

Gewalt erleiden – überleben - verarbeiten – 35 Jahre Antifolterkonvention der Vereinten Nationen

Fanny Dethloff

1. Am Anfang war die Frage

„Was machst du? Einen Vortrag zu Anti-Folter—was? Das könnte ich nicht, das ist ja schrecklich!“

So oder ähnlich regierten einige Menschen, denen ich erzähle, warum ich ein paar Tage nachdenken fahre, über diese Aufgabe hier.

Klar! Es ist die gesunde innere Abwehr, sich nicht mit dem Thema auseinanderzusetzen, hinzuschauen oder es zuzulassen.

„Aber“, versuche ich es dann, „unser Land ist doch gezeichnet davon.“

„Naja, das 3.Reich ist schon lange vorbei! Und in anderen Ländern klar, aber das ist dann weit weg“, kam dann zum Beispiel als Antwort.

„Ich meine eigentlich die vielen Folgen für die Opfer und die Täter, für die transgenerationalen Folgen hierzulande. Die Folgen, die in die Pädagogik zum Teil einfließen.“

„Heh???“ Große Fragezeichen.

„Schau mal, was in den Erziehungs- oder Kurheimen noch bis in die achtziger Jahre des letzten Jahrhunderts dran war: Essensentzug, angekündigte Schläge, selbst Erbrochenes aufessen müssen, Zwang und Isolation“

„Aber das waren doch nur autoritäre Ausrutscher!“

Nein, man nennt das Folter—und es nicht wirklich richtig aufgeklärt bis heute. Erst jetzt finden Opfer in Selbsthilfegruppen zusammen und berichten, wie ihr Leben durch diese Behandlung oftmals in Schieflage geriet.

Aber wieso eigentlich beschäftige ich mich damit—immer wieder?

Ich war 16 als Helmut Frenz nach dem Putsch Pinochets aus Chile kam und einen Jungen in meinem Alter mitbrachte, der bei seinem Vortrag dabei war. Er war 16 und gefoltert worden. Er war so alt wie ich. Wie waren Zeugen.

Helmut Frenz hat mich sehr geprägt: Pastor, Bischof der deutschen Lutheraner in Chile, Menschenrechtsaktivist nach dem Sturz Allendes, eines demokratisch gewählten Präsidenten durch einen militärischen Putsch.

Helmut Frenz, Fluchthelfer und unter Pinochet ausgewiesen. Deutscher Generalsekretär von Amnesty International. Fridtjof Nansen-Preisträger des UNHCR 1974, Flüchtlingsbeauftragter der nordelbischen Kirche und anschließend des Landtags Schleswig-Holstein. Kronzeuge in einem Menschenrechts-Prozess in Spanien gegen Pinochet. Um nur einige Stationen zu erwähnen.

2. Unmenschliche Behandlung und Zeuge sein wollen

Es gibt viele Beispiele, was Menschen anderen Menschen antun können. Lybien und Guantanamo, Syrien und Afghanistan – die Liste ist unerträglich lang. Und ja: es gibt auch hier folterähnliche

Qualgeschichten an Kindern—in der Coronazeit häufte sich Gewalt und Vergewaltigung in Familien. Vermarktung grausamer Bilder von Gefolterten aller Altersklassen ist eben auch im Darknet ein Markt,

Aber auch im Altenheim, wo ich am Anfang meiner Laufbahn und nun wieder arbeite, gab es Opfer und Täter. Gab es verwirrte dementiell erkrankte Menschen, die in Panik ausbrachen, wenn die körperliche Pflege dran war, weil sie in jungen Jahren Opfer waren. Leider können sich die wenigsten dann noch äußern. Oder umgekehrt, Personal, das nicht fassen konnte, dass der nette sympathische alte Herr, nachts immer mal in fremde Betten zu alten Frauen stieg, weil er Täter war –und blieb.

Es gilt wachsam zu sein und Zeuge sein zu wollen. Das ist eine Frage der Haltung. Wer mit den Opfern zu tun hat, verzichtet auf die Kategorisierung. Das überlasse ich einer Gerichtsbarkeit.

Ende der neunziger Jahre/ Anfang 2000 arbeitete ich in der damaligen Abschiebehäft Glasmoor. Helmut Frenz war damals Flüchtlingsbeauftragter unserer Landeskirche und hatte mich ermutigt, die Gefangnisseelsorgestelle anzunehmen.

„Aber“, versuchte ich ihm gegenüber einzuwenden, „das ist so aussichtslos. Viele gehen direkt in den Tod. Man wird doch mitschuldig.“ „Seelsorge und Zeuge sein, das ist der Auftrag.“ so Frenz, „Und wenn du zwei Menschen durch gute Arbeit aus der Haft dort herausholen kannst im Jahr, hast du Erfolg!“.

Diese beiden Anweisungen retteten mich.

All zu oft gab es Abschiebehäftlinge, die eindeutig psychische und körperliche Auffälligkeiten zeigten—aber eben nie im Asylverfahren das hatten ausdrücken können. Drohte die Abschiebung ins Herkunftsland, waren suizidale Akte an der Tagesordnung oder eben vollzogener Suizid, was im Jahr häufiger vorkam.

An einige Fälle erinnere ich mich noch genau.

So an einen Kurden, dessen Abschiebung in die Türkei bevorstand, und der mit aller Kraft seinen Kopf gegen die Wand schlug, um sich umzubringen. Niemand hatte genau hingehört, was ihm widerfahren war. Und die Türkei war und ist ein Folterstaat, wie wir aus vielen Berichten wissen. Alles war für ihn besser als dahin abgeschoben zu werden. Ein Anwalt übernahm seinen Fall. Er hatte so schwere Kopfverletzungen, dass er nie wieder selbstständig reden, laufen oder essen konnte. Seine erlittene Geschichte drückte sich allein in seiner selbstzerstörerischen Tat aus.

Ein anderes Mal hatte ein höherer Beamter zugeschlagen und dem Flüchtling aus Algerien das Jochbein gebrochen. Ich war nicht Augenzeugin, doch hatte es zuverlässig erzählt bekommen und durfte—nach Rücksprache mit meinem Bischof—von meinem Schweigegebot Abstand nehmen. Das Opfer war aber zuvor in algerischer Haft so sehr gefoltert worden, dass er die Zeiten und die Abfolge nicht mehr aussagen konnte. Die Verletzung allerdings war dokumentiert. Es endete bei Gericht im Freispruch für den Beamten—und in der Abschiebung des Opfers.

3. Ein sicherer Raum - ein Schutzraum

Als ich Flüchtlings- und Menschenrechtsbeauftragte meiner Kirche wurde, übernahm ich zugleich das Amt des Bundesarbeitsgemeinschaft Asyl in der Kirche. In damaligen Kirchenasylen kamen viele dramatische Geschichten der Asylsuchenden heraus, die vorher kaum darüber reden konnten.

Kirchenasyl—eine heilsame Bewegung, so das Buch dazu.

Wann genau ist ein Mensch in der Lage über das zu berichten, was ihm widerfahren ist—und wenn, wie? Viele Menschen, die ich gesprochen habe, hatten erst Jahre später Worte für die Situation. Und niemals konnten sie den Zeitpunkt, die Namen, die Aufenthaltsorte klar, genau und präzise benennen. Sie konnten sich an Handlungen, an grausame Details erinnern, aber wenig an eine Handlungsabfolge, die man schildern kann.

Zudem waren der emotionale und der rationale Part im Gehirn eben durch die erlittenen traumatisierenden Erlebnisse oder gar Folterungen getrennt. Also erzählten manche tonlos und monoton von den Geschehnissen - und Anhörerinnen oder Anhörer im Asylverfahren hatten den Eindruck „das kann doch nicht wahr sein!“ - was eine gute Schutzfunktion des Menschen ist, aber eben schlecht für Betroffene. So fielen gerade viele echte Opfer einfach durch die bürokratischen Maschen, und auch wenn nun geschultere Menschen eingesetzt werden, bleiben immer noch viele Opfer unerkannt.

Kamen sie dann vor einer bevorstehenden Abschiebung in Panik ins Kirchenasyl, waren da zum ersten Mal Menschen, die ihnen glaubten, einen Schutzraum boten, sich um sie und ihre täglichen Bedürfnisse kümmerten. Viele Betroffene öffneten sich dann. Kirchenasyle waren manchmal solch heilendes Umfeld insofern, als dort erst mal alle bürokratischen Fragen und Hindernisse wegfielen, es einen geschützten Raum gab, die Grundversorgung geregelt war und es Menschen gab, die sich als Zeuginnen und Zeugen anboten.

Weniger als Rettergestalten, denn oftmals ist die Rolle des Rettenden ja auch belastend - für den Retter selbst und für die Opfer. Denn wenn die Retterrolle zu lange andauert, rutscht man in die Täterrolle hinein, denn das Opfer kann sich ja selbst nicht weiterentwickeln.

Rettung meint immer nur 1.Hilfe.

Die Geschichten, die dann zu Tage kamen, waren schwer aushaltbar. Oftmals bekam man aber genau mit diesen dokumentierten Verfolgungsgeschichten im Gerichtsverfahren doch noch ein Bleiberecht,

Ein Schutzraum, so wurde immer klarer, ist es, was es als ersten Zugang braucht. Und eben Menschen, die sich als Zeugen zur Verfügung stellen, alles dokumentieren, was gesagt wird und sich an die Seite stellen.

4. Ansätze für Heilung

Es gibt ein paar Ziehvater und – Mütter, die die Traumaheilung vorgebracht haben. Dazu gehören für mich: Bessel van der Kolk, mit *Verkörpernte Schrecken*, Peter Levine mit *Erwachen des Tigers* oder auch *TRE* als Methode von David Berceci, und *Healing of Memories*, Michael Lapsley oder die Professorin Luise Reddemann. Aber auch eben all die Ansätze zu Stressbearbeitung und Traumapädagogik, wie Croos-Müller mit ihren *Body2Brain* Übungen.

Wichtig ist mir im Laufe der Zeit geworden, dass ich die komplizierten Zusammenhänge in einfache Sprache übersetzen kann.

Bleibt das Fachwissen nämlich bei mir und ich arbeite mit verletzten Menschen, so ist da immer ein Gefälle: ich weiß besser Bescheid als der/diejenige. Es gilt aber, Wissen zur Verfügung zu

stellen, um den Heilungsprozess voranzubringen. Einfache Sprache zu nutzen, statt verklausurierte Diagnostik.

Dass jemand anderes besser über einen selbst Bescheid wusste, war ja Teil der Foltermethode. Wie soll das dann in Heilung umgewandelt werden? Wenn jemand vor einem sitzt, der besser zu wissen scheint, was los ist. Es gilt, das Wissen über sich selbst zu aktivieren, um handlungsfähig zu werden, die eigene Selbstwirksamkeit wieder herzustellen,

Wichtig ist natürlich eine gute Anamnese, die behutsam zu erfolgen hat und oft Intuition und Ahnung zugrundelegen muss, die auf körperliche Symptome achtet und behutsam vorgeht.

Gerade im Körperlichen griffen ja viele Foltermethoden an. Wenn also zum Beispiel mit Elektroschocks gearbeitet wurde, fällt es schwer, bestimmte medizinische Geräte einfach einzusetzen. Selbst das simple Blutdruckmessgerät kann dann schon von Übel sein und Panik auslösen. Wie aber dann mit Röntgen oder anderen Geräten Diagnosen stellen? Das MRT ist schon für einige von uns unheimlich.

Körperliche Symptome sind wichtige Hinweise. Es gilt sie ernstzunehmen. Physiotherapie und Meditation, bestimmte Bewegungsabläufe können heilsamer sein, als zu direktes Fragen – gerade am Anfang. Tägliche Bewegung ist zunächst das Mittel, um die Handlungsfähigkeit wieder herzustellen.

5. Psychoedukation

Ich glaube, das ist wichtig: Psychoedukation, Stressabbau erklären, körperliche Folgen mindern, und Raum geben. Was dann passiert bleibt in der Hand und der Autorenschaft des Opfers. Zu lange und zu brutal war ja das Dasein als Objekt, als Opfer, so dass dies auf keinen Fall mehr andauern sollte, sondern die Handlungsfähigkeit so schnell wie möglich wieder hergestellt werden sollte.

Der Weg wäre über Psychoedukation und gemeinsame Bewegungsangebote zu einem Gruppenangebot zu kommen. Bei Healing of Memories heißen diese Gruppen bezeichnender Weise Family Groups, die sich gegenseitig ihre Geschichten vorstellen, darüber Nähe und Akzeptanz erfahren.

Allerdings braucht das hierzulande Zeit. Wir sind sehr auf 1:1 Angebote aus. Und leider gibt es nie genug Kapazitäten. Umgekehrt kann man auch nicht eine Gruppe traumatisierter Menschen zusammen einladen und erwarten, dass alle offen über ihre Probleme und Erlebnisse reden, hatte das doch oftmals in ihrem eigenen kulturellen Kontext keinen Raum, schon gar nicht, wenn es um intime Dinge geht. Und Wunden, das habe ich gelernt, sind die intimsten Dinge überhaupt. Sie jemanden zu zeigen, braucht viel Vertrauen.

6. Psychoedukation als Einstieg.

Viele Therapeuten, mit denen ich sprach, scheuten sich, das an den Anfang zu setzen, weil es eine autoritäre Struktur zu sein scheint und im psychologischen Kontext es ja darum geht, zunächst Vertrauen aufzubauen.

Doch wenn ich Wissen in einfachen Worten teile, kann der/diejenige sich selbst besser begreifen.

Die Zerstörungen und Störungen der betroffenen Menschen liegen ja im neurologischen, ja grundlegend biologischen Umfeld. Erst daraus resultieren die Schwierigkeiten, zu reden, Wunden zu zeigen, über Ereignisse zu sprechen, sie überhaupt in Worte zu fassen.

Ekel, Scham, ja Schuldgefühle hindern oft, das eigenen Leiden auszudrücken. Ein zerstörtes Selbst, das in viele Einzelteile zerfallen ist, kann sich kaum erklären, warum mal die eine oder andere Person aus ihr/ihm heraus redet. Hier hilft es Bilder und Erklärungen anzubieten, die entlastend wirken.

Aber so oftmals der Einwand von Experten:

„Ich kann doch nicht als erstes einer Frau erzählen, was mit ihr los ist, warum sie solche Panik hat, wenn sie das gar nicht erzählen kann“.

Doch, ich kann aufzeigen, warum es normal ist und wie diese Normalität bei allen Menschen aussieht, die anormale Ereignisse erlebt haben. Ich kann biologische Zusammenhänge didaktisch einfach erklären, damit Menschen verstehen, warum es ihnen zur Zeit so schlecht geht.

Welches Modell man dazu nimmt, wie man das erklärt, bleibt allen überlassen. Es gibt ein gutes Modell bei Hantke und Görge im *Handbuch Traumakompetenz* und auch die Bilder bei Cross-Müller und den *Body2brain* Übungen sind dafür gut geeignet.

Ich nehme eins, das ich auch bei Stressbearbeitung nach Krisen bei Rettungsdiensten oder Feuerwehren einsetze. Oder eben bei traumatisierten Flüchtlingen, die zu mir finden.

Psychoedukation: auf simple, einfache Weise erklären, warum die anzunehmenden Folgen, die der Mensch hat, normale Reaktionen auf anormale Ereignisse sind.

Hier helfen die Bilder und Aufklärungen der Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen z.B. Einfache Bilder, um klarzumachen, warum im Gehirn bestimmte Bereiche nicht mehr gut funktionieren. Oder anders: Warum es immer wieder trigger gibt, die einen in Angst oder Panik versetzen, warum bestimmte Gerüche, Gefühle, Worte, Stimmen, Töne, das auslösen können. Und warum dies erst mal zwar anstrengend, aber „normal“ ist, wenn jemand eine solche Geschichte mitbringt. Und warum es so schwer ist, diese Geschichte in eine Chronologie zu bringen.

Ein Beispiel für die Psychoedukation: Was passiert im Kopf?

Wichtig ist, herauszuarbeiten im nächsten Schritt, was hilft und dies zu betonen.

Bewegung und aufschreiben/malen, um bestimmte Hormone runterzufahren und die Denkfähigkeit wieder herzustellen.

Zu mir kam eine gebeugte Frau. Sie war aus Afghanistan über den Iran, Griechenland u.a. Staaten geflohen. Sie hatte Rückenschmerzen, Knieschmerzen, Tabletten, die den Magen belasteten und mehrere Psychiatrieaufenthalte bereits hinter sich. Schmerzmittel und Psychopharmaka und immer wieder Arztbesuche.

Als sie ankam, hörte ich sie an. Sie hatte Schmerzen, sie konnte gar nichts mehr, sagte sie. Und dann als ich sie aufgeklärt hatte, ihr den Kopf wie eben gezeigt aufgemalt habe, sagte ich ihr, da sie nicht gehen könne oder sich bewegen könne, könnte ich ihr leider nicht wirklich helfen.

Sie war erschrocken.

Den gemalten Kopf gab ich ihr mit. Sie hatte es verstanden.

Mit Hilfe eines Schrittzählers ihres Smartphones, schaffte sie jeden Tag ein paar Schritte mehr. Sie wollte gesund werden,

Nach einigen Wochen erklärte ich ihr eine Übung aus der Traumapädagogik: sie solle sich Karten/Zettel nehmen und das Datum, 1 Gedanken oder 1 Gefühl oder 1 Erinnerung aufschreiben - in ihrem Fall malen, da sie Analphabetin war und in einen Karton legen - und diesen jedes Mal wegstellen. Etwa 6 Wochen lang.

Sie kam nach mehreren Wochen wieder. Mit Hilfe von einer Übersetzerin haben wir ihr Leben mit den Bildern und Gegenständen, Steinen für schwere Erlebnisse dargestellt und so ihre Lebenslinie gebaut. Sie hatte massive körperliche Gewalt und Vergewaltigungen bereits als Kind überlebt. Und um es ihrer Tochter zu ersparen, war sie mit ihrer Familie geflüchtet. Und nun nach mehreren Jahren der Flucht in Deutschland gelandet.

Wir haben diesen Lebensweg uns angeschaut. Sie hatte Steine mitgebracht für all das Schwere, legte ihre Bilder dazu - und wir legten bunte Glassteine und Blumen daneben für all die Bewahrung, ihren Mut und ihren Überlebenswillen.

Wir hörten sie an. Sie sagte zum Schluss nach etwa 2,5 Stunden, dass sie das noch nie erzählt habe. Als wir ihr Leben so auf einer Linie dargestellt hatten, fotografierten wir das und sie nahm es mit. Sie packte alle Bilder wieder in den Karton. Wir dankten ihr, dass sie uns das anvertraut hatte. Sie dankte uns und ging.

Wichtig ist, nicht, alle Details in der Tiefe und alle Gefühle noch einmal durchzuleben, sondern den Fokus darauf zu legen, wie sie es überlebt hat, was ihr und wer ihr geholfen hat, welche Gedanken, Menschen, Ideen, Lieder ihr Mut gemacht haben.

Ich habe sie danach nie wieder bei mir gesehen. Einmal sah ich sie vor einem Laden stehen, mit zwei dicken Tragetaschen, aufrecht. Es hat mich gefreut, sie so aufrecht zu sehen.

7. Weiteres Handwerkszeug

Es ist gut, eine ganze Werkzeugkiste an Methoden zu haben und den Mut zu haben, diese auch ausprobieren zu wollen. Erfahrungen aus anderen Ländern einzubeziehen und sich auf das, was wir sehen zu konzentrieren, unser Erahnen zu schulen und das Mitgefühl mit einzusetzen. Es ist wichtig, auch sich selbst zu schützen. Viele leiden unter sekundärer Traumatisierung. Aber in dem Moment, wo man Menschen sieht, wie sie ihr Leben wieder selbst regeln können, macht es Mut, Zeugin /Zeuge zu sein, für all die Grausamkeiten, die eben tagtäglich passieren.

Für mich gehören Meditationen, Körperübungen wie TRE mit in den Werkzeugkasten.

TRE oder auch „traumaprävention“ müssen Menschen anleiten, die dazu eine Ausbildung haben. *Shake it off!*—das Auslösen eines neurologischen Zittern kann eben auch viele Erlebnisse wieder hochholen. Es hilft aber, innere Spannungen und Traumata zu lösen und abzubauen.

Ge-h-spräche, also Spaziergänge, und kreatives Malen oder Tanzen gehören mit in den Werkzeugkasten. Es entlastet einen selbst, wenn es etwas gibt, was man anbieten kann, was wirklich dem Gegenüber hilft. Traumapädagogik hat dabei eine Menge zu bieten.

Dabei gilt es, authentisch bleiben. Es ist gut, wenn man erzählen kann, was einem geholfen hat. Wenn man es schafft, auf Augenhöhe zu gehen. Nichts vorenthalten und direkt aussprechen, was da ist, nicht werten, sondern wahrnehmen. Keine Ratschläge fürs Leben erteilen, aber ein Rezeptbuch mit kleinen Übungen bereithalten, um Menschen die eigene Lebenslage erklärbarer zu machen, sie aushaltbarer und mit einem Sicherheitsnetz, kontrollierbarer und einsehbarer zu gestalten.

Ich mag z.B. das Fieberthermometer für die Seele. Fieberthermometer sind ein altes Relikt aus Kindertagen und Krankheitszeiten. In diesem Fall eine Skala von 1-10 vertikal und eine für die Tage horizontal. Man kann das im Bad neben den Zahnputzbecher kleben. Jeder Tag bekommt eine Punktzahl, 1,2 ist nicht sehr klasse, 3,8 schon vielleicht die Normalität, 9,8 wäre so, als würde man den halben Tag auf dem Tisch tanzen. Viele können ganz gut einschätzen, wie ihr Tag verlaufen ist. Sie bekommen ein sicheres Gefühl und lernen sich einzuschätzen. Sie achten drauf mehr und mehr, was ihnen gut tut. Für mich ist wichtig, dass es eine Selbstkontrolle enthält. Sind zu viele Tage unter 1 ist ein Aufenthalt in einer Psychiatrie vielleicht anzuraten. Denn nichts spricht gegen Medikamente, wenn sie bestimmte Ängste oder Depressionen eindämmen helfen.

8. Täter

Manchem Opfer hilft es, Täter anzuzeigen. UN-Gerichtsbarkeit aber eben auch nationale Gerichtsbarkeit kann helfen, Täter zu benennen.

Ein schönes—wenn auch misslungenes Beispiel—war gerade vor 2 Wochen in der „Zeit“ zu lesen: wie die Finnen in Liberia Zeugen ermutigten in einem Menschenrechtsprozess auszusagen. Aber schon das Fahrgeld, was die Finnen anboten, welches das tägliche Einkommen der meisten Liberianer um das 10-fache überstieg, so dass die Zeugenaussagen immer mehr—aber leider auch immer unglaubwürdiger wurden. Der Betroffene wurde freigesprochen.

Keine Frage: Es gibt zu wenig erfolgreiche Prozesse gegen Täter.

Der südafrikanische Weg war ein anderer: Desmond Tutu und die Wahrheitskommission. Ein schwieriger Prozess. Nicht Strafverfolgung war das Ziel, sondern die Wahrheit und das Anhören der Opfer. Healing of Memories ist daraus entstanden, ein Institut, das von Cape Town aus, weltweit seine Ansätze verbreitet. In Nordirland oder den USA, in Ruanda und anderswo.

Michael Lapsley der Gründer bekam nach vielen anderen internationalen Auszeichnungen gerade den japanischen Friedenspreis. Der anglikanische Priester, der selbst Opfer wurde, als er eine Briefbombe öffnete, ist zum Symbol eines wirksamen Heilungsprozesses geworden. Weiß und schwarz, Mann und Frau kommen in Familygroups für eine bestimmte Zeit zusammen.

Mit wenigen Leitsätzen ausgestattet, zum Beispiel nicht zu richten, sondern wahrzunehmen, nicht zu urteilen, sondern anzuhören und auszuhalten, die eigene Lebensgeschichte erzählen anhand eines Bildes. Storytelling. Jede und jeder malt oder stellt seinen Lebensweg dar und stellt ihn dann mit Ruhe und Konzentration in der Gruppe vor. Feste und Tanz, jeder mit seinen Fähigkeiten ergänzen und unterstützen den Prozess.

Ich durfte 2005 bei einem Weltkongress in Südafrika teilnehmen und war beeindruckt, wieviele Menschen mit besonders schweren Schicksalen in der Lage war, nicht nur über ihr Leid zu sprechen, sondern anderen darin beizustehen, einen eigenen heilsamen Umgang zu für sich zu finden.

Ich werde nie vergessen, wie ein Pastor aus Ruanda ruhig erzählte, dass der schwerste Tag in seinem Leben seine Hochzeit war. Es waren etwa 50 Menschen in der Kirche anwesend. Wir stutzten alle—Dreihundert hätten es sein müssen! Alle anderen waren ermordet worden. Oder wie ein ugandischer älterer Mann mich fragte, wie wir denn Friedenserziehung in unserem Land für Jugendliche gestalteten—und ich nicht sehr kompetent darin, stotterte ein bisschen auf Englisch.

Plötzlich nahm ich seine besonders schönen Schuhe wahr und machte eine Bemerkung dazu. Darauf antwortete er: „Die hat mir meine Frau geschenkt, als ich nach 25 Jahren aus der Todeszelle entlassen wurde“.

Besonders eindrücklich erinnere ich, wie zwei Leitende des Instituts erzählten, dass sie einem alten krebserkrankten Mann, der für den ANC gekämpft hatte, halfen, Frieden zu schließen. Er war nach Jahren der Folterung und Inhaftierung freigekommen, zunächst gesundet und ein angesehenes Stammesmitglied. Sein letzter Wunsch angesichts des nahenden Endes seines Lebens war, seinen Folterer zu treffen. Noch einmal. Er meinte, niemand würde ihn so gut kennen wie der.

Wir hielten alle bei der Schilderung den Atem an.

Und ja, es gelang den Polizeioffizier, der versteckt hinter hohen Mauern und Stacheldraht in seinem Haus lebte, zum Treffen zu bewegen. Es gab eine Kirche und viele Sicherheitsbedenken und Abwägungen. Der Täter war gefährdet. Schließlich kam es zu dem Treffen. Leute von Healing of Memories hielten sich im Hintergrund. Beide Männer sprachen miteinander.

Ob er Rache wollte? Nein, meinte der alte ANC Kämpfer. Schau, ich habe etwa 200 Familienmitglieder, die mich alle ehren und achten. Seine Familie ist weg, seine Frau und Kinder haben ihn verlassen, er trinkt zu viel Alkohol. Er ist kaputt als ich mit Krebs. Er starb wenige Zeit später.

9. Die Frage bleibt: Was ist mit den Tätern in uns?

Mit dem Wissen um transgenerationale Einflüsse, müssen wir uns einen Kopf um die Frage machen, dass nicht nur Opfer ihre Ängste weitergeben—auch genetisch—, sondern auch Täter. Das führt uns zurück zu unseren eigenen Geschichten und Familiengeheimnissen, zu unserer eigenen Beschäftigung mit dem, was wir geerbt haben, warum uns Traumata so beschäftigen und was das mit unsere eigenen Geschichte zu tun hat.

Das Beispiel mit den Elektroschocks ist eines, was uns alle angeht. Das Milgram-Experiment. Die Versuchsreihe war, dass man als normaler Mensch einem anderen Elektroschocks verabreichen sollte. Kaum jemand weigerte sich. Auf die Frage, warum man das mitgemacht hätte, hieß es nur, es war ja jemand anderes verantwortlich. Man selbst handelte nur auf Befehl.

Wir sind ein Volk von Tätern, damit bin ich aufgewachsen. Ich durfte mit 14 nicht zum französischen Großvater meines Austauschfreundes, da dieser in der Resistance gekämpft hatte und nie wieder einem Deutschen begegnen wollte.

Heute ist das anders und wir können überall hin. Aber die Geschichte unserer Familien, die Verstrickungen in Mord, millionenfachen Tod und furchtbarer Gewalt, bleibt ein Erbe.

Meine Tochter hatte ein Atelier in Billbrook und mit meiner kleinen Enkelin gab es in dieser

Industrielandschaft kaum Ausflugsziele, So bin ich oft zum Bullenhuser Damm zur Gedenkstelle für die dort 1945 ermordeten Kinder gegangen. Ruhig und von Rosen umsäumt, erinnert der Platz an die furchtbaren Schandtaten, die Ärzte zu Versuchszwecken den Kindern dort angetan hatten, Und an ihre Ermordung kurz vor dem Ende des Krieges, um Zeugen auszuschalten.

Aushalten, den Schmerz und die Verstrickung. Das habe ich bei *Healing of Memories* gelernt. Jedes Opfer, das nichts aufarbeitet, kann ein potentieller Täter sein. Und jeder Täter kann in seinem Leben mal Opfer gewesen sein. Diesen Kreislauf zu durchbrechen, bleibt Auftrag.

10. Zum Schluss: was es meiner Meinung nach braucht

Es braucht sichere Räume, Orte, die heilsam sind und Heilung bieten. Es braucht verständliche Modelle, die aufzeigen, dass es normal ist, auf anormale Situationen im Leben eben so und nicht anders zu reagieren. Es braucht heilsame Bewegungen und Meditation, Es braucht heilsame Übungen und Mut, sie auszuprobieren. Es braucht Selbsthilfegruppen, die angeleitet, zusammenwachsen können und dann ihr Wissen weitergeben. *Healing of Memories* bildet in einer Woche sogenannte Facilitator aus. Menschen, die andere begleiten können und selbst wieder familygroups und workshops anbieten.

Wir müssen ein Stück wegkommen von dem Wahn, nur besonders lang ausgebildete, mit allen Kompetenzen versehene Fachleute wären die Lösung des Problems. Wir brauchen inklusive und einfache Sprache, um die Ebenen des solidarischen Miteinanders zu betonen. Dazu braucht es Mut.

Zum Weiterlesen

Berceli, David. Trauma Releasing Exercises (TRE): A revolutionary new method for stress/trauma recovery. 2007

Croos Müller, Claudia. Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co. 2012

Hantke, Lydia. Görges, Hand-Joachim. Handbuch Traumakompetenz: Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. 2012

Hertz, Noreena. Das Zeitalter der Einsamkeit. 2021

Kinnert, Diana. Die neue Einsamkeit: Und wie wir sie als Gesellschaft überwinden können. 2021.

Levine, Peter. Das Erwachen des Tigers: Unsere Fähigkeit, traumatische Erfahrungen zu transformieren. 1998

Maier Ulrike. Sitz-Killer: Über 50 Tipps, die Sie vom Sitzen abhalten. 2019

Rosenberg, Stanley. Der Selbstheilungsnerv. 2018

Van Der Kolk, Bessel. Verkörperter Schrecken: Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann. 2015