

## Teil II: Welt, Beziehungen und Person im Feld von Rassismus – Einblicke

### 8.3 Traumatisierung durch Rassismus

Warum kommt Rassismus eine traumatisierende Bedeutung zu?

Im Rückgriff auf die Ausführungen zum Rassismusverhalten sowie zu Rassismuserfahrung, Othering, Doublebind und Trauma seien hier noch einmal die wichtigsten Aspekte zusammengefasst:

- Rassistische Gewalt findet innerhalb des eigenen Bezugssystem statt.
- Rassismus ist in den Strukturen von Gesundheitswesen, Bildungswesen und Rechtswesen angelegt und wird durch deren Mitarbeiter ausgeführt.
- Wichtige und notwendige Personen des Alltags üben diese Gewalt aus.
- Flucht, Kampf und Metaebene sind ausgeschlossen.
- Othering und Doublebind führen zu Stress.
- Dauerstress kann durch häufig wiederholte Situationen nicht abgebaut werden.
- Das häufige Wiederholen von Doublebinds in verschiedenen Bereichen kann traumatisieren.
- Selbstregulation, Identität und Selbstwertgefühl werden gestört.
- Viele subtile Rassismuserfahrungen können in der Häufigkeit traumatisierend sein.
- Grober Rassismus kann in der Intensität der Gewalt traumatisierend sein.
- Das soziale Umfeld schaut weg und kann oder will nicht unterstützen.
- Rassismus führt zur einer erhöhten Wachsamkeit/Hypervigilanz, um den Rassismus vorzusehen.

*Wann endet Gewalt?*

SIE MACHEN IMMER WEITER

MICHAEL: »Es gibt einen zehnjährigen Jungen in meiner Schule in der vierten Klasse. Er nennt mich immer noch „Schokolade“, bedroht mich, hält mich fest und schlägt mich. Ich habe Angst vor ihm. Ich bin auch wütend und finde es doof und bescheuert. Es tut weh, aber es gibt keine Prellungen oder andere Verletzungen. Ich sage nichts zu dem Jungen und bleibe stehen, sage es aber der Lehrerin. Die Lehrerin ruft seine Mutter an, und er kriegt dann schon Ärger. Aber er macht es weiter mit seinen sechs Freunden. Es passiert sehr oft, aber nicht jeden Tag. Manchmal habe ich deswegen Angst, in die Schule zu gehen. Ich brauche eine Nacht, um es zu vergessen. Ich denke an was anderes und schlafe.« Seine Mutter Katrin berichtet, dass er viele diffuse Ängste hat.

Gewalt endet dann, wenn die Person Schutz erfährt, aus der Gewaltsituation heraustreten kann oder wenn der Gewaltausübende aus dem Kontext entfernt wird.

Die Betroffenen brauchen einen sicheren Ort, und der Gewaltausübende braucht Unterstützung, um sich zu verändern.

*Wann endet eine Traumatisierung?*

Traumatisierung ist die erlebte Gewalt und das Andauern der Gewalt in der Psyche und im Gehirn in Form von Bildern, Gefühlen, Flashbacks, Triggern etc., die zum traumatischen Prozess gehören. Gewalt findet im psychosozialen Bezugssystem/Gesamtumfeld der Person statt, und dass dies so ist, ist auch ein Teil von Trauma. Auf der Beziehungsebene des jeweiligen sozialen Umfelds, in dem es zu einer Traumatisierung kommt, befinden sich Familienangehörige, Freunde, Bekannte der Betroffenen, die Gewaltausübenden und andere Mitglieder der Gesellschaft. Die Traumatisierung kann erst dann enden, wenn die Gewalt beendet wird, das Traumamaterial stimmig aufgearbeitet werden kann, gleichzeitig für Schutz gesorgt wird und das soziale Umfeld, in dem Gewalt/Rassismus stattfindet, sich verändert. Danach kommen Wiedergutmachung und Sühne.<sup>13</sup>

*Wer darf helfen?*

HÄSSLICHE HEIMAT

Der deutsch-türkische Anwalt Mehmet Daimagüler litt als Schüler unter Depressionen, heißt es in einer Zeitschrift. Sein Halbbruder wurde als Jugendlicher kriminell und wurde ausgewiesen. Daimagüler selbst konnte seine Aggressionen schwer kontrollieren. Er betäubte seine Depressionen und seinen Selbsthass mit Alkohol. »Mit etwas weniger Glück wäre es mir ergangen wie meinem Halbbruder«, sagt er. Im Studium wäre er gern

so gelassen gewesen wie seine Kommilitonen, fand aber die innere Ruhe nicht.<sup>52</sup>

Wenn Gewalt und Trauma im psychosozialen Bezugssystem stattfinden, passieren sie in einem System, das mit wichtigen und notwendigen Personen bevölkert ist. Diese Menschen verursachen die Gewalt, erkennen das Trauma als solches nicht und können dies infolgedessen nicht als Problem anerkennen, weshalb »die zerstörerische und verräterische zwischenmenschliche und ethische Beziehung in der Gesellschaft nicht wiederhergestellt werden (kann)«. <sup>13</sup> Stattdessen könnte der Mainstream das Problem anders deuten: Sie sind aggressiv, sie haben eine Depression, sie sind Alkoholiker - weil sie eben so sind. ‘

#### GEWALT, TRAUMA UND DIE DIAGNOSE

Traumatisierte Flüchtlinge, Vertriebene sowie Migrantinnen und Migranten, die von Krieg, Vergewaltigung, Menschenhandel oder Zwangsprostitution betroffen sind, oder auch ehemalige DDR-Bürger,<sup>53</sup> bekommen selten die Hilfe, die sie brauchen. Zusätzlich sind sie von Rassismus betroffen und werden weiter traumatisiert. Wenn sie aus medizinischen oder sozialen Gründen auffällig werden und manchmal eine Hilfe bekommen, ist es oft im Zusammenhang mit einer Diagnose, die den Stempel auf Privatpersonen und nicht auf gesellschaftlichen oder strukturellen Problemen hinterlässt.

Die Fragen von Wiedergutmachung und Sühne können bei Rassismus noch nicht gestellt werden. Die Gewalt verursachende Gesellschaft erkennt Rassismus als Gewalt und Trauma als Folge nicht. Kampf, Flucht, Metaebene und Heilung werden für die Betroffenen versperrt. Betroffene dürfen sich nicht als solche bezeichnen. Personen, die Otherring-, Doubleblind- und Rassismuserfahrung machen, leben demzufolge mit ihrem Trauma und werden durch neue Erfahrungen retraumatisiert.

#### FRANCESCO SCHLIESST SEINE PIZZERIA

Francescos Verzweiflung ist groß und er könne »physisch und psychisch nicht mehr«, heißt es in einem Zeitungsartikel. Seit den fünf Jahren, in denen er seine Pizzeria betreibt, werden er und seine Frau beschimpft und verachtet, persönlich, am Telefon und anonym. Seine Frau hat schon seit drei Jahren die Pizzeria nicht mehr betreten. Es werden Gerüchte über ihn erzählt. Es gab immer wieder Sachbeschädigungen an seinem Auto. Er war oft bei der Polizei, der es nicht gelang, die Täter zu stellen. Der seelische Schaden ist schlimmer für ihn als der finanzielle. Seine Frau ist in Deutschland geboren, er selbst lebt seit 28 Jahren in Deutschland und liebt das Land. Er schäme sich für die EU, und er sei es leid, sich mit Menschen auseinanderzusetzen zu müssen, die ihn wie Dreck behandeln. Er sagt, er wolle gegen Menschen, die fremdenfeindlich sind, nicht weiter ankämpfen. Sein Arzt hat ihm ein paar Monate Ruhe verschrieben, um wieder gesund zu werden.<sup>53</sup>

#### *Traumabehandlung, ohne Rassismus zu thematisieren?*

Psychoedukation ist ein intrinsischer Teil der psychotherapeutischen Behandlung, besonders bei Trauma. Eine sinnvolle Psychoedukation muss ganz nah nicht nur auf die familiäre, sondern auch auf die gesellschaftliche Realität des Betroffenen sowie auf den Kontext, in dem die Gewalt stattfindet, abgestimmt werden. Die Therapeutin muss sich für sich selbst in ihrer Denkhaltung und auch in der Kommunikation mit ihren Klienten über die Wirkung von Gewalt in der Traumatisierung ihres Klienten im Klaren sein. Eine Frau kann nicht über ihre »Symptomatik« und das entstandene Trauma nach häuslicher Gewalt behandelt werden, ohne diese Gewalt in den Kontext zu nehmen.

Bei einem Vortrag im Themenbereich Trauma wurde - sonst selten im deutschsprachigen Raum - von »einem Fall« berichtet, in dem ein MMM-Junge durch einen Angriff von einem weißen Deutschen traumatisiert wurde. Der Junge stammt aus einem südeuropäischen Land. Der Psychotherapeut berichtete von den Fakten, benutzte aber keine Wörter wie Rassismus oder Fremdenfeindlichkeit in seinem Vortrag.

#### *Die Analyse eines Traumas*

Laut Zeitungsbericht feierten siebzig rechte Skinheads auf einem Wiesengrundstück, und auf dem Nachbargrundstück saßen junge »Ausländer« am Lagerfeuer und vergnügten sich. Sie fühlten sich wohl, und dies war für sie ein vertrauter, sicherer Ort.

Ohne Anlass wurde ein Streit begonnen, der eskalierte. Die jungen »Ausländer« flohen. Die Flucht gelang ihnen nicht, und sie konnten sich gegen so viele nicht wehren. Kampf als Ausweg blieb auch aus. Sie schlossen sich in einer Gartenhütte ein, die in Brand gesetzt wurde. Die Hütte brannte nieder.

Die jungen »Ausländer« sind mit dem Leben davon gekommen. Die Polizei hat den Anschlag als rechtmotiviert und nicht als Gewalt von alkoholisierten Menschen eingestuft (ein guter Anfang). Vierzehn Verdächtige wurden festgenommen, gegen vierzig wurde ermittelt, und die zwei Hauptverdächtigen wurden vor Gericht gestellt. Sie bekamen zwei Jahre und fünf Monate Haft. Ist das ein struktureller Erfolg gegen Rassismus?

#### ALLES GEHT DEN BACH RUNTER

Einer der fünf jungen angegriffenen Männer hat den Eindruck, dass danach alles den Bach runtergeht. Die Erinnerungen an das, was passiert ist, sind zu stark. Er wollte demnächst heiraten, aber sein Leben habe sich umgedreht, erzählt er. Er betreibt selbstständig einen Reifenhandel und kann in seiner Werkstatt nicht mehr alleine sein. Eine Rauchvergiftung, einen gebrochenen Arm und Prellungen hat er durch den Anschlag erlitten.<sup>54</sup>

Das Traumamaterial bleibt lange Zeit im Körper, im Gehirn und in der Psyche gespeichert. Es wird verdrängt, aber bleibt im Gehirn verstaubt. Flashbacks, Gedanken, Trigger, Intrusionen, Erinnerungen sowie körperliche und andere Reaktionen können jederzeit und sogar viel später, auch Jahre später, auftauchen. Ähnliche oder andere Gewaltsituationen können retraumatisieren.

#### DIE GANZE FAMILIE IST BETROFFEN

Sein jüngerer Bruder hat einen Milzriss. Ihm geht es schlecht, er traut sich im Dunklen nicht aus dem Haus und hat seine Lehre abgebrochen. Ihr Vater hat sein Vertrauen in die Umgebung verloren. Seine Familie spricht über Angst, Enttäuschung und Resignation. Auch ein Jahr nach dem Anschlag fühlt sich die Familie nicht einmal zu Hause sicher.<sup>54</sup>

Mehrere Familienmitglieder sind betroffen: direkt oder sekundär. Beide Brüder und ihre Familie spüren Angst, Unsicherheit und Resignation. Ihr Vertrauen in die deutsche Gesellschaft ist erschüttert worden, und sie haben ein Stück Heimat verloren. Erfolge, Zukunftsperspektive und Lebensziele der zwei jungen Männer sind (hoffentlich nur) vorübergehend verloren. Ihre körperliche und seelische Gesundheit ist beeinträchtigt. Die Erinnerungen an das Gewaltgeschehen sind sehr stark.<sup>54</sup> Die Betroffenen wurden Todesängsten ausgesetzt, erlitten körperliche Verletzungen und müssen mit bleibenden seelischen Verletzungen leben - mit Angstzuständen, Konzentrationsstörungen,<sup>55</sup> mit Verlust von Vertrauen, mit daraus entstandener Unfähigkeit, eine Ausbildung zu machen, zu arbeiten oder zu heiraten.<sup>54</sup> Es ist davon auszugehen, dass diese jungen Mitbürger auch ein Stück ihres Heimatgefühls verloren haben.

#### *Kann Zeit die traumatische Wunde heilen?*

Je nach Ausmaß der Traumatisierung sinkt die Wahlfreiheit des Einzelnen.<sup>57</sup> Zeit kann die traumatischen Wunden nur teilweise heilen. Das Traumamaterial bleibt lange Zeit erhalten und kann nicht gelöscht werden. Dies ist ein Teil des traumatischen Prozesses. Traumatisierung wird generell als ein Prozess verstanden, der »die dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt«. <sup>13</sup> Neue Lebensaufgaben, neue Schwierigkeiten, einengende Situationen und weitere Gewalterfahrungen können retraumatisieren oder das alte Traumamaterial hervorrufen. Die Betroffenen müssen weiter in der gewaltverursachenden Gesellschaft leben. Betroffene brauchen eine traumaspezifische Hilfe von Personen mit Rassismuskennnissen. »Sind die Erfahrungen von Helfer und Klient völlig getrennt, kann dies nur bedeuten: Ein selbstverständliches Verständnis ist nicht möglich.«<sup>57</sup> Eine gerechte Strafe für die Gewaltausübenden wie auch die Veränderung einer gewaltbereiten Gesellschaft sind notwendig für die tragfähige Basis einer Heilung.