

Trauma und Traumabewältigung: zwischen persönlicher Aufgabe und gesellschaftspolitischer Verantwortung

Vortrag vom 18.10.2018

Mein Anliegen

Es freut mich sehr, dass es Wildwasser und die frauenBeratung Nürnberg seit 30/35 Jahren gibt. Ich finde und fand es schon immer sehr kostbar, dass es frauenbezogene Einrichtungen gibt.

Das Thema Traumabewältigung und gesellschaftspolitische Verantwortung hat viel ausgelöst bei mir. Es spiegelt viel aus meiner Biographie wieder: in den 70er Jahren habe ich Pädagogik studiert, war damals politisch links engagiert, und gleichzeitig haben wir Frauen innerhalb der linken Szene schon bald gemerkt, dass wir nochmal ganz eigene Themen haben.

Schon während meiner pädagogischen Praktika wurde ich mit traumatisierten Mädchen und Frauen und mit Missbrauchsthemen konfrontiert - etwas, das damals innerhalb der Einrichtungen und an der Uni neu war und noch wenig behandelt wurde.

Viel ist passiert in der Zeit. In den 30 Jahren, seit denen ich therapiere, durfte ich sehr erfüllende Begegnungen erfahren und habe viel von den Menschen - parallel zu meiner eigenen inneren Suche - lernen dürfen. Die letzten Jahre habe ich auch immer wieder versucht zu schreiben, Worte zu finden für etwas Tieferes, das dazu beitragen könnte, zu uns selbst und unserer inneren Stimmigkeit zu finden. Dieses wahre Selbst ist inzwischen für mich die Grundlage sowohl für das Umgehen mit Traumatisierung als auch als die Basis für politisches Engagement.

Mein Anliegen in diesem Vortrag heute ist es, zunächst das wahre Selbst in uns zu beschreiben, von dem wir in der Tiefe eigentlich wissen, aber oft viel zu wenig darin bestärkt werden, daraus zu leben. Ich möchte damit gerne inspirieren und Worte vorschlagen für etwas, das uns mitgegeben ist und von dem aus beschreiben, was dies für den Umgang mit Trauma und politischem Engagement bedeuten kann. Dabei geht es mir überhaupt nicht darum, etwas vorzuschreiben oder Methoden zu formulieren, sondern nur, das jeweils Eigene anzuregen.

Das wahre Selbst

Um das wahre Selbst besser zu verstehen, halte ich es für wichtig, dass wir die Begriffe Seele und Psyche – so wie ich die Worte verstehe - unterscheiden.

Unsere Seele, oder unser wahres Wesen, ist uns von Lebensbeginn an mitgegeben, sie bedeutet eine Verankerung jenseits des irdischen, vergänglichen Lebens, sie enthält Unzerstörbares, Wahrhaftiges, Ewiges in uns. Wenn wir ein neugeborenes Kind anschauen, können wir in seinen Augen das besonders klar und rein erkennen, es ist aber auch bei uns Erwachsenen zu sehen und zu spüren. Auf der Ebene der Seele sind wir alle zutiefst miteinander verbunden, können wir einander in unserem gemeinsamen Ursprung begegnen.

Mit der Seele kommen wir auf die Welt, aber sie ist noch ungeformt. Um aus ihr leben zu können,

Oktober 2018

Eva Neuner Gleißbühlstr. 10 90402 Nürnberg Tel.: 0911 289930 Email: info@eva-neuner.de
Buch und Heftchen zum Thema unter www.eva-neuner.de

haben wir eine Psyche zu entwickeln, so dass wir Gestalt annehmen, eine eigene Person werden, eine eigene Kontur bekommen können. Die Psyche hilft, dass Individualität entsteht, wir eigen werden und uns von anderen unterscheiden, ganz einzigartig sind. Sie kann helfen, Bezug zu unserem Innersten zu bekommen, Bewusstsein dafür zu finden und daraus zu leben.

Ich glaube, dass das wahre Selbst in uns als Kind sehr nah ist, wir es aber aufgrund einer fehlenden Psyche noch nicht halten können, wortlos und sprachlos sind und uns dann schnell darin schämen und falsch fühlen.

Die Seele enthält unsere innere Stimmigkeit, Botschaften, die dazu beitragen, so zu sein, wie wir wirklich sind, echt und authentisch. Wenn wir ihr folgen, sind wir nicht fremdgesteuert, sondern folgen unserer inneren Weisheit und Wahrheit und lassen uns davon führen. Leider lernen wir dies oft wenig und finden uns darin auch selten bestärkt. Wir brauchen einander, um wirklich zu uns zu finden. Wir brauchen einander, um frei und unabhängig zu werden.

Unsere Seele ist uns mitgegeben, sie ist unantastbar und unzerstörbar. Unsere Psyche dagegen ist von unserer Biographie geprägt, von Eltern, Vorfahren, Gesellschaft und Kultur, sowie von unserer Vorstellung, wie wir meinen, sein zu sollen, sein zu müssen oder sein zu wollen.

Im Laufe unseres Lebens bilden sich psychische Strukturen, in denen wir versuchen, ein Ich zu bilden, eine eigene Person werden.

Wir können drei Formen von Selbststrukturen unterscheiden (das ist natürlich etwas pauschal und oft ineinander verwoben) :

- Es gibt, und das ist am häufigsten, ein von uns gemachtes Selbst, ein sogenanntes Ego. Das gemachte Selbst folgt unseren Vorstellungen, es entspricht Bildern und Rollen, in denen man sich darstellt. Es entsteht ein Ich, das sich in den Mittelpunkt setzt, hauptsächlich an sich selbst denkt, versucht, sich zu wahren und durchzusetzen. Ein gemachtes Selbst streitet und kämpft gerne, es hat klare Urteile und Bewertungen. Es baut künstliche Mauern um sich, wirkt souverän, hat oft auf diese Weise beruflichen und privaten Erfolg.
- Im Gegensatz dazu gibt es ein durchlässiges Selbst, das sich eher daran orientiert, was andere erwarten wie es sein sollte. Es versucht, Zuwendung zu erfahren und Bindung zu erleben, indem es möglichst wenig im wirklich Eigenen auffällt. Das durchlässige Selbst hat keine richtige Kontur, kein klares Ich, alles Fremde dringt schnell ein. Es weiß von der Seele, aber erlebt sie oft wie mit einer Glasscheibe davor, so dass es ihr nicht wirklich folgen kann.
- Immer mal wieder spüren und leben wir auch das wahre, authentische Selbst. Es zeigt, wer wir wirklich sind, in unserer inneren Wahrheit und auch in unserer Verletzlichkeit, die dadurch zur Stärke wird, weil sie da sein kann. Das wahre Selbst ist nicht künstlich gemacht, es ist von Innen gesteuert, es folgt der inneren Stimmigkeit. Es bildet ein Ich, aber es ist nicht egoistisch, kann liebevoll andere, auch schwierige Menschen wahrnehmen und da sein lassen, ohne dass sie eindringen oder bedrohen. Das wahre Selbst enthält einen Selbstwert, ein Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, die von innen kommen. Es hilft, sichtbar zu werden und so etwas in die Welt zu bringen, das von einer größeren Ebene in uns kommt.

Meist sind alle drei Strukturen in uns vorhanden. Wir können lernen, sie bewusster wahrzunehmen, sie nicht zu bewerten, aber sie zu unterscheiden und zu verstehen.

Oktober 2018

Ich glaube, dass es besonders für uns Frauen wichtig ist, dass wir uns immer weniger über andere definieren, sondern uns gegenseitig mehr und mehr darin bestärken, eine echte Ermächtigung in uns selbst zu finden. Dies bedeutet eine viel geringere Anstrengung, wie wir sein wollen oder zu sein hätten, es hilft, einen Boden und Halt in uns selbst zu erkennen und darin vertrauen zu lernen. Von da entstehen Kraft und Würde, die wir nicht machen müssen, sondern die uns gegeben sind und die wir nutzen dürfen.

Um das wahre Selbst zu bilden, brauchen wir ein uns wirklich meinendes Gegenüber. Wir brauchen ein Gesehen sein in der Seele, so dass sie auch für uns selbst wahrnehmbar und erkennbar wird und wir einen Bezug dazu bekommen.

Und wir brauchen ein Verstanden sein darin, wie wir versucht haben zu überleben, ohne dass wir darin bewertet werden.

Eine solche Resonanz trägt dazu bei, der inneren Wahrheit folgen zu können und uns daran in eigenem Tempo und ohne Vorschrift auszurichten. Sie bedeutet auf der Seelenebene ein tiefes Verbunden sein, das gleichzeitig dazu führt, eine ganz eigene, unterschiedene und einzigartige Person zu werden, die in sich selbst ihren Boden und Halt hat.

Innere Stimmigkeit bedeutet eine innere Schwangerschaft mit unserem wahren Selbst. Sie teilt uns mit, was wir nach außen schon leben und zeigen können und was noch Zeit braucht, in uns still zu wachsen.

Dieses Wissen um das wahre Selbst kann man auf den Umgang mit Traumatherapie und den Sinn von politischem Engagement übertragen.

Traumatherapie/Traumabewältigung

Es ist sinnvoll und wichtig, dass in den letzten Jahren sehr viel Ausrichtung auf die Tatsache und das Benennen von Traumatisierung und Möglichkeiten ihrer Bewältigung stattgefunden hat, dass in den Blickpunkt gekommen ist, was es bedeutet, wenn Traumatisches geschieht und es Methoden gibt, wie wir damit umgehen können.

Ein Problem, das ich darin sehe, ist, dass das seit einiger Zeit wie total „in“ ist, alle meinen, es lernen zu müssen.

Ich gebe ja Psychologinnen und Pädagoginnen Supervision und erlebe es immer wieder, wie Selbstzweifel entstehen, ob man ohne Traumafortbildung überhaupt noch andere Menschen begleiten könne, ob man bei Traumatisierung nicht weiter verweisen müsse, obwohl ein guter Kontakt besteht. Es entsteht schnell die Vorstellung, als sei durch das Weiterverweisen an traumatherapeutische Fachleute alles klar, im Griff und heilbar und man selbst nicht gut genug.

Aus meiner Sicht ist die Grundlage einer Begleitung, dass ein echter Kontakt entsteht und jemand sich wirklich gesehen und verstanden fühlt. Manchmal genügt ein wirkliches Zuhören, ein da Sein, ein Mitfühlen und Verstehen. Dieses Begleiten aus dem Herzen ist auf einer Ebene nicht viel – und gleichzeitig doch sehr tief und besonders.

Oktober 2018

Eva Neuner Gleißbühlstr. 10 90402 Nürnberg Tel.: 0911 289930 Email: info@eva-neuner.de
Buch und Heftchen zum Thema unter www.eva-neuner.de

Der Weg, mit Traumatisierung umzugehen, ist aus meiner Erfahrung her ganz individuell, ganz verschieden, für jede von uns anders. Es gibt da keine Regel. Manchen Menschen hilft es sehr, eine Traumatherapie zu machen, sich auf EMDR einzulassen und manche können damit gar nichts anfangen. Manche sind erfüllt von einem Klinikaufenthalt und manche total enttäuscht. Manche praktizieren gerne die Methoden, manchen sagen sie überhaupt nichts, sie fühlen sich davon eher irritiert.

Es gibt da keine für alle in gleicher Weise passenden Wege. Und auch die Zeit, wann und ob wir uns dem Trauma in uns zuwenden, ist ganz unterschiedlich.

Eine andere Problematik ist, dass wir uns nicht über ein Trauma definieren sollten. Eine Diagnose (PTBS) beschreibt, was mit unserer Psyche geschehen ist, aber nicht das, wer wir wirklich sind. Es ist wichtig, dass wir liebevoll erkennen und anerkennen, dass uns Schlimmstes geschehen ist, aber es ist problematisch, daraus unsere Identität zu machen, so dass eine Diagnose zur Selbstdefinition wird, als seien wir das.

Trauma bedeutet das Zerschneiden einer bisherigen psychischen Struktur in tausend Splitter. Man ist vollkommen ohne Halt, ganz verlassen und fassungslos, es entstehen Todesangst, Ohnmacht und unfassbarer Schmerz. Jedes bisherige „Ich kann es steuern, habe es im Griff, kann etwas tun“ geht verloren.

Gleichzeitig ist jedoch entscheidend, dass parallel dazu die Seele unverletzt und unvernichtbar ist. Eine Seele kann nicht zerbrechen, nur der Kontakt zu ihr kann verloren gehen. Deshalb betrifft ein Trauma nur die Psyche, niemals die uns mitgegebene Seele.

Resilienz bedeutet ein neues wieder Auferstehen, sie entsteht durch den wirklichen Kontakt mit einem Gegenüber, das um die Seele weiß, sie sehen und auch gleichzeitig mit liebevollem Mitgefühl verstehen kann, was mit der Psyche geschehen ist.

Die Seele führt uns, auch wenn die bisherige psychische Struktur zerbrochen ist. Sie zeigt, was nun angesichts des Geschehens stimmig ist und hilft, neu aufzustehen. Und manchmal lässt dies eine psychische Struktur entstehen, die mehr dem Inneren folgt als zuvor und ein tieferes Gefühl sein spüren lässt.

Durch das wahre Selbst entsteht eine Kraft, mit Unrecht umzugehen, die aus dem Tieferen kommt. Sie kann das Schlimmste da sein lassen und halten, und doch zeigt sich eine Würde, die jenseits allen äußeren Geschehens vorhanden ist. Sie lässt spüren, dass es eine Liebe gibt, die niemals weicht und ein Herz, das auch ein zerbrochenes Herz liebevoll hält.

Je mehr wir an die Seele, an die unzerstörbare Kraft in uns glauben, desto mehr werden wir ermutigt, uns klar hinzustellen, sichtbar zu werden und in der eigenen Wahrheit und wirklichen Tiefe zu zeigen.

Politisches Engagement, gesellschaftspolitische Verantwortung

Es ist kostbar, dass Fraueneinrichtungen sich schon immer klar für uns Frauen eingesetzt haben, dass sie deutlich machen, wenn Unrecht geschieht, strukturelle oder sexuelle Gewalt stattfinden und gesellschaftliche und politische Ignoranz und Ungleichheit bestehen.

Oktober 2018

Eva Neuner Gleißbühlstr. 10 90402 Nürnberg Tel.: 0911 289930 Email: info@eva-neuner.de
Buch und Heftchen zum Thema unter www.eva-neuner.de

Meine Erfahrung ist, dass politisches Engagement eine besondere Qualität bekommt, wenn es aus dem wahren Selbst heraus erfolgt. Es bestärkt uns Frauen noch einmal aus einer anderen Ebene.

Das wahre Selbst hat einen anderen Boden als allein das äußere Geschehen. Es nimmt die Dualität hier auf der Erde an. Es möchte die Welt nicht verbessern und verändern, indem nur eine positive Seite hier sein darf und die andere weggemacht und bekämpft werden soll. Es spaltet nicht in hell und dunkel, gut und böse oder richtig und falsch. Es führt keine Kriege, die seit es die Erde gibt, hin und her gehen und nicht enden.

Sobald wir Menschen nur eine Seite haben wollen, nähren wir die andere Seite und bringen sie in Opposition. Ein wahres Selbst kann alles da sein lassen, es kann auch das Böse und Unrechte in sich halten, ihm seinen Platz geben und es in seinem So Sein annehmen. Auf diese Weise bringt es zutiefst Menschliches in das Unmenschliche hinein.

Was da sein darf wird von selbst ruhiger, es muss sich nicht stets neu inszenieren, weil es ständig bekämpft wird und weg gemacht werden soll.

Wenn das Zentrum in unserem eigenen Inneren ist, von dem aus wir uns zeigen und sichtbar machen, sprechen wir in Ich-Sätzen, drücken aus, wofür wir stehen, ohne andere gleich ändern oder angreifen zu müssen. Wir zeigen unsere Werte und machen deutlich, was dies für uns heißt. Wir bringen etwas in die Welt, das durch unsere eigene innere Klarheit und Wahrheit getragen ist. Durch diese innere Verbundenheit haben wir eine besondere Kraft und Ausstrahlung und laden so auch andere ein, sich mit uns zusammen hinzustellen. Wir bringen so eine Energie auf die Erde, die Widerstand ohne Krieg bedeutet.

Politisches Engagement kann dann verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten haben:

- Manchmal ist es eher still, indem wir uns zurückziehen, erst einmal nur zu uns finden und das wahre Selbst zu leben versuchen. Und dennoch wirkt das.
- Manchmal versuchen wir, dem wahren Selbst in der ganz normalen Arbeit und in Begegnungen mit anderen zu folgen und bringen auch so etwas auf die Erde.
- Und manchmal ist es total stimmig, uns klar auch auf der politischen Ebene hinzustellen.

Zum Abschluss

Es war mir wichtig, deutlich zu machen, wie kostbar es ist, wenn wir Frauen einander ermutigen, zu unserem wirklichen Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwert zu finden, die in unserem Innersten verankert sind, und uns so einander gegenseitig unterstützen, darin zu vertrauen. Es entsteht so eine Qualität, gemeinsam etwas zu verfolgen und in die Welt zu bringen.

Als Mitarbeiterinnen von Einrichtungen bedeutet dies, einander zu Verschiedenheit und Individualität zu ermutigen statt Urteile und zu schnelle Ratschläge zu geben – und genau darin dennoch eine gemeinsame Ausrichtung zu finden.

Je mehr wir wirklich wir selbst sind, desto mehr laden wir auch andere ein, das bei sich zu finden und zu leben. Wir definieren uns dann immer weniger über das, was von außen geschieht und geschah, sondern über das wahre Wesen, die unantastbare Würde und die Freiheit, dem Inneren zu

Oktober 2018

folgen.

Oktober 2018

Eva Neuner Gleißbühlstr. 10 90402 Nürnberg Tel.: 0911 289930 Email: info@eva-neuner.de
Buch und Heftchen zum Thema unter www.eva-neuner.de