel hieß es:

„Grabe in Deinem Inneren. In Dir ist die Quelle des Guten und sie kann immer wieder sprudeln, wenn Du gräbst.“

Traumatherapie steht für mich in diesem Kontext des Grabens nach dieser Quelle, aus der sich das Leben speist, ein zutiefst spirituelles Anliegen. Wir haben es beim Trauma mit Grenzsituationen zu tun, mit Zuständen der Heillosigkeit, die nur dann heilen können, wenn der ganze Mensch in seiner Einheit von Psyche, Geist und Soma ins Zentrum rückt. Ich möchte Heilung als eine Form der Überlebenskunst beschreiben, als ein Streben nach „Ganzheit im Gebrochenen“.

Traumatische Gewalterfahrungen sind wie das Ausgießen der apokalyptischen Zornschaalen über den Menschen, die nicht nur meine Sichtweise der Welt sprengen, sondern auch meine Seinsweise. Trotzdem wage ich von Heilung und Versöhnung mit dem Abgründigen zu sprechen, der Überlebenskunst im Sein auf der Grenze, der Hoffnung, dass auch nach traumatischen Erschütterungen ein neuer „Mut zum Sein“ (Tillich), eine Öffnung auf ganzheitliche Dimensionen als **„Traum von Ganzheit“ (Jung) im Gebrochenen** gewonnen werden kann. Überzeugt bin ich, dass wir den synthetischen auf Wachstum gerichteten Kräften des Seelenlebens nur dann gerecht werden, wenn wir die Dialektik von Destruktion und Werden in den Blick nehmen, wenn wir Entwürdigung und menschliche Würde, unsere Bereitschaft zum Bösen und unsere Möglichkeit zum Guten gemeinsam betrachten.

Ich möchte auf den initiatorischen Charakter traumatischer Grenzzustände verweisen, da in diesen existentiellen Zuständen zutiefst eine unfreiwillige Auseinandersetzung mit dem Leiden erfolgt, ein Hineingeworfensein und Eintauchen in das Nichts, die Leere. Extremtraumatisierungen lassen den Tod mitten im Leben erfahren, konfrontieren mit der Urangst vor Vernichtung und Auslöschung und können so zu einem Tor für Reifungs- und Wandlungserfahrungen werden. Sie sind numinos, haben die Macht uns zu zerstören, aber es gibt auch den Umschlag in die Erfahrung einer radikalen Bewusstseins-transformation. Für mich konstatiert sich in der therapeutischen Begegnung mit diesen „Todeslandschaften der Seele“ ganz besonders die spirituelle Dimension der Psychotherapie als Frage nach Sinn und Wert, als verzweifertes Suchen nach dem, was mich trägt, wenn mich nichts mehr trägt. Spiritualität als Ressource in der Traumatherapie ist erst in den letzten Jahren in das wissenschaftliche Paradigma integriert worden, da Sinnschöpfung, die Fähigkeit, die Welt mit Bedeutung auszustatten und sinnhafte Zusammenhänge herzustellen als konstituierend für den Heilungsprozess nach traumatischen Erfahrungen erkannt wurde. Heimisch werden in der Welt, sich wieder aufgehoben fühlen, sich wieder beziehen können, das sind zentrale Themen unserer traumatherapeutischen Arbeit, die unser Vertrauen in die psychische Kreativität voraussetzen.

Archetypische Leidenserfahrungen stimulieren religiöse und mythologische Symbolbildungen, um Unaussprechliches kommunizieren zu können. Wir hören von „Gott im Exil“, von der erschreckenden Begegnung mit dem dunklen Gottesbild, dem stummen,

ungerechten, Chaos und Zerstörung bringenden Gott, der den „Himmel als Abgrund“ (Celan) erfahren lässt und die archetypische Situation von Verlassenheit heraufbeschwört.

Spiritualität im Verständnis der therapeutischen Haltung und Beziehungsgestaltung

Im Temenos¹ der therapeutischen Beziehung entsteht Resonanz, wird Raum geschaffen, damit verlorene Hoffnung sich neu konstituieren kann. Die therapeutische Haltung der Sorge richtet sich auf das, was wachsen und reifen will, fördert nicht nur eine neue Sichtweise, sondern eine radikal andere Seinsweise. In der heilenden Beziehung wird Angst überwunden und kreative Lebensentwürfe werden erprobt. Das existentielle Mit-Sein und Mittragen, die „Dualisierung des Leidens“ (Benedetti) hilft, das Leiden auszuhalten. Erich Fried hat sehr berührend dieses Mitsein im Leiden beschrieben:

Sein Unglück ausatmen können, tief ausatmen, sodass man wieder einatmen kann, und vielleicht auch sein Unglück sagen können, in Worten, in wirklichen Worten, die zusammenhängen und Sinn haben, die man selbst noch verstehen kann, und die vielleicht sogar irgendwer sonst versteht oder verstehen könnte und weinen können, das wäre schon fast wieder Glück".

Erich Fried, Aufhebung

In jeder Analyse sind Therapeut und Therapeutin im gesamten Menschsein herausgefordert: ein Therapieverständnis, das zutiefst dialogisch ist und an Heilung aus der Begegnung glaubt. Die Qualität der psychotherapeutischen Begegnung, die Wesensbeziehung in ihrer Wahrhaftigkeit und ihrem vertieftem Gewahrsein, diese Gefährtschaft im Leiden wird zu einer Möglichkeit der Sinnerfahrung.

Natürlich können wir in der Psychotherapie den Sinn weder lehren noch geben, genauso wenig, wie wir den Kranken das geben können, wonach sie sich sehnen: Glaube, Liebe, Hoffnung und Erkenntnis, aber wir können mit dem „unbedingten Einsatz der ganzen Persönlichkeit“ „mit unserem Ja zum Sosein des Anderen, mit unserer Achtung und Demut vor dem Rätsel menschlicher Existenz Glaube, Liebe, Hoffnung und Sinn erfahrbar machen.

Wie manifestiert sich Spiritualität in der therapeutischen Begegnung?

Die Bedeutsamkeit des Schweigens, das Aushalten von Stille, das Hören mit dem dritten Ohr, Besinnen, ruminatio², Wiederkäuen, im Herzen tragen, kontemplieren, betrachten – das sind wesentliche Elemente analytischer Begegnung und spiritueller Praxis: Stille, Schweigen, einfach, bescheiden, demütig sein. Demut bedeutet ja nichts anderes als in der Wahrheit und aus der Wahrheit heraus zu leben, was mit Selbsterkenntnis, dem zentralen psychologischen Anliegen zu tun hat.

Es ist in der Stille, dass Gott redet. So entsteht auch aus der analytischen Haltung des gemeinsam Stillwerdens die Aufmerksamkeit für das „Dazwischen“, das Dritte auf das beide bezogen sind, bewusst oder unbewusst. Dieses Einanderzuwenden in unserem gesamten Sein berührt die vertikale und die horizontale Achse. Buber: „*Man muss bei sich selbst gewesen sein, um zum Anderen ausgehen zu können*“. Gemeint mit *vertikal* ist die Offenheit zum eigenen Unbewussten, zur eigenen Innerlichkeit und *horizontal* bezeichnet die Konfrontation mit der Realität, die Begegnung mit dem Du des Anderen. Nur so können sich beide als Teil einer umfassenderen Wirklichkeit erleben.

Krankheiten heilen nur im Feld von Beziehungen und zwar nur *Deo concedente*, ein alchemistisches Attribut, das wir auch im Volksmund mit „so Gott will“ übersetzen.

Erinnern möchte ich an ***Pathei manthanein –durch Leiden lernen***, eine Weisheit, die wir in den verschiedensten spirituellen Traditionen wieder finden.

Dort, wo wir psychisch völlig einbrechen, können wir auch zu Neuem aufbrechen, dort, wo wir völlig zusammenbrechen, kann auch das Durchbrechen zu anderen Räumen, das Aufbrechen zu anderen Ufern geschehen. Jung hat oft darauf verwiesen, dass jeder

¹ Das **Temenos** ([griechisch](#) τέμενος für Heiligtum) bezeichnet den umgrenzten Bezirk eines (ursprünglich griechischen) Heiligtums.

² Lat. Wiederkäuen

Schritt vorwärts auf dem Wege der Bewusstwerdung nur durch Leiden zu erkaufen ist³. Leiden ist zu allen Zeiten eine Triebkraft menschlicher Entwicklung gewesen. Aus der traumatischen Not kann Weisheit, „existentielles Expertentum“ (Walach) erwachsen, aus Grenzerfahrungen kann eine Quelle der Kraft werden, auch für uns Begleitende.

Die transformatorische Potenz des Leidens, die Wunden, die zu Katalysatoren für Wandlungserfahrungen werden, das ist mein Thema heute.

Trauma kann als „Tod der Welt“ erlebt werden, als eine Grenzerfahrung, die das Verhältnis zu Sinn und Ziel menschlichen Lebens radikal transformiert. Traumatische Erschütterungen bewirken oft eine spirituelle Krise, weil in diesen existentiellen Grenzzuständen des Leidens die Leere berührt wird. Das Konstrukt der Subjektivität zerbricht und die „Chimäre des Ich“ löst sich auf. Solche Erlebnisse der Entleerung lassen den vertrauten Sinnkosmos auseinanderfallen und führen oft in eine *via negativa*, in der wir nicht mehr vertrauen, nicht mehr glauben, lieben und hoffen können. So verstehe ich Traumatherapie als eine Sinn-Suchbewegung, um nach Fragmentierung und Dissoziation wieder in eine Beziehung treten zu können zu sich selbst, zur Welt und dem transzendenten Raum.

In meiner Arbeit mit traumatisierten Menschen geht es darum, wieder ein Mensch werden zu wollen, die Würde des Subjektes zurück zu erobern. Was macht einen solchen Neuanfang möglich? Bei Imre Kertesz, dem großen Autor einer Überlebenskunst, ist die Liebe die Chance zum Neuanfang (vgl. den Roman „Liquidation“). Auch in der Therapie brauchen wir die kreative Kraft des Eros, die das Gesunde und Heile aus unseren PatientInnen herauszulieben vermag.

Was führt mich aus dem Terror der Einsamkeit zum Miteinander in Verbundenheit? Wie finde ich Wege aus Zerstörung und Verstörung, um zur Selbstgestaltung und Selbstmächtigkeit fähig zu werden und mich neu zu entwerfen? Wie kann ich aus der „Hölle“ heimkehren in eine Welt, die mir unvertraut und fremd geworden ist, weil nichts mehr wie vorher ist? Das Trauma hat die Welt, meine innere und meine äußere Welt aus den Angeln gehoben und ich kann nicht mehr heimisch darin werden.

Als Germanistin habe ich viel von der *Literatur* gelernt, von der Kunst, Selbstverlust in Selbstbehauptung zu verwandeln, Ohnmacht in Selbstermächtigung.“ *Meine Metaphern sind meine Wunden*“ sagte Nelly Sachs, die angesichts des Traumas des Holocaust gegen die Sprachlosigkeit und das Verstummen kämpfte. In ihrer Rede, die sie 1965 anlässlich der Verleihung des Friedenspreises des deutschen Buchhandels hielt, legt sie ein Bekenntnis zur Überlebenskunst ab, zum Glauben an Versöhnung über alles Entsetzliche hinweg,

„Und wir alle, was sollen wir tun mit dem Wort, das uns geschenkt wurde, als es an seinen Wurzeln zu packen und es beschwörend den Erdball überziehen zu lassen, auf dass es seine geheime, einigende Kraft hingibt an eine Eroberung, die einzige Eroberung auf der Welt, die nicht Weinen, die Lächeln gebiert: die Eroberung des Friedens.“

Hier wird vom Frieden als Utopie gesprochen und von der Hoffnung, der schimmernden Aussicht, dass sich dieser Friede in unseren Herzen verwirklichen möge. Von dieser Hoffnung und schimmernden Aussicht nach traumatischen Verdüsterungen möchte ich heute sprechen. Immer, wenn das Ich durch traumatische Überflutung von seiner steuernden Funktion entmachtet wurde, sind wir gezwungen, unsere Identität zu rekonstruieren, sie zu re-komponieren, um wieder ein Gefühl von Kohärenz zu erleben.

Traumatisierte Menschen sind gezwungen, völlig inakzeptable, beschämende, schattenhafte Teile ihrer Persönlichkeit, mit denen sie durch die traumatische Erfahrung in Kontakt gekommen sind, in ihr Selbstbild zu integrieren. In der Trauma Therapie geht es um Prozesse der Wiederaneignung von Verlorenem. Etwas gestaltend, gestalten wir uns selbst. Der Gedanke der Aneignung des Lebens, wie er in einer Philosophie der Lebenskunst besonders von Wilhelm Schmid differenziert beschrieben worden ist, ist für mich ein zentrales therapeutisches Anliegen: *das Ringen um Identität, wieder ein Mensch werden wollen nach der Entsubjektivierung durch Gewalt.*

Sich wieder neu zusammensetzen, das Geschehene neu bewerten in seiner Bedeutung für meinen Lebensvollzug, darum geht es. Psychotherapie ist ein hermeneutisches

³ C.G. Jung, GW 11

Unterfangen, das über Aufklärung und Deutung hilft, sich wieder zurechtzufinden in einer Welt, die aus den Fugen geraten ist, und Bedingungen zu schaffen, zu verstehen, Sinnzusammenhänge zu entziffern und damit die Möglichkeit zu schaffen, eine Wahl für dieses oder jenes Verhalten zu treffen. Eine veränderte Sichtweise der Welt bedeutet auch die Möglichkeit zu einer veränderten Seinsweise nach traumatischer Erschütterung. Bei Extremtraumatisierungen erweist sich die Idee eines verlässlichen Kerns der eigenen Person als Fiktion. Die chaotische Erfahrung traumatisierender Verhältnisse zertrümmert die fixen Strukturen, in denen ich mich eingerichtet habe; sie zerstört das Gerüst von Faktizität und Dinglichkeit und wirft zurück auf die Notwendigkeit, sich Leben neu zu erschaffen als Kombination von Möglichem.

Überlebenskunst heißt dann, über alles Schmerzliche, Tödliche hinweg, um die Möglichkeit eines menschenwürdigen Lebens kämpfen, unaufhörlich an der Gestaltung meines Lebens und meines Selbst zu arbeiten.

Das war auch das Leitmotiv Seneca's: Eigne Dich Dir an, um Widrigkeiten des Lebens hinzunehmen und mit Gelassenheit dem Schicksal zu trotzen. Dem Schicksal trotzen und sich selbst wieder aneignen, darum geht es in der Psychotherapie mit traumatisierten Menschen. Sich selbst zu eigen sein ist eine schwierige Aufgabe für Menschen, deren Erleben durch Ohnmacht und Willkürerfahrungen charakterisiert ist. Sie müssen die Sorge um sich selbst, die Selbstaneignung im therapeutischen Prozess neu erlernen.

Auch Petzold⁴ hat auf Lebenskunst, die Bedeutung von Seneca und Marc Aurel, von Heraklit und Sokrates in ihrer Bedeutung für die Traumatherapie verwiesen. Die antike Seelenführung lehrt, wie wir wieder „Sinn und Geschmack für das Lebendige“ (so hat Schleiermacher Religion definiert) entwickeln, wie traumatische Lebenssituationen überwunden werden können, wie Lebenskunst und Lebensweisheit aus der Arbeit an sich selbst und dem Bemühen um Selbststeuerung und Integrität erwächst. Sie lehrt uns Humanität, den Umgang mit dem Verzicht auf Rache und Vergeltung, da diese Emotionen uns vergiften und stärker an das Traumatisierende binden statt uns zu befreien.

Mich hat immer wieder Hilde Domin berührt, wenn sie fragt, wie es möglich ist, die Sintflut zu überleben, aus der Löwengrube und dem Feuerofen wieder herauszusteigen, „*immer versehrter und immer heiler...zu uns selbst entlassen werden*“.

Lebenserfahrungen des Zu-Grunde-Gehens als Aufforderung zur Wandlung und Herausforderung, auch dem eigenen Leben auf den Grund zu gehen und den Urgrund alles Lebens zu entdecken, sind in der mystischen Tradition oft beschrieben worden. Es sind Begegnungen mit dem Selbst als einer letzten tragenden Wirklichkeit, die uns den delphischen Imperativ: *Erkenne Dich selbst* in einem Prozess der ruminatio, des Ringens um Sinn, aufzwingt. Wir erkennen uns selbst und das Geheimnis von Leben und Tod besonders angesichts von Grenzzuständen des Überwältigtwerdens.

Die Überlebenskunst zeigt sich in dem, auszuhalten und sich zu versöhnen mit dem, was ich nicht verstehen kann und was doch von Bedeutung ist, die Grenzen meines Verstehens auszuhalten, zum Perspektivenwechsel fähig zu werden und eine bejahenswerte Existenz zu verwirklichen, trotz allem.

Traumatisierte Menschen stecken in einem tiefen Ambivalenzkonflikt, den Kirkegaard sehr treffend umschrieben hat:

„Verzweifelt nicht man selbst sein wollen; verzweifelt man selbst sein wollen.“

Wie kann ich nach traumatischen Erfahrungen diesen Widerspruch, verzweifelt ich selbst sein zu wollen und verzweifelt nicht ich selbst sein zu wollen, überwinden? Wie kann aus dieser Gegensatzspannung im therapeutischen Prozess das Dritte gewonnen werden? Ich möchte hier auf Hegel verweisen, der in seiner Philosophie von der Versöhnung der Gegensätze schreibt.

In Hegels Philosophie ist mit Versöhnung die Vermittlung gemeint, die am Ende der Dialektik die Widersprüche in einer Synthese aufhebt. Auf das Trauma angewandt heißt dies für mich: das Trauma **aufzuheben** in der dreifachen Bedeutung des Wortes, indem es

1. aufbewahrt wird in unseren Narrationen und Imaginationen

⁴ Petzold et al., 2002

2. aufgelöst, ausgelöscht in seiner beherrschenden Macht und damit überwunden wird
3. emporgehoben auf eine höhere Ebene der Bedeutung und des Bewusstseins und somit aufgehoben und transzendiert wird
Erst diese Überwindungsleistung befreit von der Besessenheit, dem Besetztsein durch das Trauma, erst durch diesen dialektischen Dreischritt machen sich Traumatisierte vom Trauma unabhängig, was einen Aspekt der Versöhnung darstellt.

Vom Sinn der Versöhnung

„Versöhnung bricht den Fluch der bösen Tat“ (Friedrich Schiller)

„Versöhnung“ ist ein geschichtsträchtiger Begriff, der mit theologischen und philosophischen Assoziationen überlagert ist, ein zentraler Begriff unseres abendländischen Religionssystems, der zu einer sozialpsychologischen Tugend und zum zentralen Ziel der Friedenskonsolidierung mutierte. Als Voraussetzung für die Erlösung lehrt uns das Matthäus-Evangelium Versöhnung: wir müssen uns zuerst mit unserem Bruder versöhnen, um der Erlösung teilhaftig zu werden. Sonst behält das Schiller'sche Wort Recht, wonach „der Fluch der bösen Tat fortwährend Böses muss gebären.“

Das Versöhnungsthema ist „in“, weil der Hass so omnipräsent ist. Ich denke an den Dalai Lama, der sich im Westen über den Selbsthass der westlichen Menschen erschüttert zeigte. Wenn der Selbsthass groß ist, dann ist die Erosfunktion, die Fähigkeit Beziehung herzustellen, beschädigt. Wenn ich zu mir selbst keine akzeptierende, wohlwollend bezogene Haltung einnehmen kann, dann ist es mir auch nicht möglich dem Anderen, dem Du gegenüber in einen vertrauensvollen Dialog einzutreten. Es braucht eine gesunde Selbstliebe, ein Stück gesunden Narzissmus, um verzeihen zu können. Wie ist das Verhältnis von versöhnen und verzeihen? Gibt es Unverzeihliches auch in der Psychotherapie? Oder ist das Unverzeihbare eigentlich das Einzige, was es zu verzeihen gibt, wie der Philosoph Jacques Derrida als Frage formulierte?

Versöhnen und die Weisheit des Loslassens

Im Loslassen kann sich ein Feld von Möglichkeiten entfalten. Es gibt Prozesse von Zerstückelung, Zerrissen werden, Auflösung, Desintegration und Dekompensation, die sich in Bewusstseinsverengung statt Bewusstseinsverengung, Sinndeutung statt Sinnverlust, Liebe statt Hass zu wandeln vermögen. Die Weisheit weiß um solche Gegensätzlichkeit, um das Heilsame im Versöhnen und Vergeben, im Loslassen von Hass und Verbitterung.

In traumatischen Erfahrungen lernen wir etwas über die Leere, über die „Weisheit des ungesicherten Lebens“ (Alan W. Watts), über Grenzzustände, die zum Zerschneiden oder zu einem gelasseneren, weiseren Umgang mit unserer existentiellen Gebrochenheit führen können.

Das Gift des Anhaftens

Im Loslassen von Fixierungen und negativen Denk- und Verhaltensmustern, tauchen wir wieder ein in einen schöpferischen Prozess der Auseinandersetzung mit den Komplexen, die uns hemmen, die zu werden, die wir zu sein gemeint sind. Festhalten an Erwartungen und Abhängigkeitshaltungen gegenüber Menschen, öffentlichen Meinungen und Dingen macht unfrei und verwundbar für Enttäuschungen. Festhalten am Scheitern in der Vergangenheit verstellt mir den Blick auf die Möglichkeit des Werdens im „Jetzt“. In der buddhistischen Tradition gelten das Anklammern und die Gier als eins der Gifte, die uns leiden machen. Freiheitsräume eröffnen sich dann, wenn ich mein Anhaften durchschauen und überwinden kann, wenn ich mich sein lassen kann und das Werden zulasse. Loslassen, was mich hindert, die zu werden, die ich sein könnte, öffnet mich für das Wesentliche und *„Letzten Endes gilt man nur wegen des Wesentlichen, und wenn man das nicht hat, ist das Leben vertan.“*⁵

⁵ C.G. Jung, *Erinnerungen, Träume, Gedanken*. 1976, S.328

Lassen und Loslassen

Zwei Mönche, Tanzan und Ekido gingen einst auf einer Reise eine lehmige Landstrasse hinunter. Es regnete in Strömen. Als sie an eine Wegkreuzung kamen, trafen sie dort auf eine junge Frau im Seidenkimono, die nicht über die völlig aufgeweichte Strasse gehen konnte. „Los, junge Frau“, sagte Tanzan auf der Stelle, nahm sie auf den Arm und trug sie über den schlammigen Weg. Ekido schwieg, bis sie am Abend dieses Tages einen Tempel erreichten. „Wir Mönche gehen nicht in die Nähe von Frauen“, sagte er schließlich, besonders nicht, wenn sie jung und liebreizend sind. Das ist gefährlich. Warum hast du das getan?“ „Ich habe die Frau an der Kreuzung gelassen“, sagte Tanzan, trägst du sie immer noch?“

Loslassen und Achtsamkeit

Achtsam sein und Loslassen üben gehört zum Weisheitsschatz aller spirituellen Traditionen. Es ist eine Seinsweise des *Ja* zu dem was ist, auch ein Ja zur Einsicht, dass Leben lernen sterben lernen bedeutet. „Abschiedlich leben“ ist eine Form des heilsamen Loslassens, eine mutige Begegnung mit der Vergänglichkeit unseres Seins.

Im achtsamen Wachsein tauche ich in den Lebensfluss ein und werde offen für Intuitionen und innere Bilder. Ein achtsamer Lebensvollzug bewirkt eine größere intuitive Durchlässigkeit und bringt mich mit meiner inneren Weisheit tiefer in Berührung. Diese Weisheit lässt mich erfahren, dass ich mich paradoxerweise finde, indem ich mich loslasse. In der Lebensform des Lassens mit der Leitidee des Vertrauens, der unauflösbaren Verbundenheit mit etwas Größerem und der Hingabe an ein organismisches Geschehen, gibt das kontrollierende, bewertende Ego seine Kontrollfunktion auf und schenkt dem Selbst Raum und eine Chance zu wirken.

Loslassen ist ein Weg, der den inneren Menschen formt, der ihn seine Essenz, sein Wesen erfahren lässt. Mut gehört dazu und Vertrauen, Geduld und Zuversicht. Dann führt Sich-lassen- können zu Gelassenheit, ein Aspekt der Weisheit, denn nur der gelassene, offene Blick erlaubt, dass die Dinge sich zeigen und zu uns sprechen und uns die Wahrheit des eigenen Seins und der Wirklichkeit offenbaren.

Die spirituelle Dimension des Loslassens

Loslassen hat einen spirituellen Verweisungszusammenhang. Mit dieser Seinsweise wird ein Bedeutungsfeld erschlossen, das mit Mitgefühl, Dankbarkeit, Vertrauen, Hingabe und Selbstakzeptanz zu tun hat. Wenn wir im Modus des Loslassens leben, ist unser Sehen und Wahrnehmen auf das gerichtet, was in uns wachsen und werden will, aber auch auf das was uns hindert, mit unserem Wesen zu experimentieren, was unsere Kreativität blockiert. Indem wir uns lassen, kommen wir mit dem wahren Selbst in einen fließenden Kontakt und stellen eine größere Offenheit des Geistes gegenüber dem Unbewussten her.

Loslassen und versöhnen

Traumatherapie lehrt uns, sich mit Geschehenem auszusöhnen, Frieden zu schließen, im Leben weiterzuschreiten, Unsicherheiten und Widersprüche auszuhalten, um die eigenen Grenzen und die Bedingtheit und Gebrochenheit menschlichen Lebens zu wissen. In diesem Sinne fördert Traumatherapie Einsichten in Sinn und Unsinn menschlichen Lebensvollzugs und kann damit zu Weisheit und Lebenskunst verhelfen. Das Bewusstsein mit anderen Menschen die gemeinsame Grundlage der Vergänglichkeit zu teilen, das Gewahrsein um die Zerbrechlichkeit aller Konstrukte, die wir uns von uns selbst und vom Leben gemacht haben, kann uns weiser und mitfühlender werden lassen.

Versöhnen bedeutet, Friede zu machen, mit sich selbst und seinem Schicksal, seinem Gott, seiner Endlichkeit, sich aussöhnen mit den Paradoxien des Lebens, im Widerspruch leben können, in der Spannung der Gegensätze ohne daran zu zerbrechen.

Versöhnung bedeutet, der Liebe Raum zu geben, dem Glauben und der Hoffnung auf etwas letztlich Unzerstörbares im Menschen, der Hoffnung auf Entwicklung nach Stagnation, auf Vertrauen nach Verrat, auf Ganzheit im Gebrochenen.

Versöhnen meint, dass etwas wieder gut werden soll, eine Entzweigung überwunden, eine schmerzhaft Trennung soll ihr Ende finden.

In der Jungschen Psychologie wird der Versöhnungsgedanke im Konzept der Schattenintegration aufgegriffen, den Wolf in sich zu umarmen und zum inneren Wolf

Bruder und Schwester zu sagen, sei heilungsfördernd und sinnstiftend. Übersetzt in die psychoanalytische Terminologie ließe sich vielleicht sagen, dass es eine reife Form der Identifikation mit dem Aggressor braucht, das Anerkennen eigener aggressiver und sadistischer Impulse in uns, um für Versöhnungserfahrungen bereiter zu werden. Nur die Aussöhnung mit dem Verhassten verhindert die Neuinszenierung des Hasses und die Wiederholung des Vergangenen. Wir müssen die abgespaltenen, nicht akzeptablen Aspekte des Selbst integrieren statt sie in der Projektion auszuleben, wie der israelische Psychoanalytiker Raphael J. Moses betont.

Es ist ein zäher therapeutischer Prozess, die bindende Kraft des Hasses und der Verdrängung bewusst zu machen. Hass kann verkleben, im Negativen fixieren und Wahrnehmen, Denken und Fühlen umschatten. Versöhnen stellt Würde wieder her, setzt Neuanfang.

Kollektive Versöhnung

Für mich ist die kollektive Versöhnung die Arbeit an der Vermenschlichung einer Gesellschaft. Mich beschäftigt ein Versöhnungsdanke, in dem Raum ist für das Paradoxe, in dem Widersprüchliches seinen Platz hat. Nie darf Versöhnung als eine Aussöhnung mit Gegenwärtigem verstanden werden, die als Folge zum Vergessen führt. Die kollektiven Versöhnungsgesten in unserer Kultur sind vielmehr eine Herausforderung an uns alle, Vergangenes zu erinnern und sich damit auseinanderzusetzen, sich eigener Mittäterschaften bewusst zu werden, das Leiden der Anderen anzuerkennen und persönlich Verantwortung zu übernehmen.

Erinnern Sie sich an den Kniefall von Bundeskanzler Willy Brandt 1970 am Denkmal für die Opfer des Warschauer Ghettoaufstandes. Diese symbolische Geste war ein Zeichen der Anerkennung von Schuld, und es sind genau diese symbolischen Gesten, die zur Versöhnung bereit machen.

Frauen- und Mütterbewegungen sind durch ihre symbolischen Proteste und Versöhnungsarbeit international bekannt geworden: Women in Black, Beograd, Northern Ireland Women's Coalition, Las madres Argentinien, White Scarf- Movement Armenien.

Kollektive Symbole der Versöhnung

Vergegenwärtigen Sie sich die Orte der Versöhnung, Gedenkstätten, die dazu dienen, aus der Geschichte zu lernen und Frieden und Versöhnung zu fördern, Orte einer Lernkultur, Denkhäuser, aktive Museen und nicht nationalistische Bollwerke gegen Trauerarbeit.

Die Dresdner Frauenkirche als Symbol der Versöhnung zwischen Deutschland und Großbritannien, das „Schließen einer Wunde im Herzen Europas“ wie der sächsische Ministerpräsident Georg Milbrandt formulierte. Mit einer Nacht der Stille, mit Gebet, Musik und Kerzen wurde das Wir-Gefühl, das Bewusstsein des Ausgesöhnten miteinander gefeiert.

Die Berliner Versöhnungskapelle ist so ein Ort, das Holocaust Mahnmal in Berlin, die alte Brücke, Stari Most in Mostar, die im November 1993 im jugoslawischen Bürgerkrieg zerstört wurde. Sie verkörperte die symbolische Brücke zwischen Ost und West, Christentum und islamischer Welt, katholischen Kroaten und orthodoxen Serben als Symbol für der Versöhnung und als Symbol für das Zusammenleben von verschiedenen religiösen, kulturellen und ethnischen Gemeinden, im Juli 2004 unter Anwesenheit von Vertretern aus 60 Staaten am 23. Juli 2004 wiedereröffnet.

Das Museum der Versöhnung auf Robben Island, Südafrika, in dem Nelson Mandela 18 Jahre eingesperrt war. Ein Steinbruch, der sowohl für die unmenschliche Seite des Apartheidregimes in Südafrika stand, aber auch ein Symbol war für die Unerschütterlichkeit des Strebens nach Freiheit.

Friedens- und Versöhnungsgesten in der Musik

Benjamin Britten: War Requiem als Symbol der Versöhnung zwischen den Völkern, in dem die Gesangssolisten aus den Ländern der einstigen Kriegsgegner kamen (Russland, England, Deutschland). Das Konzert wurde 2002 in der Fabrik des Todes, der Turbinenhalle der Heeresversuchsanstalt Peenemünde mit Rostropovich als Dirigent aufgeführt, 60 Jahre nachdem die deutsche Luftwaffe Coventry in Schutt und Asche gebombt hatte.

Vielleicht erinnern Sie sich auch noch an das Bild, einen Tag nach dem Fall der Berliner Mauer: Rostropovich an einem Grenzübergang Bachs Cello Suiten spielend.

Programmatisch in der Musik: Beethoven, 9. Sinfonie: Seid umschlungen Millionen.

In der Kunst kennen wir Gesten der Umarmung als Versöhnungsgesten: der verlorene Sohn (Rembrandt), Franz Marc, Holzschnitt zu Else Lasker-Schülers Gedicht „Versöhnung“ auf der Titelseite der Kunstzeitschrift „Der Sturm“.

Verzeihen und versöhnen ist ein zutiefst christlicher Gedanke, wenn sie an das *Vater unser* denken: wie auch wir vergeben unsern Schuldigern...

In der jüdischen Tradition ist Yom Kippur, der Versöhnungstag einer der größten Feiertage, an dem die Aussöhnung mit den Mitmenschen, das gegenseitige Verzeihen zentral ist. Um Verzeihung bitten ist nach dem Talmud die Voraussetzung dafür, dass sich versöhnt werden kann.

Individuelle und kollektive Biographiearbeit sind Voraussetzungen dafür, dass Einzelne und durch Gewalt gespaltene Gesellschaften traumatisches Unrecht aufarbeiten, sich versöhnen können und dialogisch und friedlich miteinander umgehen lernen. Versöhnung ist ein Aspekt der Prävention, der verhindert, dass die Gewaltspirale zum Mythos für spätere Generationen wird.

„*Verdrängen hält die Erlösung auf – sich erinnern bringt sie näher*“. Auch politisch ist Erinnerungsarbeit für jedes Volk ein schmerzliches, schwieriges, anspruchsvolles Unterfangen, das Mut braucht und visionäre Kompetenz. Sich auf verantwortungsvolle Weise erinnern, auch kollektiv, sonst ist keine dauerhafte Aussöhnung möglich. Der moralische Wiederaufbau eines Landes, das Entstehen einer neuen Ordnung aus dem Chaos, korrespondiert auf der individuellen Ebene mit dem Aufbau von Struktur nach Entgrenzung und Strukturverlust.

Heilung setzt voraus, dass wir um das Unheile, das Entzweite, das Feindliche in uns und Anderen wissen und es adäquat betrauern können. Vielleicht muss genug gehasst worden sein, um zur Versöhnung fähig zu werden. Einsicht in Verstrickung, verantwortlich für Schuld eintreten, Wiedergutmachung, Reue, das sind Begriffe, die in den Versöhnungskontext gehören.

Vom Unsinn der Versöhnung

„*Versöhnt man sich so bleibt doch etwas hängen*“ *Faust II*

Heilwerden kannst Du nur, wenn Du Dich versöhnst. Du musst Dich versöhnen! Lass das Alte ruhen, zieh einen Schlussstrich drunter und geh zur Tagesordnung über, vergiss endlich!

Das ist für mich der Unsinn billiger Versöhnung, ein Versöhnungsauftrag, von außen an die Person herangetragen, deren Wunden der Desintegration und Fragmentierung noch offen sind und bluten.

Ich halte es für eine therapeutische Anmaßung, Bedingung und Beginn für die Heilung festzuschreiben, eine hybride Vorstellung, die dem Geheimnis von Heil und Heilwerden in nichts gerecht wird. Pseudoversöhnung hat mit Konfliktvermeidung zu tun, entfernt von der Wahrheit und verschärft letztlich Unverarbeitetes. Versöhnung ist harte Arbeit und wird selten als Gnade geschenkt.

Wir müssen lernen genau hinzuhören, woher der Ruf nach Versöhnung kommt, was er beinhaltet, wem er nützt, um den **Missbrauch aufzudecken, der potentiell mit dem Versöhnungsanspruch verknüpft** sein kann.

Missverstandene Versöhnung macht krank, versöhnlerische Tünche als Beruhigung für ein illusionäres Ich-Ideal führt zu größerer Selbstentfremdung und Fragmentierung, statt zu Integration. Aufgesetzte Versöhnungsideologien als Ausdruck moralischer Überlegenheit im harmonisierenden Gewand von Friedensaposteln sind gefährlich, gehen auf Kosten der Opfer und verführen zu Verleugnung und Verdrängung.

Versöhnung kann auch nicht gesetzlich beansprucht und implementiert werden, Versöhnung braucht Zeit, hat Prozesscharakter, „*führt uns von Stern zu Stern im Schritt, lasst uns das Leben langsam wieder lernen.*“

Hans Joachim Maaz hat für die Entwicklung der DDR aufgearbeitet, dass ohne gründliches Hassen keine Versöhnung möglich wurde. Es brauchte aggressive Handlungsweisen des aktiven Herangehens, Ergreifens, Urteilens, Strafens, um zu

psychischer Selbstbestimmung zu finden und aggressive neurotisierende Gehemmtheit zu überwinden.

Die Unfähigkeit zu hassen führt zur Unfähigkeit zu trauern – das bedeutet ein Steckenbleiben in alten Abwehrstrategien, die dazu dienen, Realität zu verleugnen.

David Becker hat für die Arbeit mit traumatisierten Menschen in Chile den Klassiker geschrieben: „Ohne Hass keine Versöhnung“. Er hat sich sehr kritisch mit dem harmonisierenden Wunsch nach Wahrheit und Versöhnung und Gerechtigkeit auseinandergesetzt und programmatisch gefordert, dass in der Behandlung von Extremtraumatisierten gerade die Anerkennung von aggressiven Impulsen, von Hass und Wut heilungsfördernd ist. Das Aushalten von dem, was nicht wieder gutzumachen ist, die Anerkennung des Trennenden als Trennendes sind Voraussetzung dafür, dass nicht länger in autodestruktive dysfunktionale Konfliktlösungsstrategien ausgewichen werden muss und der Weg zur Trauerarbeit frei wird. Traumata beschädigen ja nicht nur die Fähigkeit zu lieben, sondern pervertieren auch die Fähigkeit zur gesunden Aggression. Nur in der Dialektik von Selbst und Objekt, Täter und Opfer, die sich auch im Übertragungs- und Gegenübertragungsgeschehen konstellierte, ist die Entwicklung neuer Bindungsmuster statt traumatogener Objektbeziehungen möglich.

Versöhnung als dynamischer Prozess, aus der Verzweiflung erwachsen, als Brückenschlag über den Abgrund (Kast), als spirituelles Beziehungsgeschehen, als Liebesbewegung, sich selbst und andere lassen zu können. Um den Geist des Nichtverletzens geht es, einer Lebens- und Bewusstseinshaltung, die Gewaltlosigkeit und Sehnsucht nach Frieden umfasst. Zur Versöhnung gehört diese spirituelle Dimension, der Gewaltverzicht aus Einsicht in die Geschwisterschaft alles Seienden, als Ausdruck eines erwachenden Bewusstseins bei Gandhi, Martin Luther King, Nelson Mandela. Sehnsucht nach Frieden verweist auf einen Weg aus der Sorge um sich selbst zur Sorge um andere.

„Die Apartheidpolitik hat in meinem Volk tiefe dauerhafte Wunden hinterlassen...doch diese Wunden hatten einen unbeabsichtigten Effekt, dass sie Menschen von außerordentlichem Mut, Weisheit und Großmut hervorgebracht haben...Vielleicht bedarf es solcher Tiefen der Unterdrückung, um solche Höhen an Charakter hervorzubringen.“

Nelson Mandela

Mandela spricht hier von Charakter, von der Integrität eines Menschen, die mit dem Versöhnungsgestus zu tun hat. Für mich ist Nelson Mandela ein berührendes Beispiel, wie die Konfrontation mit dem Bösen zum Wagnis der Liebe fähig machen kann, wie das Leiden, der Schmerz, unser Herz öffnen, die Annahme von Ohnmacht und die Akzeptanz der eigenen Verletzlichkeit zu einer aktiven Menschlichkeit verhelfen kann.

Traumatisierte Menschen, die posttraumatisch aufgewachsen sind, haben ein Bewusstsein von Paradoxien als Teil des Lebens, sie können das Paradox unserer existentiellen Verfasstheit aushalten, sind nicht primär kopf-, sondern herz- und kopforientiert.

Die archetypische Vision eines versöhnten Menschen, der mit sich selbst in Frieden ist, weckt ähnliche Bilder: wache, um Integrität, Authentizität und Toleranz bemühte Menschen, leidenschaftlich der Verantwortung für die Schöpfung als Ganzes verpflichtet, von Eros getragen, aber in vollem Bewusstsein um Gebrochenheit und Widersprüche, um Leiden und um das Böse.

Das engagierte Sich-Einlassen und Mitarbeiten an der Kultivierung und der Veränderung der menschlichen Natur und Gesellschaft, wie wir es bei Nelson Mandela und der Wahrheits- und Versöhnungskommission gesehen haben, ist für mich Teil eines kollektiven Versöhnungsprozesses.

„Kulturarbeit“ (Petzold) in diesem Sinne ist für mich besonders bei traumatisierten Menschen sichtbar geworden, die nach Extremtraumatisierungen den Schritt nach außen, in die Gesellschaft gemacht haben, um das Tabu des Traumas zu entprivatisieren und in der Gesellschaft öffentlich zu machen, aber auch, um an gesellschaftlichen Umgestaltungen aktiv teilzunehmen (vgl. Vaclav Havel in Tschechien, die Mütter und Großmütter auf der Plaza de Mayo in Buenos Aires, Becker in Chile, Reemtsma, Inge Agger in Ex-Jugoslawien, die Zeitzeugen des Holocaust, die Inzest- Überlebenden etc.). Dieser Prozess der Externalisierung ist heilungsfördernd.

Menschen, die Opfer von Gewalt wurden, sind auch Opfer struktureller Gewalt, und Reparations- und Restitutionsversuche auf persönlicher Ebene greifen zu kurz, um wirklich heilungsfördernd zu sein. Das Bedürfnis, auch die soziale Struktur zu verändern, die solche Traumata möglich macht und fortschreibt, hat viele Traumatisierte politisch aktiv werden lassen.

An den Therapiezentren für Folteropfer, die ich besucht habe und mit denen ich arbeite, sind immer Menschen engagiert, die selbst im eigenen Herkunftsland Opfer von Folter und Verfolgung waren. Ich denke oft an Jaspers, von dem ich gelernt habe: was ein Mensch ist, ist er durch die Sache, die er sich zu eigen macht.

In diesem Sinne haben sich traumatisierte Menschen eine Art spiritueller Fürsorge zu eigen gemacht. Sie leben im Bewusstsein einer Berufung, einer Mission im besten Sinne, beim Wieder-Mensch-werden mitzuhelfen und dabei selbst ein Stück menschlicher zu werden. Spirituelle Menschen haben das Gefühl, eine Aufgabe in diesem Leben zu haben; sie gehen davon aus, dass etwas durch sie in die Welt gebracht werden soll, fühlen sich herausgefordert im Glauben an das Subjekt, spüren ein Ethos der Verantwortung, in dem die Arbeit an mir selbst zur Arbeit am größeren Ganzen wird. Der holistische Jungsche Ansatz besagt ja, dass jede persönliche Veränderung in meiner eigenen Psyche auch einen transformierenden Einfluss auf die Kollektivpsyche hat.

„Nur was in der Seele geschieht, verändert die Welt.“

Nelly Sachs In: Zeichen im Sand

Heilung kann dann bedeuten, dass ich mein „anfängliches Gesicht“ erkenne und die werde, die ich bin und immer schon war vor dem Trauma, nach dem Trauma und jenseits des Traumas.

Warum das möglich ist, bleibt für mich das unerschließbare Geheimnis von Heilung und Wandlungsfähigkeit des Menschen und ist mir als Therapeutin gleichzeitig Möglichkeit und Auftrag, so wie es bei Rilke in der *Duineser Elegie* heißt:

„Dies alles war Auftrag - doch bewältigtest Du's?“

Ich wünsche uns allen viel Kraft, Energie und Liebe für die Bewältigung dieses Auftrags.