

Last not least danke ich meinen FreundInnen und mit mir privat Verbündeten für ihre Freundlichkeit, Unterstützung und loyale Kritik. Meiner Wahl-Familie aus Zwei- und Vierbeinern danke ich für das manchmal turbulente große Glück.

Michaela Huber

Vorwort von Onno van der Hart

Die besondere Qual der Trauma-Überlebenden besteht darin, dass sie entweder zu viel oder zu wenig von ihrem Trauma erleben.

Wenn sie zu wenig davon erleben, dann versuchen sie, ihr alltägliches Funktionsniveau wiederzugewinnen und zu halten: Essen, Schlafen, Arbeiten, Kinder versorgen – Tätigkeiten, die unmöglich auszuführen wären, wenn sie sich gleichzeitig mit den Erinnerungen an das überwältigende Ereignis des Traumas herumschlagen müssten, das vielleicht in einem Überfall, einer Vergewaltigung oder infolge chronischer Folgen von Vernachlässigung und Misshandlung in der Kindheit bestand. Sie versuchen dann, alle Erinnerungen an ihr Trauma zu vermeiden, seine Bedeutung für ihr Leben herunterzuspielen oder leugnen sogar, dass das Trauma je stattgefunden hat. Auf diese Weise können Überlebende schwerer Misshandlungen in der Kindheit an der Überzeugung festhalten, sie hätten eine schöne Kindheit gehabt.

Erleben sie jedoch zu viel von ihrem Trauma, dann ist es häufig, als wären sie wieder zurück in ihrem ursprünglichen Schrecken, so als fände das Ereignis gerade jetzt statt: Sie erleben auf sensomotorische und emotionale Weise ihr Trauma noch einmal, und dieses Erleben kann sich so wirklich anfühlen, als existiere ihr normales Alltagsleben gar nicht.

Außer bei Terroranschlägen wie dem 11. September 2001, Kriegstraumata in weit entfernten Ländern, Katastrophen oder medial groß aufbereiteten Ereignissen wie die Ermordung eines Kindes durch einen Fremden vermeidet unsere Gesellschaft es eher, die Bedeutung von Traumatisierungen wahrzunehmen. Holocaust-Überlebende, Kriegsveteranen, Opfer von Vergewaltigung, Inzest oder anderen akuten oder chronischen Gewaltformen haben erlebt, dass die Gesellschaft ihre Geschichte nicht hören wollte – und viele Überlebende haben niemals eine gesellschaftliche Anerkennung ihrer Qualen erfahren. Zwar betonen politische Stellen stets aufs Neue, dass Kindesmisshandlung – die wahrscheinlich verbreitetste und am wenigsten erkannte Form der Traumatisierung – ein ernstes gesellschaftliches Problem sei. Doch gleichzeitig werden kaum oder gar nicht Konsequenzen aus diesem allgemeinen Wissen gezogen, keine wirklich angemessenen Dienstleistungen zum Schutz der Kinder vor Misshandlungen und kaum Hilfen für misshandelte Kinder und beraterische sowie therapeutische Einrichtungen für Überlebende bereitgestellt; falls es überhaupt entsprechende Einrichtungen gibt, müssen diese jedes Jahr aufs Neue um ihr finanzielles Überleben kämpfen.

Und es gibt außerordentlich wenig spezialisierte Behandlungsprogramme für Erwachsene, die als Kind misshandelt wurden. Wer als Erwachsener um Hilfe nachsucht, wird wahrscheinlich häufig eine unangemessene Behandlung, wenn nicht gar eine eindeutige Fehlbehandlung erfahren. Denn die gesellschaftliche Missachtung von Traumatisierungen, besonders von Kindesmisshandlung und Vernachlässigung, spiegelt sich nicht nur im Gesundheitswesen, sondern in allen Bereichen der Gesellschaft. Mit einigen positiven Ausnahmen stürzen sich die Medien zum Beispiel gern auf solche Themen wie angeblich falsche Beschuldigungen von Misshandlungen und „falsche Erinnerungen“, statt sich mit der – sicher sehr viel größeren – gesellschaftlichen Bedeutung von Vernachlässigung sowie körperlicher, seelischer und sexueller Gewalt gegen Kinder und Frauen auseinanderzusetzen.

Krebs und Aids erhalten ebenfalls, zum Beispiel in der Presse und den elektronischen Medien, sehr viel mehr Aufmerksamkeit. Dabei stellen die gesellschaftlichen Kosten dieser Erkrankungen tatsächlich nur einen Bruchteil dessen dar, was an Folgen von Kindesmisshandlung auf die Gesellschaft zukommt. Langzeitstudien haben erwiesen, dass Opfer schwerer Kindesmisshandlung als Erwachsene sehr viel häufiger Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, chronische Lungenerkrankungen, Knochenbrüche und Leberschäden erleiden; außerdem entwickeln sie häufig eine Posttraumatische Belastungsstörung und andere komplexe traumabedingte Störungen, die – wenn sie unentdeckt und unbehandelt bleiben – häufig schwere und komplexe Folgeschäden nach sich ziehen.

Häufige Folgen umfassen neben neurobiologischen Anomalien: Depressionen, Ängste, Störungen der Affekt- und Impulskontrolle, dissoziative Störungen, sexuelle Probleme, ein geringes Selbstwertgefühl, Selbstverletzungen, Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängigkeit, Suizidgefährdung und vollendete Suizide. Prospektive Studien haben herausgefunden, dass Vernachlässigung sowie körperliche und sexuelle Kindesmisshandlung die kognitive Entwicklung verzögern sowie delinquentes Verhalten, Kriminalität und anderes gewalttätiges Verhalten, Prostitution und erneute Traumatisierung im Erwachsenenalter bewirken können.

In diesem verstörenden und alarmierenden Kontext ist als gute Nachricht festzuhalten, dass Traumaexperten – auch in deutschsprachigen Ländern – in den letzten Jahrzehnten einen enormen Fortschritt gemacht haben im Hinblick auf unser Verständnis der kindlichen und erwachsenen Traumatisierung und der erforderlichen Behandlungsmethoden.

So haben zum Beispiel neue neurobiologische Forschungstechniken unser Verständnis dafür vergrößert, welche Hirnregionen wie von Traumatisierungen betroffen sind, und in deutschen Verlagen erscheinen bedeutende klinische und Lehrbücher über dissoziative Störungen.

In ihrem außerordentlich gut dokumentierten Buch „Trauma und die Folgen“ präsentiert die international anerkannte Psychologin Michaela Huber einen exzellenten Einblick in den Stand der Wissenschaft und die klinischen Erkenntnisse der vielen Facetten des Traumas. Dabei hat sie ihre Talente als sehr erfahrene Therapeutin, Supervisorin, Ausbilderin und als bekannte Autorin miteinander verknüpft und einen äußerst lesbaren Text geschaffen, der erklärt, was bei traumatisierenden Ereignissen wirklich geschieht, wie die erzwungenen Fragmentierungen während und nach dem Ereignis dem menschlichen Gehirn zusetzen, wie Opfern das Überleben gelingt, wie ihre Beziehungen und Bindungen durch die Bedeutung des Traumas beeinflusst werden, wie Traumatisierung sich in einer Reihe von Symptomen und psychischen Störungen niederschlagen können und welche Funktionen solche traumabedingten Schlüssel Symptome wie Selbstverletzung haben können.

Darüber hinaus ist sie nicht vor der äußerst schwierigen und undankbaren Aufgabe zurückgeschreckt, sich als Überbringerin schlechter Nachrichten zu erweisen, das heißt, eine der schrecklichsten Formen von Misshandlungen zu beschreiben, nämlich organisierte sadistische Gewalt, die häufig als rituelle Gewalt bezeichnet wird. Medien und viele Angehörige von Berufsgruppen im Sozial- und Gesundheitswesen tun dieses scheußliche Phänomen gern als „zu fantastisch, um wahr zu sein“ ab; das würden viele von uns auch gern machen, die wir Überlebende solcher chronischen Misshandlungen behandeln und mit dem extremen Leid konfrontiert sind, das aus solcherart erlittener Gewalt herrührt.

In „Trauma und die Folgen“ kann Michaela Huber ihre außergewöhnlichen Qualitäten so umsetzen, dass ihr Text sowohl äußerst instruktiv ist für KollegInnen im Sozial- und Gesundheitswesen als auch sehr informativ und gut lesbar für eine allgemeine Öffentlichkeit, einschließlich der Menschen, die selbst traumatisiert worden sind. Ihre Sorgfalt im Umgang mit den Traumaüberlebenden zeigt sich unter anderem darin, dass sie Texte, die möglicherweise zu belastend für sie sein könnten, kursiv drucken ließ. Auch wenn sie klare und nachvollziehbare Informationen über die diagnostischen Kriterien verschiedener traumabedingter Störungsformen gibt, gelingt es ihr, in einer Kombination von Faktendarstellung und persönlicher Bewertung den Lesern gute Hinweise zu geben. Ihre zahlreichen sehr informativen Fallbeispiele sind gekennzeichnet von ihrem tiefen Respekt für Traumaüberlebende. Indem sie ihnen sowohl in ihrem Leid wie in ihrer menschlichen Würde – die so sehr von den Menschen attackiert wurde, die ihnen Gewalt antaten – begegnet, hat Michaela Huber ein mutiges und von Achtsamkeit und Respekt getragenes Buch geschrieben.

Tatsächlich brauchen LeserInnen selbst einen gewissen Mut, um sich für die Wirklichkeit menschengemachter Traumata in ihren vielen Ausdrucksformen zu öffnen, die Michaela Huber so eindrucksvoll beschreibt. Vielleicht wird man nach der Lek-

türe trauriger, aber auch weiser sein. Und man erhält ein starkes empirisch fundiertes und klinisch überprüftes Wissen als solide Grundlage für weiteres Lernen über die Heilungsmöglichkeiten von seelisch erschütternden Ereignissen.

Ich wünsche diesem so wichtigen Buch viele LeserInnen und für uns alle noch mehr so engagierte und kompetente KollegInnen wie Michaela Huber. Möge dieses Buch in diesem Sinne dazu beitragen.

Onno van der Hart

Onno van der Hart ist emeritierter Professor für Psychopathologie chronischer Traumatisierungen an der Abteilung für Klinische Psychologie der Universität Utrecht, Niederlande.