

**Zeitschrift:** Schweizer Soldat : die führende Militärzeitschrift der Schweiz  
**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat  
**Band:** 98 (2023)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Frieden durch Heilung : die Bedeutung von Trauma-Bewältigung  
**Autor:** Portmann, Dominik  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1053077>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Krieg hinterlässt Spuren. Nicht nur an Wänden, sondern auch an den Menschen.

# Frieden durch Heilung: Die Bedeutung von Trauma-Bewältigung

Seit mittlerweile drei Jahren trifft sich Miko\* regelmässig zum Gespräch mit seinem Therapeuten. Er erinnert sich lebhaft an den Tag, als die gegnerischen Truppen seine Heimatstadt verwüsteten. Sein älterer Bruder starb, als eine Granate in der Küche der Familie detonierte. Miko rannte zu ihm hin, wollte ihm helfen. Der Anblick verfolgt ihn bis heute.

Dominik Portmann, Präsident von RESPOND

Es brauchte viele Sitzungen, bis Miko begann, die Bilder zu beschreiben, die ihn nachts wachhalten: die grausamen Verletzungen, die das Gesicht seines Bruders entstellten.

Mikos Kriegserlebnisse sind nicht aus Afghanistan oder aus den Überfällen in Israel. Sie stammen aus dem Jugoslawienkrieg, sind also mehr als dreissig Jahre alt. Miko brauchte selbst viele Jahre, bis er sich

eingestehen konnte, dass er Hilfe braucht. Er leidet unter einer schweren posttraumatischen Belastungsstörung. Nicht nur für ihn ist diese eine schwere Belastung. Seine Familie leidet unter seiner Gereiztheit, Miko hat mehrere Stellen verloren, weil er wegen Schlaflosigkeit kaum arbeiten kann, und sein Leiden hat einen Gedanken genährt: Rache an denen, die das getan haben! Selbst dreissig Jahre später will Miko,

## Zur Organisation

Der Verein RESPOND mit Sitz in Rombach, AG, berät Regierungen und Behörden weltweit in den Bereichen Führungsethik, Trauma-Management und Korruptionsprävention. In Zusammenarbeit mit der NGO «Internationale Projekte», Wallisellen, führt er ein Programm zur Bekämpfung von PTBS unter ukrainischen Kindern, Frauen und Kriegsveteranen durch.

[www.respond-center.org](http://www.respond-center.org)

dass Blut fliesst für das, was mit seinem Bruder geschehen ist.

## Frieden durch Heilung

Seine Geschichte veranschaulicht uns, welche zentrale Rolle Trauma-Behandlung in der Friedensförderung spielt. Trau-



Bild: Wikimedia Commons

mata belasten nicht nur die Betroffenen selbst, sondern führen zu enormem Gewaltpotenzial. Im Kern der Trauma-Erfahrung steht die eigene Hilflosigkeit, oder mit Albert Bandura gesagt: eine unerwartete, unfreiwillige und massive Einschränkung der Selbstwirksamkeit. Damit verbunden ist einerseits die Scham über den Verlust der Selbstwirksamkeit und der Wunsch nach Wiedererlangung, eben auch durch Gewalt gegen den Täter. Menschgemachte, anhaltende Traumatisierungen, wie sie im Krieg auftreten, zählen zu den schwersten Formen von Trauma (sog. Sequenzielle Traumatisierung Typ II).

In den letzten Jahren wurde die Bedeutung von Trauma-Bewältigung im Friedensförderungsprozess begriffen. Gelingt es, die Folgen erlebter Grausamkeit zu verarbeiten, so wird der Weg frei zur Vergebung und damit zur Versöhnung.

### Zur Person

Dominik Portmann, 1984, Rombach (AG), ist geschäftsführender Präsident von RESPOND. Er ist selbst aktiv in der Traumabehandlung in einer Nebentätigkeit als Seelsorger (spezialisiert auf Kindheitstraumata) und als PEERS bei der Feuerwehr.

Stabiler Friede kann erst erreicht werden, wenn der Hass in den Seelen der Gewaltbetroffenen überwunden werden kann. Entscheidend ist in der Bewältigung von traumatischen Ereignissen eine möglichst frühzeitige Intervention. Gelingt es, bereits in der Phase der akuten Belastungsstörung zu intervenieren, kann vielfach eine Weiterentwicklung zur posttraumatischen Störung verhindert werden.

### Effiziente Schulung, schnelle Hilfe

Unsere Initiative setzt hier an. Das Schweizer Militär, aber auch viele Polizeien, Feuerwehren und Sanitätsdienste setzen mit grossem Erfolg auf das sogenannte «PEERS»-System. Hierbei werden Angehörige der jeweiligen Truppe in psychischer Intervention nach belastenden Ereignissen geschult. Der Vorteil: Anders als ein Psychiater mit langer Warteliste ist ein PEERS mehr oder weniger sofort verfügbar und kann noch in der akuten Phase die Intervention beginnen. Da die Schulung wenig Zeit in Anspruch nimmt, durchschnittlich etwa eine Woche, kann eine grosse Anzahl Personen in kurzer Zeit ausgebildet werden, was die Verfügbarkeit noch einmal verbessert.

Die PEERS ersetzen keine Fachleute. Sie können aber durch frühzeitige Intervention eine Weiterentwicklung der

akuten Reaktion in eine posttraumatische Belastungsstörung verhindern helfen und, wo notwendig, frühzeitig die fachkundige Betreuung organisieren, sowie entlastende Gespräche während der oft langen Wartezeiten bieten.

Der Krieg in der Ukraine hat tiefe psychische Wunden in die Zivilbevölkerung gerissen. Auch wenn der Friedensprozess aktuell noch in weiter Ferne scheint, so wird die psychische Gesundheit der Menschen dabei eine wichtige Rolle spielen.

### Psychoedukation im Fokus

Um eine möglichst schnelle und breite Linderung der psychischen Störungen zu erreichen, implementieren wir im Auftrag der Regierung ein Programm, bei dem Menschen mit vielen Sozialkontakten zu PEERS für ihr Umfeld ausgebildet werden.

In einem ersten Schritt werden über das Bildungsministerium Lehrkräfte im ganzen Land geschult. Damit können sie auf drei Ebenen wirken. Die Lehrkräfte werden in der Lage sein, die Symptome psychischer Störungen bei den ihnen anvertrauten Kindern erkennen zu können. In einem zweiten Schritt begleiten sie die betroffenen Kinder in der Verarbeitung, oder, falls notwendig, bis zur Betreuung durch psychiatrisches Fachpersonal. Dies wird eine wichtige Entlastung für die betroffenen Kinder aber auch ihr Umfeld sein. Schliesslich, in einem dritten Schritt, halten die Lehrkräfte selbst Kurse für Eltern und das Umfeld ab, in dem sie diese auf Erkennung und Begleitung kriegsbedingter Störungen schulen (sogenannte «Psychoedukation»).

Das Beispiel der Lehrkräfte lässt sich nun ohne grossen Aufwand auch auf andere Berufsgruppen übertragen. Geplant sind bereits Schulungen für Ersteinsatzkräfte von Polizei, Feuerwehr und Sanität, ebenso Krankenhauspersonal und die Mitarbeitenden sozialer Dienste.

Gelingt die breite Streuung frühzeitiger Intervention, kann bei den Betroffenen viel Leid vermieden werden und gleichzeitig individuelles und kollektives Gewaltpotential massiv reduziert werden. So hat die Hoffnung auf einen beständigen Frieden zwischen einstmaligen Feinden ein stabiles Fundament. +

\*Name der Redaktion bekannt.