

Angriff auf die inneren Bilder

Ein Gespräch mit Stefan Trobisch-Lütge, Psychologe und Psychotherapeut der Berliner Beratungsstelle „Gegenwind“ für politisch Traumatisierte der DDR-Diktatur

Stefan Trobisch-Lütge: 1961 geboren, verheiratet, zwei Kinder; Psychologiestudium in Berlin-West, psychotherapeutische Ausbildung am CG. Jung-Institut in Stuttgart, später am Institut für Psychotherapie in Berlin; praktiziert Psychoanalyse, Tiefenpsychologie und spezielle Traumatherapie z.B. EMDR (Eye Movement Desentization Reprocessing), langjährige Erfahrung in der Traumatherapie, Zusammenarbeit mit Jürgen Fuchs in der Psychosozialen Initiative; 1998 Mitbegründer der Beratungsstelle „Gegenwind“ für politisch Traumatisierte der DDR-Diktatur, arbeitet dort als Psychotherapeut.



um eine Reizüberflutung. Der psychische Apparat ist von der Reizmenge überlastet und baut Schutzmechanismen auf. Das heißt, er nimmt nicht mehr wahr, er schaltet ab. Der Betroffene fühlt sich ohnmächtig und vollständig ausgeliefert, er muß sich also schützen. Das funktioniert ähnlich wie bei einem Schock im physischen Bereich. Die traumatische Erregung geht aber nicht verloren, sondern wird wie eine Art Block im psychischen System abgelegt und ist dann sehr mächtig. Diesen Block kann man nur schwer bearbeiten, und er führt zu Symptomen aller Art.

STACHELDRAHT: Was fühlt der Traumatisierte dann?

Trobisch-Lütge: Womöglich fühlt er überhaupt nichts. Das ist der schlimmste Fall. Man spricht ja von psychischer Gesundheit u.a. dann, wenn alle Formen von Gefühl-Freude, Trauer, Haß usw. - gespürt werden können. Menschen, die schwerste Traumatisierungen erlitten haben, verfallen u. U. in eine Art Roboterstatus. Sie sind verschlossen, wirken wie versteinert, sind nicht ansprechbar und sozial isoliert. Bei manchen Betroffenen sind die Einwirkungen so geballt und so permanent gewesen, verbunden mit dem Gefühl, sich in einem System der absoluten Ausweglosigkeit zu befinden, daß sie zu keiner normalen Abreaktion in der Lage sind.

STACHELDRAHT: Viele Betroffene stehen Jahre, oft Jahrzehnte, unter keinerlei Leidensdruck. Und plötzlich, scheinbar aus dem Nichts heraus, zeigen sich bei ihnen Symptome. Was sind die Auslöser? Trobisch-Lütge: Das kann alles Mögliche sein. Häufig sind es Akteneinsicht und aktuelle Diskussionen in den Medien über DDR-Themen, z.B. über Rentenzahlungen an DDR-Funktionäre. Manchmal aber ist es einfach ein bestimmtes Geräusch, ein bestimmter Geruch irgendwo. Den traumatischen Erfahrungen ist eigen, daß sie durch sämtliche Sinnesorgane hervorgerufen und dann auch wieder aktualisiert werden können.

STACHELDRAHT: Woran liegt es, daß sich bei manchen Betroffenen die Symptomatik sofort nach den traumatischen Erlebnissen zeigt und bei anderen erst Jahrzehnte später?

Trobisch-Lütge: An den Bewältigungsmechanismen des einzelnen. Wenn jemand

direkt nach der traumatischen Erfahrung Symptome produziert, zeigt das eigentlich, daß der Organismus nach Auswegen sucht, wie er das Trauma verarbeiten kann. Symptome sind ja nichts anderes als der Versuch, die Störung in den Griff zu bekommen. Im Grunde sind es Überlebensversuche. Und wenn so ein Trauma über Jahre verschüttet ist, die Bewältigungsmechanismen nicht stark genug waren, kann es passieren, daß der Mensch durch irgend einen Auslöser unvermittelt mit der gesamten traumatischen Ladung konfrontiert wird. STACHELDRAHT: Weshalb ist es offensichtlich so schwer, die Traumatisierung als solche bei sich selbst zu erkennen? Trobisch-Lütge: Die politische Traumatisierung wird von den Betroffenen oftmals nicht als psychische Erkrankung erkannt, weil es ja erst einmal um Unrecht geht. Es sind Unrechtshandlungen begangen worden, und viele Opfer haben zunächst das Bedürfnis, auf der politischen bzw. juristischen Ebene ihr Recht zu bekommen. Die Vorstellung, daß es auch noch eine psychische Dimension gibt, ist für viele eher beschämend und mündet oft in den Satz: Es reicht wohl nicht, daß ich über Jahre verfolgt, bespitzelt, zersetzt worden bin, jetzt soll ich auch noch für geistig minderbemittelt gehalten werden. - Deshalb ist es in der Beratungsstelle u.a. unsere Aufgabe, den Betroffenen klarzumachen, daß ihre Erlebnisse zwangsläufig zu psychischen Problemen führen mußten und dies aber keine Schmach ist. Im Gegenteil, es sind Versuche der Seele zu überleben. Je offensiver man sich diesen Tatsachen stellt, desto besser.

STACHELDRAHT: Gibt es Studien darüber, ob und wie Menschen sich in vergleichbaren politischen Situationen der Traumatisierung erfolgreich entgegensetzen konnten?

Trobisch-Lütge: Das ist eine Frage der Bewältigungsmechanismen. Es gibt dazu empirische Untersuchungen. Eine Rolle spielt sicher, wie jemand aufgewachsen ist, welche Möglichkeiten er hat, soziale Situationen einzuschätzen, wie weit er abstrahieren kann. Bei den politisch Traumatisierten der DDR ist natürlich ganz wesentlich, aus welchen Gründen es zu einer Inhaftierung kam, ob sie z.B. als Oppositionelle mit einem klaren Ziel gehandelt haben. Besonders hart getroffen hat es nach meiner Erfahrung jene Menschen, die mehr oder weniger in eine politische Situation hineingerutscht sind, weil man ihnen etwas unterstellt hat. Je besser man vorbereitet ist, sich also sehenden Auges in eine gewisse Gefahr begibt, desto besser kann man oft die Erlebnisse auch verarbeiten. Ebenfalls eine Rolle spielt, ob die

Das Interview

Betroffenen die Bilder einer heilen, gerechten Welt in sich aufrechterhalten können, ob sie sich starkes Unrecht erklären und damit intern ausgleichen können und welche moralischen Kategorien ihnen zur Einordnung von Situationen zur Verfügung stehen. Das Gemeine am Zersetzungssystem der DDR in diesem Zusammenhang war allerdings, daß gerade auf diese inneren Bilder Angriffe gestartet wurden, daß die Operative Psychologie versuchte, die sozialen Bindungen der Inhaftierten zu zerstören. STACHELDRAHT: Könnte man nicht, gewissermaßen als Vorbeugung für schlechte Zeiten, ein Konzept entwickeln mit Vorschlägen zum Schutz gegen Traumatisierung?

Trobisch-Lütge: So eine Art Überlebenskonzept. Sicher ließen sich einige Dinge zusammenstellen, die wichtig sind, um sich nicht völlig vereinnahmen zu lassen von diesen verfeinerten psychischen Methoden. In dieser Hinsicht kann man aus der zweiten deutschen Diktatur eine Menge lernen. Aber ich glaube, auch die beste Vorbereitung bewahrt nicht davor, daß der Gegner immer noch einen Schritt voraus ist, noch mal einen Haken schlägt. Das Schlimme an der traumatischen Erfahrung ist ja, daß sie unvermittelt und ohne Vorwarnung zuschlägt, mit einer Intensität und in einer Art, wie man es sich vorher nicht vorstellen konnte. Außerdem ist es bestimmt auch nicht gesund, ständig als psychischer Hochsicherheitstrakt herumzulaufen.

STACHELDRAHT: Eine ganze Generation Oppositioneller, die in den 70er und vor allem 80er Jahren massiven Zersetzungsmaßnahmen ausgesetzt waren, ist heute noch nicht in dem Alter, in dem sich Trauma-Symptome häufig verstärken. Muß man damit rechnen, daß in zehn bis fünfzehn Jahren eine große Symptomwelle auf die Gesellschaft zurollt? Trobisch-Lütge: Das halte ich für möglich. Ich denke überhaupt, daß die Aufarbeitung psychischer Folgeschäden aus der DDR-Zeit noch längst nicht abgeschlossen ist. In diesem Zusammenhang sei daran erinnert, daß es auch die Weitergabe traumatisierender Erfahrung gibt, was sich heute schon in vielen Helfer-Betroffenen-Beziehungen widerspiegelt. Und in den Familien, in denen die Traumatisierung mindestens auf die nächste Generation übertragen wird. STACHELDRAHT: Wie sollten sich Familienmitglieder oder auch Freunde in dieser Situation verhalten? Trobisch-Lütge: Es ist sicher richtig zu versuchen, dem Betroffenen Aufmerksamkeit und Vertrauen zu schenken. Aber oft zeigt sich die Symptomatik in schwieriger

Form - ständiges Anklagen, Lamentieren, heftige Vorwürfe, ungerichtete Wutausbrüche. Damit sind die Angehörigen meist irgendwann überfordert. Deshalb sollte an einem bestimmten Punkt professionelle Hilfe gesucht bzw. empfohlen werden. STACHELDRAHT: Hat die Kategorie der Vergebung in Ihrer Therapie eine Bedeutung?

Trobisch-Lütge: Das ist ein großes Wort. Natürlich spielt es eine Rolle, aber bis jemand soweit ist... Einer meiner Patienten hat das Problem folgendermaßen zusammengefaßt: Die machen ihrs, ich mache meins, und wenn es mir gelingt, das so zu sehen, ist es schon wunderbar. STACHELDRAHT: Ihre Beratungsstelle „Gegenwind“ ist nicht mit einer üblichen psychotherapeutischen Praxis oder gar Klinik zu vergleichen. Worauf beruht Ihr Konzept?

Trobisch-Lütge: Unsere Angebote beginnen bei Beratungen zur berufs-, verwaltungs- und strafrechtlichen Rehabilitierung. Wir bekommen Anfragen zum Erstellen von Gutachten im Rahmen der Rehabilitierungsverfahren. Darüber hinaus schulen wir Mitarbeiter von Einrichtungen, die politisch Traumatisierte der DDR-Diktatur beraten. Dann gibt es Menschen, die ausdrücklich therapeutische Hilfe suchen. Teilweise behandeln wir sie bei uns. Wegen der geringen Personalausstattung unserer Beratungsstelle schicken wir allerdings alle, die extern behandelt werden können, in eine normale Psychotherapie zu ausgesuchten Kollegen. STACHELDRAHT: Das sind Kollegen ihres Vertrauens?

Trobisch-Lütge: Unbedingt. Es sind ausgesprochen gute Leute und sehr erfahren in diesem speziellen Bereich. Wir können also auch in anderen Bundesländern Therapeuten und Kliniken empfehlen und sind immer bemüht, diese Liste zu erweitern. Besonders in den alten Bundesländern fehlt es oft an kompetenten Ansprechpartnern.

STACHELDRAHT: Wenn ein Betroffener nun einen Termin bei ihnen hat und zum ersten Mal in die Beratungsstelle kommt, was erwartet ihn dort? Trobisch-Lütge: Die Tür ist auf. Er kann erst einmal in Ruhe erzählen und wird nicht gleich mit der psychologischen Lupe untersucht, nicht in eine diagnostische Schublade gesteckt. Später kann man gemeinsam überlegen, wie es weitergehen soll, ob zunächst Anträge gestellt werden, wie stark das Leiden ist, ob er eine Therapie machen möchte. Wir haben auch eine sogenannte Selbsthilfegruppe, die sich zu den beliebten Frühstücksrunden bei uns trifft. Da geht es nicht um Therapie im strengen Sinne.

Vielen tut es einfach gut, sich mit anderen auszutauschen. Im Unterschied zu den üblichen Praxen sind wir flexibler. Es gibt z.B. Betroffene, die wöchentlich kommen, in Krisenzeiten auch zweimal die Woche. Andere melden sich nur alle drei Monate, das ist möglich bei uns. Über die rein psychologische Arbeit hinaus bildet die Beratungsstelle für manche auch eine Art sicheren Raum. Sie befindet sich in einer großen Ladenwohnung, in der es nicht wie beim Arzt aussieht, sondern ganz gemütlich und behaglich.

STACHELDRAHT: Wann bezeichnen Sie eine Therapie als erfolgreich? Trobisch-Lütge: Das ist ganz unterschiedlich. Wenn jemand z.B. unter so schweren depressiven Verstimmungen litt, daß er häufig Suizidgedanken hatte, jetzt aber wieder bereit ist, sich dem Leben zu stellen, sich seine Vergangenheit anzusehen und unbeschädigte Teile daraus in die Gegenwart hinüber zu retten - dann ist das ein Therapieerfolg. Manchmal besteht der Erfolg darin, daß sich die Menschen aus ihrem tiefen Mißtrauen befreien und wieder in der Lage sind, Beziehungen aufzubauen. Grundsätzlich ist viel erreicht, wenn sich die Betroffenen aus dem, was ihnen geblieben ist, ein neues, brauchbares und tragfähiges Lebenskonzept zusammenfügen können. STACHELDRAHT: Im Herbst dieses Jahres ist Ihr Buch „Das späte Gift“ erschienen. Worum geht es darin? Trobisch-Lütge: Es geht um eine klare und dezidierte Beschreibung der Folgen, vor allem der Langzeitfolgen politischer Traumatisierung. Es beschreibt mit vielen Fallbeispielen, wie diese unverarbeiteten Deformationen die Beziehungen zu Angehörigen und Helfern belasten, in welcher gesellschaftlichen Realität die Betroffenen heute leben, aber auch, welche Chancen sie haben, aus ihren Problemen herauszukommen. Ich denke, das Buch kann hilfreich für Betroffene sein, ebenso für Angehörige und Helfer. Und sicher wäre es gut, wenn auch der eine oder andere Politiker es lesen würde.

STACHELDRAHT: Vielen Dank, Herr Trobisch-Lütge.

Beratungsstelle „Gegenwind“ für politisch Traumatisierte der DDR-Diktatur, Bredowstraße 36, 10551 Berlin-Moabit, telefonische Sprechzeiten montags und dienstags 11-13 Uhr, mittwochs 13-15 Uhr, donnerstags 15-17 Uhr, Tel. (0230) 398798-11/-12 Literatur: Stefan Trobisch-Lütge, Das späte Gift. Folgen politischer Traumatisierung und ihre Behandlung, Psychosozial-Verlag 2004, 176 S., 19,90 €