

**Von Bindung und innerer Unabhängigkeit in der Arbeit mit  
traumatisierten Menschen  
Interview mit Michaela Huber**

Michaela Huber ist psychologische Psychotherapeutin. Sie leitet die Deutsche Gesellschaft für Trauma und Dissoziation. Die Autorin mehrerer Fachbücher zum Thema Trauma und Traumatherapie besuchte im Oktober 2012 das Diakoniewerk Kirchröder Turm in Hannover. Mit ihr sprachen Sabine Mascher und Michael Borkowski.

Diakoniewerk (DW):Frau Huber, seit langem beschäftigen Sie sich mit dem Thema Trauma – Traumatherapie. Was hat Sie eigentlich bewogen, sich diesem Thema zu widmen?

Michaela Huber (M.H.): Während meiner Zeit als Psychologiestudentin habe ich vor allem linke und feministische Positionen vertreten. Als Folge davon habe ich mich dafür entschieden, dass ich nicht für die Neurosen der Reichen da sein will. Gleichzeitig habe ich mich natürlich gefragt, was ich denn statt dessen machen kann, an welchem Punkt ich mich engagieren kann. 1976 habe ich dann bei einer Reise durch die USA. „Rape Crisis Center“ – zu deutsch: Krisenzentrum für Vergewaltigungsopfer - besucht. Das führte dazu, dass ich mich nach der Rückkehr nach Deutschland am Aufbau des dritten Frauenhauses in der Bundesrepublik beteiligt habe. Daneben habe ich Hotlines besucht für Kinder, bei denen sie telefonisch um Hilfe bitten können. Ich war völlig fasziniert, dass man niedrigschwellige Angebote machen kann, um Menschen in Not zu helfen. Das gab es alles bei uns noch gar nicht. Diese Erfahrungen waren für mich der Anlass, mehr in das Thema Trauma und Traumatherapie einzusteigen.

DW: Nun erleben wir in Deutschland derzeit die Situation, dass wir eine starke Sensibilität im Blick auf das Thema Trauma in der Gesellschaft vorfinden. Da hat sich ja einiges geändert, auch durch Ereignisse, die große Aufmerksamkeit hervorgerufen haben. Zum Beispiel war da das

ICE-Unglück in Eschede. Auch die Rückkehr traumatisierter Soldaten nach Auslandseinsätzen etwa in Afghanistan und vor allem auch die Missbrauchsskandale im kirchlichen Umfeld samt ihren Folgen haben zu einer stärkeren Aufmerksamkeit geführt. Sind Menschen inzwischen mehr traumatisiert oder ist die Sensibilität für dieses Thema stärker geworden?

M.H.: Ich glaube, beides ist richtig. Zum einen hat die - sagen wir einmal - Pornographisierung der Gesellschaft dazu beigetragen. Die hat zu sehr viel Verrohung geführt. Und dann darf man auch nicht vergessen, dass in den letzten Jahren ganz besonders in Deutschland die Kluft zwischen arm und reich immer weiter auseinandergegangen ist. Leider müssen wir ja beobachten, dass in unserem Land der soziale Aufstieg für diejenigen, die sozusagen ganz „unten“ sind, immer schwerer wird. Da hat sich eine Schicht von Menschen gebildet, die verzweifelt und auch teilweise verroht sind. Hinzu kommt das Problem vieler Migranten, die es auch erst mal schwer haben in unserer Gesellschaft. Gleichzeitig hat die Entwicklung der Medien es erleichtert, zum Beispiel Fotos von nackten oder missbrauchten Kindern ins Netz zu stellen und zu verbreiten. Da ist regelrecht ein Markt entstanden, auf dem man die Kinder anbieten kann, wo man Geld mit der Ausbeutung von Kindern verdienen kann. Das hat schon deutlich zugenommen. Natürlich muss man einräumen, dass es sexuelle Gewalt oder überhaupt Gewalt gegen Kinder schon immer gegeben hat. Da gibt es eine ganz lange Tradition. Die meisten Menschen denken, dies sei etwas ganz Seltenes, aber es ist überhaupt nicht selten.

DW: Gerade aus dem kirchlichen Umfeld sind in den letzten Jahren von traumatisierten Kindern, Jugendlichen, Frauen und Männern erschütternde Berichte bekannt geworden. Wie erklären sie sich, dass gerade in diesem Bereich Traumatisierungen durch Missbrauch und Gewalt so häufig anzutreffen sind?

M.H.: Das hat wohl etwas mit diesen Institutionen zu tun. Ich glaube, in jeder großen Institution, in der Menschen Macht über andere Menschen haben, gibt es einen Prozentsatz von Menschen, die diese Macht

missbrauchen. Wohlgedenkt: Das gilt für alle Institutionen, von der Bundeswehr, über die Psychiatrie bis zu den Heimen. Und da sind die kirchlichen Heime nicht ausgenommen. Natürlich ist das etwas, was gerne verschwiegen wurde. Im Blick auf katholische Priester, die sich über Kinder hergemacht haben, kommt nach meiner Einschätzung ein zusätzlicher Aspekt dazu. Ich gehe davon aus, dass viele Männer Priester geworden sind, die eine persönliche und sexuelle Unreife hatten. Und die ihre eigene sexuelle Entwicklung nicht ausreichend durchgemacht haben. Und dann haben sie sich der Kinder bedient, derer sie habhaft wurden. Damit kein Missverständnis auftritt: Diese Aussage bezieht sich nicht auf alle katholischen Priester. Ich meine nur die, die Kinder missbraucht haben.

DW: Seit Dezember 2011 betreiben wir im Diakoniewerk Kirchröder Turm eine besondere Einrichtung für traumatisierte Kinder und Jugendliche im Rahmen der Kinder- und Jugendhilfe, Casa della Vita. Was empfehlen Sie uns, damit in so einer Einrichtung die Arbeit und das Miteinander gelingen?

M.H.: Das wichtigste ist, zu lernen von denen, die es schon tun und die schon eine ganze Weile solche Arbeit mit Kindern und Jugendlichen betreiben. Das nächste ist eine intensive Bindungs- und Beziehungsarbeit mit diesen Kindern und Jugendlichen zu machen. Sie sind bindungsgefährdet. Häufig haben sie gar keine Bindung erlebt, oder die Bindung, die sie erlebt haben war ausbeuterisch, schwankte zwischen Gewaltherrschaft und Laisser-faire. Dadurch wurde ihnen keine gradlinige erwachsene Perspektive vermittelt, an der sie sich hätten orientieren können. Gleichzeitig hat es ihnen auch an jeder Form von verlässlicher Zuwendung gefehlt, für die sie nicht bezahlen mussten mit emotionaler, körperlicher und sexueller Ausbeutung. Das zu verstehen ist ganz wichtig. Und man muss darauf achten, dass die Kinder nicht schwächeren oder kleineren oder jüngeren gegenüber wiederholen, was sie selbst erlebt haben. Da muss man ein besonderes Augenmerk drauf legen.

DW: Wir erleben, dass unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Traumapädagogik und Traumatherapie in einer außerordentlichen Weise gefordert werden. Was raten Sie Mitarbeitern, damit sie langfristig, auch im Sinn einer guten Bindungsarbeit, mit dieser Belastung umgehen können?

M.H.: An erster Stelle steht Teamdenken. Wer glaubt, das ist mein Klient oder meine Klientin, und ich muss diese Arbeit alleine tun, wird meistens scheitern. Für diese Arbeit braucht man die Einbindung in ein Team, dann kann man auch die Belastung auf mehrere Schultern verteilen. Es gilt, relativ transparent zu sein und trotzdem eine intensive, auch individuelle Bindungs- und Beziehungsarbeit zu leisten. Dann muss man damit rechnen, relativ häufig Spaltungsphänomene zu erleben. Der eine Helfer ist in den Augen der Klienten der gute, der andere ist der böse. Da hilft sehr viel gute Supervision, Intervision, um nicht darauf reinzufallen. Und die Persönlichkeitsentwicklung der Helfenden ist wichtig. Man braucht eine innere Unabhängigkeit, um diese Arbeit leisten zu können. Wer erwartet, die Kinder müssten alle lieb zu ihm sein und müssten furchtbar dankbar sein, dass man sich um sie kümmert, wird ganz schrecklich enttäuscht werden. Helferinnen und Helfer müssen aushalten, dass sie entwertet werden, dass sie extrem belastet werden, dass versucht wird, über alle ihre Grenzen zu gehen, dass ihre Schwachstellen ausgenutzt werden. Sie brauchen deswegen eine recht stabile und innerlich unabhängige Persönlichkeit, um gleichzeitig zugewandt und abgegrenzt zu sein. Das ist etwas, was die jungen Leute die in den Beruf kommen, lernen müssen. Sie neigen dazu, sich eher zu verausgaben und dann sehr schnell auszubrennen oder überdistanziert zu sein und rein technische Mittel einzusetzen, zum Beispiel um dann zu sagen: Ich brauche keine Beziehung. Beides ist so nicht richtig. Aber diese enge Beziehungsarbeit zu machen und gleichzeitig bestimmte Richtlinien zu vertreten, Grenzen zu wahren, das ist es, worauf es ankommt. Und da braucht es eine Persönlichkeitsentwicklung auf Seiten der Helfer.

DW: Wie kommen Mitarbeiter in der Traumapädagogik und Traumatherapie zu dieser inneren Unabhängigkeit?

M.H.: Das ist nur schwer zu beschreiben und schwer beizubringen. Ich würde schon bei der Auswahl der Mitarbeiter darauf achten, dass sie nicht nur Berufserfahrung haben, sondern auch eine gewisse Persönlichkeitsreife in sich tragen, dass man merken kann, das ist jemand, die traut sich ein unabhängiges Urteil zu, der hat auch im positiven Sinn Widerspruchsgeist. Zu meiner Biographie gehört, dass ich im Studienwerk Villigst gearbeitet habe, einmal als Stipendiatin, aber auch bei der Auswahl der Stipendiaten. Da habe ich darauf geachtet, dass sie sich auch mal gegen den Mainstream wenden können, wenn sie etwas wichtig finden. Dass sie in der Lage sind, ihre Gefühle einigermaßen zu zeigen, dabei aber die Balance halten und nicht gleich bei jeder Kränkung dann drei Wochen krank sind. Wenn ich jemanden einstellen würde, dann würde ich auf diese Dinge achten. Auch dass jemand eine gewisse Natürlichkeit mit sich bringt, nicht nur eine Maske vor sich her trägt und sozusagen seinen Berufsmantel angezogen hat, sondern als Mensch anwesend ist, spürbar ist, präsent ist. Manche bringen das schon mit und bei manchen würde ich genau auf diese Entwicklung achten. Und ich würde gerne mal Widerspruch hören, würde gerne mal Kritik hören und zwar konstruktive Kritik, nicht nur Meckerei. Ich möchte etwas zusammen entwickeln, würde ihnen sagen: Ich will von dir lernen, was sind deine Erfahrungen, bring die zu uns und was folgt für dich daraus. Kannst du uns gute Vorschläge einbringen. Das sind die Dinge, die gute Mitarbeiter können. Die so etwas wie eine innere Unabhängigkeit haben oder dabei sind, sie zu entwickeln.

DW: Sie haben sich in ihren Büchern schwerpunktmäßig mit Menschen beschäftigt, die durch ein Trauma eine Dissoziation erlebt haben.

Menschen mit dieser Not suchen Hilfe z.B. in unserer Beratungsstelle und natürlich treffen wir sie auch in der Casa della Vita. Was empfehlen Sie Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für die Begleitung dieser Menschen?

M.H.: Ich denke, das Wichtigste ist Verständnis. Verständnis dafür, dass der Mensch mit einer Dissoziation nicht **eine** Person ist, sondern aus unterschiedlichen Zuständen besteht, die teilweise kaum oder sogar gar keine Verbindung miteinander haben. Und dass er oder sie im Alltagsbewusstsein keinen durchgängigen Bewusstseinsstrom hat, sondern dass der immer wieder unterbrochen wird. Und dann ist diese Persönlichkeit, mit der man arbeitet, in den unterschiedlichen Zuständen wahrzunehmen. Ich will es so ausdrücken: Es geht darum, dieser Persönlichkeit zu helfen, eine Art innere Landschaft oder Landkarte zu erkennen und zwischen den inneren Kontinenten Brücken zu bauen. Das ist das, was dissoziative KlientInnen nicht alleine können. Sie brauchen eine verlässliche Person an ihrer Seite, damit sie nicht nur entweder im Alltags-Ich oder weggekippt sind in anderen Zuständen, sondern dass sie ihr Alltags-Ich halten können und Teile von diesen anderen Zuständen hineinheben in ihr Bewusstsein. Dafür braucht es unbedingt eine vertrauensvolle Beziehung.

DW: Wie definieren Sie Heilung? Gibt es für traumatisierte Menschen überhaupt Heilung?

M.H.: Es gibt so etwas wie Genesung, zunehmende Genesung von den schweren Schädigungen. Ich frage mich, was Heilung ist. Ist man dann heil und für immer ganz? Wenn eine Vase einmal zerbrochen ist, dann kann man sie wieder zusammensetzen. Aber es wird eine andere Vase sein. Ich würde immer davon sprechen, dass das Leben immer besser wird, nicht dass es einfach ist oder alles gut ist, aber dass das Leben immer besser werden kann, weniger Energie für innere Kämpfe verbraucht wird.

Dabei werden die Betroffenen immer stressresistenter. Es ist sehr wichtig, in Stresssituationen nicht in irgendeine Richtung auszufliegen, sondern besonnen bleiben zu können. Sie lernen, dass die vergangenen Schrecken vergangen sind und dadurch nicht mehr ständig im Heute erlebt werden. Der Körper kann sich endlich langsam erholen, hat nicht mehr ständig Schmerzen oder Ausfallerscheinungen. Das sind Prozesse,

die für die Betroffenen so großartig sind, dass viele uns dann sagen: Ich hätte nie gedacht, dass das für mich überhaupt möglich ist, so zu leben. Sie sagen dann: Ich bin heute recht gesund, oder: Es geht mir viel besser. Wie diese Menschen ihre Heilung und Veränderung schließlich beschreiben, das muss ihnen selbst überlassen bleiben. Viele begnügen sich mit unterschiedlichen Stadien, die sie erreicht haben. Aber für die Betroffenen ist das wichtigste, stressresistenter zu sein und dass ihr Körper nicht die ganze Zeit die Traumata wieder durchleidet. Wenn wir das erreichen können, dann haben wir enorm viel geschafft.

DW: Wir sind im Kirchröder Turm Diakonie. Die Arbeiten in der Beratungsstelle, im Kirchröder Institut und in der Casa della Vita geschehen ganz bewusst unter diesem Vorzeichen. Spiritualität ist Teil unseres Lebens. Wo sehen Sie Chancen und Gefahren der Spiritualität in der Traumapädagogik und Traumatherapie?

M.H.: Das kommt immer auf den Menschen an, der in die Therapie kommt. Wer etwa erlebt hat, wie der Vater im Namen von Jesus Christus furchtbare Gewalt angewandt hat, braucht erst einmal jemand, der oder die mit ihnen ganz nüchtern ist und nicht mit dem lieben Gott um die Ecke kommt. Andere, die überwältigt sind von Schuld, können zum Beispiel mit der Vorstellung getröstet sein oder etwas anfangen – man muss das vorsichtig ertasten -, dass man ihnen vermittelt, Jesus sei auf die Welt gekommen, weil wir es nicht alleine schaffen, unsere Schuld abzutragen. Ich versuche immer zu ertasten, ob jemand ansprechbar ist dafür, dass man überwältigende Schuldgefühle an eine höhere Instanz übertragen kann. Das man nicht alleine den Schmerz tragen kann und auch nicht alleine tragen muss. Ob sie sich dann vorstellen, dass es irgendeine freundliche Kraft ist, ob sie sich die personalisiert vorstellen, ob sie sich einen Schutzengel vorstellen, innere Helfer haben, die ihnen beistehen, das ist dann für mich sekundär. Aber dass man ein Stück des Leids übertragen kann, das ist der Kern der spirituellen Arbeit, die wir machen.

Anlässlich des Suizids von Fußballtorwart Robert Enke hat die damalige Landesbischöfin Margot Käßmann eine biblische Wahrheit zitiert: „Niemand

kann tiefer fallen als in Gottes Hand.“ Das hat damals viele Menschen sehr bewegt. Ich habe im Moment eine Klientin mit einer multiplen Persönlichkeit, die hat diese Aussage beeindruckend gemalt, ihre Vorstellung davon zu Papier gebracht: Große Hände, die unter ihrem ganzen Persönlichkeitssystem sind. Und dann reicht auch noch die Therapeutin die Hand!

Dass unter allem etwas ist, was trägt, dieser Gedanke kann vielen Menschen enorm helfen. Wenn sie es schaffen, sich vorzustellen, dass es noch etwas mehr gibt, was sie selber trägt und was sie auch durchs Leben tragen kann. Dass man etwas überantworten kann und dass da etwas ist, was einen auch hält und prägt: Das sind für mich die beiden wichtigsten Aspekte, die in der spirituellen Entwicklung von Menschen liegen können.

DW: Frau Huber, noch eine Schlussfrage: Haben Sie ein besonderes Leitwort für sich und Ihre Arbeit?

M.H.: Ich habe als junges Mädchen, als es mir auch nicht gut ging, plötzlich eine Eingebung gehabt und einen Satz im Kopf gehabt, den ich immer noch ganz gut finde: Unglücklich sein kannst du überall, glücklich nur in dir selbst. Das war für mich eine ganz wichtige Erkenntnis: Du nimmst dich selbst überall hin mit, du kannst laufen soweit die Füße tragen. Du nimmst deine Sorgen, deine Nöte und deine Probleme in Beziehungen mit, in andere Städte, in andere Berufe. Aber wenn du wirklich versuchen möchtest, mit dir ins Reine zu kommen, dann musst du mit dir und an dir arbeiten. Und ich glaube, das ist auch etwas, was für viele Klientinnen, die in jeder neuen Beziehung das Glück suchen – nach dem Motto: Beim nächsten Mann wird alles anders -, hilfreich sein könnte: Die Suche nach den Dingen, die sie brauchen, damit sie einen guten Weg gehen können. Und dann ist man sehr schnell dabei, dass man seine eigene Persönlichkeitsentwicklung betreibt mit allem, was dazu gehört.

DW: Vielen Dank für das Gespräch.



Das Gespräch führten Michael Borkowski und Sabine Mascher anlässlich eines Buches von Michaela Huber im Diakoniewerk Kirchröder Turm in Hannover.