

Karl-Heinz Bomberg

# Seelische Narben

Freiheit und Verantwortung in den Biografien  
politisch Traumatisierter der DDR



Psychosozial-Verlag



Karl-Heinz Bomberg  
Seelische Narben

Forum Psychosozial

Karl-Heinz Bomberg

# **Seelische Narben**

**Freiheit und Verantwortung in den Biografien  
politisch Traumatisierter der DDR**

Mit einem Vorwort von Andreas Maercker

Psychozial-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

© 2021 Psychosozial-Verlag, Gießen

E-Mail: [info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)

[www.psychosozial-verlag.de](http://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: Katrin Büchel, *Das Kaputte und das Zarte*, 2011

Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

ISBN 978-3-8379-3125-9 (Print)

ISBN 978-3-8379-7791-2 (E-Book-PDF)

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	7
<i>Andreas Maercker</i>	
<b>1 Einleitung</b>	9
<b>2 Freiheit und Verantwortung</b>	15
2.1 Freiheit	15
2.2 Verantwortung	21
2.3 Freiheit und Verantwortung in der analytischen Traumatherapie	26
<b>3 Fallbeispiele</b>	43
3.1 Frau Büchel: Schweigen ist nicht die Lösung	49
3.2 Herr Kuhn: Grund-Menschen-Rechte und Mitverantwortungspflichten	52
3.3 Frau O.: Narben schmerzen nun einmal	56
3.4 Herr M.: Tatsächlich bedeutete es Knast	60
3.5 Herr S.: Über Gemeinschaft und ein Metallbesteck	64
3.6 Herr L.: Freiheit? Eine seltsame Empfindung	66
3.7 Herr D.: Frühe Sehnsüchte und die Bedeutung des Wortes »Horizont«	71
3.8 Frau J.: Innere Mauern	74
3.9 OV »Sänger«: Immer an Grenzen	76
3.10 Herr F.: Ausreise, ein Menschenrecht	83
3.11 Frau B.: Niemals vergessen	93
3.12 Herr G.: Gezwungen, auf Mitmenschen zu verzichten	95
3.13 Frau U.: Wieder da, wo wir ausbrachen	96
3.14 Herr K.-H.: Vom Ideal der Freiheit	97

3.15	Frau T.: Freiheit ist immer auch die der anderen	99
3.16	Herr V.: Cäsar im Republikmaßstab unterwegs	103
3.17	Herr S2: Musikalische Bearbeitungen eines Andersdenkenden	107
3.18	Frau P.: Anti-D – Warum?	108
3.19	Herr S3: Transgenerationale Weitergabe	121
3.20	Frau B2: Jeder Tag ist ein kleiner Schritt	131
3.21	Frau V.: Torgau	133
3.22	Frau J.-P.: Glück ist in mein Herz eingezogen	136
3.23	Herr E.: Vater und Sohn	137
3.24	Frau K.: Meine Kinder waren deren Druckmittel	137
3.25	Herr K.: Nicht aufgegeben	140
<b>4</b>	<b>Ausblick</b>	<b>145</b>
	<b>Danksagung</b>	<b>151</b>
	<b>Literatur</b>	<b>153</b>

# Vorwort

Als ich im Juli 1989 aus der politischen Haft in der DDR in den Westen entlassen wurde – über die Zwischenstationen Kaßberg-Gefängnis in Chemnitz (damals noch Karl-Marx-Stadt) und das hessische Aufnahmelager Gießen –, kam ich endlich in die Freiheit. Eine doppelte Freiheit: nicht mehr im Knast zu sein und in eine *freiheitliche* Gesellschaft zu gelangen. Freiheit hat einen hohen Stellenwert für alle diejenigen, die sich nicht gängeln lassen wollen und die einen eigenen Kopf haben.

Ein halbes Jahr später schon, konnte ich mich in der psychologischen Forschung mit Themen der existenziellen Erschütterungen beschäftigen und deren Wirkungen auf die Psyche. Allerdings war ich in einer Forschungsgruppe tätig, in der eine positive Form dieser Wirkungen untersucht wurde: die Entwicklung von Weisheit. Die negativen Folgen – die man üblicherweise Traumafolgen nennt – blieben zu der Zeit noch außen vor. Für mich war es ein Geschenk des Schicksals, nach der schrecklichen Zeit in ostdeutschen Gefängnissen darüber nachdenken zu können, ob es nicht doch auch gute Impulse gab für das eigene Leben, wenn man sich mit den eigenen traumatischen Erlebnissen auseinandersetzte: gute Impulse für das eigene Weltbild, die Sicht auf Andere und für die eigenen Lebenspläne.

Mir half bei dieser Beschäftigung die existenzialistische Philosophie. Vor allem Karl Jaspers (1883–1969), ein Gegner des Naziregimes, der in Nazideutschland oft Todesangst haben musste, beeinflusste mich mit seinen Begriffen von Grenzsituationen, Freiheit und Verzweigung. Er beschrieb mit ihnen vieles auf eine abstrakte Art und Weise, was meiner Lage als politischer Ex-Häftling in der DDR sehr nahekam. Er meinte, dass Grenzsituationen zugleich der Ursprung von Scheitern, aber auch von innerer Freiheit sein können; dass Grenzsituationen einen wacheren Blick verleihen auf das eigene Leben, die Gesellschaft und den ganzen Kosmos. Wie für andere Existenzialphilosophen auch war die Verantwortung ein ganz wichtiger Be-

griff für ihn: Vor ihr könne man zwar fliehen oder sie nicht annehmen, aber dann könne man – auf seltsame Art miteinander verknüpft – in der Folge auch keine Freiheit erleben und sich nicht an ihr erfreuen. Die Entwicklung der eigenen Möglichkeiten bleibe einem dann verwehrt.

Der Psychotherapeut, politische Ex-Häftling und Künstler Karl-Heinz Bomberg hat mit seinem dritten Buch zu Traumafolgen auf ganz anderen Wegen zu genau diesen Themen gefunden, die ich hier berührt habe. Er hat in den Biografien der Menschen, die er traf und mit denen er arbeitete, diesmal insbesondere auf positive Impulse der traumatischen Erfahrungen gehört und sie in diesem Buch versammelt. Ich finde es sehr folgerichtig, dass er die beiden positiven Begriffe des Existenzialismus, Freiheit und Verantwortung, in diesem Zusammenhang in den Mittelpunkt stellt. Sie ergeben sich aus dem Nachdenken über die Konsequenzen der eigenen Lebenswege, wenn man es schafft, aus der »Opferrolle« herauszutreten.

Heilung, Selbstheilungskräfte und Widerstandsfähigkeit waren von Karl-Heinz Bomberg in seinen früheren Büchern schon thematisiert worden. Mit dem vorliegenden Buch behandelt er das Gebiet, dass in der Forschung als posttraumatisches Wachstum – englisch *post-traumatic growth* – bezeichnet wird. Damit werden Veränderungen beschrieben, die aus der Erfahrung der eigenen Verarbeitung des Traumas resultieren. Viele Betroffene berichten von der Intensivierung der Wertschätzung des Lebens, der Intensivierung der persönlichen Beziehungen, der Entdeckung von neuen Möglichkeiten im Leben und der Bewusstwerdung eigener Stärken. Über alle solche Entwicklungen geben die Fallgeschichten dieses Buches eindrucksvoll Auskunft.

Wieder versammelt dieses Buch allerdings auch eindrucksvolle Leidensberichte. Es berichtet von Heilungsprozessen, aber auch von Rückfällen und Ängsten vor einem endgültigen Scheitern. Heutige Gesellschaftskrisen und die Coronakrise spiegeln sich in den Berichten ebenfalls wider. Was sich aber durch die Darstellungen durchzieht, ist die Möglichkeit, an den erlebten traumatischen Erfahrungen zu wachsen und als leuchtende Orientierung weiter an die Möglichkeit von Freiheit und Verantwortung zu glauben.

Juli 2021  
Prof. Andreas Maercker

# 1 Einleitung

Nach den unsichtbaren Wunden (2004, 2009), den verborgenen Wunden (2015) und den heilenden Wunden (2018) soll nun mit dem Buch *Seelische Narben. Freiheit und Verantwortung in den Biografien politisch Traumatisierter der DDR* (2021) der Bogen geschlossen und wieder geöffnet werden.

Der Autor möchte selbst und mit seinen Patientinnen und Patienten in eine reflektierende und gestaltende Haltung kommen als eine Form der Mentalisierung. Fast alle Protagonistinnen und Protagonisten, die in den vorherigen Büchern und Texten sprachen, kommen auch in diesem Buch wieder zu Wort. So entsteht eine Art Längsschnitt.

Nach einer theoretischen Einführung zu den zentralen Begriffen *Freiheit* und *Verantwortung* sowie zu deren Bedeutung in der analytischen Traumatherapie geht es um die persönlichen Erfahrungen mit Freiheit in der Kindheit, der Jugend, im Erwachsenenalter und bis heute. Wie haben Freiheit und Verantwortung dann zusammengefunden? Wo haben sie sich gebremst, wo beflügelt? Welche persönlichen Erfahrungen gab es mit Verantwortung? Die letzten Fragen in dieser Betrachtung möchte ich so formulieren: Bin ich mit mir versöhnt? Und habe ich meinen inneren Frieden gefunden?

Denn abschließend geht es um die Sicht auf die heutige Zeit. Hat sich mein Einsatz persönlich und für die Gesellschaft gelohnt? Welche Bedeutung haben diese Gedanken für den Demokratisierungsprozess in Deutschland – mehr als 30 Jahre nach dem Mauerfall? Bei allen Bemühungen um Gestaltung und Veränderung ist aber oft auch etwas geblieben. Das kann man nicht aussparen, das sind die *Seelischen Narben*.

Bei dem einen sind es ein erhöhter Angstpegel, Depressionen, verstärkte Wachsamkeit, bei einer anderen sind es Misstrauen und Scham, beim nächsten ein schwerer Traumafolgeschaden mit der klassischen Trias von

Intrusionen, Vermeidung und Hyperarousal. Die Beschwerden kommen plötzlich, mit und ohne Auslöser. Mancher hat Angst vor dem Briefkasten, andere vor Behörden. Die seelischen Narben sind vielfältig, manchmal liebevoll, doch meistens gemein. Manche können sich nicht mehr freuen, müssen plötzlich weinen. Geräusche sind häufige Trigger, wenn zum Beispiel der Schlüssel ins Schloss fällt. Albträume, Schlafstörungen, Schmerzzustände und Depressionen sind keine Seltenheit. Wenn das Licht ausgeht, kommen alte Ängste wieder hoch.

Neben diesen psychischen Symptomen gibt es eine Reihe körperlicher Erkrankungen, die auch im Zusammenhang mit dem Erlebten, mit dem Erfahrenen zu sehen sind. Dazu gehören unter anderem Bluthochdruck, Stoffwechselerkrankungen und Angina pectoris. Ehemalige politische Häftlinge der DDR haben ein erhöhtes Gesundheitsrisiko. Die Folgen von Zwangsarbeit sind ebenfalls hervorzuheben, insbesondere Rückenerkrankungen (vgl. Fugmann, 2021).

Bei allem Streben nach Freiheit und entsprechender Verantwortung ist es wichtig, ein guter Mensch zu bleiben., ausgestattet mit sozialer Kompetenz. »Edel sei der Mensch, hilfreich und gut«, schreibt Johann Wolfgang von Goethe in seinem Gedicht *Das Göttliche* (1988; verfasst 1783). Wer möchte schon nicht ein guter Mensch sein? Diese grundlegende Frage wird ebenfalls berührt. So war und ist es für Herrn S. (Kapitel 3.5) immer wichtig, in den Spiegel schauen zu können.

In Zeiten der Covid-19-Pandemie gilt es in besonderem Maße, diese Traumatisierungen im Blick zu behalten. Nicht selten kommt es zu Symptomverstärkungen. Die Pandemie wirkt dabei wie ein Trigger. Das kann jedoch wiederum der weiteren Therapie auch helfen, im Umgang mit Triggersituationen besser zurechtzukommen.

Doch zurück zum Ausgangspunkt: Wo stehen die Betroffenen heute wirklich, wenn man alle diese Gesichtspunkte einbezieht? Narbengewebe sollte gepflegt, geschmeidig gehalten werden. Durch tägliche Meditation, durch Singen und Musizieren bekomme ich wieder neue Kraft. Wie machen es die anderen? Wo kann man sich noch etwas abschauen?

Der Umgang mit Einschränkungen erfordert eine tägliche Anerkennung der Realität. Ist es bei alledem möglich, trotzdem zu einem lebenswerten Leben zu finden? Dieses Buch versucht, Anregungen und Hinweise zu geben. Durch die Langzeitdokumentation wird eine Verarbeitungsentwicklung aufgezeigt als ein fortwährender Prozess.

Gerade in der Coronakrise stehen Freiheit und Verantwortung in einem

brisanten Fokus. Auf der einen Seite gibt es aus meiner Sicht notwendige Maßnahmen der Vorsicht, auf der anderen Seite erfahren wir Beschränkungen in den Grundrechten und erhebliche Einschnitte in bestimmten Lebens- und Arbeitsbereichen. Da besteht die Gefahr einer Gesundheitsdiktatur und eines Monopolkommunismus. Es geht ja darum, das Kranke zu behandeln und das Gesunde zu stärken.

Ein Meinungsgemisch sollte sich durchsetzen aus Theoretikern und Praktikern. Mögen wir aus dieser Krise lernen. Schon das Fazit in der Pest-Epidemie von 1348 lautete, das Ganze im Blick zu behalten. Wenn die Nebenschäden größer sind als der Hauptschaden, dann ist dringend nachzudenken. Denn nur wenn die Gesunden gestärkt werden, können die Kranken zur Heilung kommen.

Wird die Krise von bestimmten Kräften genutzt? Wird der Großteil der Menschheit benutzt, um wirtschaftliche Interessen durchzusetzen und eben nicht Gesundheit? Da gibt es den Spruch »Gier frisst Hirn.« Vorsicht! Hier droht der Vorwurf der Verschwörungstheorie. Als Opium für das Volk, wie Karl Marx einmal zur Religion sagte, wirken die Medien zurzeit nicht. Sie verunsichern derzeit eher Teile der Bevölkerung und machen ihnen teilweise auch Angst.

Selbst nutze ich die Zeit, die verordnete Zwangspause, für den Bau an meinem »inneren Haus«, für meine Reise nach innen, für die Arztpraxis, um sie voll weiterzubetreiben, für den Liedermacher, um ihn zu stärken, für neue Lieder und Alben, und für das Schreiben des Buches, das Ihnen nun vorliegt. Der Schaffensprozess ist es, die Freude und Erfüllung daran lassen Widerstandskraft für das Immunsystem entstehen. Auch in Entscheidungssituationen entscheidet der Prozess. Konfuzius empfiehlt bei solchen Verhältnissen, an sich selbst zu arbeiten. Haben wir nicht alle eine Verantwortung für die Schöpfung? Ohne Mitgefühl können wir nicht überleben. Mulfinger (2020) zeigt, wie bedeutsam das für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Gesundheitswesen und unter anderem auch im Umgang mit Long-Covid-Patienten ist. In ähnlicher Weise äußert sich die Psychoanalytikerin Luise Reddemann in ihrem Buch *Die Welt als unsicherer Ort* (2021) und verweist auf die Verantwortung für ein psychotherapeutisches Handeln in Krisenzeiten. Das sehe ich in entsprechender Weise bei den ehemaligen politischen Häftlingen der DDR gegeben.

Die fehlende Medienmitte lässt die Bedeutung von Zwischentönen immer notwendiger werden. In der Pandemie sind Infekt und Affekt zu

behandeln (Bomberg, 2021a). Die Affekte, so die Pandemieforschung, werden oft unterschätzt. Wohltuend ist der fachlich kompetente Überblick von Manfred Spitzer (2020) in der Zeitschrift *Nervenheilkunde*: »Corona-Kollateralschäden: Informationen, Demonstrationen und Operationen«. Sein Fazit lautet:

»Ein Letztes: Das Leben muss nicht in jeder Hinsicht wieder genauso werden, wie es vorher war: Ressourcenverbrauch, Flugreisen, sinnlose Events und vor allem alles immer schneller, höher, weiter. – Wer will das eigentlich noch auf Kosten des Erdballs? Setzen wir uns alle dafür ein, dass wir künftig bewusster, nachhaltiger und solidarischer leben« (ebd., S. 450).

Es bleibt die Frage offen, ob es sich um eine pathologische Anpassung oder um eine Einsicht in die Notwendigkeit handelt.

Meinen Patientinnen und Patienten möchte ich somit Aufklärung und Ermutigung geben. Wie kann in einer solchen Situation die Demokratie gestärkt werden? Zu viel Anpassung schadet, ein gesunder Widerstand kann das Immunsystem stärken. So hoffe ich auf einen vertieften Austausch. Entschleunigung und Innehalten haben durchaus auch Vorteile, regen zur Einkehr und zum Nachdenken an. Wir sind Zeugen eines großen Umbruchs. Wenn allerdings keiner mehr auf die Straße gehen kann, gibt es keine Veränderungen. Die Herrschenden können machen, was sie wollen. Priorität hat der Direktkontakt.

Die sich weiter entwickelnde Situation zeigt aus meiner Sicht, dass es keine Alternative gibt: Wir müssen solidarisch mit vereinten Anstrengungen durch die Krise kommen. Doch andere Themen sollten parallel weiterlaufen, damit wir keine Monokultur erleiden. Die wiederkehrenden Gesetzmäßigkeiten bei Pandemien, beschrieben und erforscht von Steven Taylor (2020), sind dabei eine wichtige Hilfe. Dazu gehört, dass die Mehrheit der Bevölkerung sich vernünftig verhält. Es gibt Übervorsichtige, Untervorsichtige, Verschwörungstheorien (vgl. auch Körner, 2020) und Hamsterkäufe. Die Affekte werden oft unterschätzt. Die meisten meiner Patientinnen und Patienten reagieren mit Symptomverstärkung. Die Dialektik von Infekt und Affekt bleibt weiter zu erforschen (Bomberg, 2021a). Andrew T. Gloster und seine Kolleginnen und Kollegen (2021) setzen bei der psychischen Bewältigung auf eine produktive Anpassung. Aber genau darauf reagieren ehemalige politische Häftlinge der DDR und auch ein Teil meiner Patientinnen und Patienten mit Wutgefühlen. Andere reagieren

wiederum mit erhöhten Ängsten, Depressionen, psychosomatischen Beschwerden und Reaktivierungen traumatischer Erlebnisse.

Die Kategorien *Freiheit* und *Verantwortung* sollen den *seelischen Narben* eine Symbolisierung geben. Freiheit kann Glücksgefühle erzeugen, Verantwortung Befriedigung.

