

Die Waage als Zentralsymbol in der psychotherapeutischen Praxis mit traumatisierten Geflüchteten

Vortragsabstract

von Freihart Regner, zuletzt April 2019

(Stark erweiterte Fassung mit Falldarstellungen und Testimonio erschienen in „Trauma & Gewalt“, 10. Jg, Heft 4/2016, Einzelbestellung des Artikels möglich.)

Traumatisierte Flüchtlinge kommen meist aus Ländern und Kulturen, in denen keine oder nur eine rudimentäre psychotherapeutische Infrastruktur besteht. Hier hat es sich als hilfreich erwiesen, die Wirkungsweise von Psychotherapie bildhaft zu erklären (Abdallah-Steinkopff, 2015). Besonders geeignet dafür scheint das *Sinnbild der Waage*, einer „Lebenswaage“: In der hellen Waagschale befinden sich helle Steine, die für alle positiven Erlebnisse und Erinnerungen stehen; die dunklen Steine in der dunklen Waagschale symbolisieren alle schlimmen, belastenden Erinnerungen und Erlebnisse. Bei Menschen mit gewöhnlicher Biographie befindet sich die Waage im leicht pendelnden Gleichgewicht; mal gibt es leichtere, mal schwerere Zeiten im Leben. Dagegen sagen traumatisierte Geflüchtete fast immer, dass ihre Lebenswaage durch Verfolgung, Flucht und Exil stark bis völlig aus dem Gleichgewicht geraten ist und die dunklen Steine die hellen bei weitem überwiegen. (D. Silove (1999) spricht hier treffend und differenziert von einem *Stress-Kontinuum*, durch welches die fünf Erlebensbereiche *Sicherheit, Bindung, Gerechtigkeit, Identität und Sinn* destabilisiert wurden.) Aufgabe der Psychotherapie ist es demnach, die Waage wieder hinreichend in die Balance zu bringen. Hierfür bieten sich zunächst zwei Wege an: erstens mehr helle Steine in die helle Waagschale zu legen – also der *helle Weg der Therapie*, was in der Fachsprache als Stabilisierung, Ressourcenarbeit, social support und Empowerment bezeichnet wird; und zweitens dunkle Steine aus der dunklen Waagschale zu entfernen oder zumindest zu verkleinern – der *dunkle Weg der Therapie*, auch als Trauma-Konfrontation oder -Exposition bezeichnet. Als drittes kommt der *achtsame Weg der Therapie* hinzu, welcher sich auf den in sich ruhenden, von allen Wechselfällen des Lebens losgelösten Mittelpunkt der Waage bezieht und der durch Meditation (Kabat-Zinn, 2011) und weitere Achtsamkeitsübungen beschritten werden kann. Werden alle drei (integrativ-verhaltens)therapeutischen Wege in ein buchstäblich ausgewogenes Verhältnis zueinander gebracht, können bei vielen traumatisierten Flüchtlingen – nötigenfalls mit medikamentöser Unterstützung – kurzzeitig und doch möglichst nachhaltig gesundheitliche Verbesserungen im Sinne einer *Grundstabilisierung* erreicht werden, verstanden als eine subjektiv erlebte Problem- und Symptomreduktion um mindestens 70 % (www.inter-homines.org/IH-Brandenburg.pdf > Ergebnisse). Eine längerfristige psychosoziale Nachbegleitung zur weiteren Festigung sollte angeboten werden.

Eine Methode der Wahl für den dunklen Weg der Therapie bei politisch Traumatisierten ist die *narrative Exposition* (Neuner et al., 2009), insofern deren Ergebnis in einer *Dokumentation schwerer Menschenrechtsverletzungen* besteht (Bamber, 2002/15). Dieser Zeitzeugenbericht kann dann juristisch wie auch menschenrechtlich genutzt werden, was wiederum sinnstiftend auf die Klienten zurückwirkt (Petzold, 2003). Ein solches Vorgehen wird als *Testimonio* (oder *testimony therapy*) bezeichnet und ist die einzige therapeutische Methode, die in den 1970er Jahren unter den Bedingungen der chilenischen Militärdiktatur von den beiden Psychologinnen Elisabeth Lira und Eugenia Weinstein speziell für politisch verfolgte Klienten begründet wurde (aus Sicherheitsgründen unter dem Pseudonym Cienfuegos & Monelli, 1983). Im Testimonio verbindet sich eine hochwirksame traumatherapeutische Intervention (Verwandlung des impliziten, affektiv geladenen „heißen“ Gedächtnisses in ein therapeutisch mit-geteiltes explizites, „kühles“ Gedächtnis, wobei es sich empfiehlt, die Maßnahme jeweils mit einem *Körperritual zur Trauma-Neutralisierung* (Regner, in Vorb.) abzuschließen) mit dem Anspruch menschenrechtlicher Gesellschaftsveränderung auf dem Wege narrativer Aufklärung über schwere Menschenrechtsverletzungen – auch dafür steht die *Waage als Justitia*, als Symbol für Recht und Gerechtigkeit. Insofern konkretisieren sich im Testimonio besonders prägnant die fünf Strategien *Normativen Empowerments* als einer menschenrechtlichen Grund- und Rahmenkonzeption für die psychosoziale und psychotherapeutische Arbeit mit politisch traumatisierten Menschen (Regner, 2008): (1) *Er-mächtigung*: Traumata sind im Kern verdichtete, eingekapselte *Ohnmachtserinnerungen* in der *Selbstmächtigkeit* (Schmid, 1998) des Subjekts. Ihre affektive Entladung und Neutralisierung durch narrative Exposition bewirkt somit psychologisches Empowerment, also eine Stärkung der Selbstmächtigkeit. Darüber hinaus stellt der Zeitzeugenbericht eine, wenn auch für sich genommen bescheidene, gesellschaftspolitische Einflussgröße dar. (2) *Er-rechtigung*: Die Dokumentation kann juristisch für das Asylverfahren genutzt werden. Überdies werden die Testimonien in der Regel Amnesty International zur Verfügung gestellt. (3) *Er-schließung von Wahrheit*: Die Betroffenen haben die Möglichkeit, ihre Lebens- und Verfolgungsgeschichte aus ihrer subjektiven Sicht ausführlich darzulegen und damit diffamierenden Verzerrungen entgegenzutreten. (4) *Er-freiung*: Die kognitive Strukturierung und affektive Entladung von traumatischen Erinnerungen wirkt innerlich befreiend. (5) *Er-öffentlichung*: Der Zeitzeugenbericht kann in die *demokratische Öffentlichkeit* (Gerhardt, 2012) gebracht werden und dort entsprechende *Anerkennung* (Honneth, 2011) sowie *menschenrechtliche Solidarität* erfahren. Die all dem zugrundeliegende These ist, dass *der demokratische Rechtsstaat auf den Menschenrechten als Antworten auf strukturelle Unrechtserfahrungen beruht* (Bielefeldt, 1998). *Diese Unrechtserfahrungen sollen daher direkt oder indirekt an die demokratische Öffentlichkeit gelangen, was wiederum heilsam auf die Betroffenen zurückwirkt* (Regner, 2016).

Literatur

Abdallah-Steinkopff, B. (2015): Interkulturelle Dimensionen von Therapie mit Flüchtlingen. Workshop auf der Fachtagung „More Home – Less Treatment. Europa, Ort der Freiheit, Sicherheit und Gerechtigkeit: Ist die Rehabilitation in Gefahr?“ 18. – 20.10.16, München.

Bamber, H. (2002/15): The Therapist as Advocate: Understanding the sense of injustice with survivors of human rights violations. Interview mit Regner, F., engl. Version red. v. Witkin, R. In: Menschenrechte und Gesundheit, Jg. 5. Auf: www.amnesty-gesundheit.de/mug.hamber.therapist_as_advocate.pdf (13.04.15)

- Bielefeldt, H. (1998): Philosophie der Menschenrechte: Grundlagen eines weltweiten Freiheitsethos. Darmstadt: Primus.
- Cienfuegos, J. & Monelli, C. (1983): The testimony of political repression as a therapeutic instrument. In: American Journal of Orthopsychiatry, 53, p. 43 – 51.
- Gerhardt, V. (2012): Öffentlichkeit: Die politische Form des Bewusstseins. München: Beck.
- Honneth, A. (2011): Das Recht der Freiheit: Grundriß einer demokratischen Sittlichkeit. Berlin: Suhrkamp.
- Kabat-Zinn, J. (2011): Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR. Knauer: München.
- Neuner, F., Schauer, M. & Elbert, Th. (2009): Narrative Exposition. In: Maercker, A. (Hrsg.): Posttraumatische Belastungsstörungen. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Petzold, H. G. (2003): Unrecht und Gerechtigkeit, Schuld und Schuldfähigkeit, Menschenwürde: Ein „Polylog“ klinischer Philosophie zu vernachlässigten Themen in der Psychotherapie. In: Integrative Therapie, 1, S. 27–64. Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“. Ausgabe 10/01.
- Regner, F. (in Vorb.): Trauma-Neutralisierung: Ein Körperritual zur affektiven Entladung nach narrativer Exposition.
- Regner, F. (2016): Sich-frei-Sprechen: Zur (psychozialen) Bedeutung des Zugangs zur demokratischen Öffentlichkeit für Verfolgte der SED-Diktatur. Halle: Mitteldeutscher Verlag.
- Regner, F. (2008): Normatives Empowerment: Das Unrechtserleben bei politisch Traumatisierten aus der Sicht von Unterstützern im Therapieumfeld. Saarbrücken: VDM.
- Schmid, W. (1998): Philosophie der Lebenskunst: Eine Grundlegung. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Silove, D. (1999): The Psychosocial Effects of Torture, Mass Human Rights Violations, and Refugee Trauma: Toward an Integrated Conceptual Framework. In: The Journal of Nervous and Mental Disease 187 (4), p. 200 – 207.