



Weil ich bin

Traumatisierte Menschen fühlen sich oft
abgetrennt von der Welt

Von Anja Sauerer

Eine zentrale Folge traumatischer Erfahrungen ist das Gefühl, nicht dazuzugehören, nicht von dieser Welt zu sein, sich abgetrennt zu fühlen von sich und anderen. Die amerikanische Traumaeexpertin Judith L. Herman sagt das so: »Wer ein chronisches Trauma erlitten hat, fühlt sich unwiderruflich anders oder verliert jegliches Gefühl für sich selbst.«

So fühlen sich viele der Mädchen und jungen Frauen im *Antonia-Werr-Zentrum*, einer traumapädagogisch-therapeutischen Einrichtung der stationären Jugendhilfe. Der größte Teil der uns anvertrauten jungen Frauen ist trau-

Anja Sauerer ist Geschäftsführerin und Gesamtleiterin der *Antonia-Werr-Zentrum-GmbH*, einer heilpädagogisch-therapeutischen und traumapädagogischen Einrichtung der Kinder- und Jugendhilfe der Oberzeller Franziskanerinnen. Sie ist Diplom-Sozialpädagogin, Erzieherin, systemische Beraterin und Traumapädagogin/Traumafachberaterin. Das angesprochene Buch hat den Titel »Hey, ich bin normal« und ist bei Beltz Juventa erschienen.

matisiert durch körperliche Gewalt, sexuellen Missbrauch, Drogensucht der Eltern, Hunger, Vernachlässigung: Es gibt viele Gründe dafür, dass sie zu uns kommen. So unterschiedlich ihre Lebensgeschichten sind, gemeinsam haben sie, dass ihre Seelen zutiefst verletzt wurden. Wir sprechen allerdings nicht gern von traumatisierten jungen Menschen. Wir schlagen vor – ohne das Leid bagatellisieren zu wollen –, von Mädchen und jungen Frauen aus herausfordernden Lebensumständen zu sprechen, denn damit ist ihre Lebensleistung mit benannt. Wir treten unseren Mädchen mit großer Wertschätzung gegenüber und würdigen ihre bisherige Geschichte als ihre Überlebensstrategie. Unsere Mädchen, für die das Fremdbestimmt-bezogen-sein-Müssen Teil der Traumatisierung ist, müssen Beziehung und Bezogenheit wieder neu, heilsam lernen und erfahren. Sie sind nicht in Verbindung mit sich, fühlen sich abgetrennt von ihrem Wesenskern und der Welt. Sie haben auf diese Weise ihr Überleben gesichert und sind nun darauf angewiesen, Menschen zu begegnen, die wahrhaftig mit ihnen in Resonanz gehen. Es geht um die Überwindung des Gefühls der Einsamkeit, des Abgetrenntseins hin zur Zugehörigkeit und der Überzeugung, dass ich geliebt bin, »weil ich bin«, wie es der Psychoanalytiker Erich Fromm ausdrücken würde. Wir möchten ihnen Erfahrungsräume eröffnen, in denen sie sich wieder mit sich verbinden können.

Inspiziert und ermutigt durch einen Jubiläumsvortrag in unserer Einrichtung, hatten einige Mädchen die Idee, ein Buch zu schreiben. Ein Buch für Kinder und Jugendliche zum Thema: Trauma verstehen. Sie selbst haben herausfordernde Lebensumstände bewältigt oder sind noch dabei und wollen anderen helfen, sich selbst besser zu verstehen und auf einen selbstermächtigten Weg zu kommen. Diese Idee konkretisierten sie gemeinsam mit mir als Heimleiterin und mit der renommierten Traumapädagogin Wilma Weiss, die sie nach ihrem Vortrag in den Heimrat einluden. Wilma Weiss richtete damals ihren Fachvortrag bewusst nicht an das geladene Fachpublikum, sondern direkt an die Mädchen und jungen Frauen. Sie begrüßte sie mit den Worten: »Sehr geehrte Mädchen, liebe Expertinnen für herausfordernde Lebensumstände. Ihr alle habt in Eurem Leben viel geleistet, auch wenn Ihr vielleicht eher Schuld, Scham und Isolation statt Stolz fühlt.« Sie erklärte ihnen weiter, dass ihr Verhalten entwicklungslogisch zu verstehen ist und dass sie viele Überlebensstrategien entwickeln mussten, um ihre herausfordernden Umstände zu bewältigen. Anita, eine der Buchautorinnen, kam anschließend aus dem Vortrag gelaufen und rief mir zu: »Hey, ich bin normal!« Diese Erkenntnis schenkte uns genau den treffenden Buchtitel. Sie schreibt darüber: »Das war eines der besten Erlebnisse und Erfahrungen meines Lebens. Es war ein Hammer-Gefühl, weil Wilma alles aufgegriffen und uns erklärt hat, wie wir es selber eigentlich kennen. Das hat gutgetan. Ich weiß jetzt, dass ich normal bin, weil ich normal auf Unnormales reagiert habe. Ich habe mich bis dahin nicht getraut zu denken, dass ich normal bin. Und dann sagt das eine öffentlich. Bisher hatten mir alle gesagt, dass ich nicht normal sei, ins Heim müsse (...). Aber seither trage ich in mir: »Hey, ich bin normal!« Das stärkt mich und lässt mich leichter leben.«

Später erzählte sie, dass sie das Gefühl eigentlich schon immer in sich hatte. Sie entdeckte eine Weisheit, die sie schon immer in sich trug, etwas Unversehrtes, etwas im tiefen Grund Gutes und Heiles. Man könnte sagen, sie ist in eine heilsame Verbindung mit sich selbst gekommen. Ein Moment, in dem der Glaube an sich und das Vertrauen in sich ganz selbstverständlich da sind.

Anita und ich hatten im Rahmen unseres Buchprojektes eine sehr intensive Zeit. Schon vorher pflegten wir einen Briefwechsel, der im Buch veröffentlicht wurde. Eines

Tages fragte Anita mich: »Ihnen geht es heute nicht so gut, oder?« Diese Frage hat mich im ersten Moment vor eine Herausforderung gestellt: Soll ich nun Berufliches und Privates trennen? Mir erschien es unmöglich, diese Norm der professionellen Distanz einzuhalten. Anita spürte feinfühlig, dass es mir nicht gut ging, und ich wollte ihre richtige Wahrnehmung nicht täuschen. Ich entschied mich für die Wahrheit und sagte ihr, dass sie recht habe. Die zweite Frage folgte sogleich: »Weil?« Nun stand ich vor der nächsten inneren Hürde, die zu nehmen war. Ich

erzählte ihr ein wenig von dem, was mich gerade bewegte. Ich bin davon überzeugt, dass meine Antwort heilsam für sie war. Wie viele der Mädchen hat sie gute »Antennen« für Gefahren und auch für die Gefühle anderer entwickelt. Ihr richtiges Gefühl wurde bestätigt, und das war neu für sie.

Einige Zeit später wurde die wahrhaftige Beantwortung der Frage: »Wie geht es dir?« im Heimrat diskutiert. Die Mädchen forderten uns Pädagoginnen und Pädagogen heraus, genau diese Frage ehrlich zu beantworten. Lena, eine Heimrätin, erzählte sehr eindrücklich von ihrer Not, wenn sie aus ihrer Sicht richtig fühlte und nur eine ausweichende Antwort bekäme. Das würde sie innerlich in einen großen Ausnahmezustand bringen. Sie hatte bei ihren Eltern

jahrelang das Gefühl zu wissen, wie es ihnen ging, aber diese hatten sie getäuscht oder konnten selbst nicht anders. Sie betonte, dass auch gut gemeinte schonende Antworten für sie retraumatisierend wären.

Da standen wir Pädagoginnen und Pädagogen nun völlig überrascht vor der Erkenntnis, dass eine scheinbar lapidare alltägliche Frage, »Wie geht es dir?«, so eine tiefe Bedeutung bekommen kann. Ein sehr spannender Prozess kam in Gang. So sind wir immer wieder neu auf dem Weg, von den Expertinnen zu lernen, uns demütig zu hinterfragen und immer neue Erfahrungsräume für die Entwicklung und Stärkung der uns Anvertrauten zu eröffnen. In unserer vertrauensvollen Begegnung gestalten wir einen so weit als möglich sicheren Ort und stärken sie darin, sich uns zuzumuten, so wie sie sind. Im gegenseitigen Erzählen ihrer Lebensgeschichten entstand eine heilsame Atmosphäre, die Schuld und Scham reduzierte und immer mehr zu einem inneren Ja zur eigenen Geschichte führte. Anita beschreibt es so: »Mein Aha-Moment stärkt mich und lässt mich besser leben. So schlimm es klingen mag, aber ohne meine Geschichte stünde ich nicht da, wo ich jetzt bin. Es ist mein Leben, und ich bin daran gewachsen.«



*Ich weiß jetzt,
dass ich normal bin,
weil ich normal auf
Unnormales reagiert habe.
Bis dahin habe ich mich
nicht getraut
zu denken, dass ich
normal bin*