



Eine unterhaltsame Traumatisierung?

Franz Sedlak

Wir fühlen uns wohl, wenn wir unser Leben meistern, diese Selbstwirksamkeitsüberzeugung ist geradezu ein Kriterium der seelischen Gesundheit. Wir fühlen uns wohl, wenn wir uns selbst mögen und wertschätzen. Es geht uns gut, wenn wir das Gefühl haben, in einer freundlichen Welt zu leben. Und wir fühlen uns gut, wenn wir vor Verletzungen geschützt sind bzw. uns schützen können.

Das alles bricht zusammen, wenn wir etwas überwältigend Schreckliches erleben: Unsere seelisch-geistige Schutzhülle zerreißt, die Welt wirkt unheimlich und bedrohlich, wir sind hilflos dem Schrecken ausgeliefert, was mit uns passiert, unterliegt nicht mehr unserer Kontrolle. Unsere Selbstachtung sinkt dramatisch.

Diese seelisch-geistig-körperliche Verwundung (Trauma bedeutet Wunde) zeigt eine unerwünschte Nachhaltigkeit: Wochen, Monate später zeigt sich das volle Ausmaß der Verletzung. Bilder des Schreckens blitzen immer wieder auf, soziale Kontakte werden weitgehend vermieden. Demütigung zeigt ihre deutlichen Spuren: Unsere Selbstachtung ist nach wie vor stark beeinträchtigt. Unsere bisher angenommene Unverletzlichkeit ist für immer verloren.

Eine Person steht einer Gruppe sitzender Menschen gegenüber. Ihr weiteres Schicksal hängt davon ab, wie die anderen entscheiden. Es handelt sich um eine Casting-Show. Die Minuten bis zu einem Urteilsspruch dehnen sich ins Unermessliche. Die Person sieht, dass einer von den anderen den Mund bewegt. Die Mitteilung erfolgt. Die Person lächelt verwirrt und bricht in Tränen aus.. " Das war zumindest ein Mikrotrauma", werden manche Zuseher sagen. "Unsinn!" kontern die anderen. "Die wissen doch, worauf sie sich einlassen. Da wäre ja jede Bewerbung eine Traumatisierung!" "Ja, aber vielleicht wissen sie nicht, wie das dann wirklich ist, wenn sie an den Lippen der Jury hängen!" " Diese wenigen Sekunden, Minuten sind keine Tortur, da steht man noch bei der Straßenbahnhaltestelle länger mit der bangen Frage, ob die Straßenbahn kommt! Das liegt auch außerhalb der eigenen Wirkung." "Aber es gibt verletzlichere Menschen, die eine Situation, bei der sie exponiert sind, die Selbstbeurteilung außer ihrer Kontrolle liegt, nicht so gut wegstecken können wie andere." "Wenn wir so labil wären, könnten wir überhaupt nicht überleben!" Wer hat Recht?