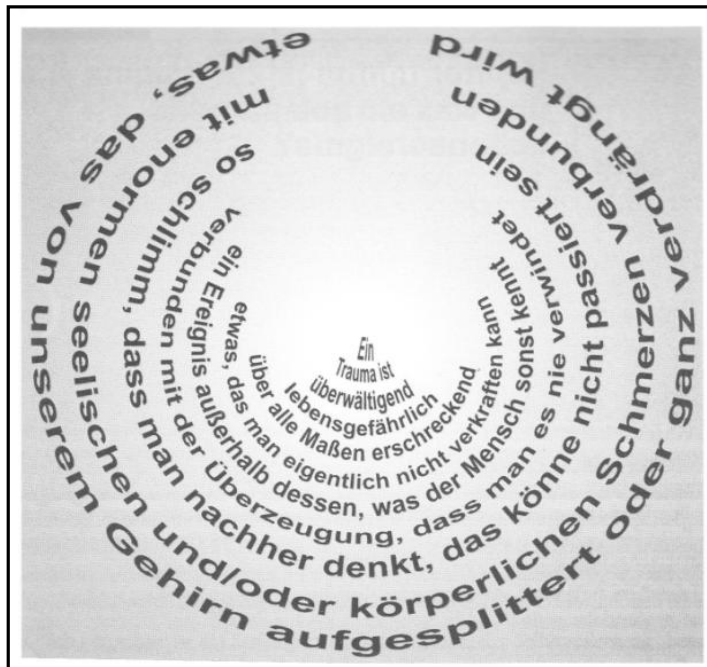


## Rituelle Gewalt – Folgen für die Überlebenden

Tina Mehmel, Lotta e.V. Kiel

Sadistische, rituelle und organisierte Gewalt ist immer von Menschen systematisch und gezielt geplant und eine schwere Traumatisierung für die Opfer. Ein schweres Trauma ist immer mit der Erfahrung von Todesnähe verbunden. Wir nennen deshalb die Opfer Überlebende, so wie Viele sich selbst bezeichnen. Ein Trauma bedeutet einen Bruch in der Lebensgeschichte. Die Lebensgeschichte beginnt mit der Schwangerschaft. Danach ist nichts mehr wie es war.

### Traumakreis



**Ein Trauma ist überwältigend  
lebensgefährlich  
über alle Maßen erschreckend  
etwas, das man eigentlich nicht verkraften kann  
ein Ereignis außerhalb dessen, was der Mensch sonst kennt  
verbunden mit der Überzeugung, dass man es nie verwindet  
so schlimm, dass man nachher denkt, das könne nicht passiert sein  
mit enormen seelischen und körperlichen Schmerzen verbunden  
etwas, das von unserem Gehirn aufgesplittert oder ganz verdrängt wird**  
Michaela Huber: Trauma und die Folgen, 2005

Eine traumatische Situation ist durch überflutende Angst, Ausgeliefertsein, Ohnmacht und Hilflosigkeit gekennzeichnet.

Die allen Lebewesen zur Verfügung stehenden Reaktionsmöglichkeiten von Kampf und Flucht sind blockiert.

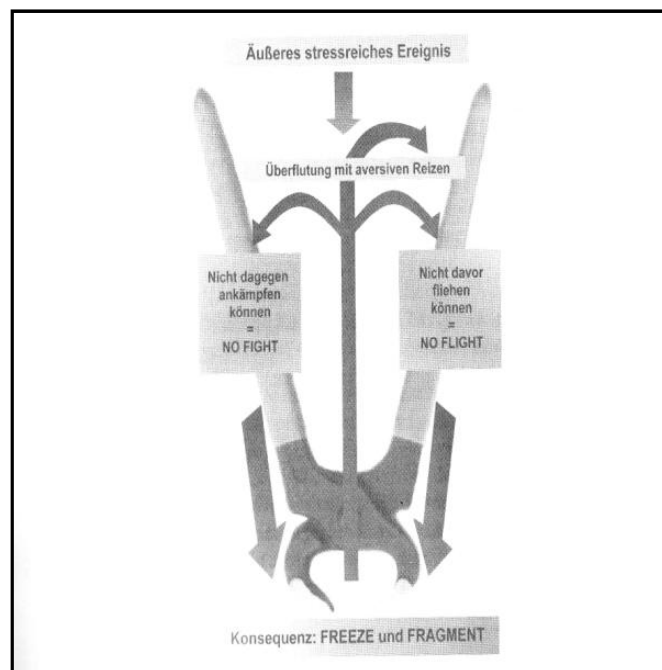
Die äußere Situation führt dazu, dass auch die inneren Verarbeitungsmechanismen und Einschätzungsmöglichkeiten blockiert sind.

Wenn weder Kampf noch Flucht möglich sind, schaltet der menschliche Organismus automatisch auf uralte Überlebensstrategien um.

Es läuft ein Überlebensprogramm.

Wesentliche Teile des menschlichen Gehirns werden ausgeschaltet.

### Die Traumatische Zange:



*Michaela Huber: Trauma und die Folgen, 2005*

Während des Traumas greift Traumatische Zange.

Das bedeutet: Wenn ein Mensch gegen die Bedrohung nicht ankämpfen kann und nicht davor fliehen kann, kommt es zum sog. Freezestand.

Der Mensch erstarrt, wird gefühllos und schmerzunempfindlich.

Er wirkt wie eingefroren.

Es kommt zur Dissoziation d.h. zur Abspaltung der traumatischen Erfahrung.

Dissoziation ist DAS zentrale Phänomen in einer traumatisierenden Situation.

Ich werde daher im Folgenden ausführlich darauf eingehen.

Erinnern wir uns an die Schilderungen von vorhin:

Ein gefesselt, gefangenes Kind hat keine Chance zu kämpfen oder zu flüchten.

Das Einzige, was hilft, eine derart brutale, gefährliche und ausweglose Situation zu überleben, ist die Spaltung.

Spaltung bedeutet:

Die traumatische Erfahrung wird in Einzelteile zerlegt, weil sie im Ganzen nicht auszuhalten ist. Die Wahrnehmung zerreißt und ist zersplittert.

Es sind nur noch Bruchteile zugänglich. Informationen gelangen nicht oder nur unvollständig in die Gedächtniszentren des Gehirns.

Spaltung bedeutet:

Eine zeitliche und räumliche Einordnung und Orientierung ist nicht möglich.

So existiert die Trauma-Situation für die Opfer weiter als sei sie immer gegenwärtig: hier und jetzt.

Der Körper kann nicht sagen: Es ist vorbei. Der Stress bleibt!

Traumatisierte Menschen befinden sich in einem Dauererregungszustand und wissen nicht warum.

Spaltung bedeutet:

Während eines traumatisierenden Ereignisses erleben die Betroffenen sich selbst oder die Situation oft als unwirklich.

Sie erleben die Situation wie in einem Film, manchmal beschleunigt oder verlangsamt oder sonst wie merkwürdig.

Dies sind völlig *normale* Reaktionen auf eine völlig *unnormale* Situation, die einen Menschen unvorbereitet getroffen hat!

Das Erleben und Überleben ritueller Gewalt hat schwerwiegende Folgen.

Die Opfer leiden unter einer komplexen Posttraumatischen Belastungsstörung, auch Komplextrauma genannt.

Ein Komplextrauma ist eine in der frühen Kindheit einsetzende Entwicklungs- und Bindungsstörung, die dadurch entsteht, dass ein Kind verlassen, vernachlässigt, geschlagen, gequält und sexuell ausgebeutet wird.

Kinder, die Opfer ritueller Gewalt sind, lernen von klein auf an zu dissoziieren, denn Dissoziation ist

1. ein Anpassungsmechanismus zur Abwehr der überwältigenden Qual und
2. eine Technik, um in brutalen und chaotischen Situationen Bindung aufrecht erhalten zu können.

Das Dilemma des traumatisierten Kindes besteht darin, dass Bindung lebensnotwendig und gleichzeitig lebensgefährlich ist.

Für die Überlebenden bedeutet das, dass sie eine hoch dissoziative Persönlichkeitsstruktur entwickeln müssen.

Die Persönlichkeit ist gespalten.

Es gibt verschiedene Formen Dissoziativer Persönlichkeitsstrukturen.  
Die Kürze der Zeit lässt es heute nicht zu, näher darauf einzugehen.  
Daher nun so viel: Die Opfer sadistischer sexualisierter Gewalt, die ihr ganzes Leben lang physischer und psychischer Folter ausgesetzt waren oder noch sind, d.h. andauernd in der Traumazange gefangen waren oder noch sind, entwickeln in der Regel eine Dissoziative Identitätsstörung, eine sog. DIS, auch als sog. Multiple Persönlichkeitsstruktur bekannt.

Das heißt, neben verschiedenen Alltagspersonen wurden verschiedene trauma-nahe Innenpersonen gebildet, die abwechselnd und ohne voneinander zu wissen die Kontrolle über den Körper übernehmen.

Viele Überlebende sprechen von sich selbst im Plural, weil es viele Persönlichkeitsanteile gibt und sie daher „Viele“ sind.

Die Mechanismen der Gewalt wie Ausbeutung, Verrat, Unterwerfen, Zwang, Dominanz, Bestechung, Erpressung, Opferung usw. bleiben in der Spaltung bestehen und finden Ausdruck in verschiedenen Anteilen oder Persönlichkeiten.

Je weiter fortgeschritten die Aufspaltung desto weniger Kontrolle gibt es für die Betroffenen über ihr Handeln.

Zeitverluste sind hier u.a. ein wichtiger Hinweis.

Die Spaltung macht es möglich, dass das Erlebte im Außen nicht sichtbar ist. Das kann z.B. bedeuten, dass ein gequältes Kind in der Schule vielleicht müde und unkonzentriert wirkt aber ansonsten nicht auffällt und sogar gute Leistungen erzielt. Wir wissen, dass Kinder gezielt abgerichtet werden, zu dissoziieren, um sich emotionslos oder auch freundlich und unbeschwert zu zeigen.

Das Erlebte ist nicht sichtbar.

Das kann z.B. bedeuten, dass eine erwachsene Frau ein „anscheinend ganz normales Leben“ führt und fortlaufend ausgebeutet wird.

Nur ihr Körper gibt ihr mit Schmerzen oder Verletzungen Hinweise darauf, dass etwas ganz und gar nicht Ordnung ist.

Die Opfer ritueller Gewalt führen quasi ein dissoziatives Leben.

Die Spaltung macht es möglich, dass die unterschiedlichen Realitäten oder „Welten“, wie Viele es nennen, voneinander getrennt sind.

So kann es beispielsweise ein sehr verschiedenes Tag- und Nachtleben geben.

Die Betroffenen haben keine vollständige Kontrolle über ihre Zeit und über ihr Tun.

Das wird von Täter\_innen gezielt manipuliert, gefördert und ausgenutzt.

Ritueller Gewalt ist eine Qual und macht krank.

Die Symptome können sowohl direkt nach dem Erleben des Traumas als auch mit einer Verzögerung von vielen Jahren oder Jahrzehnten auftreten.

Nicht selten gibt es auch schleichende Veränderungen, die nicht unbedingt mit den traumatischen Erfahrungen in Zusammenhang gebracht werden.

Viele Opfer erhalten daher Fehldiagnosen wie Depression, Angststörung, Anpassungsstörung, soziale Phobie oder Schizophrenie, weil die Symptome nicht als Traumafolgen eingeordnet werden.

Dissoziation also Spaltung und Verdrängung werden nicht erkannt.

Es kann zu Amnesien kommen, d.h. aufgrund der Spaltung kann das Erlebte insgesamt oder auch Details nicht erinnert werden.  
Keine Erinnerung bedeutet nicht, dass nichts war!

Abgespaltene Erinnerungsbruchstücke können auch überdeutlich im Gedächtnis haften bleiben und gleichzeitig dem Bewusstsein nur eingeschränkt oder gar nicht zur Verfügung stehen.  
Sie kehren quälend, nicht beeinflussbar und nicht kontrollierbar immer wieder als sogenannte Flash-backs, d.h. als Rückblenden wieder.  
Für die Betroffenen ist es wie ein Wiedererleben der Situation.  
Es kommt zur Reizüberflutung, Dissoziation ist die Folge.

Das Wiedererleben wird durch sogenannte Trigger, d.h. Auslösereize, provoziert.  
Auslösereize (Trigger) können z.B. bestimmte Gerüche oder Geräusche, bestimmte Wörter oder Bilder sein, die mit dem traumatischen Ereignis verknüpft sind.

Trigger sorgen dafür, dass die Bilder des Traumas einschlagen wie ein Blitz:  
Es ist, als passierte es wieder und wieder.  
Mit jedem Mal wird das Erleben intensiver.  
Für traumatisierte Menschen stimmt der Satz: „Die Zeit heilt alle Wunden.“ nicht.

Trigger können bewusst installiert werden.  
Das heißt, es werden Verknüpfungen hergestellt z.B. über Zahlen, Daten, Glaubenssätze oder Sinneswahrnehmungen.  
So funktioniert Konditionierung und Programmierung, die bewusst von Täter\_innen genutzt wird in Kulturen, Sekten, Glaubensgemeinschaften, zu rituellem Missbrauch, für organisierte Kriminalität.

Viele Überlebende leiden unter körperlichen Beschwerden und Schmerzen oder Schmerzunempfindlichkeit und zeigen eine erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten oder sind chronisch krank.

In der Hoffnung, den Schmerz betäuben zu können, entwickeln Viele Suchterkrankungen.

Viele Überlebende verletzen sich selbst.

Viele sind mit der quälenden Frage beschäftigt:  
Warum habe ich/ haben wir überlebt und Andere nicht?

Viele zweifeln an ihrem Leben und versuchen, es zu beenden.

Viele leiden unter Nervosität, Vergesslichkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, sind innerlich abwesend, fühlen sich ständig unwohl, haben an nichts mehr Freude.

Viele Überlebende kennen Angstzustände, Vermeidungsverhalten und soziale Isolation. Sie trauen sich nicht aus dem Haus und in die Öffentlichkeit.  
Die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ist ihnen nicht möglich.

Viele reagieren mit tiefem Misstrauen gegenüber anderen Menschen. Sie tun alles, um nie mehr abhängig und hilflos zu sein und vermeiden es, Bindungen zu anderen einzugehen oder sie gehen immer wieder schädliche Bindungen ein.

Wie gesagt:

Das Dilemma des traumatisierten Kindes besteht darin, dass Bindung lebensnotwendig und gleichzeitig lebensgefährlich ist.

Sicherheit und Stabilität als menschliche Grundbedürfnisse werden durch Gewalt grundlegend erschüttert.

Die Welt erscheint häufig feindselig und unberechenbar.

Ich komme zum Schluss:

Wir haben Ihnen berichtet von ritueller Gewalt und den Folgen für die Überlebenden. Mein Anliegen war es v.a., die Aufmerksamkeit auf das Phänomen der Dissoziation zu richten. Dissoziation d.h. das Abspalten des Unerträglichen und die Aufspaltung der Persönlichkeit ist eine Überlebensstrategie und wohl das „Beste“, was die Psyche im Ausnahmezustand der Gewalt schaffen kann.

Die Alternative wäre der Tod.

Dissoziation hilft zu überleben.

Wir wissen aus unserer Arbeit:

Es gibt einen Weg vom Überleben zum selbstbestimmten Leben!

Assoziation ist die Antwort auf Dissoziation und hilft, diesen Weg zu geben.

Assoziation bedeutet u.a. Information, Austausch und Vernetzung.

Das ist das Thema des heutigen Fachtages und die Herausforderung für Unterstützer\_innen, Helfer\_innen und nicht zuletzt für die Überlebenden, die so viel Mut und Kraft aufbringen für ihre Befreiung!

Wir wissen: Veränderungen sind möglich!

Nichts muss bleiben, wie es ist!

Zum Abschluss ein Gedicht einer Überlebenden:

**„Hoffentlich**

**Wenn die Energie, die ich jetzt noch brauche,  
um die einzelnen Teile zusammen zu halten  
eines Tages frei wird, dann haltet eure Hüte fest.“**

*Flora Wanders in: Michaela Huber: Viele sein. Ein Handbuch, 2011*