



## Trauma verstehen | mit der Psychotherapeutin & Wissenschaftlerin Dr. Ramani Durvasula

*Dieses Transkript kann aufgrund der Audioqualität oder anderer Faktoren minimale Abweichungen von der ursprünglichen Bedeutung aufweisen*

**Zain Raza (ZR):** Vielen Dank, dass Sie heute eingeschaltet haben, und willkommen zu einer weiteren Folge von Kenn Dich Aus, in der wir Politikexperten und Wissenschaftler zu grundlegenden Definitionen und Konzepten befragen. Mein Name ist Zain Raza. Heute sprechen wir mit Dr. Ramani Durvasula. Sie ist Psychologin, Psychotherapeutin und Professorin für Psychologie an der California State University in Los Angeles und wenn ich das bescheiden ausgedrückt hinzufügen darf: Sie ist ein Superstar im Internet und hat dazu beigetragen, viel Bewusstsein und Verständnis für psychische Probleme zu schaffen. Sie ist auch Autorin, und ihr neuestes Buch trägt den Titel "Don't You Know Who I Am? How to Stay Sane in an Era of Narcissism, Entitlement and Incivility". Dr. Ramani, ich danke Ihnen vielmals, dass Sie da sind.

**Ramani Durvasala (RD):** Vielen Dank, wie geht es Ihnen?

**ZR:** Mir geht es großartig, danke. Bevor wir zu unserem heutigen Thema, nämlich Trauma kommen, lassen Sie uns mit Ihrer persönlichen Motivation und Ihrem Werdegang starten. Was hat Sie dazu bewegt, sich der Psychologie zu widmen?

**RD:** Es war vor allem Neugierde. Wissen Sie, ich bin Tochter von Immigranten in den Vereinigten Staaten. Und ich glaube, das Gefühl der Andersartigkeit hat mich oft nachdenklich gemacht. Warum tun die Menschen, was sie tun? Warum tue *ich*, was sie tun? Und ich versuchte zu verstehen, wie ich mich – mit dem kulturellen Hintergrund meiner Eltern – in die Vereinigten Staaten integrieren kann.

Ich interessierte mich schon immer für das Gehirn und für Hirnforschung. Und dann, ich spule etwas vor, entschied ich mich für meine Doktorarbeit. Ich arbeitete mit Forschern in New York City zu HIV, ich glaube, das war Ende der 1980er Jahre – auch eine Pandemie.

Und damals begann ich mich intensiv mit den Wechselwirkungen zwischen Geist, Körper und Verhalten auseinanderzusetzen. Und dann ging ich an die UCLA, die Uni in Kalifornien, und absolvierte das PhD Programm – eine unglaubliche Erfahrung, ein tolles Programm. Und dann war ich Professorin für Psychologie. Psychologin war als Kind der einzige Beruf, den ich mir vorstellen konnte – neben Astronautin. Und ich muss sagen, Psychologin zu sein, ist in jeder Hinsicht genauso toll wie Astronautin zu sein, denn die Anzahl der Neuronen und Verbindungen im Gehirn erinnern an eine Galaxie, und das menschliche Verhalten ist ebenso unbegrenzt. Und man hat jeden Tag mit Psychologie zu tun, ob beim einkaufen, bei der Arbeit oder im Kreis der Familie. Ich hatte also das Gefühl, dass es eine großartige Karriere und ein großartiges Bestreben ist, alles zu verstehen, was um mich herum vor sich geht. Vor allem aber beschäftigt mich seit meiner Kindheit die Frage danach, wie ich dazu beitragen kann menschliches Leid zu lindern. Und eine Karriere in Psychologie schien mir da der passende Weg zu sein. Meine hauptsächliche Motivation besteht also darin menschliches Leid zu lindern.

**ZR:** Das führt mich zu unserer nächsten Frage. Im Bereich der Psychologie gab es seit ihren so viele Veränderungen, besonders während des 20. Jahrhunderts und auch aktuell im Zeitalter des Internets und von Social Media. Wie hat sich das Fachgebiet weiterentwickelt, und kann die Psychologie mit der zunehmenden Nutzung des Internets und den sozialen Medien Schritt halten?

**RD:** Oh, ich denke, die Psychologie ist einer der Bereiche, die sich sehr schnell verändern, genauso wie Technik. Die Psychologie hat eine lange Geschichte. Die alten Griechen sprachen bereits über Psychologie. Die Menschen der Antike haben Schädel aufgeschnitten. Sie wussten, dass die Antworten alle hier oben zu finden sind und Anfang des 20. Jahrhunderts begann ein echter Diskurs über intrapsychische Prozesse und man verstand, dass Emotionen eine Rolle spielen. Und in den letzten 20, 30, 40 Jahren haben die Neurowissenschaften bahnbrechende Erkenntnisse geliefert. Wir verstehen immer besser, wie das Gehirn funktioniert. Wir verstehen die Epigenetik. Wir verstehen, wie Umwelteinflüsse die Genexpression modulieren, wie im Gehirn Verbindungen geknüpft werden. Wir lernen viel darüber, dass unser Gehirn nicht im Alleingang arbeitet. Das sind enorme Entwicklungen. Aber gleichzeitig hat das, was in einem neurowissenschaftlichen Labor passiert, in dem zelluläre Verbindungen untersucht werden, nicht unbedingt viel gemeinsam mit dem, was ich in meiner therapeutischen Praxis tue. Wissen Sie, wenn ein Mensch zu mir kommt, der leidet, dann hilft mir auch ein noch so gutes Verständnis des dopaminergen Systems nicht unbedingt dabei, diesem Menschen die Hand zu reichen und ihn durch seine schwierige Zeit zu begleiten.

Was ich an der Psychologie faszinierend finde, ist, dass sie in gewisser Weise immer noch an die schamanischen Ursprünge des Heilerdaseins erinnert, aber gleichzeitig ist es auch eine Wissenschaft und wir versuchen empirisch zu begründen, warum Menschen tun, was sie tun. Wir befinden uns in diesem Gebiet in einer Art magischem Mittelfeld. Reduktionismus reicht

für ein gründliches Verständnis nicht aus und natürlich können wir nicht zaubern. Es geht also darum, einen Mittelweg zu finden und da haben wir wirklich große Sprünge gemacht. Aber was Ihre Frage bezüglich der neuen Technologien betrifft – wir sind soziale Wesen. Menschen brauchen andere Menschen. Unsere Gehirne, unsere Gedächtnissysteme sind davon abhängig, dass wir interagieren. Vielleicht haben Sie Geschwister, ich jedenfalls habe eine Schwester und meine Schwester erinnert sich an Dinge aus meinem Leben, an die ich mich nicht erinnere. Meine Mutter erinnert sich an Dinge aus meiner Geschichte, an die ich mich nicht erinnere. Man kann eine Gruppe von Menschen – eine Familie, eine Gemeinschaft – fast wie eine Cloud betrachten. Wir alle teilen Erinnerungen miteinander und für diese Erinnerungen brauchen wir uns gegenseitig. Wir organisieren uns und unsere Welt durch Zwischenmenschlichkeit.

Wir befinden uns im Zeitalter der Technologie, wir sind ein wenig isolierter und kommunizieren durch technische Geräte. Wir betrachten uns durch Bildschirme. Und ich glaube, dass das menschliche Gehirn oder die menschliche Psyche damit etwas unzureichend versorgt ist. Während der Pandemie haben wir zum Teil nur noch über Technologie interagiert. Und wir Psychologen gehen mit den neuen Technologien schneller mit, als die Evidenz das streng genommen zulassen würde. Ich kann nicht genau sagen, wohin das führt.

**ZR:** Sehr interessant. In der Psychologie wird weiterhin viel diskutiert, ob Anlage, also z.B. Genetik, oder Umwelteinflüsse eine wichtigere Rolle spielen. Und Sie haben die Neurowissenschaften erwähnt. Ich bin sehr für die Wissenschaft und dafür, dass in diesem Bereich viel geforscht wird. Eine Gefahr dabei könnte aber darin bestehen, den Menschen als Hardware zu betrachten, wo man nur hier und da ein paar kleine Korrekturen vornehmen muss und schon ist ein Problem gelöst, dabei sind wir Menschen sehr komplex. Könnten Sie, bevor wir uns dem Thema Trauma widmen, kurz erklären, wie Sie zur der Anlage-Umwelt-Debatte stehen?

**RD:** Die Antwort ist: Beides. Im Bereich der Epigenetik, in dem sogenannte psychosoziale Aspekte der Psychologie und die Neurowissenschaften aufeinandertreffen, hat sich gezeigt, dass Gene an- und abgeschaltet werden in Abhängigkeit von Umweltbedingungen. Wir werden gleich über Trauma sprechen und Traumata sind z.B. solche beeinflussenden Umweltbedingungen, Armut ebenso. Aus meiner Sicht ist die weltweite Linderung von Armut das vielleicht Wichtigste, was wir aus psychologischer Sicht tun könnten. Allein die Auswirkungen von Armut auf die Psyche der Menschen wäre Grund genug sie zu bekämpfen.

Armut führt durch epigenetische Zusammenhänge zu lebenslangen Herausforderungen, von der Zeit vor der Geburt bis hin zum Lebensende. Sie haben es zum Teil ja schon angesprochen. Dieses menschliche Gehirn, das manche sich wie eine Festplatte vorstellen, wie Sie es ausdrücken, ist in Wirklichkeit sehr formbar durch die Einflüsse, denen es ausgesetzt ist. Es sind nicht nur ein Haufen Neuronen, die da im Inneren irgendwie

eingeschlossen sind, sondern unser Gehirn interagiert sozusagen mit der Welt und wird von der Welt geprägt, in der es sich befindet. Die Neurowissenschaft hat eine unglaubliche Bedeutung, aber sie wäre auch arrogant, wenn sie die Einflüsse der Umwelt auf das Gehirn nicht genau so untersuchen würde – und manchmal wirkt die Neurowissenschaft in dieser Hinsicht etwas arrogant, das mag sein.

Und wie ich schon sagte, Psychologie und Psychotherapie ist ebenso schamanistisch wie neurowissenschaftlich. In meiner Therapiepraxis, habe ich eine einzigartige Verantwortung, nämlich den Schmerz meines Klienten einfühlsam zu bezeugen. Das ist eine sehr, sehr alte Heilungspraxis, die weit über das hinausgeht, was in der Neurowissenschaft geschieht, aber wenn ich das tue, dann verändern sich auch die neuronalen Verbindungen. Empathie und das aktive Begleiten des emotionalen Prozesses, wirkt sich tatsächlich auf das Gehirn aus. Diese beiden Dinge sind also sehr miteinander verbunden.

**ZR:** Lassen Sie uns zum Hauptthema des Interviews übergehen: Trauma. Beginnen wir mit den Grundlagen. Könnten Sie zunächst definieren, was ein Trauma ist und auch über die evolutionären Aspekte der entsprechenden Mechanismen sprechen?

**RD:** Ein Trauma ist zunächst eine Erfahrung. Es kann ein Ereignis oder eine Reihe von Ereignissen sein, die kein typischer Teil des menschlichen Erfahrungsschatzes sind und die der Person, die sie erlebt, Schaden zufügen oder ihr erhebliche Angst machen. Ein klassisches Beispiel wäre so etwas wie ein sexueller Übergriff. Das ist kein normaler Bestandteil menschlicher Erfahrungen. Ein Trauma verursacht Schaden an einer Person. Aber auch Zeuge von etwas Schlimmem zu sein, mitzuerleben, was jemand anderem passiert oder wie jemand anderem Schaden zugefügt wird, gilt ebenfalls als Trauma.

Ein Trauma verändert das Gehirn. Wir haben in unserem Gehirn ein sogenanntes Angstnetzwerk. Es umfasst drei Bereiche des Gehirns: die Amygdala, den Hippocampus und den präfrontalen Kortex. Diese Systeme arbeiten zusammen, um die Umwelt und das Geschehen um uns herum zu überwachen und, um sich daran zu erinnern, welche Dinge bedrohlich sind und welche nicht. Auf Basis dessen werden emotionale Zustände reguliert und Entscheidungen getroffen. Ein Trauma kapert sozusagen dieses Angstnetzwerk und führt dazu, dass eine Person lähmende Angstzustände erlebt, auch an Orten, an denen sie eigentlich gar keine Angst haben müsste.

Ein extremes Beispiel dafür wäre eine [posttraumatische Belastungsstörung](#). Nehmen wir an, Sie gingen nachts die Straße entlang und jemand springt aus einer Tür, überfällt sie, verprügelt Sie, klaut Ihre Brieftasche und Ihr Telefon und verschwindet. Ihr Gehirn wird von dieser Erfahrung deutlich beeinflusst. Eine große Menge Neurotransmitter werden freigesetzt, Sie haben große Angst. Die gleiche Straße erneut entlang zu gehen, wird für Sie zum Problem werden. Nachts nach Hause zu laufen wird Ihnen generell Angst machen. Die Straße an sich ist nicht gefährlich, aber Ihr Gehirn generalisiert die Lernerfahrung, wie wir es

nennen. Und wenn Sie sich damit im Laufe der Zeit nicht auseinandersetzen, kann es soweit kommen, dass Sie das Haus überhaupt nicht mehr verlassen, wenn es dunkel ist. Ihr Gehirn wertet alles als eine ernste Bedrohung. Ihr sympathisches Nervensystem ist ständig in höchster Alarmbereitschaft, Sie sind sehr nervös und schreckhaft und prüfen ständig Ihre Umgebung. Ein Trauma kapert einen Menschen regelrecht. Und wenn die traumatisierende Situation besonders langanhaltend ist oder wiederholt stattfindet, z.B. wenn jemand als Kind wiederholt missbraucht wird oder sich in einer missbräuchlichen Beziehung befindet, dann kann das gravierende Auswirkungen haben – nicht nur auf das Gehirn einer Person, sondern auf die gesamte Persönlichkeitsentwicklung.

**ZR:** Meiner Meinung nach wird der Begriff Trauma heute im alltäglichen Umgang sehr locker verwendet. Sogar ich selbst sage manchmal "das war traumatisierend" bei etwas völlig Unbedeutendem, z.B. wenn ich drei Stunden in einer Schlange anstehen musste. Und ich höre auch andere Leute so etwas sagen. Ich weiß, dass es nicht so gemeint ist, aber es wird immer wieder mal in der Alltagssprache genutzt. Ich denke, es ist wichtig klar zu definieren, was als Trauma gilt und was nicht. Woran lässt sich unterscheiden ob eine negative Erfahrung ein Trauma ist oder nicht und gibt es eine Art Abstufungssystem das unterschiedliche Ausmaße von Traumatisierung unterscheidet?

**RD:** Ein Trauma hängt sehr von der Wahrnehmung ab. Es gibt aber sicher ein paar Dinge auf die wir uns einigen können und dazu gehört, dass das Anstehen in einer Schlange natürlich niemals als Trauma gewertet werden würde, es sei denn, jemand hinter Ihnen hätte versucht, Ihnen mit einem Hammer den Kopf zu zerschlagen, nicht wahr? Aber sagen wir es wäre ein Autounfall passiert, der aber relativ glimpflich verlaufen ist. Ihr Auto wäre beschädigt. Vielleicht hätten Sie sich leicht am Hals verletzt, aber es wäre niemand gestorben und Sie hätten kurz darauf auch wieder zur Arbeit gehen können. Für eine andere Person, vielleicht für einen Fahranfänger, oder jemanden, der in einem fremden Auto saß, oder vielleicht war die Person an einem unbekanntem Ort – für diese andere Person hätte dieser Unfall so erschütternd sein können, dass der Körper und die Psyche ihn als Trauma erleben.

Die Schwere des traumatischen Erlebens lässt sich sicherlich als Kontinuum beschreiben. Es gibt Dinge, bei denen offensichtlich ist, dass es sich um ein Trauma handelt: Opfer einer Vergewaltigung, Zeuge eines Mordes oder Opfer eines Gewaltverbrechens zu werden. Ich denke, wir sind uns alle einig, dass diese Dinge als Trauma gelten. Am anderen Ende des Kontinuums, kommt es manchmal stark auf die Wahrnehmung der betroffenen Person an.

Wir betrachten in der Forschung Faktoren wie die Schwere des Traumas und die Nähe zum traumatischen Geschehen. Wenn es zum Beispiel in Ihrer Stadt eine Schießerei gab, die Sie nicht miterlebt haben, ist das etwas ganz anderes, als wenn Sie diese vom Fenster aus beobachtet haben, und natürlich wieder etwas anderes, wenn Sie derjenige waren, der angeschossen wurde. Die Nähe zum traumatischen Geschehen spielt also eine Rolle. Dauer und Häufigkeit spielen auch eine Rolle. Wurden Sie einmalig auf der Straße überfallen, oder

ist es schon öfter passiert? Oder passiert etwas andauernd, wie bei jemandem, der seine ganze Kindheit über körperlich misshandelt wird oder der in seiner Beziehung wiederholt körperlich misshandelt wird. Solche Dinge spielen eine Rolle.

Aber das Warten in einer Schlange ist kein Trauma, von einem Freund angeschrien zu werden, ist zwar unangenehm, aber sicherlich nicht als traumatisch zu bezeichnen, wenn es nicht als ernsthafte Bedrohung wahrgenommen wurde. Aber die Wahrnehmung ist im Grunde entscheidend. Wenn die Person, die angeschrien wird, bei ihrem Gegenüber eine Pistole aus dem Gürtel blitzen sieht, könnte man argumentieren, dass das bloße Anschreien zwar kein Trauma darstellt, aber wenn die Person, die brüllt, eine Waffe oder ein Messer mit sich trägt, dann kann die antizipatorische Angst zu einem traumatischen Erleben führen. Was wir in der Forschung als Trauma begreifen hängt also eng mit der Wahrnehmung des Geschehens zusammen. Wir stellen folgende Leitfrage: "Hatten Sie das Gefühl, dass Ihr Leben in Gefahr war, oder das Leben von jemandem, der Ihnen nahe steht, wie Ihrem Kind oder einem Angehörigen?" Diese Frage benutzen wir als eine Art Maßstab dafür, ob etwas als Trauma eingestuft wird oder nicht.

**ZR:** Wenn ein traumatisierendes Ereignis passiert, z.B. ein Banküberfall, reagieren die Menschen, die daran beteiligt sind, nicht alle gleich. Einig werden es als traumatisch empfinden, während andere vielleicht sogar stärker aus der Situation herausgehen, als sie zuvor waren. Worauf ich hinaus will sind die Personenvariablen. Welche Bedingungen führen dazu, dass die eine Person nicht so stark traumatisiert oder überhaupt nicht traumatisiert ist, während eine andere schwer traumatisiert ist? Hat das vielleicht etwas mit der Erziehung zu tun oder mit mentaler Stärke oder mit Wahrnehmungsmechanismen? Oder handelt es sich um etwas so Komplexes, dass die Psychologie noch keine Antworten darauf hat?

**RD:** Es gibt mehrere Gründe dafür, dass Menschen sehr unterschiedlich auf ein traumatisches Ereignis reagieren. Und Sie haben völlig Recht, wenn Gruppen traumatisiert werden, wie bei einem Banküberfall, reagieren nicht alle gleich. Es gibt ständig Beispiele, Naturkatastrophen, ein Hurrikan, ein Erdbeben, Hunderte, wenn nicht Tausende von Menschen sind betroffen. Einige entwickeln eine schweren posttraumatische Belastungsstörung, andere nicht. Dafür gibt es mehrere Gründe. Es wurde viel Forschung dazu betrieben. Wir haben also ein paar Erklärungen dafür. Wir können nicht exakt vorhersagen, wer eine posttraumatische Belastungsstörung entwickelt, aber wir wissen definitiv, wer anfälliger dafür ist.

Erstens: Psychische Probleme in der Vorgeschichte. Bestehende psychische Probleme, Depressionen, Ängste, Persönlichkeitsstörungen – jedes dieser Probleme erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass eine Person stärker auf das Trauma reagiert.

Zweitens: Ein traumatisches Erlebnis in der Vorgeschichte. Wir wissen, dass traumatische Erlebnisse in der Vergangenheit Prädiktoren sind für die Entwicklung von posttraumatischen

Belastungsstörungen. Mit anderen Worten, wenn eine Person ein Trauma in der Vorgeschichte – in der Kindheit oder in einer anderen Zeit im Leben – hat, und dann etwas traumatisches erlebt, dann kann sich das sozusagen potenzieren. Die Wahrscheinlichkeit ist dann höher, dass sie eine posttraumatische Belastungsstörung entwickeln wird.

Ein weiterer und wichtiger Aspekt ist die wahrgenommene Kontrollierbarkeit. Dies erklärt auch einen Teil der Unterschiede. Soldaten, haben manchmal ein stärkeres subjektives Kontrollerleben – nicht immer, viele Menschen beim Militär entwickeln posttraumatische Belastungsreaktionen, [aber beim Militär besteht unter Umständen eine gewisse Erwartbarkeit und Kontrollierbarkeit]. Wenn man einfach nur die Straße entlang geht und etwas Schlimmes passiert, fühlt man sich vielleicht völlig außer Kontrolle. Es kann aber auch Umstände geben, bei denen Menschen mehr erlebte Kontrolle über die Situation haben. Das subjektive Kontrollerleben zum Zeitpunkt des Traumas ist ebenfalls ein Prädiktor dafür, ob jemand eine posttraumatische Stressreaktion bzw. Belastungsstörung entwickelt oder nicht.

Andere Faktoren gehen auf das zurück, was ich vorhin gesagt habe. Dinge wie die Schwere des Stressors, die Nähe zum traumatischen Geschehen, die Dauer. Die Schwere wäre also: Wurden bei diesem Raubüberfall Menschen erschossen und getötet? Oder war das Gefühl der Bedrohung das Schlimme, aber niemand wurde tatsächlich körperlich verletzt? Hier unterscheiden sich die Reaktionen meist.

Es ist also eine Art Kombination all dieser Dinge. Und dann können wir quasi modellieren oder vorhersagen, ob jemand mehr oder weniger anfällig für die Entwicklung einer posttraumatischen Belastungsstörung ist. Die Wissenschaft ist natürlich nicht perfekt. Es kann gesunde Menschen geben, die beim ersten Mal, wenn sie einem Trauma ausgesetzt sind, eine schwere Belastungsstörung entwickeln. Es wird auch immer mehr dazu geforscht, ob es auch Vulnerabilitäten gibt, die nicht daher rühren, dass ein Kind ein direktes Trauma in der Kindheit erlebt hat, sondern vielleicht unter Armut litt oder vielleicht Vernachlässigung erfahren hat – diese Faktoren können auch Vulnerabilitäten darstellen, weil so ein Kind andauernd mit vielen Stresshormonen zu tun hat.

Es ist also auch sehr komplex. Wir können es bis zu einem gewissen Grad vorhersagen, aber da die wenigsten mit einem Buch ihrer psychologischen Geschichte in der Tasche herumlaufen, wissen wir diese Dinge nicht immer, und wenn das Trauma passiert, müssen wir die Vergangenheit sozusagen rekonstruieren.

**ZR:** Meine Kritik an der Psychologie, korrigieren Sie mich, wenn ich falsch liege, ist, dass sie sich vielleicht zu wenig mit den sozioökonomischen Bedingungen befasst, die zu Traumata führen können. Zum Beispiel erhalten die Arbeiter in Bekleidungsfabriken in Bangladesch miserable Löhne. In den Vereinigten Staaten mussten die Arbeiter von Amazon während der COVID-19 Pandemie weiter liefern und viele von ihnen wurden vor und auch während der Krise sehr schlecht bezahlt. Und einige Menschen leiden täglich um ihren

Lebensunterhalt zu verdienen. Glauben Sie, dass solche Bedingungen perfekte Ausgangsbedingungen für die Entwicklung von Traumafolgestörungen sind? Und glauben Sie, dass solche Faktoren von Psychologen ausreichend untersucht werden, oder befasst sich die Psychologie eher mit persönlichen, individuellen Erfahrungen?

**RD:** Ich denke Ihre Frage zielt darauf ab, dass wir den Menschen ganzheitlich betrachten müssen. Es gibt ein Modell, das von einem Forscher Namens Bronfenbrenner entwickelt wurde. Es ist ein [bio-psycho-soziales Modell](#) und es beschreibt – vielleicht nenne ich das jetzt ich genau richtig, aber es sind vier konzentrische Kreise. Im Zentrum der vier Kreise befindet sich das Individuum, der nächste Kreis ist die Familie, der nächste Kreis ist die Gemeinschaft, und der größte Kreis ist die Gesellschaft. Wir müssen diese Art von Einbettung verstehen, um Trauma wirklich zu verstehen. Sie haben einen wichtigen Punkt angesprochen. Wir erleben global dieses Muster, dass wenige Menschen fast alles haben und sehr viele Menschen wirtschaftlich fast nichts. Und Faktoren wie schlechte Arbeitsbedingungen und andere ungünstige Lebensbedingungen werden zwar nicht als Trauma bezeichnet, aber die Respektlosigkeit, Unkontrollierbarkeit und Unsicherheit, all das kann sich summieren und eine Person anfälliger für Traumafolgestörungen machen. In gewisser Weise kann es dazu führen, dass Menschen weniger resilient, weniger widerstandsfähig sind, weil ihnen das Gefühl von Sicherheit und Vorhersagbarkeit fehlt.

Vorhersagbarkeit ist in unserer Welt leider immer mehr zu einem Luxus geworden. Häufig gilt: Je weniger man hat, desto weniger Vorhersehbarkeit, Sicherheit und Kontrollierbarkeit hat man. Und wir kennen diese Probleme. Wenn diese Dinge fehlen, macht einen das anfälliger für Ängste. Ich wäre auch ängstlich, wenn ich nicht wüsste, wie es weitergeht, nicht wüsste wie ich die Familie ernähren soll. Die Pandemie hat uns in vielerlei Hinsicht in ungewohntes Terrain gebracht, nicht wahr? Wir alle hatten im Januar und Februar noch andere Lebensumstände als aktuell. Aber interessanterweise wurden viele Menschen als unentbehrliche Arbeitskräfte eingestuft und hatten daher nicht die Möglichkeit, sich zu entziehen. Viele mussten sich Tag für Tag unsicheren Situationen aussetzen. Ich würde meinen, dass diese vielen Expositionen, diese andauernde Unsicherheit, in gewisser Hinsicht ein traumatisches Flair hat, weil sie unausweichlich ist.

**ZR:** Einige Hollywood-Filme, insbesondere Kriegsfilme, zeigen wie emotionale Traumatisierungen entstehen, wenn Individuen schreckliche Erfahrungen machen z.B. auf dem Schlachtfeld. Oder z.B. der Joker, der dann ja zum Bösewicht wird. Batman hingegen stellt sich seinem Trauma, bei dem er seine Eltern verloren hat und seiner Angst vor Fledermäusen und wird zu einem Helden. Ich habe mich oft gefragt, warum Menschen mit ähnlichen Erfahrungen in ihrem Leben so unterschiedliche Wege gewählt haben. Als ich jünger war, habe ich zum Beispiel auch Filme gesehen, in denen jemand an der Universität oder in der Schule nach einem traumatischen Erlebnis zum Mörder wird. Was halten Sie von dieser Darstellung von Dramatik in der heutigen Popkultur? Und – das ist die wichtigere Frage – was führt dazu, dass Menschen sich zum negativen verändern und zum Teil



gewalttätig werden anstatt an ihrem Trauma zu wachsen und sich positiv zu entwickeln? Was macht hier den Unterschied?

**RD:** Es besteht eine Gefahr in der Art und Weise, wie Traumata oft filmisch dargestellt werden, denn es ist gefährlich, wenn wir Traumata nur im äußersten Extrem als solche betrachten. Interessant ist, dass die Gespräche über Trauma und posttraumatischen Stress eigentlich erst seit dem Zweiten Weltkrieg entstanden sind. Manche Menschen bzw. Soldaten, die aus dem Zweiten Weltkrieg zurückkamen, wurden Kriegszitterer genannt, die einen sogenannten Granatschock erlitten hatten (engl. shell shock). Das war der Begriff, den sie benutzten. Und das Syndrom des Granatschocks hielt tatsächlich häufig an und entwickelte sich zu einer posttraumatischen Belastungsstörung. Es gab tatsächlich große politische Debatten in den USA darüber, wie mit den Veteranen umgegangen werden sollte und wie sie gesundheitlich versorgt werden sollten. Das war eigentlich die Zeit die traumatische Erfahrungen wirklich sichtbar machte und dann begann man sich intensiver damit zu befassen. Denn ehrlicherweise wurde geschichtlich mit schlimmen Erfahrungen bis dahin oft umgegangen, indem man sich sagte: "Das ist eben das Leben, solche Dinge passieren" oder "sie ist ein bisschen neben der Spur, seit ihr diese Sache passiert ist, wird schon werden", aber man hat es nicht als Trauma, als psychologische Erfahrung begriffen. Wenn es in Filmen um Traumatisierung geht, dann geht es meist um schwere Körperverletzung, Krieg, oder sexuelle Übergriffe. Und das sind natürlich schlimme traumatisierende Ereignisse, aber Trauma ist noch so viel mehr. Außerdem ist es in Filmen manchmal dargestellt, als ob die Menschen anschließend nur kurze Zeit brauchen, um sich zu erholen, eine kurze Behandlung, ein paar tiefergehende Gespräche und alles ist wieder okay. Aber so schnell geht es nicht. Die Heilung von Trauma ist ein Prozess. Das heißt nicht, dass Heilung unmöglich ist, aber es ist ein Prozess [und der braucht Zeit]. Und wir alle, die mit traumatisierten Menschen arbeiten, wissen, dass es notwendig ist, auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand zu sein, konsistent zu sein, frühzeitig zu intervenieren, so früh wie möglich. Wir versuchen, Menschen zu unterstützen, sich möglichst früh Hilfe zu suchen und die Erfahrungen aufzuarbeiten.

Aber auch der andere Aspekt, den Sie angesprochen haben ist absolut wichtig, denn wenn wir über Trauma sprechen, denken die meisten Menschen an diese eine Erfahrung, die einen Menschen gebrochen hat. Es gibt immer mehr gute, vielversprechende Literatur über posttraumatisches Wachstum. Einige dieser Arbeiten basieren auf den Schriften von Viktor Frankl und anderen existentialistischen Psychologen und Psychiatern, die beschrieben, dass aus Leiden Sinn und Bedeutung entstehen kann. Das soll natürlich nicht dazu führen, Leid zu erzeugen, sondern Leid ist Teil des Lebens und begegnet uns allen, manchen auf traumatisierende Weise. Frankls Arbeit war dahingehend besonders transformativ, denn er schildert, dass es selbst unter den schlimmsten Bedingungen, unter den Gefangenen in den Konzentrationslagern und denen, die ein Konzentrationslager überlebt hatten, einige gab, die in ihrem Genesungsprozess tatsächlich in der Lage waren, irgendeine Form von Sinn aus ihrem Leiden zu schöpfen, ihrem Leid einen Sinn zu geben – nicht dem, was ihnen passiert

war, sondern der Tatsache, dass sie es durchlitten. Und das waren Menschen, die am Ende tatsächlich bessere Leben führen konnten. Er selbst hatte ein Konzentrationslager überlebt. Posttraumatisches Wachstum hat also viel mit Bedeutung und Sinn zu tun. Es hat etwas mit sozialer Eingebundenheit zu tun. Es hat etwas mit therapeutischer Behandlung zu tun. Ja, sicher hat es auch etwas mit bereits vor dem Trauma bestehenden Resilienzfaktoren zu tun. Aber ich muss sagen, ich habe einige Vorträge über posttraumatisches Wachstum gehört, großartige Forschung aus Südafrika, großartige Forschung in den Vereinigten Staaten – und natürlich haben uns auch einige der anekdotischen Berichte aus der Arbeit von Viktor Frankl seit dem 2. Weltkrieg gezeigt – und das sage ich meinen Klienten immer wieder, ich sage ihnen: "Sie haben ein Trauma durchgemacht, für mich sind Sie ein Krieger. Sie sind ein Überlebender, Sie sind ein Kämpfer. Für mich sind Sie definitiv kein Opfer". Ich benutze dieses Wort nicht einmal, denn es wird schnell Teil des Selbstkonzepts. Aber man muss es durcharbeiten. Man muss einen sicheren Raum schaffen und jemandem die Möglichkeit geben und ihn dabei unterstützen, darüber zu reden, es durcharbeiten. Das ist meiner Meinung der essentiellste Aspekt des Heilungsprozesses. Wir erleben oft, dass Menschen an ihrem Trauma wachsen, wenn sie die Möglichkeit haben, die Behandlung und Intervention zu erhalten, die sie brauchen.

**ZR:** Die nächste Frage bezieht sich auf Medien und Nachrichten. Als Journalist habe ich oft über die Wirkung meiner Arbeit nachgedacht. Jeden Tag werden schreckliche Nachrichten veröffentlicht, ob es sich nun um Polizeigewalt, Auslandskriege oder die Todeszahlen während der Corona Pandemie handelt. Was denken Sie über Nachrichtenkonsum? Auf der einen Seite ist es für Journalisten wie mich essentiell, die Öffentlichkeit auf dem Laufenden zu halten, andererseits weiß ich, dass dies die Stimmung drückt und zu einem negativen sozialen Klima führen kann. Manchmal sagen mir Leute: "Hey Zain, ich mag die Arbeit, die du bei acTVism Munich machst, aber ich kann die Negativität in den Medien nicht mehr ertragen, ich brauche etwas Abstand zu den Nachrichten." Es gibt aktuell noch wenig Formate für positive, lösungsorientierte Nachrichten. Die Leute klicken nicht, wenn da steht "heute 20 Menschen vom Coronavirus geheilt". Die Leute klicken, wenn es heißt "heute über 1000 Menschen gestorben". Wie gehen wir mit diesem Dilemma um, dass wir einerseits versuchen, Menschen zu informieren und ihnen dabei aber auch oft Angst machen.

**RD:** Ich würde sagen, ein Teil des Problems besteht darin, wie die Monetarisierung bei Medien funktioniert. Wissen Sie, in den Vereinigten Staaten gibt es dieses alte Sprichwort "if it bleeds, it leads", also "viel Blut, viel Reichweite". Die Menschen wollen das. Traurigerweise ist es das, was sich am besten verkauft. Und Nachrichtenagenturen sind konkurrierende Unternehmen, die Geld machen müssen. Das ist eine Tatsache. Und solange das so ist, werden sie von Sensationsmache nicht ablassen können. Niemand geht zu einer Aufführung um ein paar normalen Leuten dabei zuzusehen, wie sie über die Bühne spazieren. Sie haben völlig Recht. Und das bringt uns zurück zum Punkt der Kontrollierbarkeit. Wir haben nicht sehr viel unter Kontrolle und ich betrachte das Weltgeschehen gerne als einen Kreis. Alles innerhalb des Kreises ist das, was ich kontrollieren kann und auf alles außerhalb

des Kreises habe ich keine Kontrolle.

Sie können die Reaktion auf die Pandemie nicht kontrollieren. Sie können keinen Impfstoff herstellen. Aber Sie können kontrollieren, welchen Nachrichten sie sich aussetzen und wie oft, Sie können sozusagen eine Art Nachrichten-Diät machen. Erlauben Sie sich 30 Minuten, vielleicht 15 Minuten am Morgen und 15 Minuten am Nachmittag. Schalten Sie die Push up Benachrichtigungen aus, damit sie nicht ständig auf Ihrem Gerät aufblinken. Ich glaube, die Leute erhalten zu viele Informationen. Das paralyisiert viele. Sie werden ängstlich. Sie bekommen immer mehr Nachrichten und sind verunsichert, da nach einer Weile alles im Widerspruch zueinander steht und verwirrend ist. Daher empfehle ich immer, sich die zuverlässigsten Nachrichtenquellen auszusuchen und diese dann 15 Minuten morgens und 15 Minuten Nachmittags zu prüfen. Das ist der Teil, den Sie kontrollieren können. So verschafft man sich ein Stück weit Kontrollierbarkeit und Vorhersagbarkeit. Sie können vorhersagen, und kontrollieren, wann Sie sich die Nachrichten ansehen werden. Dieser Virus wird weiter Verwirrung und Unsicherheit erzeugen, ob Sie nun darüber lesen oder nicht. Und da kommen auch Sinnhaftigkeit und Bedeutung wieder ins Spiel.

Füllen Sie den Rest Ihres Tages mit sinnvollen, zielgerichteten, affiliativen Aktivitäten, egal ob es sich dabei um einen Zoom-Anruf handelt, oder ob Sie Lesen, Arbeiten oder etwas tun, das Ihnen wichtig ist, oder ob Sie eine Pflicht erledigen. Tun Sie etwas, das für Sie Sinn macht, so können Sie eine Art Gegengewicht schaffen. Wir leben in einer Zeit, in der wir mit Informationen überhäuft werden, die uns ängstlich machen. Und nach jeder Naturkatastrophe, nach jedem schlimmen Ereignis, nach jeder Massenschießerei sagen Psychologen immer dasselbe. Bitte schalten Sie die Nachrichten auch mal für eine Weile aus, denn sonst kann sich die Angst so weit aufbauen, dass sie sich wirklich destabilisierend anfühlt. Und, was Ihr Argument zum Thema Trauma betrifft: All diese angstausslösenden Nachrichten sind für Menschen mit einer traumatischen Vorgeschichte, für die die Modulation von Angst manchmal eine große Herausforderung darstellt, sogar noch belastender. All diese angstausslösenden Stimuli können jemanden mit einem Trauma in der Vorgeschichte triggern und Betroffene sehr destabilisieren.

**ZR:** Was hat es mit dem Begriff des transgenerationalen Trauma auf sich, bei dem eine Generation ein Trauma genetisch an eine andere weitergibt? Ich habe online einige Artikel darüber gelesen, aber ich weiß nicht, wie solide die Informationen sind. Irgendwie macht es mir ein bisschen Angst, denn wenn ich zum Beispiel in einem vom Krieg zerrissenen Land geboren bin und meine Familie mir ein Trauma weitergibt, vielleicht durch die Art und Weise, wie sie sich mir gegenüber verhält, oder indirekt über Genetik, dann kann ich das nicht kontrollieren. Was ist der aktuelle Forschungsstand zu transgenerationaler Traumatisierung?

**RD:** Transgenerationale Traumatisierung findet eigentlich etwas subtiler statt als Sie es gerade geschildert haben. Es ist nicht "mein Vater hatte Trauma und jetzt habe ich es auch".

So ist es ganz und gar nicht, sondern viel subtiler. Eine Mutter zum Beispiel, die ihre Schwangerschaft über in einem Flüchtlingslager lebt, in einem vom Krieg zerrissenen Land, unter traumatischen Bedingungen – das sind suboptimale pränatale Zustände für das Baby und die Mutter. Ihr Körper wird andauernd von vielen Stresshormonen durchströmt und diese beeinflussen die Entwicklung des Fötus. Diese epigenetischen Faktoren sind ungünstig. Und auch wenn das Baby dann geboren ist, hat es zwei sehr gestresste Eltern. Die Traumatisierungen der Eltern können sich auf die nächste Generation auswirken, indem sie bestimmte Verhaltensmuster bewirken, die die Wahrscheinlichkeit von Gewalt in Beziehungen erhöhen. Kinder, die im Krieg geboren werden, sind Gewalt in der Gemeinschaft ausgesetzt und zwar vielen Formen von Gewalt. Mit transgenerationalem Trauma ist also nicht gemeint, dass man einfach geboren wird und Pech hat, dass man an traumatischen Stressreaktionen leidet, weil die Eltern ein Trauma erlebt haben. So ist es ganz und gar nicht. Es geht mehr darum, dass das traumatisierende Umfeld der Eltern ein ganzes Kluster von Problemen bedeuten kann, wie Armut, Instabilität, eine größere Wahrscheinlichkeit, Gewalt ausgesetzt zu sein, sei es zu Hause oder außer Haus und schlechtere Bildungschancen, wenn die Familie nicht in der Lage ist, sich davon zu lösen.

Wenn die Eltern in einem Kriegs- oder Konfliktgebiet aufgewachsen sind und geheiratet haben und sogar ihre Kinder dort geboren haben, aber es dann geschafft haben, ihre junge Familie an einen sicheren Ort zu bringen und ausgewandert sind, dann würde man im Sinne einer transgenerationalen Traumatisierung argumentieren, dass die frühen und langjährigen Traumatisierungen der Eltern dennoch Auswirkungen auf ihr Verhalten haben können und in ungünstiger Weise beeinflussen können, wie sie ihr Kind erziehen und behandeln. Wenn diese Eltern aber migrieren und die Unterstützung erhalten, die sie brauchen, wenn sie Erziehungstraining und Psychotherapie erhalten, wenn sie die Unterstützung erhalten, die sie brauchen, um eine sichere und glückliche Atmosphäre zu schaffen, und wenn ihnen geholfen wird, sich in der neuen Gesellschaft zurecht zu finden und sich an sie anzupassen, dann könnten wir diese Auswirkungen mildern.

Aber das ist selten so. Wir nehmen Menschen, die bereits traumatisiert sind, aus einer Situation heraus, bringen sie in eine andere, die angeblich sicherer ist, und überlassen sie dort sich selbst. Aber Menschen in Not brauchen Unterstützung. Dieser Mangel an Einfühlungsvermögen und dieser Mangel an Mitgefühl ist etwas, das unsere Welt im Moment behindert. Wenn wir das in all unseren Politiken durchsetzen könnten, hätten wir eine so viel sicherere, gesündere und, ehrlich gesagt, ich glaube, sogar wirtschaftlich besser aufgestellte Welt. Aber wenn die Menschen, die die Entscheidungen treffen, den ganzen Reichtum kumulieren wollen, ohne Rücksicht auf die Menschen zu nehmen, die vulnerabel sind, werden wir diese transgenerationalen Zyklen nicht ausreichend gut durchbrechen können.

**ZR:** Wenn ich mich mit Menschen unterhalte fällt mir immer wieder auf, dass viele Vergleiche stattfinden. Wenn ich zum Beispiel sage, diese Familie kam hier her, sie sind traumatisiert und leiden sehr und tun sich enorm schwer, dann höre ich manchmal: "Na und,

schau doch diese andere Familie an. Sie hatten es auch schwer, aber sie haben es geschafft." Oder wenn ich von jemandem erzähle, der aufgrund von Depressionen die Bewerbung an der Universität nicht geschafft hat, dann höre ich für gewöhnlich "das spielt keine Rolle, der Junge oder das Mädchen muss sich zusammenreißen und endlich was aus sich machen, denn ich habe es ja auch geschafft und mein Hintergrund ist noch viel problematischer, ich musste mich mit Knochenjobs über Wasser halten und nächtelang durcharbeiten." Meine Frage ist also, sollten wir vergleichen? Vergleiche bringen in gewisser Hinsicht eine Art sozialen Standard hervor, der andererseits eben sehr undifferenziert ist und sehr unindividuell. Was ist Ihre Meinung dazu?

**RD:** Vergleiche sind im Allgemeinen nicht sehr hilfreich, denn Sie kennen meine Hintergrundgeschichte nicht, Sie wissen sehr wenig über mich. Wenn Sie also anfangen, sich mit mir zu vergleichen und umgekehrt - ich weiß ja auch sehr wenig über Sie - dann entsteht eine sehr heikle Situation. Ich appelliere hier wieder an Empathie und Mitgefühl, denn wenn ich sehe, dass sich jemand schwer tut, jemand, der den Antrag nicht rechtzeitig eingereicht hat, oder die Einwandererfamilie, die es nicht geschafft hat - anstatt zu sagen, oh, mir geht es ja so viel besser, und sich an einem Gefühl der Überlegenheit zu ergötzen, sollte man innezuhalten und sich fragen: Was ist es, womit die Person vielleicht zu kämpfen hat? Ich bin eine Universitätsprofessorin. Wenn es Studierenden nicht gut geht, muss ich versuchen zu verstehen, woran das liegt und es könnte an vielen verschiedenen Dingen liegen. Aber diese Art der Geringschätzung, dieses unempathische Reagieren, diese Entwertung, die in unserer kompetitiven Gesellschaft so normativ geworden ist, ist etwas, das wir immer wieder zulassen. Es kann natürlich einen Standard geben, und es kann natürlich auch Abgabefristen geben. Und vielleicht halten manche die Fristen nicht ein, aber vielleicht braucht es auch Strukturen und Maßnahmen, die vor diesen Fristen greifen, dabei kann es sich um Erinnerungen handeln, oder darum, Menschen mit hohem Risiko zu identifizieren – eine Person, die Depressionen hat, kann an Apathie und Antriebslosigkeit leiden, Dinge, die es manchmal schwieriger machen und die dazu führen können, dass die Person sich unwürdig fühlt, sich überhaupt zu bewerben. Ich denke daher, dass psychische Gesundheitsfürsorge konsequent ins Schulsystem mit aufgenommen werden sollte, damit eine solche Person rechtzeitig angeleitet werden kann, sich Unterstützung zu suchen.

Ich betrachte das nicht als Schwäche. Ich betrachte es vielmehr als eine Tragödie, wenn wir Menschen nicht unterstützen, denn diese Vorstellung von Geisteskrankheit als einer Behinderung ist für mich absoluter Blödsinn. Ich denke, dass wir alle bereichernd sind. Menschen, die mit psychischen Problemen kämpfen, sind oft diejenigen, die einzigartige Lösungen für Probleme finden, die eine ungeheuer schöne kreative Arbeit erschaffen, die über die Tiefen der menschlichen Erfahrung schreiben, wie es viele andere Menschen nicht können. Wir brauchen alle Mann an Deck als menschliche Wesen. Aber im Moment leben wir in einer Welt, in der der Wettbewerb im Zentrum steht, in der Überlegenheit zählt. Es ist fast wie in diesem darwinistischen Spiel Survivor, in dem jeder versucht, alle Ressourcen für sich zu gewinnen, um sich selbst als überlegen, als Sieger zu betrachten. Noch einmal, diese

Art von autoritärem Konkurrenzdenken bringt niemandem etwas. Und manche haben eine Art... Anspruchsdenken muss ich es fast nennen, sie denken: "Ich habe mehr gelitten, also sollte ich mehr bekommen" und das wird der Sache nicht gerecht. Solange man die Hintergrundgeschichte einer anderen Person nicht vollständig kennt, kann man das nicht sagen. Wenn Sie also den Sprung ins kalte Wasser wagen und wirklich an der Geschichte der Person interessiert sind, dann ist das ein guter Weg für ein besseres Verständnis.

**ZR:** Lassen Sie uns jetzt über Bewältigungsmechanismen sprechen und darüber, woran man ein Trauma erkennen kann. Mit anderen Worten: Welche Verhaltensweisen oder Bewältigungsmechanismen entwickeln sich, wenn eine Person traumatisiert ist, woran merkt man, dass es so ist?

**RD:** Man kann das aus zwei Perspektiven betrachten. Aus derer der Person, die ein Trauma erlebt hat oder aus Sicht derer, die diese Person von außen erleben. Es können Veränderungen in der Stimmungslage und der Affektivität auffallen. Die Person könnte depressiver wirken. Sie könnte reizbarer sein. Sie könnte apathischer werden, kein Interesse mehr an Tätigkeiten haben, die sonst Freude bereiteten. Sie hat vielleicht wenig Energie. Oder sie ist deutlich ängstlicher als sonst, deutlich nervöser und schreckhafter. Der Schlaf kann beeinträchtigt sein sowie der Appetit. Vielleicht hält die Person ihre üblichen Routinen nicht mehr wie gewohnt ein, geht nicht mehr zur Schule oder in die Arbeit. Vielleicht schläft sie bis in den Tag hinein. Möglicherweise meidet sie den Kontakt zu anderen Menschen, sogar Kontakt zur Familie oder Treffen mit Freunden. Es findet oft allmählich eine Art Rückzug aus dem Leben statt. Traumaüberlebende fühlen sich oft isoliert und einsam, weil sie eine Erfahrung gemacht haben, die so anders ist als alles andere, dass sie das Gefühl haben, dass niemand sie verstehen kann. Manchmal haben sie sogar das Gefühl, dass ihr Leben so nicht weitergehen kann, was manchmal dazu führen kann, dass Traumaüberlebende riskante Verhaltensweisen an den Tag legen, einen gefährlichen Sport ausüben, zu schnell Auto fahren, Sex mit Fremden haben, Drogen nehmen, eben eine ganze Reihe von Dingen, die sie in Gefahr bringen. Oft versuchen die Leute sich zu betäuben, indem sie Alkohol trinken, Drogen nehmen, oder einfach nur Schlafen. Oder sie schauen 18 Stunden am Tag in den Fernseher, um sich irgendwie abzulenken, zu betäuben eben. Das sind Dinge, die wir oft beobachten, wenn jemand ein Trauma erlebt hat. Daher ist es wichtig, so bald wie möglich nach einem Trauma eine psychiatrische und psychologische Anbindung zu bekommen. Viele Menschen werden sagen: "Erzähl mir davon, erzähl mir, was ist denn passiert?". Und das kann für Traumaüberlebende großen Stress bedeuten. Der schlimmere Fehler, der oft gemacht wird ist aber zu sagen: "Oh, es wird alles gut. Es wird schon wieder. Du musst jetzt stark sein, lass den Kopf nicht so hängen." All diese gut gemeinte Positivität entkräftet die Erfahrungen und das Leid der Person. Das Wichtigste, was man tun kann, ist einer traumatisierten Person einfach einen sicheren Hafen zu bieten, Raum zu lassen und sie nicht zu bedrängen. Fragen sie nicht neugierig nach, behaupten sie nicht, dass die Person sich nicht hängen lassen dürfe, bieten sie einfach Raum an für das, was der Person gut tut, auch wenn sie schweigen will. Noch einmal: Bieten sie einen geschützten Rahmen an, damit die Person

ihre Erfahrung annehmen kann. Viele Menschen fühlen sich durch ihr Trauma fast beschädigt, aber sie sind überhaupt nicht beschädigt. Etwas Schlimmes ist ihnen passiert, aber es gelingt ihnen oft, diese Erfahrung in ihre Biographie zu integrieren. Aber zunächst spielen sich oft all diese Dinge ab und die Menschen ziehen sich langsam aus dem Leben und ihrem sozialen Netz zurück.

**ZR:** Was halten Sie von Unterstützung durch Familienmitglieder, Freunde und Selbsthilfegruppen. Es gibt viele Gruppen mittlerweile, ich habe von Gruppe gehört, die radikale Ehrlichkeit praktizieren und von solchen, die am Lagerfeuer zusammenkommen, um über Probleme zu sprechen. Einerseits gibt es diese persönlichen Netzwerke, und andererseits gibt es Psychologen, die professionell ausgebildet sind, um eine Diagnose zu stellen und Lösung zu erarbeiten. Ich denke, dass Freunde und Familie oft sehr wichtig sind, um emotionale Unterstützung zu leisten: "Es wird alles gut werden. Ich bin für dich da" und diese Dinge. Aber gleichzeitig kann es sein, dass Leute dort stecken bleiben und nicht weiter kommen. Zum Beispiel kenne ich Leute aus meinem Bekanntenkreis – ich bin mir nicht sicher, ob sie traumatisiert sind – aber jemand war über einen längeren Zeitraum in einer ungunstigen Beziehung mit einem Narzissten und ich war zwar da, um Unterstützung zu leisten, aber ich hatte oft das Gefühl, dass es in den Gesprächen nur darum ging, die Batterien wieder aufzuladen, um dann weiter zu machen wie bisher. Als ich versuchte, Lösungen anzubieten, wollte die Person es nicht hören oder konnte es nicht umsetzen. Das hat mich sehr viel Energie gekostet. Sollten Leute in so einem Fall besser zuerst zum Psychologen gehen? Oder sollte man zuerst versuchen mit Freunden und Familie zu sprechen? Könnten Sie etwas dazu sagen, ob und wann Leute eher emotional supportive Gespräche brauchen oder lösungsorientierten Ansätzen bevorzugen sollten? Ist das überhaupt trennbar?

**RD:** Also lassen Sie mich Ihnen eines sagen: Bieten Sie keine Lösungen an. Das ist das Schlimmste, was Sie tun können. Es liegt nicht in Ihrer Verantwortung, das in Ordnung zu bringen. Es hilft Ihnen vielleicht, sich besser zu fühlen, sich zu fühlen, als hätten Sie etwas getan. Aber wissen Sie, was viel schwieriger ist, mit jemandem gemeinsam den Schmerz auszuhalten. Jemand, der eine toxische Beziehung erlebt hat, wurde vermutlich sehr lange nicht validiert, die Gefühle wurden nicht ernst genommen. Die Person war vielleicht in einer Beziehung mit jemandem, der sie konsequent entkräftet, ihr ihr Erleben abspricht, die Realität dieser Person anzweifelt. Wenn sie zu dieser Person sagen, dass sie diese Beziehung beenden muss, dann nützt ihr das nichts. Das wissen die Betroffenen selbst. Sie sagten, es fühlte sich an, als wäre Ihr Job die Batterien auffüllen. Ja. Sie sind ein Freund. Das ist es, was diese Person braucht, Sie müssen einfühlsam und empathisch sein; präsent und mitfühlend. Validieren Sie die Gefühlslage der Person. Das ist Freundschaft. Und wenn jemand sagt: "Das will ich nicht tun", dann muss der Freund gehen dürfen und dann muss die Person andere Freunde finden, die ihr das geben können, was sie braucht. Ich denke, manchmal ist es meine Aufgabe als Therapeutin dieselbe Geschichte 500 Mal zu hören, aber ich sehe das nicht als Zeitverschwendung an. Ich betrachte das als ein Loslassen. Manchmal schaffen es Menschen nicht, sich aus toxischen Beziehungen zu lösen und dann werden sie 167 Stunden

pro Woche nicht ernst genommen und 1 Stunde pro Woche verbringen sie mit mir und werden ernst genommen. Das ist kein gutes Gleichgewicht, aber hilfreich.

Wir leben, vor allem im Westen, in einer Kultur, die alles zu reparieren, zu verbessern versucht. Tun Sie dies, treten sie jener Gruppe bei. Hier ist eine Broschüre. Das ist die Website dafür. Holen Sie sich diese App. Wir haben solche Angst vor negativen Gefühlszuständen. Wenn negative Gefühlszustände außer Kontrolle geraten - Angstzustände, schwere Depressionen, posttraumatischer Stress - dann sollten Menschen zu mir ins Büro kommen. Aber bei den meisten Leuten ist es schon so, dass wenn sie mal einen schlechten Tag haben oder unangenehme Gefühle aufkommen, dann geht es schon los: "Oh, ich will mich nicht so fühlen, ich will mich nicht so fühlen, ich muss irgendwas ändern." Ich sage: "Nein, das müssen Sie nicht." Negative Stimmungen gehören genauso zum Leben wie positive Stimmungen. Nehmen Sie es an. Stimmungen vergehen und ändern sich wieder.

Evolutionär könnten negative Stimmungslagen ein Zeichen gewesen sein, dass es Zeit ist, sich etwas zurück zu ziehen, um sich auf sich selbst zu konzentrieren, um alleine zu sein. Charles Darwin hat so argumentiert. Er versuchte zu argumentieren, dass Depression evolutionär adaptiv sein müsse, da sehr viele Menschen depressiv sind, auch er selbst war depressiv. Er dachte, es könnte ein adaptiver Prozess sein, der Menschen dazu bringt alleine zu sein und Lösungen selbst zu finden. Aber anstatt jemandem zu sagen, "los, wir muntern dich auf", könnten wir sagen, "es scheint, du hast einen schlechten Tag, wie kann ich für dich da sein?" Und wenn jemand sagt: "Ich weiß es nicht." Können wir sagen: "Ich setze mich einfach zu dir und wir müssen gar nicht reden, wir können auch einfach ruhig sein, das ist okay." Das ist etwas, was wir als Helfer und Unterstützer lernen müssen, für andere da zu sein. Und wenn es uns mal trifft, dann müssen wir uns darüber im Klaren sein, dass es in Ordnung ist, um Unterstützung zu bitten.

**ZR:** Wie geht man an jemanden heran, der ein Trauma hat, aber nicht bereit ist, es ernst zu nehmen? Das höre ich zum Beispiel auch von Leuten, die versuchen ihre Partner zu unterstützen und sagen: "Hey, vielleicht können wir zusammen jemanden finden, der dir hilft." Und die Person leugnet alles und wird immer hartnäckiger und sagt: "Das will ich nicht. Ich bin doch nicht verrückt. Ich will nicht zu einem Seelenklempner gehen." Wissen Sie, in vielen Kreisen in unserer Welt, in unserem Land, in unserer Gesellschaft gibt es immer noch die Auffassung, dass man total verrückt sein muss, wenn man bei einem Psychotherapeuten oder Psychiater landet. Ich persönlich denke, auch gesunde Menschen sollten zu Psychologen gehen, allein zur Selbstreflexion. Aber was raten Sie den Leuten, die versuchen, ihre Lieben dazu zu bringen, zu einem Psychologen zu gehen? Wie motiviert man jemanden dazu?

**RD:** Formulieren Sie es nicht als Aufforderung. "Du musst dir Hilfe holen!", denn das vermittelt den Eindruck, als ob man sagt "Ich kann es nicht mehr ertragen, du musst mit jemand anderem reden." Es ist besser, es in ein unterstützendes Gespräch zu integrieren.



Wenn die Person mit ihnen spricht und ihre Gefühle mit Ihnen teilt, können sie sagen: "Das klingt sehr, sehr hart. Ich kann mir vorstellen, dass es schwierig für dich ist. Was mir auffällt, ist, dass es so viele Dinge gibt, die du früher gerne getan hast und die du jetzt gar nicht mehr machst." Spiegeln sie der Person, was sie wahrnehmen. Helfen Sie ihr, die Entscheidung selbst zu treffen. Ich denke, die Herausforderung besteht darin, dass wir als Gesellschaft lernen müssen, mit dem Unbehagen anderer Menschen behaglicher umzugehen. Leute sagen schnell "das ist mir zu viel, ich kann das nicht hören, geh zu einem Psychologen" und dann wird es zu einem Befehl, oder es drückt Ablehnung aus. Viel besser ist es zu spiegeln und zu sagen "ich sehe so viele Veränderungen bei dir in letzter Zeit, du hast immer so gerne gemalt und du malst gar nicht mehr. Gibt es Dinge, die dir vielleicht helfen könnten? Wie kann ich dich unterstützen? Glaubst, dass dir überhaupt jemand helfen könnte? Lass uns gemeinsam überlegen, was wir tun könnten, denn ich wünsche dir, dass du wieder mehr Freude am Leben entwickeln kannst." Ich sage nicht, dass jemand zwangsläufig sagen wird: "Stimmt, du hast völlig Recht, ich werde eine Therapie beginnen." Aber ich denke, es ist der bessere Ansatz. Wenn Ihnen jemand die Frage stellt und sagt: "Ich weiß nicht, was ich tun soll" dann sagen sie nicht hektisch und verärgert: "Du musst zu einem Therapeuten gehen um Gottes Willen!" Sondern sagen Sie etwas wie: "Schau mal, ich glaube es gibt da ein paar Dinge, die wir ausprobieren könnten. Ich merke, dass ich mich damit nicht so gut auskenne und nicht genau weiß, was gut für dich wäre, aber ich glaube es könnte dir gut tun und es leichter für dich machen, wenn du jemanden hättest, der sich damit auskennt und mit dem du darüber reden kannst." Ich denke also, dass nicht Ärger und Verzweiflung, sondern Unterstützung und Gemeinsamkeit das Gespräch lenken sollten. Das ist zielführender.

Und bezüglich dieser Vorstellung, dass Menschen nur zu Therapeuten gehen, wenn sie völlig verrückt sind. Hören Sie, ich habe mit so vielen Menschen gearbeitet, und werde noch mit vielen weiteren arbeiten. Ich würde keinen einzigen verrückt nennen. Ich denke, es sind unglaublich gesunde Menschen, die mutig genug sind, sich mich sich auseinander zu setzen. Therapie zu machen hat viel mit Mut zu tun. Es geht um Selbstreflexion und Entwicklung. Es verlangt viel ab, in einen Raum zu gehen und sich darauf einzulassen, zu vertrauen und sich verletzlich zu zeigen. Sich darauf einzulassen bedeutet unglaublich viel Mut. Und deshalb sollten wir Therapie anders begreifen, aber vielleicht sind wir in unserer Gesellschaft noch nicht so weit. Und ich denke, wenn es sich mehr als etwas kollaboratives anfühlt und nicht wie ein Befehl, dann ist eine Person eher dazu bereit mitzumachen.

Und zum Abschluss möchte ich noch Viktor Frankl zitieren, der sagte: "Eine abnormale Reaktion auf eine abnormale Situation ist ein normales Verhalten". Und das ist es, was ich den Leuten oft entgegen, wenn sie sagen: "Ich bin unnormal." "Sie sind nicht unnormal. Wenn ich das durchmachen würde, was Sie durchmachen, würde ich einige Dinge genauso machen." Ich glaube, wir sind geprägt durch diese Reiß-dich-zusammen-und-mach-weiter-Mentalität und wir sollten uns dieses Zitat von Frankl öfter mal vor Augen führen.

Im Moment sind die Vereinigten Staaten und andere Teile der Welt, sicherlich in unterschiedlichem Ausmaß, von der Pandemie betroffen – keiner von uns hat ein normales Leben. Daher verhalten sich viele von uns auf eine Weise, die unnormale erscheint. Diese Pandemie ist in gewisser Weise ein kollektives Trauma, das jeden anders betrifft. Aber die wenigsten von uns verhalten sich so, wie sie es gewohnt sind. Für mich liegt das nicht daran, dass alle verrückt geworden sind, sondern daran, dass wir uns alle in einer unnormalen Situation befinden. Und ich denke, es tut den Menschen gut, wenn man ihnen vermittelt: "Sie sind absolut nicht verrückt oder unnormale, Sie haben etwas Schweres durchgemacht, etwas sehr Schweres. Und der schnellste Weg, Sie wieder geheilt zu bekommen ist dieser – wenn Sie ein gebrochenes Bein hätten, würden wir Sie auch nicht zwei Monate einfach damit sitzen lassen. Im Moment brauchen Sie eine Art psychologisches Hilfspaket. Würden Sie eine Therapie in Betracht ziehen?"

**ZR:** Welche Rolle spielt Projektion? Es gibt bestimmte Psychologen, die Projektion als einen Mechanismus beschreiben, um mit einigen inneren Unruhen, innerer Leere oder vielleicht sogar Traumata fertig zu werden, indem man eigene innere Zustände auf die Regierung oder mächtige Personen projiziert. Gerade auch im Bereich Aktivismus und den Bewegungen zu sozialem Wandel stelle ich zum Beispiel manchmal fest, dass bestimmte Menschen dabei sind, die ihr eigenes Leben nicht auf die Reihe bekommen. Es ist für manche schon eine große Herausforderung, ihren Haushalt in Ordnung zu bringen oder einfach bestimmte Dinge in ihrem sozialen Netzwerk, in ihren Beziehungen zu regeln, aber sie wollen gleichzeitig die Gesellschaft verändern. Ist Projektion eine Art der Bewältigungsstrategie, um mit Trauma oder innerem Ungleichgewicht umzugehen?

**RD:** Es kann sein. Das ist ein interessantes Beispiel, jemand bekommt seine Dinge nicht geregelt, ist wütend auf die ganze Welt und gibt den etablierten Strukturen die Schuld. Die Sache ist die. Ich stimme in gewisser Hinsicht zu, die Art und Weise, wie wir die Welt organisiert haben, die Unternehmensstrukturen, die Regierungsstrukturen, vieles funktioniert offensichtlich nicht. Wir leben immer noch in einer sehr hierarchischen, ungleichen, ungerechten Welt im Moment. OK. Ich denke, viele, natürlich nicht alle, würden dem zustimmen, aber das ist meine Meinung. Die Frage, die sich stellt ist, inwiefern wir bereit sind, für unseren Teil persönliche Verantwortung zu übernehmen. Und diese persönliche Verantwortung beginnt damit, wie wir die Menschen um uns herum behandeln. Wenn jemand weiter über diesen CEO, diesen Präsidenten, diesen Premierminister, diese Intrigen und all das schimpfen will, großartig. Aber wenn diese Person die Menschen in ihrer näheren Umgebung – Partner, Eltern und Freunde – schlecht behandelt, dann kaufe ich ihr das nicht ab. Man sollte vor der eigenen Haustür kehren. Menschlichkeit beginnt im direkten Umfeld. Kümmern Sie sich nicht darum, den CEO von Apple zu stürzen, wenn Sie Ihre Frau oder Ihren Mann oder Ihre Kinder schlecht behandeln, fangen Sie bei sich an.

Wenn jemand sagt, er hat seine Frau schlecht behandelt, weil er so wütend war auf die Institutionen, dann kaufe ich das nicht ab. Das ist victim talk, so etwas will ich gar nicht

hören. Ich beurteile Menschen danach, wie sie mit den Menschen umgehen, die ihnen am nächsten stehen. Damit fängt es an. Und wenn jemand sein Umfeld schlecht behandelt und behauptet, ein Aktivist zu sein, der sich für eine bessere Gesellschaft einsetzt, dann klingt das für mich nach Narzissmus und nicht nach Aktivismus.

**ZR:** Kann man ein Trauma alleine überwinden? Und ich stelle diese Frage vor allem deshalb, weil wir in der westlichen Gesellschaft oft eine Art Arroganz besitzen und glauben, dass das, was für uns selbstverständlich ist, es wo anders auch ist. Ich komme zum Beispiel aus Pakistan, und die Menschen dort haben kein Bewusstsein für Themen rund um psychische Gesundheit. Was tun wir also dagegen? So viele Menschen leiden und haben keine ausreichenden Ressourcen, vielleicht nicht ausreichend mentale Ressourcen, vielleicht sogar keine gesellschaftlichen Ressourcen wie Regierungsstrukturen oder ein Sozialsystem. Zu einem Psychologen zu gehen ist nur der Oberschicht vorbehalten. Kann eine Person unter diesen Umständen ein Trauma selbst überwinden? Und wenn nicht, was können wir tun, um diese Menschen zu unterstützen?

**RD:** Sie sprechen eine große Krise im Gesundheitswesen an. [Die WHO hat eine globale Krise für den Bereich der psychischen Gesundheit beschrieben](#). Diesen Begriff bringen wir meist nur mit Pandemien und Infektionskrankheiten in Verbindung. Aber der Grund dafür, dass diese Dinge als Krise bezeichnet werden, ist der Ausfall bzw. die Kosten, die dadurch entstehen. Und ein wesentlicher Bestandteil dieser Krise ist der Mangel an verfügbaren Fachkräften. Meine Familie stammt aus Indien. Ich weiß also, wie sich die Krise dort sowie auch in Pakistan manifestiert. In Südasien herrscht völliger Fachkräftemangel im Bereich der psychischen Gesundheit, eigentlich weltweit, im Grunde auch in den USA, ob Sie es glauben oder nicht. Wenn es überhaupt Zugang zum Gesundheitswesen gibt, dann ist dieser oft sehr teuer oder schwer zu erreichen und manchmal gibt es Fachkräfte, die aber sehr spezialisiert sind und daher andere Störungen nicht ausreichend gut behandeln können. Außerdem wissen Leute oft nicht, nach welchen Kriterien sie einen passenden Psychiater oder Psychotherapeuten auswählen sollen. Es handelt sich also um eine [ernstzunehmende globale Krise im Bereich der psychischen Gesundheit](#).

Kann man ein Trauma selbstständig überwinden? Ich glaube nicht. Ich denke bei einem schwerwiegenden Trauma ist es wie bei einem komplizierten Knochenbruch. Der heilt auch sehr unwahrscheinlich ganz von alleine. Manchmal vielleicht schon, aber in den meisten Fällen nicht. Und wenn doch, dann wird die Person vielleicht trotzdem noch humpeln. Meine Aufgabe als Psychologin ist es, Menschen im Heilungsprozess so zu unterstützen, dass sie nicht mehr hinken, oder zumindest so wenig, dass sie so optimal wie möglich durchs Leben gehen können. Aber ich sehe diesbezüglich potentiell großen Nutzen für das Internet, da immer mehr von uns preiswerte Inhalte veröffentlichen – ich habe eine Menge kostenloser Inhalte veröffentlicht, sodass es zumindest mehr und mehr Informationen online gibt, die viele Menschen erreichen und auf hilfreiche Bücher und wichtige Ressourcen hinweisen.

Es gibt Techniken, die selbstständig erlernt werden können, wie Meditation und Achtsamkeit, die nachgewiesenermaßen dazu beitragen können, Stress und Ängstlichkeit zu lindern. Aber ich denke das funktioniert bis zu einem gewissen Grad. Das sind großartige Techniken, die man definitiv nutzen kann, aber wenn es um große Themen wie Traumata geht, insbesondere wenn es sich um komplexe Traumatisierungen handelt, die sich über mehrere Jahre erstrecken, dann braucht man für die Bearbeitung Unterstützung. Es gibt viele engagierte NGOs, die sich gegen geschlechterspezifische Gewalt einsetzen und für psychische Gesundheit. Diese NGOs sind völlig überlaufen. Sie können den Bedarf nicht ausreichend abdecken, weil sie unterfinanziert sind. Ich wünschte, ich könnte hier etwas optimistischer sprechen, aber realistisch ausgedrückt haben wir eine Krise. Wir haben Probleme in diesem Bereich, für die es eine Lösung gibt, aber aufgrund von Voreingenommenheit und Stigmatisierung haben wie die Lösungen noch nicht ausreichend implementiert.

Wenn ich nur einen Traum hätte, dann wäre es, in Regionen dieser Welt wie Südasien flächendeckend Fachkräfte auszubilden und auch die Bevölkerung aufzuklären und zu informieren. Basale Dinge anzubieten, geschützte Räume, an denen Menschen nicht verurteilt werden. Ein großer Teil der psychischen Behandlung besteht darin, empathisch, wertschätzend und akzeptierend zu sein und nicht zu verurteilen. Und leider passiert das oft, insbesondere dann, wenn bestimmte Traumata in einer Gesellschaften als besonders stigmatisierend betrachtet werden, wie bei sexuellen Übergriffen gegen Frauen. Diese Frauen sind oft diejenigen, die beschuldigt werden und dadurch noch mehr stigmatisiert werden. Dieses Trauma ist manchmal sogar noch schlimmer als das ursprüngliche Trauma. Und wenn Menschen, die mit Trauma arbeiten nicht ausreichend ausgebildet sind, kann es zu sogenannten Retraumatisierungen kommen. Glaube ich also, dass sich jemand auf magische Weise selbst heilen kann. Nein. Es gibt einige wunderbare Bücher und Manuale zum Thema, die in Ergänzung zu einer Therapie verwendet werden können und mit Therapeuten besprochen werden können, die entsprechend ausgebildet sind und die gelernt haben, menschlich, respektvoll und informiert mit Trauma umzugehen.

**ZR:** Zu meiner letzten Frage. Mich interessiert, was Sie als Psychologin von einem universellen Grundeinkommen halten würden, mit dem Menschen grundlegende Dinge wie Mietkosten, Lebensmittelausgaben, Strom, vielleicht sogar Internet abdecken könnten. Glauben Sie, dass damit viel Leid, dem Menschen vor allem in Entwicklungsländern täglich ausgesetzt sind, und das auch eine Basis für traumatisches Erleben sein kann, lindern könnte? Wie stehen Sie zu einem universellen Grundeinkommen?

**RD:** Ich denke, das universelle Grundeinkommen wäre nur der erste Schritt, es muss weit darüber hinausgehen. Wir müssen die Menschen aufklären, informieren, Bildungsmöglichkeiten schaffen, Ausbildung ermöglichen, die zu nachhaltigen Arbeitsplätzen führt, wo Menschen nicht überwiegend den Launen des Wetters ausgesetzt sind, wie in der Landwirtschaft. Wo sie nicht so sehr tyrannischen Machtstrukturen ausgeliefert sind. Und ich kann gar nicht genug betonen, wie wichtig es ist, Frauen

Ausbildungen und mehr finanzielle Unabhängigkeit zu ermöglichen. Ökonomische Abhängigkeit hält so viele Frauen in missbräuchlichen Beziehungsgefügen gefangen.

Allein die Aufklärung von Frauen könnte neben dem verbesserten Zugang zu Therapien die wirkungsvollste Intervention im Bereich der psychischen Gesundheit sein. Ich glaube nicht, dass es hier mit einem universellen Grundeinkommen getan wäre. Es geht auch um das Gefühl, etwas zu können, eine Aufgabe zu haben, und durch den Job auch in der Lage zu sein, sich um etwas zu kümmern, das einem wichtig ist. Wenn Menschen kleine Kinder bekommen, kann es so sein, dass eine Person mehr finanziell unterstützt und die andere sich mehr um die Kinder kümmert, aber es geht darum sicherzustellen, dass in schwierigen Momenten - wenn sich die Wirtschaft verändert oder so etwas - diese Menschen auf eine Weise leben können, die sich respektierbar und sicher anfühlt.

Wir wissen, dass es unter traumatischen Bedingungen, wenn viel Druck und Schmerz auf dem System lastet, zu Krisen kommen kann, zu vermehrter häuslicher Gewalt zum Beispiel. Diese Zusammenhänge kennen wir und sie werden zum Teil durch diese problematischen ökonomischen Strukturen noch verstärkt. Im Moment ist die Wirtschaft weltweit recht grausam konzipiert. Wenn du keinen Weg findest gutes Geld zu machen, dann hast du es verdient zu leiden. Dieses Prinzip ist strafend und hart. Es ist narzisstisch – emphatisch, kalt, exkludierend und entwertend.

Ja, ich denke, das universelle Grundeinkommen wäre ein riesiger erster Schritt. Aber ich denke, es bedarf viel, viel mehr. Wir bräuchten Unternehmensstrukturen, die viel mehr Wert auf Kooperation und Mitgefühl legen, wir bräuchten mehr Bildung, bessere Ausbildungsstrukturen und Reichtum müsste gleichmäßiger verteilt sein. Dieser Nullsummen-Ansatz in Bezug auf Volkswirtschaften ist nicht tragfähig. Das ist respektlos und grausam. Unsere großen, schönen Gehirne wissen, wie man menschlich miteinander umgeht. Wir sollten anfangen, sie zu benutzen.

**ZR:** Dr. Ramani, Autorin, Psychotherapeutin und Professorin für Psychologie an der California State University. Vielen Dank.

**RD:** Sehr gerne, vielen Dank.

**ZR:** Ich danke Ihnen, dass Sie heute eingeschaltet haben. Vergessen Sie nicht, unseren YouTube-Kanal zu abonnieren, indem Sie auf die Glocke unten klicken, und zu spenden, damit wir weiterhin unabhängige und gemeinnützige Nachrichten und Analysen produzieren können. Ich bin Zain Raza. Bis zum nächsten Mal.

**ENDE**