



## 1. Traumatische Erfahrungen als Menschheitserfahrungen

„Traumatische Erfahrungen sind wesentliche Bestandteile des Menschseins“, ja der Menschheit, denn die „Geschichte ist mit Blut geschrieben“, so schreiben die Psychotraumatologen Bessel A. van der Kolk und Alexander C. McFarlane (Van der Kolk et al., *Traumatic Stress*, S. 27).

John B. Wilson spricht gar von einem „Trauma Archetype“ und meint damit „universal forms of traumatic experiences across time, space, culture, and history“ (Wilson/Tang, *Cross-Cultural Assessment*, S. 25).

Und in Bezug auf Bewältigungsstrategien kann man ebenfalls sagen, „dass die Menschen seit frühester Zeit über Kenntnisse und Praktiken zur Milderung traumatischer Erfahrungen verfügten“ (Fischer/Riedesser, *Lehrbuch*, S. 31).

„Massive seelische Verletzungen als Folge von Natur- und menschengemachten Katastrophen, von Verletzungen und Verlusten hat es – nach allem, was wir wissen – zu allen Zeiten und in allen Kulturen immer wieder gegeben“, schreibt die Theologin Ruth Poser in ihrem Buch „Das Ezechielbuch als Traumatiliteratur“ (S. 59).

Ein Trauma ist von seinem wortsemantischen Ursprung her eine körperliche Wunde und Verletzung, ein psychisches Trauma, so kann man vereinfachend sagen, ist eine Wunde, eine Verletzung der (verkörperten) Psyche, der verkörperten Seele.

In ihrem Klassiker „Die Narben der Gewalt“, S. 53; schreibt Judith L. Herman: „**Psychisches Trauma [Herv. d. Verf.]** ist das Leid der Ohnmächtigen. Das Trauma entsteht in dem Augenblick, wo das Opfer von einer überwältigenden Macht hilflos gemacht wird. Ist diese Macht eine Naturgewalt, sprechen wir von einer Katastrophe. Üben andere Menschen diese Macht aus, sprechen wir von Gewalttaten. Traumatische Ereignisse schalten das soziale Netz aus, das dem Menschen das Gefühl von Kontrolle, Zugehörigkeit zu einem Beziehungssystem und Sinn gibt.“

---

### Literatur

- Fischer, Gottfried/Riedesser, Peter: *Lehrbuch der Psychotraumatologie*, München – Basel <sup>3</sup>2003
- Herman, Judith: *Narben der Gewalt. Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden*, München 1994
- Poser, Ruth: *Das Ezechielbuch als Traumatiliteratur, Supplements to Vetus Testamentum*, Volume 154, Leiden 2012
- Van der Kolk, Bessel A./McFarlane, Alexander C./Weisaeth, Lars (Hrsg.): *Traumatic Stress. Grundlagen und Behandlungsansätze. Theorie, Praxis und Forschung zu posttraumatischem Stress sowie Traumatherapie*, Paderborn 2000
- Van der Kolk, Bessel: *Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann*, Lichtenau 6. Auflage 2019
- Wilson, John P./So-kum Tang, Catherine (Hrsg.): *Cross-Cultural Assessment of Psychological Trauma and PTSD*, New York 2007