

Trauma und Schuld

Aspekte einer schwierigen Beziehung

Michaela Huber

www.michaela-huber.com

Wer ist was schuld?!



Arten von Schuld

- Schuld kommt aus dem Geldverkehr: Schulden haben, jemandem etwas schuldig sein. Es geht bei dem Begriff darum, dass etwas „ausgeglichen“ werden, für etwas „bezahlt“ werden muss...
- Griechische Tragödie: Unschuldig schuldig sein
- Die Sünde! Religiöses Vergehen
- Überlebens-Schuld
- Etwas „schuldig geblieben sein“ – etwas versäumt haben...
- Sich stellvertretend schuldig fühlen (Schuldübernahme)
- Sich verantwortungslos, „gewissenlos“ verhalten – dann fühlt man sich oft gar nicht schuldig.
- Nur wer ein Gewissen hat, kann ein schlechtes Gewissen haben!
Wer verroht ist, Psychopath ist, hat keines (mehr).

Wer ist hier Schuld?

Geschichten, die das Leben
schreibt

Karl-Heinz Brisch (in Huber, 2013)

- Es gibt keine Kinder-Psychopathen – aber bindungsgeschädigte Kinder!
- Also was hilft: Früh eingreifen! Kinderschutz muss Elternrecht übergeordnet sein! (S. Umgang!)
- Mitgefühl kann man lebenslang lernen!

Kinder und Schuldgefühle

- Kinder fühlen sehr intensiv mit ihren Bindungspersonen. Je kleiner sie sind, desto verschmolzener. Sie wollen „gut“ sein.
- Traumatisierte Mütter und Väter sind unter Stress rasch entweder über- oder untererregt. Sie reagieren ängstlich, ärgerlich-wütend oder „abgeschaltet“ auf ihr Kind.
- Wenn das Kind irritiert ist davon, fühlt es sich selbst schlecht und glaubt, es sei schuld an der schlechten Stimmung daheim.
- Für ein misshandeltes Kind ist das misshandelnde Elternteil „Gott“, es selbst fühlt sich nicht liebenswert (J. Bowlby). „Das misshandelte Kind muss den Anteil von sich unterdrücken, der das Böse im Elternteil entdecken könnte, um Bindung aufrechterhalten zu können“ (J. Freyd).
- Kinder, die „weggegeben“ werden (Pflege, Adoption oder Heim) hungern nach Zuwendung – und fühlen sich schlecht.

Allgemeiner Hinweis:
Die auf den Fotos abgebildeten
Menschen sind nicht mit denen
aus den Geschichten identisch

Kann ein Kind sich schon schuldig machen?

Geschichte 1: Die 8Jährige

- Seit 2 Jahren im Heim: körperlich und seelisch gequält von den Nonnen, zum Hänkeln freigegeben: „Na, Dickerchen?“
- Tut sich im Heim zusammen mit einem anderen Kind
- Um ein drittes zu hänseln, das „noch dicker“ ist.
- In einer Spielsituation – das „noch dickere Kind“ wird zwischen ihren Armen hin- und hergewogen und soll zu einer Seite herausgeworfen werden – blitzten sich die beiden „Werferinnen“ an – und entscheiden sich dafür, das Kind Richtung Glastür zu werfen.
- Das geschleuderte Kind hat danach einen aufgeschnittenen Arm und muss genäht werden...

Ein Kind, das sich schuldig fühlt, ist einsam...

Wohin mit den schlimmen Gefühlen?

- Kinder spüren früh, was Scham ist. Und was „schlecht“ und „böse“ ist, spüren sie auch.
- Sie fühlen sich elend, schlecht, und sie verstummen.
- Sie hoffen, dass jemand (Erwachsenes) sie sieht, ihnen hilft.
- Sie entwickeln Symptome: Nägelkauen, Bettnässen, Nahrung horten und in sich hineinstopfen, hungern, erbrechen (Bauchweh), Kopfschmerzen, Haare ausreißen, den Körper traktieren (Mädchen ab der Pubertät noch stärker – und sie dissoziieren!!).
- Und sie quälen Schwächere. Nicht alle, aber einige.
- Das Alltags-Ich ist oft „lieb“, aber da gibt es vielleicht innen ein „böses Kind“...?

Vom Opfer zur TäterIn...?

Was lernen kleine Jungs?

Jungen: Depressiv und/oder aggressiv

- Bindungstraumatisierte und/oder misshandelte Jungen sind häufig stark motorisch unruhig. Viele bekommen eine ADHS-Diagnose.
- Die Achse, auf der sie reagieren: Depression – Aggression. Als Kinder und Jugendliche: Acting out; Escapismus (Videospiele...).
- Täterkarrieren beginnen langsam. Kleine dissoziale Handlungen häufen sich. Bei Gewalt: Targeting und Grooming!
- Um sich zu beruhigen: Alkohol, Drogen
- Diese enthemmen – Folge: „Weinerlichkeit“, weiterer sozialer Rückzug bzw. Aggressionsdurchbrüche
- Jungen-Cliquen sozialisieren nach dem Recht des Stärkeren, „Draufgängertum“ und Verachtung für Schwache.

Täter geben dem Opfer die Schuld!

Vom Mächtigen zum/zur Ohnmächtigen wird die Schuld übertragen



Geschichte 2:

42jähriger Ex-Fremdenlegionär

- Misshandelter Junge, mit 16 läuft er weg und geht zur Fremdenlegion.
- Er foltert, vergewaltigt, tötet, letzteres gelegentlich selbst, wenn sich ein „Gegner“ schon ergeben hat; wird Ausbilder bei der Fremdenlegion....
- Bei einem Einsatz wird er selbst gefangen genommen und gefoltert.
- Auch im Privatleben später Impulsdurchbrüche, verletzt andere in Auseinandersetzungen.
- Befindet sich als Folteropfer auf einer Traumastation.
- Das Behandlungsteam sieht ihn ausschließlich als Opfer – doch die Behandlung schlägt nicht an....

Frauen: Die „perfekten Opfer“?

- Frauen, die als Kind schon in der Familie körperliche oder sexuelle Gewalt erlitten haben, haben ein drei- bis vierfaches Risiko, als Erwachsene vom Partner misshandelt zu werden.
- Ein Viertel aller erwachsenen Frauen lebte früher oder lebt heute in einer Misshandlungs-Beziehung (dt. repräsentative Frauenstudie, 2004)
- Viele fühlen sich keineswegs als Opfer. Sondern sie fühlen sich mindestens mitschuldig, wenn nicht allein schuldig daran, dass „Er“ (oder manchmal auch „sie“) ausrastet....

Depressive Schuldübernahme – ein Beispiel

- „Ich fühl mich schuldig wenn die Uhr am Bahnhof nachgeht
- Ich fühl mich schuldig wenn der Hund am Abend bellt
- Ich fühl mich schuldig wenn dein Feiertag verregnet
- Und wenn der Haustürschlüssel in den Gulli fällt....“

**„Ich fühl' mich schuldig,
wenn die Welt nicht so ist,
wie ich sie mir für dich erhofft.
Ich seh' die Welt durch deine
Augen
und höre jedes Wort mit deinem
Ohr.
Für mich gab's immer nur ein
Leben
Und das ist deines
Nichts war zuvor....“
(H. Knef)**

- Frauen nicht nur Opfer

Frauen als Täterinnen

- Auch bei ihnen sind fast immer Schwächere die Opfer. Die wenigsten bringen ihre Peiniger zur Strecke.
- Bei Säuglings-Tötungen sind meist Frauen die TäterInnen.
- Traumatisierte Frauen versuchen meist, es besser zu machen, als ihre eigenen Mütter.
- Dennoch quälen einige ihre Kinder sadistisch, schlagen sie, sperren sie ein, lassen sie verwahrlosen, liefern sie ihren Freunden/Partnern/Vätern etc. zu (weiterer) Misshandlung aus; verstecken sich hinter ihnen, opfern sie, um selbst davonzukommen etc.

Und noch eine – wieder ganz
andere Täterinnen-Geschichte....

Wer ist schuld? Was Juristen fragen

- Gegen einen Paragrafen im Strafrecht NACHWEISLICH verstoßen?
- Strafmündig? Schuldfähig? Bewusst, dass es sich um eine Straftat handelt? Notwehr? (Andere) mildernde Umstände?
- Schwere der Tat?
- Vorher schon straffällig?
- Verjährt?
- Bewährung?
- Angemessenes Strafmaß?
- Kann jedem Täter einzeln die persönliche Schuld nachgewiesen werden?

Oft gilt: Wer den besseren Anwalt hat, gewinnt.

Schuldig?

Was PsychotherapeutInnen fragen

- Wie hat alles angefangen mit dem Lernen von Moral, von Impulskontrolle...? Wieviel Nach-Lernen ist möglich? Motivation dazu? Aufrichtigkeit?
- Eigene Misshandlungserfahrung? Notwehr?
- Strukturelle Dissoziation? Affekt- oder Ego-States? Persönlichkeitsstörung? Psychose?
- Täterintrojekte?
- Wieviel Bewusstseins-Kontrolle über das Verhalten?
- „Wer ein Trauma nicht realisiert, ist gezwungen, es zu wiederholen oder zu reinszenieren“ (Pierre Janet, 1896)
- Es geht darum, die angemessene Form der Verantwortung zu übernehmen d.h. häufig: Ego-State-Therapie!!!

ich sollte langsam
aufhören, meinem
ex die schuld an
allem zu geben. es
gehören ja
schließlich immer
zwei dazu: er und
seine mutter.

**Schuld abladen
verboten !**

Bei Traumaüberlebenden nicht nur
ironisch gemeint:

Man

MUSS

die

SCHULD

AUCH

MAL

BEI

ANDEREN

suchen



Verantwortung ↑

~~**Schuld**~~

Sich selbst vergeben? Aber wie?

- Wenn du dir selber vergeben hast
- ... kann auch niemand mehr auf deinen Schuldknopf drücken und dich manipulieren.

Die beste Rache ist ein gutes Leben!

- Viele Opfer und Zeugen/Angehörige denken an Selbstjustiz – immer mehr tun es auch.
- Doch das unterminiert das Justizsystem eines Landes.
- Wie müsste eine Opfer-freundliche Justiz aussehen?
- Welche Täter-Therapien sind erfolgreich?
- Viel Opfer leiden lebenslänglich. Und die Täter? Was ist eine angemessene Sühne?

Trauma und Schuld: Verantwortung, Vergebung

- Muss man vergeben?
- Oder darf man eher loslassen?
- Hilft Spiritualität? Unter welchen Umständen?
- Gibt es Schuld, die einfach unverzeihlich ist?
- Warum es bei sexueller Gewalt keinen Täter-Opfer-Ausgleich gibt.
- Strafe? Sühne? Rache? Kompensation? Welche Erfahrungen damit?

Es soll nicht immer so weiter gehen...



Am Ende ist es doch ganz einfach: 😊

- Mein Psychiater sagt, du bist schuld.