

**Dr. Dr. M. Sc. Christian Schubert,  
Psychoneuroimmunologe und Autor**

## **Trauma jenseits der Schattenseite begreifen: warum wir uns auch mit Resilienz auseinandersetzen müssen.**

VH:

Das Thema Trauma ist ein sehr präsent und auch ein kontrovers diskutiertes. Ich bin bei meiner Recherche auf einige Widersprüche gestoßen. Wie sehen Sie diese gesamte Thematik?

CS:

Zunächst einmal möchte ich den Begriff Trauma unbedingt um das Konzept der Resilienz ergänzen. Ein ausschließlicher Fokus auf das Negative ist hier nicht angebracht. Nur diesen einen Aspekt zu betonen, da muss ich widersprechen. Trauma und Resilienz gibt es nur im Doppelpack. Wir kennen viele Faktoren, die dem breiten Spektrum der Resilienz angehören und müssen daher immer auch die individuelle Widerstandskraft einer Person miteinbeziehen.

VH:

Das spricht auch schon die Komplexität von Traumatisierungen an.

CS:

Genau. „Große“ Traumata können bei großer Resilienz, also bei positiven Umgebungsfaktoren, die entwicklungsfördernd und emotional schützend sind, erstaunlich geringe Auswirkungen haben. Wohingegen viel „kleinere“ Traumata bei wenig resilienten Personen zu deutlich schwerwiegenden Folgestörungen führen können. Ich denke in diesem Fall etwa auch an Long Covid oder Post-Vac. Es zeigt sich über die gesamte Literatur hinweg, dass nicht der Stoff alleine, also das Virus oder die Impfung, für die Folgestörungen ausschlaggebend ist. Solange sich hier in der Forschung nichts Gegenteiliges zeigt, kann es sich bei dieser Symptomatik meiner Meinung nach auch um eine klassische posttraumatische Belastungsstörung handeln. Und damit vor allem Menschen betreffen, die vielleicht schon lange vor der Pandemie ängstlich oder depressiv gelebt haben und plötzlich mit einer hochstilisierten „Lebensgefahr“ konfrontiert wurden. Die psychische Verarbeitung ist wesentlich für den Verlauf einer Infektion, das zeigt sich immer wieder.

VH:

Da sind wir meiner Meinung nach auch bei der persönlichen Bewertung. Ähnlich werden ja auch Traumata als etwas Bedrohliches dargestellt. So habe ich in einem Buch gelesen, selbst wenn man sich 20 Jahre halbwegs gesund fühlt, kann jederzeit ein altes Trauma hervorbrechen.

CS:

Dem möchte ich sehr differenziert zu begegnen versuchen. Wenn eine sogenannte traumatisierte Person über Jahrzehnte hinweg gesund lebt, also sich auch ganzheitlich mit der eigenen Person auseinandersetzt, sich von psychischer Seite stabilisiert, sich früheren Konfliktthemen stellt und sich mit der eigenen Vergangenheit in konstruktiver, heilender

Form auseinandersetzt, dann sehe ich die Wahrscheinlichkeit, dass da etwas Altes aufbricht, als sehr gering. Dass sich traumatische Erfahrungen Bahn brechen, passiert meiner Meinung nach nur dann, wenn das Individuum durch soziale Faktoren getriggert wird, die dem früher Erlebten sehr ähnlich sind – wobei hier weniger die Situation, als vielmehr das innere Erleben einer solchen entscheidend ist. Aber, wie gesagt, wenn sich jemand konstruktiv mit sich auseinandersetzt, und da würde ich unbedingt die Beziehungen mit hineinnehmen, dann wird das eher nicht passieren.

VH:

Könnte man das als eine Art „sich selbst organisierender“ Heilungsprozess sehen?

CS:

Ich bin ein Freund von selbstorganisierenden Systemen. Aber was ist denn damit gemeint? Ein Selbst ohne die Außenwelt gibt es ja nicht. Somit kann sich auch Selbstheilung nur im Kontakt mit anderen vollziehen. Selbstorganisation bedeutet, dass sich ein Individuum in der Auseinandersetzung mit der Umwelt anpasst. Auch das System Mensch gibt es nur im Doppelpack mit seiner Umwelt.

VH:

Das wird aber nicht überall so gesehen. Wenn ich an die Gehirncans denke... Zum Beispiel, wenn man eine heute 40-jährige Frau hineinlegt und schaut, welche Traumafolgespuren zu sehen sind.

CS:

Das Problem ist, dass wir uns innerhalb einer, wie ich sie nenne, Maschinenmedizin bewegen. Das ist wahrscheinlich auch der Grund, warum Sie immer wieder auf Widersprüche stoßen. Denn die Maschinenmedizin ist statisch ausgerichtet. Da werden Bilder von Gehirns substraten herangezogen, um darüber zu urteilen, ob ein „Schaden“ vorliegt oder nicht; und dieser gilt dann sozusagen als im Gehirn verewigt. So ist das nicht. Und das Gehirn ist auch nicht das Zentrum der Psyche. In der Maschinenmedizin meint man uns Menschen über Blutwerte, über Gehirncans, über das Stoffliche, zu verstehen, auch das wird viel zu sehr hochstilisiert. Doch das sind statische Abbilder von geronnenen Substraten in diesem speziellen Untersuchungsmoment – der ja für sich schon ein Stressmoment darstellen kann und etwa die Entzündungsparameter in die Höhe schießen oder Hirnareale feuern lässt. Diese Sichtweise ist viel zu banal für ein hoch komplexes System, wie es der Mensch ist. Ich erlebe den Menschen und das Leben eingebettet in sich ständig ändernde Bedeutungskontexte. Um auf Trauma zurückzukommen: Jeder Mensch hat die Möglichkeit, durch positive soziale Umstände und vor allem durch gute Beziehungen, in Heilung zu gehen. Das ist ein ständiger dynamischer Prozess, der durchaus seine Störungen haben kann, welche aber „behebbar“ sind.

VH:

Können diese Störungen auch solche Fraktale sein, wie Sie sie in Ihrem Buch „Geometrie der Seele“ beschreiben?

CS:

Ja. Fraktale sind gewisse selbstähnliche Muster, die sich durch unser Leben ziehen und auf Grundkonflikte hinweisen. Sie haben meist ihren Ursprung in der Kindheit oder auch schon in

früheren Generationen. Im Falle einer Traumatisierung führt das oft dazu, dass der betroffene Mensch unbewusst solche Erfahrungen provoziert, die ihn erneut traumatisieren.

VH:

Um zu heilen?

CS:

Letzten Endes ja, aber solche Retraumatisierungen verstehe ich als Warnsignale. Sie signalisieren: „He, da ist noch etwas von deinem Trauma da, schau dir das noch einmal an.“ Am besten gelingt dies in Beziehungen. Dazu braucht es aber Partner, die sich nicht „in die Falle“ locken lassen und so bewusst und sensibel sind, dass sie eben nicht retraumatisieren, also nicht erneut verletzen und das Vertrauen missbrauchen. Ein erfahrener Therapeut zum Beispiel kann das.

VH:

Nachdem wir aber privat eher wenig mit therapeutisch geschulten Menschen zu tun haben, kommen Retraumatisierungen vermutlich häufiger vor als wir ahnen oder es überhaupt bemerken.

CS:

Grundsätzlich stimmt das, wenngleich wir es tief im Inneren schon spüren. Dennoch, solche Fraktale kann man durchaus auch bis ans Lebensende ausagieren. Denn man sucht sich ja intuitiv immer jene Beziehungen, die einen noch auf etwas hinweisen. Wenn man sich aber etwa über Selbsterfahrung darüber bewusster wird, was in der Tiefe in einem vorgeht, dann wird man mit der Zeit reicher an guten Beziehungserfahrungen. Die Varianzbreite wird größer. Und das ist zentral. Das Trauma bleibt dann ein kleinerer Aspekt der eigenen Existenz, der aber durch viel Gutes bereichert und ausgeglichen wird. Wir Menschen brauchen ein Gegenmodell, entweder eben Resilienz oder gelungene Beziehungserfahrungen. So sehe ich auch Psychotherapie, als eine Korrekturerfahrung. Über diese Beziehungserfahrung kommt ein Prozess in Gang, der das Vertrauen stärkt, ebenso das Selbstvertrauen, und schließlich auch die Symptome verringert.

VH:

Weil Sie davon sprechen, dass wir solche Fraktale womöglich auch bis ans Lebensende ausagieren können: Da hätte ich jetzt eine allgemeine, fast philosophische Frage dazu. Denn: gehört das nicht zum Leben? Es gibt ja nicht das „100 %-Gesund“. Suggestiert so eine Ansicht nicht auch, dass es das perfekte Leben gibt, dass alles gut sein kann, dass wir uns alle bestmöglich zu optimieren haben?

CS:

100% gesund gehört zur linearen Welt und entspricht einer funktionierenden Maschine. So ein gleichförmiges Leben wäre doch langweilig. Es braucht die Spannung, das Nichtlineare, das sprichwörtliche „Salz in der Suppe“, erst das macht den Geschmack des Lebens aus.

VH:

Zurück zur Psychotherapie, die Sie als Korrekturerfahrung bezeichnen. Ist der erste Weg da immer Gesprächstherapie?

CS:

Das muss nicht sein. Viele haben zunächst gar nicht so viel Vertrauen, sich zu öffnen, oder spüren ihre Symptome eher im Körper. Die gehen dann vielleicht zu einem Osteopathen und machen über den Körper eine korrigierende Erfahrung.

VH:

Sie schreiben in Ihrem letzten Buch auch, dass man Fraktale über Symbolisierungen erkennen, verstehen und auch auflösen kann. Wie meinen Sie das?

CS:

Symbolisierung kann vielerlei bedeuten. Joseph Beuys, dessen Lebensweg ich in meinem Buch als Beispiel heranziehe, hat seine Fraktale vorwiegend über die Kunst zum Ausdruck gebracht. Fraktale können sich auch über Krankheiten zeigen oder über das eigene Verhalten zur Umwelt. Da sind wir wieder bei der Selbsterfahrung: Wenn ich den Ursachen auf den Grund gehe, mir diese anschau oder gute Beziehungserfahrungen mache, bin ich nicht dazu verdammt, es ewig zu wiederholen und kann dieses Muster auflösen.

VH:

Kann das ebenso bedeuten, dass, wenn jemand in der Kindheit traumatische Erlebnisse hatte, danach aber in eine unterstützende Umgebung eingebettet war, auch mit verlässlichen Beziehungen als Gegenmodell, wie Sie das vorher genannt haben, diese Person dann als Erwachsene schon wesentliche Fraktale aufgelöst hat?

CS:

Ja, das ist möglich. Trauma ist ein dynamischer, nichtlinearer Prozess und die Spuren verändern sich mit jedem Tag und mit jeder neuen Erfahrung.

VH:

Wie würden Sie „Trauma“ den Schrecken nehmen?

CS:

Indem ich versuche, eine ganzheitliche Sicht auf Lebensexistenzen zu werfen, raus aus dieser mechanisierten Sicht. Vermutlich bräuchten wir auch eine neue Sprache. Weil „Trauma“ klingt hier ja auch wie eine Art Schaden, der repariert werden muss. Wir sollten uns insgesamt ganzheitlicher ausrichten. Fülle, Lebensumstände, Resilienz – da gehört so viel mehr dazu, als einem Menschen einfach das Etikett „Trauma“ umzuhängen.

VH:

Und wie würden Sie schließlich einer schwer traumatisierten Person wieder Zuversicht und Hoffnung geben?

CS:

Indem ich als Therapeut bleibe. So einfach ist das. Ich kann keine Hoffnung „stiften“, denn ich bin nicht traumatisiert und maße mir nicht an zu wissen, was eine traumatisierte Person durchmacht. Aber indem ich mich zur Verfügung stelle und in dieser Beziehung bleibe, ermögliche ist es dem Menschen, selber Hoffnung zu schöpfen.