

Désirée Pernhaupt,
Psychotherapeutin Integrative Therapie, Kultur- und Sozialanthropologin

Der „Wachstumsschmerz“ hat nicht umsonst seinen Namen.

VH:

Sie haben Anthropologie studiert und arbeiten als Psychotherapeutin. Würden Sie sagen, dass es bei Trauma auch kulturelle Unterschiede gibt? Also, was in einer bestimmten Kultur als Trauma angesehen wird und was nicht und ob sich das dann auch anders auswirkt?

DP:

Grundsätzlich ist Trauma sowieso für jeden etwas anderes. Aber ja, es gibt meiner Meinung nach kulturelle Unterschiede. Ich arbeite mit Flüchtlingen. Zum Beispiel Frauen aus Tschetschenien sind alleine schon durch ihre Kultur traumatisiert, von der Zwangsverheiratung bis zur Vergewaltigung. Und diese Frauen würden das vielleicht gar nicht als Trauma beschreiben. Sie gehen damit auch mit einer gewissen Akzeptanz um, weil das „einfach dazugehört“. Aber ob das weniger Spuren hinterlässt ...? Diese Frauen jedenfalls drücken ihre psychischen Leiden meist über den Körper aus, also durch somatoforme Beschwerden.

VH:

Wenn man gewisse Erlebnisse in einer Kultur als „normal“ akzeptiert, werden sie dann von den Betroffenen anders verarbeitet?

DP:

Wunde ist Wunde. Aber die eigene Perspektive auf ein Geschehen ist schon entscheidend, wie etwas integriert werden kann. Allgemein allerdings lässt sich bei einem Trauma schwer etwas sagen, das hängt immer vom Einzelfall ab.

VH:

Und wenn man das jetzt von der Genesung her betrachtet: Gibt es Kulturen, die mit psychischem Leid anders umgehen als wir dies tun?

DP:

Das hängt davon ab, in welche Kultur wir schauen. Ich kann jetzt nur aus meiner eigenen Erfahrung sprechen. Ich war lange Zeit in Ghana. Und dort habe ich definitiv das Gefühl gehabt, dass Leute mit ihrer Andersartigkeit einfach sind, wie sie sind, und auch genau so akzeptiert werden, dass sie ganz normal dazugehören. In Dorfgemeinschaften ist jeder auf den anderen angewiesen. Wenn dann jemand verhaltensauffälliger ist, wird mit dieser Person viel natürlicher umgegangen. Es gibt auch Gemeinschaften, in denen etwa ein Mensch mit schizophrenen Symptomen als sehr helllichtig gesehen wird und dadurch noch besser in die Gesellschaft integriert wird. Oder, in pazifischen Ländern zum Beispiel, gibt es für verschiedene Lebensphasen gewisse „Passagen-Rituale“, die werden in der Literatur immer als sehr förderlich beschrieben.

VH:

Was ist Ihrer Meinung nach für den Heilungsweg besonders wichtig?

DP:

Im Gegensatz zu früher sagt man heute nicht mehr, dass die Konfrontation mit dem Trauma notwendig ist. Im alten, nicht-erinnerbaren Schmerz herumzustochern, davon halte ich gar nichts. Verdrängung hat ja auch ihren Sinn. Heute setzt man auf Stabilisierung und Ressourcenarbeit. Wichtig ist, dass Menschen wieder das Gefühl bekommen, Kontrolle über ihr Leben zu haben. Das beginnt bei kleinen Schritten, bei unseren Flüchtlingen etwa, dass sie selbst entscheiden, was sie heute essen, oder dass sie eine eigene Wohnung haben. Es geht auch ums Integrieren der Wunden, weil uns die sonst immer im Weg stehen. Je mehr wir das Negative abspalten, desto mehr will es nach oben. Und dann ist es noch wichtig, sich die Copingsstrategien anzuschauen, die jemand entwickelt hat. Etwa Gefühle abzuspalten, Bindungen zu vermeiden, in eine Sucht zu verfallen. Diese einstigen Überlebensstrategien hatten ihren Sinn. Aber Irgendwann können sie störend sein im Leben.

VH:

Wenn Konfrontation heute kein Thema mehr ist, warum bilden sich dann immer noch viele Therapeuten in EMDR oder Brainspotting weiter?

PH:

Diese Methoden sind wunderbar bei Themen, die man klar einordnen kann und machen daher für einige Traumata durchaus Sinn.

VH:

Wie kann Integration gelingen, ohne Konfrontation?

PH:

Zum einen klar über die eigenen Ressourcen, zum anderen über neue Perspektiven. Und damit dann arbeiten: Was genau haben wir durch bestimmte Erfahrungen gelernt und was haben sie uns gebracht. Was hält uns im Leben, wer sind wir, was haben wir geschafft. Dass wir vielleicht auch dankbar sein können, trotz allem.

VH:

Ist ein Trauma jemals ganz zu überwinden?

PH:

Das hängt vom Trauma ab. Auch gibt es verschiedene Faktoren, die beeinflussen, wie stark sich ein Trauma auf den Einzelnen überhaupt auswirkt. Zwei ganz wichtige hier sind: dass man zumindest *eine* liebevolle Person hatte, der man ganz vertrauen konnte; und der zweite ist Intelligenz.

VH:

Und was könnte das größte Hindernis sein, wieder „ganz“ zu werden?

PH:

Meistens ist man das selbst. Weil das Hinschauen schmerzhaft ist. Es ist leichter, unangenehmen Dingen aus dem Weg zu gehen, sich „zuzumachen“, etwa mit viel Arbeit, mit Serien schauen, mit Substanzen. Es gibt da den Begriff „Wachstumsschmerz“, und der hat nicht umsonst seinen Namen.