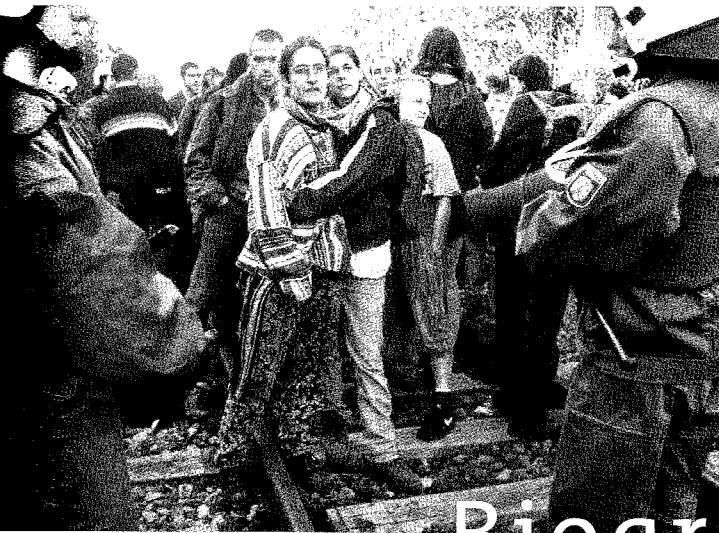


# e evangelische aspekte



**RENOVATIO**

ZEITSCHRIFT FÜR DAS INTERDISZIPLINÄRE GESPRÄCH

## Biografien

- > Larissa Seelbach: Augustin über seine Mutter Monnica
- > Sabine Sautter: Den roten Faden im Leben finden
- > Agnieszka von Zanthier: Freya von Moltke
- > Manfred Berg: Bedingungsloses Grundeinkommen

# Beschädigte Leben?

Biografien erleiden Brüche

VON SYBILLE JATZKO

---

Der Tsunami im Dezember 2004, die Flugtagskatastrophe 1988 in Ramstein, das Zugunglück 1998 in Eschede, Verkehrsunfälle, Raubüberfälle, individuelle Schicksalsschläge:

Diesen Ereignissen ist gemeinsam, dass sie Menschen völlig unerwartet trafen. Lebensläufe erhielten einen Bruch.

Bei allen Katastrophen gibt es aber ein Leben danach, die Notwendigkeit und die Möglichkeit, das Unglück individuell zu verarbeiten.

---

Ich arbeite mit Menschen, die zum Beispiel von Ramstein, dem Birgenairabsturz von 1996, dem Brandunglück von Kaprun 2000 oder dem Terroranschlag 2002 in Djerba betroffen sind, oder mit den Hinterbliebenen des Massakers in Erfurt. Ich begleite sie in Gruppen, in denen sie sich zusammenfinden und so etwas wie eine Schicksalsgemeinschaft bilden. Es sind Menschen, die nach den Brüchen in ihrer Biografie das Leben neu gestalten und entwickeln mussten.

## Absturz der Birgenair-Maschine

*Heute ist Mittwoch, der 7. 2. 1996. Wir haben die erste Karte von unseren Kindern aus der Dom Republik erhalten, aber sie kommen ja heute aus dem Urlaub zurück und haben sicher viel zu erzählen. Gestern Abend gegen 23 Uhr habe ich zu den Sternen gesehen und innig an meine Kinder gedacht. Jetzt ist es 13 Uhr, wir wollen essen. Herbert schaltet das Radio ein. Als erstes die schreckliche Nachricht:*

*“Heute Morgen ist eine Boeing 757 mit 189 Passagieren an Bord kurz nach dem Start ins Meer gestürzt.”*

*Wir sehen uns an, das sind unsere Kinder. Ich kann es nicht glauben, das kann nicht sein! Es fliegen ja noch mehr Maschinen. Nicht diese, nein! Sie werden nicht dabei sein, außerdem können sie schwimmen, das Wasser ist warm. Nein, nicht unsere Kinder! Das Essen bleibt unberührt stehen. Herbert ist da realistischer, für ihn ist es schon bittere Wahrheit. Was tun? Wir werden aufgefordert, das Fernsehen einzuschalten. Auch hier Fassungslosigkeit; überall fassungslose, verstörte, weinende Menschen.*

*Keine weiteren Nachrichten. Das kann nicht wahr sein, warum? Immer wieder die Frage, warum? Was ist zu tun? Gibt es Überlebende? Wo erfahren wir, ob sie überhaupt an Bord waren?*

*Ich rufe alle genannten Nummern an, besetzt. Endlich das Auswärtige Amt: “Rufen Sie später an, wir haben noch keine Passagierliste.” Banges Warten, bis jetzt keine Überlebende. Ich bin wie gelähmt, kann keinen klaren Gedanken fassen. Warum? Sie sind doch noch so jung, haben ein ganzes Leben vor sich; soll es für die Kinder zu Ende sein, bevor es begonnen hat? Warum gerade sie?*

*Noch nie hat mich ein Schmerz so tief getroffen, es ist so unbegreiflich, warum gerade wir? Ich habe immer noch eine trügerische Hoffnung, dass Christiane, Günther, Julchen und Julian überlebt haben. Man glaubt nicht, wie lange ein Mensch hoffen kann, die Phantasie schlägt Kapriolen, ich klammere mich an jeden Funken Hoffnung, ich will es einfach nicht wahrhaben, meine Seele ist zerrissen. Wie sollen wir weiterleben?*

*Die Ungewissheit wird zur bitteren Wahrheit. Sie waren an Bord, die Bildzeitung hat die Passagierliste veröffentlicht. Die Zerreißprobe geht weiter, Leichen werden geborgen, erst nur wenige, dann immer mehr, Wir hoffen wieder, nun auf die Toten.*

*Werden wir sie wenigstens bei uns bestatten können? Wir brauchen Hilfe, aber von wem? Keiner fühlt sich zuständig. Der Arzt verschreibt Beruhigungsmittel und Schlaftabletten. Wir brauchen einen klaren Kopf, nichts zur Betäubung; es klappt. Wochen vergehen ohne Nachricht mit bangen Tagen und Nächten. Endlich: Das LKA meldet sich bei uns; es möchte Personenbeschreibungen, besondere Merkmale, Bilder zur Identifizierung. Sie nehmen in der Wohnung Fingerabdrücke, suchen Haare. Wir müssen in die Wohnung, Papiere suchen. Es gibt Dinge, über die man im Leben nicht spricht; wer denkt auch an den Tod, und doch ist es so wichtig, die Dinge im Leben zu ordnen, das sollte man nicht versäumen. Vor der Haustür liegen Blumen.*

*Ich breche fast zusammen, als wir die Wohnung betreten. Sie sind plötzlich so nah, und doch werden sie ihr Heim nie mehr betreten. Wir können unsere Enkel nie wieder in die Arme schließen. Im Zimmer von Julian steckt noch der Akku in der Steckdose, die Rennbahn ist aufgebaut. Überall verlassenes Spielzeug.*

*Wie geht es weiter? Versicherungen, angefangener Hausbau, Banken, Sparkasse, wer weiß Bescheid, wer kann helfen? Wir sind überfordert, keine Hilfe von außen. Unsere Kinder unterstützen uns so gut sie können.*

*Mitte März ein Anruf vom LKA. Eine der gefundenen Frauen könnte Christiane sein. Es ist verrückt, aber wir klammern uns an den Gedanken, und empfinden sogar Dankbarkeit, wenn wir sie zurückbekommen. Zwei Tage banges Warten, dann die traurige und doch so erlösende Gewissheit: Christiane, es sind deine Fingerabdrücke.*

*Und die anderen? Es wurden keine Kinder gefunden. Und Günther? Die Untersuchungen sind abgeschlossen. Jetzt können wir die Trauerfeier für alle halten, aber nur eine Urne beisetzen. Sie ist rund wie der Erdball, blau wie der Himmel und das Meer, mit goldenem Mond und Sternen, wilden Orchideen; drei Schleifen mit den Namen von Günther, Juliane und Julian halten sie umschlungen. Wir setzen sie mit überwältigender Anteilnahme am 29. 3. 1996 auf dem Friedhof in Ludwigsfelde bei. Hier soll auch unsere Ruhestätte sein.*

*(Beschreibung einer Hinterbliebenen)*

In der Schicksalsgemeinschaft (Nachsorgegruppe) wurden solche Geschichten besprochen. Mit diesem Lebensbruch, der die Zukunft in Frage stellt, kann die Seele etwas Hoffnung schöpfen, wenn man sich nicht alleine fühlt und spürt, dass so viele andere Betroffene diesen Schmerz aushalten müssen.

## Schicksalsschlag und Gehirn

Belastungsreaktionen sind vom Trauma abzugrenzen. Traumata sind hirnrorganisch nachweisbar. Wesentlich ist daher, auch zu wissen, wie therapeutische und begleitende Arbeit sich im Gehirn auswirkt.

Der neurobiologischen Forschung gelang es, die beiden Systeme des Gehirns zu erforschen, die zum einen unseren Lebensantrieb – also unsere Vitalität – regulieren und zum andern Stress- und Erregungszustände in Gang setzen können. Man fand heraus, welche Umstände vorhanden sein müssen, um im Gehirn angesiedelte Vitalitätssysteme zu aktivieren. Ebenso welche Signale jenseits der physikalischen Bedürfnisse des Körpers das Erregungssystem aktiviert.

Der entscheidende Stimulus für die Vitalitätssysteme (Motivationssysteme) ist die *Wertschätzung und Zuwendung* anderer Menschen. Wertschätzung und Zuwendung sind keine Art Luxus der Moderne, sondern wie ein essentielles Vitamin, ohne das man über kurz oder lang krank wird. Das heißt: Wir brauchen zwischenmenschliche Beziehungen, um leben zu können und gesund zu bleiben. Nichtbeachtung ist ein Beziehungs- und Motivationskiller, und ein Ausgangspunkt für Aggressionen oder Depressivität.

Ein ebenso wichtiges Element ist die *emotionale Resonanz*, also die Fähigkeit, zu einem gewissen Grad auf die Stimmungen eines anderen einzuschwingen oder andere mit der eigenen Stimmung anzustecken. Da dieses schon ein notwendiger Faktor zum emotionalen Gesundbleiben ist, kann man sich ableitend vorstellen, wie wichtig gerade dieser Faktor ist, wenn eine Menschenseele einen Bruch erfahren hat, der die Existenz dieses Menschen in Frage stellt (Trauma).

Ein traumatisierter Mensch erfährt zum ersten Mal in seinem Leben, dass die Sicherheit auf dieser Erde verloren gegangen ist. Da diese Erfahrung neu ist, sind auch die daraus entstehenden Symptome neu. In dieser sehr instabilen Zeit bedeutet es für den Traumatisierten ein hohes Risiko, eine therapeutische Beziehung einzugehen.

Wenn wir nun hören, dass die Resonanz ein Überlebenselement ist, dann kann man erkennen, wie wichtig die Beziehung und das Entstehen von Vertrauen für den weiteren Heilungsprozess sind. Berücksichtigt man die neu erlebte Unsicherheit, das neu entstandene Misstrauen und die permanente Angst, es könnte wieder etwas geschehen, wird deutlich, dass sich die eigene Lebensbiografie verändert hat und vieles neu gelernt werden muss.

Die Unsicherheit, die besonders im emotionalen Erleben entstanden ist, benötigt eine neue Erfahrung von Vertrauen. Nichtdirektives Eingehen auf die Patientin oder den Patienten, die oder der in einer angstfreien und zwanglosen Atmosphäre erst wieder entspannen und damit Vertrauen entwickeln kann, ermöglicht ein langsames neues Kennenlernen. Gerade bei traumatisierten Patienten ist diese Selbstbestimmung von besonderer Bedeutung. Nicht der Therapeut weiß, was für den Betroffenen besser ist, sondern der Traumatisierte ist der Experte seiner Gefühle.

### **Traumatische Trauer**

Eine traumatische Trauer haben eventuell jene Menschen, die wie bei der Tsunami-Katastrophe, selber lebensbedrohliche Situationen miterlebten und dabei einen oder mehrere Angehörige verloren haben.

Das Erlebte zu verarbeiten und den Verlust zu betrauen, ist deutlich erschwert. Dies liegt an den Veränderungen des Gehirns nach traumatischem Erleben.

Da nach einem Trauma die Reizleitung im Gehirn verändert ist, kommt es in erster Linie zu einer persönlichen Instabilität. Diese Instabilität kann sich nicht mit der traumatischen Situation konfrontieren, da sonst der veränderte Hirntraumaweg vertieft konditioniert und damit schlechter zu bewältigen wäre. Wenn Betroffene an das bedrohliche Ereignis denken, können sie in Flashbacks fallen. Hier ist eine

persönliche Stabilisierung als erste Unterstützung notwendig. Traumatisierte wollen verstanden werden und eine vertrauensvolle und schützende Beziehung über einen längeren Zeitraum erleben.

Wenn es um die Begehung des Unfallortes geht oder – wie beim Tsunami-Ereignis – um den Ort der Katastrophe, dann ist der Unterschied von trauernden Hinterbliebenen zu den traumatisierten Trauernden deutlich auszumachen. Die Trauernden wollen so schnell wie möglich an den Ort des Geschehens, um Nähe zu spüren. Traumatisierte Trauernde können nicht schnell an den Ort des Geschehens, oder wenn, dann spüren sie große Verunsicherung, da sie Flashbacks befürchten.

Dies erlebte ich beispielsweise sehr deutlich in der Begleitung eines Vaters der Ramsteinkatastrophe, der selber am Ort war, leichter verletzt überlebte, und dort seinen Sohn verloren hatte. Er wusste in den ersten Jahren nicht, ob er diesen Ort betreten wollte oder nicht. Nach mehreren Gesprächen konnten wir das Traumageschehen wegdrängen, und er konnte sich ganz auf die Trauer um seinen Sohn konzentrieren. Erst nach drei Jahren konnte er an die Aufschlagstelle mitkommen.

### **Das Entscheidende: die Beziehung**

Als wir begannen, die Hinterbliebenen des Absturzes der Birgenairmaschine in der Dominikanischen Republik zu begleiten, waren bei dem ersten Treffen nicht nur Ramsteinhinterbliebene als Helfer dabei, sondern auch ein Notfallseelsorger. Wir hatten neben den persönlichen Schilderungen dieser Betroffenen auch eine vorsichtige Feier für ein Gedenken entwickelt, denn es waren etliche Betroffene aus den neuen Bundesländern dabei, die nicht kirchlich gebunden waren.

Trotzdem wurde dieses Gedenken als wohlwend empfunden. Für die Menschen aus den neuen Bundesländern wurde eine Tür für spirituelles Erleben geöffnet, ohne dass sie Kirche als missionarisch erlebten. Das mag sicher eine Ausnahme sein, aber auch bei der Begleitung der Tsunami-Opfer in Thailand hat sich herausgestellt, dass die nichtdirektive Begleitung am Ort des Geschehens einen hohen Stellenwert hat. Es kommt auf die Beziehung an, die die Hinterbliebenen zu einem Helfer entwickelt haben.

### **Erfahrungsgel leitete Hinweise zum Aufbau von Nachsorgegruppen**

Nach einem Großereignis sollte so schnell wie möglich mit der Nachsorge begonnen werden. Ein ideales Team ist: Therapeutin/Therapeut, Seelsorge und erfahrene Betroffene; Gäste von Polizei und andere Helfer, die mit der Bewältigung des Ereignisses zu tun hatten.

Gerade in der ersten Zeit nach der Katastrophe sind die Betroffenen mit den administrativen Aktivitäten beschäftigt und benötigen Beistand. Durch ihre eigene Lähmung in der Trauer oder Traumati-

**Ein ideales Nachsorgeteam ist: Therapeutin/Therapeut, Seelsorge und erfahrene Betroffene; Gäste von Polizei und andere Helfer, die mit der Bewältigung des Ereignisses zu tun hatten.**

sierung sind alle Anstrengungen für diese Formular-geschäfte besonders groß. Hier müssen wir Helfer sozialarbeiterische Elemente mit einbeziehen.

## **Besondere Aspekte**

Einmal können diese Betroffenen andere Mitbetroffene kennen lernen und fühlen sich schnell verstanden und zugehörig. Viele haben nach einem Großschadensereignis, in das zahlreiche Menschen involviert sind, das Bedürfnis, Gleichbetroffene kennen zu lernen. Sie wollen sich austauschen, Aktivitäten entwickeln, Gemeinsamkeiten spüren.

Sie merken dann, dass sie nicht nur auf das eigene Leid konzentriert sind, sondern auch andere hören. Schilderungen anderer zu hören, eröffnet die Möglichkeit, Beziehungen in einer Situation zu entwickeln, die der Vereinzelung entgegenwirkt. Menschen mit einer beginnenden abnormen Trauerreaktion können beraten werden, um sich Hilfe in Einzelbegleitung zu holen.

Die Betroffenen können die verschiedenen hilfreichen Rituale gemeinsam entwickeln, um die jeweils eigene Art der Trauer zu finden. Die Gruppe ist ein Ort, an dem die belastenden Gefühle eingebracht und ausgedrückt werden können. Danach ist es den Menschen eher möglich, eine Fassade innerhalb der Gesellschaft aufrechtzuerhalten. Viele berichten, dass sie außerhalb der Gruppe ihre Gefühle schlecht zeigen können.

Nach einem Jahr beginnt die Gruppe, einen größeren Stellenwert zu bekommen. Die hier entstandenen Beziehungen sind gleichsam das Fundament, um außerhalb in der Berufswelt eher Normalität zu erlangen. Das so genannte Trauerjahr, das ihnen von der Gesellschaft zugestanden wird, ist zu Ende. In der Gruppe können die Betroffenen nun mehr besprechen, wie es in ihrer inneren Welt aussieht. Hier erfahren die Trauernden, dass sie angenommen und nicht bewertet werden, denn andere reagieren ähnlich.

Nun kommen, ähnlich wie in der "Ramsteingruppe", die Traumatisierten hinzu. Einige Traumatisierte, oft auch körperlich Verletzte, können nicht unmittelbar nach einem Trauma in Nachsorgegruppen gehen, weil sie noch in medizinischer Behandlung sind.

Außerdem benötigen Traumatisierte zunächst einmal Stabilität und innere Sicherheit, die sie mit dem Bemühen, die alltägliche Welt aufrechtzuerhalten, herzustellen versuchen. Nur wenn die Teilnah-

me an einer Nachsorgegruppe mit Trauernden für sie einen Sinn erfüllt, sind sie bereit eher dabei zu sein. Ein Sinn kann sein: dass Trauernde von ihnen erfahren wollen, wie es an dem Ort gewesen ist, an dem ihre Angehörigen umgekommen sind. Sie wollen von ihnen wissen, was sie erlebt haben, wie sie es erlebt haben.

Diese Schilderungen haben sehr große entlastende Funktionen. Die Phantasie von Hinterbliebenen bezüglich des Erlebten, der Schmerzen und allem Grausamen, was die Verstorbenen vielleicht erlebt haben, kann mit diesen Schilderungen in reale Bahnen gelenkt werden. Das hilft, gruselden Phantasien nicht weiter ausgesetzt zu bleiben.

Traumatisierte erleben in der Schilderung ihres Erlebten berechnete Interessen der anderen Menschen. Dies ermöglicht es ihnen, zu erzählen, und sie sind offensichtlich besser vor Flashbacks geschützt, als wenn sie ihre Erlebnisse (nicht betroffenen) Therapeuten erzählen sollen.

**Traumatisierte erleben in der Schilderung ihres Erlebten berechnete Interessen der anderen Menschen. Sie sind so offensichtlich besser vor Flashbacks geschützt, als wenn sie ihre Erlebnisse (nicht betroffenen) Therapeuten erzählen sollen.**

## **Einladung zu einer geleiteten Schicksalsgemeinschaft**

Die Einladung hilft den Betroffenen mit dem Gefühl: "Es kümmert sich jemand um mich." Jeder sollte sich angesprochen fühlen. Die Einladung sollte neutral sein, um jedem einen Platz zu ermöglichen.

Es hat sich gezeigt, dass es auch nicht ratsam ist, Menschen nach den äußeren Umständen in verschiedene Gruppen zu unterteilen. Das gemeinsame Ereignis ist ausschlaggebend; es ermöglicht heilsame Kontakte und gibt den Betroffenen die Möglichkeit, für andere Mitbetroffene Stütze und Helfer zu sein. Das bedeutet, dass unterschiedliche Helfer für eine Nachsorge benötigt werden.

## **Gruppenzusammensetzung**

Die unterschiedlichen Betroffenheiten können in einer gemischten Gruppenzusammensetzung ihren "Platz" finden. Wir besprechen gemeinsam, wie oft

sich diese Gruppe trifft, wie lange sie zusammen sein will, wann und wie sich die Gruppe trennen wird. Die Finanzierung spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Dies kann jedoch für finanziell schlecht gestellte Betroffene wichtig sein. Ist eine Finanzierung möglich, sollte sie in Anspruch genommen werden.



**Sybille Jatzko**, Traumatherapie, EMDR, Trauerbegleitung, Katastrophennachsorge, Gesprächs-therapeutin, ist seit

über 20 Jahren in der Begleitung und Therapie von Opfern und Hinterbliebenen tätig. Neben den im Text genannten Projekten arbeitet sie in einer Traumagruppe nach Unfällen, Überfällen, Geiselnahme, Gasexplosionen, Bahngleisunfällen.

Die Gruppe legt eigene Gruppenregeln fest. Sie steuert die Themen und legt – wenn nötig – Untergruppenregelungen fest. Diese Regelungen können durch die Thematik entstehen.

### **Informationsaustausch**

Der Informationsaustausch spielt bei der Katastrophennachsorge am Anfang eine große Rolle. So wünschen die Betroffenen Informationen von behördlicher Seite, insbesondere Informationen der Polizei

(wenn es sich um vermisste Personen handelt). Todesumstände wollen geklärt werden, damit die Phantasie nicht zu belastend wird.

Das Katastrophengeschehen will geklärt werden, damit nicht die Phantasie entsteht, es würde etwas vertuscht oder verheimlicht. Wir können Behördengänge erklären und unterstützen. Die Berichte der Medien spielen immer wieder eine große Rolle. Es besteht der Wunsch, alles zu sammeln und zu sehen, was über dieses Geschehen berichtet wird.

### **Psychotherapeutische Hilfen**

Jeder Hinterbliebene wird in seinem eigenen Trauerprozess unterstützt. Dadurch, dass wir die Todesumstände mit klären helfen, erfährt der Betroffene die Realität; und so kann ein Abschied eingeleitet werden. Hieraus entwickeln sich heilsame Rituale. Wir können die Beziehungen zum Verstorbenen besprechen, und die Gruppe beschäftigt sich mit Fotos und Aufzeichnungen sowie symboli-

schen Objekten des Verstorbenen. Die realistische Aufklärung über den Tod kann unter Umständen einer erschwerenden Trauerbewältigung vorbeugen. Für diese Unterstützung sind überlebende Betroffene hilfreich. Auch Träume und Schuldgefühle können in diesem geschützten Umfeld angesprochen und besser bewältigt werden. Traumatisierte Teilnehmer (Überlebende) haben in dieser Gruppe eine Chance, das eigene Tempo der Traumaintegration zu bestimmen.

In den Beziehungen, die in der Gruppe entstehen, werden die Rückzugstendenzen der Traumatisierten abgemildert. In der Gruppe können die Betroffenen aktuelle Lebenssituationen und die beginnenden Veränderungen besprechen. Für andere Gruppenteilnehmer kann sich in solchen Aussprachen die Chance entwickeln, Helfer für andere zu sein, um Lösungen zu finden. Das lässt die Kraft für die eigene Bewältigung wachsen, und Betroffene fühlen sich nicht nur als Opfer.

Traumatisierte benötigen den Kontakt zu Hinterbliebenen, um die eigene Überlebensschuld bewältigen zu können. Nach anfänglicher Scheu, keinen anderen mehr gerettet zu haben, bedeutet der verständnisvolle Kontakt für die eigene Situation große Entlastung.

Hinterbliebene wünschen sich ganz besonders den Kontakt zu jenen Überlebenden, die am selben Ort ihrer Verstorbenen gewesen sind. Sie sind das letzte Verbindungsglied zu den Verstorbenen.

**Hinterbliebene wünschen sich ganz besonders den Kontakt zu jenen Überlebenden, die am selben Ort ihrer Verstorbenen gewesen sind. Sie sind das letzte Verbindungsglied zu den Verstorbenen.**

**Es braucht dieses Hin- und Her- Gehen, um ein entstandenes Loch in der Lebensbiografie wieder flicken zu können.**

Betroffene suchen den Kontakt, um ihren Verstorbenen nahe zu sein. "Spurenlesen" haben wir das genannt. Es braucht dieses Hin- (Vergangenheit) und Her- (Zukunft) Gehen, um ein entstandenes Loch in der Lebensbiografie wieder flicken zu können.

In der Nachsorgegruppe gibt es Zeiten von Ablenkung und manchmal beginnende Freude. Nach anfänglichem Erschrecken entdecken die Betroffenen, dass diese Entwicklung normal ist und sein darf, ohne dass Angehörige ein schlechtes Gewissen haben müssen. Diese Entwicklungen können dann einen normalen Verlauf nehmen, wenn Betroffene nicht bewertet werden, sie in ihrer eigenen Bewältigung gehört, verstanden und unterstützt werden.

Innerhalb der Gruppe können die Betroffenen erkennen, dass es einzelne besonders schwer haben, die Ereignisse verarbeiten zu können. Hier können Betroffene motiviert werden, sich in Einzeltherapie zu begeben.

### Weiteres Aufnehmen

Einzelne ziehen sich zunächst zurück und benötigen längere Zeit, um ein Bedürfnis nach Austausch zu spüren. Deshalb ist es für eine Gruppe wichtig, nach außen hin offen zu bleiben, um jederzeit andere Betroffene mit aufzunehmen.

Kommen neue Betroffene zeitversetzt hinzu, ist es ein großer Gewinn für die Gruppe. Betroffene Trauernde spüren, wenn sie ihr eigenes Erleben wiederholt schildern, dass sie einen Schritt hin zur Verarbeitung gegangen sind. Erst in dieser Situation wird ihnen dieses selber bewusst. Andere spüren, dass ihnen das Erzählen des Erlebten schon etwas leichter fällt, was für eine Traumaintegration besonders wichtig ist. Immer wieder neue Teilnehmer/innen aufzunehmen, fördert die Kontaktfähigkeit und Fürsorge und verhindert die Vereinsamung nach Verlusten.

Für manche Partnerschaften sind die Aussprachen in den Gruppen besonders wichtig, da Ehen/Beziehungen in der Zeit der Traumaintegration besonders großem Stress ausgesetzt sind. Die unterschiedliche Trauer von Frauen und Männern ist für viele schwierig zu verstehen.

Insgesamt sind Nachsorgegruppen für die unterschiedlichsten Betroffenen eine Möglichkeit, besser mit Verlusten sowie Trauma umzugehen; jedoch sind Nachsorgegruppen ein Angebot, das nicht jedem zugänglich ist. Je offener wir Schicksalsgemeinschaften und Nachsorgegruppen in der Vorbereitung halten, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, viele Menschen zu erreichen.

Es zeigt sich, dass unser Gesundheitssystem durch diese Art der Hilfe entlastet wird und Betroffene weniger Einzeltherapien und medizinische Hilfen in Anspruch nehmen müssen. Für viele reicht diese Nachsorge aus. Sie können mit Hilfe dieser Gemeinschaft in die Gesellschaft zurück finden. ■

# Freya von Moltke

## Ein Leben im Dienst der Menschlichkeit

VON AGNIESZKA VON ZANTHIER

---

Freya von Moltke war 33 Jahre alt, als sie ihren Mann verlor. Er wurde von den Nationalsozialisten zum Tode verurteilt und hingerichtet. Fast ein Jahrhundert umspannt inzwischen ihr Leben – stets im Zeichen dessen, was im Januar 1945 passierte und dem, was dazu führte: Freya von Moltke ist eine der letzten lebenden Zeuginnen des Kreisauer Kreises.

---

Freya von Moltke wurde 1911 in Köln geboren und wuchs in der liberal evangelischen Familie des Privatbankiers Carl Theodor Deichmann und seiner Frau Ada im Rheinland auf. Als knapp 18jährige Schülerin kam sie mit ihrer Mutter an den Grundsee im Salzkammergut. Ihr Bruder Carl verbrachte hier zum wiederholten Mal Ferien im Sommerheim der galizischen Jüdin, Pädagogin und Schulreformerin Dr. Eugenie Schwarzwald.

Nun erfuhr auch Freya Deichmann die besondere Atmosphäre um die sozial engagierte, künstlerisch interessierte "Fraudoktor", die Frauen und Männer aus ganz verschiedenen Berufen und politischen Lagern, aus verschiedenen Nationen, mit verschiedenen Weltanschauungen und Religionen um sich scharte: Dichter und Schriftsteller, Politiker und Philosophen.

In diesem Kreis erlebte man *"im Kleinen das Modell für ein humanes Europa, ohne imperialistische Ansprüche und ideologischen Zwang"*, einen geistigen und kulturellen Pluralismus, einen offenen Dialog zwischen Religionen und Konfessionen, eine wertgebundene Akzeptanz des Anderen. Hier lernte Freya Deichmann Helmuth von Moltke kennen und lieben.