



**Institut** für  
Diktatur-Folgen-Beratung

# Die Auswirkung von Traumatisierung durch politische Verfolgung in der DDR

Dokumentation des dritten Fachtags  
des Instituts für Diktatur-Folgen-Beratung  
in Kooperation mit der Bundesstiftung Aufarbeitung  
und der Gedenkstätte Deutsche Teilung Marienborn

**3. Juni 2014**



# **Die Auswirkung von Traumatisierung durch politische Verfolgung in der DDR**

Dokumentation des dritten Fachtags  
des Instituts für Diktatur-Folgen-Beratung  
in Kooperation mit der Bundesstiftung Aufarbeitung  
und der Gedenkstätte Deutsche Teilung Marienborn

3. Juni 2014

# Impressum

**Herausgeber/Text:** Institut für Diktatur-Folgen-Beratung  
Mecklenburgstr. 38, 19053 Schwerin  
Telefon: 0385 5917920  
[www.diktatur-folgen-beratung.de](http://www.diktatur-folgen-beratung.de)

**Satz & Layout,  
Titelgestaltung:** PS. Werbung mit Charme Sibylle Plust  
Inh. Solveig Hamann  
Zum Kirschenhof 14, 19057 Schwerin,  
Telefon: 0385 557517  
[www.werbeagentur-plust.de](http://www.werbeagentur-plust.de)

**Druck:** MOD Offsetdruck GmbH  
Gewerbestraße 3, 23942 Dassow

**Titelfoto:** PS. Werbung mit Charme Sibylle Plust

**Auflage:** 500 Exemplare

*© Die Inhalte und Werke unterliegen dem Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedürfen der schriftlichen Zustimmung des Herausgebers/ Autors. Kopien und Nachdrucke sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.*

# Inhalt

<b>Einführung</b> <i>Thomas Hoppe</i>	4
<b>Leben im Westen mit der Erinnerung an Verfolgung im Osten</b> Erfahrungsberichte von Betroffenen und aus der Arbeit mit Betroffenen <i>Kerstin Sensenschmidt/Anne Drescher/Klaus Bittner</i>	8
<b>Folgen politischer Verfolgung in der DDR</b> Ursachen und Wirkungsweisen einer komplexen Symptomatik <i>Jochen von Wahlert</i>	24
<b>Möglichkeiten der therapeutischen Bearbeitung fortwirkender Traumatisierungen</b> <i>Sabine Mascher</i>	39
<b>Traumatisierung und Beratung</b> Zum Umgang mit besonderen Gesprächssituationen <i>Norbert Peikert</i>	51
<b>Gesellschaftlich-politische Aufarbeitung von Systemunrecht und ihre Bedeutung für die Traumatherapie</b> <i>Anna Kaminsky</i>	59
<b>Die Autoren</b>	68

# Einführung

*Thomas Hoppe*

Der dritte Fachtag des *Instituts für Diktatur-Folgen-Beratung* findet in diesem Jahr an einem besonderen Ort statt. Hier befand sich der Grenzübergang Helmstedt/Marienborn, eine der großen Übergangsstellen über die innerdeutsche Grenze, die auch von unzähligen Reisenden benutzt werden mussten, deren Reiseziel nicht in der ehemaligen DDR, sondern in einem der angrenzenden Länder lag oder Westberlin hieß. Als Besucher habe ich die Situation an diesem Grenzübergang nur einmal erlebt, und dies aus westlicher Perspektive, im Sommer 1985, nachts zwischen zwei und drei Uhr. Mit einer Gruppe befand ich mich in einem Reisebus, der die Route durch die DDR nur als Transitstrecke nutzte, das Ziel der Fahrt lag in Polen. In der Dunkelheit der Nacht war der taghell erleuchtete Grenzübergang schon von weitem sichtbar. Auf die Besonderheit der Situation hatten wir bis dahin wenige Gedanken verwendet, Grenzübergänge kannte man schließlich, vor allem von Reisen in den Westen und Süden Europas, einschließlich der obligatorischen Passkontrollen.

Doch hier war es anders. Auf den Gesichtern der uns begegnenden Beamten der DDR-Grenzbehörden lag eine für uns ungewohnte Wachheit und Ernsthaftigkeit, als hätten sie die Wahrnehmung, Menschen zu begegnen, von denen sie wussten, dass man ihnen nicht trauen durfte. Wir hatten keinen Grund, uns zu beschweren, wurden durchaus korrekt behandelt, und nicht einmal das Problem unzumutbar langer Wartezeiten entstand - dennoch übertrug sich die Empfindung, dass man uns nicht traute, auf uns selbst, und wir zeigten automatisch die umgekehrte Reaktion. Der Bus fuhr weiter, aber die Begegnung am Grenzübergang hatte unser Bild von der DDR und den Menschen, die in ihr lebten, eingetrübt, ein Bild, das bis dahin jedenfalls für die meisten nicht durch Erfahrungen solcher Art belastet gewesen war.

Schmerzlich daran war vor allem, dass es - jedenfalls für die meisten - praktisch keine Gelegenheit gab, dieses Bild zu relativieren und zu korrigieren. Die Grenze war eben nicht offen, und wenn man später im Westen jemanden traf, der aus der DDR kam und in sie zurückreiste, so waren es zumeist Vertreter der Partei oder des Staatsapparates

mitsamt der vielen ihnen zugeordneten Einzelinstitutionen. Wer keine Verwandten in der DDR hatte, mit denen er sich gelegentlich austauschen konnte, so eingeschränkt diese Möglichkeiten in der Zeit des real nicht existierenden Post- und Fernmeldegeheimnisses auch waren, der entwickelte über kurz oder lang klischeehafte Vorstellungen vom Leben in der DDR, die den Menschen dort und ihren Lebenssituationen vielfach nicht annähernd gerecht wurden.

Erst die Grenzöffnung 1989 bot die Chance, an dieser Verfasstheit der Verhältnisse etwas Wesentliches zu verändern. Die Begegnung mit den Menschen östlich dieser Grenze, nun nicht mehr angstbesetzt und abwehrbereit, sondern erleichtert über die soeben gewonnenen Freiheiten zu persönlichen Kontakten und Beziehungen, führte alsbald auch zu gesteigertem Interesse, die Strukturen des vormaligen politischen Systems und seine Auswirkungen im sozialen Leben besser verstehen zu lernen. Denn ohne ein wenigstens rudimentäres derartiges Verstehen wäre vieles fremd geblieben, was sich durchaus nachempfinden lässt, wenn man sich auf die zugrunde liegenden Erfahrungswirklichkeiten intensiv genug einlässt.

Das hat mit dem Thema dieses Fachtags unmittelbar zu tun, denn es ist gerade solche Fremdheit, die man bei Menschen aus dem Westen Deutschlands auch heute, fast ein Vierteljahrhundert nach dem Mauerfall, verbreitet noch immer antrifft. Sie ist ursächlich dafür, dass die Aufarbeitung von Systemunrecht aus der Zeit vor 1989, politisch wie persönlich, überwiegend als eine Aufgabe verstanden wird, die zuvörderst, wenn nicht exklusiv, den Menschen aus der ehemaligen DDR selbst zu übertragen sei. Deswegen die Rat- und Hilflosigkeit so vieler, die vor oder nach der Friedlichen Revolution in den Westen kamen und nach und nach in ihrem neuen sozialen Umfeld ihrerseits die Erfahrung des Fremdseins und oft auch des Fremdbleibens machen mussten: „Du lebst zwar hier, aber du bist hier nicht zu Hause; du hast zwar Luft zum Atmen, aber dies bewahrt dich nicht davor, dass du in der Kälte erfrierst.“ Diese Fremdheitserfahrung der Menschen, die in der DDR aus unterschiedlichsten Gründen nicht bleiben konnten oder nicht bleiben durften und sie in Richtung Westen verlassen mussten, hatte gravierende Auswirkungen. Selbst noch so intensives Bemühen etwa eines Partners oder einer Partnerin in einer intensiven persönlichen Beziehung konnte in aller Regel ein erlittenes Trauma nicht heilen. Es blieb in ihnen ge-

genwärtig, bestimmte ihre Selbst- und Weltwahrnehmung wie die Wahrnehmung ihrer Mitmenschen und meldete sich, je mehr sie sich davon freizumachen und diese Erinnerungen zu verdrängen suchten, um so stärker und häufiger in bestimmten Schlüsselsituationen des Alltagslebens zurück. Das Empfinden, fremd zu sein, machte alles noch schlimmer. Es scheint, dass nur wenige derjenigen, die unter solchen Traumatisierungen leiden, den Mut und die Kraft finden, aktiv Hilfe zu suchen. Einer der Gründe dafür ist, dass sie oft nicht wissen, an wen sie sich in ihrer spezifischen Leidenssituation überhaupt wenden könnten. Es hilft ja nicht dazu, sich zu öffnen, wenn derjenige, dem gegenüber man dies tun soll, entweder diesen spezifischen Kontext nicht verstehen kann oder er ihn so versteht wie jemand, der damals „auf der anderen Seite“ gestanden hatte, also im Zweifel zu den Verursachern solcher Traumatisierungen zu rechnen ist. Solange dieser Verdacht wirksam ist, können Beratungsgespräche ihr Ziel nicht erreichen. Die Ratsuchenden sollen schließlich einmal sagen können: „Ja, ich war ein Opfer, aber letztlich haben mich die Verfolger nicht besiegt. Es ist Vergangenheit, ich habe noch ein Leben danach.“<sup>1</sup> Wie wenig selbstverständlich es ist, innerlich zu diesem Punkt kommen zu können, belegte in eindringlicher Weise ein Fernsehfilm, der am 9. November 2011 zur besten Sendezeit in der ARD ausgestrahlt wurde. Es ging um das Schicksal einer Frau, die ehemals in Hoheneck gefangen gehalten und durch die persönlichkeitszerstörende Wirkung der Haftbedingungen, einschließlich der Anwendung von Psychopharmaka mit schwersten Nebenwirkungen, traumatisiert worden war. Er trug den Titel „Es ist nicht vorbei“.<sup>2</sup>

Die drei Institutionen, die diesen Fachtag in Kooperation miteinander ausgerichtet haben - neben dem *Institut für Diktatur-Folgen-Beratung* sind dies die *Bundesstiftung Aufarbeitung* und die *Stiftung Gedenkstätten Sachsen-Anhalt* -, wollen diesem Tatbestand, dass etliche Menschen unter den Umständen ihrer unfreiwilligen Übersiedlung von der DDR in die damalige Bundesrepublik bis heute leiden, und seinen Konsequen-

---

<sup>1</sup> Norbert F. Gurrus: Interview, veröffentlicht im 4. Tätigkeitsbericht der Landesbeauftragten für die Unterlagen des Staatssicherheitsdienstes der ehemaligen DDR in Sachsen-Anhalt, Magdeburg 1998, 108-114, hier 113.

<sup>2</sup> Der Text nach Filmende teilte mit: „Die Zahl der Frauen, die noch heute traumatisiert, arbeitsunfähig und in psychologischer Behandlung sind, wird auf mehrere tausend geschätzt. Sämtliche Klagen der ehemaligen Strafgefangenen gegen ihre Haftärzte verliefen im Sand. Viele der damaligen Mediziner praktizieren heute noch.“



zen für die Ausrichtung psychosozialer Beratungsangebote auf diesen Personenkreis den Schwerpunkt ihrer Überlegungen widmen. Bewusst gewählt ist die Zusammensetzung des Referentenkreises nicht nur nach ihrer persönlichen Expertise und fachlichen Kompetenz, sondern auch vor dem Hintergrund, dass ausdrücklich sowohl westliche wie östliche Erfahrungen und Perspektiven auf unser Thema zur Sprache kommen sollen.

# Leben im Westen mit der Erinnerung an Verfolgung im Osten

## *Erfahrungsberichte von Betroffenen und aus der Arbeit mit Betroffenen*

*Kerstin Sensenschmidt*

Aufgewachsen bin ich in Sachsen, in der Nähe von Bautzen. Mit 16 Jahren beendete ich die Polytechnische Oberschule (POS) und zog nach Dresden, um eine Ausbildung zu beginnen. Dort habe ich auch zum ersten Mal Bekanntschaft mit der Staatssicherheit gemacht. Nicht, weil ich gegen das System oder gegen eine politische Ansicht Stellung bezogen, sondern weil ich mich als Christin zu erkennen gegeben hatte. Auf die Aufforderung, mich zwischen Kirche und FDJ zu entscheiden, wählte ich meinen Glauben und trat aus der FDJ aus.

Politische Verfolgung beginnt nicht erst mit einer Inhaftierung. Sie beginnt dort, wo Menschen das Recht genommen wird, ihre Meinung eigenständig zu äußern, und dann, wenn diese Äußerung mit einer negativen Sanktion geahndet wird.

Solche Sanktionen brachten mich dahin, das zu tun, was ich nie tun wollte: einen Ausreiseantrag zu stellen. Eigentlich wollte ich in der DDR bleiben. Ich wollte dort Veränderungen herbeiführen - mit vielen anderen zusammen, wollte mithelfen, dabei sein, wenn Neues entsteht. Ich war 21 Jahre alt und wollte die Welt zum Guten verändern. Doch man ließ mich nicht. Ich sah keinen anderen Ausweg.

Meine Ausreise in die Bundesrepublik Deutschland geschah auf Umwegen. Ich wurde inhaftiert. Drei Monate saß ich in der Stasi-Untersuchungshaft in Dresden am Elbufer. Nach der Verurteilung kam ich über zwei Monate in die U-Haft für Kriminelle in der Schießgasse in Dresden. Anschließend verbrachte ich noch fast vier Monate im Strafvollzug in Hohenleuben. Am 10. Juni 1987 wurde ich freigekauft - mein zweiter Geburtstag. Und nun - wurde alles besser?

Eine schöne Vorstellung, aber so war es nicht. Heute gehört die Haftzeit und auch die Zeit davor zu meinem Leben. Es ist ein Teil meiner Geschichte, ein Teil, den ich nicht missen möchte, denn es gehört zu mir. Es hat

mich geformt und zu dem Menschen werden lassen, der ich heute bin. Aber damals, kurz nach der Freilassung, war ich verängstigt und verunsichert wie nie zuvor. Ich hatte verlernt, mit anderen, „normalen“ Menschen umzugehen. In den Gefängnissen gelten - bis heute - eigene Regeln, eigene Gesetze. Diese Regeln, den Umgang damit und auch die spezielle „Knastsprache“ - die lernt man sehr schnell, die kannte ich. Doch in der Freiheit war alles anders, war alles fremd. Mein Körper, meine Seele, mein Geist - alles musste ich verarbeiten und viele neue Dinge lernen. Wie gut, dass ich Menschen hatte, die mir zur Seite standen! Im Gießener Auffanglager war es der Vorsitzende der damaligen Häftlingshilfeorganisation. Er nahm mich, im übertragenen Sinne, an die Hand und zeigte mir alles. Mit ihm fuhr ich zum ersten Mal in eine Kaufhalle. Auf die Frage, ob ich eine Kiwi haben möchte, lehnte ich dankend ab. Warum? Weil ich nicht wusste, wie diese Frucht gegessen wird. Von Gießen aus zog ich nach Krefeld. Dort bekam ich zum einen finanzielle Hilfe von der Stadt, die auch nicht unwichtig ist, denn als politischer Gefangener hat man nur das, was man am Körper trägt. Zum anderen erhielt ich viel Begleitung von Menschen aus der evangelischen Gemeinde. Ohne diese Menschen wäre es mir wesentlich schwerer gefallen, Fuß zu fassen. Sie haben mich emotional und sozial unterstützt. Allerdings musste ich in Krefeld auch die Erfahrung machen, dass Menschen mich als „Sozialschmarotzer“ bezeichneten, und der Gang zum Sozialamt war eine Hürde für mich.

Meine Schwester wohnte damals auch in Krefeld. Sie hat nicht verstanden, dass eine Inhaftierung verarbeitet werden muss. Sie wollte, dass ich sofort eine Arbeit aufnahm, und nahm mich mit zu jeder Feier, zu der sie ging. Ich sollte endlich anfangen, frei zu sein und zu leben - aber ich konnte noch nicht leben, noch nicht. Das führte zum Bruch. Wir trennten uns für eine lange Zeit.

Ein Jahr nach meiner Freilassung zog ich nach Süddeutschland und begann meine Ausbildung, mein Studium zur Religionspädagogin, das, was ich in der DDR nicht werden durfte. In dieser Zeit kam die „Wende“, die Friedliche Revolution. Erwünscht war sie schon lange, gehofft und gebetet wurde dafür, doch daran geglaubt haben nur wenige. Für mich war sie ein kostbares, unerwartetes Geschenk. Die Erinnerung daran treibt mir noch heute die Tränen in die Augen. „Gänsehaut-Feeling“ - und plötzlich war alles anders. Meine Heimat stand mir offen, ich hatte

wieder eine Familie. Allein durch das Leben zu gehen ist manchmal sehr bitter. Kurz vor Weihnachten im Jahr 1989 saß ich im Zug nach Dresden. Ich erinnere mich noch genau: Je näher wir der ehemaligen Grenze kamen, um so unruhiger wurde ich. Ich hatte panische Angst. Was, wenn sie die Grenze wieder schließen? Was, wenn du nicht mehr raus kommst? Es war ein schönes Weihnachten, doch als ich Westdeutschland wieder erreicht hatte, war ich sehr froh. Es hat lange gedauert, bevor ich dem Frieden traute.

Ich habe 1992 geheiratet, einen Sauerländer, einen Westdeutschen. Nun hatte ich auch eine Familie in Westdeutschland. Mein Mann und ich fuhren oft in meine Heimat. Ich führte viele Gespräche und hatte das Gefühl, zwischen den Stühlen zu sitzen. Ich konnte die Ostdeutschen verstehen und die Westdeutschen ebenfalls, aber ich bekam diese beiden unterschiedlichen Weltansichten nicht zusammen. Im Osten verteidigte ich den Westen und im Westen den Osten. Manchmal war es anstrengend und kompliziert. Doch mein Mann und später unsere Kinder, wir fuhren gern nach Sachsen. Wir haben Dresden neu entstehen sehen. Die Fahrt von meinen Eltern in die Innenstadt Dresdens führt an der ehemaligen Stasi-Untersuchungshaftanstalt vorbei. Ich habe mir vorgenommen, diese noch einmal von innen anzusehen. Doch habe ich es bis jetzt nicht gewagt. Meine Stasi-Akte habe ich schnell einsehen können. Alles wurde vernichtet, nur die Verhörprotokolle, die ich selbst unterschrieben habe, sind noch vorhanden. Vermerke über Akten zu meiner Person gab es mehrere, nur waren die Akten selbst verschwunden. Zuerst war ich wütend darüber, dann traurig, und später war es in Ordnung. Ich hätte gern gewusst, wer mich bespitzelt hat. Nicht um Rache zu üben oder Vorwürfe zu machen, viel mehr um zu wissen, was diesen Menschen bewegt hat, mich auszuspionieren. Vielleicht hätte ich seine Gründe sogar verstehen können.

Und manchmal, wenn ich an die Haftzeit zurückdenke, bin ich sehr dankbar. Dankbar gegenüber Menschen, z.B. der Leiterin der Untersuchungshaftanstalt in der Schießgasse, die mich in Notlagen beschützt hat; die mir Anweisungen gegeben hat, wie ich am besten „überlebe“ unter den Kriminellen; die meine Eltern auch außerhalb der Sprechzeit mit mir sprechen ließ. Die zum ersten Mal das Wort „politischer Gefangener“ in den Mund nahm. Über solche Menschen bin ich heute noch sehr froh. Auch wenn es eine schreckliche Zeit war, die ich keinem

Menschen wünsche (manche Erlebnisse lassen einen nie los), so habe ich doch viel gelernt, z.B., wie wertvoll Freiheit ist. Nicht nur die Freiheit von Grenzen, viel mehr noch die Freiheit, die wir uns jeden Tag im alltäglichen Leben geben.

Gibt es Bewältigungsstrategien? Gibt es Methoden, Ansätze, die das Erlebte leichter machen? Nach meiner Inhaftierung brauchte ich Zeit, um auszuruhen, um dem Körper Kraft zu geben und meiner Seele Ruhepunkte. Danach war es gut, ein Ziel zu haben, das mich herausbrachte aus dem Kreislauf meiner Gedanken, das mich ganz beanspruchte. Und auch heute, wenn ich zurückdenke an dunkle Momente und ich emotional wieder „mitten drin“ bin, benötige ich positive Gedanken, die mich dort herausführen. Das kostet manchmal viel Kraft und Konzentration, aber es gelingt. Die Vergangenheit gehört zu mir, aber sie darf nicht mein Hier und Jetzt bestimmen.

Gleichzeitig weiß ich, dass es nicht allen Menschen so geht wie mir. Viele haben mit ihrem Trauma noch zu kämpfen. Sie sitzen in der Zelle und kommen nicht heraus. Diese Menschen brauchen Hilfe. Sie dürfen nicht allein gelassen werden. Ein Wegschauen würde bedeuten, dass man sie in der Zelle verhungern lässt. Ein Verschweigen würde bedeuten: Sie sind uns nichts wert - wieder einmal!

*Anne Drescher*

Wenn wir uns mit den Auswirkungen politischer Verfolgung beschäftigen, den gesundheitlichen und sozialen Folgen, macht es mitunter den Eindruck, es handele sich hier um ein ureigenes ostdeutsches Problem. Die DDR, der Unrechtsstaat, hat Spuren bei seinen Bewohnern hinterlassen - aber nur im Osten Deutschlands?

### **Wer ist betroffen?**

Dieser Eindruck täuscht. Uns erreichen viele Anfragen von weit entfernt lebenden Betroffenen, telefonische und briefliche Kontakte. Knapp zwanzig Prozent der Ratsuchenden, die sich an die Behörde der Landesbeauftragten in Schwerin wenden, kommen aus den alten Bundesländern bzw. aus dem Ausland. Das verwundert auch nicht: Es gab über 35.000 von sowjetischen Militärtribunalen verurteilte deutsche Zivilisten, über vier Millionen Republikflüchtlinge und Ausreiseantragsteller bis zum Zusammenbruch der DDR 1989, rund 250.000 politische Häftlinge, von denen ca. 34.000 in die Bundesrepublik freigekauft wurden. Beratungs- und Therapiebedarf besteht auch in den alten Bundesländern. Politische Verfolgung, die Auswirkungen von Haft und Zersetzungsmaßnahmen, das Wirken des Ministeriums für Staatssicherheit - sie sind ein *gesamtdeutsches* Problem.

Werden Betroffene politischer Verfolgung in der Gesellschaft wahrgenommen? Werden Anträge auf Rehabilitierungs- und Wiedergutmachungsleistungen gestellt? Nutzen Betroffene politischer Verfolgung mögliche Hilfsangebote? Unzureichendes Inanspruchnahmeverhalten behördlicher und therapeutischer Hilfen erklärt sich aus den Charakteristika der Haftfolgen, wie beispielsweise der Posttraumatischen Belastungsstörung. Erklärlich sind die Skepsis gegenüber staatlichen Institutionen und die eigene innere Distanzierung von den traumatischen Ereignissen. Zunächst ist das Vermeidungsverhalten eine durchaus normale Reaktion.

Eine Anfrage der Konferenz der Landesbeauftragten zum Beratungsbedarf in den alten Bundesländern wurde beispielsweise seitens des Ministeriums für Justiz, Kultur und Europa des Landes Schleswig-Holstein im vergangenen Jahr dahingehend beantwortet, ein spezifischer Beratungs- und Unterstützungsbedarf sei für das Bundesland nicht bekannt.

In Schleswig-Holstein haben sich nach dortigen Recherchen wegen der niedrigen Anzahl Betroffener auch keine das DDR-Unrecht betreffenden Interessenverbände gebildet.<sup>1</sup> Dabei existieren die VOS Schleswig-Holstein, die VOS<sup>2</sup> Hamburg, und viele ehemalige politisch Verfolgte reisen zu gemeinsamen Treffen und Veranstaltungen nach Mecklenburg-Vorpommern und nehmen an den Veranstaltungen der Landesbeauftragten teil. Die ehemaligen politischen Häftlinge leben häufig nicht allein, sie haben Familien, die von der Verfolgung in der DDR und den entsprechenden Folgen indirekt mit betroffen sind oder die selbst nichtstrafrechtliche Repressionen in der DDR erleben mussten.

Für Fachärzte und Therapeuten ist es wichtig und notwendig, mögliche politische Verfolgungsmaßnahmen auch ohne selbst durchlittene Haft in der Behandlung ehemaliger DDR-Bürger zu bedenken. Ihnen allen sind die vorliegenden Studien über psychische Erkrankungen bei Betroffenen nichtstrafrechtlicher Repressionen in der ehemaligen DDR sicherlich bekannt. Die Studien belegen, dass diese Betroffenenengruppe unter mehr psychischen Erkrankungen als die Allgemeinbevölkerung leidet und annähernd vergleichbare Erkrankungsraten aufweist wie ehemalige politische Häftlinge.

### **Sprachlosigkeit und Vereinsamung**

Angesichts des Themas dieser Arbeitseinheit - „Leben im Westen mit der Erinnerung an Verfolgung im Osten“ - stellt sich mir die Frage: Unterscheidet sich das Leben im Westen für den politisch Verfolgten von demjenigen seines Haftkameraden, der im Osten geblieben ist? Gibt es Unterschiede im Umgang mit politischer Verfolgung in Ost und West?

In der DDR konnte man über die Repressionserfahrungen nicht sprechen. Es bestand die Gefahr einer erneuten Inhaftierung oder schmerzhafter Konsequenzen für den Betroffenen und seine Angehörigen. Man redete, wenn überhaupt, dann nur im engsten Kreis von Vertrauten über diese Vergangenheit. In der Bundesrepublik trafen die Frauen und Männer häufig mit ihren Repressionserfahrungen auf taube Ohren und verschlossene Herzen. Eine Gesellschaft mit viel Ignoranz für das erlebte Leid, die zur eigenen Tagesordnung übergegangen war.

---

<sup>1</sup> Antwortschreiben an die Konferenz der Landesbeauftragten für die Stasiunterlagen vom Staatssekretär des Ministeriums für Justiz, Kultur und Europa des Landes Schleswig-Holstein vom 22.03.2013.

<sup>2</sup> Vereinigung der Opfer des Stalinismus e.V.

Frau A. war wegen des Vorwurfs „landesverräterischer Agententätigkeit“ 1983/84 zwanzig Monate inhaftiert gewesen und hat die Zeit in der Stasi-Untersuchungshaft und im Frauengefängnis Hoheneck nur schwer seelisch überwinden können. Sie leidet unter den Folgen ihrer Haftzeit. Sie ist gesundheitlich schwer angeschlagen. Ihr Antrag auf Anerkennung von gesundheitlichen Folgeschäden und damit verbunden eine Beschädigtenversorgung nach dem Bundesversorgungsgesetz wurde jedoch abgelehnt. Der Gutachter attestierte Frau A. „eine allgemeine existentielle Konfliktsituation als Ursache ihrer Gesundheitsstörungen“. Störungen, die auf die Haftzeit und die Hafterlebnisse zurückzuführen sind, könnten nicht nachgewiesen werden. Stattdessen heißt es in diesem Gutachten aus dem Jahr 1994 unter anderem wörtlich: „... In der DDR sah sie ihre Heimat, sie hatte die Möglichkeit einer guten beruflichen Entwicklung, sie erlebte Sicherheit und Geborgenheit...“.<sup>3</sup>

Einsamkeit unter Fremden - man möchte dazugehören, nicht ausgegrenzt werden. Aber mit der Verfolgungserfahrung bringt man Fremdes mit - um dazu zu gehören, wird dies lieber verborgen.

Doch es gibt auch die Einsamkeit unter Gleichen. Stichworte und Blicke reichen aus, um sich zu verstehen. Betroffene müssen sich nicht erklären. Die Frauen, Männer und Kinder, die 1944/1945 Flucht und Vertreibung erlebten, haben ein sogenanntes Allgemeinschicksal (wie es im Beamtendeutsch heißt) erlitten. Sie haben es kollektiv ausgehalten. Über einzelne leidvolle Erfahrungen wurde und wird nicht gesprochen.

### **Verändertes Werte-Empfinden**

Die Vergangenheit gehört zu mir. Um sie anzusehen, sie auszusprechen, dazu brauche ich eine gute Situation in der Gegenwart, sonst schmerzt es zu sehr und wird dem Erlebten nicht gerecht.

Hier möchte ich ein besonderes Wort einbringen, das nicht nur die politisch Verfolgten im Westen kennen: Heimweh, Heim-Weh. Dies erlebt man auch in großer Gemeinschaft. Es ist kein romantisches Gefühl, es ist ein existentielles Gefühl. Die Suche nach dem Gefühl der Geborgenheit.

---

<sup>3</sup> LStU-Archiv, B 40, o.p.



Herr K. war ab 1978 mehrfach wegen versuchter Republikflucht inhaftiert. Bei der ersten Inhaftierung war er 17 Jahre alt. Er erlebte die Haft in der Untersuchungshaftanstalt der Staatssicherheit in Schwerin, den Strafvollzug in Bützow, Bernshof und Cottbus. 1981 wurde er aus der Haft freigekauft und lebt seitdem in Hamburg. Er äußert selbst: „Die erste Entlassung erlebte ich wehmütig, wegen der gewonnenen und zurückgelassenen Freunde. Ich war entschlossen zu weiteren Aktivitäten, um die Ausreise zu erlangen.“<sup>4</sup> Vor allem die Haft in Cottbus ermöglichte ihm die Gemeinsamkeit mit sehr interessanten Männern, politischen Häftlingen, die ihm viel beigebracht haben. Nach seiner Entlassung, aber nicht in die Bundesrepublik, wie er beantragt hatte, war er sehr enttäuscht und hatte Heimweh nach den Kameraden in Cottbus.

Der Zugang zur Vergangenheit stärkt mich in der Gegenwart. Durch das Erlebte bekomme ich ein anderes Werte-Empfinden. Das ist notwendig, um in der Gegenwart zu sein, hier anzukommen. Es bedeutet eine Umwidmung der erfahrenen Eindrücke.

Erinnerungen sind auch Schätze. Kann ich diese mit jemandem teilen - wie funktioniert die Weitergabe? Noch einmal Herr K.:

„Nach der Entlassung war ich ein wenig rat- und hilflos. Über meine Erlebnisse habe ich mit Freunden und Arbeitskollegen gesprochen. Über viele Monate hatte ich Schlafstörungen.

Die Macht der Gewaltherrschaft hat für mich ihren Schrecken und die Bedrohung verloren. Ich möchte so oft wie möglich mit alten Freunden sprechen über die Vergangenheit.“

Wir unterstützten ihn bei der Beantragung der Akteneinsicht und im Rehabilitierungsverfahren. Er las seine mehrbändige Stasi-Akte und kam immer wieder nach Schwerin zurück. Und ich begleitete ihn, als er zusammen mit seinen beiden ältesten Söhnen (etwa 10 und 12 Jahre alt) die frühere Untersuchungshaftanstalt der Staatssicherheit am Demmlerplatz besuchte, um ihnen erstmals seine Geschichte zu erzählen und begreifbar zu machen.

---

<sup>4</sup> LStU-Archiv, B 40, Herr K., Gespräch vom 15.12.1997, o.p.

Es geht um das Annehmen, das Akzeptieren auch der schwachen, zornigen, ängstlichen Seite der Verfolgungserfahrung, der Scham und Demütigung. Es gab keine Möglichkeit auszuweichen, auf die damalige Situation anders zu reagieren. Es geht um die tiefe Zuwendung zu sich selbst: „Ich konnte es nicht besser.“ Das bedeutet eigene liebevolle Annahme!

Eine Familie plante die Republikflucht. Die Absicht wurde verraten, die Eltern wurden wegen des geplanten Fluchtversuchs verurteilt und inhaftiert. Die Tochter wurde während der Haftzeit der Eltern in ein Kinderheim eingewiesen. Diese junge Frau beantragte für die Zeit im Kinderheim eine strafrechtliche Rehabilitation. Sie wurde abgelehnt mit der Begründung, es handle sich hier nicht um politische Verfolgung, die Einweisung des Kindes sei aus Fürsorgegründen des Staates gegenüber der Minderjährigen erfolgt, man habe sie ja nicht sich selbst überlassen können.

Über diesen Gerichtsbeschluss sei hier nicht geurteilt, sondern die Aufmerksamkeit soll der jungen Frau gelten: Die Landesbeauftragte hatte vor einigen Monaten über 200 ehemalige Heimkinder, die derzeit in ihrer Geschäftsstelle betreut wurden, erstmalig zu einem gemeinsamen Treffen nach Schwerin eingeladen.<sup>5</sup> Die junge Frau hatte gegen den ablehnenden Bescheid keine Rechtsmittel eingelegt, sie teilte uns schriftlich mit, dass sie an dem Treffen nicht teilnehmen könne, und legte den Gerichtsbescheid als Begründung bei. Sie hat keine Kraft, dagegen zu kämpfen. Sie leidet bis heute unter dem traumatischen Erleben von damals, als ihre Familie auseinander gerissen wurde. Durch diesen Gerichtsbeschluss fühlt sie sich noch nachträglich verhöhnt.<sup>6</sup>

So wie dieser jungen Frau geht es vielen der ehemaligen Heimkinder. Fast alle der Angeschriebenen haben sich zurückgemeldet, mit über fünfzig Teilnehmern wurde es eine sehr emotionale und bewegende Veranstaltung. Aber ein hoher Prozentsatz derer, die abgesagt haben, sieht sich noch heute nicht in der Lage, zu einem solchen Treffen zu kommen, über ihr

---

<sup>5</sup> Mit Stand Oktober 2014 sind fast 4.000 ehemalige DDR-Heimkinder bei der Anlauf- und Beratungsstelle gemeldet.

<sup>6</sup> LStU-Archiv, B 40, Gespräch mit Frau R. vom 2. 11. 2011.

Schicksal zu sprechen, und fürchtet sich vor der Konfrontation mit ihrer Vergangenheit.

### **Begleitung als bleibende Aufgabe**

Noch zwei Begriffe: Trauer und Trost, die die Betroffenen erfahren sollten, das ist auch eine Aufgabe der Therapeuten und Seelsorger, im Westen wie im Osten! Was passiert in der Begleitung ehemals politisch Verfolgter? Wir erleben den Versuch und die Integration der schmerzhaften Erinnerungen in die eigene Lebenslandkarte, in die Lebenslandschaft. Abspaltung und Verdrängung sind Fähigkeiten, die im Alter abnehmen. Jetzt erfolgt die Ansicht der Landkarte, es sind keine blinden Flecken mehr zu sehen, die beschwiegen werden: „Das bin ich! Meine Lebenslandkarte.“

Seit 2002 ermöglicht das *Institut für Diktatur-Folgen-Beratung* eine spezielle Ausbildung in „psycho-sozialer Beratung für den Umgang mit DDR-Unrecht“. Die speziell geschulten Beraterinnen und Berater sind seitdem in den neuen Ländern an acht verschiedenen Orten erreichbar. Auch die Landesbeauftragten konnten in den vergangenen Jahren dieses Angebot nutzen und Betroffene zu weiteren Gesprächen an diese Beratungsstellen vermitteln. Wünschenswert ist, ebenso Berater in den alten Bundesländern für dieses Thema zu sensibilisieren.

In unserer Arbeit macht es keinen Unterschied, ob die betroffenen Frauen und Männer im Osten oder Westen leben. Für sie aber geht es heute, im vereinten Deutschland, um die bei Bedarf gute Erreichbarkeit von Gesprächs- und Therapieangeboten.

Hier, in Marienborn, waren nicht nur Deutsche von Deutschen getrennt. In Marienborn standen sich zwei feindliche Machtblöcke in Europa gegenüber. Auf meinen Fahrten nach Berlin habe ich als Jugendlicher diesen Ort als Transit-Tourist erlebt. Ich erinnere mich daran, immer erleichtert gewesen zu sein, die DDR wieder verlassen zu haben und „im Westen“ angelangt zu sein. Die DDR und diese Grenzanlage hatten für mich immer etwas Bedrückendes! Aber - das ist gottlob vorbei. Heute arbeite ich im Niedersächsischen Ministerium für Inneres und Sport in Hannover. Meine dienstlichen Tätigkeiten umfassen die Bearbeitung der Grundsatzangelegenheiten des Bundesvertriebenengesetzes (BVFG<sup>1</sup>) und Zuwendungen nach dem BVFG sowie Maßnahmen zur Verbesserung der Eingliederung von Spätaussiedlern und ihren Familienangehörigen nach dem BVFG, also Aussiedlerarbeit, im Zusammenwirken mit deren niedersächsischen Verbänden.

Benannt seien die Landesgruppe Niedersachsen der Landsmannschaft der Deutschen aus Russland oder örtliche Vereine, wie beispielsweise der „Heimatverein der Deutschen aus Russland“ in Mollbergen (Landkreis Cloppenburg), einer der Siedlungsschwerpunkte der vom Bund nach Niedersachsen verteilten Aussiedler.

Die Gruppe der Spätaussiedler kommt aus den Gebieten der ehemaligen Sowjetunion und hatte insbesondere unter den Folgen des Zweiten Weltkrieges zu leiden. Sie musste auf das Schmerzhafteste erfahren, was es bedeutet, unter einer Willkürherrschaft leben zu müssen.<sup>2</sup>

Darüber hinaus bin ich seit rund einem Jahr im Bereich „DDR-Opfer und Aufarbeitung von DDR-Unrecht“ zuständig für die Beratung der DDR- und Stasiopfer, die Zusammenarbeit mit den Opferverbänden in Niedersachsen, das Strafrechtliche Rehabilitierungsgesetz (StrRehaG) sowie danach begründeten Ansprüchen auf soziale Ausgleichsleistungen.

### **Das „unsichtbare Gepäck“**

Mindestens 150.000 (auch werden bis zu 250.000 benannt) Menschen waren während der SED-Herrschaft aus politischen Gründen inhaftiert.

---

<sup>1</sup> Gesetz über die Angelegenheiten der Vertriebenen und Flüchtlinge.

<sup>2</sup> Auf Gesetzesinitiative Niedersachsens hin wurde mit dem 10. Änderungsgesetz zum BVFG Familienangehörigen aus humanitären Gründen nunmehr die Nachreise zu ihren in Deutschland lebenden Familien erleichtert.

Zu einem ganz überwiegenden Teil Menschen, die sich nach Freiheit sehnten, die staatliche Gängelerei nicht länger ertragen wollten, die Lügen und Missstände offen ansprachen oder die einfach nur einer „falschen“ Gruppe angehörten. Wer „Staatsfeind“ war, bestimmte allein die Stasi. Es gab *keinen Rechtsschutz*. Erst 1971 wurde die physische Gewaltanwendung gegen Häftlinge im DDR-Strafvollzug offiziell untersagt. Insbesondere die Untersuchungshaft blieb für politisch Verfolgte bis zum Ende der DDR voller Schikanen, wie Einzelhaft, Verhöre zur Nachtzeit, systematischer Schlafentzug, Isolierung und Informationssperren.

Auch nach der Haft mussten viele politische Häftlinge weiterhin Nachteile, wie zum Beispiel ein Berufsverbot, hinnehmen. Sie waren diskriminiert, ja man kann schon sagen: „geächtet“. Zu den Folgen gehören bei vielen Opfern - bis heute - Ängste und Depressionen, körperliche Erkrankungen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen. Viele Opfer berichten mir von *flashbacks* oder plötzlich auftretenden Panikattacken. Opfer von Diktaturen benötigen oft professionelle Hilfe, auch wenn das auslösende Ereignis oder der Verfolgungszeitraum Jahrzehnte zurückliegen. Dies können sein: Hafterfahrungen, berufliche Beeinträchtigungen, Bespitzelung oder sogenannte Zersetzungsmaßnahmen. Posttraumatische Belastungsstörungen können unbehandelt die Lebensqualität eines Menschen auf Dauer nachhaltig beeinträchtigen. Es ist eine Art unsichtbares Gepäck, das die Opfer mit sich tragen.

Der Entwürdigung, Verängstigung, Konditionierung und Entindividualisierung konnte niemand ausweichen, auch wenn die Folgen dem Einzelnen nicht immer bewusst waren oder verdrängt wurden.

Wiedergutmachung ist angesichts einer solchen Situation schwerlich möglich! Aber wir müssen das Unrecht aufarbeiten; wir müssen aufklären über das Geschehene; wir müssen die Täter zur Rechenschaft ziehen; und wir müssen - wo es geht - die Folgen für Betroffene lindern.

### **Aufarbeitung, Rehabilitierung und Entschädigung**

Die Aufarbeitung der SED-Diktatur ist auch fast 25 Jahre nach der Friedlichen Revolution in der DDR und dem Fall von Mauer und Stacheldraht eine gesellschaftspolitische Herausforderung von großer Bedeutung. Sie stellt einen wesentlichen Beitrag für die Gestaltung der inneren Einheit Deutschlands dar, und sie ist eine gesamtdeutsche Aufgabe.

Sie ist somit ein Teil unseres Gemeinwesens! Um der Verklärung der SED-Diktatur entgegenzuwirken, haben die Regierungsparteien auf Bundesebene in ihrem Koalitionsvertrag für die 18. Legislaturperiode zum Ausdruck gebracht, dass eine Expertenkommission bis zur Mitte der Legislaturperiode Vorschläge erarbeiten wird, wie und in welcher Form die aus dem Stasi-Unterlagengesetz (StUG) resultierenden Aufgaben des Bundesbeauftragten für die Unterlagen des Staatssicherheitsdienstes der ehemaligen DDR (BStU) fortgeführt werden und wann das geschieht. Die Koalition wird zudem die Fortführung des Pilot-Projektes „Virtuelle Rekonstruktion vorvernichteter Stasi-Akten“ sicherstellen.

Auch ist vereinbart worden, dass im Umgang mit SED-Unrecht die monatliche Zuwendung für Opfer politischer Verfolgung in der ehemaligen SBZ/DDR erhöht werden soll. Wie der Presseberichterstattung zu entnehmen war, wurde im dafür zuständigen Bundesministerium für Justiz und Verbraucherschutz ein Gesetzentwurf erarbeitet, der eine Erhöhung der monatlichen Opferrente von derzeit maximal 250 Euro auf bis zu 300 Euro vorsieht.

Für SED-Opfer, die haftbedingte Gesundheitsschäden erlitten haben und deshalb Versorgungsleistungen beantragen, soll gemäß Koalitionsvertrag gemeinsam mit den Ländern die medizinische Begutachtung verbessert werden.

Diese Ansätze sind meines Erachtens ein weiterer Schritt in die richtige Richtung! Auch das Land Niedersachsen sieht in der Aufarbeitung des SED-Unrechtes und der Anerkennung der Opfer des Unrechtsregimes ein herausragendes politisches Anliegen. Wir nehmen dieses Thema sehr ernst und es freut uns sehr, dass dieses so wahrgenommen wird.

Durch Telefonate und Begegnungen mit Menschen, die mir ihre persönlichen Schicksale schildern, wird mir stets bewusst, wie kostbar ein Leben in einer Demokratie und in Freiheit ist. Gleichzeitig verdienen die Menschen, die unter Inkaufnahme vieler persönlicher Nachteile den Einsatz für Freiheit und Demokratie gewagt haben, unsere höchste Anerkennung.

Aus diesem Grunde war die Einführung einer Opferrente eine richtige und wichtige Entscheidung. Das Strafrechtliche Rehabilitierungsgesetz soll Haftopfern der SBZ/DDR in einer schwierigen wirtschaftlichen Lage helfen. Die Opferrente ist ein Ausgleich für das Leid politischer Verfolgung. Und sie erkennt den Widerstand politischer Häftlinge gegen die

SED-Diktatur an, ihren Einsatz für die Freiheit. Der Opferrente kommt daher ein besonderer entschädigungs- und rehabilitierungsrechtlicher Charakter zu.

Zwar kann man damit das erlittene Unrecht nicht wieder gut machen. Ich bin aber davon überzeugt, dass zumindest einem Teil der Opfer politischer Verfolgung in der ehemaligen DDR mit dieser Rente geholfen wird. Sie war und ist ein wichtiger Schritt im Prozess der Rehabilitation und Unterstützung von Opfern der SED-Diktatur.

Niedersachsen war und ist es ein Anliegen, die noch bestehenden Ungerechtigkeiten, Lücken oder Schwächen des Gesetzes, die sich beim Gesetzesvollzug ergeben haben, zu beseitigen. Unter anderem auf Initiative Niedersachsens wurde schon im Jahr 2008 ein Änderungsgesetz auf den Weg gebracht. Am 9. Dezember 2010 ist das Vierte Gesetz zur Verbesserung rehabilitierungsrechtlicher Vorschriften für Opfer der politischen Verfolgung in der ehemaligen DDR in Kraft getreten.

In Niedersachsen wird eine Opferentschädigung derzeit an rund 1230 anspruchsberechtigte Personen gezahlt. Die Auszahlung erfolgt durch die Landkreise, die kreisfreien und großen selbständigen Städte sowie durch die Region Hannover, die Landeshauptstadt Hannover und die Stadt Göttingen. Die Zahl der Opferrenten ist in den Jahren kontinuierlich angestiegen, verbleibt aber derzeit auf dem erreichten Niveau.

### **Beratungsangebote in Niedersachsen**

Wir in Niedersachsen konnten als westliches Bundesland, mit der längsten Grenze zur DDR vor Augen, gut begreifen, welches Glück seinen Menschen mit dem Grundgesetz und seinen darin verbrieften Freiheiten für jeden Einzelnen beschert worden war. Die Grenze wurde hier als unnatürliche, menschenverachtende Trennlinie mit Todesstreifen und Selbstschussanlagen wahrgenommen, deren Folgen noch lange fortwähren.

Daher haben wir in unserem Haus eine *Beratungsstelle für die Opfer der DDR-Diktatur* eingerichtet. Unsere Beratungsstelle, die organisatorisch dem Referat 63 zugeordnet ist, versteht sich als *erste Anlaufstelle bzw. Kontaktmöglichkeit* für in Niedersachsen lebende Opfer der Diktatur in SBZ/DDR. Für sie besteht die Möglichkeit, sich über das Antragsverfahren auf Einsicht in die Unterlagen der Staatssicherheit der ehemaligen DDR zu informieren. Weiter wird eine *allgemeine Beratung* über die Möglichkeiten der strafrechtlichen, verwaltungsrechtlichen und beruf-

lichen Rehabilitierung und mögliche Folgeleistungen angeboten und es werden die zuständigen Behörden ermittelt. Für Hilfesuchende, die psychologische Beratung in Anspruch nehmen möchten, können Kontakte zu Beratungsstellen und Opferverbänden vermittelt werden.

Das Niedersächsische Ministerium für Inneres und Sport unterstützt das Netzwerk SED- und Stasiopfer in Niedersachsen. Am Netzwerk wirken mit:

- Vereinigung der Opfer des Stalinismus (VOS),
- Vereinigung der Opfer des Kommunismus (VOK),
- Verband politisch Verfolgter des Kommunismus (VpVdK),
- Einzelmitglieder und Interessenten.

Um möglichst viele Betroffene persönlich zu erreichen, bietet das Niedersächsische Ministerium für Inneres und Sport regelmäßig Beratungstage an. Die Veranstaltungen werden über örtliche Medien, die Zeitschrift „der stacheldraht“ und Amtsblätter beworben.

Im Rahmen der Beratungstätigkeit werden Beratungen in Zusammenarbeit mit dem Landesbeauftragten für die Stasi-Unterlagen aus unserem Nachbarland Sachsen-Anhalt sowie der dortigen Beratungsstelle der Caritas durchgeführt. Ein erster Beratungstag fand bereits im Mai dieses Jahres in Helmstedt statt. Ein weiterer folgt im Oktober in Hameln.

Auch selbst Betroffene aus den in Niedersachsen organisierten Verbänden und aus dem Niedersächsischen Netzwerk für SED- und Stasiopfer haben bei den Beratungen bereits Unterstützung geleistet. Im letzten Jahr war der NDR-Hörfunk bei einem in Göttingen durchgeführten Beratungstag zu Gast und hat ein Interview mit einem Berater geführt, der selbst Stasi-Opfer ist. Der Hörfunkbeitrag wurde noch am gleichen Tage gesendet. In Helmstedt hatte sich die Deutsche Presse-Agentur (dpa) für das Angebot interessiert und berichtet. Bei den Beratungstagen konnten wir eine durchweg gute Bilanz ziehen.

Mit der Durchführung oder Mitfinanzierung verschiedener Veranstaltungen haben wir Maßnahmen zur Aufarbeitung der SBZ/DDR-Diktatur unterstützt und werden dies weiterhin tun, denn das Leid der Opfer kommunistischer Gewaltherrschaft darf weder in Vergessenheit geraten noch „schöngeredet“ werden. Die Arbeit der einzelnen Opferverbände zeigt, wie wichtig und notwendig neben der staatlichen Unterstützung das ehrenamtliche Engagement für Betroffene ist. Sie haben bereits



unzähligen Menschen bei der Information über Rehabilitierungsmöglichkeiten und bei der Geltendmachung von Ansprüchen bei Versorgungsämtern und Rententrägern geholfen. Sie suchen den Kontakt zur Politik und den Landes- und Bundesregierungen und verleihen so den Betroffenen eine gewichtige Stimme. An dieser Stelle darf ich mich bei allen diesen Akteuren recht herzlich bedanken!

### **Erinnern - ohne Verkürzung und Einseitigkeit**

Am 13. August 2014 jährte sich der Tag des Baus der Berliner Mauer zum 53. Mal. Das Ereignis wurde zum Symbol für die sprichwörtliche Zementierung der deutschen Teilung durch das SED-Regime, das die innerdeutsche Grenze immer hermetischer abgeriegelt hatte.

Wir alle sind dankbar, dass die Grenze mit ihren menschenverachtenden Auswirkungen der Vergangenheit angehört. Dies haben wir mutigen Menschen zu verdanken, die mit friedlichen, demokratischen Mitteln für ihre Freiheit und für den Wegfall der Schranken eingetreten sind. Es war die Friedens- und Freiheitsbewegung, die das kommunistische Unrechtsregime überwand und all die vielen Menschen mitnahm - dies war die Voraussetzung für die Deutsche Einheit.

Die Ereignisse des Jahres 1989 nehmen in der europäischen Geschichte zu Recht einen herausragenden Platz ein. Sie waren die Wegbereiter dafür, dass alle Menschen in Deutschland in Frieden und Freiheit leben können. Sie waren bahnbrechend für die europäische Integration.

Wir sind dazu verpflichtet und wir tragen die Verantwortung dafür, dass diese Geschichte zutreffend und ohne Verkürzungen und Einseitigkeiten dargestellt wird. Das sind wir insbesondere den Opfern schuldig. Heute, 25 Jahre nach dem Fall der Mauer, genießen alle Deutschen Freiheit, Demokratie und Rechtsstaatlichkeit. Dies sollte Anlass genug dafür sein, dass wir engagiert die Zukunft unserer Demokratie im wiedervereinigten Deutschland gestalten.

# Folgen politischer Verfolgung in der DDR

## *Ursachen und Wirkungsweisen einer komplexen Symptomatik*

*Jochen von Wahlert*

Traumafolgestörungen nach politisch motivierter Gewalt beschäftigen Ärzte und Therapeuten noch Jahre und Jahrzehnte nach den Ereignissen. Besonders erschwert wird die Arbeit, wenn das Unrecht kollektiv geleugnet, verdrängt oder bagatellisiert wird und Betroffene nicht die Aufmerksamkeit und Anerkennung des Leides findet, die angemessen ist. Besonders Äußerungen wie „jetzt muss doch mal Schluss sein“ oder der oft gehörte Versuch, das Unrecht zu relativieren („es war ja nicht alles schlecht“) wirken in vielen Fällen als *trigger* und entziehen den Opfern der Gewalt den Boden, auf dem eine Verarbeitung des Traumas möglich wäre. Ähnliches ist bekannt aus der unvollständigen Aufarbeitung der Traumatisierung durch den Zweiten Weltkrieg und das Naziregime mit der nur zum Teil und verspätet gelungenen Anerkennung des Leides der Opfer.

Die Auswirkungen dieser unzureichenden Aufarbeitung erleben die Nachpflegekräfte in den Altersheimen. Sie berichten von den nächtlichen Schreien der Bewohner, die erst in einem Zustand, in dem die kognitiven Einschränkungen die Abwehr lockern, einen Zugang zu den traumatisierenden Erinnerungen bekommen oder manchmal nur im Traum mit den erlebten Schrecken konfrontiert werden.

Die Folgen des sozialistischen Regimes in der DDR sind in weiten Teilen der westlichen Bundesländer, sind uns, die wir in der Bundesrepublik, also in der Rechtssicherheit eines demokratischen Staates aufgewachsen sind, oft nur durch die (sehr spärlichen) Berichte der Medien bekannt. Erst als die ersten ehemaligen DDR-Heimerziehungsoffer<sup>1</sup> vereinzelt den Weg in die psychosomatischen Kliniken fanden, begannen wir zu ahnen, mit welcher Systematik in der früheren DDR Gewalt und Terror als Mittel der Unterdrückung und politischen Stabilisierung eines Unrechtsstaats eingesetzt wurden. Erst mit der Behandlung von Opfern der Zersetzung,

---

<sup>1</sup> Zur Vertiefung siehe das Themenheft „Heimkinder in der DDR“, Trauma & Gewalt 7 (2013) H. 2.

Inhaftierung und Folter wurden das Ausmaß und die Perfidie der Staatssicherheit für uns westdeutsche Psychotherapeuten sichtbar.

Die Perspektive des Autors spiegelt also die Sicht des scheinbar unbeteiligten und oft auch uninformierten Teils der Deutschen, die sich mit der Problematik nur „am Rande“ beschäftigt haben und für die die Geschichte des „anderen Deutschlands“ fast so wenig Relevanz hat wie die Opfer der Erdbeben in Südostasien. Andererseits fühlt man, wie sehr uns das Thema angeht, und viel direkter die eigene Verantwortung (Verantwortung im Sinne von „Antworten geben“), da es ja nur Zufall ist (die Gnade der Geburt im westlichen Teil des Landes), dass der Patient, der vor einem sitzt, das Opfer der Staatsgewalt geworden ist, während man selbst die relative Sicherheit und Freiheit der Bundesrepublik genoss - und nicht umgekehrt.

Wir wissen, dass unsere Gesellschaft so human ist, wie sie mit dem Unrecht umgeht, das den Menschen, die in ihrer Mittel leben (aber auch den Schwestern und Brüdern in anderen Teilen der Welt), angetan wurde. Und wer sich mit den Folgen von Traumatisierung beschäftigt, möchte nicht in einem Land leben, das bei solchen Themen den Schwamm zückt, mit dem man einfach darüber wischt. Die Aufgabe, unser Zusammenleben menschlich zu gestalten, betrifft uns alle.

### **Traumatisierungen und ihre psychosozialen Folgen**

Ich möchte die Folgen der Traumatisierung durch politische Verfolgung anhand eines Patienten beschreiben, der im letzten Jahr in unserer Klinik behandelt wurde. Ich habe ihn ausgewählt, weil man anhand seiner Geschichte nachvollziehen kann, dass die Traumatisierung nicht etwa nur durch ein Ereignis, eine Episode, eine Handlung erfolgt ist, sondern dass eine sequentielle Traumatisierung stattgefunden hat, die weit vor der Inhaftierung eingesetzt und in Variationen selbst nach dem Fall des Regimes nicht aufgehört hat. Und ich werde versuchen, Ihnen aufzuzeigen, dass es nicht nur die physische Gewalt durch Freiheitsentzug, Schläge, Folter und Misshandlung ist, die zur Traumatisierung führt, sondern ebenso die psychische Gewalt und vor allem die aus meiner Sicht perfideste Verletzung, die man einer Seele antun kann, die Traumatisierung der Werte, des Gewissens und der Überzeugungen.

Herr. W. ist heute 53 Jahre alt, Elektrofacharbeiter, arbeitssuchend, wohnhaft in Berlin. Er berichtet von Schlafstörungen,

Angstzuständen, Albträumen, fühlt sich innerlich unruhig, leidet unter Schreckhaftigkeit, Antriebslosigkeit, Erschöpfungszuständen, Konzentrationsstörungen, Selbstmordgedanken, körperlichen Problemen mit Magen und Darm. Er bezeichnet sich als extrem misstrauisch und hat sich von sozialen Kontakten fast vollständig zurückgezogen. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe der Beratungsstelle „Gegenwind“ sind seine einzigen Ansprechpartner. Die Gruppe hat er zum Glück vor ca. zwei Jahren gefunden. Der Weg, den er allwöchentlich zur Gruppe nimmt, wird trotzdem von Mal zu Mal variiert - er wisse ja nicht, wer ihn beobachtet und ob die alten Seilschaften nicht noch am Werk seien. Er fühlt sich verfolgt und wittert überall Gefahr. Er kommt oft tagelang nicht aus dem Grübeln heraus, plagt sich mit dem Gefühl, alles sei sinnlos. Er beschreibt sich als rastlos und getrieben, deutlich wird, wie verbittert und verhärtet er geworden ist. Von seiner zweiten Frau, die er nach der Wende geheiratet hatte, musste er sich wieder trennen, da er die Nähe nicht mehr aushalten konnte. Sein Vertrauen in den Halt einer verlässlichen Partnerschaft ist tiefgreifend zerstört.

Seit mehreren Jahren überschwemmen ihn Erinnerungen an die Haftbedingungen. Er erwacht aus Albträumen und meint, noch bei der Zwangsarbeit im Gefängnis zu sein, braucht Zeit, um zur Realität zurück zu finden. Es reichen Gerüche, Geräusche (Zwei-Takt-Motoren), Worte und Redewendungen (wie das Wort „ekelhaft“, da im Gefängnis das Motto hieß „lieber ekelhaft als Einzelhaft“, das sich auf die Abwesenheit jeglicher Intimsphäre in den Gemeinschaftszellen bezog), die Berichterstattung über die frühere DDR, um einem Tsunami von *flashbacks* hervorzurufen, die in totaler Verzweiflung oder kompletter Dissoziation münden.

Gefühle empfinden? Gefühle zeigen? Gefühle nutzen? Null komma nichts. Sein Kommentar: „In der Haft war es wichtig, die Gefühle abzustellen, sonst wissen die, wo meine Schwachstellen sind.“

Wie zeigen sich die Symptomatik und der Verlauf von komplexen psychischen Traumafolgestörungen? Die Persönlichkeit wird nachhaltig und umfassend verändert. Um das Trauma zu kompensieren, entstehen häufig komorbide psychische Krankheitsbilder. Die Ereignisse werden ver-

drängt, zeigen sich aber in Form von körperlichen Symptomen, Schmerzen, Funktionsstörungen der inneren Organe. Krankheitsbilder, die wir unter dem Begriff der somatoformen Störungen zusammenfassen, die ihre Ursache in seelischen Belastungen haben. Menschen versuchen häufig, ihren schlechten Zustand durch die Einnahme von Medikamenten zu verbessern - mit den Folgen von manchmal schwerem Missbrauch und Abhängigkeit von Schlafmedikamenten oder Beruhigungspillen. Auch Suchterkrankungen mit Alkohol und Drogen entwickeln sich häufig. Diese werden dabei als eine Art Selbstmedikation eingenommen, weil man die Erfahrung macht, dass sich kurzfristig der Zustand und die Stimmung damit aufhellen lassen. Schnell wird die Sucht aber zu einer eigenständigen Erkrankung, die die Problematik insgesamt verstärkt. Das Trauma wird häufig erst später reaktiviert, durch aktuelle zusätzliche Belastungen: Eine Unterstützung, die wegbricht, ein Partner, der einen verlässt, oder einfach durch das Älterwerden. Inadäquate Kompensationsversuche (viel Arbeiten bei sozialem Rückzug) oder Vermeidungsstrategien (z.B. die Vermeidung von Kontakten zu staatlichen Behörden, auch Hilfe wird nicht gesucht oder in Anspruch genommen<sup>2</sup>) halten die psychische Situation für ein paar Jahre stabil, versagen aber früher oder später. Viele ehemals in der DDR politisch Inhaftierte leiden noch immer unter den Folgen der Gefangenschaft. Ca. ein Drittel der damals Traumatisierten sind heute noch betroffen. In einer Langzeitstudie an der Universität Zürich<sup>3</sup> wurde gezeigt: Mehr als zwei Drittel der Inhaftierten haben zu irgendeinem Zeitpunkt ihres Lebens unter einer Posttraumatischen Belastungsstörung gelitten. Viele berichten von Angstzuständen, innerer Unruhe und dem Wunsch nach Vergeltung für die erlebten Misshandlungen. Nur wenige Opfer der SED-Diktatur haben nach der Haftentlassung psychotherapeutische Hilfe in Anspruch genommen.

## **Haftbedingungen als Traumatisierungsfaktor**

Schätzungsweise 300 000 Frauen und Männer wurden in der Zeit von 1945 bis 1989 aus politischen Gründen inhaftiert.<sup>4</sup> Nicht die Länge, son-

<sup>2</sup> Vgl. Arieh Y. Shalev et al.: Post-traumatic stress disorder. Disorder takes away human dignity and character, in: British Medical Journal No. 322( May 26, 2001) 1301-1307.

<sup>3</sup> Vgl. Andreas Maerker et al.: Verläufe von Traumafolgen bei ehemaligen politisch Inhaftierten der DDR. Ein 15-Jahres-Follow-up, in: Der Nervenarzt 84 (2013) H. 1, 72-78.

<sup>4</sup> Vgl. Marion Sonnenmoser: Politische Traumatisierung in der DDR: Spätfolgen unübersehbar, in: Deutsches Ärzteblatt, Februar 2003, 73.

dern die erlebte Belastung bestimmt das Ausmaß der Traumatisierung. 21 Prozent hatten Angst um ihr Leben, 77 Prozent mussten physische Gewalt durch Schläge und Essensentzug erleiden. In der Fachliteratur werden drei Phasen der Haftbedingungen unterschieden:

In der ersten Phase von Kriegsende bis 1953 starben etwa ein Drittel der ca. 127 000 Häftlinge durch schlechte und mangelhafte Ernährung, aber auch durch das hohe Alter der Inhaftierten, mehr als 700 wurden hingerichtet.

In der Phase von 1954 bis 1999 waren die Häftlinge nicht mehr systematisch unterernährt. Sie konnten nach Einführung der Arbeitspflicht bei Erfüllung der Normen in kleinerem Umfang Geld für Lebensmittel dazu verdienen. Es gab viele Arbeitsunfälle, da die Häftlinge nicht den Arbeitsschutzrichtlinien unterlagen. Übrigens haben westliche Unternehmen von der Zwangsarbeit durch enorme Gewinnspannen erheblich profitiert, da viele Produkte, die im Westen zu Marktpreisen verkauft wurden, sehr billig eingekauft werden konnten. Die DDR wiederum brauchte Devisen. Die Gefängnisse waren oft überbelegt.

In der dritten Phase ab 1971 wurden die Haftanstalten umgebaut, die hygienischen Verhältnisse durch Einbau von Toiletten in die Zellen verbessert. Die Strafvollzugsbeamten wurden offiziell in „Erzieher“ umbenannt. Es wurden immer mehr unsichtbare Druckmethoden und psychische Foltermethoden angewendet.

Grundsätzlich muss man zwei Formen der Haftinstitution unterscheiden: Die Untersuchungshaft vor der Verurteilung befand sich vollständig in der Kompetenz des Ministeriums für Staatssicherheit, während der Regelvollzug nach Verurteilung dem Justizministerium unterstand. Ein Großteil der Inhaftierten wurde sehr willkürlich verhaftet. Personen, die einen offiziellen Antrag auf Ausreise in die Bundesrepublik gestellt hatten, wurden beispielsweise völlig überraschend festgenommen und anhand des § 214 „Beeinträchtigung staatlicher Tätigkeit“ zu Freiheitsstrafen bis zu zwei Jahren, im Einzelfall auch länger, verurteilt. Viele vermuten, dass die Verhaftungen wegen der hohen Freikaufsummen, die die Bundesrepublik bezahlt hat, vorgenommen wurden. Wie erwähnt, brauchte die DDR die Devisen.

---

<sup>5</sup> Siehe Doris Denis / Stefan Priebe: Psychische Folgen politischer Inhaftierung in der DDR, in: Horch und Guck, Heft 17 (4/1995), 1-5.

Die Haftbedingungen waren in der Regel grausam:<sup>5</sup> Die Isolierhaft erfolgte in einer kleinen kahlen Zelle, schallisoliert und ohne Fenster, 24 Stunden beleuchtet durch grelles Neonlicht. Eine Pritsche, ein stinkender Kübel. Absolute Kontaktsperre. Die Häftlinge durften nur nachts auf der Pritsche liegen, keine Selbstgespräche führen, sich nicht sportlich betätigen. Durch einen „Spion“ in der Tür wurde das Verhalten kontrolliert. Die völlige Reizdeprivation führte zu einem Verlust von Raum- und Zeitgefühl, die Fähigkeit zu logischem Denken litt, es folgten Apathie, plötzliche Panikattacken bis hin zu schweren Halluzinationen, Depression und vollständige Resignation. Die Grenzen des Ichs verschwimmen. Manchmal mussten Gefangene wochenlang auf ihr Verhör warten. Der einzige Kontakt zur Außenwelt war die Pupille, die durch das Überwachungsloch die Zelle kontrollierte. Die Inhaftierten sehnen sich nach dieser Erfahrung danach, verhört zu werden. Das Bindungssystem ist durch die Hilflosigkeitserfahrung maximal aktiviert. Es erfolgt eine traumatische Regression, und lebenswichtige Ich-Funktionen werden an die Täter delegiert: Die Wahrnehmung, das Urteilsvermögen. Was ist wahr, was war wie, wie ist was zu bewerten? In der Folge entstanden bei den misshandelten Menschen oft dauerhafte Deformationen der Ich-Funktionen, tiefgreifende Persönlichkeitsveränderungen, Abspaltungsprozesse, Isolierung von Empfindungen, selbstzerstörerischer Umgang und eine große Verunsicherung in Bezug auf die Einschätzung der inneren und äußeren Realität.

In der Untersuchungshaft wurden also bewusst Situationen der Ausweglosigkeit und das Gefühl von extremer Hilflosigkeit geschaffen. Häftlinge wurden beschimpft und abgewertet. Falschinformationen über nahe Angehörige und Freunde sollten persönliche Beziehungsmuster dauerhaft verändern und das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung zerstören. Bisher als sicher eingeschätzte Beziehungen und soziale Bezüge wurden in Frage gestellt: „Glauben Sie wirklich, dass ihre Freundin treu ist?“, oder „Ihre Mutter ist auf Grund der Vorkommnisse suizidgefährdet“. Wahrnehmungen wurden in Frage gestellt: „Das haben wir so nie gesagt ...“, kombiniert mit vielsagenden Blicken zum anderen Vernehmer - das alles in Kombination mit Schlafentzug und der sozialen Isolation. Im Ergebnis haben viele sich selbst in Zweifel gezogen: „Nicht nur meine Beziehungen sind anders als ich bisher dachte, auch hier und jetzt stimmt mit mir etwas nicht ...“

Die zielgerichteten Angriffe auf die Integrität gruben sich tief in die Seele. Politisch Unliebsame sollten gezielt in die psychische Krankheit und bis in den Suizid getrieben werden. Angegriffen wurden Zielpersonen der Staatssicherheit schon lange im Vorfeld einer eventuellen Verhaftung, während der Untersuchungshaft und vor allem auch nach Entlassung aus der Haft. Die Angriffe auf die Integrität vor, während und nach der Haft reihen sich ein in die Sequenz der Traumatisierungskette (s.u.), die eine besonders schwerwiegende Pathologie hervorrufen kann. Viele sprechen von einem verlängerten Inhaftierungsgefühl, das die Überwachungsmaßnahmen und die „erzieherischen“ Einflüsse der Staatssicherheit nach der Entlassung aus der Haft bei ihnen erzeugten. Entscheidend war also, ob man nach der Haft in die DDR oder in die Bundesrepublik entlassen wurde. Die „Zersetzungmaßnahmen“, wie die Angriffe auf die persönliche Integrität genannt wurden, konnten im Studienfach „Operative Psychologie“ an der Juristischen Hochschule in Potsdam-Eiche studiert werden. Verhörtechniken, Deprivationserfahrungen, Zerstörung der sozialen Integrität, Zerstörung des Vertrauens in die eigenen Wahrnehmungen wurden systematisch gelehrt und angewandt. Der öffentliche Ruf, das Ansehen und Prestige wurden systematisch diskreditiert, es wurden berufliche und gesellschaftliche Misserfolge systematisch organisiert, Rivalitäten in Gruppen erzeugt oder verstärkt, indem die Schwächen Einzelner zielgerichtet ausgenutzt wurden. Man versuchte, auf Partnerschaften, Ehen und den Freundeskreis einzuwirken. Einbrüche in die Wohnung, bei denen Gegenstände verstellt wurden, sollten dazu dienen, einen Menschen irre zu machen, und haben zu Suiziden geführt.<sup>6</sup> Schockverhaftungen verbreiteten Angst und Schrecken. Ein wichtiger Aspekt war, ob familiäre Bindungen in der DDR bestanden. Es wurde damit gedroht, dass Angehörige unter den Umständen zu leiden hätten. Dies hat eine entscheidende Wirkung auf die Traumatisierung. Besonders eklatante Fälle sind die Zwangsunterbringungen der Kinder von ausgewiesenen und inhaftierten Systemgegnern. In der Haft geborene Kinder wurden zum Teil gleich nach der Geburt den Müttern entzogen und zwangsadoptiert. Insgesamt gab es in der DDR 474 Kin-

---

<sup>6</sup> Vgl. Freihart Regner: Zur psychosozialen Situation von SED-Verfolgten. Beitrag zu einer Expertise der Vereinigung der Opfer des Stalinismus (VOS) für den Jahresbericht der Bundesregierung zum Stand der SED-Aufarbeitung, Juni 2011, unter: [www.inter-homines.org/sed-verfolgte.psysoz\\_situation.pdf](http://www.inter-homines.org/sed-verfolgte.psysoz_situation.pdf) (10.12.2014).



derheime, davon waren 38 sogenannte Spezialkinderheime und 32 Jugendwerkhöfe. Dorthin kamen alle Kinder, die als schwer erziehbar und verhaltensauffällig galten. Erzieher versuchten, den Willen der Kinder zu brechen und ihnen den letzten Rest von Würde zu nehmen. Wer nicht „in Reih und Glied“ antreten will, bekommt das zu spüren durch Isolation in den Zellen im Keller. Es wird von gynäkologischen Zwangsuntersuchungen an unberührten Mädchen und sexuellem Missbrauch berichtet.

### Sequenzielle Traumatisierung

Die Fähigkeit, Leiden zu ertragen, ist eine wesentliche Voraussetzung für eine langfristige mehr oder weniger gelingende Anpassung. Die Verarbeitung einer Traumatisierung hängt von einer Reihe von weiteren Faktoren ab. Wenn auch nach der erfolgten Traumatisierung das Unrecht nicht als solches anerkannt wird, kann die Fähigkeit, das Trauma zu verarbeiten, blockiert sein. So steigt die Rate an unverarbeiteten Traumata nach militärischen Einsätzen (z.B. dem Bundeswehreininsatz in Afghanistan), wenn der Einsatz in der öffentlichen Wahrnehmung als nicht sinnvoll erscheint oder abgelehnt wird. Setzt man sich dagegen einer Gefahr aus, erfährt aber Anerkennung und Dankbarkeit durch das soziale Umfeld, so werden Traumatisierungen leichter verkraftet und verarbeitet.

Ein entscheidender *Coping*-Faktor nach Traumatisierung ist das Funktionieren des sozialen Netzwerkes. Persönliche und soziale Strukturen sind für die Traumabewältigung extrem wichtig. Dazu zählen gute, unerschütterliche Beziehungen zu den Eltern oder zu anderen zentralen Bezugspersonen. Für Ausgewiesene nach der Haft war es also von entscheidender Bedeutung, ob sie sich sozial integrieren konnten. Erschwerend wirkte, dass in der Öffentlichkeit nur sehr geringes Interesse an einer Aufarbeitung des DDR-Unrechts bestand. Mit der Schlussstrichmentalität wird verhindert, dass sich die Empörung der Betroffenen über eine mangelnde Anerkennung des Unrechts beruhigt, und somit die individuelle und gemeinschaftliche Verarbeitung erschwert. Hinzu kommen Berichte darüber, dass ehemalige Stasi-Mitarbeiter zum Teil höhere Renten beziehen als die teilweise kargen Renten der Opfer.<sup>7</sup> Manche von diesen erleben, dass ihnen von den Versorgungsämtern nicht geglaubt und me-

---

<sup>7</sup> Vgl. Julia Mueller et al.: Disclosure and Social Acknowledgement as Predictors of Recovery From Posttraumatic Stress: A Longitudinal Study in Crime Victims, in: The Canadian Journal of Psychiatry 53 (2008) H. 3, 160-168.

dizinische Leistungen versagt werden, bzw. dass sie zu Almosenempfängern degradiert werden. So ist bei vielen Opfern die Traumatisierung in der Nachwendezeit erneut aufgebrochen bzw. hat sich im Sinne einer sequenziellen Traumatisierung chronifiziert.

Bei den meisten Traumafolgestörungen durch DDR-Systemunrecht handelt es sich um eine ineinander verwobene Traumakette, die von den allgemeinen politischen Repressionen des Alltagslebens der DDR (Einschränkung der Reisefreiheit, Überwachung, Bespitzelung, politische Erziehung) über spezielle Zersetzungsmaßnahmen, Gewalt und Folterungen in der Haft bis hin zu weiteren Schikanen nach der Haft und zu einer vielfach erlebten Negierung des Leidens in der Öffentlichkeit und von staatlichen Stellen nach der Friedlichen Revolution reicht. Die Abfolge der Traumatisierung und die Erlebnisse nach der Haft und nach dem Ende der DDR scheinen die apokalyptischen Drohgebärden der Stasi-Vernehmer zu bestätigen. „Wir werden Sie für immer vernichten!“ war ein oft vernommener Satz. Es ist die Sequenz vor und nach der unmittelbaren politischen Verfolgung, die darüber bestimmt, ob und wie stark sich eine Traumatisierung ausprägt oder chronifiziert. Die Ungerechtigkeit und Willkür damals setzt sich fort in der fehlenden Anerkennung, dem mangelnden Interesse und dem, was viele erleben: einer fortbestehenden Ungerechtigkeit heute.

Die Sequenz der Traumatisierung umfasst:

1. Staatliche Repressionen als Verletzungen der Menschenrechte: In der DDR wurden Menschenrechte systematisch und strukturell verletzt. Das Recht auf freie Meinungsäußerung, die Tötung an den Staatsgrenzen zur Verhinderung der Republikflucht, das Menschenrecht auf Gesundheit;
2. Bespitzelung und Zersetzung vor, während und nach einer Haft;
3. Inhaftierung und Folter, Gewalt und Gewaltandrohung gegen die Familie;
4. Zerstörung der persönlichen und sozialen Integrität;
5. Keine Anerkennung nach dem Ende der DDR;
6. Ungenügende medizinische/therapeutische Hilfe, daraus resultierend häufiges Versagen in fast allen Lebensbereichen.

Oft kommen noch Tragödien in der Familie oder das Leid, das den Freunden zugestoßen ist, hinzu. Hoch relevant sind die Auswirkungen der psychischen Symptomatik auf die beruflichen und sozialen Bezüge.

Der wichtigste Faktor zur Chronifizierung und Herausbildung komorbider körperlicher Erkrankungen ist die emotionale Inhibition: Der fehlende oder verhinderte Gefühlsausdruck belastender innerer Zustände.<sup>8</sup>

Viele Betroffene berichten von haarsträubenden Erfahrungen mit Gutachtern, die zur Untersuchung der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) von Gerichten, Versicherungen oder Versorgungsämtern bestellt werden. Da werden ehemalige Häftlinge zur Untersuchung in die forensische Psychiatrie einbestellt, der Ton ist ruppig, die Atmosphäre kühl. Oft fehlt die Unterstützung, wenn Betroffene in solchen Situationen getriggert werden und dekompensieren. Die persönliche Meinung des Gutachters („das kann ja nicht so schlimm gewesen sein“) oder die Begründung, dass andere Personen, die das Gleiche erlebt haben, nicht erkrankt seien, führen dazu, dass die Folgen traumatisierender Erfahrungen nicht als PTBS anerkannt werden. Viele Gutachter, und das ist weder der Öffentlichkeit noch vielen Auftraggebern bekannt, setzen sich mit den neueren Forschungsergebnissen über das Störungsbild nicht auseinander, und sie haben vielfach nur ungenügende Kenntnisse von den historischen Ereignissen bzw. der Faktenlage, welchen Haftbedingungen die ehemaligen Häftlinge ausgesetzt waren.

Dabei besteht heute in Fachkreisen weitgehend Konsens darüber, dass Symptome oft erst nach Jahren und nach Erschöpfung der Bewältigungskräfte auftreten. Oder die Symptome treten zwar auf, aber unterhalb der Schwelle, die zur Inanspruchnahme von Hilfeleistungen führt. Es ist bekannt, dass ehemalige Häftlinge gerade durch das Misstrauen in jegliche staatlichen Stellen, wenn überhaupt, erst mit erheblicher Verzögerung einen Arzt oder eine Beratungsstelle aufsuchen. Genauso wie sozial-interpersonelle Faktoren protektiv hinsichtlich traumabedingter Folgestörungen wirken<sup>9</sup>, konnte gezeigt werden, dass die Verläufe von PTBS vor allem durch die nach dem Trauma einwirkenden Faktoren vorherbestimmt werden.<sup>10</sup>

## **Traumatisierung und ihre Auswirkungen auf die moralische Integrität**

Herr W. hatte sich nach 1989 zwar aus Beziehungen und sozialen Kontakten zurückgezogen, seiner Arbeit konnte er aber noch viele

<sup>8</sup> Vgl. James W. Pennebaker: *Opening up: The Healing Power of Confiding in Others*, New York 1990.

<sup>9</sup> Vgl. Andreas Maerker (Hg.): *Posttraumatische Belastungsstörungen*, Berlin 3. Aufl. 2009.

<sup>10</sup> Vgl. Andreas Maerker et al.: *Long-term trajectories of PTSD or resilience in former East German political prisoners*, in: *Torture* 23 (2013) H. 1, 15-27.

Jahre nachgehen. Mit seiner Anstrengung, die Erlebnisse zu bewältigen, konnte er sich über 15 Jahre lang einigermaßen stabil halten. Die Symptomatik brach in ihrer Wucht erst aus, als er mit seiner inzwischen 30jährigen Tochter eine Besichtigung der Haftanstalt unternahm. Die Besichtigung war von ihm geplant worden, nachdem seine inzwischen erwachsene Tochter von Schlaflosigkeit und Alpträumen heimgesucht wurde. Er ahnte, dass dies mit seiner Inhaftierungszeit zu tun haben könnte. Und tatsächlich, die Alpträume der Tochter verschwanden nach der Führung durch das ehemalige Gefängnis, während bei ihm die Posttraumatische Belastungsstörung aufbrach.

Nicht nur die berichteten Haftbedingungen und die psychische Gewalt waren belastend, es kam noch weit mehr hinzu: Herr W. hatte einem seiner politischen Gefährten und Zellengenossen geraten, bei seiner Opposition zu bleiben und seine Überzeugung nicht zu widerrufen, trotz Drohungen und Angeboten, die den Mithäftling zum Aufgeben seiner Positionen bewegen sollten. Das Festhalten an den inneren Werten und Überzeugungen war psychisch überlebenswichtig und oft die einzig wirksame Gegenwehr gegen die psychischen Angriffe und die Zerstörungswut des Systems. Hier allerdings mit tragischem Ausgang: Der Gefährte hat sich das Leben genommen, hatte nach Verlegung ins Zuchthaus dem Druck, der auf ihn ausgeübt wurde, nicht länger standhalten können. Er hatte zwei Töchter, 2 und 4 Jahre alt. „Ich habe den Kamerad auf dem Gewissen“, so das moralische Fazit dieses Überlebenskampfes. Und „ohne mich hätte er noch leben können“.

Herr W. fühlt sich als moralisch als Täter. Nun ist es Teil der Symptomatik bei Menschen mit Traumafolgestörungen, dass sie anfällig dafür sind, die Schuld bei sich selbst zu suchen, und damit ringen, dass sie glauben, sie hätten durch ein anderes Verhalten das Schlimmste abwenden können. Dass im Verantwortungsgefühl von Herrn W. ausgerechnet der Strohhalm, der ihn psychisch hat überleben lassen, sich als Ursache für den Tod des Kameraden darstellt, zeigt, welche perfide Auswirkung die psychischen Foltermethoden hatten. Und das stellt die entscheidende Erschwernis bei der Behandlung dar. Diese Verletzungen der eigenen moralischen, spirituellen oder religiösen Werte führen bei dem

Betroffenen zu einem inneren Wertekonflikt.<sup>11</sup> Dieser Konflikt zeigt sich im subjektiven Erleben von Scham- und Schuldgefühlen und massiven Selbstverurteilungen, verbunden mit selbstschädigendem Verhalten. Die Schuld wird in einem engen inhaltlichen Zusammenhang mit dem traumatischen Ereignis gesehen und löst Wiedergutmachungstendenzen oder Selbstbestrafungstendenzen aus - wie zum Beispiel mangelnde Selbstfürsorge, Ablehnung von Erfolg und positiven Gefühlen. Die gefühlte Schuld, die Verletzung der moralischen Integrität wirkt wie eine dicke Mauer, die allen Versuchen, sich selbst anzunehmen und zu akzeptieren, widersteht. Die Traumatisierung der eigenen Werte und Überzeugungen zu verarbeiten ist extrem langwierig und schwierig. Oft gelingt es den Opfern nicht, sich selbst zu vergeben. „Seinem Gewissen Gewalt anzutun, kommt einem seelischen Suizid gleich.“<sup>12</sup>

Es wird höchste Zeit, dass wir den Opfern des DDR-Systemunrechts alle Unterstützung zukommen lassen, die wir zur Verfügung haben. Das betrifft die finanzielle Unterstützung sowie die medizinisch-therapeutische Hilfe und erstreckt sich auf die öffentliche Aufmerksamkeit und Anerkennung des Unrechts und des Leides der vielen Betroffenen. Die Zivilgesellschaft müsste sich dadurch auszeichnen, dass sie das Unrecht, das seelische Leid und die Gewalt, die Menschen erfahren haben, aufnimmt und verarbeitet und den Menschen, die es erlitten haben, die Hand entgegen streckt. Da Unrecht und Gewalt zu den Erfahrungen gehören, die von einer Generation an die nächste weitergegeben werden, können wir nur so verhindern, dass diese Hypothek unabgelöst auf unsere Kinder und deren Kinder übertragen wird.

### **Traumatisierungsfolgen und gesellschaftliche Verantwortung**

Meines Wissens wenig erforscht ist die wichtige Frage nach dem Umgang der Gesellschaft mit den damaligen Tätern der Staatssicherheit und dem Umgang der Täter mit ihren Taten. Die Vorgehensweise der Mitarbeiter der Staatssicherheit mag zum Teil durch die Gesetzeslage und die damals in der DDR gültige Rechtsprechung gedeckt gewesen

---

<sup>11</sup> Siehe unveröffentlichtes Manuskript von Konrad Stauss: Moral Injury, Dezember 2013.

<sup>12</sup> Mündliche Äußerung in einem Vortrag von Oberstabsarzt Dr. Peter Zimmermann, Bundeswehrkrankenhaus Berlin, auf dem DGPPN-Kongress 2013 in seinem Vortrag „Von der Therapie zur Prävention. Therapeutische Aspekte einsatzbedingter psychischer Erkrankungen von Soldaten unter besonderer Berücksichtigung von Komorbiditäten“.

sein. Eine juristische Aufarbeitung der im Auftrag der Staatssicherheit verübten Taten und Menschenrechtsverletzungen nach dem Mauerfall erfolgte nur spärlich und wurde von der Öffentlichkeit kaum wahrgenommen. Für die Opfer bedeutet dies eine nachträgliche Bestätigung der Gewalt, die an ihnen ausgeübt wurde. Für die Täter aber bedeutet es auch, dass sie keinen gesellschaftlichen Druck und damit auch keine öffentliche Unterstützung für die psychische und moralische Auseinandersetzung und Verarbeitung ihrer Schuld erfahren und der Großteil unbehelligt und unverarbeitet das Kapitel für sich abzuschließen versucht. Dass dies unsere Psyche in der Regel nicht ohne Symptomatik verträgt, mag den Opfern eine Genugtuung verschaffen. Für die Gesellschaft bedeutet es immer eine Hypothek, wenn Schuld und Täterschaft verdrängt und nicht aufgearbeitet werden.

Aufschlussreich ist in diesem Zusammenhang der Studiengang „Operative Psychologie“ an der MfS-Hochschule in Potsdam. Forschung und Ausbildung in Psychologie, die, jedenfalls wenn sie auf die Behandlung von Menschen ausgerichtet ist, nicht das Wohl und die Heilung von Krankheit im Sinn haben, sondern konzeptionell auf die Zerstörung von psychischer Gesundheit ausgerichtet sind, zeichnen ein deutliches Bild der Staatsräson. Dass so viele Bürger der DDR bereit waren, an dem menschenverachtenden System der Stasi mitzuarbeiten, sich selber schuldig machten und die Verantwortung dafür mit einem höheren Ziel begründen, das erlebte Deutschland im 20. Jahrhundert nicht zum ersten Mal. Es erinnert in erschreckender Weise an die Identifikation der Deutschen mit dem Naziterror und der Beteiligung am Judenpogrom und den Gräueltaten des Zweiten Weltkrieges.

Ein Forschungsgebiet der Zukunft ist, wie wir als Gesellschaft mit Traumatisierung umgehen. Wir wissen einigermaßen viel darüber, welche Folgen Traumata bei Individuen auslösen. Wir haben über die sozialpsychologischen und epigenetischen Forschungsergebnisse Hinweise darauf, wie sich Traumatisierung auf die nächste und übernächste Generation auswirkt. Wenig wissen wir über die Folgen von *community trauma*, also dem, was mit einer Gemeinschaft passiert, die in ihrer Mitte Traumatisierungen begeht, erlebt oder zulässt. Gesellschaftlichen Verdrängungsprozessen, die das Zusammenleben beeinträchtigen, insbesondere den Umgang mit Unrecht und Gewalt in der Gesellschaft, kann durch eine gemeinschaftliche ehrliche Auseinandersetzung begegnet werden.

So lassen sich möglicherweise zukünftig die Verläufe individueller Traumafolgen verbessern.

Die Verarbeitung von Trauma und Krisen verhilft Individuen zu mehr persönlicher Reife, einem Kompetenzzuwachs, mehr innerer Stärke und Selbstvertrauen. Allerdings ist es unzureichend, wenn die Aufarbeitung und Bewältigung von kollektiv erlebter Traumatisierung sich auf individuelle Verarbeitung und Bewältigung beschränkt. Die gemeinsame Verarbeitung von *community trauma* hätte meiner Ansicht nach sehr heilende Effekte auf die Gesellschaft und damit auf unser Zusammenleben. Zur Auseinandersetzung darüber, wie mit Unrecht umgegangen und wie den Opfern geholfen werden soll, gehört immer die Frage, wer die Verantwortung übernimmt. In dieser Auseinandersetzung ließen sich dann vielleicht auch Antworten finden zu den Fragen, wie wir miteinander umgehen wollen, welche Regeln wir uns miteinander für unser Zusammenleben geben, welche Prioritäten wir setzen wollen.

Die Aufarbeitung von erlebter Traumatisierung in der Vergangenheit durch eine große Gruppe der Bevölkerung, von *historischer Traumatisierung*<sup>13</sup>, hat in Deutschland nach der Nazizeit in Wellen sehr mutig und beherzt, z.B. mit den Nürnberger Prozessen, in vielen Gesellschaftsschichten aber erst mit großer Latenz stattgefunden. Nach Ende des Zweiten Weltkrieges waren die beiden jungen deutschen Staaten mit Aufräumen und Aufbau beschäftigt, für Aufarbeitung war kein Platz. Im Übrigen waren die Erfahrungen in der Nazizeit und die Schuld auch so ungeheuerlich, dass erst „Gras wachsen“ musste, bevor man sich der Thematik stellen konnte.

Hinsichtlich des historischen Traumas der Menschenrechtsverletzungen in der ehemaligen DDR, der Zersetzungsmaßnahmen, der Haft und Folter lassen Sie uns die Aufarbeitung mutig und konsequent betreiben, so wie es einer reifen Zivilgesellschaft zusteht! Behutsam und empathisch den Traumaopfern zu begegnen, ihnen die Anerkennung und Unterstützung zukommen zu lassen, die sie brauchen, um die seelischen Wunden zu verarbeiten, und den öffentlichen Diskurs um unsere gemeinsame deutsche Geschichte zu führen - diese Felder sind zu beackern. Damit könnten wir die Aufarbeitung der Schrecken der jüngeren Vergangenheit

---

<sup>13</sup> *Historical trauma* ist die Bezeichnung für kumulative, emotionale und psychologische Verletzungen über die Lebensspanne und über Generationen hinweg auf Grund von massiver Gruppen-traumatisierung.

nutzen, um den gesellschaftlichen Konsens über ein menschliches Miteinander zu stärken.

Herr W. war jedenfalls erst zwanzig Jahre nach Öffnung der Mauer in der Lage, sich erste Hilfestellungen für seine Problematik zu verschaffen. Eine adäquate Therapie ist nur in Etappen möglich und die Finanzierung immer erneut ein Kampf. Trotzdem verlässt ihn nicht der Mut, sich auf die nächsten Schritte einzulassen. Gerade in der letzten Woche schrieb er mir, dass er jetzt für die nächste Behandlung bereit sei.



# Möglichkeiten der therapeutischen Bearbeitung fortwirkender Traumatisierungen

*Sabine Mascher*

Eine kurze Vorbemerkung zu meiner Person und meinem beruflichen Tätigkeitsfeld: Ich leite die Beratungsstelle für Lebens- und Beziehungsfragen am Kirchröder Turm in Hannover. Das ist eine Einrichtung des Evangelisch-Freikirchlichen Diakoniewerks Kirchröder Turm, zu der auch ein Ausbildungsinstitut, das Kirchröder Institut, gehört. Neben der Beratung in Anliegen allgemeiner Art bieten wir auch Psychotherapie an. Einen zentralen Schwerpunkt in diesem Zusammenhang stellt die Traumatherapie dar. In unserem Institut bieten wir dazu auch Fortbildungen an (ich selbst wurde bei *Michaela Huber, Lutz Besser und Ellen Spangenberg* ausgebildet).

Als ich die Einladung erhielt, während dieses Fachtags zu referieren, fragte ich mich, was ich Sinnvolles zum Thema beitragen könnte, wo ich doch immer in Westdeutschland gelebt habe.

Ich bin seit fast vierzig Jahren verheiratet mit meinem Mann, dessen Großeltern und alle Verwandten aus dem Osterzgebirge stammen und der sämtliche Sommerferien dort verbracht hat. Die Verwandten waren Christen aus der freikirchlichen Gemeinde und litten durchaus unter den Repressalien des Staates, durften nicht studieren, waren Bausoldaten usw., hatten sich aber gut organisiert, halfen einander und waren miteinander sehr verbunden. Als ich 1975 das erste Mal mitgefahren bin, merkte ich, wie zerrissen ich war. Einerseits durch die Begegnungen an der Grenze und bei den Behörden, wo wir uns anmelden mussten, andererseits durch die Geborgenheit im „System“ Familie und Gemeinde. Mein Anliegen ist es, Ihnen Traumatherapie und die damit verbundenen Möglichkeiten ein wenig näher zu bringen, ja ich gehe noch weiter: Ich möchte Betroffene ermutigen, wahrzunehmen, dass es wirkliche Hilfe geben kann, und bei Beraterinnen und Beratern das Interesse an Fortbildung und Traumatherapie wecken. Das klingt vielleicht befremdlich - aber als ich auf der Homepage des *Instituts für Diktatur-Folgen-Beratung* las, wie vielfältig die Adressatengruppe dieser Arbeit ist, die

ja Opfer und Täter umfasst, habe ich erkannt, was für einer herausfordernden Aufgabe Sie sich gestellt haben. Und darin möchte ich Sie gern etwas unterstützen.

### **Erfahrungen mit Ratsuchenden aus der früheren DDR**

Die Beratungsstelle suchten bisher nur wenige Ratsuchende mit traumatisierenden Erfahrungen auf, die aus der DDR stammen. Zwei Familien stehen mir vor Augen, bei denen mir eine Gemeinsamkeit auffiel: Sie haben keinen Zugang zu ihren Gefühlen. Beide kommen aus christlichem Hintergrund, erlebten sich von Kind an in der DDR in Außenseiterrollen. Sie hatten gelernt, sich anzupassen, möglichst nicht aufzufallen, und wenn doch, dann nur durch besonderen Fleiß. Nach der Wende hier im Westen fanden sie Arbeit und fassten auch wieder Fuß in entsprechenden freikirchlichen Gemeinden.

Nun wird es unterschiedlich in den beiden Familien: Bei der einen geht es um jahrzehntelang unterdrückte Wut und Gewalt. Eines der vier Kinder, ein Sohn, bringt dieses Thema ständig als Symptomträger auf den Tisch. Er rastet aus, schlägt die Geschwister und die Mutter, zerlegt den Hausrat, nimmt Drogen. Er ist jetzt 13 Jahre alt. Die Eltern geben sich alle Mühe und versuchen, dieses Kind zu therapieren, sind aber mit ihren eigenen Gefühlen kaum in Berührung. Jetzt hat der Vater - hoch engagiert als Krankenpfleger auf einer Intensivstation - ein *burnout*-Syndrom entwickelt und kommt in der dadurch notwendig gewordenen Therapie erstmalig an seine Gefühle heran.

Die andere Familie ist, seitdem sie im Westen gelandet ist, inzwischen zwölf Mal umgezogen, weil der Mann nirgendwo Heimat finden kann. Auf die Frage, ob es einen Ort gebe, wo er sich zuhause fühle, sagt er: „Am Bahnhof in Leipzig!“

### **Fortwirkende Traumatisierungen**

Die Menschen, die zu uns kommen, haben sehr unterschiedliche Hintergründe. Einige haben ein sogenanntes Monotrauma erlebt - ein einmaliges schlimmes Ereignis: einen Unfall, Banküberfall, einen brutalen sexuellen Übergriff.

Andere entwickeln Symptome wie Albträume, Schlafstörungen, psychosomatische Auffälligkeiten, und erinnern sich plötzlich nach Jahren an Ereignisse aus ihrer Kindheit. Wenn diese Ereignisse immer wieder

auftraten, sprechen wir von *sequenzieller Traumatisierung*. Und dann gibt es auch noch Klienten (mehr Frauen als Männer) mit der Diagnose *dissoziative Identitätsstörung* (früher sagte man: *multiple Persönlichkeitsstörung*). Sie waren von Anfang an schwersten andauernden Traumatisierungen durch die ersten Bindungspersonen und/oder andere Täter ausgesetzt, die sich nur durch Abspalten der Erinnerungen in verschiedene Persönlichkeitsanteile bewältigen ließen.

Für jeden dieser Menschen benötigen wir ein individuell angepasstes Behandlungskonzept, um ihnen wirklich gerecht zu werden. Es gibt zum Glück heute gut erforschte Methoden der Traumatherapie, mit denen man arbeiten kann. Entscheidend ist aber vor allem eine tragfähige Beziehung zwischen Klient und Therapeut, Klientin und Therapeutin. Menschen, die solch tiefes seelisches Leid erfahren haben, haben es ja durch Menschen erlitten. Wenn also irgendetwas „heil“ werden soll, müssen sie zunächst ganz vorsichtig wieder Vertrauen zu dem Gegenüber fassen, dem sie sich anvertrauen sollen. Auch das ist heute in der Bindungstheorie gut erforscht: Wir können nur dann wirklich interessiert etwas Neues lernen, wenn wir uns einigermaßen sicher (gebunden) fühlen.

### **Was geschieht bei einer Traumatisierung?**

Durch Erkenntnisse der Neurobiologie, die mit bildgebenden Verfahren gewonnen wurden, können wir heute ziemlich gut verstehen, was bei einer Traumatisierung geschieht. Die *Amygdala* („Häschen“) registriert Gefühle wie eine innere Alarmanlage. Der *Hippocampus* hat eine ordnende Wirkung. Er sortiert das Erlebte und Gefühlte und ordnet es zeitlich und örtlich ein wie ein Bibliothekar.

Über den Hippocampus geht der Weg der Impulse in die *Großhirnrinde*, wo sich im sogenannten *präfrontalen Cortex* das Langzeitgedächtnis befindet. Von hier aus sind die Erinnerungen bewusst abrufbar.

Der *Denker* steht für die Großhirnrinde. Er kann die Dinge mit mehr Abstand betrachten, seine Gefühle und Gedanken wahrnehmen, kann reflektieren und sprechen. Das *Häschen* steht für die Vorgänge im limbischen System mit ihren archaischen Alarmfunktionen der Amygdala plus Bewegungsapparat, Atmung, Herzschlag, Verdauung. Diese beiden müssen gut zusammen arbeiten, wenn wir optimal „funktionieren“ sollen.

Was passiert nun bei einer Traumatisierung? Das Alarmsystem (Amygdala) springt an. Der Hippocampus kann das Geschehen nicht einordnen. Innere Bilder und Gefühle können so ungesteuert die Regie übernehmen. Der entstehende emotionale Kontrollverlust wird als bedrohlich erlebt.

In einer Notfallsituation, also bei Gefahr, ist rasches Reagieren gefragt. Zum Weglaufen, Schreien, Zuschlagen oder Kollabieren brauchen wir keine Großhirnrinde. Das Alarmsystem bietet die alternativen Reaktionsmuster Flucht, Kampf oder Erstarrung an. Die Energien, die für Hilfeholen, Weglaufen oder Kämpfen nötig sind, werden eingeschaltet, Ballast abgeworfen (Blase und Darm können sich entleeren), Schmerzen nicht so stark gefühlt. In Millisekunden schlägt die Amygdala Alarm, Überleben ist angesagt. Je höher die Anspannung, desto weniger differenziert die Reaktionsmöglichkeiten. Der Körper dissoziiert, und zwar in Hochspannung. Wenn Kampf oder Flucht nicht mehr möglich sind, kommt es zum *Freeze*-Zustand, der Lähmung (man ist „starr vor Schreck“). Das Geschehen wird oft noch wahrgenommen, aber ein willentlicher Zugriff auf die Muskulatur ist nicht mehr möglich. Beim Totstell-Reflex sind Herzfrequenz, Muskeltonus und Blutdruck schwach. Das ist Dissoziation in Unterspannung. In beiden Zuständen verfügt man nicht mehr über seinen Ressourcenbereich.

Wenn diese Reaktionsmuster im Laufe der frühen Entwicklung wieder und wieder aktiviert werden, während der Körper die Gehirnstrukturen noch ausbildet, sind gravierende Schäden zu erwarten. Der Körper kann die Spannung nicht mehr ableiten und friert sie ein bzw. verdrängt sie. Wird der Betroffene nun mit Bildern, Gerüchen, Worten, Geräuschen usw. konfrontiert, die irgendeine Ähnlichkeit mit dem Trauma in der Vergangenheit haben, dann kommt es zu sogenannten *flashbacks*. Das sind Reaktionen, die den Betroffenen selbst überraschen und sich außerhalb seiner bewussten Kontrolle abspielen.

Heilung ist im Umkehrschluss nur über das Bewusstsein, also über den „Denker“ und dessen erneute Anbindung an Anteile wie die Amygdala und den Hippocampus zu erreichen.

So genial und überlebensnotwendig es ist, dass der Körper sich im Notfall durch Abschalten der Kontroll- und Wahrnehmungsfunktionen rettet, so unangenehm ist es später, wenn man den Überblick behalten und Zusammenhänge erkennen möchte. Im Schlaf oder in Ruhepausen tau-

chen dann immer wieder Fetzen von Erlebtem auf, als Gefühl, als Bild oder Körpererinnerung. Die Einordnung in Zeit und Raum fehlt, ebenso wie die emotionale Zuordnung.

Was nicht eingeordnet ist, fühlt sich so an, als ob es auch nicht vergangen sein kann. Ein sogenannter *trigger* (Hinweisreiz) fühlt sich wieder genauso an wie damals, als es geschehen ist, und löst dieselben Notfallprogramme aus. Die Häschen-Logik will nur wieder für schnelle Abwehr der Gefahr sorgen.

Die gute Nachricht aber lautet: Das muss nicht so bleiben, man kann etwas tun! Die zeitliche und sprachliche Einordnung, die Erfahrung, dass „es“ vorbei ist, ist eine Hauptaufgabe in der Traumatherapie.

Beraterinnen und Berater sind eingeladen, sich fortzubilden. Auch wer nicht psychotherapeutisch arbeitet, kann Stabilisierungstechniken erlernen und Ratsuchenden durch Psychoedukation (z.B. durch eine solche Erklärung der neurobiologischen Zusammenhänge) sehr dazu helfen, sich selbst zu verstehen. Denn: Nicht die Ratsuchenden sind verrückt, sondern das, was ihnen passiert ist, ist verrückt!

## **Methoden und Phasen der Traumatherapie**

Schwerpunkt und Dauer einer traumatherapeutischen Behandlung hängen von der Art der Traumatisierung ab. Es gibt viele verschiedene Therapieansätze. Traumatherapie bedeutet eben nicht nur: Immer wieder reden über das Geschehen. Das hat man früher getan.

Im Allgemeinen spricht man von drei Phasen der Traumatherapie: (1) Stabilisierung, (2) Traumaexposition und (3) Integration und Neuorientierung, wobei diese Phasen sich teilweise überschneiden können. In allen Phasen ist das Gefühl für Kontrolle und Sicherheit entscheidend für den Therapieerfolg bei den Betroffenen.

### *(1) Stabilisierungsphase*

In diese Phase gehören der Aufbau von Vertrauen und ein verlässliches Arbeitsbündnis, Auftragsklärung, die Anamnese und Diagnostik, die Festlegung der Therapieziele und die Psychoedukation.

Dies ist die wichtigste Phase der Traumatherapie, die sich manchmal über Jahre hinziehen kann. Für einige reicht diese Phase aus, um ihr Leben wieder in den Griff zu bekommen. Die Symptome verschwinden, auch ohne dass das Trauma durchgearbeitet werden muss. Wichtig ist

in dieser Phase, dass die Betroffenen verschiedene Distanzierungsmöglichkeiten kennen lernen, um sich vor einer erneuten Überflutung durch Traumaerinnerungen zu schützen.

Zur Erfahrung der Autonomie gehört das Erspüren und Kennenlernen der eigenen Resilienzfaktoren. Beratung und Therapie würdigen und wertschätzen, wie es Betroffene geschafft haben, das Ereignis zu überleben. Was hat ihnen dabei geholfen?

Einige Stichworte: Persönliches Netzwerk, Spiritualität, Hobby, Musik, Naturerfahrung, anderen Menschen helfen, im Tagesrhythmus bleiben, sich neue Ziele setzen usw.

Imaginationsübungen sind eine große Hilfe, z.B. die „Tresor-Übung“: Man stellt sich vor, dass das Trauma wie ein Videofilm aufgenommen wurde und man diesen Film gut verpackt in einen Tresor legen könnte. Dort bleibt es bis zum Zeitpunkt einer weiteren Bearbeitung gut verschlossen liegen. Erstaunlicherweise lassen wir uns innerlich auf so etwas ein, wenn versprochen wird, dass wir uns zu einem späteren Zeitpunkt darum kümmern werden. Gerade wenn viele traumatisierende Ereignisse vorliegen, ist ein solches Verpacken der einzelnen Sequenzen erst einmal notwendig.

Eine weitere sehr hilfreiche Imaginationübung ist der „innere sichere Ort“. Dazu am Schluss mehr.

Wenn die Lebensumstände stabil sind, äußere Sicherheit herrscht (*safety first*) und die Fähigkeit wiedererlangt wurde, sich selbst Trost geben, eigene Gefühle einigermaßen steuern zu können, dann beginnt die zweite Phase:

## (2) *Traumaexposition*

In dieser Phase kann man verschiedene Techniken anwenden, je nachdem, welche sich besonders eignen. Vier von ihnen seien kurz vorgestellt.

a. *Die Screen-Technik* (Leinwandtechnik): Traumatische Erlebnisse der Vergangenheit werden im Hier und Jetzt wahrgenommen. Man schaut einen „alten Film“ aus der Beobachterposition an. Die/der Betroffene aus der Perspektive der dritten Person im Hier und Heute sieht ihr/sein jüngeres Ich, das ein Trauma erlebt hat, auf der Leinwand („Ich sehe, wie die kleine Ulrike...“): Gezielt - gesteuert - detailreich. Und nimmt jetzt das damals Erlebte auf allen Sinneskanälen wahr, empfindet es

nach. Geachtet wird bei dieser Filmbetrachtung auf die hierbei auftauchenden Gefühle, Körperempfindungen, Körperreaktionen. Schließlich werden Gedanken und Neubewertungen in der sogenannten Traumasyntese ins erwachsene Bewusstsein als etwas Vergangenes integriert.

*b. Energetische Traumatherapie:* Eine wichtige Erkenntnis in der Traumatherapie ist, dass immer auch der Körper mit einzubeziehen ist. Die Methode des EMDR (nach Francine Shapiro) ist vielleicht bekannt, bei der die Stimulierung von Augenbewegungen wie bei einem Scheibenwischer genutzt wird. Im Gehirn werden abwechselnd links und rechts Reize ausgelöst, die traumaverarbeitende Prozesse in Gang setzen.

Ganz ähnlich ist es auch bei der Energetischen Psychotherapie (nach Michael Bohne). Hier arbeitet man mit dem Beklopfen von Akupunkturpunkten, mit Augenbewegungen, also bifokal-multisensorischen Interventionstechniken. Diese Methode ist sehr wirkungsvoll, und ich arbeite ausgesprochen gern damit. Einige Patientinnen haben die Methode in ihren „Notfallkoffer“ übernommen, berichten über eine geringere Symptombelastung und weniger Depressivität als zu Beginn der Behandlung. Die Methode wirkt auch, wenn man nicht traumatisiert ist, sondern einfach seinen Stresslevel senken möchte: bei Angst und Panik (z.B. Flug- oder Zahnarztangst, Prüfungsängsten).

*c. Die Trimb-Methode (nach Ellen Spangenberg):* Hier wird zunächst ein stark belastendes Gefühl herausgearbeitet, wie zum Beispiel Ohnmacht oder Hilflosigkeit. Dieses Gefühl wird wieder skaliert: Wie schlimm ist es auf einer Skala von 1 bis 10, mit zunehmender Intensität? Jetzt visualisiert die/der Klient/in einen leeren Bilderrahmen auf einer weißen Wand, verkleinert diesen und projiziert das Gefühl dort hinein, stellt sich dann vor, es gäbe eine Verbindung zwischen sich selbst und dem Gefühl wie ein Seil, ein Kabel, Rohr o.ä. und ein entsprechendes Instrument, um diese Verbindung zu trennen oder durchzuschneiden. Anschließend wird dieser Vorgang noch mit einer besonderen Atemtechnik unterstützt. Die Klienten berichten immer wieder, wie erleichtert sie sich nach dieser Übung fühlen. Diese Übung mache ich selbst, um Sekundärtraumatisierungen vorzubeugen, wenn Klienten mir sehr schlimme Dinge erzählen.

*d. Die Ego-State-Therapie:* In den letzten Jahren wurde der Blick in der Traumatherapie immer stärker auf die strukturelle Dissoziation bei Menschen gelenkt, die eine multiple Persönlichkeit haben (s.o.). Natürlich hat jeder Mensch verschiedene Persönlichkeitsanteile in sich.

Früher nannte man sie einfach Charakterzüge oder Rollen. In der *Ego-State-Therapie* (Jochen Peichl, John und Helen Watkins) erstellen wir zunächst eine „innere Landkarte“, eine Art Bestandsaufnahme dessen, was sich zeigt: Dazu gehören sowohl kindliche Anteile, jüngere „Ichs“, wie auch innere Kritiker. Es kann auch durchaus fröhliche innere Kinder in ihnen geben. Spüren Sie nicht auch manchmal einen im Grunde kindlichen Impuls, wenn Sie in einer langweiligen Sitzung sitzen müssen, draußen die Sonne scheint und Sie dort nicht weg können? Dann beginnt man mit dem Stuhl zu kippeln, aus dem Fenster zu schauen, auf dem Block zu kritzeln usw. Wenn Sie aber im Alter von fünf Jahren eine schmerzliche Erfahrung gemacht haben, die sich tief eingepägt hat, dann tragen Sie einen kleinen verletzten Jungen oder ein kleines verletztes Mädchen in sich. In der *Ego-State-Therapie* lernt man diese Anteile kennen und versteht sich selbst auf einmal besser.

Im therapeutischen Gespräch greift man diese Karte immer wieder auf, fragt, was die einzelnen Anteile zu dem jeweiligen Thema zu sagen haben, spürt die Ressourcen auf oder wendet sich den verletzten Anteilen zu. Ein/e innere/r Beobachter/in sorgt für die nötige Distanzierung. Die Klientinnen und Klienten lernen, die verletzten oder traumatisierten inneren Kinder in den „sicheren Ort“ zu bringen.

Innere Kritiker, die wir auch alle in uns haben, werden ebenso befragt: Da gibt es den inneren Antreiber oder den Perfektionisten, die, die es allen recht machen möchte oder den Kontrollfreak. Keiner dieser Anteile ist zufällig entstanden. Es gibt zu jedem eine besondere Geschichte. Wenn ein Mensch das sehen kann, fühlt er sich entlastet.

Bei schwer traumatisierten Menschen finden sich oft täterloyale Anteile oder sogar Täterintjekte. Auch diese gilt es kennen zu lernen. Sie haben, obwohl sie oft sehr destruktiv wirken, häufig eine überaus wichtige Bedeutung für das ganze System. Wenn die Klientin wehrlos war, als sie der sexuellen Gewalt ausgeliefert war, was in der Regel der Fall ist, konnte sie nur überleben, indem sie nicht aufbegehrte, sondern sich unterwarf. Wenn das wieder und wieder geschieht, entsteht ein inneres Bewusstsein mit der Aussage: „Das geschieht mir recht. Ich bin selbst schuld. Ich verdiene es nicht anders.“ Und diese Falschaussage hilft wiederum, auch das nächste Mal die Traumatisierung aushalten zu können.



Werden solche Erfahrungen nicht verarbeitet, geraten betroffene Frauen dann auch als Erwachsene leicht in ähnlich negative Beziehungen. Bei gelungener Therapie werden dagegen täterloyale Anteile oder auch sehr aggressive destruktive Anteile häufig zu hilfreichen „Wächtern“ für das System.

### *(3) Integration oder Neuorientierungsphase*

Die dritte Phase der Traumatherapie ist die Integration des Geschehenen. Das Trauma wird langfristig in das biografische Gedächtnis integriert: „Ja, es ist passiert und das war sehr schlimm. Aber es ist vorbei.“ Die Klientinnen und Klienten haben gelernt, sich selbst zu schützen, indem sie innere Kindanteile angenommen haben, sie trösten und, wenn sie sich bedroht fühlen, diese in Sicherheit bringen können. Sie können für sich selbst gut sorgen, haben ihre Ressourcen entdeckt und setzen sie ein. Auch die Vergebung kann an dieser Stelle ihren Platz haben, aber nur, wenn das Trauma ausreichend gewürdigt wurde. Vergeben ja, vergessen möglicherweise niemals.

Da das *Institut für Diktatur-Folgen-Beratung* auf eine ökumenische Initiative zurückgeht, möchte ich einen Aspekt, den ich als sehr hilfreich erlebe, beschreiben:

#### **Impulse aus der christlichen Spiritualität**

Gespräche über Sinn-Fragen, vor allem in der Phase der Trauer und Neuorientierung: Menschen können durch Extremlastung wachsen. Die Anerkennung und der Umgang mit den Ungewissheiten des Lebens werden gestärkt: Das Leben ist unsicher.

Erkennen und Akzeptanz von menschlichen Begrenzungen: Das Erkennen der Endlichkeit des menschlichen Lebens.

Versöhnung mit der Endlichkeit („Bedenken, dass wir sterben müssen“, Psalm 62) führt zu einer neuen Wertschätzung des Lebens, einem Gewahrwerden der Gebrechlichkeit und einem neuen Offen-Werden für Transzendenz, für die Gegenwart Gottes im Leben.

Unterscheidung von echten und falschen Schuldgefühlen und der Reichtum geistlicher Musik:

Die bekannte Traumatherapeutin *Luise Reddemann* beschreibt die Kantaten von *Johann Sebastian Bach* als hilfreiches Element der Therapie.

Die sogenannten DIS-Patientinnen, die mit einer schweren Dissoziativen Identitätsstörung (s.o.) kommen, stellen Therapeutinnen und Therapeuten immer wieder vor besondere Herausforderungen. Die Ratsuchenden haben durch systematische Folter und ständige sexuelle Übergriffe von Kind an so viel Schlimmes erlebt, dass es für nicht Betroffene unvorstellbar ist. Mit ihnen gemeinsam schauen wir in Abgründe tiefsten Leides. Vielleicht liegen mir diese Menschen deshalb besonders am Herzen. Aber wir machen auch gerade mit ihnen immer wieder besonders schöne Erfahrungen, von denen ich zwei ermutigende Beispiele erzählen möchte:

(1) Gerade bei komplex traumatisierten Klientinnen und Klienten mache ich immer wieder die Erfahrung, dass spirituelle Fragen wichtig werden. Aber es sind die Klienten, die diese Fragen einbringen. Wir sind ja weltanschaulich neutral, d.h. jeder kommt, so wie er oder sie denkt und fühlt. In meinem Therapiezimmer habe ich ein kleines Exemplar der Dreifaltigkeitsikone von *Andrej Rubljew* stehen. Ich liebe diese Ikone, und sie begleitet mich schon lange. Eines Tages schaut Frau A., eine DIS-Patientin, die schon einige Jahre in die Praxis kommt, darauf und ruft: Gott ist ja auch VIELE! Sie ist Christin und eine „Viele-Frau“, wie es in Insiderkreisen heißt. Gott ist drei in eins - also auch VIELE! Sie glauben nicht, wie glücklich sie dieser Gedanke machte. Paulus sagt: „Den Juden ein Jude, den Griechen ein Grieche“, und Gott in seiner unendlichen Barmherzigkeit zeigt sich einer, die Viele ist, als Viele!

(2) Frau B. ist eine DIS-Patientin, die von Tätern immer wieder zur Prostitution gezwungen wird. Ihre Persönlichkeit ist durch das erlebte Leid in viele Teile zersplittert. Auch sie ist eine Viele-Frau. Aber sie ist auch Christin und hat in ihrem Innern einen Schutzraum, der von Engeln bewacht wird und in dem Jesus lebt. Sie kann die verletzten Anteile und traumatisierten inneren Kinder dort immer wieder in Sicherheit bringen. Die Aufgabe in der Therapie ist es, dass sie aus dem Täterkontakt endgültig aussteigt. Daran arbeiten wir bereits seit vier Jahren. Ohne ihren Glauben, der eine große Ressource ist, wäre sie sicher nicht mehr am Leben. Vor einer ihrer Therapiestunde hatte ich ein Wort in der Bibel gelesen, wo es um die Befreiung des Petrus aus dem Gefängnis geht. „Plötzlich trat ein Engel des Herrn ein, und ein helles Licht strahlte in

den Raum. Er stieß Petrus in die Seite, weckte ihn und sagte: „Schnell, steh auf!“ Da fielen die Ketten von seinen Händen. Der Engel aber sagte zu ihm: „Gürte dich und zieh deine Schuhe an!“ Das hat uns beide ermutigt.

## **Der sichere Ort**

Abschließend möchte ich Ihnen gern eine Übung vorstellen, die Ihnen sicher gut tut. Sie haben jetzt Vieles gehört über Menschen, die Schweres erlebt haben, und vielleicht sind Sie hierher gekommen, weil es Ihnen selbst so geht oder den Ratsuchenden, die zu Ihnen kommen. Ich mache diese oder eine ähnliche Übung regelmäßig, um meine eigene Seele zu schützen: Heilsame Bilder, die sich über die Schreckensbilder legen können. So ein gutes Bild ist auch das des „sicheren Ortes“ oder des „Wohlfühlortes“.

Ich lade Sie ein, sich einmal bequem hinzusetzen, am besten mit beiden Beinen nebeneinander, damit Sie spüren, dass Sie Kontakt mit dem Boden haben. Fühlen Sie die Rückenlehne Ihres Stuhles. Wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen oder lassen Sie den Blick weich auf einem Punkt hier im Raum ruhen. Achten Sie auf Ihren Atem, wie er kommt und wie er geht, ganz in Ihrem eigenen Rhythmus. Und erlauben Sie sich, sich mit jedem Atemzug ein wenig mehr zu entspannen, die Schultern und den Kiefer zu lockern. Alles, was Ihnen durch den Kopf geht, ist völlig in Ordnung.

Lassen Sie Ihre Gedanken oder Vorstellungen oder Bilder aufsteigen von einem Ort, an dem Sie sich ganz wohl und geborgen fühlen. Was für eine Grenze hat dieser Ort? Bestimmen Sie, ob und welche Lebewesen an diesem Ort sein dürfen. Möchten Sie jemanden dorthin einladen? Vielleicht liebevolle Begleiter, Helfer, Engel oder Jesus, die Ihnen Unterstützung und Liebe geben.

Dieser Ort kann auf der Erde sein, er muss es aber nicht. Achten Sie darauf, ob Sie sich dort mit allen Sinnen wohl fühlen. Schauen Sie, ob das, was Ihre Augen wahrnehmen, angenehm für die Augen ist. Prüfen Sie, ob das, was Sie hören, für Ihre Ohren angenehm ist. Verändern Sie alles, bis es wirklich wohlklingend ist. Nehmen Sie wahr, ob die Temperatur angenehm ist, und verändern Sie sie, wenn nötig. Ist das, was Sie riechen und schmecken, ganz und gar angenehm? Sie können es verändern, wenn Sie es möchten.

Sie können an diesem sicheren Ort die Haltung einnehmen, die Ihnen angenehm erscheint. Kann Ihr Körper sich so bewegen, dass Sie sich

wirklich wohl fühlen? Denken Sie daran, dass Sie in der Vorstellung alles so gestalten können, wie Sie es möchten. Wenn noch etwas fehlt, verändern Sie alles so, bis es ganz stimmig für Sie ist.

Wenn es Ihnen gelungen ist, sich diesen Ort jetzt zu erschaffen, dann genießen Sie es noch ein paar Augenblicke lang, dort zu sein. Sie können jederzeit wieder an ihren inneren sicheren Ort zurückkehren. Alles, was Ihnen durch den Kopf geht, ist völlig in Ordnung.

Nach dieser Übung kommen Sie dann mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit hier in den Raum zurück.

# Traumatisierung und Beratung

## *Zum Umgang mit besonderen Gesprächssituationen*

*Norbert Peikert*

Im Folgenden möchte ich Ihnen den Gesprächsprozess schildern, der aus einer Beratungsfolge herrührt, aus der Begegnung mit einem konkreten Menschen und aus der Auseinandersetzung mit mir selbst. Im Anschluss werde ich ein wenig systematisierend die dahinter stehende theoriebildende Grundlage darlegen.

### **Die Fallgeschichte**

Herr H. ruft an und bittet um einen möglichst baldigen Termin. Die Stimme wirkt müde, zurückhaltend. Sie klingt in mir nach, und ich frage mich: Woran liegt es, dass mich diese Stimme nicht nur aufmerksam macht, sondern auch ein Gefühl von Nähe auslöst, das mich zugleich wachsam werden lässt - auf mich und auf den Anrufer?

Er kommt: Achtsam gekleidet, im Anzug, der mir gefällt in seiner Einfachheit. Mittelgroß, ein wenig grau bereits, vielleicht Anfang bis Mitte fünfzig. Lebendige, wache Augen. Herabhängende, kraftlose Schultern und ständig unruhige Hände. Seit Wochen gehe es ihm nicht gut. Vor allem fühle er sich kraftlos, dauerhaft angespannt. Er werde den Druck nicht mehr los. Er schlafe immer schlechter; er habe den Eindruck, in der letzten Zeit bisweilen nur zwei bis drei Stunden geschlafen zu haben. Wie zerschlagen stehe er wieder auf.

Der beginnende Tag macht ihm Angst. Es entsteht die Befürchtung, seine Aufgabe nicht mehr zu schaffen. Die Tage, die Arbeit, werden zunehmend zur Qual. Er glaube, in der Tiefe habe er vor allem Angst. Und bisweilen spüre er auch eher ahnungshaft eine Wut oder sogar Hass; das alles nur schemenhaft. Er bekomme das alles auch nicht recht zu fassen, und dann wieder wolle er auch gar nichts damit zu tun haben, und mit der Wut schon überhaupt nicht. Wut sei etwas Schreckliches! Außerdem gebe es für diese Befindlichkeiten auch keinen Grund. Das sei irrational und habe mit ihm eigentlich nichts zu tun. Dieser so lange anhaltende Zustand aber sei dennoch unerträglich.

Eine solche Schilderung ist ungewöhnlich in ihrer Selbstwahrnehmung und Wortwahl. Ich bin berührt von der Darstellung. Dieser Mann beginnt

mich etwas anzugehen. Ich frage ihn nach seiner Erwartung an unser Gespräch: Welches ist sein Ziel? Er wolle diese anhaltende, unlösbare Spannung loswerden, besser: er wolle sie verstehen, woher sie kommt. Dazu wird wohl nötig sein, sich auch um die Angst zu kümmern. Aber davor empfinde er jetzt bereits Angst. Daher, wegen dieser Angst, habe er den Besuch immer wieder aufgeschoben. Die Wut, den Hass erwähnt er nicht. Ich frage danach. Er schweigt. Ich frage, ob er jetzt dazu nichts sagen wolle. Er nickt.

Ich kann diesem Arbeitsziel gut zustimmen, will aber das Thema Aggressivität im Auge behalten. Wir vereinbaren zunächst zehn Gespräche, anfangs im Abstand von vierzehn Tagen.

In den folgenden Gesprächen schildert er mit zunehmender Offenheit und Freiheit seine familiäre Situation, seine Arbeitsposition und auch mehr und mehr Anteile aus Kindheit und Jugend. Er ist geschieden, lebt jetzt in einer liebevoll freundschaftlichen Beziehung zu einer Frau. Es gibt zwei erwachsene Kinder, zu denen er eine offene, jetzt auch ständige Beziehung habe. Es war nicht immer so. Er ist Physiker in einem Großbetrieb, dort leitender Mitarbeiter. Die Arbeit macht ihm Spaß, er ist voll engagiert.

Er habe die Abteilungen aufgebaut und integriert, stehe in einem guten Verhältnis zu seinen Chefs und genieße ihr Vertrauen. Selbst aber könne er ihnen wenig Vertrauen entgegenbringen. Und jetzt dieser unverständliche Einbruch, unter dem auch die Arbeit deutlich und zunehmend leidet. Er stammt aus dem Harz-Vorland. Seine Eltern, beide Flüchtlinge, erhielten nach dem Krieg einen Neubauernhof. Sie waren schon älter, als er geboren wurde. Er hatte einen älteren Bruder. Er wohnte weit außerhalb des Dorfes, wuchs daher vor allem unter Erwachsenen und auch recht einsam auf.

Regelmäßig nach jedem Gespräch gab es auch „Hausaufgaben“, jeweils vor allem im Umgang mit der Angst. Dabei zeigte es sich, dass er zu einem tiefen, grundlegenden Vertrauen weder zu sich selbst noch zu anderen in der Lage ist. Selbstzweifel untergraben kreatives Bemühen. Die Vorbereitung eines Vortrags etwa gestaltet sich zu einer unendlichen „Plackerei“, weil sie ihm ständig unzureichend bleibt. Stets hatte er vor Prüfungen eine chaotische Angst, an Versagen aber kann er sich nicht erinnern. Dem Lob, der Bestätigung für die Qualität seiner Arbeit glaubte er nicht, das alles sei nur Fassade. Im Tiefsten erwartete er von sich, besser zu sein.

Nach dem fünften oder sechsten Gespräch berichtete er von einem Traum. Ein freundlicher, fremder Mann erscheint in dem Haus seiner Eltern, um den Mord zu untersuchen, den sie begangen haben. Er spricht mit diesem Mann, weiß um den Mord seiner Eltern und versucht, so gut er nur kann, alle Spuren zu verwischen.

Während der Betrachtung und einer versuchten Interpretation der Bilder stockt er, scheint in sich zu versinken, steht auf und läuft durch den Raum. Ihm sei jetzt, während wir sprachen, eine Erinnerung gekommen. Er war vierzehn, in der achten Klasse. In der Kombination von Geschichte und Deutsch schrieb er einen Aufsatz zu den politischen Ereignissen am 17. Juni 1953 in der Stalinallee in Berlin. Er nahm Stellung für die Bauarbeiter, die in Aufrichtigkeit ihren Zorn gegen die Ungerechtigkeit und Ausbeutung in diesem Aufstand zum Ausdruck brachten. Er verwies auf Karl Marx und die „Weber“ von Gerhard Hauptmann, die kurz zuvor Gegenstand des Unterrichts gewesen waren. Nichts aber stand in dieser Arbeit von amerikanischen und westdeutschen Spionen, die die Arbeiter aufhetzten, nichts von sozialistischem Menschenbild, von solidarischer Notwendigkeit zu größeren Leistungen für ein besseres Leben in der Zukunft. Der ganze Aufsatz: eine ideologische Katastrophe. Der Vergleich mit den „Webern“ stelle die sozialistische Wahrheit auf den Kopf. Der Klassenlehrer kam still zu ihm und forderte ihn auf, den Aufsatz zurückzunehmen und ihn neu zu schreiben. Er weigerte sich. Der Direktor forderte ihn auf, sich öffentlich zu entschuldigen und den Aufsatz der sozialistischen Wirklichkeit anzupassen. Voller Angst, aber in der Überzeugung, ehrlich sein zu wollen, lehnte er erneut ab.

Daraufhin wurde er vor die Lehrerkonferenz zitiert. Eine demütigende, vernichtende Veranstaltung. Sein Lieblingslehrer, an den er glaubte, der Geschichtslehrer, saß mit gesenktem Kopf in der Runde und sagte keinen Ton. Er war allein den machtvollen Lehrern gegenüber. Seine Eltern wurden in die Schule zitiert und ihnen das provokante Verhalten ihres Sohnes vorgeworfen. Sie hätten als Eltern vollständig versagt. Man verlange von ihnen eine Stellungnahme und eine sofortige Veränderung der Einstellung ihres Sohnes. Die Eltern waren verschreckt und vollständig überfordert. Wieder weigerte sich der Junge, und jetzt kamen Trotz, Wut, Widerstand dazu. Mehrmals habe ihn der Vater hart geschlagen.

Von jetzt an war die Welt für ihn verändert. Er sagt, er habe nicht mehr essen können. Er habe nicht mehr an den Mahlzeiten der Familie teilge-

nommen. Gelebt habe er nach seiner Erinnerung über lange Zeit nur von der Milch aus dem Stall, die er selbst von einer bestimmten Kuh molk. Wochenlang habe er nicht schlafen können. Sein psychischer Zustand schwankte zwischen Verzweiflung und Wut. Er überlegte, wegzulaufen, sich irgendwo zu verstecken, die Westgrenze war nahe, aber er hatte Angst. Auch Suizidgedanken waren immer wieder da. Zudem dachte er daran, dem Direktor die Autoreifen zu zerstechen oder die Schule anzuzünden.

Niemand war für ihn da, mit dem er hätte reden können. Die Erwachsenen hatten jede Glaubwürdigkeit verloren. Ein jüngeres Mädchen gab es, das ihn hören und verstehen konnte; sie teilten miteinander den langen Schulweg. Äußerlich beruhigte sich in der Schule die Szene, aber er wurde immer isolierter. Die bereits zur Oberschule ausgesprochene Delegation wurde wieder zurückgenommen.

Jetzt, in dieser Stunde, mit Hilfe des Traums, fand er diese Erinnerung wieder. Nie mehr hatte er daran gedacht. Haltlos brach ein Beben des ganzen Mannes hervor, Schluchzen und Tränen.

Dieses Erlebnis ist wie ein Schlüssel. Eine knappe analysierende Zusammenfassung konstatiert zunächst entwicklungspsychologisch die Ausgangssituation eines pubertären Autoritäts- und Wertekonfliktes. Dieser Konflikt wird in seiner Gewalttätigkeit verschärft durch die in der Gesellschaft der DDR wirksame Ideologie: der zwingenden Unterordnung persönlicher Überzeugung unter das Diktat kollektiver, staatlich gelenkter Meinungsbildung. Das gilt für die Lehrer, die zu einem Teil bereits durch nationalsozialistische Vergangenheit geprägt sind, wie für die Schüler, die in dieser sozialistischen Ideologie aufwachsen.

Die mit gesellschaftlichem und pädagogischem Vorrang ausgestattete Übermacht der Erwachsenen nutzt ihre politische Position zur Ausübung von Gewalt dem vollständig ausgelieferten Unterlegenen gegenüber. Dies führt zu einer traumatischen Erfahrung. In der Erinnerung heißt es: „Von jetzt an war die Welt für ihn verändert“. Die sich in diesem Zusammenhang entwickelnden Emotionen sind benannt: Angst bis hin zur Verzweiflung und ein tiefes Misstrauen der Welt der Erwachsenen gegenüber. Hinzu kommen eine abgründige Wut, Hassgefühle, aber auch Scham.



## Ziele der Beratung

Seine Erwartung hatte Herr H. anfangs bereits genannt: Er wolle die anhaltende, unlösbare Spannung, die zu einer zunehmenden gesundheitlichen Störung führt, loswerden. Genauer noch: Er wolle sie verstehen und ihren Ursprung herausfinden. Der Traum und die eigene Deutung bringen für ihn den gegenwärtigen psychosomatischen Zustand in einen unmittelbaren Zusammenhang mit der geschilderten Verletzung. Er glaubt, diesen auch begründen zu können. Damit stellt sich jetzt noch fokussierter die Frage nach dem Ziel der Beratung. Er möchte sich als der heutige Erwachsene neben den Jungen von damals stellen, ihn schützen und verteidigen. Daneben bleibt das Bedürfnis, die psychische und auch die körperliche Spannung zu lösen.

Mich bewegt ein lebhaftes Mitgefühl mit diesem Vierzehnjährigen, seiner Einsamkeit, Angst und Wut, der in Gestalt dieses Mannes vor mir sitzt. Er fand damals einen Weg, mit der vernichtenden Ablehnung durch die Erwachsenen so umzugehen, dass er nicht zerstört wurde. Er erinnert sich, wie er am Familientisch der Eltern nicht bleiben konnte. Seine „Nahrung“, die Milch, holte er sich von einer bestimmten Kuh, der archetypischen Kuh der Mütterlichkeit. Ein jüngeres Mädchen gibt es noch, die neben ihm steht, weil auch sie nicht verstehen kann, dass Erwachsene, „die Großen“, so sein können. Sie teilen ihre Hilflosigkeit, Ohnmacht und Einsamkeit. Weil der Schmerz so unerträglich ist und man dauerhaft damit nicht leben kann, vergisst er ihn schließlich.

Da aber das Gefühl ihn immer wieder auf diesen dunklen Teil der Vergangenheit zu stoßen scheint, muss er auch das Gefühl zum Schweigen bringen und richtet intuitiv alle Aufmerksamkeit und Energie auf seine rational-intellektuelle Fähigkeit: Berufsausbildung mit Abitur, Arbeiter- und Bauernfakultät, Promotion. Durch unermüdliche Arbeit erreicht er Erfolg und Anerkennung. Er kann sich beweisen, es dennoch geschafft zu haben. Und er findet auch meine Achtung und Anerkennung für diesen Weg.

Nun aber meldet sich die bisher vernachlässigte Seite der Person, die unbeachtete Emotionalität, vor allem in einem nachhaltigen Verlust an Beziehungen. Zuvorderst erscheint die Beziehung zu sich selbst bedroht. Über lange Zeit hatte er in leistungsmäßiger Überforderung gearbeitet. Eine Wahrnehmung für die Bedürftigkeit und die Grenzen seines Körpers steht ihm nahezu nicht zur Verfügung: Körper als funktionierendes Gerät. Sein tief verwurzelt Misstrauen hindert ihn an dauerhaften Beziehun-

gen. Auch seine Familie war verloren gegangen, Freundschaften zerbrochen. Immer wieder gerät er in Seitenbeziehungen zu anderen Frauen. Auch seiner Fähigkeit zu lieben traut er nicht.

Habe ich angesichts dieser biografischen Bilanz ein eigenes beraterisches Konzept? Könnte es gelingen, die zunächst unvermittelt aufeinander bezogenen, aber dennoch nebeneinander stehenden Bilder - der verletzte Jugendliche mit dem verstörten Erwachsenen - zu einer vertrauten Einheit einer Person zu verbinden? Anders formuliert: Kann der heutige Mann das schicksalhafte Leiden des Jungen so innig in sein Leben verweben, dass ein nahtloser Gobelin daraus wird?

Erreichbar erscheint mir eine solche heilende Veränderung nur mit Hilfe des gegenseitigen Vertrauens zwischen ihm und mir als Berater. Kann zunächst ich ein solches Vertrauen zu ihm empfinden? Ja, ich glaube seiner Stärke, seiner Selbstheilungskraft und seinen resilienten Energien, und ich vertraue auch meinem Mitgefühl.

Wir entscheiden uns zu einem engen Netz von Gesprächen. Es folgt eine unendliche schwere Zeit für ihn mit vollständig durchwachten Nächten, erschreckenden Angstzuständen, Anfällen von Wut und Verzweiflung: Alles sei sinnlos. Wir überlegen die Konsultation eines Psychiaters. Dieser Schritt fällt ihm sehr schwer. Noch wolle er aushalten, aber wenn ich es denn für notwendig halte, werde er sich dazu entscheiden.

### **Systematisch-analytischer Zugang**

„Es ist der größte Widerspruch im Menschen, es ist die schlimmste Perversion seines ganzen Wesens, statt vom Vertrauen in den Ursprung seines Daseins nur noch von Angst bestimmt zu sein.“<sup>1</sup> Aus der Tiefenpsychologie wissen wir: Entscheidendes Hilfsmittel zur Lösung von Angst ist das Vertrauen, und in der Begegnung mit der Wut das Selbstvertrauen. Was aber ist in dieser Beziehung Vertrauen? Ich verstehe Vertrauen als eine ganzheitliche, mythologisch-individuelle Energie, die dem Kern der Person entstammt und lebensleitende, sogar lebensrettende Qualität besitzt.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Eugen Drewermann: Tiefenpsychologie und Exegese, Bd. 2, Olten 1996, 33.

<sup>2</sup> „Dieser Mut [authentisch zu leben, d. V.] ist nur auf der Grundlage des Glaubens möglich, jedoch nicht eines Glaubens, wie man ihn heute gern versteht, als Glaube an eine Idee, die man wissenschaftlich oder verstandesmäßig nicht beweisen kann, sondern eines Glaubens wie im Alten Testament, wo das Wort für Glauben (emuna) so viel wie Gewissheit bedeutet. Der Realität des eigenen Erlebens im Denken und Fühlen sicher sein, darauf vertrauen und sich darauf verlassen können, das ist Glaube.“ Erich Fromm, Authentisch leben. Freiburg 1.Br. 6. Aufl. 2000 (= Herder Spektrum), 155.

Der Mensch kann es nicht willentlich erzeugen, wenn die Vertrauensfähigkeit auf dem Entwicklungsweg gestört oder beschädigt wurde. Es bedarf zu ihrer erneuten Wiederherstellung einer glaubwürdigen Person als Gegenüber. „Jeder Mensch, der uns wohl will, taugt als Träger jener instinktiven Erwartung, mit der wir zur Welt kamen und die unser ganzes Leben durchzieht.“<sup>3</sup> Wenn wir auch den Prozess der Vertrauensbildung nicht beobachtend verfolgen können, gibt es dennoch gemüthhaft-emotionale Qualitäten, die vertrauensentwickelnd zwischen den Personen wirksam sind.

Als erstes will ich das Mitgefühl nennen. Diese Lebensgeschichte, wie ich sie wahrnehme, löst in mir Empfindungen, Gedanken, Körperreaktionen aus, die mir dazu verhelfen, mich in das Erleben des Anderen hinein zu versetzen. Es entsteht nicht nur ein kognitives Verstehen der dargestellten Inhalte, damit zugleich entfaltet sich als Resonanz das Ein- und Mitfühlen, das mir ermöglicht, genau das zu fühlen, was der Andere fühlt. Von der Hirnforschung ist zu erfahren: Neurobiologisch dafür verantwortlich sind „Spiegelneurone“. Noch bevor wir zu denken in der Lage sind, bewirken Neurone nachzuempfinden, was im Anderen vor sich geht. Wie *Joachim Bauer* beschreibt, gibt es für Spiegelneurone den Unterschied zwischen Ich und Du nicht.<sup>4</sup> Auf diese Weise helfen sie, Gefühle von Nähe, Geborgenheit und Verbundensein zu entfalten. Wenn der Berater, dessen Mitgefühl der Klient erlebt, die gleichen Empfindungen äußert, wie sie auch vom Klienten erlebt sind, dann bedeutet das eine Bestätigung für die Berechtigung des Selbsterlebens und vertieft das Vertrauen zu sich selbst. Diese Prozesse sind mit den tiefenpsychologischen Modellen von Übertragung und Gegenübertragung und auch der Projektion zu verstehen.

Was ich jetzt beispielhaft für das Mitgefühl ausgeführt habe, gilt in ähnlicher Form auch für den Trost. „Trost und Mitgefühl sind für seelisch verletzte Menschen überlebensnotwendig. Das ist Alltagswissen. Leider ist das Trösten in der Heilkunde aus dem Bewusstsein eher verschwunden.“<sup>5</sup> Trost, Geduld, Bestätigung, Anerkennung der bisherigen Bewäl-

---

<sup>3</sup> Eugen Drewermann: Atem des Lebens. Die moderne Neurologie und die Frage nach Gott, Bd. 2, Düsseldorf 2007, 629.

<sup>4</sup> Vgl. Joachim Bauer: Warum ich fühle, was Du fühlst. Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone, Hamburg 2005.

<sup>5</sup> Luise Reddemann: Überlebenskunst, Stuttgart 2006, 34.

tigung des Lebensweges sind Kraft spendende Antriebe, die beschädigtes Vertrauen wieder aufrichten.

Der Prozess der Veränderung dauerte. Die Angst blieb, aber sie verlor ihren beißenden Schmerz und die verhindernde Kraft. Sie verhält sich jetzt wie ein treuer Hund neben seinem Herrn. Immer dann, wenn Situationen entstehen, in denen früher die Angst mit wütendem Gekläff zugebissen hätte, bleibt sie jetzt ruhig. Sie stößt gleichsam dem Herrchen mit der Schnauze ins Knie und macht so auf die Gefahr aufmerksam. Der Hinweis ist verstanden. Beruhigend streicht er über den Kopf des Hundes und setzt seinen Weg durch die Gefahr hindurch fort. Das Vertrauen ist nun stärker als die Angst. Ich bin erleichtert, dankbar und froh über den gemeinsam bestanden Weg.

# Gesellschaftlich-politische Aufarbeitung von Systemunrecht und ihre Bedeutung für die Traumatherapie

*Anna Kaminsky*

Schätzungen zufolge gab es in SBZ und DDR etwa 200.000 bis 250.000 politische Häftlinge, die zusammengenommen zu über einer Million Jahren Gefängnis verurteilt wurden. Über tausend Menschen wurden nach Gründung der DDR nach Moskau verschleppt und dort erschossen. Zigtausende verschwanden in den Lagern des GULag. Daneben gab es Hunderttausende „administrativ“ Verfolgte. Dazu gehören die aus den Grenzgebieten zur Bundesrepublik in mehreren Aktionen Zwangsausgesiedelten ebenso wie die Gruppe der verfolgten Schüler oder die Kinder und Jugendlichen, die aus politischen Motiven aus ihren Elternhäusern entfernt und in Heime und Jugendwerkhöfe gebracht wurden. Zu den verfolgten Personen gehören auch jene Menschen, die aufgrund ihrer als „feindlich-negativ“ gegen die DDR geltenden Einstellung staatlichen Repressalien in Beruf und Privatleben ausgesetzt waren und vom Ministerium für Staatssicherheit „zersetzt“ wurden. Allein in der Erfassungsstelle Salzgitter wurden zwischen 1961 und 1989 über 40.000 Einzelfälle dokumentiert.

## **Die Grenzen strafrechtlicher Aufarbeitung**

Mit der Friedlichen Revolution und später im vereinigten Deutschland erhofften sich viele Betroffene, dass diejenigen, die für Unrecht und staatliche Willkür in der DDR verantwortlich waren, nunmehr zur Rechenschaft gezogen würden. Sie erhofften sich vor allem von den Strafverfolgungsbehörden und den Gerichten, dass diese die Verantwortlichen bestrafen würden. Im Ergebnis der bis 2005 dauernden juristischen Aufarbeitung des SED-Unrechts besteht eine - was die Zahl der zu Haftstrafen verurteilten Täter und Verantwortlichen betrifft - vergleichsweise bescheidene Bilanz: Von über 100.000 Ermittlungsverfahren wurden die meisten ergebnislos eingestellt. Mehrere Hundert für politische Straftaten Verantwortliche wurden zu Bewährungsstrafen verurteilt. Gerade einmal 40 Angeklagte wurden zu Haftstrafen ohne Bewährung verurteilt. Sie alle profitierten von einer Regelung im Einigungsvertrag,

die vorsah, dass bei der Strafverfolgung von politischem Unrecht das jeweils mildere Recht anzuwenden war.

Die Reaktionen auf diese Rechtspraxis fielen entsprechend kontrovers aus. Viele Betroffene sahen sich enttäuscht. *Bärbel Bohley* brachte die damalige Befindlichkeit vieler Opfer des DDR-Regimes auf den Punkt, als sie formulierte: „Wir wollten Gerechtigkeit und bekamen den Rechtsstaat“. Auf der anderen Seite zogen insbesondere in den 1990er Jahren Vertreter der damaligen SED-Nachfolgepartei PDS (Partei des Demokratischen Sozialismus) und aus den vielen „Hilfsverbänden“ ehemaliger Täter aus der geringen Zahl an Verurteilungen den Schluss, dies sei der Beweis, dass es kein systematisches politisches Unrecht und keine staatliche Willkür gegeben habe.

Für die Opfer der SED-Diktatur ist es oft schwer zu akzeptieren, dass jene, die vormals dafür gesorgt haben, dass ihren Opfern jegliche Rechte vorenthalten wurden, die Meinungsfreiheit und Rechtsstaatlichkeit bekämpft und mit Füßen getreten haben, heute ebenso von den rechtsstaatlichen Verhältnissen profitieren wie diejenigen, die sie in der Friedlichen Revolution im Herbst 1989 schließlich erkämpft haben. Die Opfer von einst müssen ertragen, dass jene, die für das ihnen widerfahrene Unrecht verantwortlich sind, sich heute ganz selbstverständlich der gesamten Klaviatur des Rechtsstaats bedienen. Bei allen Unzulänglichkeiten bleibt es eine Stärke des Rechtsstaats, dass er auch jenen gegenüber gilt, die ihn missachten und bekämpfen. Sonst würde wieder das eintreten, wogegen viele Hunderttausende Ende der 1980er Jahre auf die Straße gingen: Willkür und das Recht derjenigen, die die Macht haben.

Die hohen Erwartungen an die Justiz in einer Demokratie zeugen von großem Vertrauen in demokratische Institutionen. In Umfragen wird Gerichten und Richtern oftmals ein hohes Ansehen bescheinigt. Angesichts dieses Vertrauens in die rechtlichen Möglichkeiten des demokratischen Rechtsstaats und der innerhalb der geltenden Gesetze begrenzten Möglichkeiten, diesem Vertrauen und den damit verbundenen Hoffnungen und Erwartungen im Einzelfall zu entsprechen, mussten von Beginn an zusätzliche und flankierende Möglichkeiten des Ausgleichs gefunden werden. Dort, wo die berechtigten Erwartungen an eine juristische Verfolgung von Systemunrecht gegenüber Tätern und Verantwortlichen nicht greifen konnten, galt es andere Instrumente zu finden, um den

Opfern von Diktaturwillkür und politisch Verfolgten entstandene Schäden zu lindern.

### **Rehabilitierung und Entschädigung**

Parallel zu den rechtlichen Möglichkeiten der Strafverfolgung wurden entsprechende Rehabilitierungs- und Entschädigungsregelungen verabschiedet. Nach den ersten Gesetzen wurden diese in den vergangenen Jahren seit 1990 bereits zum fünften Mal novelliert und verbessert. Trotz manch enttäuschter Erwartungen ist in den vergangenen 25 Jahren viel, wenn auch nicht genug, erreicht worden. Insbesondere Verfolgte aus anderen postkommunistischen oder postdiktatorischen Ländern wünschen sich Regelungen wie in Deutschland. Hier erhalten ehemalige politische Häftlinge eine einmalige Kapitalentschädigung von 300 Euro pro Haftmonat. Seit 2007 können sie bei nachgewiesener sozialer Bedürftigkeit eine sogenannte Opferrente erhalten. Neben den Regelungen für politische Häftlinge können administrativ Verfolgte Ausgleichsleistungen nach den berufs- und verwaltungsrechtlichen Rehabilitierungsgesetzen erhalten. Die Fristen für die entsprechenden Antragstellungen wurden bis 2019 verlängert.

Im Dezember 2014 wurde schließlich das 5. SED-Unrechtsbereinigungsgesetz vom Deutschen Bundestag mit weiteren Verbesserungen für die Opfer beschlossen. Dieses sieht eine Erhöhung der Opferrente um 50 Euro und der Ausgleichsleistungen um 30 Euro vor. Obwohl diese Regelungen vielerorts begrüßt wurden, erfüllten sich die Erwartungen an eine tatsächliche Würdigung mittels Entschädigungsleistungen nicht. Zum einen sehen viele Verfolgte ihre materielle und berufliche Situation immer noch weit hinter den Möglichkeiten, die ehemals Verantwortlichen zur Verfügung stehen. Besonders schwer wiegt jedoch, dass der Eindruck entstanden ist, dass nach den ersten Regelungen zu Beginn der 1990er Jahre um jede auch noch so kleine Verbesserung langwierig gestritten und gekämpft werden musste.

Zwar konnten bisher erhebliche finanzielle Verbesserungen erreicht werden. Einen Ausgleich für erlittene, auch finanzielle Einbußen durch Verfolgung und Haft stellen diese jedoch in den meisten Fällen nicht dar. Manche konstatieren, teils aus Verbitterung über lange und oft aussichtslose Kämpfe, dass es sich unter dem Aspekt von zu erwartender Rente und Ausgleichszahlungen durch den demokratischen Rechtsstaat

nicht lohne, sich gegen eine Diktatur zu wehren. Ihnen wird freilich entgegengehalten, man habe schließlich keinen Widerstand geleistet, um später eine gute Rente zu bekommen. Oft wird auch das Argument verwendet, dass die heutige Bundesrepublik nicht für das in der DDR verübte Unrecht verantwortlich sei und damit ihr gegenüber keine Forderungen erhoben werden könnten - wenngleich sich die Bundesrepublik in der Verantwortung sehe, den geleisteten Widerstand anzuerkennen und das erlittene Unrecht auch materiell zu lindern.

Diejenigen, die in SBZ und DDR unter politischer Verfolgung gelitten haben, sehen sich dadurch in einer doppelten Opferrolle. Sie fühlen sich - wie viele Untersuchungen und Studien wie z.B. diejenigen von *Sibylle Plogstedt*, *Ruth Ebbinghaus* oder *Stefan Trobisch-Lütge und Karl-Heinz Bomberg* belegen - zu Bittstellern und Almosenempfängern degradiert. So konnte etwa bis heute nicht erreicht werden, dass bei der Anerkennung von gesundheitlichen Schädigungen die Umkehr der Beweislast eingeführt oder bei der Opferrente der Nachweis der Bedürftigkeit gestrichen wird. Für viele Betroffene ist dabei der Hinweis auf bestehende finanzielle Zwänge, wenn es um ihre beschädigten Lebensverläufe geht, nur schwer zu akzeptieren; zumal wenn diese Zwänge bei der Fortzahlung von Renten für ehemalige Systemträger nicht gelten.

Gerade die Anerkennung der in der DDR erworbenen Rentenansprüche für Systemträger, die zu DDR-Zeiten oft über dem Durchschnitt lagen, stößt vielen Betroffenen bitter auf. Während viele Systemträger ihre hohen Renten auch nach der deutschen Vereinigung behielten, sehen sich etliche ehemals Verfolgte in einen oft jahrelangen Kampf um einen angemessenen Ausgleich verstrickt. Auch wenn anerkannt wird, dass das Rentenrecht nicht als mittelbares Strafrecht missbraucht werden dürfe, würden sich viele Betroffene wünschen, dass nicht gerade bei ihren Leistungen fehlende Finanzmittel für ausbleibende Verbesserungen ins Feld geführt werden. Der Vorsitzende der Union der Opferverbände Kommunistischer Gewaltherrschaft (UOKG), *Rainer Wagner*, sagte bei einer Anhörung im Rechtsausschuss des Bundestages im November 2014, dass es „eine Würdigung der Opfer nur geben [könne], wenn die Täter nicht mehr hofiert werden und wirtschaftlich besser gestellt sind als ihre Opfer“. Hier rächt sich, dass es bei der Verabschiedung der ersten Unrechtsbereinigungsgesetze nicht gelungen ist, von Beginn an Entschädigungs- und Ausgleichsleistungen in einer Höhe zu etablieren,



die denjenigen, die in der Diktatur aus staatlicher Willkür oder wegen ihres Muts verfolgt wurden, tatsächlich zum einen materiellen Ausgleich ermöglichten und zum anderen auch dem immer wieder betonten Gedanken der Würdigung gerecht werden.

## **Öffentliche Anerkennung der Opfer**

Angesichts dieser noch immer als unbefriedigend empfundenen Situation ist es umso wichtiger, Formen der öffentlichen Würdigung und Anerkennung zu finden, die auch als solche wahr- und angenommen werden. Hier hat sich in den vergangenen Jahren einiges getan. Standen in den 1990er Jahren vor allem einstige Täter im Mittelpunkt des medialen Interesses, kommen in den vergangenen Jahren zunehmend jene zu Wort, die Widerstand geleistet haben oder wegen ihres Wunsches, die DDR zu verlassen, verfolgt und inhaftiert wurden. Diese Trendwende setzte insbesondere seit 2003 ein, als anlässlich des 50. Jahrestags des Aufstands vom 17. Juni eine Vielzahl von öffentlichen Aktivitäten stattfand. Die Verlagerung des Interesses auf die Schicksale jener, die Opfer von Willkür und Verfolgung in der kommunistischen Diktatur wurden, hat mindestens eine zweifache Wirkung: Sie trägt dazu bei, das Wesen der zweiten Diktatur besser vermitteln zu können. Und sie gibt dem Einzelnen, aber auch Verfolgtengruppen das Gefühl, mit ihren Erfahrungen ernst- und wahrgenommen zu werden und keine Außenseiter zu sein. Einiges hat sich geändert, seit bis Mitte der 2000er Jahre die Lehrpläne aller Bundesländer überarbeitet wurden. Mittlerweile ist das Thema „SED-Diktatur und deutsche Teilung“ zum selbstverständlichen Bestandteil des Curriculums geworden. Damit ist immerhin die Grundlage gegeben, dass diese Themen auch im Unterricht behandelt werden. Die schulische Praxis sieht jedoch noch immer anders aus. Bei Befragungen zeigt sich, dass noch immer eine Mehrheit der Schüler die zehnte Klasse verlässt, ohne etwas über die zweite Diktatur in Deutschland oder die Teilung erfahren zu haben. Festzustellen ist aber auch, dass ergänzende Angebote angenommen werden. Immer mehr Zeitzeugen werden in Schulen eingeladen, um mit jungen Leuten über ihre Erfahrungen zu sprechen.<sup>1</sup> Zahlreiche Einrichtungen auf Bundes- und Landesebene sind geschaffen worden, um die Anliegen der Betroffenen zu unterstützen.

---

<sup>1</sup> [www.zeitzeugenportal.de](http://www.zeitzeugenportal.de)

Dazu gehören die Landesbeauftragten für die Aufarbeitung der kommunistischen Diktatur bzw. für die Stasi-Unterlagen, die Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur oder die Bundesbehörde für die Stasiunterlagen ebenso wie kirchliche und soziale Einrichtungen, die sich für die Beratung und Betreuung von Opfern politischer Verfolgung engagieren. In öffentlichen Würdigungen sprechen die höchsten Repräsentanten der Bundesrepublik wie Mitglieder des Parlaments, der Bundespräsident und die Bundeskanzlerin jenen ihr Mitgefühl und ihren Respekt aus, die zu Zeiten der Diktatur Zivilcourage gezeigt und ihren Mut mit Verfolgung und Repressalien bezahlt haben. Gerade auch anlässlich von Jubiläen und Jahrestagen tritt jedoch immer wieder eine tief sitzende Resignation und Verbitterung unter jenen zu Tage, die zu Opfern wurden oder Widerstand leisteten. Das Gefühl, nicht wirklich anerkannt zu sein und nur zu Jahrestagen wahrgenommen zu werden, ist sehr ausgeprägt.

### **Fortwirkende Enttäuschungen**

Woher rührt bei allem, was doch augenscheinlich an Gutem erreicht wurde und im Ausland als beispielhaft bewundert wird, die Enttäuschung, Resignation und teilweise Empörung vieler Opfer? Zum einen haben sich bei vielen Betroffenen angesichts von jahrelangen Kämpfen um im Grunde oftmals selbstverständliche Regelungen über die Jahre die Kraftreserven erschöpft. Viele stellen in Gesprächen die Frage, warum sie für Regelungen, die bei nüchterner Betrachtung nicht erst hätten in langwierigen Prozessen erkämpft werden müssen, auch noch dankbar sein sollen, während zugleich die Verantwortlichen aus ihrer Sicht auch heute wieder obenauf sind. Hinzu kommt, dass Erwartungen an eine Verbesserung von Leistungen mit dem Hinweis auf Regelungen für NS-Opfer zurückgewiesen werden. Dadurch entsteht bei vielen Betroffenen der Eindruck, ihre Anliegen wären nicht nur gegenüber einstmaligen Verantwortlichen nachrangig, sondern sie fühlen sich auch als „Opfer zweiter Klasse“. Wäre es nicht besser - sofern man die Erwartungen grundsätzlich als sinnvoll ansieht -, diese für die Opfer der nationalsozialistischen Verfolgung und der kommunistischen Diktatur gleichermaßen anzunehmen? So bleibt trotz allem Erreichten Vieles infolge von ungeschickter und unsensibler Kommunikation offen.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Das gilt auch, wenn Anträge zur Verbesserung der Situation für ehemals Verfolgte ausgerechnet am 17. Juni vom deutschen Parlament abgewiesen werden.

Dazu trägt auch bei, dass trotz aller erreichten Fortschritte bei den Rehabilitierungsgesetzen und Entschädigungsregelungen noch immer viele Betroffene auf fast unüberwindliche Hürden bei der Durchsetzung ihrer Ansprüche treffen. Oftmals können sie die geforderten Beweise für erlittenes Unrecht oder aus der Verfolgung resultierende Gesundheitsschäden nicht erbringen. Sie empfinden sich bei Ämtern und Behörden als Bittsteller, die um Almosen betteln. Hinzu kommt, dass viele den Eindruck haben, sie begegnen auf den Ämtern eben jenem Typus Mensch wieder, der ihnen schon vor 1989 das Leben schwer gemacht hatte. Bei einer Ablehnungsquote von ca. 70 Prozent bei Anträgen auf Anerkennung von gesundheitlichen Schädigungen fühlen sich viele Betroffene nicht in der Lage, sich dem Stress einer wiederholten Befragung auszusetzen. Sie resignieren und stellen keine neuen Anträge oder verzichten auf den bei ablehnenden Entscheidungen offen stehenden Weg, Ansprüche auf dem Klageweg durchzusetzen.

Dass im Vergleich zu der hohen Zahl an abgelehnten Anträgen auf Anerkennung von Gesundheitsschäden nur wenige Antragsteller den Klageweg beschreiten, führt wiederum zu einem doppelten Missverständnis. Einerseits wird angenommen, dass die Betroffenen eben doch keine Ansprüche hätten. Andererseits wird aus der geringen Zahl an Verfahren, die vor Gericht landen, die Schlussfolgerung gezogen, dass es keine Notwendigkeit gebe, die bestehenden Regelungen zu ändern.

Immerhin wurde mit der fünften Novellierung der SED-Unrechtsbereinigungsgesetze der Weg freigemacht, um bei der Begutachtung von Folgeschäden nur noch zertifizierte Gutachter einzusetzen. Diese sollten sowohl spezifische Kenntnis über Verfolgung in SBZ und DDR haben als auch Erfahrungen beim Umgang mit vielfältigen Traumata, die aus dieser Verfolgung stammen. Der Freistaat Thüringen hat hier mit zertifizierten Gutachtern sehr gute Erfahrungen gemacht, die dazu führten, dass die Anerkennungsquote auf über achtzig Prozent gestiegen ist.

### **Mehr Hilfen und Unterstützung für Betroffene**

In engem Zusammenhang damit steht, dass es für Betroffene bundesweit nur wenige Anlaufstellen für Beratung und Betreuung wie z.B. die Beratungsstelle „Gegenwind“ für politisch Traumatisierte in Berlin gibt. Mit einer verbesserten psychosozialen Infrastruktur wäre vielen Menschen, die unter psychischen Erkrankungen leiden, geholfen. Defizite

im gesellschaftlichen und politischen Umgang mit ihnen kann sie jedoch auch nicht ausgleichen.

Um Betroffenen wirkungsvoll helfen zu können, muss das System an Unterstützungsmöglichkeiten für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Beratungsstellen, Ämtern und Behörden ausgebaut werden. Diese sind an die Umsetzung der gesetzlichen Vorgaben gebunden und werden bei enttäuschten Erwartungen zur Zielscheibe von Wut und Zorn der Betroffenen. Hier wiederholt sich für die Betroffenen das Feindbild Staat aus DDR-Zeiten, dem sie oft mit Misstrauen begegnen. Auch hier spielt eine Rolle, dass vieles, was erreicht wurde, erst nach langen Kämpfen gewährt wurde.

Vor dem Hintergrund der 1990 in den Rechtsstaat Bundesrepublik gesetzten Erwartungen, von dem viele hofften, er werde die durch die Verfolgung entstandenen Probleme und Nachteile individuell ausgleichen können, fühlen sich jene, die mit ihren Schicksalen bzw. den Nachweisen für das erlittene Unrecht überfordert sind, nicht angenommen und anerkannt. Bei ihnen herrscht oft das Gefühl vor, auch sie seien dem bundesdeutschen Staat lästig, wenn sie jahrelang auf Antworten auf Petitionen<sup>3</sup> warten oder sich in immer neue Verfahren gedrängt sehen, um ihre Ansprüche durchzusetzen. Dabei zeigt sich auch, wie schwer es ist, einer auf rechtsstaatliche Verfahren orientierten Verwaltung deutlich zu machen, dass diejenigen, die die Sprechstunden aufsuchen, Erfahrungen aus einer Diktatur mitbringen, in der Verwaltungshandeln oft für Willkür stand und für Missbrauch und als Mittel gegen Andersdenkende und politisch Missliebige weit anfälliger war.

### **„Näher werden Sie einer öffentlichen Anerkennung nicht kommen“**

Auf einer Veranstaltung zum Thema „Recht und Gerechtigkeit“<sup>4</sup> schilderte eine junge Frau das Schicksal ihrer Mutter. Diese konnte wegen ihrer Weigerung, an der Jugendweihe teilzunehmen, in der DDR weder die Oberschule besuchen noch ihren Wunschberuf ergreifen. Bis heute leide die Mutter unter den Folgen und der fehlenden Anerkennung. Auf die Frage, wie man ihrer Mutter helfen könne, erwiderte Bundespräsident *Joachim Gauck*, dies könne nur durch öffentliche Würdigung

---

<sup>3</sup> Vgl. z.B. die Bemühungen der Interessengemeinschaft ehemaliger DDR-Flüchtlinge (IEDF).

<sup>4</sup> Am 10. 12. 2014, Dokumentation s. [www.bundesstiftung-aufarbeitung.de](http://www.bundesstiftung-aufarbeitung.de).

geschehen. Er wünsche sich, dass es mehr Menschen wie ihre Mutter gegeben hätte. Menschen, die sich trotz erwartbarer Nachteile nicht hätten einschüchtern lassen. Er fügte hinzu: „Näher als heute, da das Schicksal ihrer Mutter bundesweit im Radio thematisiert wird, werden Sie einer Anerkennung und Würdigung nicht kommen.“

Ich bin mir unsicher, ob das für die vielen, die sich bis heute in ihren Schicksalen nicht ausreichend gewürdigt und beachtet fühlen, ein Trost sein kann und dazu beiträgt, dass sie das wertschätzen können, was erreicht wurde. Zumal wenn sie auf Grund ihres individuellen Schicksals keinen Anspruch auf Entschädigung geltend machen können. Aber es kann für die Betroffenen ein Trost sein, dass ihre Schicksale wahrgenommen und beachtet werden.

# Die Autoren

*Bittner, Klaus*

Beratungsstelle für Opfer der DDR-Diktatur, Innenministerium des Landes Niedersachsen, Hannover.

*Drescher, Anne*

Landesbeauftragte für die Stasi-Unterlagen in Mecklenburg-Vorpommern, Schwerin.

*Hoppe, Dr. Thomas*

Professor für Sozialethik an der Helmut-Schmidt-Universität Hamburg.

*Kaminsky, Dr. Anna*

Geschäftsführerin der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur, Berlin.

*Mascher, Sabine*

Heilpraktikerin (Psychotherapie mit Schwerpunkt Traumatherapie), Leiterin der Beratungsstelle für Lebens- und Beziehungsfragen am Kirchröder Turm, Hannover.

*Peikert, Norbert*

Pastoralpsychologe und Supervisor (DGfP), Bannewitz b. Dresden.

*Sensenschmidt, Kerstin*

Aus politischen Gründen mehrere Monate in der DDR inhaftiert, 1987 von der Bundesrepublik freigekauft mit anschließender Übersiedlung nach Westdeutschland.

*Von Wahlert, Dr. Jochen*

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Ärztlicher Direktor der Akutklinik Urbachtal, Bad Waldsee.



