

# Vorwort

von Maggie Schauer<sup>1</sup>

*Ich setzte den Fuß in die Luft, und sie trug.*

Hilde Domin, »Nur eine Rose als Stütze«, 1959

Für Traumaüberlebende ist die Erinnerung an Ereignisse in der eigenen Lebensgeschichte *undenkbar* und *unaussprechlich*. Ein Abgrund der Angst, der sich vor dem eigenen Ich auftut.

»Trauma wirft unser Erinnerungsvermögen durcheinander und chiffriert es.«<sup>2</sup> Fragmente drängen sich trotzdem und unvorhersehbar auf. Sie beeinflussen jeden Tag, jede Nacht, sind wirklicher als die Realität. Sie aktualisieren sich, beherrschen das Leben, zersetzen die Beziehungen, treiben die Unruhe, vor allem aber verhindern sie viele Lebensmöglichkeiten. Und dies ohne mit den Sinnen greifbar zu sein, ohne dass sie bis zum Bewusstsein vordringen, ohne dass der Mensch diese dunkle Macht in Worte fassen und verstehen könnte.

---

1 Die Psychotraumatologin PD Dr. Maggie Schauer ist Privatdozentin und habilitiertes Mitglied der Professor\*innen der Universität Konstanz. Zusammen mit Prof. Thomas Elbert und Prof. Frank Neuner hat sie die *Narrative Expositionstherapie NET* entwickelt ([www.net-institute.org](http://www.net-institute.org)). Schauer war jahrzehntelang die Leiterin des Kompetenzzentrums »Psychotraumatologie«. Sie engagiert sich in Kriegs- und Krisengebieten und forscht zu multipler und komplexer Traumatisierung sowie zu transgenerationalen Folgen von Gewalt und Vernachlässigung. Als Gründungsmitglied von *vivo international*, einer gemeinnützigen Organisation zur Bewältigung und Prävention der psychischen Folgen von traumatischem Stress ([www.vivo.org](http://www.vivo.org)), arbeitet Maggie Schauer mit an der weltweiten Vision zur Beendigung interpersoneller Gewalt.

2 Laudatio von Prof. Seyla Benhabib für Carolin Emcke, anlässlich der Verleihung des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels 2016.

Das Nicht-darüber-sprechen, Nicht-daran-denken, Nicht-daran-erinnert-werden-wollen wird zum täglichen Spießrutenlauf. »Vermeidung«, ein Kernsymptom der Störung. Die Angst vor der Qual, die mit dem Wiedererleben einhergeht, ist immens. Sie ist es, die Traumasymptome ein Leben lang aufrechterhält.

Das emotionale Gedächtnis ist assoziativ organisiert. Jedes wahrgenommene, gefühlte, körperlich gespürte Erinnerungselement schlägt eine affektive Brücke und befeuert ein anderes. Ein »Furchtnetzwerk« ohne Struktur und Ordnung. Es gibt keinen Halt, die Angst ist allgegenwärtig. Wie also den Schritt ins scheinbare Nichts wagen?

*»Man kann sich einem Trauma nur langsam nähern, mit Sorgfalt, mit Teilnahme, mit analytischer Empathie, wenn das Opfer beginnt, sich der Wurzel des Schmerzes zu nähern und sich an das erfahrene Leid erinnert.«<sup>3</sup>*

## Die Entstehung des Narrativs

### **Erster Schritt: Was ein Mensch erleben kann – der Beginn einer Einordnung des Geschehenen in Raum und Zeit<sup>4</sup>**

Da viele Menschen körperliche oder sexuelle Gewalt erleben, Todesnähe, schwere Unfälle in Freizeit und Beruf, Naturkatastrophen, Verletzungen und Begegnungen mit Tod und Grauen, Schrecken, Übergriffe, Leid und Zurückweisung in den Gemeinschaften, Familien, in den sozialen Gruppen, aber auch während des Krieges, organisierter Gewalt, Vertreibung und Flucht, gibt es in der Psychologie Erfahrung mit potenziell traumatisierenden Lebensereignissen.

---

<sup>3</sup> Seyla Benhabib a. a. O.

<sup>4</sup> Original: Schauer, M., Neuner, F., Elbert, T. (2005/2011, 2nd Edition) *Narrative Exposure Therapy (NET). A Short-Term Treatment for Traumatic Stress Disorders*. Cambridge/Göttingen: Hogrefe & Huber Publishers; Deutsches Manual: Neuner, F., Catani, C., Schauer, M. (2021) *Narrative Expositionstherapie NET (Bd. 82, Fortschritte der Psychotherapie)*. Göttingen: Hogrefe.

Im ersten Zugang bietet der Therapeut ein Gespräch darüber an, ob es jemals solche bekannten Ereignisse, die traumatisierend wirken können, im Leben der Person gab. Solche, die große Angst und starke Hilflosigkeit ausgelöst haben. Er hilft dem Patienten, seine Biografie anfangs zunächst von außen zu betrachten, nur die Fakten zu sammeln.

Und alles gründet auf den zwischenmenschlichen Erfahrungen in der Kindheit. Sie prägen den Boden aller Entwicklung. Wurde das Kind gesehen, beantwortet, bedingungslos geliebt? Oder wurde es misshandelt, vernachlässigt, missbraucht? »Sagten im Haushalt lebende Erwachsene verletzende Dinge zu Ihnen, die sie traurig machten, beschämten, demütigten? Mussten Sie zusehen, wie Ihre Mutter geschlagen, erniedrigt, geohrfeigt wurde?«

Der Traumaüberlebende kann diese Fragen jede einzeln zu sich nehmen und in Ruhe überlegen, ob er dies aus seinem Leben kennt, entweder selbst durchlebt hat oder bezeugen musste und wie alt er zu diesem Zeitpunkt war. Eine erste Verortung und Veranschaulichung geschieht!

## **Zweiter Schritt: Die Lifeline – das Leben im Überblick, als Gestalt**

Die beiden Achsen »biographische Zeit« und »körperlich-emotionale Aufregung« spannen die Beschaffenheit unseres Lebensdramas auf. Denn was uns emotional und physiologisch bewegt hat, prägt und bewahrt die Erinnerung.

Auf der Lebenslinie wird entlang der Chronologie markiert, was der traumatisierten Person, wann, wieviel Herzklopfen bereitet hat. Die bedeutsamsten Momente, die sich ins »heiße Gedächtnis« eingebrannt haben, gute und schlechte. Von unserer Geburt bis zum heutigen Tage.

Symbole stellen den Lebensverlauf dar: Steine für Traumata und schwere Erlebnisse des Opfers, auch für Trauer, um Verluste und Gestorbene und auch selbst ausgeübte Gewalt. Und Blumen für positive Ereignisse, Erfolge, unvergessliche, wichtige Menschen, Geschenke des Lebens.

### **Dritter Schritt: Erzählung der gesamten Lebensgeschichte – Narrative Exposition**

»Trauma wird sagbar, genau weil jemand das Geschehene in eine Geschichte einzuordnen weiß, und es so erzählbar macht. ... Das ist nicht nur eine intellektuelle Herausforderung, sondern auch eine Form moralischer Interaktion mit dem Anderen – und eine hohe Kunstform...«<sup>5</sup>

Testimony. Wenn der Überlebende seine Geschichte in Form von zusammenhängenden, nacheinander sich ereignenden Erlebnissen erzählt, wird der Gegenüber Zeuge der in der Vergangenheit geschehenen Traumata. Durch geleitete *Ex-Position* die Situationen wiedererfahren und als Erzähler aus dem Damals heraustreten. Durch Verlangsamung und einfühlsames Verbalisieren das Geschehen nach und nach auffalten und in die Tiefe gehen, bis alles wahrgenommen, gedacht, gefühlt, in seiner Bedeutung verstanden und in Worte gefasst ist.

Wolfgang Kietz hat den Schritt getan, für sich, seine Familie und die vielen anderen Traumaüberlebenden. Er hat eine Therapeutin gefunden, die zuhören und die Narration begleiten konnte.

Sie mögen eine Fußspur hinterlassen – die trägt und Mut macht für andere.

Konstanz, im Mai 2022,  
PD Dr. Maggie Schauer

---

5 Seyla Benhabib a. a. O.