

Systemische Supervision in der „Erinnerungsarbeit“ als Element der Prävention sekundärer Traumatisierung

Renate Jegodtka

Zusammenfassung

Im vorliegenden Artikel wird der Frage nachgegangen, welche Auswirkungen die berufliche Auseinandersetzung mit dem Holocaust haben kann. Merkmale sekundärer Traumatisierung werden beschrieben. Systemische Supervision wird als Möglichkeit der Prävention und als Element von Self-care gesehen und am Beispiel eines Supervisionsprozesses exemplarisch vorgestellt.

Verschiedene Professionen setzen sich in ihrem beruflichen Alltag mit den Folgen nationalsozialistischer Gewaltherrschaft auseinander: in Therapien wird die traumatisierende Vergangenheit für Klienten und Therapeuten gegenwärtig; MitarbeiterInnen an Gedenkstätten und Bildungseinrichtungen, HistorikerInnen, LehrerInnen, Filmschaffende u.a. konfrontieren sich in ihrer Arbeit mit den Spuren, die der Holocaust hinterlassen hat. Das Engagement für die Ziele der Arbeit, die beruflich notwendige Empathie für die Opfer von Verfolgung bedeuten gleichzeitig eine extreme Belastung für einzelne MitarbeiterInnen, aber auch für ganze Teams.

Um diese Belastungen, deren Auswirkungen sowie um Möglichkeiten des präventiven Umgangs damit soll es im Folgenden gehen.

Vorweg einige Hypothesen:

1. Wir gehen davon aus, dass Menschen, die sich in bezahlter oder unbezahlter Arbeit über einen längeren Zeitraum mit dem Holocaust und dessen Folgen beschäftigen, nicht passive Rezipienten des Gewesenen sind. Sie sind aktiv Handelnde im Umgang mit Überlebenden, mit deren Familien, mit Orten der Gewalt, mit Bildern und Texten, welche die Gewalt wiedergeben, mit Dokumenten ...
2. Wenngleich diese Arbeit, fast 60 Jahre nach Kriegsende, retrospektiv ist, kann sie aktuell sekundäre Traumatisierung zur Folge haben.
3. Systemische Supervision kann ein Beitrag sein, sekundärer Traumatisierung vorzubeugen, um auch weiterhin „Erinnern für die Zukunft“ möglich zu machen.

Bevor nun näher auf diese Hypothesen eingegangen wird, zunächst Begriffliches:

Mit sekundärer Traumatisierung ist hier die psychische Auswirkung der Arbeit mit den Überlebenden traumatischer Ereignisse gemeint. Die sekundäre Traumatisierung umfasst „Symptome, die auch bei den Traumaüberlebenden selbst beobachtet wurden, darunter intrusive Bilder, (...) die durch die Klientenberichte hervorgerufen wurden, Vermeidungsreaktionen, einen stark erhöhten physiologischen Erregungszustand, andere somatische Beschwerden, belastende Emotionen, Sucht- oder Zwangsverhalten, sowie Beeinträchtigung der allgemeinen Funktionsfähigkeit“ (Chrestman 2002, S. 60-61).

Die genannten drei Hypothesen sollen am Beispiel eines Historikers, hier Herr Beier genannt, veranschaulicht werden.¹

1. Zur ersten Hypothese

Herr Beier arbeitet seit Jahren engagiert in verschiedenen Projekten, die sich mit dem Nationalsozialismus und den Folgen der Verfolgung auseinandersetzen. Der Fokus der Projekte war unterschiedlich: Herr Beier arbeitete an Schulen, als Filmemacher, als Autor, er konzipierte und organisierte Ausstellungen und öffentliche Veranstaltungen. In dieser Arbeit setzte er sich mit Archivmaterial, mit Zeitungen der NS-Zeit, mit Filmmaterial dieser und der Folgezeit auseinander, insbesondere die Recherche für Dokumentarfilme war mit vielen Gesprächen mit Holocaust-Überlebenden verbunden.

„... das war dann eine ganz andere Auseinandersetzung mit dem Faschismus als in der Unizeit. In der Unizeit war das sehr theoretisch. Und jetzt war das eine ganz andere Konfrontation, weil wir dann gedreht haben, und ich habe die Vorgespräche schon geführt mit den Überlebenden.“

2. Zur zweiten Hypothese

2.1. Merkmale sekundärer Traumatisierung

Fragen wir uns danach, welche besondere Merkmale sekundärer Traumatisierung sind, so finden wir in der Literatur insbesondere den Hinweis auf einen Bruch im Bezugsrahmen des Menschen: Bei Menschen, „... die häufig mit Traumatisierten arbeiten, kommt es mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Beeinträchtigungen des Identitätsgefühls (des Selbstverständnisses als Mann / Frau, als Helfer, als Mutter / Vater oder gewohnter Gefühlszustände), ihrer Weltsicht (der moralischen Prinzipien, der Vorstellungen über Kausalitätsbezüge, der Lebensphilosophie) und ihrer Spiritualität (des Gefühls von Sinn und Hoffnung)“ (Pearlman 2002, S. 79).

1) Zitate Herr Beier: unveröffentlichte Mitschnitte aus Supervisionsprozess, anonymisiert

2.1.1. Weltsicht und Spiritualität

Menschen, die sich über einen langen Zeitraum mit den Folgen der NS-Zeit befassen, haben in der Regel eine hohe moralische Motivation. „Erinnern für die Zukunft“, Auseinandersetzung mit dem was war findet statt mit der Vision, dazu beizutragen, dass die Zukunft frei von solchen Entwicklungen ist.

Die Situation des oben zitierten Historikers Herr Beier macht diesen Zusammenhang eindringlich deutlich. Herr Beier beschreibt, dass bereits die Wahl des Studienfaches getragen war von der Frage: „Wie war das möglich? Ich bin dann nach Berlin gegangen um Faschismus zu studieren – nicht um Geschichte zu studieren. Das war das, was mich bewegt hat.“

Die langjährige Auseinandersetzung mit den Folgen der Verfolgung – insbesondere der Kontakt mit Überlebenden und das Befassen mit Zeitdokumenten – bewirkten Veränderungen: „Also, was sich verändert hat, dass ich eben diesen Impetus, den ich früher hatte, als ich sechzehn, siebzehn war, ich könnte da etwas ändern, das ist sehr gekippt auf: – die Menschheit ist verloren – ... Als wir dann an dem Film ‚Das Lager‘ gearbeitet haben, Ende der 80er Jahre, waren die Giftgasangriffe auf Kurdistan im Nordirak und dann habe ich zu Michael (Regisseur) gesagt: ‚Weißt du, wir sind wie Don Quichotte. Wozu sollen wir einen Dokumentarfilm machen über ‚das Lager‘ und 5000 Tote, wenn es so zugeht in der Welt und das nimmt kein Ende, das wird eher schlimmer ...“

Die allgemeinen Ziele des Kollegen, Motor seiner Arbeit, gerieten ins Wanken, stellten keine tragfähige Basis mehr dar. „... Also, mir ist nicht nur die Sicherheit verloren gegangen, sondern dieser Glaube daran, dass es überhaupt möglich ist, die Menschheit zum Guten zu wenden, mir sind meine Ziele abhanden gekommen. Oder auch die Frage – das strengt mich seelisch an – wofür eigentlich, wenn das Ergebnis das ist, dass sich sowieso nichts ändert, und schon gar nicht zum Besseren ...“

2.1.2. Identität

Das Gefühl eines Menschen dafür, wer er ist, welches sein spezifischer Umgang mit Anforderungen des Lebens, mit Emotionalität usw. ist, kann irritiert werden. Die Frage entsteht, ob das, was empfunden wird, das eigene Gefühl ist oder eher das eines anderen. Oder es wird angezweifelt, ob Gefühle wie Trauer, Verzweiflung, Wut u. a. überhaupt zulässig sind in Anbetracht des real Erlebten von traumatisierten Menschen – hier von Holocaust-Überlebenden.

„... ich denke halt oft, wenn ich so Daniel Rosenthal sehe ... das sind Überlebende, die versucht haben, durch Schreiben, durch das Bearbeiten, durch Sprechen damit umzugehen. Die versucht haben, das, was sie erlebt haben, in ihr Leben zu integrieren, ... auch wenn das immer von schlechtem Gewissen bei mir begleitet ist – ich will mich ja nicht mit Daniel Rosenthal vergleichen und dem, was der mit sich herumgetragen hat, ... aber es ist trotzdem

so. Dann ... wenn man das so hautnah miterlebt hat, wie jemand anfängt über das, was er erlebt hat im Konzentrationslager, ... so zu sprechen, wenn man sieht, dass er selber anfängt zu weinen und dass es das Leben von heute bestimmt, dann ist man davon selbst berührt. Das geht scheinbar auch bei mir selbst so tief, ... obwohl ich ja nicht Opfer bin.“

2.2. Folgen sekundärer Traumatisierung

Die Folgen sekundärer Traumatisierung können vielfältig und individuell entsprechend der Persönlichkeit des/der KollegIn und des Berufsfeldes unterschiedlich sein. Verschiedene Autoren benennen: intrusive Bildvorstellungen, Vermeidungsreaktionen und Verletzlichkeit grundlegender psychischer Bedürfnisse wie Sicherheit, Vertrauen, Wertschätzung, Nähe und Kontrolle. Dabei kann das Ausmaß sekundärer Traumatisierung ebenso wie deren Ausdrucksform unterschiedlich sein. Für Herrn Beier entwickelten sich Symptome, die im psychiatrischen Kontext als Depression diagnostiziert wurden und eine längere stationäre Behandlung zur Folge hatten.

2.2.1. Intrusive Bildvorstellungen

„Intrusive Bildvorstellungen sind eindeutig ein wichtiges Kennzeichen posttraumatischer Adaption. Durch die Arbeit mit Traumaüberlebenden können intrusive Bildvorstellungen (auch bei denen, die mit traumatisierten Menschen arbeiten,) auftauchen.“ (Pearlman 2002, S. 85)

Herr Beier beschreibt die Folgewirkung seiner professionellen Auseinandersetzung mit dem Holocaust, dass sich unvermittelt Erinnerungsspuren aufdrängen. Sequenzen von Bilddokumenten und Zeitzeugenberichten kehren wiederholt ungewollt und nicht kontrollierbar wieder: „... ich habe Situationen gehabt, da habe ich auf zugigen Bahnsteigen gestanden und gedacht – das ist diese Art von Kälte und du weißt, du kannst nach Hause und hast eine Heizung ...“

Der Alltag wird davon beeinflusst und auch die Nacht. Herr Beier beschreibt Bilder von Filmszenen, die ihm im Traum wieder begegnen, von denen er sich nicht getrennt sehen, die er nur andeuten, aber nicht wirklich zur Sprache bringen kann. „Also ich habe regelrechte Albträume gehabt. Dass ich gefoltert werde, also das habe ich geträumt. Solche Träume sind mir auch gegenwärtig geblieben. Dann habe ich gedacht – wie kommst du überhaupt dazu, also konkret ist mir ja nichts passiert und ich war auch nicht konkret in Gefahr ...“

2.2.2. Vermeidungsreaktionen

Herr Beier entwickelte verschiedene Strategien, Situationen zu vermeiden, die ihn weiter mit Traumata konfrontierten. Er hielt sich dauerhaft in Aktivität um nicht in Entspannungs-

zustände zu geraten, was für ihn mit Erinnerungen an belastende Berichte verbunden gewesen wäre. Er suchte Kontakte zu Menschen, die sich nicht mit dem Nationalsozialismus auseinander setzen wollten.

„... Ich habe Phasen gehabt, wo ich versucht habe das Thema zu umgehen ... Aber dann, ja dann ist es immer wieder zu mir gekommen. Ich habe zum Beispiel lange mit einem Partner zusammengelebt, der mit diesem Thema gar nichts zu tun haben wollte. Und ich glaube, das ist vielleicht der Versuch gewesen, so einen Bereich zu konstruieren, wo ich wusste, hier macht es nicht viel Sinn darüber zu reden. Aber ich konnte dann auch nichts abladen, so dass dadurch eine Grenze entstanden ist.“

Auch der Weg in Krankheit kann vielleicht als – folgenreicher – Versuch gesehen werden, die beständige Konfrontation mit den Folgen des Nationalsozialismus zu vermeiden.

2.2.3. Verletzlichkeit grundlegender psychischer Bedürfnisse

Ein wesentliches Bedürfnis jedes Menschen ist Nähe, sowohl zu sich selbst als auch zu anderen Menschen, „jene inneren Fähigkeiten, die es uns ermöglichen, unsere psychischen Bedürfnisse zu erfüllen und zwischenmenschliche Beziehungen zu unterhalten, können jedenfalls sowohl durch Traumata als auch durch Traumaarbeit beeinflusst werden“ (Pearlman 2002, S. 83)

Dabei ist ein Aspekt auf den jeweiligen Menschen selbst bezogen: auf seinen Umgang mit sich, seine Erfahrungen, Konfrontation mit eigenen Gefühlen. Hier kann es zu deutlichen Veränderungen und Problemen für den Betroffenen kommen.

So beschreibt Herr Beier, dass es ihm erhebliche Schwierigkeiten bereitet Entspannungstechniken oder Körperwahrnehmungsübungen wie Yoga oder Ähnliches für sich zu nutzen, da mit dem Einsetzen von Entspannung Bilder von Filmdokumenten, Erzählungen von Überlebenden in ihm wiederbelebt werden, die ihn sofort in Spannung versetzen. Die sich entwickelnde Traurigkeit und das Bemühen niemanden etwas merken zu lassen, werden unerträglich, verkehren jeden Versuch der Entspannung in ihr Gegenteil.

„Yoga zum Beispiel geht gar nicht. Dann würde ich endgültig in dieser Welt verschwinden... Ja, ich entziehe mich. In Gefühlen so einer Art tiefen Traurigkeit, die immer massiver wird. Und dann sind da noch die anderen drumherum. Dann ist es eher so, dass alle anderen entspannt sind, und bei mir wird es zu einer unglaublichen Anstrengung, die anderen ja nichts merken zu lassen.“

Herr Beier hat für sich als Lösungsweg einen exzessiven Umgang mit körperlichen Aktivitäten gefunden: „... So dass mich das, was ich körperlich tue, derart beansprucht, dass im Grunde genommen oben im Kopf das Denken ausgeschaltet wird.“

Ein anderer Aspekt ist der der zwischenmenschlichen Kontakte. Jeder Mensch lebt in Gemeinschaft, definiert sich unter anderem durch soziale Beziehungen, kommunikativen emotionalen Austausch, sowohl in privaten als auch in professionellen Kontexten. Die Erschütterung des Vertrauens in die Menschlichkeit der Menschen, die Fokussierung auf die destruktiven Aspekte menschlicher Beziehungen kann bewirken, dass sich Skepsis und damit Distanz zwischen die Beziehungen schiebt. Distanzierung von FreundInnen und KollegInnen kann auch dadurch entstehen, dass die Betroffenen sekundärer Traumatisierung sich oder andere zu schützen versuchen:

„Also die fanden und finden das immer sehr beeindruckend, die Arbeit, die ich mache. Ich selbst habe dann manchmal das Gefühl, dass ich zu viel davon rede. Für mich ist das so, dass die Beschäftigung mit dem Thema macht, dass man in so etwas wie einer eigenen Welt lebt, die man auch gegenüber Freunden zum Großteil für sich behält, und ich weiß nicht, wie weit das dann auch einen Mangel an Nähe produziert. Ich glaube, dass ich ganz oft, obwohl da in mir etwas passiert, wenn ich gedanklich bei solchen Themen bin, dass ich vorsichtig bin, damit auch nach außen zu gehen. Ich denke, das ist für die anderen eine Zumutung. Ich habe eigentlich ein schlechtes Gewissen, wenn ich darüber rede, und ich bin im Grunde genommen allein mit mir, wenn ich nicht rede.“

Das emotionale Sichzurückziehen kann ausgelöst werden durch Erschütterungen des Vertrauens in die Menschen, als Selbstschutz vor weiteren Verletzungen oder Nichtverstandenwerden oder auch als Schutz von FreundInnen, PartnerInnen, KollegInnen. Je nach individuellen Verarbeitungsmechanismen werden unterschiedliche Folgewirkungen beschrieben:

- so das Gefühl des Getrenntseins vom kommunikativen Geschehen
- das Gefühl selbst in verschiedenen Welten zu leben – mit der Gefahr verbunden, die eine oder die andere Welt, und damit den Bezug zur aktuellen Realität zu verlieren.

„... Dann habe ich so das Gefühl, dass da so etwas wie eine gläserne Wand entsteht. Da kann es sein, dass man in der Freundesrunde am Tisch sitzt und ich aber ganz woanders bin. Das kann auch sehr konkret werden. Also dass ich denke – wenn ihr wüsstet, was ich gerade denke – aber ich äußere das nicht. Mit Fred (einem Freund) kann ich drei Stunden verbringen und der merkt das nicht, dass ich in zwei Welten bin. Also, wenn ich erst mal in diesen beiden Welten bin, dann ist es so, dass ich mich trenne und dann allein sein will und mit der einen Welt nach Hause gehe. Ich glaube, ich äußere das dann nicht, weil das einfach so schwer vermittelbar ist.“

3. Zur dritten Hypothese

Die Auseinandersetzung mit dem Nationalsozialismus in verschiedenen professionellen Kontexten bedeutet, wie gezeigt, zugleich die Gefahr sekundärer Traumatisierung. Supervision stellt eine Möglichkeit dar, dieser Gefährdung entgegenzuwirken.

Dabei beinhaltet ein systemisches Herangehen u. a. das In-Bezug-setzen verschiedener Aspekte des Gesamtsystems: Individueller Kontext – historischer Kontext – professioneller Kontext.

3.1. Der individuelle Kontext

Sekundäre Traumatisierung, die sich auf dem Hintergrund der beruflichen Konfrontation mit dem Holocaust entwickelt hat, berührt berufliche sowie persönliche Bereiche des Lebens der KollegInnen. „Die Grenzen zwischen ... Arbeit und Privatleben sind bei allen, die sich beruflich mit Traumata beschäftigen, fragil.“ (Stamm 2002, S.22)

Wie am Beispiel von Herrn Beier bereits gezeigt, kann sich die Konfrontation mit den Folgen der Verfolgung auf die persönlichen Beziehungen, auf die Freizeitgestaltung, auf den Gesundheitszustand usw. auswirken. Einen anderen Zusammenhang stellt der individuelle und familienbiografische Hintergrund der KollegInnen dar: KollegInnen, die in Familien von Holocaust-Überlebenden aufwuchsen, bringen einen anderen Fokus in den Supervisionsprozess ein als solche, die diesen Hintergrund nicht haben, oder als KollegInnen, deren Eltern oder Großeltern zu den Tätern gehörten. Auch die Auseinandersetzung mit besonderen familiären Aufträgen kann von Bedeutung sein. So setzte sich Herr Beier damit auseinander, dass er in seiner Familie den Auftrag hatte, ein „Wiedergutmachungskind“ zu sein: „Mit dir habe ich meine Sünden (aus der NS-Zeit) wieder gutgemacht ...“ sagte ihm seine Mutter. „... Ich hatte so die Rolle in der Familie, etwas wieder gutzumachen. Und je älter ich werde, desto mehr denke ich, ich hatte da so eine Rolle in der Familie, die ich übernommen habe von meiner Mutter.“ Herr Beier stellte einen Zusammenhang her zwischen familienbiografisch übernommenem Auftrag und beruflichem Engagement, mit dem Ziel, einen eigenen, für ihn passenderen Auftrag zu entwickeln.

3.2. Der historische Kontext

Supervision in einem unter anderem historisch ausgerichteten Arbeitsfeld setzt voraus, dass SupervisorInnen dafür offen sind, sich mit historischen, oft auch geografischen Fragestellungen, mit der Verwobenheit von individueller und kollektiver Geschichte auseinander zu setzen. Kontextsensibilität heißt hier auch die Entwicklung eines spezifischen Wissens, zum Beispiel in Bezug auf grundlegende Wertevorstellungen von Bevölkerungsgruppen, die verfolgt waren, in Bezug auf historische Ereignisse usw.

3.3. Der professionelle Kontext

Die Arbeitsbereiche derjenigen, die sich mit dem Holocaust befassen, sind unterschiedlich. Einige arbeiten individuell, andere in größeren Organisationen, einige in befristeten Arbeitsverhältnissen, die wenig Sicherheit bieten, andere festangestellt, andere wiederum ehrenamtlich. Auf dieser Ebene ist z. B. zu berücksichtigen, ob die auftraggebende Organisation

Möglichkeiten des Self-care vorhält, ob einzelne KollegInnen oder ob ganze Teams von sekundärer Traumatisierung betroffen sind.

Sich als SupervisorInnen mit den Folgen der Verfolgung auseinander zu setzen, bedeutet auch, sich mit dem eigenen professionellen Kontext, insbesondere mit eigenen professionellen Haltungen und ethischen Fragestellungen zu konfrontieren. Es bedeutet unter anderem in dieser Arbeit eine Haltung „ethischer Nicht-Neutralität“ einzunehmen (vgl. Bloom 2002, S. 244).

3.4. Die Integration dieser verschiedenen Aspekte

Die Integration dieser verschiedenen Aspekte stellt eine Voraussetzung dar für Supervisionsprozesse, die für KollegInnen in diesem Arbeitsfeld unterstützend sind. Bewältigungsstrategien, wie sie aus der Traumatherapie bekannt sind, sollten einbezogen werden. Pathologisierende Zuschreibungen gilt es zu vermeiden bzw. zu hinterfragen.

Der Fokus der beruflichen Auseinandersetzung mit dem Holocaust ist mit Schwere verbunden, mit den unvorstellbaren Möglichkeiten menschlicher Destruktivität. Der Fokus der Supervision sollte auf das Leben gerichtet sein. Es gilt, ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen negativen und positiven Aspekten dieser Arbeit zu entwickeln, damit weiterhin „Erinnern für die Zukunft“ möglich ist.

Herr Beier drückt dies so aus: „... Der Umgang mit diesen Menschen (den Holocaust-Überlebenden) hat mir auch sehr viel gegeben... Es gibt Situationen, die mir sehr im Kopf sind. Zum Beispiel der David D., der mir einfach sagte: ‚Vergiss nicht die Liebe und die Freiheit‘ – das sind Dinge, die einen unschätzbaren Wert haben... Das sind sehr schöne Erfahrungen.“

Literatur

- Bloom, S. L. (2002). Die Erregertheorie des Traumas – Über die Unmöglichkeit ethischer Neutralität. In: Stamm, B. H. [Hg.]: Sekundäre Traumastörungen, S. 235-249.
- Chrestman, K. R. (2002). Sekundäre Trauma-Exposition und Selbstberichte von Therapeuten über ihre Belastung. In: Stamm, B. H. [Hg.]: Sekundäre Traumastörungen, S. 60-65.
- Pearlman, L. A. (2002). Selbstfürsorge für Traumatherapeuten – Linderung der Auswirkungen einer indirekten Traumatisierung. In: Stamm, B. H. [Hg.]: Sekundäre Traumastörungen, S. 77-86.
- Stamm, B. H. [Hg.] (2002). Sekundäre Traumastörungen. Paderborn: Junfermann.

Renate Jegodtka
Zentrum für systemische Beratung und Therapie
Sudweyher Straße 44
28844 Weyhe
E-Mail: jegodtka@spuren-der-zeit.org