

Beitrag für eine gesunde Welt

## «Heilsam mit traumatischen Erlebnissen umgehen»



Carolyn Yoder

Quelle: Eastern Mennonite University, Macson McGuigan

Traumatisierte Menschen gibt es überall. Einige sind sich dessen bewusst, andere nicht. Carolyn Yoder führt in einem Buch in die Wirkungsweise von Traumata ein, beleuchtet dabei auch das kollektive Trauma und zeigt Wege der Heilung auf.

Traumata sind in unserer Bevölkerung verbreitet. Viele kommen als traumatisierte Flüchtlinge in unser Land, andere erleben ein Trauma durch Gewalt und sexuellen Missbrauch. Es ist hilfreich, sich über das Thema Trauma zu informieren und in diesem Sinn ist das Buch «Heilsam mit traumatischen Erlebnissen umgehen» von Carolyn Yoder eine Hilfe. Seit Jahren setzt sie sich unter anderem in Afrika oder dem Mittleren Osten für die Traumabewältigung ein und entwickelte hierzu hilfreiche Methoden.

# Das Wesen des Traumas verstehen

Wenn wir ein Trauma verstehen wollen, beginnen wir gemäss Carolyn Yoder nicht mit der Psyche, sondern mit dem Körper, insbesondere dem Nervensystem, zu welchem auch das Gehirn gehört. Alle Menschen haben das Bedürfnis nach Sicherheit. Wenn diese auf einmal wegbricht, reagieren wir mit Kampf oder Flucht oder aber mit Erstarrung, Unterwerfung oder Zusammenbruch. Das sind physiologische Reaktionen.

Erfolgt für das Trauma keine Heilung, wird es Spuren in unserer Psyche hinterlassen und unser Verhalten prägen. Genau deshalb ist Traumabewältigung nicht nur für das Individuum wichtig, sondern auch für Gruppierungen, die sich sonst in einer Wechselwirkung bekämpfen und damit ständig neue Traumata bewirken.

## Traumata erkennen

Ein Trauma kann auf verschiedene Arten entstehen. Es kann durch Krieg oder anders erfahrene Gewalt oder durch ein Ereignis, wie beispielsweise ein Erdbeben oder einen Autounfall ausgelöst werden. Aufgrund äusseren Druckes den Wohnort verlassen zu müssen oder unvermittelt den Job zu verlieren, kann ebenfalls zu einem Trauma führen.

Carolyn Yoder geht stark auch auf die kollektiven Traumata einer Gruppe oder sogar eines Volkes ein. Dies kann durch einen Krieg oder auch durch Rassismus oder Diskriminierung in irgendeiner Form hervorgerufen werden. Sich mit Hass und/oder Unterdrückung von Gesellschaft oder Regierung konfrontiert zu sehen, hat eine traumatische Wirkung. Ein kollektiv erlebtes Trauma teilt die Welt in «wir» und «die anderen» auf, wobei die erste Gruppe «die Guten» und die zweite «die Bösen» sind. Diese Einteilung geschieht nicht unbedingt bewusst, führt aber unter anderem dazu, sich nicht mehr ins Gegenüber hineinversetzen zu können.

## Die Kraft des Traumas durchbrechen

Bei erfahrenem Unrecht wird zuweilen direkt zum Vergeben aufgefordert. Das ist zwar nicht falsch, aber verkürzt. In ihrem Buch skizziert Carolyn Yoder den Weg,

welcher damit beginnt, das Erfahrene zu benennen und Verluste zu betrauern. Es gilt dann, die Auswirkungen des Erlebten in Worte zu fassen. Dies sind oft Ängste oder Hass gegenüber dem Täter.

In einem weiteren Schritt gilt es, die Geschichte des Täters zu verstehen. Diesen Schritt bezeichnet Yoder als mutig. Am Beispiel der Ereignisse vom 9. September 2001 zeigt sie, wie beim Versuch, die Handlung des Feindes zu verstehen, auch dunkle Seiten der eigenen Geschichte zum Vorschein kommen können. Irgendwann braucht es dann den Entscheid zur Vergebung, welche den Weg für weitere Schritte wie Wiederherstellung und dem Etablieren der Gerechtigkeit ebnet. Am Ende muss das erfahrene Trauma als Teil der Identität als Individuum oder als Gruppe angenommen werden.

## **Vergebung führt zu Freiheit**

Als wichtiges Element zur Heilung traumatischer Erlebnisse erwähnt Carolyn Yoder die Vergebung. Was sie damit meint, sagt sie mit folgenden Worten: «Vergebung bietet die Möglichkeit, sich von dem Gift der Bitterkeit zu befreien. Das bedeutet nicht, das Streben nach Gerechtigkeit aufzugeben, sondern die Kreisläufe von Rache und Vergeltung zu durchbrechen, um eine Gerechtigkeit anzustreben, die für Opfer wie Täterinnen und Täter gleichermaßen erneuernd ist – eine Gerechtigkeit, die die Basis für Versöhnung legen kann. Vergebung wird leichter, wenn unser Schmerz von anderen anerkannt wurde, vor allem von 'dem oder der anderen', dem Aggressor oder der 'Feindin'. Doch wenn unsere Vergebung an Bedingungen geknüpft ist – wenn wir warten, dass diejenigen, die uns verletzt haben, den ersten Schritt zur Versöhnung tun, bevor wir vergeben –, dann werden wir uns nie aus ihrer Macht befreien können.»

## **Schritte der Heilung**

Wer die Wirkungsweise eines Trauma versteht, kann auch Reaktionen traumatisierter Personen besser einordnen. Gewaltsame Reaktionen auf erfahrenes Unrecht sind sehr verbreitet, obwohl damit nachweislich Konflikte nicht gelöst werden können. Und Erstarrung oder Unterwerfung als Reaktion durch Traumata finden wir beispielsweise bei Menschen, deren Widerstand auf erfahrenen Missbrauch gebrochen wurde. Sie werden immer wieder zu Opfern.

Carolyn Yoder zeigt auf, wie wichtig es ist, Traumata und deren Auswirkungen früh zu erkennen und Schritte der Heilung zu gehen. In einer Welt, in welcher

traumatisierte Menschen überall anzutreffen sind, ist ein Grundverständnis äusserst hilfreich und so ist das Buch «Heilsam mit traumatischen Erlebnissen umgehen» eine wertvolle Einführung ins Thema.

*Zum Buch:*

[Heilsam mit traumatischen Erlebnissen umgehen](#)

*Zum Thema:*

[Ellie Stevens: «Ich hatte nie das Gefühl, genug zu sein»](#)

[Ann Voskamp: Durch ein unvorstellbares Trauma gegangen](#)

[Perspektive in Sicht: Trauma-Behandlung bringt Heilung im Irak](#)

Datum: 18.02.2023

Autor: Markus Richner-Mai

Quelle: Livenet

Tags

[Christen in der Gesellschaft](#)