

# „Trauma und Resilienz“

Günther Mohr



PROFESSIO  
Akademie

## „Trauma und Resilienz“ an der Hebrew University Jerusalem

Wieso war ich eigentlich hierhin geraten? Ich hatte irgendwann den Entschluss gefällt, mich wieder mehr mit Forschung zu befassen und das, was ich aus der Praxis mitgenommen hatte, mit dem wissenschaftlichen Stand zu vergleichen. Außerdem wollte ich mich mit der Integration von Praxis und akademischer Theorie in einem Bereich befassen, der psychologisch ordentliche Anforderungen stellt und in dem Menschen auf Lösungen für ein auskömmliches Leben wirklich angewiesen sind. Wo hatte man nun mehr Erfahrung zu dem Thema Umgehen mit schwierigen Situationen als in Israel mit Menschen, die den Holocaust überlebt und die Kriege und Terror erlebt haben? Die Region Israel/Palästina hatte mich außerdem immer schon fasziniert, weil hier sehr viel Menschheitsgeschichte geschrieben wurde. Fast alle Menschengruppen sind von ihrem Ursprung in Afrika aus durch dieses Nadelöhr gewandert. Zwischendurch war historisch hier sehr viel los und auch die heutige Situation ist fern von einfachen Lösungen. So landete ich an einem Forschungsinstitut an der Hebrew University Jerusalem zum Thema „Trauma and Resilience“. Es sollte in Bezug auf Resilienz mehr Praxis auf mich zukommen, als ich bei der Planung ahnte. Mich interessiert vor allem die Übertragung der Ergebnisse der Resilienz- und Traumaforschung auf Organisationen.

## Menschen, Organisationen und Trauma

Organisationen sind eine differenzierte Umwelt für die darin arbeitenden Menschen. Arbeit kann professionelles Wachstum und viele andere Nutzen bringen. Die meisten Menschen müssen allerdings arbeiten. Aus diesem Abhängigkeitsverhältnis entsteht oft schon ein gewisser Zwang. Hinzu kommt, dass Organisationen auch dafür da sind, Konflikte und widerstrebende Interessen unter ein Dach zu bringen (Simon, 2013). Das mit dem gemeinsamen Ziel aller ist eher etwas für die Hochglanzbroschüre oder die Feiertagsreden. Es gibt strukturelle Standardkonflikte in Firmen. Organisationen können außerdem selbst in existenzbedrohende Situationen kommen. Alles, Standardkonflikte, persönlich verursachte Konflikte und konjunkturbedingte Existenzbedrohungen treffen auf Menschen, die oft schon traumatische Erlebnisse erlebt haben. Das müssen sie gar nicht wissen, da viele traumatische Erfahrungen schon im vorsprachlichen Alter entstanden sind oder auch transgenerationale Anteile (Mohr, 2014) enthalten. Hinzu kommt, dass es interessanterweise bezüglich der Wahrscheinlichkeit potentiell traumatischer Situationen die Vorstellung gibt „Mir wird schon nichts passieren“. Dies ist systematische Illusion (Brom, 2014), da der Mensch im Durchschnitt mindestens einmal im Leben von einer potenziell traumatisierenden Ereignis betroffen ist, sei es ein Unfall, ein plötzlicher Tod eines Angehörigen, geschweige denn die Ereignisse, die einem in einer Region wie dem Nahen Osten geschehen können. Resilienz, das Gelingen des Umgangs mit widrigen Bedingungen, ist deshalb ein wichtiges Trainingsfeld.

## Resilienz und Trauma

Der Begriff Resilienz ist ähnlich wie der Stress-Begriff eine Anleihe aus der Materialwissenschaft. Dem Merriam-Webster-Dictionary folgend bedeutet es „The capability of a strained body to recover is the size and shape after deformation caused especially by compressive stress. An ability to recover from or adjust easily to misfortune or change“ (Baum, 2006, 4). Es geht also darum, nach einer starken Beanspruchung etwa durch Unglück oder Veränderungen, wieder in die



# „Trauma und Resilienz“

Günther Mohr



PROFESSIO  
Akademie

ursprüngliche Form zurückzukommen. Diese Herausforderung hat man in Firmen nicht so selten. Vier Hauptaspekte charakterisieren Resilienz (Baum, 2006, 5):

1. Geist-Körper-Verbindung mit dem Schwerpunkt Entspannung
2. Empathie – Entwickeln eines tieferen Verständnisses der persönlichen Gefühle
3. Ressourcen – Ausdehnung der persönlichen Bewältigungsformen
4. Sinn und Hoffnung – Finden von Sinn und Hoffnung im Angesicht schwieriger Ereignisse

Bonanno (2012) hat sich mit gängigen Theorien zur Resilienz kritisch befasst und kommt zu dem Ergebnis, dass die drei Konzepte einer persönlichen Charakteristik, der Abwesenheit psychopathologischer Reaktionen oder eines durchschnittlichen psychologischen Funktionierens alle nach heutigem Forschungsstand nicht wirklich haltbar sind.

Resilienz lässt sich dann attestieren, wenn eine Person ein extremes Ungemach erlebt hat und ein relativ gesundes Funktionieren erhalten konnte sowie in der Folgezeit eine positive Anpassung daran findet (Bonanno, 2012, 755). Sogar ein gewisser Level von Distress ist erlaubt (Bonano & Mancini, 2010). Ein wesentlicher Faktor ist dabei der "social support", also die Gemeinschaftsunterstützung, die jemand erlebt.

Trauma bedeutet wesentlich, einmal im "survival mode" (Überlebensmodus) gewesen zu sein. Dieser Körper-Geist-Zustand (auch Ich-Zustand) hat besondere Funktionsmechanismen und prägt sich ein. Die meisten kommen durch ihre Selbstheilungskräfte und ihre soziale-emotionale Einbettung und Unterstützung da wieder heraus. Sie finden Zugang zu ihren anderen Ichzuständen. Einem Teil (10 %) gelingt das nicht. Dann rechtfertigen die entsprechenden DSM V-Kriterien eine PTSD (Posttraumatische Störung). Hier geht es bekanntlich auch um Geld für die Behandlung. Interessanterweise hatte die PTSD-Forschung einen Riesenaufschwung ab 2002, nämlich nach 9/11.

Das Leben in Organisationen ist normalerweise nicht an sich traumatisierend. Allerdings können besondere Situationen wie Mobbing, Bullying, enge-kritischgeprägte Führung, Burn-out-Druck oder auch psychopathische Muster von anderen traumatisierend wirken. Hinzu kommen die Re-traumatisierungen, die Menschen mit vorhandenen Traumatisierungen, von denen sie oft noch nicht einmal bewusst wissen, treffen. Insofern ist Resilienztraining in Organisationen wichtig.

Da ab Ende Juni die kriegerischen Auseinandersetzungen zwischen der Hamas und der israelischen Armee immer mehr zunahm, nun noch ein paar persönliche Impressionen, zwei typische Tage.



# „Trauma und Resilienz“

Günther Mohr



PROFESSIO  
Akademie

## Dienstag:

Wir sind heute bei drei Projekten. Das erste ist in der Beduinenstadt Rahat in der Wüste Negev, der nach Nazareth zweitgrößten arabischen Stadt in Israel. Als Hintergrund dazu: Schon 20 % der Bevölkerung in Israel – legt man die Grenzen von 1967 zu Grunde, sind Araber oder Palästinenser, je nach Lesart. Man hat in Rahat die Beduinen, die ja als Nomaden unterwegs waren, festangesiedelt. In die moderne Welt passen solche Nomaden nicht mehr hinein. Dies ist eines der tausend Probleme, die man hier hat, neben den Ultraorthodoxen, die den Staat Israel ablehnen, weil nur der Messias den Staat Israel gründen kann, die nicht arbeiten, sondern die direkte Beziehung mit Gott pflegen, indem sie die Thora studieren und sonst außer Kindern zu kriegern, nichts tun und vom Kindergeld leben. Wenigstens werten sie uns andere nicht als Ungläubige ab, sondern versehen ihren Dienst in ihrer Vorstellung auch für uns mit. Dann gibt es die Integration von einer Million russischer Bevölkerung, der Aufnahme der äthiopischen Juden und vieler anderer Schwarzafrikaner, die im Moment gerne nach Israel wollen. Also genug „issues“, wie es die Englischsprachigen ausdrücken. Man merkt, jedes Thema steht auf dem Hintergrund oder in der Konkurrenz zu vielen anderen. Typische deutsche Sätze wie „Das ist doch ganz einfach...“ bleiben einem hier schnell im Halse stecken.

Also in Rahat, der Beduinenstadt, die in der Wüste aufgestellt wurde und von weitem an den zahlreichen schönen Minaretten zu erkennen ist, hat man sehr viele Kinder, 60 % der Bevölkerung sind jung. Für Beduinenmänner bedeuten Kinder Reichtum. Interessanterweise gibt es ja heute eine andere Form von Nomaden, die gelackten Business-Nomaden der Neuzeit (London, New York, Zürich, Frankfurt). Aber die sind hier nicht gemeint. Es geht um die ursprünglichen Nomaden. Die Welt mit ihren Bodeneigentumsrechten ist in den meisten Teilen der Welt zu einem Fakt geworden. Ähnlich wie die First-nation-people in Kanada oder ihre indianischen Blutsbrüder in den USA haben die Menschen mit der radikalen Ansiedlung große Probleme. Das in Rahat vorgestellte Programm ist eine Einrichtung, die Traumabehandlung sowie auch die Betreuung behinderter Kinder mit unterschiedlichen Störungsbildern und deren Eltern anbietet. Der technische Standard, der bei schweren Körperbehinderungen wichtig ist, zeigt sich als supergut. Die psychologische Betreuung scheint ebenfalls gut, sehr liebevoll. Traumatisierungen gibt es im Kontext der Beduinenstadt genügend. Männer haben vielfach mehrere Frauen. Aber in einer modernen Welt fallen auch die Probleme auf, die Traumatisierungen, die die oft zurückgesetzten Kinder der ersten Ehefrau oder auch diese selbst erfahren. Von den etwa sechs weiblichen Betreuungspersonen, die wir zu Gesicht bekamen, waren drei schwanger, selbst die, die nicht das Kopftuch trug und sehr westlich wirkte. Die Luft scheint hier tatsächlich sehr fruchtbar zu sein.

In einem weiteren Projekt in Ofaqim, einer „developmental city“ („Entwicklungsstadt“, die ebenfalls in der Wüste aus dem Boden gestampft ist) stellt eine Frau ihr Programm der Resilienz vor. In der Stadt, die gerade unter dem seit 2006 intensiver werdenden Raketenbeschuss leidet, stellte man fest, dass die Menschen in der modernen Gesellschaft bei Gefahr eben nicht mehr näher zusammenrücken, sondern sich zurückziehen und mit allen modernen individualisierten Ablenkungen in die technischen Welten von Smartphone, Fernsehen etc. reagieren.

Aus der Erkenntnis, das „social support“ der wichtigste Resilienzfaktor ist, wurde ein Programm von Gruppenaktivitäten und gegenseitige Unterstützung erarbeitet. Denn bei 15 Sekunden Vorwarnzeit vor den Raketen muss für Kinder, Alte und Kranke auch eine konkrete Planung her. Manche



# „Trauma und Resilienz“

Günther Mohr



PROFESSIO  
Akademie

Familien fingen schon an, ganz im Bunker zu leben. Sie brachten ihren ganzen Hausrat nach unten und kamen nicht mehr heraus. Aber das ist keine Lösung. Denn Gemeinschaftsleben geht so verloren. Ich frage mich, was haben die Menschen in den deutschen Städten im 2. Weltkrieg eigentlich gemacht. Aber auch dies hat wie wir wissen viele Traumatisierungen hervorgebracht. Es hat so viele betroffen, das war sicher insgesamt für den einzelnen erleichternd, aber darüber gesprochen oder sogar aufgearbeitet wurde davon wenig. Das mentale Modell, das für Kriegserfahrungen angelegt wird, ist das des starken Mannes oder der starken Frau, die ihre Erfahrungen als Kämpfer selbst und alleine erfolgreich verarbeiten. In Amerika bringen sich zurzeit (2014) täglich achtzehn Kriegsveteranen um, das ist fast jede Stunde einer. Sie finden langfristig nicht wieder ins „Normalleben“ hinein, nach dem, was sie gesehen und erlebt haben.

Die Leiterin eines Resilienzprogrammes aus Sderot, das direkt an der Grenze zum Gazastreifen liegt, ist extra zu uns rübergekommen, um ihre Arbeit vorzustellen. Sderot liegt im direkten Einzugsbereich der Quassam-Raketen, von denen aus dem Gaza-Streifen seit letzter Woche täglich bis zu 120 abgefeuert wurden. Die Israelis schaffen mit ihrem Abwehrsystem „Iron Dome“ einen Teil abzufangen. Hier mit der kurzen Flugzeit gelingt das bedeutend schlechter als bei der langen Flugzeit nach Jerusalem, wo ich meinen Sitz habe. Viele gehen hier auch wegen ihrer geringen Präzision in unbewohntem Gelände runter. Aber letzte Nacht sind eine Farbenfirma und diese Nacht wieder ein Wohnhaus getroffen worden. Die Israelis versuchen dann die Raketenrampen mit Angriffen aus der Luft auszuschalten. So ist der Kreislauf hier, seit die Israelis den Gazastreifen nicht besetzt halten. Rakete in Richtung Israel - Luftangriff auf die Abschussstelle in Gaza - Rakete in Richtung Israel - Luftangriff auf die Abschussstelle in Gaza, so geht es immer weiter, im Moment sehr intensiv.

Die Frau aus Sderot stellte ein Sechsstufen-Resilienz-Modell vor, das interessanterweise auf einer Säule menschlicher Aktivität, dem Spiel beruht. Sie führt mit der Gruppe eine ganze Reihe dieser Spiele durch. Im Grunde ist die unterschwellige Botschaft: Trotz Raketenbeschuss lassen wir uns das Leben nicht verdrießen, wie es der Rheinländer ausdrücken würde. Die tiefere Botschaft ist tatsächlich auch immer wieder umzufokussieren. Es erinnert mich an das Viersäulenkonzept gesunder menschlicher Aktivität aus Arbeit, Interaktion, Spiel und Kontemplation des Frankfurter Philosophen Seel, das im Buch „Life-Coaching“ zugrunde gelegt wird. Zunächst erscheint es merkwürdig, auf Spiel zu setzen. Aber die Flexibilität, gerade im schweren Kontext das Leichtere, das Schöne, das Freudige auch einmal konzentriert wahrzunehmen, ist ein Merkmal von Resilienz. Man kann manche Probleme – vor allem die chronischen - nicht lösen, indem man ausschließlich in sie hinein geht und sie dadurch zu ergründen und zu lösen versucht. Man braucht das deutlich andere Menschliche zum Ausgleich.

Der alte Mann, mit dem ich seit drei Tagen morgens an einem Kiosk immer einen Kaffee trinke, weil er etwa zur selben Zeit da vorbei kommt, erklärt mir in langsamem Englisch den Unterschied zwischen der jüdischen Vorstellung und der muslimischen. Wie kommt man in eine Religion? Jedes Kind einer jüdischen Mutter ist und bleibt Jude. Der Vater ist nicht so wichtig, auch einmal interessant. Für die Muslime hingegen ist jeder Mensch auf der Welt Muslim. Aber aus ihrer Sicht erkennen viele das nicht oder zu wenig. Das ist ein Vergehen. Im Vergleich dazu ist das Christliche oder Buddhistische, zu dem man sich heute mit einer Entscheidung bekennen kann oder nicht, vielleicht in der Hinsicht gar nicht so schlecht. Religionen, gerade da, wo sie mächtig sind, bestimmen immer noch die Vorstellungswelt (den „mind set“) der Menschen. Und vielfach nicht



# „Trauma und Resilienz“

Günther Mohr



PROFESSIO  
Akademie

zum Besten. Die einen wollen unbedingt an einen bestimmten Stein (Tempelberg), die anderen müssen gleich alle, die ihrem Gott nicht folgen abwerten und mit allen Mitteln bekehren. Als wenn Gott eine Konfession hätte.

## Mittwoch:

In dem Haus, in dem ich wohne, bin ich normal im neunten Stock. Tom, der amerikanische Chinese, hat das Zimmer 1, ich selbst Nr. 5. Die Nr. 1 ist immer der „Shelter“-Raum mit der Stahltür. Dort soll man bei Erdbeben und sonstigen Ereignissen hin gehen. „In case of“ heißt es, zu Deutsch etwa im Fall des Falles. In Jerusalem hätte man aufgrund der Flugdauer der Raketen theoretisch eineinhalb Minuten Zeit. Als ich dann bei den Code red sirens, dem Raketenalarm, unten vor dem Haus bin, denke ich, bei den anderthalb Minuten ist Aufzugfahren nicht angesagt und neun Stockwerke sind zu viel. Die meisten Verletzten bei Alarm gibt es durch Stürze beim Rennen und durch Herzinfarkt. Also gehe ich beim Alarm, wenn ich draußen bin oder im Computerraum arbeite, in das auch empfohlene Treppenhaus, nicht ganz nach unten, sondern in den zweiten Stock. Man soll zwei Wände zwischen sich und draußen haben und die Treppenhäuser sind erfahrungsgemäß am solidesten gebaut. Dort sitzt dann auch einer meiner farbigen Freunde, der im „Coexistence“-Programm arbeitet. Wir unterhalten uns ein bisschen, bis jemand ruft „it’s over“, was hier meint, dass der Alarm vorbei ist.

Für die Nacht habe ich mich dann für den eventuellen „case“ etwas vorbereitet. Wir müssten dann theoretisch wieder alle in Toms Zimmer. Meine Schuhe habe ich so gestellt, dass ich sie schnell anziehen kann. Meine Wertsachen (Portemonnai sowie Tasche mit Pass, Visum, israelischer und deutscher Sim-Karte) stecke ich jeweils in einen Schuh, damit ich sie schlaftrunken nicht etwa vergesse. Der Computer ist sowieso im Rucksack, der neben den Schuhen steht.

## Noch einmal zum Resilienzthema

Menschliches Leben ist dadurch etwas anderes als die stetige, lustige Party. Für die Spaßgesellschaft auf Dauer spricht nichts in der menschlichen Geschichte. Im Gegenteil, wenn die Spaßseite („Brot und Spiele“) übertrieben wurde, kam der große Zusammenbruch. „Das Leben ist Leiden“ ist die erste Wahrheit des Buddhismus, bevor er nahelegt, wie man da heraus kommt. Aber diese Wahrheit wird oft schon geleugnet. Wir sollten uns mit dieser Grundtatsache befassen. Resilienztraining ist deshalb sehr wichtig.

Ich selbst habe diese Gegend mit ihren Erfahrungen ja auch aufgesucht, weil mir die Mentalität in Deutschland, die das Meckern auf hohem Niveau, den Kampf um Marginalien: davon noch ein 1% mehr und davon und davon noch etwas Tolleres langweilig finde. Leben ist mehr.

Wer sich für mehr als die Ausschnitte und meinen ausführlichen persönlichen Bericht interessiert, bitte mich persönlich anschreiben: [info@mohr-coaching.de](mailto:info@mohr-coaching.de).

## Literatur:

Baum, N. (2006): Building resilience in the Classroom, Publication of the Israel Center of the Treatment of Psychotrauma, Jerusalem.



# „Trauma und Resilienz“

Günther Mohr



PROFESSIO  
Akademie

Bonanno, G.A. (2012): Users and abuses of the resilience construct: Loss, trauma and health related adversities, in: *Social Science and Medicine*, 74, p. 753-757.

Bonanno, G.A. & Mancini, A.D. (2010): Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy- Beyond Resilience and PTSD: Mapping the Heterogeneity of Responses to Potential Trauma, Online First Publication, November 8, 2010. doi: 10.1037/a0017829.

Brom, D. (2014): Thoughts about Survival Mode theory of post-traumatic reactions. In: D. Brom, R. Pat-Horenczyk and J.M. Vogel (Eds), *Helping Children Cope with Trauma: Individual, Family and Community Perspectives*, Routledge, pp. 486-498.

Mohr, G. (2014): *Achtsamkeitscoaching*. Bergisch-Gladbach: Edition Humanistische Psychologie.

Simon, F. (2013): *Einführung in die systemische Organisationstheorie (Introduction in Systemic Organizational Theory)*, Heidelberg: 2013.

