

Werner Theobald

Das verletzbare Selbst

Trauma und Ethik

Mit einem Geleitwort von Günter H. Seidler

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2020 Psychosozial-Verlag, Gießen

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form

(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)

ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert

oder unter Verwendung elektronischer Systeme

verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Paul Klee, *Grobgeschnittener Kopf*, 1935

Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

ISBN 978-3-8379-3024-5 (Print)

ISBN 978-3-8379-7739-4 (E-Book-PDF)

Inhalt

| | |
|---|----|
| Ein Wort zum Geleit | 9 |
| <i>Günter H. Seidler</i> | |
| Vorwort | 11 |
| 1 Phänomenologie traumatischer Erfahrung | 15 |
| Die Abgründigkeit des Seins | 15 |
| Das verletzbare Selbst | 16 |
| Die Bedeutung von Bindung | 18 |
| Eine kleine Psychotraumatologie | 19 |
| 2 Das Trauma der Moderne | 25 |
| Schöne Abgründe | 25 |
| Am Anfang war die Angst | 29 |
| Die Bodenlosigkeit des Ichs | 31 |
| Reflexion ohne Bindung | 33 |
| 3 Traumatisierte Denker | 35 |
| Descartes (1596–1650) – Fremdheit zwischen Ich und Welt | 36 |
| Kierkegaard (1813–1855) – Trauma und Transzendenz | 41 |
| Heidegger (1889–1976) – Sein und Selbst | 53 |
| Wittgenstein (1889–1951) – Arbeit am Selbst | 60 |
| Camus (1913–1960) – Das Gefühl der Absurdität | 65 |
| Sartre (1905–1980) – Zur Freiheit verurteilt | 73 |
| Levinas (1906–1995) – Mystik des Traumas | 80 |
| Jankélévitch (1903–1985) – »Tanz auf dem Seil« | 91 |
| Bataille (1897–1962) – »Die Welt verletzen!« | 94 |
| Pessoa (1888–1935) – Dichter des Traumas | 99 |

| | | |
|----------|--|-----|
| 4 | Traumatisiertes Denken | 103 |
| | Seelische Trümmer | 103 |
| | Leid, Ethik und Religion | 113 |
| 5 | Existenzielle Ethik | 119 |
| | Ethik und Trauma | 119 |
| | Ethik vs. Moral? | 124 |
| | Gefühl der Verpflichtung | 134 |
| | Existieren heißt »In-Beziehung-Sein« | 140 |
| | »Selbst«-Sein | 142 |
| | Existenzielle Kommunikation | 147 |
| | »Was ist es, was eine Vergewaltigung so schrecklich macht?« | 160 |
| | Bindung und Verbindlichkeit – Das Geheimnis moralischer Haltung | 167 |
| 6 | Trauma und Gesellschaft | 179 |
| | Amok und Terror | 179 |
| | Macht und Ohnmacht | 182 |
| | Neue Normalität | 185 |
| | Primat der Ökonomie | 186 |
| | Fehlgeleitete Prozesse der Moderne | 187 |
| | Hoffnung auf eine neue Moral | 189 |
| | Nachwort | 193 |
| | Literatur | 195 |

*»Traumatisiert zu sein bedeutet,
verdammte zu sein zu einer geistigen Endlosschleife
unerträglicher Erfahrungen.«
Onno van der Hart*

*»Durch ein Trauma beginnt das Böse sich in der Seele breitzumachen.«
Günter H. Seidler*

Ein Wort zum Geleit

Es ist eine große Ehre, diesem außergewöhnlichen Buch einige Worte mit auf den Weg geben zu dürfen. Es ist nämlich wirklich außergewöhnlich, und die Einsichten, mit denen Leser und Leserinnen bei der Lektüre immer wieder beschenkt werden, lassen einen mitunter tief durchatmen.

Sein Titel lässt zunächst vermuten, dass es sich um zwei Bücher handeln könne. Das ist eindeutig nicht der Fall: Es geht um zwei Themen, die zusammengehören, auch wenn sie bislang nicht zusammen thematisiert wurden. Traumatisierungen zerstören das Erleben von Werten: Wer traumatisiert ist, erlebt die Welt als eine, die nicht mehr trägt. Und der Traumatisierte ist sich und der Welt entfremdet. Und vor allem: Bislang als tragend erlebte Werte haben sich als trügerisch erwiesen. Hier liegt der Zusammenhang zur Ethik, ein Zusammenhang, der bislang so nicht thematisiert wurde.

Ausführlich analysiert Werner Theobald die Biografien von Philosophen und Schriftstellern und zeigt die Destruktivität erlittener Traumatisierungen auf das Selbst-, Sinn- und Weltverständnis dieser Menschen. Er zeigt auch, in welcher Weise die traumatischen Erschütterungen ihren Niederschlag in den literarischen und philosophischen Werken der Betroffenen gefunden haben. Dabei lässt er die Autoren selbst zu Worte kommen, was zu einer unglaublichen Vielfalt der Perspektiven führt, bereichernd, aber nicht verwirrend. Er spannt dabei einen weiten Bogen, beginnend mit Descartes, und zeigt auf, wie die gesamte Denkbewegung der Moderne als Versuch verstanden werden kann, ganz grundsätzliche Erschütterungen zu verarbeiten. So kann die Thematisierung etwa von Angst in der Existenzphilosophie als Phänomenologie von Trauma in philosophischer Begrifflichkeit verstanden werden. Eine klinisch orientierte Leserschaft wird bei der Lektüre fortwährend bereichert durch die Berührung mit einem vielleicht ungewohnten, nämlich philosophischen Blick auf bislang ausschließlich pathologisierte und aus der täglichen Praxis bekannte Phänomene.

Und die Leserschaft wird auch vertraut gemacht mit Bemühungen in der jüngeren Philosophie, auf dem soeben skizzierten Hintergrund »Ethiken« zu entwickeln. Dabei kritisiert Theobald, dass in deren Konzeptualisierung der Zusammenhang zu den großen historischen traumatischen Erschütterungen nicht angemessen berücksichtigt wurde und so ethische Entwürfe entstanden, die zwar rational durchstrukturiert waren, die aber etwa die Emotionalität und die »leidensanfällige Empathie« nicht in ihre Reflexionen einbezogen.

Das Desiderat der Entwicklung einer Ethik, die auch solche Dimensionen berücksichtigt, erfüllt Theobald mit diesem Buch. Und das ist wirklich notwendig: Überall gibt es Ethikbeauftragte und -kommissionen, wobei bei deren Arbeitsvollzügen mitunter der Eindruck entsteht, sie täten sich doch gelegentlich etwas schwer mit der eigenen Orientierung und kämen zu ihren Handlungsempfehlungen lediglich auf der Grundlage einer eigenen moralinsauren und/oder ideologisch hypertrophierten Weltsicht, ohne über ein reflektiertes Verständnis von Ethik zu verfügen.

Mit dem verbindenden Blick auf Leid, Ethik und Religion thematisiert Theobald Zusammenhänge, die in der modernen Philosophie keinen Ort mehr finden. Unter Bezugnahme etwa auf die mitunter als Ausdruck einer »religiösen Wende« bei Horkheimer bezeichnete »Sehnsucht nach dem ganz Anderen« untersucht Theobald die Verflechtung von Leid und Religion in ihrem Zusammenhang auf das »ursprünglich Ethische«, die Verantwortung gegenüber dem Anderen, und gelangt so zu einer »existenziellen Ethik«, für die er auch die Bezeichnung einer *interaktionellen Beziehungsethik* für angemessen hält. Damit formuliert er philosophisch das aus, was im Konzept der psychoanalytisch-interaktionellen Therapie von Annelise Heigl-Evers und Franz Heigl deren praktischen Orientierung zugrunde liegt: das Sich-ansprechen-Lassen und das Sich-berühren-Lassen vom Leid des Anderen als Motivation wertorientierten Handelns.

Ich wünsche diesem klugen und gedankenreichen Buch eine große Verbreitung und eine engagierte Leserschaft, die sich von ihm ansprechen und berühren lässt und die bereit dazu ist, Anregungen und Einsichten aus der Lektüre empathisch in ihr tägliches Handeln und Behandeln von Patienten und Patientinnen einfließen zu lassen!

Dossenheim, im Frühjahr 2020
Günter H. Seidler

Vorwort

»[Bis vor gut 30 Jahren] machten sich deutsche Psychotherapeuten und Psychiater keine Gedanken über Traumatisierungen ihrer Patientinnen und Patienten. Psychoanalytiker waren der Meinung, dass Traumatisierungen weniger wichtig waren – wenn überhaupt – als Fantasien. Alice Miller, die Anfang der 80er Jahre einige Bücher zu diesem Thema veröffentlicht hatte, wurde in Fachkreisen wenig ernst genommen. Meist wurden Traumatisierungen, über die Patientinnen berichteten, als Fantasien behandelt. Insbesondere der so genannte sexuelle Missbrauch [...] galt als Ausdruck von so genannten ödipalen Fantasien. Damit waren die Psychoanalytiker der 70er und 80er Jahre noch konservativer als Freud, der immerhin die Möglichkeit offengelassen hatte, dass es so etwas wie sexualisierte Gewalt gegen Kinder gibt« (Reddemann, 2010, S. 11).

Mit diesen Sätzen beginnt eines der zahlreichen Bücher zum Thema *Trauma*, wie sie derzeit auf dem Markt sind. Offenkundig gewordene Missbrauchsskandale in der Katholischen Kirche und in (reform-)pädagogischen Einrichtungen hatten gezeigt, dass es – eine lange Zeit verschwiegene – sexualisierte Gewalt tatsächlich gab und gibt. Doch nicht nur sie hatten zur Wiederbelebung eines ebenso lange Zeit vernachlässigten Begriffs geführt, sondern auch die auffälligen Verhaltensänderungen, die Soldaten¹ nach Kriegseinsätzen im Irak oder in Afghanistan gezeigt hatten. Auch sie waren traumatisiert, und mittlerweile geht man davon aus, dass selbst hinter vielen »normalen« Angststörungen und Depressionen sowie anderen »klassischen« psychischen Störungen *traumatische* Erfahrungen stehen – ja, dass sie der eigentliche Grund solcher Erkrankungen sind.

1 Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwende ich meist das generische Maskulinum.

Zu den Folgen einer Traumatisierung gehören nicht nur Angst und Depression, Gefühle der Leere und Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und Selbstentfremdung, sondern auch Wut, Hass und Rachefantasien. Die (oftmals permanente) Beschäftigung mit dem Täter gehört zu den Bewältigungsversuchen eines Traumas. Wenn sie scheitern, kann daraus selbst Aggression und Gewalttätigkeit werden. So können auch Phänomene wie Amokläufe, erweiterte Suizide oder Terrorattentate als posttraumatische Reaktionen verstanden werden.

Das vorliegende Buch versucht zunächst deutlich zu machen, was ein Trauma ist. Kaum eine andere Redewendung geht zurzeit öffentlich so leicht über die Lippen wie die, dass jemand *traumatisiert* sei – und doch herrscht in der Regel Unkenntnis darüber, was dies wirklich bedeutet. Im Anschluss daran erfolgt eine Analyse traumatischer Erfahrungen, ausgehend von der Auseinandersetzung mit Denkern (vor allem Philosophen), die *traumatisiert* waren und daraus tiefe Einsichten in das Wesen menschlicher Existenz gewannen.

Wenn die Existenz auf dem Spiel steht, die seelische wie die körperliche, ist dasjenige berührt, was *wirklich wichtig* ist. Traumatische Erfahrungen sensibilisieren für das *wahrhaft Ethische*. Aus der Beschäftigung mit ihnen entsteht zugleich ein neuer Blick auf die Ethik selbst – eine Perspektive, die den Zusammenhang von Selbst, Erleben, Wert und Bedeutung hervor-treten lässt.

»Widmung«

Dieses Buch wurde »vor Corona« geschrieben, seine Endredaktion fiel jedoch in die Zeit der Krise. Dabei wurde deutlich, wie vieles, was gedanklich im Buch behandelt wird, auf erschreckende Weise – und völlig unerwartet – Realität wurde. Die *Bodenlosigkeit des In-der-Welt-Seins*, von der die Existenzphilosophie nach den beiden Weltkriegen sprach, wurde mit einem Mal spürbar, die damit verbundene Existenzangst in vielerlei Hinsicht (medizinisch, ökonomisch, psychisch, sozial) mit Händen greifbar. Albert Camus' Reflexionen zur Pest (1947), der »alles auslöschenden Seuche«, schienen aktueller denn je: auf der einen Seite diejenigen, die den Tod ignorieren und tabuisieren; auf der anderen jene, die im Gefühl einer gemeinsamen Auflehnung die Werte von Freundschaft, Solidarität und Liebe wiederentdecken: *chaleur humaine*. Anders als die öffentlich-poli-

tische Diskussion, die sich – gerade zu Krisenbeginn – im Wesentlichen um das Erfassen und Abwägen äußerer Effekte drehte (was auch die sicherheitspolitische Aufgabe eines Staates ist), wendet dieses Buch den Blick nach innen: auf das, was *in* denen vorgeht, deren Existenz bedroht ist, auf deren *verletzbares Selbst*. Ihnen ist es gewidmet.

Scharmhagen, im Sommer 2020
Werner Theobald

1 Phänomenologie traumatischer Erfahrung

Die Abgründigkeit des Seins

»Immer wieder stürzte ein brennendes Haus ein und überschüttete die Straße mit Licht. Erst jetzt bemerkte der Junge, dass das brausende Geräusch der Flammen alle anderen Geräusche übertönte, ein fachendes, sausendes Geräusch, das selbst den Lärm der zusammenstürzenden Fassaden überdeckt. Die Flammen zogen sich an den Häuserfronten entlang bis zum Ende der Straße, da war der undurchdringliche Abschluß der Welt, dahinter war nichts mehr. Die dunklen, rotvioletten Wolken, die Flammenwand, die alles umhüllte, die Menschen, die wie in Zeitlupe vorüberzogen, alle Bewegungen verlangsamt, sich mühsam wie in Trance bewegend, das Ende der Welt war ein apathisches, fast friedliches Bild. Der Junge hatte das Gefühl, er wäre allein auf der Welt und sähe alles aus einer einsamen Distanz, aus einer anderen Entfernung als bisher, die Menschen und ihre Welt ... Menschen, die im Strom der Zeit geboren wurden und die in ihm starben, ohne diese Bewegung zu erkennen. Das war das Todesbild, das der Junge nie vergaß, das er sein Leben lang mit sich trug. Solange er lebte, würde er das vor Augen haben« (Forte, 1999, S. 467f.; zit. n. Leuzinger-Bohleber et al., 2008, S. 3).

»Der Junge«, wie er hier genannt wird, kann stellvertretend für traumatisierte Menschen stehen. Auch wenn es sich in seinem Beispiel um eine *Extremtraumatisierung* handelt, sind die Folgen eines Traumas im Prinzip immer gleich. Man erlebt einen (je nach Schwere der Traumatisierung fundamentalen) »Bruch« im Bewusstsein, in der *Erfahrung des Selbst* und der *Welt* – ganz gleich, ob man Opfer eines Krieges, einer Naturkatastrophe, eines schweren Unfalls oder einer Vergewaltigung ist. Traumatisierte erleben eine Welt der »Negativität«, ein »Universum ohne Bedeutung«

(William James). *Herausgerissen* aus der Wirklichkeit erscheint ihnen die Realität um sie herum »völlig anders, unwirklich, entrückt«; sie fühlen sich »von allen anderen Menschen getrennt, isoliert und einsam« (Leuzinger-Bohleber et al., 2008, S. 3; Herv. W. T.). Intuitiv realisieren sie, dass diese Erfahrung einen »existenziellen Bruch« in ihrem Leben darstellt – »Nichts wird mehr sein wie vorher« (ebd.; Herv. W. T.).

Unter einem *Trauma* versteht man ein Ereignis, das »außerhalb der üblichen Erfahrung« liegt (Längle, 2007, S. 109). Es unterscheidet sich von normalen Belastungen, wie sie im Leben unvermeidlich sind, dadurch, dass man in ihm einer »überwältigenden Fremdheit« (Seidler, 2013, S. 209), einer »Wucht«, »Gewaltigkeit«, »Größenordnung von Zerstörung« begegnet, die einen »gänzlich hilflos macht und mit Schrecken und Entsetzen über das Dasein erfüllt« (Längle, 2007, S. 109; Herv. W. T.). Wer traumatisiert ist, erfährt die »Abgründigkeit des Seins«; traumatisches Erleben »führt direkt in die Tiefenstruktur der Existenz« (ebd.).

Der Philosoph Emmanuel Levinas² hat in seinem Frühwerk *De l'existence à l'existant* (1947) ein intensives Verständnis für diese Art der Erfahrung entwickelt. Sie zeige die »Fassungslosigkeit gegenüber etwas, das man nicht für möglich gehalten hat« (Längle, 2007, S. 110). Levinas (1997, S. 71) nennt es das »anonyme Sein«, den »unpersönlichen«, »anonyme[n] Strom« eines »Seins«, das das Subjekt »überschwemmt« (ebd., S. 69), seiner Mitte enthebt (das heißt: *entsetzt*) und haltlos macht. Im Trauma fallen alle Halte weg. Die Welt verliert ihre »Heimlichkeit«, den »vertrauten Sinn des alltäglichen Daseins« (Längle, 2007, S. 111). Die Wirklichkeit »entgleitet«, man macht die erschütternde Entdeckung, »daß das Sein nicht hält« (ebd., S. 110). Deshalb sind Traumatisierte später auch »psychisch nie ganz da«; sie sind »dissoziiert«, wie es im Fachjargon heißt, haben oftmals »den Boden unter den Füßen dauerhaft verloren, fühlen sich *unverbunden* mit anderen, nie mehr wirklich als aktives Zentrum ihres eigenen Lebens« (Leuzinger-Bohleber et al., 2008, S. 3; Herv. W. T.).

Das verletzbare Selbst

Was im Trauma in Mitleidenschaft gezogen, *beschädigt* oder gar *zerstört* wird, ist das *Selbst* und das »Selbstbewußtseyn«, die Person in ihrem Kern:

2 Ich schreibe Levinas gemäß der von ihm selbst gepflegten Schreibweise ohne Akzent.

»Die einzige Welt, welche Jeder wirklich kennt und von der er weiß, trägt er in sich selbst, als seine Vorstellung, und ist daher das Centrum derselben. Deshalb eben ist Jeder sich Alles in Allem: er findet sich als den Inhaber aller Realität und [es] kann ihm nichts wichtiger seyn, als er selbst [...]. Dabei nun weiß er völlig gewiß, daß [...] jenes über Alles wichtige Selbst [...] untergehen muß im Tode, der daher für ihn gleichbedeutend ist mit dem Weltuntergange« (Schopenhauer, 1991 [1840], S. 553f.).

»[W]enn wir selbst nicht mehr sind, ist auch die Welt, *unsere* Welt (aber wir kennen keine andere) nicht mehr. *Diese* Welt existiert nur, weil und insofern wir existieren« (Hauskeller, 2001, S. 100f.).

Die Existenz eines traumatisierten, »entkernten« Selbst, desjenigen, der *nicht* mehr *aktives Zentrum* seines Lebens ist, gleicht der eines Wesens ohne Substanz. Die Person ist »wie unter Eis gelegt« (Längle, 2007, S. 110), das Selbst »entpersonalisiert« (Levinas, 1997, S. 74).³ Menschen, die (schwer) traumatisiert sind, sind nur noch ihre eigenen Schatten, seelenlose Hüllen, angetrieben vom Willen zum Leben, ohne wirklich leben zu können: »das Seinkönnen, die Beziehung zum Leben inklusive des vitalen Wertgefühls und des Beziehungslebens, die Ich-Integrität, [...] Selbstbild, Identität und Selbstwert verblassen« (Längle, 2007, S. 119). »Es ist, als ob das Sein den Menschen betrogen hätte« (ebd., S. 110).

Fragt man nach dem Verhältnis von *Trauma* und *Ethik*, scheint das Urteil klar und eindeutig zu sein: Alles, was das Selbst verletzt, gar massiv schädigt oder zerstört, wird geächtet: Krieg und Gewalt, Folter, schließlich sämtliche Handlungen, die (grundlos bzw. ungerechtfertigt) jemandem schaden. Vor allem solche, die den Kern der Person, ihre *Würde*, verletzen. Das »Nicht-Schaden« gilt (daher) als »Kern der Moral« (Gert, 1983), der Schutz der »versehrbaren Integrität«, der »prekären Daseinsform endlicher und versehrbarer organischer Einzelwesen«, als *Grund* für Moral überhaupt (Ott, 2001, S. 29). Dieser Schutz bezieht sich nicht nur auf physische Gewalt. Er »gilt auch für Fälle, in denen die *psychische* Integrität einer Person« verletzt wird: durch Kränkung, Missachtung und Demütigung – »Demütigung kann ärger sein als leiblicher Schmerz« (ebd.;

3 Dabei gilt selbst aus klassischer theologischer Perspektive: »[W]er mein *Aktzentrum* zerstört, zerstört *mich*« (Knoepffler, 2014, S. 22; Herv. W.T.).

Herv. W. T.).⁴ Deshalb gehören auch »interpersonale Anerkennungserwartungen« zum Kern der Moral (Honneth, 1994).

Die Bedeutung von Bindung

Die früheste Form von Anerkennung findet in frühkindlichen Beziehungen statt. Die »Anerkennung des eigenen Wesens« (Gruen, 2014, S. 36) in den Bindungserfahrungen zwischen Kind und Eltern (oder anderen primären Bezugspersonen) prägt entscheidend das *Gefühl zu uns selbst*, zu anderen Menschen und zum Leben: »Selbstvertrauen, Vertrauen in andere und innerer Frieden«, die »Selbstverständlichkeit des Seins«, »unsere Liebes- und Abgrenzungsfähigkeit«, aber auch »unsere Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten« finden hier ihren »inneren Boden« (Alberti, 2013, S. 59). Sichere Bindungserfahrungen wirken als »Teil unserer inneren Welt«, sie sind entscheidend für die Entwicklung einer *stabilen Identität* (ebd.) – der Grundlage jenes »Selbstbewußtseins«, von dem die Rede war. Entsprechend vermittelt eine gelungene Bindung auch einen »Zugang zur Welt«, ein »Aufgehobensein im Leben« (ebd., S. 60). Aus ihr schöpfen Menschen »Halt und Kraft für ihre Aufgaben und für ihr *Sein*« (ebd.; Herv. W. T.).

Fehlt eine solche Bindung – dabei geht es vor allem um eine verlässliche »positive Nähe und Vertrautheit zu einer oder mehreren Bindungspersonen« (ebd.) –, wird sich ein Kind »wie ohne Hülle fühlen«, »uneingebunden«, eben: »verlassen« (ebd.). Auch mangelhafte und belastete Bindungserfahrungen, insbesondere Verhaltensweisen, die einem Kind schaden, es verunsichern oder vernachlässigen, wirken (daher) *traumatisierend* (ebd., S. 59) – man spricht dann von einem *Bindungstrauma*. Als Folge entsteht eine »angestrengte Existenz« (Garff, 2005, S. 476) oder – wie der Psychoanalytiker und Sozialpsychologe H.-E. Richter sie einmal nannte – die »Krankheit Friedlosigkeit« (Richter, 2008). Die »Urkraft« der Seele, die »uns von Anbeginn an in unserem Menschsein trägt«, es eigentlich »gestalten« und »zum Blühen« bringen soll (Alberti, 2013, S. 60f.), richtet sich darin gegen sich selbst.

4 Siehe auch Schmetkamp (2012, S. 14): »Wie sehr werden Menschen verletzt, wenn ihnen die gebührende Achtung und Anerkennung verwehrt werden?«