



Polarisierung in Krisen überwinden

Ein Forschungsprojekt zu Trauma und Demokratie mit über 350 Bürger:innen

Adrian Wagner, Judith Strasser, Dr. Niko Schöpke

Im Auftrag von Mehr Demokratie e.V. und Pocket Project e.V.

In Kooperation mit dem Institut für integrale Studien (IFIS), seinem EU-Projekt Leadership for Transition (LiFT) Politics, dem Cynefin Centre und dem Institute for Advanced Sustainability Studies e.V. (IASS)



Impressum

Herausgeber (V.i.s.d.P.)

Mehr Demokratie e.V.

Haus der Demokratie und Menschenrechte
Greifswalder Str. 4

10405 Berlin

Vertreten durch Roman Huber

Geschäftsführender Bundesvorstand

Telefon: (030) 420 823 70

E-Mail: roman.huber@mehr-demokratie.de

Pocket Project e.V.

Wardenburgerstraße 24

26203 Wardenburg

Vertreten durch Kosha Joubert

Telefon +49 (0)4407 - 71 609-4

E-Mail: info@pocketproject.org

Autor:Innen

Adrian Wagner

Judith Strasser

Dr. Niko Schöpke

Gestaltung

Liane Haug, Mehr Demokratie e.V.

Lektorat

Katerine Engstfeld

Bitte zitieren als:

Wagner, Adrian; Strasser, Judith; Schöpke, Niko (2022): Polarisierung in Krisen überwinden:

Ein Forschungsprojekt zu Trauma und Demokratie mit über 350 Bürger:innen.

Hrsg: Mehr Demokratie e.V., Pocket Project e.V., Berlin, Wardenburg.

Die in dieser Publikation zum Ausdruck gebrachten Ansichten sind nicht notwendigerweise die der involvierten Institutionen.

Die Publikation unterliegt einer Creative Commons Lizenz (CC BY-NC 4.0, Namensnennung, Nicht-kommerziell) und ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck frei, Quellenangabe erforderlich, und Belegexemplar erbeten. Eine gewerbliche Nutzung des Berichts ist ohne schriftliche, gemeinsame Zustimmung durch die Autor:innen, Mehr Demokratie sowie Pocket Projekt nicht gestattet.



Polarisierung in Krisen überwinden

Ein Forschungsprojekt zu Trauma und Demokratie mit über 350 Bürger:innen

Die Komplexität und Dynamik aktueller Krisen stellen die Demokratie vor große Herausforderungen. In Krisen wachsen Ängste und gesellschaftliche Polarisierungen nehmen zu. Auch persönliche und kollektive traumatische Erinnerungen werden durch Krisen wachgerufen. Orientierung und Zusammenhalt zu finden, wird für den Erhalt der Demokratie eine dringliche Aufgabe. Die Forschungsfrage, die in diesem Projekt gestellt wurde, lautet:

Kann das Verständnis von und ein bewussterer Umgang mit kollektiven Traumadynamiken dabei helfen, unsere Demokratie zu stärken und Polarisierung zu überwinden?

Projektkoordination:

Kosha Joubert, Roman Huber

Veranstaltungsleitung:

Thomas Hübl, Roman Huber, Kosha Joubert, Claudine Nierth

Forschungsteam:

Anne Caspari, Dr. Elke Fein, Dieter Halbach, Dr. Niko Schöpke, Judith Strasser, Adrian Wagner

Weitere Informationen zum Projekt finden Sie hier:

www.mehr-demokratie.de/projekte/deepening-democracy/pocket-project
pocketproject.org/collective-trauma-democracy/

Vorwort und Danksagung

„In jeder Geschichte ist Geschichte, wir tragen Geschichte in uns, und deswegen haben wir eine Stimme.“

(Mikro-Geschichte eines Teilnehmenden)

Der vorliegende Bericht stellt die Ergebnisse eines mehrtägigen Großgruppenprozesses zur gemeinsamen Erforschung der Beziehung von kollektivem Trauma, gesellschaftlicher Polarisierung und Demokratie vor. Dieser Prozess wurde in Kooperation von Pocket Projekt e. V. und Mehr Demokratie e. V. realisiert, von Thomas Hübl geleitet und brachte mehr als 350 Personen zusammen. Im Zentrum der hier vorgestellten Erforschung von Trauma, Polarisierung und Demokratie stehen die Erfahrungen und Bedeutungszuschreibungen der Teilnehmenden in Form von Geschichten (Narrativen). Dadurch, dass die Teilnehmenden ihre Geschichten im Hinblick auf für sie wesentliche Erfahrungsqualitäten selbst bewerteten, entstehen Narrativ-Landschaften. Diese Narrativ-Landschaften geben uns Auskunft darüber, wie Bürger:innen die neuen, oftmals mehrdeutigen und herausfordernden Ereignisse im Zusammenhang mit aktuellen gesellschaftlichen Krisen interpretieren sowie Sinn und Handlungen aus ihnen ableiten.

Basierend auf einer systematischen Auswertung der Geschichten entwirft der Bericht durch die Formulierung von Trends eine erste Landkarte, die uns über persönliche wie auch gesellschaftliche, bewusste wie unbewusste Versuche, sich in einer krisenhaften Zeit zu orientieren, Auskunft gibt. Denn während die Vermessung unserer äußeren Welt bereits weitgehend abgeschlossen ist, hat die Kartographie unserer inneren, sowohl individuell-psychologischen als auch gemeinsamen kulturellen, gesellschaftlichen und politischen Landschaften mit all ihren Untiefen und blinden Flecken gerade erst begonnen. Berührt haben uns die vielen Stimmen der Teilnehmenden, die ihr inneres Erleben sowie persönliche Erfahrungen im Kontext gegenwärtiger und vergangener Krisen mit uns geteilt haben. Exemplarisch steht hierfür das Zitat eines Teilnehmenden des Projektes: „In jeder Geschichte ist Geschichte, wir tragen Geschichte in uns, und deswegen haben wir eine Stimme.“ Welche Stimmen finden dann Gehör? Und welche Stimmen werden in der Gestaltung der demokra-

tischen Gesellschaft nicht berücksichtigt? Im Kontext von Traumatisierung ist das, was nicht präsent, sondern abwesend ist, von entscheidender Bedeutung.

Wir laden Sie, liebe Lesenden, dazu ein, die vielstimmigen Narrativ-Landschaften zu erkunden und freuen uns auf Ihr Feedback und weitere Anregungen! Rückmeldungen zum Gesamtprojekt gerne an Kosha Joubert (info@pocketproject.org) und Roman Huber (roman.huber@mehr-demokratie.de). Rückmeldungen zum vorliegenden Bericht und zur Forschung gerne an Adrian Wagner (adrian.wagner@eusg.org).

Dieses Projekt ließ sich nur durch die Vielstimmigkeit der Beteiligten realisieren. Unser Dank gilt zuvorderst allen Teilnehmer:innen für das Vertrauen, ihre Geschichten mit uns zu teilen. Wir sind sehr berührt von der Intimität und Tiefe der Erzählungen. Am liebsten hätten wir allen 643 Geschichten in diesem Bericht einen Platz gegeben!

Das Forschungsteam und die Veranstaltungsleitung danken weiterhin:

Organisation: Anne Vollborn, Ute Kostanjevec

Prozessbegleiter:innen: Anne Huhn (Supervision), Heidi Wohlhüter (Supervision), Susanne Ahlendorf, Martina Gisler, Claudia Goossen, Sina Gruber, Linda Herman, Markus Hirzig, Adelheid Köhn, Helga Krantz, Kathrin Loewe, Tristan Meisch, Britta Möckelmann, Angelika Niederer, Elke Pfister, Eva Philippi, Bettina Rollow, Peter Ryser, Susanne Stillhammer, Kerstin Strauß, Janet Teich, Emmy Verlaak, Silke Weiß

Prozessbeobachter:innen: Frank Behrens, Ute Brandorff, Susanne Breit, Dieter Halbach, Miriam Harosh-Pätsch, Matthias Hars, Jessica Hauk, Bry Kotzke, Daphne Leinweber, Ulrike Ronnefeld, Leo Schwickerath, Beate Simon, Daniela Stöveken, Judith Strasser, Lia Trompke

Zusammenfassung

Angesichts der Gleichzeitigkeit und Komplexität derzeit stattfindender gesellschaftlicher Krisen gerät die Demokratie zunehmend unter Druck. Klimakrise, Biodiversitätsverlust, nicht zuletzt die Coronapandemie haben auf vielen Ebenen, im privaten und gesellschaftlichen Leben zu großer Verunsicherung und Spaltungsdynamiken geführt. Die Kriegsgeschehnisse in der Ukraine tragen zu weiterer Überforderung und emotionaler Erschütterung sowie Misstrauen in die Politik bei. Um die Prinzipien gesellschaftlicher Polarisierung besser zu verstehen und Ansatzpunkte für deren Überwindung zu finden, wurde das anwendungsorientierte Forschungsprojekt „Polarisierung in Krisen überwinden“ initiiert. Es zielt darauf ab, unbewusste, kollektive Dynamiken zu erfassen, wofür sich Mehr Demokratie e. V. und Pocket Project e. V. mit verschiedenen wissenschaftlichen Partner:innen zusammengeschlossen haben. Die Leitfrage lautete: Kann das Verständnis von und ein bewussterer Umgang mit kollektiven Traumadynamiken helfen, unsere Demokratie zu stärken und Polarisierung zu überwinden?

Zu dieser Ausgangsfrage führte die Überlegung, dass in zunehmend komplexen gesellschaftlichen Situationen die Entwicklung und Aushandlung von Sinn und Sinnhaftigkeit ein wesentliches Merkmal politischer Prozesse und Entscheidungsfindung ist. Gleichzeitig können Krisen als Katalysatoren der Fragmentierung wirken, da sie im kollektiven Gedächtnis gespeichertes, nicht verarbeitetes traumatisches Material wachrufen. Unverarbeitete Erfahrungen und damit verbundene Emotionen werden aktiviert und lösen unbewusste Dynamiken aus. In der Folge wird die individuelle und gemeinsame Sinnfindung gestört. Entscheidend wäre dann, wie unbewusste (häufig auch transgenerationale) Inhalte des kollektiven Gedächtnisses wieder in Verbindung und Beziehung gebracht werden können. Nach dem Soziologen Hartmut Rosa ist hierfür die Resonanzfähigkeit zentral. Seine „Soziologie der Weltbeziehung“ leistet einen wichtigen Beitrag, um Resonanzfähigkeit, Demokratie und Trauma theoretisch zu verknüpfen (Rosa 2016). Resonanzfähigkeit basiert auf der Offenheit, auch widerspruchsvolle und herausfordernde Sinnzusammenhänge gemeinsam zu tragen und sie nicht zu verdrängen. Erinnerungspraktiken in der

Gemeinschaft, welche auch Emotionen wie Beunruhigung, Angst, Misstrauen und Trauer berücksichtigen, werden hier große Bedeutung zugeschrieben ([siehe Kapitel 2.2 Theoretische Grundlagen](#)).

Vor diesem Hintergrund war das Kernstück des Forschungsprojektes ein dreitägiger sogenannter traumainformierter Großgruppenprozess, an dem mehr als 350 Bürger:innen online teilnahmen. Der Gruppenprozess diente der gemeinsamen Erforschung des Erlebens von aktuellen Krisen, Demokratie und Polarisierung sowie individuellen und kollektiven Traumata. Im Zentrum stand die bewusste Wahrnehmung persönlicher, emotionaler, kognitiver und körperlicher Prozesse sowie der Beziehung zu anderen und zur Gruppe als Ganzes. Ein wesentliches Lernmoment stellte die Etablierung einer „Meta-Kommunikation“ dar, also einer Kommunikation im Hier und Jetzt über das laufende Geschehen, mittels derer üblicherweise unbewusste Inhalte und Dynamiken gemeinsam reflektiert werden können. Der Prozess des Bezeugens, im Sinne des Erkennens und Anerkennens persönlicher oder kollektiver Realitäten, war ein weiteres Kernelement (siehe [Kapitel 3.3 der traumainformierte Großgruppenprozess](#)).

Die theoretische Grundlage des Forschungsvorhabens verknüpft unterschiedliche Ansätze, u.a. aus der Politikwissenschaft, Soziologie, Psychologie und der Traumaforschung. „Sensemaking“ bzw. „Sinnbildung“ oder auch „Sinnggebung“ im Deutschen, fungiert dabei als verbindender Schlüsselbegriff, welcher in allen genannten Disziplinen wiederzufinden ist und damit eine Brückenfunktion ermöglicht. Das Konzept des Sensemaking wurde in den 70er Jahren von Weick eingeführt, um die komplexen Dynamiken in Organisationen und anderen sozialen Systemen zu untersuchen und besser zu verstehen (Weick 1995). Sensemaking ist der Prozess, der es Menschen ermöglicht, die Vielzahl der Sinneseindrücke im Erlebnisstrom sinnvoll zu ordnen, sich darin zu orientieren und auch in der Rückschau über eine strukturierte Erzählung mitzuteilen. Wie Menschen ihrem Leben und der Welt Sinn geben, zeigt sich in den Geschichten, den vielen kleinen Anekdoten und Erzählungen, die sie im Alltag teilen (Fisher 1985, [siehe Kapitel 2.2 Theoretische Grundlagen](#)).

In Form von kurzen Geschichten (Mikro-Geschichten) konnten die Teilnehmenden im Rahmen des Forschungsprojektes ihr persönliches Erleben in Bezug auf die Demokratie in der aktuellen politisch-gesellschaftlichen Situation darstellen und selbst bewerten. Für das Eintragen und Bewerten der Geschichten nutzten die Teilnehmenden eine spezielle Software (SenseMaker von Cognitive Edge). Die insgesamt 643 kurzen Geschichten, zusätzliche Daten aus teilnehmender Beobachtung sowie von Fokusgruppen vor und nach dem Gruppenprozess lieferten eine reichhaltige, sich ergänzende Datengrundlage. Die Daten wurden im Rahmen eines qualitativ-interpretativen und explorativ-erkundenden Forschungsansatzes ausgewertet. Zielsetzung war dabei ein vertieftes Verständnis der Schnittstellen von Sensemaking, Krisen und gesellschaftlicher Polarisierung sowie kollektiven Traumata. Die Ergebnisse unterliegen gewissen Einschränkungen. Sie sind nicht ohne Weiteres verallgemeinerbar oder auf die Gesamtbevölkerung übertragbar, sondern bedürfen dafür einer Kontextualisierung. Auch handelt es sich nicht um Wirkungsforschung im engeren Sinne des rigorosen Beweisens von Ursache-Wirkungs-Kausalitäten. Vielmehr leistet das Forschungsprojekt einen grundlegenden Beitrag zur Herausarbeitung von Mustern, Trends und Zusammenhängen im Themenkomplex Trauma, Krise und Demokratie. Es ist damit eine wissenschaftliche Pionierarbeit, die zur weiteren Erforschung der Zusammenhänge anregt ([siehe Kapitel 3.4 Erhebungsinstrumente](#) und [Kapitel 3.6 Limitationen](#)).

Die Auswertung der Mikro-Geschichten lässt die begründete Vermutung zu, dass sich das Verhältnis der Teilnehmenden zur gelebten Praxis der Demokratie im Rahmen des Gruppenprozesses verändert. Während die Geschichten zu Beginn des Prozesses zu guten Teilen Distanz und Politikverdrossenheit zum Ausdruck bringen, zeugen die Geschichten am Ende des Prozesses von einem klar gestärkten Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit sowie neuem Mut, sich aktiv für eine Erneuerung demokratischer Praxis einzusetzen. Abstrakte Systeme wie Politik, Teilhabe, Demokratie, Gesellschaft werden im Verlauf des Gruppenprozesses direkter erlebbar und von den Teilnehmenden handhabbarer, zugänglicher und lebendiger erfahren ([siehe Kapitel 4.2 Auswertung SenseMaker, Teil II Vorher-nachher-Vergleiche](#)).

Diese Beobachtung wird durch die Einsichten aus den Fokusgruppen und der Prozessbeobachtung assistiert. So zeigt die vergleichende Betrachtung der Fokusgruppen, dass Teilnehmende in der Tendenz nach dem Großgruppenprozess zahlreiche weitere Qualitäten und Kompetenzen als wichtig für einen demokratischen Umgang mit den multiplen Krisen beschreiben. Neben vormals als wichtig benannten gesellschaftlichen Strukturen und Institutionen sowie Fähigkeiten, mit Diversität und Respekt miteinander zu kommunizieren, werden vermehrt Kompetenzen der Beziehungsgestaltung zu sich und anderen sowie die dialogische Kommunikation benannt ([siehe Kapitel 4.1 Auswertung teilnehmende Beobachtung und Fokusgruppen](#)).

Ergänzend lassen die Prozessbeobachtungen die legitime Annahme zu, dass im Gruppenprozess bisher als „eingefroren“, schwierig oder hoch emotional erfahrene Themen zugänglicher und bearbeitbarer werden. Der Prozess scheint vielen Teilnehmenden eine vertiefte Resonanz Erfahrung mit dem eigenen Erleben und dem Erleben Dritter hinsichtlich massiver Krisen und vergangener, traumatischer Erfahrungen zu ermöglichen. Damit unterstützen die Einsichten aus Fokusgruppen und Prozessbeobachtung die Analyseergebnisse der Narrativ-Landschaften anhand des SenseMaker.

Des Weiteren lassen sich folgende Trends an der Schnittstelle von kollektiven Traumadynamiken, Demokratie und Polarisierung erkennen. Das entstandene Gesamtbild rechtfertigt den Eindruck, dass der betrachtete Großgruppenprozess Polarisierungstendenzen entgegenwirken kann ([siehe Kapitel 5.2 für eine ausführliche Darstellung der Trends](#)).

Trend 1: Im Rahmen des Gruppenprozesses entsteht eine bewusstere Wahrnehmung und ein neues Verständnis der vielfältigen Verknüpfungen zwischen persönlichen Verletzungen, kollektiven Gedächtnisinhalten und gegenwärtiger Krisenerfahrung.

Trend 2: Im Rahmen des Großgruppenprozesses verändern sich Sinnbildung und Sinnggebung der Teilnehmenden so, dass diese mehr Engagement, Motivation und Verantwortungsfähigkeit im Kontext von Demokratie zum Ausdruck bringen.

Trend 3: Stimm- und wirkmächtig erleben die Teilnehmenden sich dann, wenn die Vielstimmigkeit der Demokratie nicht rein kognitiv, sondern emotional und verkörpert erlebbar wird. Demokratie wird dann von einem „Ding da draußen“ zu einer verinnerlichten Resonanzerfahrung.

Trend 4: Die gelebte Resonanzerfahrung ermöglicht einen dynamischen und verbundenen Umgang mit Polarisierung und Konflikten. Differenzen und unterschiedliche Meinungen können besser (aus)gehalten werden, woraus neue, bezogene und angemessene Antwortmöglichkeiten erwachsen.

Insgesamt weisen die Ergebnisse der Forschung darauf hin, dass neue Formate demokratischer Praxis notwendig sind, um den Auswirkungen multipler und dynamischer Krisen nachhaltig zu begegnen. Die Belastungen und Verunsicherungen, denen Bürger:innen angesichts der Krisen ausgesetzt sind, benötigen gesellschaftliche Räume, in denen kommunikative Sinnfindung und Verständigung stattfinden kann. Der traumainformierte Großgruppenprozess und die Verwendung des SenseMaker stellen eine vielversprechende Möglichkeit dar, die Stimmen der Bürger:innen hör- und abbildbar zu machen sowie durch gemeinsame Sinnstiftung den gesellschaftlichen Dialog zu stärken und Polarisierung zu überwinden oder zumindest abzumildern. Sie verweisen hier auf die Möglichkeit einer neuen Art von Politik sowie einer neuen Qualität der Demokratie. Über den analysierten Prozess hinausgehend können anschließende Schlußfolgerungen aufgestellt werden ([siehe Kapitel 5.3 Ausblick](#)):

1. Spaltungsgefühle und Trennungserfahrungen von Bürger:innen sollten individuell und auch gesellschaftlich aktiv aufgearbeitet werden, um politisches und

soziales Vertrauen, gesellschaftlichen Zusammenhalt sowie die Mitgestaltungsbereitschaft zu stärken.

2. Eine traumasensible Perspektive bietet die Möglichkeit, tieferliegende persönliche und kollektive Dynamiken und generationsübergreifende Aspekte in demokratischen Verständigungsprozessen bewusster werden zu lassen und Bezogenheit und Mitgefühl der Beteiligten zu mehren.
3. Um dem Bedürfnis nach Mitwirkungsmöglichkeiten und größerer Responsivität (Antwortfähigkeit) gerecht zu werden, braucht es zugängliche gesellschaftliche Räume, in denen sich Menschen durch „Beziehungsarbeit“ näherkommen können und Demokratie konkret und lebendig erfahrbar wird.
4. Der traumainformierte Großgruppenprozess und die Verwendung des SenseMaker ist eine vielversprechende Möglichkeit, Diversität abbildbar und erfahrbar zu machen und eine gemeinsame Sinnstiftung zu ermöglichen. Die Fähigkeit zum gesellschaftlichen Dialog auch zu kritischen Themen wird gestärkt und Polarisierung kann überwunden oder zumindest abgemildert werden.
5. Eine modellhafte Umsetzung traumainformierter Prozesse auf unterschiedlichen politischen Ebenen (wie der kommunalen Ebene oder in Verbindung mit Instrumenten deliberativer und direkter Demokratie) ist ein zentraler nächster Schritt, um gesellschaftliche Diskurse zu spezifischen, politisch sensible Themen zu erforschen und gemeinsam mit Bürger:innen zu bearbeiten.
6. Systematische Erforschung von (semi-)öffentlichen traumainformierten Prozessen, ihrer Wirkung und Kontextabhängigkeit ist weiter notwendig, um diese im Rahmen demokratischer Arbeit besser zu verstehen und in der Praxis zielführend anzuwenden.

Letztlich ist eine weitere Stärkung der Resonanzfähigkeit und der Bereitschaft, gegenwärtigen und zukünftigen Krisen verantwortlich zu begegnen, unabdingbar für die Zukunft einer lebendigen Demokratie. Dies trifft nicht nur auf alle Mitglieder einer demokratischen Gesellschaft zu, sondern ist auch eine kontinuierliche Praxis und ein fortlaufendes Ergebnis gemeinsamer Bemühungen.

Inhalt

Vorwort und Danksagung

Zusammenfassung

1	Einleitung	10
2	Trauma und Demokratie – ein Forschungsprojekt	12
2.1	Vorgeschichte	12
2.2	Theoretische Grundlage	12
	I. Sensemaking als Antwort auf Komplexität	13
	II. „Kollektives Trauma“ und historische Sinnbildung	15
	III. Resonanzfähigkeit, Demokratie und Trauma	17
3	Methodisches Vorgehen	21
3.1	Forschungsansatz	21
3.2	Veranstaltungsdesign	21
3.3	Der traumainformierte Großgruppenprozess	22
3.4	Erhebungsinstrumente	24
	I. SenseMaker	24
	II. Teilnehmende Beobachtung	30
	III. Fokusgruppen	31
3.5	Auswertung und Analyse	31
3.6	Limitationen	32
4	Ergebnisse	35
4.1	Auswertung Teilnehmende Beobachtung und Fokusgruppen	35
4.2	Auswertung SenseMaker	44
	I. Die Narrativ-Landschaften im Überblick	45
	II. Vorher-nachher-Vergleiche	58

III. Veränderung der Geschichten einzelner Teilnehmer:innen im Verlauf des Gruppenprozesses	69	
5	Resümee	76
5.1	Übergreifende Beobachtungen	76
5.2	Trends	77
5.3.	Ausblick	79
6	Literatur	82
Anhang	86	

Einleitung



1 Einleitung

Coronakrise, Klimakrise, Artensterben, nun der Krieg in der Ukraine: Wir leben in Zeiten vielfältiger, umfassender und miteinander verbundener Krisen. Die multip-len Krisen stellen unsere Demokratien vor die Herausforderung, Orientierung zu finden und gemeinsam angemessene Maßnahmen zu ergreifen. In dieser Situation ist es wichtig, auch verborgene Kräfte in unserer Gesellschaft zu erkennen. Dem vorliegenden Bericht liegt die These zu Grunde, dass unsichtbare Wunden der Vergangenheit in Krisen aktiviert werden, die so zu einer Vertiefung gesellschaftlicher Fragmentierung und Polarisierung beitragen. Die Verletzungen oder Traumata wirken dabei gleichzeitig auf einer individuellen, generationsübergreifenden und kollektiven Ebene (siehe [Anhang](#): Zugänge zum Begriff „kollektives Trauma“). Um der Frage nachzugehen, inwieweit ein traumainformierter Zugang im Kontext der Demokratiearbeit angewendet werden kann, initiierten Mehr Demokratie e. V. und Pocket Project e. V. gemeinsam einen Großgruppenprozesses unter der Leitung von Thomas Hübl. Ziel war es, die gegenseitige Wahrnehmung und die Verständigung über gesellschaftliche Gräben hinweg zu unterstützen und zu vertiefen. Dabei leite-te uns die folgende Forschungsfrage:

Kann das Verständnis von und ein bewussterer Umgang mit kollektiven Trau-ma-Dynamiken dabei helfen, unsere Demokratie zu stärken und Polarisierung zu überwinden?

Das Vorgehen des traumainformierten Großgruppenprozesses wurde von Thomas Hübl entwickelt und findet in der Arbeit des Pocket Project regelmäßig Anwendung. Es wurde mit Hilfe des „SenseMaker“-Ansatzes, Fokusgruppen und teilnehmender Beobachtung erforscht. Der Prozess wurde vom Institut für integrale Studien (IFIS) im Rahmen des EU-Projektes Leadership for Transition (LiFT) Politics, durch das Institute for Advanced Sustainability Studies (IASS) und das Cynefin Centre wissenschaftlich begleitet. Die Forschung ist außerdem Teil der Doktorarbeit von Adrian Wagner an der Universität Witten/Herdecke.

Die Vorgeschichte des Projektes wird in [Kapitel 2](#) dargestellt. Kapitel 2 setzt außerdem den theoretischen Rahmen der Forschung und führt aus, inwiefern sich Komplexitätsforschung, das Konzept des kollektiven Traumas, Demokratie und „Sensemaking“ (zu Deutsch „Sinnbildung“ oder „Sinnggebung“) in einem sinnvollen theoretischen Fundament vereinen. In [Kapitel 3](#) erläutern wir sowohl das Design des Großgruppenprozesses als auch die Methoden und Instrumente, die bei der Beforschung des Prozesses zum Einsatz kamen. In [Kapitel 4](#) stellen wir die Ergeb-nisse unserer Auswertungen vor. Neben den Erkenntnissen aus den Fokusgruppen und den teilnehmenden Beobachtungen steht in diesem Kapitel die Auswertung der SenseMaker-Daten im Vordergrund. In [Kapitel 5](#) erfolgt dann das Resümee, in dem wir vorläufige Beobachtungen, Trends und Ausblicke auf Grundlage der Datenana-lyse formulieren.

Trauma und Demokratie – ein Forschungsprojekt



2 Trauma und Demokratie – ein Forschungsprojekt

2.1 Vorgeschichte

Die zunehmende Polarisierung im Kontext der Coronapandemie ließ in uns den Wunsch reifen, gesellschaftliche Spaltungsdynamiken und Politikunzufriedenheit in einem traumasensiblen Großgruppenprozess genauer zu untersuchen. Im Sommer 2021 bildete sich ein erstes Projektteam bestehend aus Mitarbeitenden von Mehr Demokratie und Pocket Project. Nach Beginn des Krieges in der Ukraine beschlossen wir, den Schwerpunkt der Veranstaltung über den Kontext der Coronakrise hinaus zu erweitern. Die Fragestellung verlagerte sich auf Überlegungen, inwieweit Trauma als Phänomen in der Bewältigung multipler und komplexer Krisen, u.a. Klimawandel, Krieg, Pandemie, stärker berücksichtigt werden muss. Zusätzlich bot die Veranstaltung die Chance, das Format des angeleiteten, traumainformierten Großgruppenprozesses als eine neue Beteiligungsmöglichkeit zu erproben, mit dem Ziel ein tieferes Verständnis von Demokratie und Trauma zu ermöglichen. Wie massiv Lebensgeschichten durch traumatische Erfahrungen – insbesondere im Kontext von Krieg und Gewalt – geprägt sein können, zeigen die über ein Jahrzehnt gesammelten Erfahrungen mit Großgruppenprozessen unter der Leitung von Thomas Hübl.

In den von Thomas Hübl seit der Jahrtausendwende in Deutschland durchgeführten Gruppenprozessen und Trainings, die anfangs stark auf persönliche und spirituelle Entwicklung ausgerichtet waren, gerieten Teilnehmende immer wieder in Kontakt mit Ereignissen und Erfahrungen im Zusammenhang mit dem Holocaust und dem Zweiten Weltkrieg. Die praktische Erforschung der kollektiv traumatisierenden Wirkung von historischen Ereignissen und deren Bearbeitung gewann in seiner Arbeit daher in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung. Für das aus der Praxis heraus entwickelte Modell eines traumainformierten Großgruppenprozesses (engl. *Collective Trauma Integration Process*) bietet das Pocket Project seit 2016 einen institutionellen Rahmen. Ein zentrales Ziel des Pocket Project ist es, die Methode des traumainformierten Großgruppenprozesses zu untersuchen und in verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen zur Anwendung zu bringen. Die Zusammenarbeit von

Mehr Demokratie und dem Pocket Project unternimmt den Versuch, traumasensible Kommunikation in demokratische Aushandlungsprozesse zu integrieren. Als Projektpartner für die wissenschaftliche Begleitung des Projektes konnten wir das Institut für integrale Studien (IFIS)¹, das Institute for Advanced Sustainability Studies (IASS)² sowie das Cynefin Center³, Hub für Aktionsforschung und Entwicklung, gewinnen.

2.2 Theoretische Grundlage

Die Erforschung von Trauma und Großgruppenprozessen ist insofern herausfordernd, als sie nicht eindeutig von einer wissenschaftlichen Disziplin geleistet werden kann. Sowohl bei gruppenspezifischen Prozessen als auch bei „Trauma“ handelt es sich um äußerst komplexe Phänomene. Großgruppen zeichnen sich durch eine Vielzahl an dynamischen, bewussten wie unbewussten Interaktionen unter den Teilnehmenden aus. Das psychologische Traumakzept wiederum ist in seiner Entwicklung und Anwendung stark von historisch-sozialen, politischen und kulturellen Kontexten und Interessen geprägt (Kühner 2008). Gleichzeitig hat sich bis dato kein einheitliches Verständnis von kollektivem Trauma etabliert. Der theoretische Rahmen dieser Studie umfasst deswegen Ansätze aus der Politikwissenschaft, Soziologie, Psychologie und der Traumaforschung, welche nachfolgend erläutert werden. Um die verschiedenen theoretischen Zugänge miteinander zu verbinden, beziehen wir diese auf den im persönlichen und kollektiven Umgang mit komplexen Krisensituationen zentralen Prozess des „Sensemaking“ (zu Deutsch „Sinnbildung“ oder „Sinnstiftung“). Die Perspektive des Sensemaking erlaubt dabei im Nachgang auch ein Verständnis der Rolle und Wirkung kollektiver Traumata im Rahmen von

1 <https://www.ifis-freiburg.de/ueber-das-institut>

2 <https://www.iass-potsdam.de/de>

3 <https://thecynefin.co>

Demokratien. Abschließend diskutieren wir das Phänomen der Resonanzfähigkeit als Grundlage für traumasensible Beteiligung und Verantwortungsübernahme in demokratischen Gesellschaften.

I. Sensemaking als Antwort auf Komplexität

Um der Komplexität und Dynamik eines traumainformierten Großgruppenprozesses gerecht zu werden, orientierten wir uns an der von Snowden, einem Komplexitätsforscher, entwickelten Charakterisierung sozialer Systeme (Snowden & Bonne 2007). Snowden definiert unterschiedliche Zustände von sozialen Systemen (von einfach über kompliziert bis zu komplex und chaotisch) und identifiziert zentrale Dynamiken der Orientierung und Entscheidungsfindung.

In Abgrenzung zu komplizierten Kontexten setzt ein komplexes Umfeld eine andere Vorgehensweise voraus. Snowden betont, dass komplexe Kontexte mehr Interaktion und eine intensivere Kommunikation erfordern als andere Bereiche. Während es in komplexen Systemen etliche Unbekannte, keine offensichtlich-richtigen Antworten und viele konkurrierende Ideen gäbe, kommt dem Sensemaking der Beteiligten eine zentrale Rolle zu. Hier lassen sich auch geteilte Muster der Orientierung erkennen.

Sensemaking kann im Allgemeinen als ein Prozess beschrieben werden, der es uns ermöglicht, die Vielzahl unserer Sinneseindrücke in unserem Erlebnisstrom sinnvoll zu ordnen, um diese retrospektiv als (mehr oder weniger) strukturiertes Narrativ mitzuteilen. Um mit komplexen Umweltsituationen umzugehen, erschaffen Individuen, Gruppen und Organisationen kontinuierlich Sinnzusammenhänge.

Jones (2015) beschreibt in „Sensemaking Methodology: A Liberation Theory of Communicative Agency“⁴ fünf unterschiedliche Schulen des Sensemaking. Relevant

für unsere Forschung ist in erster Linie das Sensemaking nach Weick und Snowden. Nach Weick ist Sinnstiftung schlechthin als Quintessenz des menschlichen Denkens und Handelns zu begreifen. Dabei kommt der Sprache als Medium eine zentrale Bedeutung zu. Für Weick ist Sprache Handlung: „*Menschen, sobald sie sprechen, kreieren [etwas]*“ (Wetzel 2001, S. 182). Der Autor beschreibt Sinnstiftung dabei als einen hochdynamischen, nichtlinearen und sozialen Prozess, der sich im Wechselspiel zwischen Wahrnehmung, Handlung und Erfahrung abspielt (Weick 1995). Dieser Prozess läuft dabei teils unbewusst ab. Sinnstiftung ist dadurch charakterisiert, dass diese „1) verankert ist in der Konstruktion der eigenen Identität, 2) retrospektiv ist, 3) mit einer reagierenden Umwelt interagiert, 4) immer auch sozial betrachtet werden muss, 5) einen fortdauernden Prozess darstellt, 6) nur begrenzt Informationen aufnimmt und berücksichtigt und 7) nicht durch Genauigkeit, sondern durch Plausibilität angetrieben wird“ (Weick 1995, S. 17).

Snowdens Sensemaking-Ansatz wird nach Jones folgendermaßen definiert: „*Das eher evolutionäre Modell von Snowden betrachtet die Sinnstiftung als Wissensproduktionsaktivität, bei der Daten für ein gemeinsames Verständnis von Problembereichen verwendet werden [...]*“ (Jones 2015). Der pragmatische Ansatz beruht unter anderem auf der Narrativforschung und der Komplexitätswissenschaft und wird häufig auch als „verteilte Ethnographie“ verstanden. Hier werden mittels der SenseMaker-Software große Mengen an persönlichen Aussagen, Beobachtungen und kurzen Geschichten („Mikro-Geschichten“⁵) in Echtzeit erfasst. In der Folge können die gesammelten Aussagen sowohl von den Verfasser:innen selbst bewertet als auch wissenschaftlich aufbereitet werden. Im Methodenteil (Kapitel 3) beschreiben wir den Hintergrund des SenseMakers und die Methodik der verteilten Ethnographie ausführlicher.

⁴ <https://www.epicpeople.org/sensemaking-methodology/>

⁵ Im Folgenden werden die Begriffe „Geschichte“, „Mikro-Geschichte“ und „Narration“ synonym verwendet.

Sensemaking im Kontext der Politikberatung

Sensemaking nimmt gerade im Bereich der Politikberatung eine immer größere Rolle ein. Durch die komplexe Wechselwirkung unterschiedlicher gesellschaftlicher Akteur:innen, Institutionen und gesellschaftlicher Systeme bedarf es in der Politik vermehrt Räume, in denen Menschen Komplexität verstehen und (aus)halten lernen. Einfache, mechanistische Denkweisen tragen meist weniger zur Lösung komplexer Probleme, als vielmehr zu deren Verschärfung bei. Hier ist die Politik aufgefordert, ihr Verhältnis zur wissenschaftlichen Politikberatung neu zu definieren, um komplexen Herausforderungen gerecht zu werden (Schenuit, 2017). Schenuit argumentiert in seiner Analyse „Zwischen fact- und sense-making: Die Bedeutung wissenschaftlicher Expertise im politischen Entscheidungsprozess“⁶, dass durch die Koproduktion von Wissenschaft und Politik ein Wandel von einem reinen „Fact-making“ hin zum „Sense-making“ vollzogen wird. Hierbei bezieht er sich stark auf die Forschung von Jasanoff, in der diese Sensemaking als einen Prozess der Koproduktion von a) „*making identity*“, b) „*making institutions*“ c) „*making discourses*“ und d) „*making representations*“ beschreibt (Jasanoff 2004, S. 276). Schenuit plädiert dafür, dass „*ExpertInnen ihr Handeln nicht allein auf das fact-making abzielen, sondern auch die Dimensionen des sense-making stärker berücksichtigen sollten, wenn sie politikrelevant sein möchten. In einer stärker polarisierten Gesellschaft erlangt wissenschaftliche Expertise nur dann Relevanz in politischen Entscheidungsprozessen, wenn sie stärker auf die gesellschaftliche Herstellung von Identitäten, Institutionen, Diskursen und Repräsentationen bezogen wird*“ (Schenuit 2017 S. 7-10).

Auch andere Stimmen argumentieren dahingehend, dass Politikberatung gefordert ist, jenseits der Fakten-Orientierung neue Formate und Kommunikationsstrategien

zu entwickeln. Der im Rahmen dieses Projektes getestete Prozess des Sensemaking im Hinblick auf Demokratie und Trauma könnte eine mögliche Strategie sein.

Sensemaking und Trauma

Sowohl die Traumaforschung als auch die klinische Praxis zeigen, dass sich Menschen, deren Leben durch traumatische Ereignisse erschüttert wurde, intensiv mit Sinnggebung und der Rekonstruktion ihrer Identität beschäftigen (Reddemann & Sachsse 1997). Insbesondere Überlebende menschengemachter Gewalt sind herausgefordert, grundlegende Vorstellungen über sich und die Welt neu zu definieren. Das Vertrauen in die Mitmenschen, die Gesellschaft oder auch das Leben als solches ist oft nachhaltig gestört (Hermann 1994). Für die Verarbeitung der traumatischen Erfahrung ist der Akt des Mitteilens sowie die Erstellung einer schlüssigen, sinngebenden Erzählung (Narrativ) von wesentlicher Bedeutung (Kühner 2008). Im Beziehungsraum, im Kontakt mit anderen, lassen sich die Brüche in der persönlichen Geschichte wie auch im sozialen Gewebe wiederherstellen. Van de Ven betont in seinen Forschungen die große Bedeutung des Mitteilens, Austauschens und des gemeinsamen Reflektierens für eine neue Identitätskonstruktion und Sinnggebung im Kontext traumatischer Lebenserfahrungen (van de Ven 2020). Seine qualitative Forschung zu Sensemaking in Peer-Beratungssettings (Unterstützung von Betroffenen durch Betroffene) hebt die Bedeutung der Kokreation gemeinsamer Geschichten des Überlebens und der Regeneration hervor (van de Ven 2020). Gleichzeitig verweist er auf den Mangel an Forschung und empirischen Daten zu sozialen Prozessen der Sinnggebung in Gruppen bei der Verarbeitung von Traumatisierung. Der Fokus dieses Forschungsprojektes, einen traumainformierten Großgruppenprozess zu begleiten, kann daher als ein wichtiger nächster Schritt gesehen werden, um neues Wissen im Bereich des Sensemaking und der Identitätskonstruktion im Kontext von Gesellschaft und Demokratie bereitzustellen.

⁶ <https://regierungsforschung.de/zwischen-fact-und-sense-making-die-bedeutung-wissenschaftlicher-expertise-im-politischen-entscheidungsprozess-impulse-fuer-die-politikwissenschaft-aus-den-science-and-technology-studies/>

II. „Kollektives Trauma“ und historische Sinnbildung

Trauma (aus dem Griech., dt. „Wunde“) lässt sich als eine „seelische Verletzung“ verstehen. Die Deutsche Traumastiftung definiert Trauma als *„ein belastendes Ereignis oder eine Situation, die von der betreffenden Person nicht bewältigt und verarbeitet werden kann. [...] Als traumatisierend werden im Allgemeinen belastende Ereignisse wie schwere Unfälle, Erkrankungen und Naturkatastrophen, aber auch Erfahrungen erheblicher psychischer, körperlicher und sexueller Gewalt sowie schwere Verlust- und Vernachlässigungserfahrungen bezeichnet“* (www.deutsche-traumastiftung.de/traumata). Zentrales Charakteristikum von Traumatisierung ist die Erfahrung der Überwältigung und der Ohnmacht angesichts von physischer und/oder psychischer Gewalteinwirkung. Ein weiteres Moment von Traumatisierung besteht darin, dass das Trauma in Form von ungewollten Erinnerungen, Flashbacks oder Alpträumen immer wieder erlebt wird. Dabei können Situationen oder Körperempfindungen, die dem Trauma ähnlich sind („Trigger“), ein Wiedererleben des Traumas auslösen (van der Kolk, Fisler 1995).

Als Konzept durchlief „Trauma“ im letzten Jahrhundert in den Kultur- und Geisteswissenschaften sowie in der Medizin eine stetige, dabei kontroverse Weiterentwicklung. Mit der Aufnahme der posttraumatischen Belastungsstörung (Post Traumatic Stress Disorder, kurz: PTBS) in die dritte Auflage des amerikanischen Diagnosehandbuchs „Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders“ (diagnostischer und statistischer Leitfaden psychischer Störungen) erfolgte eine breite wissenschaftliche und öffentliche Akzeptanz bis hin zu einer zunehmenden Popularisierung des Traumabegriffs in den letzten drei Jahrzehnten (Koch 2015).

Vor diesem Hintergrund verwundert es nicht, dass auch die Debatte um das Konzept der kollektiven Traumatisierung kontrovers ist und unterschiedliche wissenschaftliche Disziplinen berührt. Der Begriff des „kollektiven Traumas“ scheint zunächst eine schlüssige Beschreibung für Phänomene im Zusammenhang mit Sklaverei, Krieg, Kolonialisierung oder Genozid zu sein. Bei näherer Betrachtung wird jedoch deut-

lich, wie schwierig und unbestimmt der Begriff ist. Psychologische, soziologische, politikwissenschaftliche oder historische und kulturwissenschaftliche Perspektiven werfen jeweils ein unterschiedliches Licht auf das Phänomen der kollektiven Traumatisierung. Eine Auswahl an unterschiedlichen Erklärungen des Begriffs „kollektives Trauma“ soll diese Komplexität verdeutlichen und findet sich im [Anhang](#).

In ihrer Arbeit „Kollektive Traumata – Annahmen, Argumente, Konzepte“⁷ argumentiert Kühner, dass man sich dem Konstrukt der kollektiven Traumatisierung auf zwei Wegen nähern kann: Entweder man geht vom Individuellen zum Kollektiven, indem man vom Traumabegriff der Psychologie und der Phänomenologie individueller Traumata ausgeht. Oder man wählt den Weg ausgehend vom Kollektiven, indem man *„in verschiedenen Disziplinen [sucht], was diese jeweils über Trauma-nahe kollektive Phänomene (wie Identität oder Gedächtnis) zu sagen haben“* (Kühner 2008, S. 17). Beide Ansätze neigen dazu, die je andere Perspektive zu übersehen, und bergen die Gefahr, die eigene Perspektive überzubetonen. Kühner argumentiert, dass *„Über- oder Unterschätzung psychologischer Prozesse eine allgemeine Tendenz der Auseinandersetzung mit »Traumata für die kollektive Identität«“* darstellt (Kühner 2008, S. 28). Während also die psychologische Sichtweise oft die Gefahr birgt, individuelle Traumadynamiken auf ganze Gesellschaften und/oder Kulturen zu projizieren, ohne die komplexen Wechselwirkungen von Systemen und Subsystemen zu berücksichtigen, riskieren kulturelle und soziologische Perspektiven durch eine inflationäre Benutzung des Begriffs, dass der Traumabegriff ausgehöhlt, verwässert und politisch instrumentalisiert wird. Vielversprechend erscheint Kühner daher die Untersuchung des Begriffs des kollektiven Gedächtnisses im Zusammenhang mit Trauma und Narration.

⁷ <https://d-nb.info/1077105673/34>

Aufbauend auf dem Konzept des kollektiven Gedächtnisses nach Halbwachs unterscheiden die Kulturwissenschaftler:innen Aleida und Jan Assmann zwischen zwei Gedächtnistypen: dem kommunikativen und dem kulturellen Gedächtnis. Das kommunikative Gedächtnis entsteht durch alltägliche und informelle Kommunikation mit anderen Individuen. Aleida und Jan Assmann bezeichnen es auch als „Alltagsgedächtnis“ (Assmann 1992). Das kommunikative Gedächtnis beinhaltet Erinnerungen, die sich auf die jüngere Vergangenheit beziehen. Es reicht höchstens drei bis vier Generationen, also etwa 80 bis 100 Jahre zurück. *„Es sind diese Erinnerungen, die der Mensch mit seinen Zeitgenossen teilt. Der typische Fall ist das Generationengedächtnis. [...] Es entsteht in der Zeit und vergeht mit ihr, genauer: mit seinen Trägern“* (Assmann 1992, S. 50). Ein Beispiel hierfür wäre der Zweite Weltkrieg, der zumindest momentan noch von Zeitzeug:innen und Überlebenden erinnert werden kann. Das kulturelle Gedächtnis wiederum besteht aus „geronnenen Formen“, wie z. B. Mythen und Erinnerungsfiguren in der Geschichte eines Kollektivs; es reicht weiter zurück als die drei bis vier Generationen des kommunikativen Gedächtnisses. Im kulturellen Gedächtnis vermischen sich Geschichte und Mythos. Beispielhaft kann hier der Auszug aus Ägypten und die Wanderung des hebräischen Volkes durch die Wüste genannt werden. Für Deutschland können hier die Schlacht im Teutoburger Wald oder der 30-jährige Krieg stehen.

Dass Geschichte und Vergangenheit nicht einfach „hinter uns“ liegen, sondern von Menschen ständig neu konstruiert werden, verdeutlicht die psychologische Theorie historischer Sinnbildung nach Straub (Straub 1998). Demnach bringen historische Zeitkonstruktionen *„kollektive Erfahrungen und Erwartungen in einen temporalen Zusammenhang, wodurch die soziale Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft von Gruppen, Gemeinschaften, Gesellschaften oder Kulturen auf mehr oder weniger komplexe Weise miteinander verknüpft werden“* (Kölbl & Straub 2003, S. 77). Geschichte kann demnach als symbolisches Konstrukt verstanden werden, das von Menschen aktiv durch Kommunikation erzeugt wird. Dabei verhalten sich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft als ein „komplexes, dynamisches Relatio-

nengefüge“: *„Was geschehen ist, ist unwiderruflich geschehen, gewiss. Doch was geschehen ist und wie wir ehemalige Ereignisse als etwas Bestimmtes identifizieren und als Bestandteile der Vergangenheit und Geschichte qualifizieren, beschreiben und erklären, steht niemals ein für alle Mal fest“* (Kölbl & Straub 2003, S. 78). Historische Zeitkonstruktionen laufen nicht vollständig bewusst ab. *„Das eindrücklichste Beispiel für die latente Kraft der Geschichte und Vergangenheit als eines ehemaligen Geschehens bieten jene Traumata, die auf Erfahrungen kollektiver Gewalt zurückzuführen sind. Solche Erfahrungen werden bekanntlich häufig aus dem öffentlichen und individuellen Bewusstsein ausgeschlossen“* (Kölbl & Straub 2003, S. 78). Nach Straub dienen historische Zeitkonstruktionen dem Versuch, ein schlüssiges Narrativ aus den kollektiven Erwartungen, Erfahrungen und Veränderungen abzuleiten (Straub 1998). Insofern kommt dem Narrativ eine zentrale Bedeutung im Prozess historischer Sinnggebung zu.

Narration als Schlüsselbegriff

„Narrative: eine Erzählung oder Darstellung, die benutzt wird, um eine Gesellschaft oder historische Periode zu erklären oder zu rechtfertigen“ (Oxford English Dictionary, Übersetzung durch die Autor:innen).

„Narrationen sind bilderreich, anschaulich, gefühlsmäßig packend und in den inneren Zusammenhängen des Ablaufs der Ereignisse nachvollziehbar. Dazu wird verfügbare Information aus dem autobiografischen Gedächtnis abgerufen“ (Maerker 2009, S. 302).

Schon Kinder strukturieren Erlebtes in Narrative und bekommen durch ihre Eltern Erfahrungen in Form von schlüssigen Narrativen vermittelt. So tritt die Welt *„nicht als ein stetiger Fluß ohne Bedeutung in Erscheinung, sondern immer schon als sinnhaft organisiert, als eine Welt benannter oder benennbarer Dinge und als zweckvoll sich in der Zeit entfaltender Prozess“* (Polkinghorne 1998, S. 17). In der narrativen Psychologie konnte dabei nachgewiesen werden, dass gewisse Abläufe

und Muster solcher Narrativkonstruktionen darüber entscheiden, ob eine Erzählung als wahr und authentisch angenommen wird. Nicht der Wahrheitsgehalt, sondern die soziale Akzeptanz der Narration ist dabei von zentraler Bedeutung. Polkinghorne beschreibt dies als „Gefühl der Objektivität“ (Polkinghorne 1998, S. 184). Kühner argumentiert, dass die soziale Akzeptanz von Narrationen auf das individuelle Erinnern und auch auf „die verschiedenen Formen sozialen oder kollektiven Erinnerns“ zutrifft. *„Kleine oder größere Erinnerungsgemeinschaften verhandeln im Rahmen sozialer Interaktionen über »Narrationen«, die von den verschiedenen Mitgliedern der Erinnerungsgemeinschaften als kollektiv relevant wahrgenommen werden“* (Kühner 2008, S. 246). Ähnlich der Verschiebung von „Fact-making“ zu „Sense-making“ im Bereich der Politik, kann dies auch für Geschichte im Allgemeinen und für das kollektive Gedächtnis im Speziellen festgehalten werden: Nicht die ausschließlichen Fakten, sondern die soziale Akzeptanz der Narrative ist für die historische Sinnbildung von zentraler Bedeutung. Dabei geht Kühner davon aus, dass die *„Vereinheitlichung oder Kollektivierung von Erinnerung eher ein normaler als ein ungewöhnlicher Vorgang [ist]“* (Kühner 2008, S. 249). Anders bei einem kollektiven Trauma. Dieses ist *„ein Ereignis, das retrospektiv nicht mit den »normal gewohnten« kollektiven Erinnerungspraxen bearbeitet werden konnte“* (Kühner 2008, S. 250) und *„somit nicht in eine von allen Gruppenmitgliedern akzeptierte Narration überführt [wurde]“* (Kühner 2008, S. 250). Im Anschluss formuliert Kühner zwei Arbeitsdefinitionen von kollektivem Trauma, welche auch für uns in der Folge Orientierung bieten:

Arbeitsdefinition 1: *„Ein »kollektives Trauma« kann als ein im kollektiven Gedächtnis gespeichertes traumatisches Ereignis definiert werden“* (Kühner 2008, S. 250).

Arbeitsdefinition 2: *„Ein »kollektives Trauma« kann mit dem Prozesskriterium als ein Ereignis definiert werden, das retrospektiv nicht mit den »normal gewohnten« kollektiven Erinnerungspraxen bearbeitet werden konnte“* (Kühner 2008, S. 250).

Krisen, ob Corona, Klimawandel oder der Krieg in der Ukraine, können dabei als Katalysatoren wirken, welche das bisherige Sensemaking unmöglich werden lassen und altes, im kollektiven Gedächtnis gespeichertes, nicht verarbeitetes traumatisches Material aktivieren und dieses in das kollektive Bewusstsein zurückholen. Für Kühner ist die Erinnerungspraxis hierbei entscheidend. Diese zielt weniger auf eine reine (fact-based) Informationsvermittlung ab, sondern bedarf der Zeugschaft der Teilnehmenden für das, was noch nicht ausgesprochen werden konnte/kann. Nicht die Überwindung oder die Zahlen- und Fakten-basierte Erinnerung der Ereignisse stehen hierbei im Vordergrund, sondern das Fühlen der Emotionen, die aus der öffentlichen Wahrnehmung verdrängt wurden. Emotionen wie Beunruhigung, Angst, Misstrauen und Trauer benötigen dabei zuallererst Raum, um, wie am Beispiel des Holocaust, spüren zu können, was tatsächlich geschehen ist (Kühner 2008).

Diese Annahme zeigt Parallelen zur klinisch-psychologischen Trauma-Perspektive. Häufig werden traumatische Erfahrungen als fragmentiert, brüchig und inkohärent (wieder-)erlebt. Der Zusammenbruch der Sinnhaftigkeit der eigenen Narration ist dabei eher die Regel als die Ausnahme. Der Psychiater und Traumaforscher van der Kolk schreibt, dass uns überwältigende Erfahrungen *„an den Rand unseres Fassungsvermögens [bringen] und es uns unmöglich [machen], mit sprachlichen Mitteln auszudrücken, was uns bewegt“* (van der Kolk 2018, S. 58). Laut van der Kolk bietet das Narrativ einen Bereich, in dem die überwältigende Erfahrung zum Ausdruck kommen kann. Gerade da, wo Erzählungen Lücken, Brüche und Ungereimtheiten aufweisen, ist die individuelle und kollektive Sinnbildung häufig inkohärent, was sich unbearbeitet zu handfesten Krisen ausweiten kann.

III. Resonanzfähigkeit, Demokratie und Trauma

Durch die Arbeit von Thomas Hübel mit Individuen und Gruppen findet eine Bewusstwerdung der Dynamik von Erinnerungsprozessen in ihrer Verschränkung mit subjektiv-somatischen Erfahrungen und deren Verbindung zum kollektivem Ge-

dächtnis statt. Entlang der Leitfrage, wie unbewusste (häufig auch transgenerationale) Inhalte des kollektiven Gedächtnisses wieder in Verbindung und Beziehung gebracht werden können, entwickelte er das Format des trauminformierten Großgruppenprozesses. Zentral für diese Arbeit ist die Wiederherstellung der Resonanz-erfahrung durch die bewusste Wahrnehmung von Inhalten des kollektiven Gedächtnisses, die zuvor als zu schmerzhaft oder bedrohlich wahrgenommen und deshalb verdrängt wurden.

Der Begriff der Resonanzfähigkeit findet sich innerhalb der Soziologie bei Hartmut Rosa wieder. Seine „Soziologie der Weltbeziehung“ leistet einen wichtigen Beitrag, um Resonanzfähigkeit, Demokratie und Trauma zusammenzubringen (Rosa, 2016). Resonanzfähigkeit erlaubt es, auch das in Verbindung und Beziehung zu bringen, was im kollektiven Gedächtnis fragmentiert ist, Bruchstellen und Ungereimtheiten aufweist. Resonanzfähigkeit basiert auf der Offenheit, auch widerspruchsvolle und herausfordernde Sinnzusammenhänge gemeinsam zu beinhalten und diese nicht zu verdrängen. Ein resonierendes Gegenüber ermöglicht dabei, dass auch unbewusste Inhalte und Erfahrungen wahrgenommen und adressierbar werden.

Scheub definiert Resonanz in ihrem Buch „Demokratie – Die Unvollendete“⁸, das im Kontext der Arbeit von Mehr Demokratie e. V. entstand, folgendermaßen:
„»Resonanz« kommt aus dem Lateinischen und bedeutet wörtlich übersetzt »zurück-tönen«, »zurück-erschallen«. Das Wort »Resonanz« steht laut etymologischem Wörterbuch für »Nachklang«, »Widerhall«, »Klangverstärkung«, »Anklang«, »Verständnis«, »Interesse«, »Wirkung«. Wir Menschen haben ein existenzielles Bedürfnis nach Antworten, Mit-Schwingung und Mit-Wirkung. Wenn wir keine Resonanz mehr erfahren, ist die Welt tot für uns. Sind wir selbst wie tot. Der Soziologe Hartmut Rosa stellt in seinem Buch »Resonanz« die These auf, diese sei der Schlüsselbegriff für

eine gelingende Weltbeziehung und der Gegenbegriff zu Entfremdung. Eine nichtentfremdete lebendige Welt ist eine resonante Welt, die in uns und mit uns mitschwingt, die viele Antworten, Selbst- und Mitbestimmungsmöglichkeiten bietet. Antworten, die etwas in uns ertönen lassen, kommen von anderen Menschen, aber auch aus Naturerlebnissen, aus künstlerischen, handwerklichen oder spirituellen Erfahrungen oder anderen Quellen“ (Scheub 2017, S. 9-10).

Rosa verdeutlicht u.a., wie gesellschaftliche Problematiken nicht ausschließlich durch rein ökonomische und politische Reformen bewerkstelligt werden können, sondern dies eine „Transformation unserer Beziehungen zur Welt“ voraussetzt (Rosa 2016, 76-78). Scheub beschreibt dies wie folgt: *„Hartmut Rosa, der Sozialphilosoph aus Jena, sieht Politik als »Resonanzsphäre, in der Demokratie die Welt der öffentlichen Institutionen und die Strukturen des kollektiv geteilten Lebens zum Sprechen bringt«. Die neuzeitliche Demokratie, schreibt er weiter, beruhe auf der Vorstellung, dass sie »jedem Einzelnen eine Stimme gibt und sie hörbar macht, so dass die politisch gestaltete Welt zum Ausdruck ihrer produktiven Vielstimmigkeit wird«. Resonanz, sagt Rosa, bedeutet nicht Einklang oder Harmonie, sondern Antwort, Bewegung, Berührung, tönendes Widersprechen“ (Scheub 2017, S. 9-10).*

Resonanz ist für Rosa kein vordergründig emotionaler Zustand, sondern ein leiblicher, geistiger und weltlicher Beziehungsmodus. Wo Subjekt und Welt sich gegenseitig berühren und transformieren, ist Resonanz. Demokratie ist daher nach Rosa ein Instrument der Moderne, um Gesellschaft „resonant zu machen“ – zumindest theoretisch. Politikverdrossenheit kann dann als ein Ausdruck des „Verstummens“ der Politik verstanden werden (Rosa 2016). Rosa sieht unter anderem im Burn-out-Phänomen und dem Klimawandel „Resonanzpathologien“ der modernen Gesellschaft, da der kollektive Innenraum der Gesellschaft durch gesellschaftliche Beschleunigung und Rationalisierung zunehmend schwindet (Rosa 2016, S. 76-79). Resonanzfähigkeit zeichnet sich durch Neugierde und Engagement, gesellschaftliche Mitgestaltung sowie durch Flow-Zustände aus. Sie geht mit der Erfahrung von

⁸ https://www.mehr-demokratie.de/fileadmin/pdf/2017-06-15_Demokratie_Die_Unvollendete.pdf

Selbstwirksamkeit einher. Trauma hingegen, wie bereits erwähnt, verhindert oder blockiert die Möglichkeit der Weltbeziehung, der Resonanzfähigkeit zu sich selbst, zu anderen und zur Welt im Allgemeinen. Inwiefern Teilnehmer:innen als Bürger:innen in Zeiten der Krisen Resonanz erleben, kann eventuell Rückschlüsse über die Aktivierung, Verdrängung oder auch Integration von kollektiven traumatischen Erfahrungen ermöglichen.

Wir haben daher die Teilnehmenden des Gruppenprozesses gebeten, ihr Erleben der gegenwärtigen Krisen als Bürger:innen im Kontext der Demokratie in Deutschland in Form von Geschichten aufzuschreiben und selbstständig zu bewerten. Dies gibt uns die Möglichkeit, die Narrativ-Landschaften zwischen unterschiedlichen Polen (Resonanzfähigkeit, Entfremdung, Traumatisierung, etc.) in ihrer Komplexität zu erforschen und die Entwicklung dieser Landschaften durch den Gruppenprozess nachzuverfolgen. Durch die Bewertung der Geschichten durch die Teilnehmer:innen selbst konnten wir erste Hinweise auf Flow-Zustände, Selbstwirksamkeit und ko-kreatives Gestalten innerhalb der Geschichten analysieren. Im nächsten Kapitel beschreiben wir ausführlich das Veranstaltungs- und Forschungsdesign sowie die verwendeten Methoden und Instrumente, insbesondere den SenseMaker.

Methodisches Vorgehen



3 Methodisches Vorgehen

3.1 Forschungsansatz

Um der Komplexität unseres Untersuchungsgegenstandes gerecht zu werden, haben wir einen vorwiegend qualitativ-interpretativen und explorativ-erkundenden Forschungsansatz gewählt. Das Sammeln und Interpretieren der Geschichten durch die Teilnehmenden selbst, und damit der Prozess der Sinnbildung und Sinngebung, standen im Vordergrund. Dies ermöglicht ein vertieftes Verständnis der Rolle von Sinnbildung und Sinngebung sowie diesbezüglicher Veränderungen im Rahmen des Großgruppenprozesses im Kontext multipler Krisen, gesellschaftlicher Polarisierung und der Wirkung von traumatisierenden Ereignissen in demokratischen Gesellschaften. Im Rahmen demokratischer Prozesse und ihrer Beforschung ist diese Perspektive aktuell selten und es bestehen keine etablierten und weithin angewandten Theorien und Methoden. Demnach ist unsere Zielsetzung weniger, einen empirisch abgesicherten Nachweis bestimmter Wirkungszusammenhänge zu erbringen, als vielmehr das Verständnis der Schnittstellen von Sensemaking, Krisen und Polarisierung sowie kollektiven Traumata zu vertiefen und mögliche Zusammenhänge und Trends als Bausteine zur Strukturierung des noch wenig systematisierten Forschungsfeldes abzubilden.

Als Erhebungsinstrument haben wir deswegen die SenseMaker-Software von Cognitive Edge (im Folgenden: SenseMaker) gewählt, ein innovatives und insbesondere im Kontext der Erforschung komplexer Systeme erprobtes Instrument (von der Merwe et al. 2019; Wamsler et al. 2022). Ergänzt wurde es durch die aus der ethnographischen Feldforschung stammende Methode der teilnehmenden Beobachtung (Flick 2018). Diese wählten wir, weil sie für die Beobachtung und Dokumentation von Narrativen in der vielschichtigen Dynamik des Großgruppenprozesses besonders geeignet ist. Die teilnehmende Beobachtung ermöglichte uns zudem, den zeitlichen Verlauf des Gruppenprozesses mit einem Fokus auf Prozessqualitäten abzubilden, sodass eine ergänzende Perspektive auf die Dynamik des Prozesses entsteht. Eine weitere wertvolle Datenquelle eröffnete sich uns durch Fokusgrup-

pen vor und nach dem Großgruppenprozess. Da Fokusgruppen auf Austausch und Diskussion der Teilnehmenden untereinander abzielen, gestatten sie die Erfassung geteilter Orientierungen und Sinnkonstruktionen sowie gruppeninterner Aushandlungs- und Entscheidungsprozesse (Flick 2018). Letzteres war für uns angesichts der demokratiebezogenen Fragestellung besonders relevant. Teilnehmende Beobachtung und Fokusgruppen stellen ergänzende Perspektiven zur SenseMaker-Nutzung im Sinne einer Methodentriangulation, also der ergänzenden Anwendung verschiedener Methoden, dar (Flick 2018).

Die Datenanalyse ([Kapitel 4](#)) kombiniert daher eine quantitative Übersicht über die Gesamtheit der Geschichten und Bewertungen auf Basis des SenseMaker und die qualitativ-interpretative Analyse dieser Erzählungen im Detail. Protokolle der Beobachtungen sowie der Fokusgruppen wurden zusammengefasst und hinsichtlich auftretender Muster ausgewertet. In [Kapitel 5](#) werden die Einsichten aus den verschiedenen Analysen aufeinander bezogen: Einsichten zur Sinnbildung und Sinngebung der Teilnehmenden und ihre Veränderung im Verlauf des Prozesses, zu Prozessdynamiken und beobachteten Qualitäten sowie Einsichten zu von den Teilnehmenden wertgeschätzten demokratischen Kompetenzen ermöglichen so ein komplementäres Bild des Großgruppenprozesses.

Nähere Ausführungen zur Datenerhebung und Analyse finden sich in [Kapitel 3.4 Erhebungsinstrumente](#) und [Kapitel 4 Ergebnisse](#).

3.2 Veranstaltungsdesign

Der Großgruppenprozess fand als Online-Veranstaltung vom 28. April 2022 bis zum 1. Mai 2022 statt (insgesamt 3 volle Tage). Im Vorfeld der Veranstaltung informierte die Januar-Ausgabe (2022) von „Demokratie“, des Magazins von Mehr Demokra-

tie e. V., über das Projekt und die Veranstaltung⁹. Ende Februar 2022 luden Mehr Demokratie und das Pocket Project auf ihren Webseiten, über Social Media und E-Mail-Verteiler zur Teilnahme an der Veranstaltung ein, sowie zu einem kostenlosen Pre-Call, einem der Veranstaltung vorgelagerten Online-Gespräch zwischen Thomas Hübl und Claudine Nierth, der Vorstandssprecherin von Mehr Demokratie. Informiert wurde über Format und Ziel der Veranstaltung sowie über die begleitende Beforschung des Großgruppenprozesses mittels des SenseMaker. An dem kostenlosen Pre-Call am 11. April 2022 nahmen 1200 Personen teil.

Die Anmeldung zur Veranstaltung erfolgte über die Website des Pocket Project e. V. Die Teilnahme am Prozess war gebührenpflichtig. Die Einnahmen wurden zur Kostendeckung verwendet. Eventuelle Überschüsse sollen dem zukünftigen Engagement von Pocket Project e. V. dienen. Die Anmeldung erforderte die Zustimmung zur Datenschutzerklärung sowie zu einer Gesundheitserklärung und fragte zudem die Bereitschaft zur Teilnahme an den beiden dem Großgruppen-Prozess vor- und nachgelagerten Workshops ab.

Der Großgruppenprozess wurde von Thomas Hübl geleitet; inhaltliche, Demokratie-bezogene Elemente wurden von Claudine Nierth und Roman Huber von Mehr Demokratie geleitet. Die 355 Teilnehmer:innen erhielten eine Einladung zu der Video-Veranstaltung (mit einem Zoom-Link). Zu Beginn der Veranstaltung wurden die Teilnehmenden darauf hingewiesen, dass Audio- und Video-Aufnahmen lediglich für Forschungszwecke genutzt und nicht der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden. Die Teilnehmer:innen wurden auch darüber informiert, dass eine Anzahl von Beobachter:innen den Gruppenprozess beobachtend begleitet. Um die Teilneh-

menden in der Verarbeitung möglicher Stressoren adäquat zu unterstützen, stand ein Team von 20 Assistent:innen bereit, das mit dem traumainformiertem Großgruppenprozess seit vielen Jahren vertraut ist und über professionelle Erfahrung im Bereich Psychotherapie, Supervision und Coaching verfügt. Um den Zugang zu einer Unterstützung möglichst einfach zu gestalten, wurde ein jederzeit zugänglicher Zoom-Breakout-Raum eingerichtet, der durchgängig von einem/r Prozessbegleiter:in besetzt war. Teilnehmende, die hierüber Unterstützung anfragten, wurden dann für Einzelgespräche separaten Breakout-Räumen zugewiesen.

Für den reibungslosen Ablauf der digitalen Veranstaltung auf Zoom, für Video- und Audioaufnahmen sowie für Unterstützung bei der Anwendung des SenseMaker stand ein Technik-Team zur Verfügung.

3.3 Der traumainformierte Großgruppenprozess

Die Moderation und Gestaltung von Großgruppenprozessen haben in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. Der traumainformierte Großgruppenprozess (engl. *Collective Trauma Integration Process*) unter der Leitung von Thomas Hübl, Ph.D., wurde über zwei Jahrzehnte hinweg entwickelt. In seinem Bemühen, mystisches Wissen der christlichen, jüdischen und taoistischen Tradition einem ganzheitlichen Entwicklungsmodell zuzuführen, bezog Hübl in den letzten Jahren vermehrt traumatheoretische Aspekte in Konzeption und Durchführung der Gruppen ein. Der dynamische Gruppenprozess bedient sich verschiedener meditativer, dialogischer sowie praxisbezogener Gruppenwahrnehmungsmethoden. Im Zentrum steht die bewusste Wahrnehmung persönlicher emotionaler, kognitiver und körperlicher Prozesse sowie die bewusste Wahrnehmung der Beziehung zu anderen und zur Gruppe als Ganzes. Ein bedeutendes Lernmoment für die Teilnehmenden stellt die Etablierung und Einübung einer „Meta-Kommunikation“ dar, also einer Kommunikation im Hier und Jetzt über das laufende Geschehen, mittels derer üblicherweise unbewusste

⁹ Demokratieforschung: Polarisierung in Krisen überwinden, Einladung zur gemeinsamen Erforschung – eine Kooperation von Mehr Demokratie und Pocket Project. In: Demokratie: Magazin für Beteiligung und direkte Demokratie. Ausgabe 01.22, S. 27-28.

Inhalte und Dynamiken gemeinsam reflektiert werden. Der Prozess des Bezeugens, im Sinne des Erkennens und Anerkennens persönlicher oder kollektiver Realitäten, ist ein weiteres Kernelement der Arbeit von Thomas Hübl. Den theoretischen Rahmen seiner Arbeit skizziert Thomas Hübl in seinem Buch „Kollektives Trauma heilen“ (Hübl 2021). Die wissenschaftlich-empirische Erforschung des traumainformierten Großgruppenansatzes tritt jedoch hinter den Anspruch, praktisch wirksam zu sein, bislang zurück. Eine Ausnahme bilden die methodisch-konzeptionellen Arbeiten von Matoba (Matoba 2021). Die einzelnen Wirkmechanismen und Wirkungszusammenhänge des Ansatzes sind noch kaum erforscht.

Basierend auf Beobachtungen und Gesprächen mit Thomas Hübl beschreibt das Pocket Project sechs Kernphasen des Großgruppenprozesses¹⁰. Am Anfang steht die Entwicklung eines gemeinsamen Beziehungsraumes, welcher einen Zugang zu bisher unbewussten oder verdrängten traumatischen Erlebnissen ermöglicht. Auf der Grundlage eines vertrauensvollen und sicheren Raumes besteht die Möglichkeit, persönliche traumatische Erfahrungen mitzuteilen und von der Gruppe bezeugen zu lassen. Dabei werden biographische, transgenerationale und kollektive Dimensionen von Traumatisierung gemeinsam erkundet. Die Auswirkungen von Traumatisierungen werden kognitiv, emotional und somatisch erlebt und differenziert wahrgenommen. Die gleichzeitige Einnahme einer beobachtenden Perspektive sowie die Verbindung zu bezeugenden Anderen erlaubt eine schrittweise Integration der traumatischen Erfahrung. Die skizzierten Stufen des Großgruppenprozesses lassen sich nicht klar voneinander trennen und laufen nicht linear, sondern zirkulär ab.

Nachfolgend erläutern wir die im Rahmen des hier vorgestellten traumainformierten Großgruppenprozesses genutzten Elemente im Überblick:

Meditations- und Wahrnehmungsübungen

Durch unterschiedliche Formen der Meditation und Wahrnehmungsübungen erfahren Teilnehmende einen vertieften Selbstbezug und erweitern ihre eigenen regulativen Fähigkeiten.

Angeleitete Schreibübungen

Schreibübungen zu spezifischen Fragen eröffnen den Teilnehmenden die Möglichkeit der thematischen Selbsterforschung und Differenzierung.

Umfrage oder Stimmungsabfrage

Teilnehmer:innen machen kurze persönliche Aussagen zu einer spezifischen Frage. Es gibt keine Diskussion oder Stellungnahme zu den Aussagen.

Einzelarbeit vor der Großgruppe

Teilnehmenden der Großgruppe wird angeboten, persönliche Themen mit der Gruppenleitung zu bearbeiten. Bisher unbewusste oder nicht mitgeteilte persönliche Anteile können durch die Erfahrung der Bezogenheit und Zeugenschaft tiefer verstanden und angenommen werden. Das Gespräch von Teilnehmenden und der Gruppenleitung findet dabei vor der Gruppe statt. Das Aussprechen und die Mitteilung persönlicher traumatischer Erfahrungen in einem wertschätzenden Gruppenraum sind wesentlich für die restaurative Wirkung des Prozesses. Es entsteht zudem eine Lernmöglichkeit für die bezeugenden Gruppenmitglieder.

Gespräche mit Expert:innen und Gruppenleitung

In Gesprächen mit Expert:innen werden in Form einer Podiumsdiskussion inhaltliche Fragen besprochen und reflektiert.

¹⁰ Für weitere Informationen siehe: <https://pocketproject.org/about/#trauma>

Gemeinsame Reflexionsräume in Kleingruppen

Kleingruppen von 3-5 Teilnehmer:innen dienen als „Verdauungsräume“, in denen die während des Großgruppenprozesses gemachten Erfahrungen und Erlebnisse gemeinsam reflektiert und in Beziehung gebracht werden.

Diese Elemente wurden im Rahmen des 3-tägigen Prozesses wiederholt miteinander kombiniert, so dass Phasen der Meditation, von Schreibübungen zur persönlichen Ergründung von Fragestellungen und Themen, von Einzelarbeit mit der Gesprächsleitung sowie der Reflexion in Kleingruppen und inhaltlichen Vertiefung mit Expert:innen miteinander verbunden wurden (siehe Abbildung 1 in [Kapitel 4.1](#) für eine Prozessübersicht). Zusätzlich zu den genannten Elementen des Gruppenprozesses bestand während der Veranstaltung die Möglichkeit, Situationen hohen emotionalen Stresses oder besonders herausfordernde persönliche Anliegen im Rahmen einer Einzelsitzung mit einem Mitglied des Teams der Prozessbegleiter:innen zu bearbeiten.

Im Rahmen des Forschungsvorhabens wurde zum ersten Mal das SenseMaker-Instrument im Kontext der Arbeit des Pocket Project mit Großgruppen genutzt. Teilnehmende konnten über Mobiltelefon oder Computer vor, während und nach dem Großgruppenprozess ihre Geschichten in der SenseMaker-Software eintragen und bewerten (siehe nachfolgendes [Kapitel 3.4](#)). Hierdurch ergab sich eine weitere Verschränkung von unmittelbarem Erleben und Reflexion und Interpretation des Geschehens durch die Teilnehmenden in Form von Geschichten. Fortlaufend wurden so über das gesamte Projekt hinweg Wahrnehmungen, Positionen und Aspirationen der Teilnehmenden in Bezug auf Trauma und Demokratie dokumentiert.

3.4 Erhebungsinstrumente

Im folgenden Kapitel erläutern wir die von uns gewählten Erhebungsinstrumente. Zunächst stellen wir die SenseMaker-Software und deren Gebrauch ausführlich vor; danach beschreiben wir die teilnehmende Beobachtung sowie Fokusgruppen als ergänzende Methoden.

I. SenseMaker

Die SenseMaker-Software (im Folgenden SenseMaker) ermöglicht die Erfassung und Interpretation von großen Mengen an Mikro-Narrativen, also kurzen Geschichten von einigen wenigen Sätzen. Die Geschichten werden von Teilnehmer:innen eines Forschungsprojektes selbst verfasst, eingegeben und bewertet. SenseMaker erlaubt dadurch, gleichzeitig das „Was“ und das „Warum“ zu erfassen. Die Software unterstützt dabei, generelle Muster aufzudecken und Unausgesprochenes zu thematisieren, um dadurch der komplexen, mehrdeutigen und sich schnell verändernden Umgebung einen Sinn zu geben. SenseMaker stellt die Stimmen und Interpretationen der Menschen in den Mittelpunkt, anstatt Expert:innen zu befragen. Muster, Ideen, Ausreißer, Tendenzen, Bedrohungen oder Chancen werden durch die Software visualisiert, um einen intuitiven Zugang zu erleichtern, ohne dass statistisches Grundlagenwissen erforderlich ist. Da Narrative innerhalb der Demokratie und kollektiven Traumaforschung eine zentrale Rolle einnehmen (siehe [Kapitel 2](#)), war SenseMaker prädestiniert für unser Forschungsvorhaben.

Die konkrete Funktionsweise des SenseMaker wird im Folgenden kurz erläutert: Die Teilnehmenden erhielten die Einladung, eine Erzählung als persönliche Antwort auf eine zentrale Fragestellung zu teilen. Unsere Ausgangsfrage an die Teilnehmer:innen lautete:

„Stell Dir vor, ein naher Mensch fragt nach Deinem Erleben als Bürger:in in dieser Zeit. Welche persönliche Erfahrung würdest Du erzählen?“

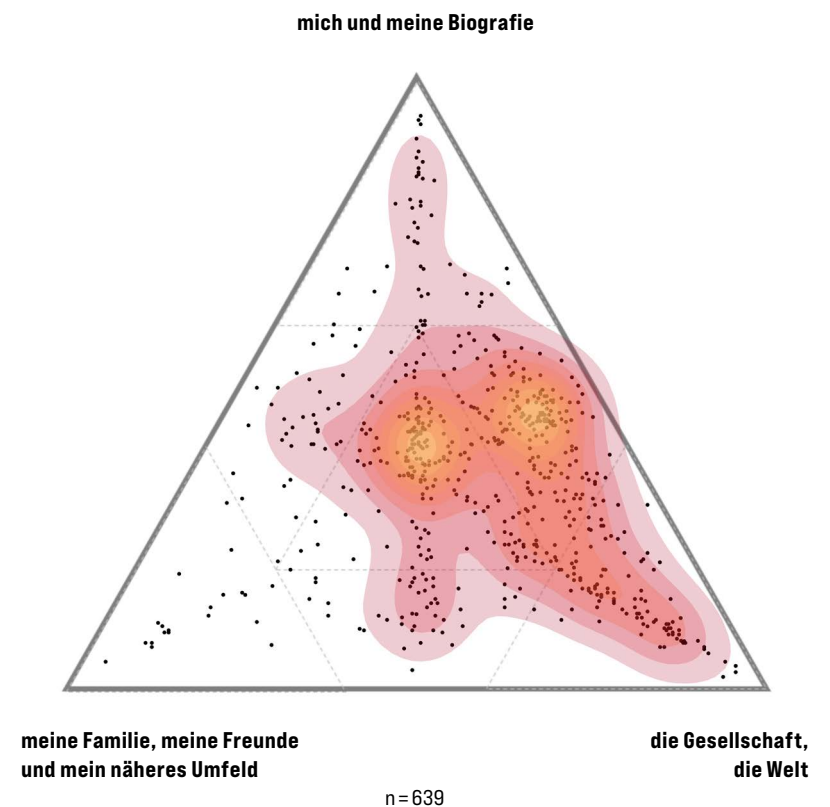
Nachdem die Teilnehmenden ihre Antwort auf diese Frage in Form einer Mikro-Geschichte über den SenseMaker eingetragen hatten, wurden sie zu einer näheren Beschreibung und Bewertung ihrer Geschichte eingeladen. Hierfür nutzt SenseMaker sogenannte Triaden - Dreiecke, die eine Bewertung der Erzählung im Hinblick auf drei ausgewählte Dimensionen ermöglichen. Die Dimensionen wurden mit einem breiten Bezug zum oben skizzierten theoretischen Hintergrund formuliert, entsprechend des explorativen, erkundenden Forschungsansatzes.

In der Beispiel-Triade sollten die Teilnehmenden erwägen, wie stark sich ihre Geschichte a) auf die individuelle Biografie, b) Familie und Freunde oder c) die Gesellschaft bezieht. Dafür positionierten die Teilnehmenden einen Punkt im Dreieck zur Signalisierung des Grads der Zustimmung zu einer Dimension (100 % Zustimmung zu „mich und meine Biographie“ wird bspw. in der Spitze des Dreiecks platziert). Treffen zwei Dimensionen zu, wird der Punkt entsprechend auf den Außenlinien zwischen den beiden Bezugspunkten platziert. Eine Zustimmung zu allen drei Bezugspunkten entspricht dem Mittelpunkt des Dreiecks. Der Grad der Zustimmung kann durch die relative Nähe zu einer der jeweiligen Ecken des Dreiecks angegeben werden.

SenseMaker fasst die Gesamtheit der Antworten zu den verschiedenen Triaden zusammen und gibt diese visuell als Punkteverteilung wieder. Jede einzelne Geschichte ist in den Triaden als Punkt dargestellt. Jeder Punkt zeigt an, wie eine spezifische Geschichte mit Blick auf die abgefragte Dimension bewertet wurde. Was zeigt uns eine Triade wie diese? Die Gesamtheit der eingetragenen Geschichten ergibt für jede Triade ein spezifisches Muster, das in den folgenden Graphiken sowohl als Punkteverteilung wie auch als Hitzekarte veranschaulicht wird. In den Triaden erkennen wir große Cluster, in denen sich viele Geschichten versammeln, und kleinere Cluster, wo wenige bis einzelne Geschichten zu finden sind. Beides kann wertvolle Erkenntnisse liefern. Jede Triade wird von einer Umrisslinie ihrer Bereiche überlagert (siehe gepunktete Linien in den Abbildungen). Die Angabe unter der Triade informiert mit „n“ über die Anzahl der Mikro-Geschichten, die in der Triade eingetragen wurden.

Im Folgenden stellen wir für das Forschungsprojekt ausgewählte Triaden vor und erläutern kurz den Hintergrund ihrer Dimensionen.

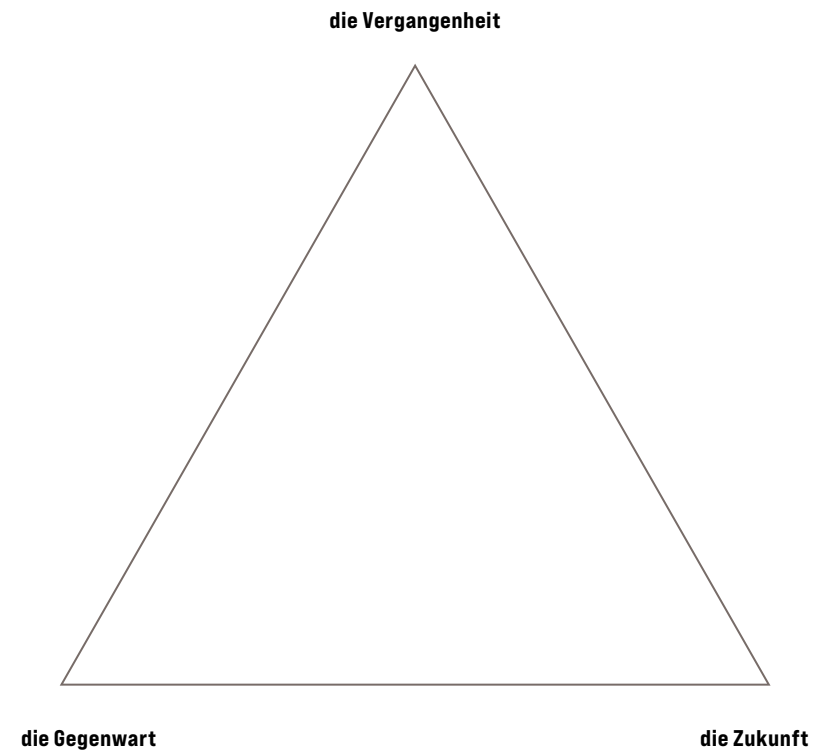
MEINE ERZÄHLUNG BEZIEHT SICH AUF ...



Die **Triade „Vergangenheit - Gegenwart - Zukunft“** spiegelt die zeitliche Dimension wider, in der die Teilnehmer:innen ihre Geschichten verorten. Aufgrund unserer theoretischen Überlegungen zur historischen Sinnbildung innerhalb des kollektiven Gedächtnisses ist die Möglichkeit der zeitlichen Verortung der einzelnen Geschichten von Bedeutung. So könnte beispielsweise der Umstand, dass sich Geschichten am Pol „Vergangenheit“ oder zwischen den Polen „Vergangenheit“ und „Gegenwart“ häufen, darauf hindeuten, dass Ereignisse der Vergangenheit stark bewusst oder unbewusst in die Gegenwart hineinwirken und Brüche/Fragmentierungen in der kollektiven Sinnbildung zurücklassen - im Sinne von Kühners Arbeitsdefinition des kollektiven Traumas, bei dem Ereignisse *„nicht mit den »normal gewohnten« kollektiven Erinnerungspraxen bearbeitet werden konnte(n)“* (Kühner 2008, S. 250). Zwar lassen sich aufgrund der begrenzten Anzahl der Teilnehmer:innen keine allgemeingültigen Aussagen über mögliche kollektive Trauma in Deutschland treffen, dennoch könnte es interessant sein, welche Geschichten sich auf welchen Zeitachsen/Polen verorten.

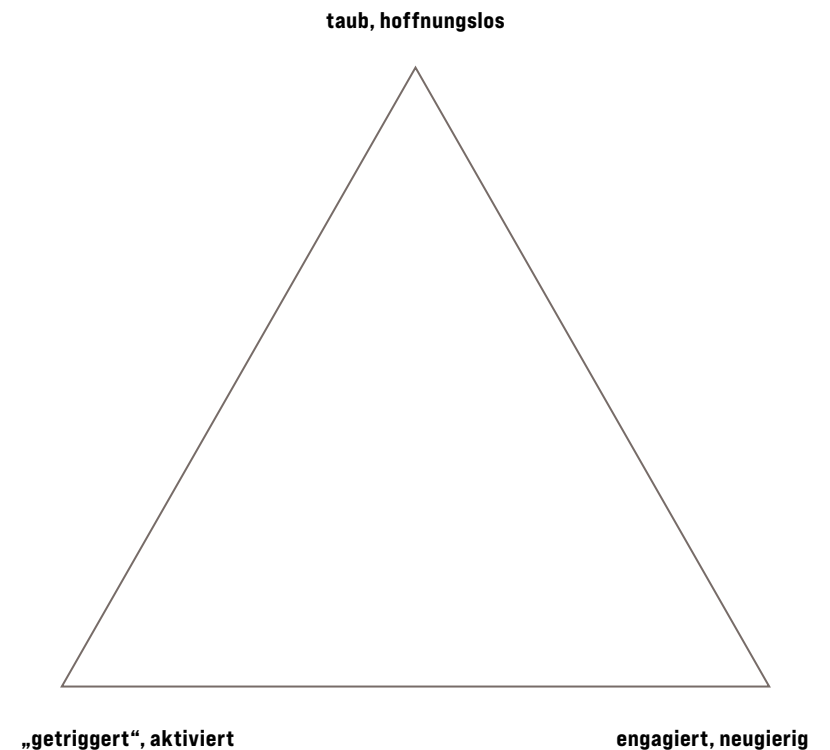
Die folgenden drei Triaden verweisen auf traumatheoretische Überlegungen und auf die Resonanztheorie von Rosa und erfassen, in welchen Mikro-Geschichten die Teilnehmenden Resonanz zu sich selbst, der Situation und der Gesellschaft erleben.

MEINE ERZÄHLUNG BEZIEHT SICH AUF ...



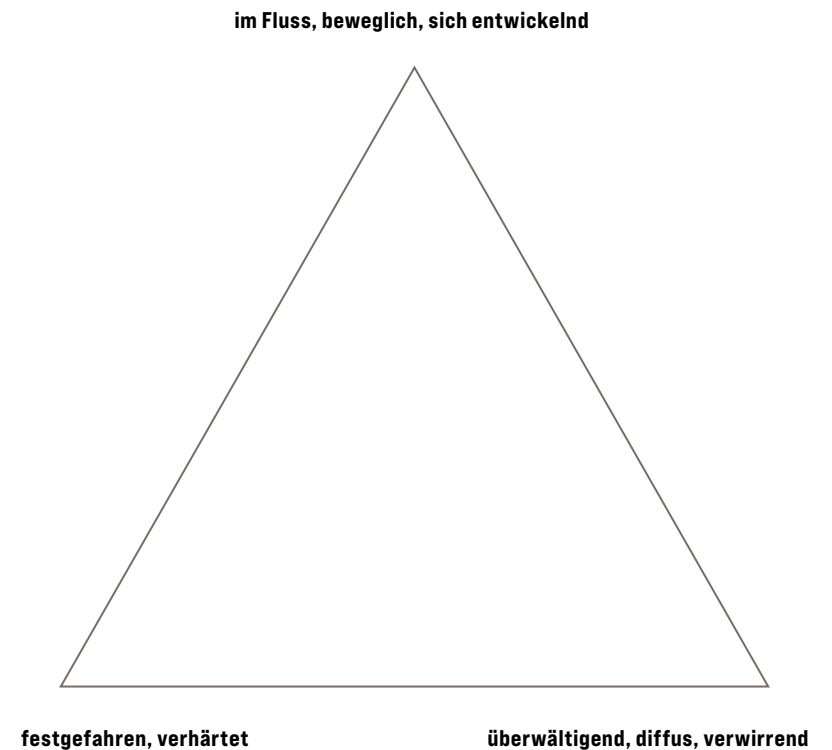
Die **Triade „»getriggert«, aktiviert - taub, hoffnungslos - engagiert, neugierig“** bezieht sich auf die Fähigkeit des menschlichen Nervensystems zur Adaption an veränderte Umweltbedingungen. In Situationen akuter Bedrohung oder bei anhaltendem (traumatischen) Stress greift das Nervensystem auf drei Stressreaktionsmuster zurück: Kampf, Flucht oder Starre („fight-flight-freeze-response“) (Goldstein & Kopin 2007). Emotionale Taubheit und hohe Aktivierung des Nervensystems dienen gleichermaßen als Selbstschutz in der Folge traumatisierender Erfahrung (van der Kolk 2018). Emotionale Taubheit drückt sich auch durch ein Sich-losgelöst-Fühlen von sich selbst und anderen aus. Der Begriff „getriggert“ weist darauf hin, dass die traumatische Erfahrung bei Reizen, die an das ursprüngliche traumatische Ereignis erinnern, immer wieder durchlebt werden kann. Im Modus der Trauma- und Überlebensreaktionen „getriggert, aktiviert“ oder „taub, hoffnungslos“ verfügt das Nervensystem über wenig Modulationsfähigkeit im Umgang mit unvorhergesehenen Situationen. Ziel der Triade ist es, zu schauen, bei welchen Geschichten sich die Teilnehmenden als engagiert und neugierig erleben und wann Starre oder hohe Aktivierung eine verkörperte, bezogene und emergente Antwort auf die Umweltbedingungen erschwert. Aus der Praxiserfahrung im Umgang mit kollektiver Traumaintegration beschreibt Thomas Hübl immer wieder Zustände von Taubheit, die uns vor unangenehmen oder traumatischen Erfahrungen schützen, wie auch Zustände hoher, traumabedingter Aktivierung, die häufig zu chronischem Stress führen. Beide Zustände erschweren ein offenes In-Beziehung-Sein, sei dies mit sich selbst, anderen oder der Gesellschaft (Rosa 2016).

IN MEINER ERZÄHLUNG FÜHLE ICH MICH ...



Die **Triade „festgefahren, verhärtet - überwältigend, diffus, verwirrend - im Fluss, sich entwickelnd“** beschreibt, inwiefern die Teilnehmenden eine fluide, resonante Bezogenheit im demokratischen Kontext innerhalb der jeweiligen Geschichte empfinden. Rosa erwähnt in „Soziologie der Weltbeziehung“ (Rosa 2016), dass viele Menschen die demokratische Debattenkultur als entweder festgefahren und in Positionen verhärtet wahrnehmen oder sich durch die Komplexität von Informationen und Meinungen überwältigt, diffus und verwirrt fühlen. Resonanz, wie bereits erwähnt, stellt einen Zustand von prozessualer Entwicklung und Fluss (engl. „flow“) dar. Daher wurde diese Triade auch im Hinblick auf Resonanzerleben in den SenseMaker aufgenommen.

IN MEINER ERZÄHLUNG EMPFINDE ICH DIE SITUATION ALS ...

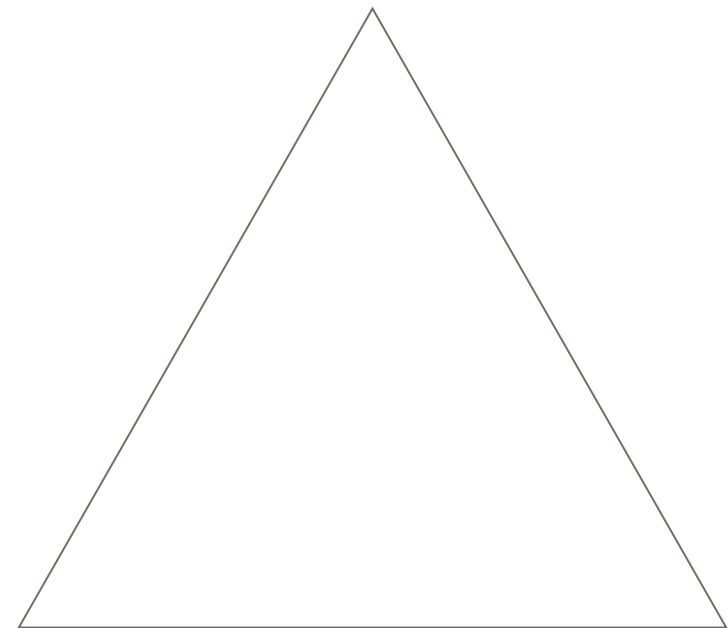


Die **Triade „gegen Strukturen ankämpfen - Gesellschaft ko-kreativ gestalten - sich entfremdet fühlen“** zielt auf die wahrgenommene Selbstwirksamkeit der Teilnehmenden innerhalb des gesellschaftlichen Lebens ab. Die Teilnehmer:innen konnten hier bewerten, inwieweit sie das Gefühl haben, gegen (demokratische) Institutionen ankämpfen zu müssen, oder sich innerhalb des Systems entfremdet fühlen. Resonanzfähigkeit zeichnet sich in erster Linie durch die Fähigkeit des ko-kreativen Gestaltens aus. Thomas Hübl spricht hier von „Response-Ability“, der Fähigkeit, angemessen auf Situationen, wie zum Beispiel Krisen, reagieren zu können. Der Inhalt der Geschichten lässt eventuell auch Rückschlüsse zu, inwieweit der Umgang mit aktuellen politischen Auseinandersetzungen durch nicht bearbeitete Traumata auf persönlicher und/oder kollektiver Ebene beeinflusst wird.

Eine weitere Möglichkeit, Erzählungen im SenseMaker zu bewerten, stellen Dyaden dar. Bei Dyaden findet die Bewertung im Spannungsfeld zwischen zwei Konzepten/Polen statt. Durch Platzierung eines Reglers wird der Grad der Zustimmung zu den Polen signalisiert. Die im Rahmen des Forschungsprojektes verwendeten Dyaden erfragen den Grad der Nähe zu anderen Menschen sowie die Wahrnehmung der Gesellschaft in Bezug auf Polarisierung/Kohärenz. Weiterhin soll eingeschätzt werden, inwiefern die Antwort der Gesellschaft auf Krisen als angemessen und unangemessen erlebt wird.

MEINE ERZÄHLUNG REFLEKTIEREND, ERFAHRE ICH MICH ALS JEMAND, DER/DIE ...

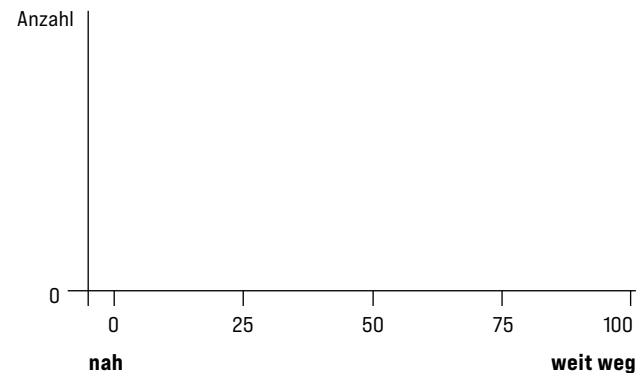
unsere Gesellschaft ko-kreativ mitgestalten kann



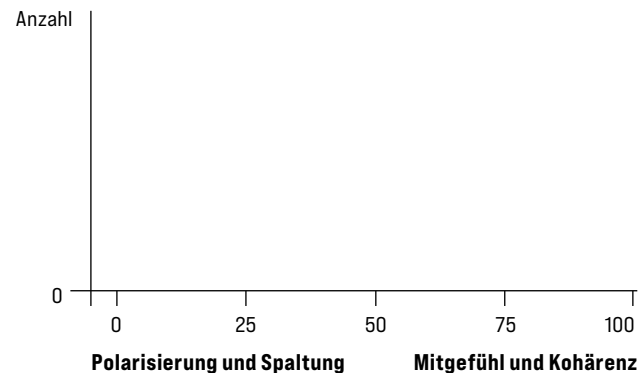
gegen bestehende
Strukturen ankämpfen muss

außen vor steht und sich
entfremdet fühlt

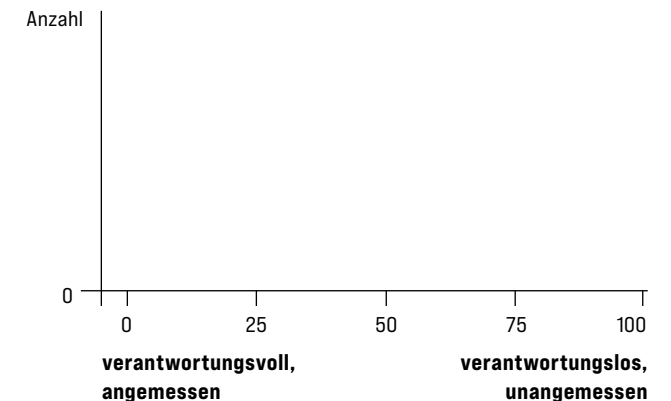
IN MEINEM EINTRAG EMPFINDE ICH DIE ANDEREN ALS ...



IN MEINER ERZÄHLUNG ENTSTEHT MEHR ...



IN MEINER ERZÄHLUNG EMPFINDE ICH DIE ANTWORT UNSERER GESELLSCHAFT ...



Insgesamt wurden im Rahmen des Forschungsprojektes 643 Mikro-Geschichten in den SenseMaker eingetragen. Die Geschichten wurden im Workshop, der dem Gruppenprozess vorgelagert war, während des Großgruppenprozesses sowie im anschließenden Workshop von den Teilnehmenden generiert und bewertet (Gesamtzeitraum: 21.4.22-8.5.2022).

II. Teilnehmende Beobachtung

Für die teilnehmende Beobachtung nutzten wir ein vorstrukturiertes Protokoll, in das für jeden gewählten Zeitpunkt die genaue Uhrzeit, die Beschreibung des Geschehens, die Qualität im Gruppenraum/die Prozessqualität, Zitate und persönliche Gedanken und Kommentare der Beobachter:innen eingetragen werden konnten. Die Prozessqualitäten wurden von Mitgliedern des Forschungsteams und Pocket Project-Mitarbeitenden, die über differenzierte Kenntnisse des Großgruppenprozesses verfügten, gemeinsam erarbeitet. Insgesamt wurden 9 Qualitäten definiert: *Resonanz, Kohärenz, Integration, Taubheit, hohe Aktivierung, Polarisierung, (starke) Emotio-*

nen, Gleichzeitigkeit von Vergangenheit und Gegenwart sowie *soziale Wirksamkeit*. Die Qualitäten wurden aus der praktischen Erfahrung mit dem Gruppenprozess entwickelt und beinhalteten zum Teil in der Psychotraumatologie beschriebene post-traumatische Verarbeitungsmechanismen wie z. B. das veränderte Zeiterleben, wenn rückwärtsgewandte Erinnerung und aktuelles Erleben verschwimmen (Gleichzeitigkeit von Vergangenheit und Gegenwart). In der Zusammenstellung der Qualitäten verfolgten wir nicht den Anspruch, ausgereifte Analyseeinheiten zu entwickeln. Vielmehr ging es uns darum, Beobachtung im Kontext des traumainformierten Großgruppenprozesses als Methode auszuprobieren, Übereinstimmungen und Abweichungen in den individuellen Beobachtungen zu erfassen und Möglichkeiten einer intersubjektiv-nachvollziehbaren Beobachtung zu erproben.

Die insgesamt 15 Prozessbeobachter:innen waren mit dem traumaorientierten Großgruppenprozess unter der Leitung von Thomas Hübl durch eigene vorherige Teilnahme vertraut. Dem begründeten Argument der Voreingenommenheit der

Beobachter:innen stand unsere Einschätzung entgegen, dass mit Struktur und Inhalt des Gruppenprozesses nicht vertraute Personen von der Komplexität und Intensität des Geschehens in ihrer Rolle als Beobachter:innen überfordert sein würden. Im Rahmen eines Online-Workshops wurden die Beobachter:innen in die Nutzung des Beobachtungsprotokolls und dessen Kategorien eingeführt und mit den Kodierungen der Prozessqualität vertraut gemacht. Als Folge eines gemeinsamen Verständigungsprozesses bzgl. der Prozessqualitäten wurden deren Kurzbeschreibungen nochmals angepasst. Während des dreitägigen Gruppenprozesses lud das Forschungsteam täglich ein bis zwei Mal zu einem Online-Treffen ein, um die bei der Beobachtung aufkommenden inhaltlichen und technischen Fragen sowie eigene Befindlichkeiten in Kontakt zu bringen.

III. Fokusgruppen

Das Forschungsdesign sah vor, Fokusgruppen vor und nach dem Großgruppenprozess zu veranstalten. Die ersten Fokusgruppen fanden am 21.4.2022 im Rahmen eines zweistündigen Online-Workshops via Zoom-Meeting statt. Der Workshop wurde von einem Mitglied des Forschungsteams moderiert und hatte folgenden Ablauf:

1. Die Teilnehmenden wurden zunächst gebeten, den SenseMaker auszufüllen.
2. In den folgenden 50 Minuten wurde die folgende Fragestellung in Fokusgruppen von je 5 Personen erörtert: „*Was sind die wichtigsten 5 Qualitäten/ Kompetenzen, die wir brauchen, um angesichts der aktuellen Krisen eine zukunftsfähige Demokratie zu bauen?*“ Die Fokusgruppen wurden angeleitet, zwei Gesprächsrunden zu der Frage zu machen; in jeder Runde sollte jedes Gruppenmitglied (zumindest) einmal zu Wort kommen. Zuletzt wurden die Fokusgruppen angewiesen, die von ihnen definierten 5 Qualitäten oder Kompetenzen in einem elektronischen Pad zu dokumentieren.
3. Im anschließenden Plenum erfolgte eine Minute der gemeinsamen Stille, gefolgt von einer moderierten Reflexion zu der Frage, inwieweit die von den Fokusgruppen gelisteten Qualitäten/Kompetenzen in den Fokusgruppen selbst angewendet wurden (Selbstreflexion).

Der dem Großgruppenprozess nachgelagerte zweistündige Online-Workshop fand am 5.5.2022 statt. Während die Moderation von einem anderen Mitglied des Forschungsteams übernommen wurde, war der Ablauf ähnlich dem des ersten Workshops:

1. Zu Beginn des Workshops reflektierten die Teilnehmenden ihre Erfahrungen und Erlebnisse aus dem traumainformierten Großgruppenprozess in Dreiergruppen.
2. In den folgenden 50 Minuten wurde die folgende Fragestellung in Fokusgruppen von je 5 Personen erörtert: „*Welche bisher noch nicht genannten Qualitäten/ Kompetenzen brauchen wir, um angesichts der aktuellen Krisen eine zukunftsfähige Demokratie zu bauen?*“ Die Fokusgruppen wurden wiederum angeleitet, zwei Gesprächsrunden zu der Frage zu machen sowie die von ihnen definierten Qualitäten oder Kompetenzen in einem elektronischen Dokument festzuhalten.
3. Im anschließenden Plenum erfolgte eine Minute der gemeinsamen Stille gefolgt von einer moderierten Reflexion zu der Frage: „*Rückblickend auf die Fokusgruppe, was ist die wichtigste Veränderung, die du bei dir vor dem Hintergrund der Teilnahme an dem Großgruppenprozess beobachten kannst?*“
4. Zuletzt wurden die Teilnehmer:innen gebeten, den SenseMaker nochmals individuell auszufüllen.

3.5 Auswertung und Analyse

Die Hauptaufgabe in der Auswertungsphase des Projektes lag zunächst darin, die Fülle an generierten Daten zu sichten, die über den SenseMaker, die teilnehmende Beobachtung sowie die Fokusgruppen gewonnen worden waren. Für eine gemeinsame Analyse und Interpretation der Daten kam das Forschungsteam für einen zweitägigen Workshop im Juli 2022 zusammen. In der Sichtung der über den SenseMaker generierten Mikro-Geschichten ließen wir uns von den vom Cynefin Centre formulierten Fragen leiten:

1. Was nimmst du generell wahr?
2. Was bestätigt deine vorherigen Annahmen?
3. Wo tauchen Konflikte und Paradoxa auf?
4. Was hast du gelernt? Was war überraschend?
5. Was willst du tiefer erforschen?

Nach der Durchsicht einer Auswahl an Mikro-Geschichten teilten wir erste Beobachtungen, die sich durch Rückkopplung mit den Daten zu ersten Zuschreibungen verdichteten. Das Clustern der Mikro-Geschichten anhand ausgewählter Eigenschaften (z. B. vergangenheitsorientierte Geschichten) erlaubte eine erste Beschreibung dynamischer Zusammenhänge. Die Hinzunahme und der Vergleich mit Daten, die im Rahmen der Prä- und Post-Workshops sowie der Prozessbeobachtung gewonnen worden waren, erhärtete allmählich unsere Beobachtungen zu kohärenten Erklärungsmustern. Im Kreis der Forschenden wurden Annahmen formuliert und überprüft. Die im Workshop generierten Annahmen wurden in der Folge durch individuelle Sichtung sowie erneutes Clustern der Mikro-Narrative durch uns weiter überprüft.

Die in den Fokusgruppen von den Teilnehmer:innen benannten Qualitäten und Kompetenzen im Aufbau einer Demokratie im Kontext von Krisen wurden gesichtet, strukturiert und Schlagwörtern zugeordnet, u.a. um sie mittels Word Cloud darstellbar zu machen. Die Word Clouds verschafften uns einen ersten Überblick über die wichtigsten Schlagwörter und Themen zur Fragestellung der Fokusgruppen.

Die Einträge von 16 Beobachtungsprotokollen wurden in ein analoges Ablaufdiagramm (engl. „flow chart“) übertragen. Dadurch wurden die Sequenzen des Gruppenprozesses sichtbar, die gehäuft kodiert wurden. Die Kodierungen wurden mit dem Videomaterial des Gruppenprozesses sowie mit den in den Beobachtungsprotokollen festgehaltenen Kommentaren der Beobachter:innen abgeglichen. Das Forschungsteam arbeitete anschließend Prozessmuster heraus und untersuchte einzelne Sequenzen mit auffallend vielen Kodierungen genauer.

Der vorliegende Forschungsbericht konzentriert sich auf Ergebnisse, die für uns relevant in Bezug auf die Einordnung traumainformierter Gruppenprozesse im Kontext der Demokratiebildung sind. Die Auswertung des reichen Datensatzes ist hiermit bei Weitem nicht abgeschlossen, sondern kann im Sinne eines iterativen Forschungsprozesses weiterbetrieben werden. Dieser Bericht reflektiert lediglich eine Phase, nicht das Ende der gemeinsamen Forschung.

3.6 Limitationen

Die hier vorgestellte Untersuchung wurde durch begrenzte zeitliche und finanzielle Ressourcen ebenso beeinflusst wie durch den noch in Entwicklung befindlichen Stand der Forschung in Theorie und Erhebungsmethoden zum betrachteten Themengebiet. Die so entstehenden Vorbehalte lauten:

Die Teilnehmendenauswahl (das sogenannte Sample) ist nicht repräsentativ für die Gesamtbevölkerung und erlaubt demnach Verallgemeinerungen nicht ohne Weiteres. So nahmen vorwiegend weibliche Personen der Altersgruppe über 55 teil. Diese Gruppe machte fast drei Viertel der Teilnehmenden aus (69,21 %). Etwa ein Drittel der Teilnehmer:innen gab im Anmeldeformular an, bereits Erfahrungen mit der Arbeit von Thomas Hübl oder dem Pocket-Projekt zu haben. Zudem gaben etwa zwei Drittel der Teilnehmer an, bereits Erfahrungen im Bereich der Traumaarbeit zu haben. Im Weiteren hatten sich die Teilnehmenden basierend auf eigenem Interesse und vorhandenen Kenntnissen selbst für die Teilnahme entschieden. Diese Selbstauswahl der Teilnehmenden stellte - besonders beim gegenwärtig noch in den Anfängen befindlichen Forschungsstand zu Trauma und Demokratie - inhaltlich zugleich eine besondere Ressource dar. Das hohe Eigeninteresse am Thema ebenso wie die bei zwei Drittel der Teilnehmenden bestehenden Erfahrungen im Bereich Traumaarbeit begünstigten eine starke Teilnahme sowohl am Gruppenprozess als

auch an seiner Reflexion und Beforschung. Das zeigte sich auch in der Vielzahl an geteilten Geschichten und damit auswertbaren Daten.

Die hohen persönlichen Ressourcen und Kompetenzen auf Seiten der Prozessfacilitation und Leitung des Gruppenprozesses einerseits, und die hohe Bereitschaft und bestehende Vorkenntnisse in der trauma-sensitiven Prozessarbeit auf Teilnehmendenseite andererseits stellten wiederum sehr gute Bedingungen für die Durchführung des Prozesses zur Verfügung. Für eine Ausweitung und Übertragung des voraussetzungsreichen Prozesses auf andere Zielgruppen und Kontexte sind entsprechende Anpassungen zu berücksichtigen und die Sicherung ausreichender Ressourcen und Kompetenzen zentral.

Eine weitere methodische Einschränkung war die Auswertung der Beobachtungsprotokolle lediglich durch das Forschungsteam. Eine gemeinsame Auswertung mit den Beobachter:innen war leider nicht möglich. Eine mögliche Fehlinterpretation sollte durch gemeinsame Aufstellung der Beobachtungskriterien zu Beginn des Prozesses zwischen Mitgliedern des Forschungsteams und den Beobachter:innen limitiert werden, ebenso wie durch die Interpretation der Beobachtungsdaten durch mehrere Forschende.

In Bezug auf die SenseMaker-Untersuchung gab es zunächst einige technische Schwierigkeiten zu Beginn der Veranstaltung, u.a. aufgrund der hohen Zahl von Erstnutzer:innen. Sie konnten jedoch rasch behoben werden. Insgesamt musste aufgrund begrenzter zeitlicher und finanzieller Ressourcen bei der Auswertung eine Auswahl getroffen werden, so dass die Fülle an qualitativen Daten nicht umfassend berücksichtigen konnte. Zu erwähnen ist auch, dass der SenseMaker im akademischen Kontext noch in der Etablierungsphase ist, es somit keine standardisierte Vorgehensweise gibt. Wissenschaftliche Publikationen auf Basis des SenseMaker haben in den letzten Jahren zugenommen und wurden im Rahmen dieser Studie berücksichtigt (s. bspw. Wamsler et al. 2022 sowie van der Merwe et al. 2019). Zu-

dem fand eine starke Unterstützung des Forschungsteams in der Anwendung und Auswertung des SenseMaker durch das Cynefin Centre statt.

Es bestehen Einschränkungen im Hinblick auf die individuelle Zuordbarkeit von Geschichten über den Zeitverlauf und damit auch hinsichtlich der „Vorher-nachher-Vergleiche“. Dies begrenzt Aussagen über genaue Veränderungen im Sensemaking auf individueller Ebene (z. B. wie sich die Bewertung von Geschichten einer Person im Laufe des Prozesses verändert hat) und bis zu einem gewissen Grad auch auf kollektiver Ebene (z. B. Differenzierungen, wie viele Teilnehmer:innen genau ihre Einschätzungen auf welche Weise verändert haben). Diese Veränderungen können jedoch auf einer aggregierten Ebene für die Teilnehmenden insgesamt beobachtet werden. Auch generierte das Projekt eine große Zahl detaillierter Beschreibungen individueller Resonanz Erfahrungen, was Gelegenheit für zukünftige systematische Analysen und Hypothesenprüfung bietet.

Es ist wichtig anzuerkennen, dass die vorliegende Studie keine Wirkungsforschung im engeren Sinne des rigorosen Beweisens von Ursache-Wirkungs-Kausalitäten im Hinblick auf den traumainformierten Großgruppenprozess leisten kann. Mit dem Prozess einhergehende Veränderungen werden dabei im Sinne einer Korrelation, nicht jedoch einer Kausalität festgestellt. Zu Letzterer können maximal erste Vermutungen geäußert werden.

Hierzu trägt auch bei, dass es aufgrund des Stands der Forschung gegenwärtig insbesondere im Bereich der kollektiven Traumaforschung an etablierten und damit belastbaren Konzepten mangelt, was die Validität (also die Eindeutigkeit und Zuverlässigkeit) unserer empirischen Beobachtungen einschränkt. Das Forschungsprojekt leistet dabei einen Beitrag zur Entwicklung und Reflexion von Arbeitsdefinitionen sowie zur Erkundung und Entwicklung erster Muster und Beziehungen im Themenkomplex Trauma, Krise und Demokratie. Es handelt sich somit um eine wissenschaftliche Pionierarbeit, die zur weiteren Erforschung von Zusammenhängen und Kausalitäten anregen möchte.

Ergebnisse



4 Ergebnisse

Im Ergebnisteil stellen wir zunächst die Auswertung der teilnehmenden Beobachtung sowie der Fokusgruppen vor. Die Auswertung der teilnehmenden Beobachtung dient einem besseren Verständnis des Großgruppenprozesses selbst. Die Auswertung der in den Fokusgruppen gesammelten Daten stellt die Einschätzung der Teilnehmenden hinsichtlich zentraler demokratischer Kompetenzen und Qualitäten vor, sowie die Veränderung dieser Einschätzung nach dem Gruppenprozess. Die Auswertung der SenseMaker-Daten nimmt im Anschluss den größten Teil des Kapitels ein. Aus der Fülle und Komplexität der mittels der Software generierten Daten in Form von persönlichen Geschichten arbeiten wir Muster und Tendenzen heraus.

4.1 Auswertung Teilnehmende Beobachtung und Fokusgruppen

Teilnehmende Beobachtung

Insgesamt nahmen 355 Personen an dem traumainformierten Großgruppenprozess teil. Etwa ein Drittel von ihnen gab im Anmeldebogen an, über Vorerfahrung mit der Arbeit von Thomas Hübl bzw. dem Pocket Project zu haben. Circa zwei Drittel der Teilnehmenden verfügte laut Anmeldebogen schon über Erfahrungen im Bereich der Traumaarbeit.

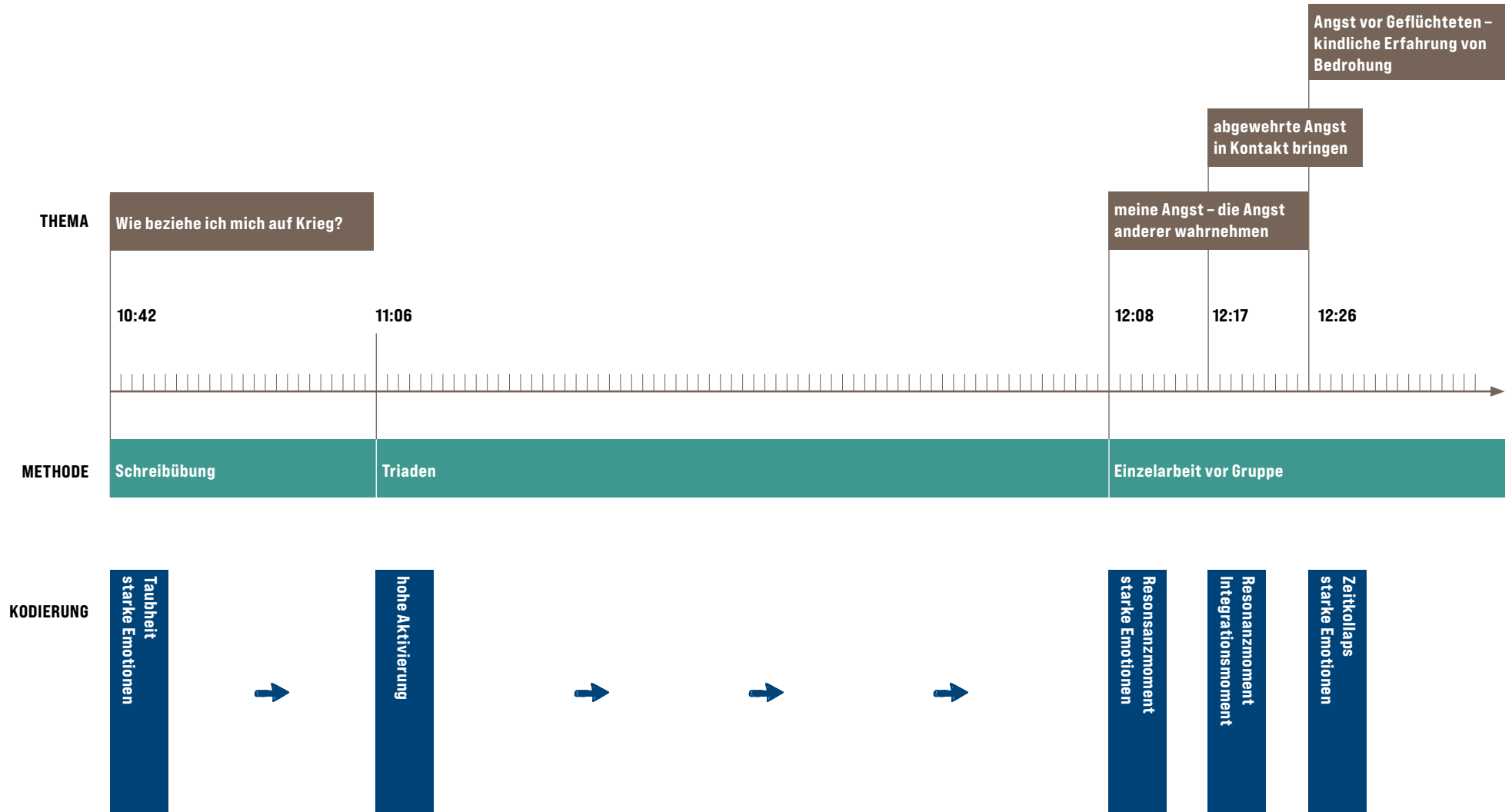
Das Flussdiagramm in Abbildung 1 gibt einen guten Überblick über die verschiedenen Elemente und Themen des Großgruppenprozesses. Während im ersten Abschnitt der Veranstaltung das Thema Krieg im Vordergrund stand, thematisierte der zweite Teil die Coronakrise und ihre Auswirkungen. Abbildung 1 spart die einleitende Einheit am 28.4.22 sowie den Abschluss am 1.5.22 aus und konzentriert sich auf die Hauptprozesstage. 29.4.22: Ausgehend von einer reflektierenden Schreibübung zur Frage „Wie beziehe ich mich auf Krieg?“ wurden zunächst persönliche Erfahrungen im Zusammenhang mit Krieg und Flucht im Gespräch mit der Prozessleitung besprochen. Vor dem Hintergrund des Krieges in der Ukraine wurde die Beziehung zu Russland sowohl in einer Schreibübung als auch in Einzelarbeit vor der

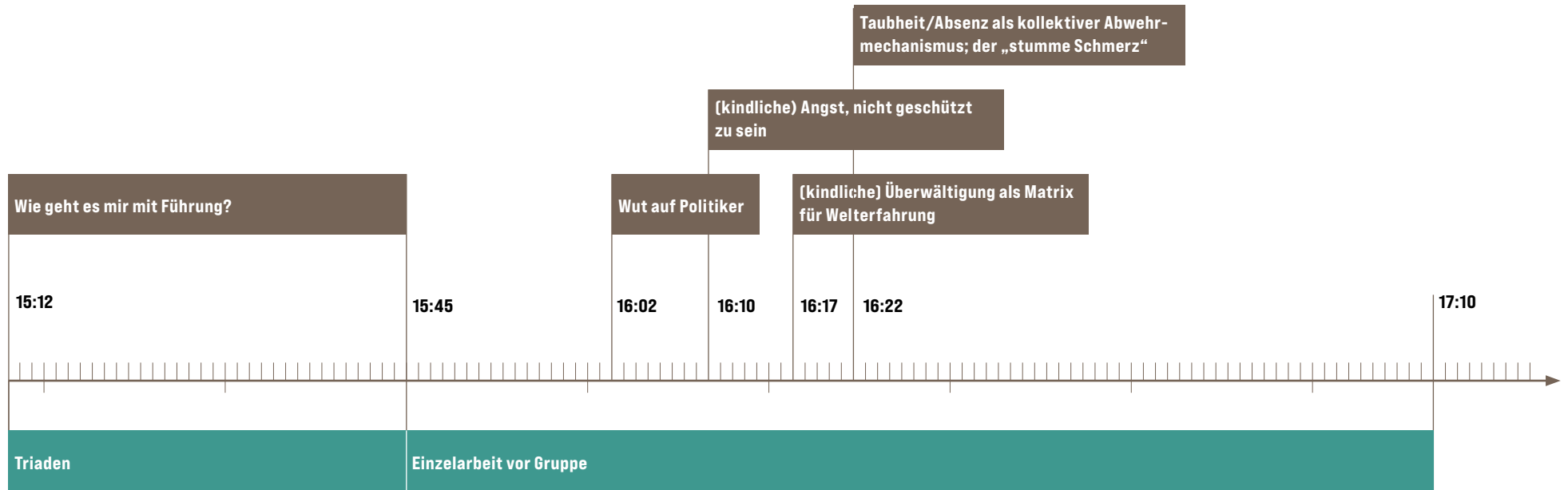
Gruppe und in Triaden genauer beleuchtet. 30.4.22: Die psychischen, sozialen und politischen Auswirkungen der Coronakrise wurden ebenfalls in einer Schreibübung reflektiert und in Einzelarbeit vor der Gruppe und in Triaden vertieft.

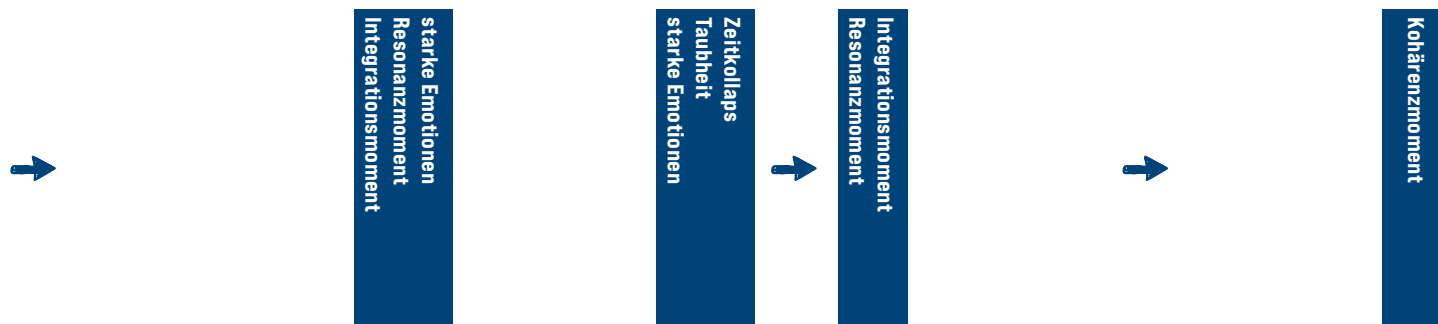
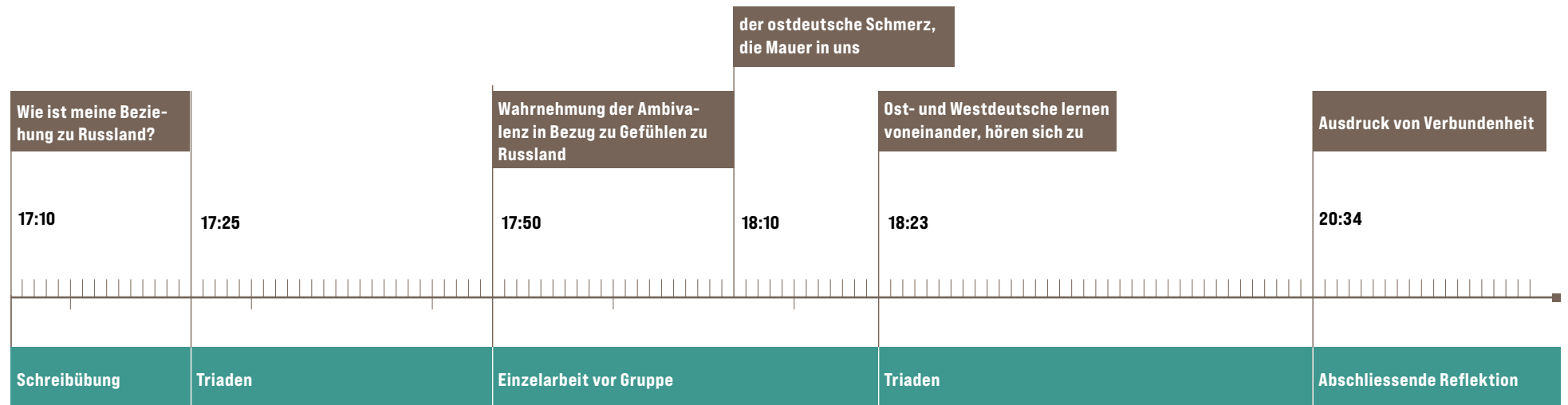
Themen, die bei den Teilnehmenden stärkere emotionalen Reaktionen hervorgerufen haben und von den Prozessbeobachter:innen mindestens drei Mal die Kodierung „Starke Emotionen“ erhielten, sind nachfolgend gelistet: Ambivalentes Verhältnis zu Russland (5 x kodiert), Angst vor Geflüchteten (4 x kodiert), kindliche Überwältigung (4 x kodiert), Schmerz und Trauer angesichts der ostdeutschen Geschichte (4 x kodiert), Homophobie als Echo des Holocaust (4 x kodiert), Absenz des Vaters (3 x kodiert), Krieg und Angst (3 x kodiert).

Insgesamt wurden 10 Sequenzen des 3-tägigen Großgruppenprozesses mit einer hohen Anzahl an Qualitätsmerkmalen von vielen Beobachter:innen kodiert. Dies weist auf eine gute Übereinstimmung bezüglich der Auswahl der Sequenzen und deren Kodierung unter den 15 Prozessbeobachter:innen hin.

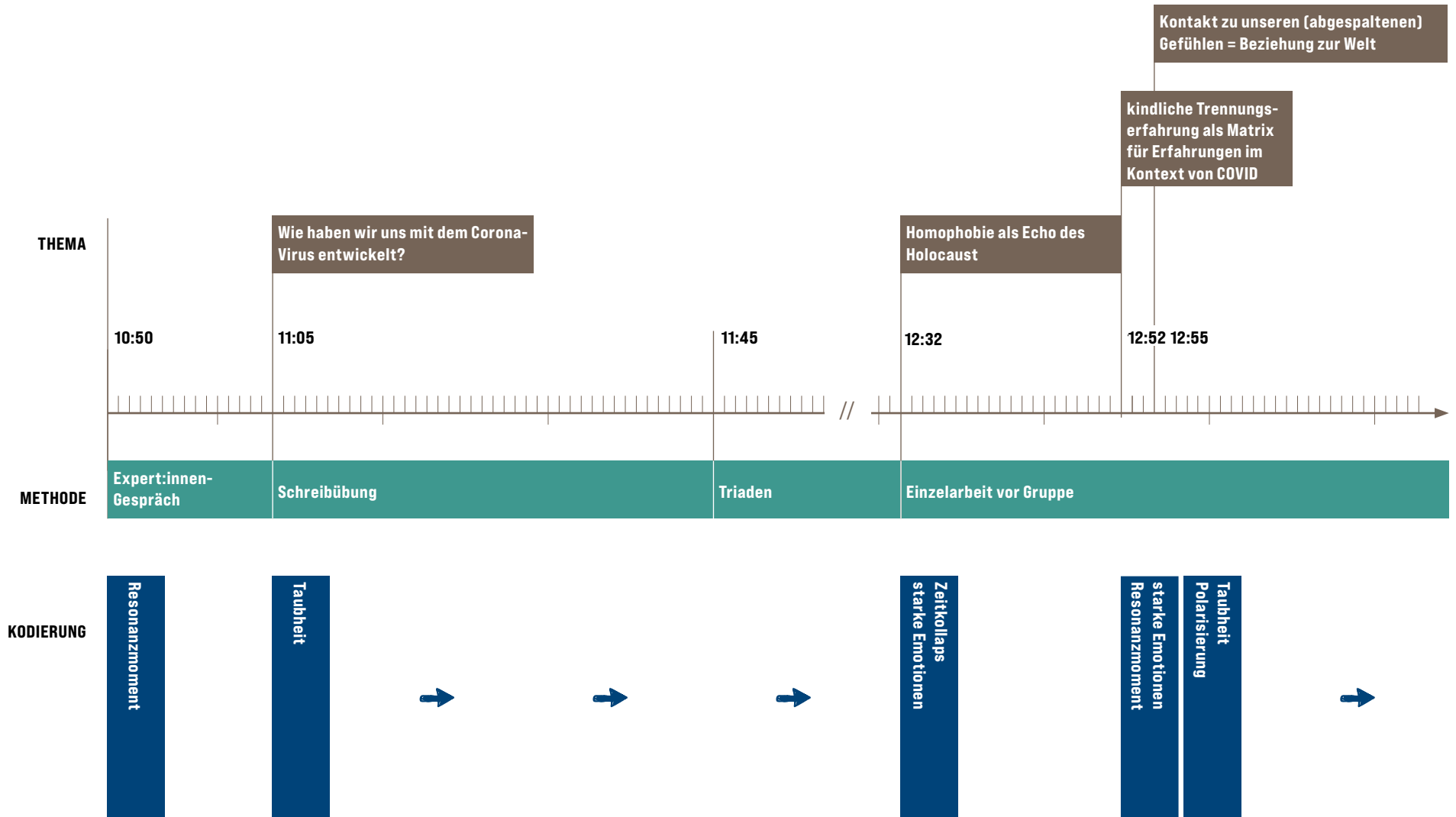
ABBILDUNG 1: FLOWCHART MIT METHODEN, THEMEN UND KODIERUNGEN
29.4.22

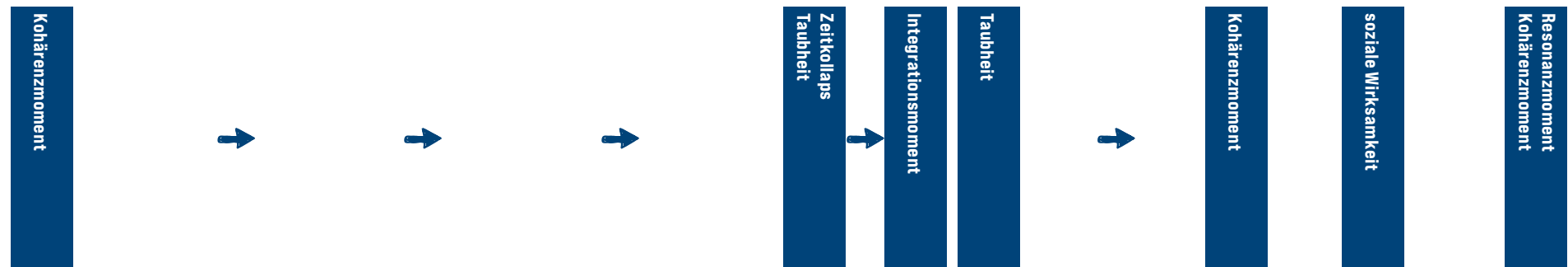
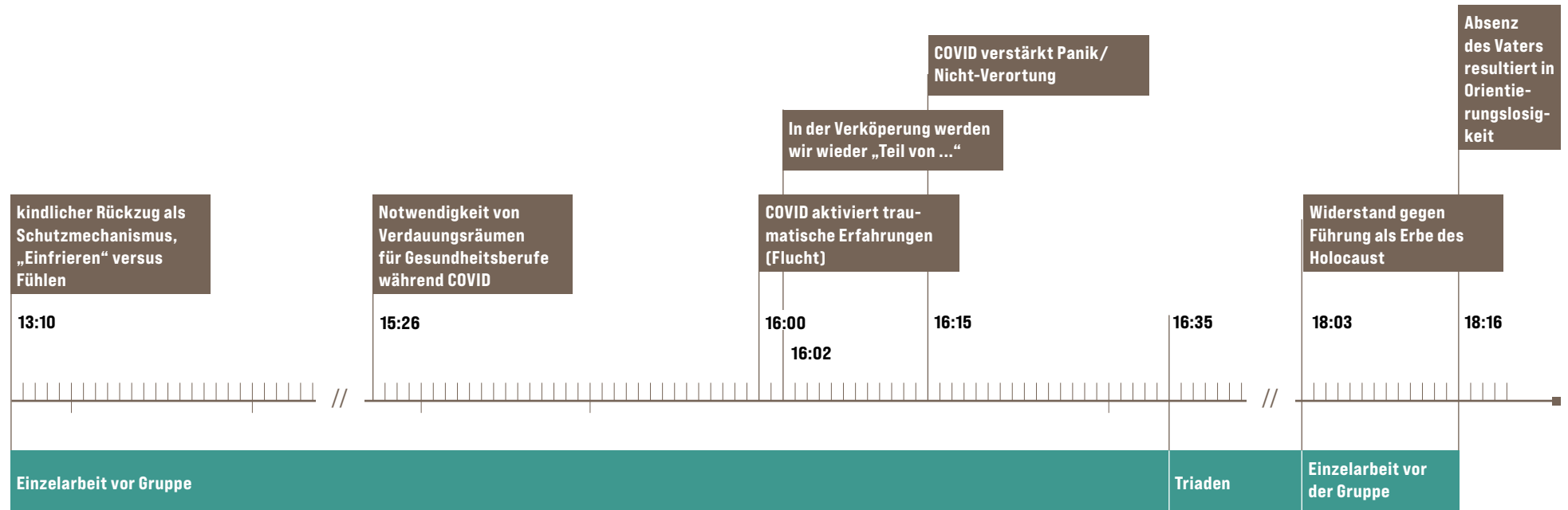






30.4.22





Auf der Grundlage der teilnehmenden Beobachtung kann der Verlauf individueller Prozessarbeit einzelner Teilnehmer:innen mit der Prozessleitung Thomas Hübl folgendermaßen skizziert werden: Zunächst fand eine Fokussierung und Bewusstwerdung der aktuellen psychischen, emotionalen und somatischen Befindlichkeit statt, die sich häufig als emotionale Taubheit, Verwirrung und/oder starke emotionale Aktivierung darstellt. Während sich Emotionen zu Beginn oftmals nach außen auf Strukturen oder die „Anderen“ richten (z.B. Angst vor Geflüchteten, Angst vor zunehmender Polarisierung, Wut auf Politiker:innen), ermöglichte der Beziehungsraum zwischen Teilnehmenden und Leitung sowie der Gruppe ein tieferes Sich-Einlassen auf das aktuelle innere Erleben. Die aktive Hinwendung zum Nichtgefühlten oder zu beängstigenden emotionalen Inhalten öffnete den Zugang zu vergangenen (kindlichen) Erfahrungen der Überwältigung, der Angst, des Alleinseins etc. Wenn diese im sicheren Raum der Bezogenheit und unter wertschätzender Zeugenschaft anderer auftauchen und gefühlt werden, entsteht mehr Bewusstheit über die eigene Haltung und Positionen sowie das eigene Weltverhältnis. Aus dem Flussdiagramm in Abbildung 1 ist ablesbar, dass Momente der Taubheit und/oder hoher Aktivierung durch Prozessarbeit einzelner vor der Gruppe in Momente der Integration und Kohärenz übergehen. Die Bewegung von emotionaler Taubheit hin zu mehr Lebendigkeit und aktiver Teilhabe spiegelt sich auch in den individuellen Narrativ-Verläufen einzelner Teilnehmer:innen, wie wir in [Kapitel 4.2, Teil III](#) beispielhaft zeigen werden.

Das Prozessmerkmal „Integrationsmoment“ wurde am häufigsten im Zusammenhang mit dem Auftauchen von Themen und Erfahrungen rund um Ost- und Westdeutschland genannt. Hier wurden die Versäumnisse im Zusammenwachsen von Ost und West und deren fehlende gesamtgesellschaftliche Aufarbeitung sehr spürbar. Der Schmerz über die mangelnde Sichtbarkeit des Ostens damals und heute wurde innerhalb der Großgruppe in seiner Tiefe fassbar. Das Flussdiagramm in Abbildung 1 macht auch hier deutlich, dass Entspannung und ein Moment der Integration eintreten, wenn Schmerz, Scham und Wut von einzelnen adressiert werden und auch innerhalb der Teilnehmer:innen-Triaden Gehör finden.

Es fällt weiterhin auf, dass in 5 Situationen der Code „Gleichzeitigkeit von Vergangenheit und Gegenwart“ von mindestens drei Kodierenden benutzt wurde. Der Code verweist auf das Konzept des „Zeitkollaps“ nach Volkan, bei dem Erinnerungen, Gefühle und Wahrnehmungen bezüglich eines vergangenen Ereignisses mit aktuellen Ereignissen verknüpft werden (Volkan 1999). Die Idee wird in [Kapitel 5.2](#) näher erläutert.

Die beobachtete Abfolge von Qualitätsmerkmalen zur Charakterisierung des Gruppenprozesses erlauben erste Vermutungen dahingehend, dass durch den Prozess bisher schwer zugängliche Erfahrungen für die Teilnehmenden wahrnehmbar und dadurch bearbeitbar wurden. Für die Erstellung eines Wirkungsmodells des traumainformierten Großgruppenprozesses sind weitere empirische Analysen wünschenswert und notwendig.

Fokusgruppen

Dass mehr als ein Drittel der Gesamtzahl der Teilnehmer:innen des Gruppenprozesses (155 von 355 Personen) am ersten Workshop teilgenommen hat, spricht für eine hohe Motivation der Teilnehmer:innen. Die „Rückkehrquote“ im zweiten Workshop war mit 78 Teilnehmer:innen hoch (die Hälfte der Teilnehmer:innen der ersten Fokusgruppen), was ebenfalls auf ein hohes Engagement innerhalb des Samples hinweist. Im ersten Workshop bildeten sich 28 Fokusgruppen; im zweiten Workshop waren es 14 Fokusgruppen. Da sich die Fokusgruppen vor dem Gruppenprozess von denen nach dem Gruppenprozess bezüglich der Teilnehmer:innen unterscheiden, lässt sich kein direkter Vergleich (Vergleich der einzelnen Fokusgruppen) anstellen, da die Teilnehmenden den Gruppen jeweils nach dem Zufallsprinzip zugeordnet wurden. Schlüsse auf Veränderungen zwischen den Fokusgruppen des Workshops 1 und 2 können also nur im Sinne von Trendaussagen gezogen werden.

Eine erste grobe Sichtung und Strukturierung der von den Teilnehmenden im Workshop 1 und 2 benannten, für eine Demokratie relevanten Qualitäten und Kompeten-

zen im Kontext von Krisen macht deutlich, dass sich die Inhalte der Fokusgruppen von Workshop 1 und 2 insgesamt stark ähneln. Typische Nennungen waren „achtsames Zuhören“, „wertschätzende Kommunikation“, „Würdigung von Vielfalt“, „unterscheiden, ohne zu trennen“. Allerdings tauchen in den Fokusgruppen des zweiten Workshops neue Inhalte auf (z.B. „Aufarbeitung der Vergangenheit“, „Heilung“, „Mitgefühl im Umgang mit sich selbst“, „Tiefe“), die auf eine deutliche Verbindung von subjektiven/emotionalen und politischen/gesellschaftlichen Prozessen schließen lassen. In den dem Großgruppenprozess vorgelagerten Fokusgruppen finden sich vergleichsweise viele Nennungen im Bereich äußerer Strukturen und Prozesse: z.B. „unterstützende Strukturen“, „Pressefreiheit“, „Bürgerbeteiligung“, „lebendiges Bildungssystem“, „gesicherte Grundversorgung“ oder „Kultur des Zuhörens“, „Kooperation statt Konkurrenz“.

In den Fokusgruppen zum Zeitpunkt nach der Veranstaltung gibt es vergleichsweise mehr Nennungen, die sich auf das innere Empfinden der Teilnehmenden beziehen, z.B. „innere Arbeit“, „emotionale Heilung“, „die Schatten in sich halten“, „Ruhepol sein inmitten heißer Diskussionen“. Während in den ersten Fokusgruppen eine größere Häufung von Mangelerfahrungen und Nennungen von Defiziten im Kontext von Demokratie auffällt, zeichnen sich die Inhalte der zweiten Fokusgruppen durch eine Konzentration auf „Können“, Potential, auf Fülle und Möglichkeiten aus. Die den genannten Qualitäten innewohnende Komplexität wird zudem ausführlicher und differenzierter beschrieben sowie vom Standpunkt subjektiven Erlebens aus formuliert. Während die erste Fokusgruppe sich vorwiegend mit aktuellen Problemen befasste, wird bei der zweiten Fokusgruppen eine positive Ausrichtung auf die Zukunft erkennbar. Die Aussagen der Teilnehmenden drücken eine „zupackende Haltung“, Tatendrang im Blick auf die Gestaltung einer lebensdienlichen Zukunft und die Lust - oder gar das tief empfundene Bedürfnis -, persönlich dabei mitzuwirken. Die folgende Tabelle gibt eine Übersicht über die oben skizzierten Trends.

TABELLE 1: FOKUSGRUPPEN IM VORHER-NACHHER-VERGLEICH

Fokusgruppen 1 (1 Woche vor dem Gruppenprozess)	Fokusgruppen 2 (5 Tage nach dem Gruppenprozess)
große Ähnlichkeit in der Betonung von Kompetenzen wie wertschätzende Kommunikation, achtsames Zuhören, Würdigung von Diversität und Zusammenhalt	
stärkerer Fokus auf gesellschaftliche Strukturen und Prozesse im Kontext der Demokratie	stärkerer Fokus auf persönliches inneres Erleben der Teilnehmenden
stärkerer Fokus auf Forderungen („must-have“) und Defizite, „defensive“, bedürftige Haltung	stärkerer Fokus auf Gestaltungsmöglichkeiten und Selbstwirksamkeit, eigene Freiheit, etwas zu tun
Fokus auf aktuelle Probleme und Herausforderungen	mehr Zukunftszugewandtheit
Qualitäten werden eher abstrakt als Schlagworte benannt	mehr Differenzierung beim Ausformulieren der Qualitäten
Formulierung aus einer neutralen Position, „Wissen über“	Formulierung von Einsichten aus dem eigenen Erleben, „verkörpertes Wissen“

Insgesamt weisen die Ergebnisse der Fokusgruppen darauf hin, dass sich die anfänglich gefühlte Distanz der Teilnehmenden zu Politik und Demokratie durch den Gruppenprozess hin zu neuen Möglichkeiten einer gelebten demokratischen Praxis wandelte. Diese Tendenz bestätigt auch der Verlauf der Narrativ-Landschaften, wie wir im folgenden Kapitel zeigen werden.

4.2 Auswertung SenseMaker

Wie in [Kapitel 3.4](#) erläutert, wurden die Mikro-Geschichten durch die SenseMaker-Software erfasst und durch die Autor:innen selbst bewertet. Der vorliegende Bericht kann keine umfassende Analyse der insgesamt 643 Geschichten und ihrer Bewertungen leisten. Erste Trends und Tendenzen zeichnen sich jedoch deutlich ab und werden im folgenden Abschnitt beschrieben. Die Analyse wandert dabei vom Gesamtbild aller Geschichten zu ausgewählten Bereichen in diesem Gesamtbild, gefolgt von einer dynamisierten Betrachtung aller Geschichten im Prozessverlauf, und letztlich einer Betrachtung ausgewählter Verläufe einzelner Personen. Sie verbindet Allgemeines und Spezifisches, Statisches und Dynamisches.

Im ersten Abschnitt des Auswertungsteils betrachten wir die Gesamtanzahl der Geschichten, die vom 21.4.22 bis 8.5.22 erhoben wurden, um einen umfassenden Blick auf die Komplexität und Fülle der Narrativ-Landschaften zu werfen und einen ersten Eindruck der Musterbildungen zu erlangen. Dabei beobachteten wir zuerst eine große Anzahl an Geschichten, in denen sich die Teilnehmer:innen als selbstwirksam, ko-kreativ und im Fluss wahrnehmen. Danach schauen wir auf Narrativ-Verdichtungen/Cluster, die in Bezug auf unsere Fragestellungen interessante Muster und Informationen enthalten. Im Rahmen der SenseMaker-Analyse sprechen wir hierbei von „Weak Signals“ (zu Deutsch „schwache Signale“); nicht die quantitative Anzahl der Geschichten, sondern die qualitativen Aussagen stehen dabei im Vordergrund. Dies ermöglicht Einblicke, die sonst häufig in der Fülle der Daten untergehen.

Der zweite Abschnitt der SenseMaker-Auswertung beinhaltet einen Vorher-nachher-Vergleich von Geschichten, die im Zeitraum vor dem Großgruppenprozess (20.4.22-28.4.22) und im Zeitraum danach (1.5.22-8.5.22) generiert wurden. Hierbei wurden die im ersten Abschnitt vorgestellten Triaden in ihrer zeitlichen Entwicklung verglichen und mit ausgewählten Dyaden ergänzt. Inwiefern die Geschichten von den gleichen Teilnehmer:innen eingetragen wurden, kann dabei nur in Einzelfäl-

len ermittelt werden (siehe folgender Abschnitt). Ziel war es festzustellen, inwieweit sich die Narrative-Landschaften als solche verändern. Ob und inwieweit dies ursächlich auf den Großgruppenprozess zurückzuführen ist, muss an anderer Stelle empirisch untersucht werden. Erste Einblicke deuten auf eine positive Veränderung der Narrativ-Landschaften im Verlauf des Gruppenprozesses hin.

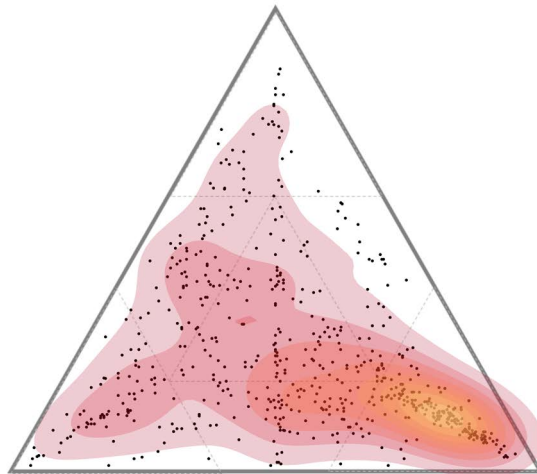
Im dritten und letzten Abschnitt werden die Geschichten einzelner Personen, die zu unterschiedlichen Zeitpunkten eingegeben wurden, miteinander verglichen, um den Veränderungsprozess einzelner Teilnehmer:innen nachzuvollziehen. Die Geschichten sind im Folgenden so dargestellt, wie sie von den Teilnehmenden verfasst wurden. Für bessere Lesbarkeit wurden lediglich Schreibfehler korrigiert.

I. Die Narrativ-Landschaften im Überblick

Allgemeiner Trend: Im Fluss, engagiert und Gesellschaft ko-kreierend

IN MEINER ERZÄHLUNG FÜHLE ICH MICH ...

taub, hoffnungslos



„getriggert“,
aktiviert

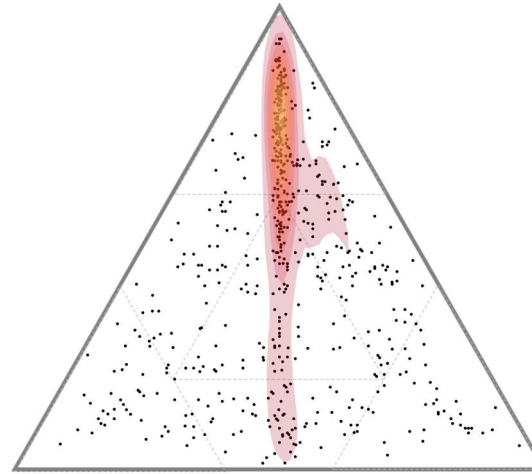
n=615

engagiert,
neugierig

festgefahren,
verhärtet

IN MEINER ERZÄHLUNG EMPFINDE ICH DIE
SITUATION ALS ...

im Fluss, beweglich, sich entwickelnd



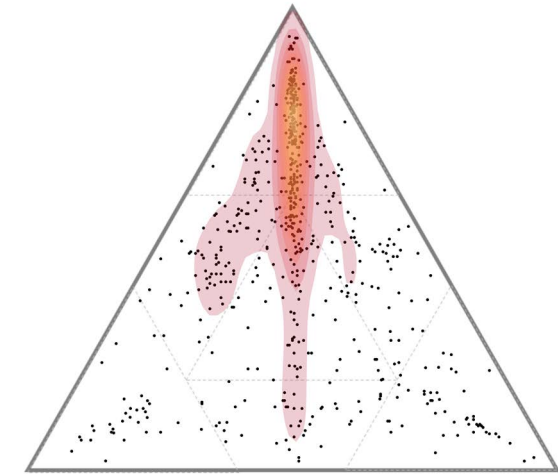
überwältigend,
diffus, verwirrend

n=629

gegen bestehende
Strukturen ankämpfen muss

MEINE ERZÄHLUNG REFLEKTIEREND, ERFAHRE ICH MICH
ALS JEMAND, DER/DIE ...

unsere Gesellschaft ko-kreativ mitgestalten kann



außen vor steht und sich
entfremdet fühlt

n=611

Ein erster Blick auf die Gesamtzahl der Geschichten macht deutlich, dass diese mit großer Mehrheit an den Polen „engagiert, neugierig“, „im Fluss, beweglich, sich entwickelnd“ und „unsere Gesellschaft ko-kreativ mitgestaltend“ liegen. Die Mikro-Geschichten drücken Optimismus, Gestaltungswille und Zukunftsorientierung aus. Der Großteil der Erzählungen, die sich den positiven Polen der drei Triaden unmittelbar zuordnen lassen, wurden während oder am Ende des Gruppenprozesses oder nach der Veranstaltung eingetragen (von 145 Mikro-Stories lediglich 9 vor der Veranstaltung). Die Mikro-Geschichten richten den Blick nach vorne und vermitteln Möglichkeiten der Weltgestaltung. Aus ihnen spricht die Lust an Kontakt

mit anderen und am gemeinsamen gesellschaftlichen Wirken als Konsequenz einer neuen oder erneuerten Verbindung mit sich selbst und anderen. Zentral ist die Erfahrung der Verbundenheit. Diese entsteht zum einen durch ein tieferes Verstehen der eigenen Geschichte und des Gewordenseins anderer; zum anderen dadurch, dass eigene, zum Teil schmerzhaft Erfahrungen im Kontext gesellschaftlicher Krisen mitgeteilt und von anderen bezeugt wurden. Eine Auswahl dieser Geschichten sind nachfolgend aufgeführt. Sie beginnen mit einer von den Teilnehmenden vergebenen Überschrift, dem Datum der Aufzeichnung (beides **fett** gedruckt) sowie näheren Ausführungen:

Dankbarkeit - 30. April 2022 *Ich hatte die Möglichkeit, mit mir und in Beziehung zu anderen zu erforschen, wie mein Verhältnis zu Gesellschaft und Demokratie zu dem wurde, was es ist ... Wie mich Erfahrungen aus der Kindheit und sogar Erfahrungen meiner Eltern und Großeltern noch heute auf bestimmte Weise reagieren lassen ... Spannend, das zu erkennen! Gleichzeitig spüre ich eine tiefe Dankbarkeit für die Resilienz, die mir durch meine Familie mitgegeben wurde. Ich empfinde diese Stimmigkeit in mir als Auftrag, meinen Beitrag für die Gesellschaft zu leisten und merke immer mehr, dass ich da auf einem guten Weg bin.*

Resümee - 1. Mai 2022 *Ich bin berührt von der Vielfalt und der Tiefe menschlicher Erfahrungen und dass wir ALLE voneinander lernen. Ich habe von der Qualität des Zuhörens sehr profitiert und fühle Verbundenheit. Ich kann jetzt besser in mir beobachten, wann ich polarisiere und wann Widerstände in mir wach werden. Ich spüre, dass, wenn ich in und mit mir selbst weich sein kann, die Weichheit bewirkt, dass ich den anderen ganzkörperlich wahrnehmen kann und ihn besser wahrnehmen und fühlen kann, ohne gleich zu bewerten, abzuwerten oder in Schubladen zu stecken. Ich bin feinfühlicher für meine eigenen Trigger geworden. Ich bin mega dankbar.*

Erzählungswert - 1. Mai 2022 *Es gab da ein Wochenende mit einem Workshop über Trauma und Demokratie, und da wurde man gebeten, Geschichten und Erfahrungen beizutragen. Erst wusste ich gar nicht, was das sollte, und im Laufe der Zeit habe ich gemerkt: Wow, das ist toll! Was ich und wir alle für Geschichten zu erzählen haben! Was die Sammlung und Erzählung dieser Geschichten für einen Unterschied macht! Schon bei all den eigenen*

Geschichten. Plötzlich habe ich das Gefühl, ich habe wirklich viel zu erzählen – und es ist es wert, gehört zu werden – und es fragt mich sogar jemand danach! Und für all die vielen anderen gilt das auch! Was müssen da noch für unentdeckte Schätze in unserer Gemeinschaft UND in der Gesellschaft liegen! Was für eine tolle Erfahrung! Danke!

Gestärktes Verbindungsgefühl zu meinen Mitmenschen - 2. Mai 2022 *Im Projekt mit Thomas Hübl in den letzten 4 Tagen hat sich ein sehr starkes Gefühl eines sicheren Raumes und ein sehr starkes Gefühl zu den anderen Teilnehmern entwickelt. Ich habe das Gefühl, jeder hat seine belastenden Punkte aus der Vergangenheit. Ich fühle eine deutlich stärkere Verbindung zu den Mitteilnehmern und auch zu meinen Mitmenschen in meiner Umgebung.*

Nach dem Workshop - 5. Mai 2022 *Meine Erfahrungen nach dem Workshop: Ich habe vielen Freund:innen davon erzählt, sehr viel Interesse und positive Resonanz auf das Thema. Waren fast alle daran interessiert, selbst teilzunehmen. Ich bin sensibler für mich und für die Emotionen der anderen. Fühle mich klarer und stringenter ... gehe mit einer anderen Wahrnehmung durch die Welt, nehme meine „absenten“ Teile mehr wahr, spüre mehr hin und lasse es sein. Gehe bewusster in Beziehung, zeige mich mit Verletzlichkeit, „aus einsam wird zweisam“. Freue mich auf einen Workshop, den ich an der Uni gebe, wo es um die Wahrnehmung unseres Körpers, zu mir, anderen und das Ökosystem des Ozeans gehen wird!*

Spezifische Beobachtungen: „Weak Signals“

Abseits der Ballungszentren der Geschichten in den oben dargestellten drei Triaden findet man Bereiche, in denen kleinere Ansammlungen oder auch nur einzelne Geschichten liegen. Wir betrachten im Folgenden nicht alle, aber einige dieser „Weak Signals“ (zu Deutsch „schwache Signale“).

Weak Signals 1: Zwischen den Polen „»getriggert«, aktiviert“ und „taub, hoffnungslos“

„Aus unserer Sicht ist der Geist (engl. »mind«) ein verkörperter und relationaler, entstehender, selbstorganisierender Prozess. Das, was vom Geist reguliert wird, ist Energie- und Informationsfluss. Die Selbstorganisation eines komplexen Systems unterscheidet Elemente und verbindet sie dann, um die Bewegung des Systems in Richtung Harmonie zu formen. Ohne eine solche flexible, anpassungsfähige, kohärente, energetisierte und stabile Integrationsbewegung ist das System anfällig für Chaos, Starrheit oder beides.“

(Siegel 2012, S. 192, aus dem Englischen von den Autor:innen übersetzt)

Ziel der Triade „»getriggert«, aktiviert - taub, hoffnungslos - engagiert, neugierig“ war zu schauen, bei welchen Geschichten sich die Teilnehmenden als engagiert und neugierig erleben und wann Starre oder hohe Aktivierung eine verkörperte, bezogene und emergente Antwort auf die Umweltbedingungen unmöglich macht/einschränkt.

Orientierungslosigkeit, Verwirrung und Überforderung - „alles ist zu viel“ - wird als Kernerfahrung der Coronapandemie in den Geschichten beschrieben, die sich zwischen den Dimensionen „»getriggert«, aktiviert“ und „taub, hoffnungslos“ ansiedeln. Im Kontext der umstrittenen Maßnahmen zur Eindämmung der Coronapandemie führte die Erfahrung, sich in der Kommunikation mit (nahen) Menschen nicht

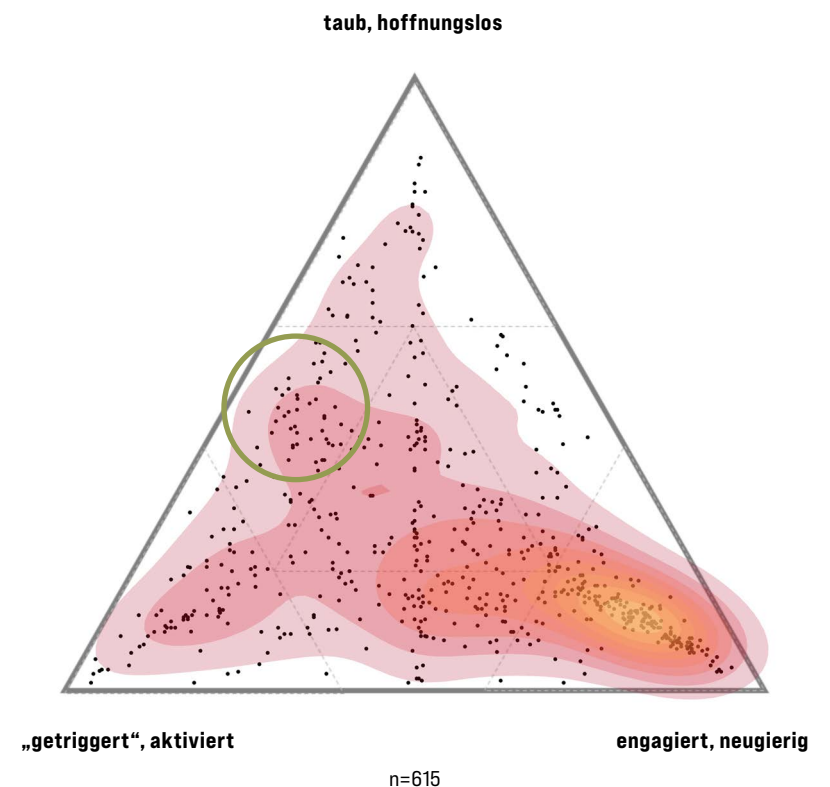
mehr auf eine gemeinsame Logik oder Sprache beziehen zu können, zu massiver Verunsicherung. Die Polarisierung der öffentlichen Diskurse und die vorschnelle Zuordnung zu dem einen oder dem anderen Meinungslager hinterließen Ohnmacht und Sprachlosigkeit. Im Sinne des Sensemaking erschienen Welten als unüberwindbar getrennt. Die Unsicherheit im Umgang mit der Pandemie in Politik und Gesellschaft reaktivierte auch persönliche Erfahrungen von kindlicher Orientierungslosigkeit und Mangel an elterlicher Führung.

Corona-Schock durch Freundesverlust - 30. April 2022 Die Corona-Maßnahmen haben für mich sehr schmerzhaft Erfahrungen gebracht. Meine zunehmend kritische Haltung wurde im engsten persönlichen Freundeskreis und im Kreis der politischen Freunde von vornherein schroff abgelehnt, ohne mich überhaupt je gefragt zu haben, wieso und mit welchen Gedanken ich zu dieser Haltung gekommen bin. Diese Erfahrung sitzt mir bis heute in den Knochen, denn auch wenn jetzt zum Teil Gras darüber gewachsen ist – besprochen und geklärt ist nichts. Damit kann ich auch meine bisherige politische Arbeit kaum mehr wie früher fortsetzen. [...]

Der Bruch - 21. April 2022 Wie im Rahmen der Vorbereitung einer öffentlichen Mediationsveranstaltung zu Beginn der Coronapandemie virtuelle Vertrauensräume geöffnet werden sollten, indem Menschen sich zuhören und ihr Erleben miteinander teilen können und alle interessierten Mediatoren über Social-Media-Netzwerke dazu eingeladen werden und in Selbstinitiative das mitorganisieren. Im Vorbereitungs-Kernteam von professionellen Mediatoren fand jedoch eine extreme Polarisierung zur Bandbreite der vorhandenen Sichtweisen zu Corona statt – mit zunehmender Eskalation; diejenigen auszuschließen, die Corona persönlich anders einschätzten als die sog. öffentliche Meinung zu Corona und „alternative Sichtweisen“ vertraten. Trotz der mediativen Haltung, dass alle Sichtweisen da sein und gehört werden dürfen, traten tiefe emotionale Reaktionen im Vorbereitungsteam auf, die sich auf das tatsächliche Verhalten und den Umgang miteinander negativ auswirkten.

Polarisierungen - 21. April 2022 Mich treibt um, dass einige meiner Weggefährt:innen und Freund:innen so wenig mitgehen können, in Gesprächen über den Krieg, dass militärisches Eingreifen wie auch immer, nicht der Weg sein kann für die Schaffung von Frieden. Da gab es mal eine klare und größere Übereinstimmung unter uns. Bezüglich Corona gab es einige schwierige Situationen, auch mit „alten Freund:innen, die mich in „rechte“ Ecken bzw. Verschwörungsecken usw. stellten, weil ich zu den Maßnahmen eine kritische Haltung einnahm bzw. einnehme.

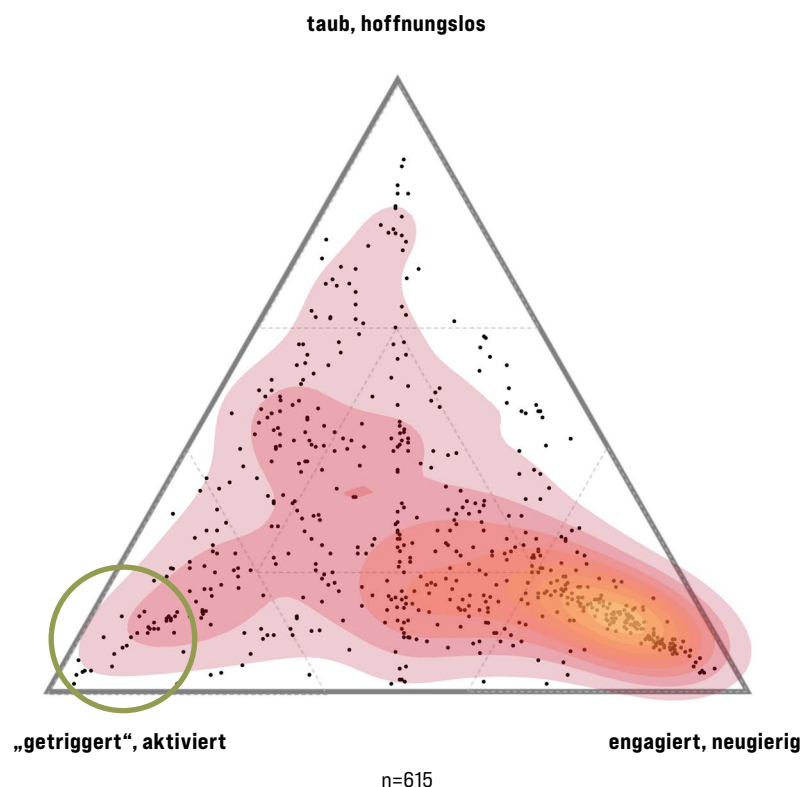
IN MEINER ERZÄHLUNG FÜHLE ICH MICH ...



Weak Signals 2: Am Pol „»getriggert«, aktiviert“

Innerhalb der Triade „»getriggert«, aktiviert – taub, hoffnungslos – engagiert, neugierig“ befindet sich ein kleines Cluster von Geschichten am Pol „»getriggert«, aktiviert“. Diese Narrative verdeutlichen, dass im Kontext des Ukraine-Krieges und auch der Coronapandemie persönliche traumatische Erinnerungen aktiv werden, die an kollektive Traumafelder anknüpfen. Die inneren (oft kindlichen) „Gefühlslandschaften“ der Angst, der existentiellen Bedrohung, des Alleine-Seins beeinflussen den Blick auf die aktuellen Krisen sowie den Umgang mit ihnen.

IN MEINER ERZÄHLUNG FÜHLE ICH MICH ...



Die verlorenen Väter - 5. Mai 2022 *Ich habe die spielenden Kinder im Hof gesehen. Zwei von ihnen sind fremd, sie sind seit ein paar Tagen da und kommen aus der Ukraine. Wenn ich sie sehe, laufen mir die Tränen und mir kommt der Satz: Sie brauchen ihren Vater. Mein Nachbar sagt: Sie haben doch einen Vater, und der ist sicherlich froh, dass sie jetzt in Sicherheit sind. Ich weine und merke, dass dieser Schmerz aus meinen eigenen Tiefen kommt. Meine Großmutter schon verlor ihren Vater, weil er sich selbst erschoss in der Wirtschaftskrise nach dem ersten Weltkrieg. Mein Großvater wurde im 2. Weltkrieg erschossen. Mein Vater hat als junger Mann einen Fluchtversuch über die deutsch-deutsche Grenze unternommen und wurde nicht erschossen, aber inhaftiert. Er musste seinen Militärdienst in der NVA leisten, als mein Bruder und ich kleine Kinder waren. Mein Bruder wurde später depressiv und trennte sich von seiner Familie als er erwachsen war und auch meine Ehe war zu Ende, als die eigenen Kinder noch nicht ganz flügge waren. Ich stehe am Fenster und weine: Die Kinder brauchen doch ihren Vater. Ich bin es selbst, der um ihren Vater und die verlorenen Männer in der Familie trauert. Das Bild der ukrainischen Mütter mit ihren Kindern und den zurückgelassenen Vätern spült meinen eigenen Schmerz an die Oberfläche. [...]*

Anerkennen meines Traumas - nicht Fühlen hat mich damals gerettet - 29. April 2022 *Ich nehme wahr, wie gefühllos ich die schrecklichen Bilder des Krieges in der Ukraine anschau. In der Stille tauchen in mir Bilder aus meiner frühesten Kindheit auf: ausgemergelte Soldaten, die aus der Gefangenschaft zurückkommen, einige von ihnen amputiert, spielen in Ruinen, ausgebombt sein, Hunger, Armut, mich alleine fühlen.*

Shoah wirkt in mir - 30. April 2022 *So langsam reift die Erkenntnis in mir (intellektuell ist sie da), dass die Shoah auch in mir wirkt. (Mein Großvater hat mit 15 Jahren Auschwitz überlebt.) Obwohl meine beiden Eltern viel Traumaheilung machen und sich ihren Themen widmen. Ich habe heute beim Sprechen einer Person über ihr Erfahren der Corona-Zeit eine so starke Resonanz in mir gespürt, und ich erlebe das so ähnlich wie sie; ich sehe die Dynamiken auch und bringe sie mit Dynamiken in der Shoah in Verbindung und mit den Dynamiken, die vorher waren und die dazu geführt haben. Ich merke gerade einfach, dass das alles in uns wirkt, und dass wir [es] nicht aufgearbeitet haben. Und dass zur Aufarbeitung das gehört, was wir gerade machen – und nicht einfach nur Friedhofspflege oder Gedenkveranstaltungen an Tote. Sondern eben auch ein Sehen der Lebenden.*

Weak Signals 3: Zwischen den Polen „festgefahren, verhärtet“ und „überwältigend, diffus, verwirrend“

„Gleichzeitig stellen Politiker selbst ihr eigenes Handeln häufig so dar, dass es sich nicht auf einen deliberativen, kollektiven Entscheidungsprozess bezieht, sondern vielmehr als notwendig, sogar zwanghaft, auf strukturelle Anpassungszwänge reagierend, die beispielsweise durch die wirtschaftlichen Realitäten entstehen. Zumindest in dieser Hinsicht unterscheiden sich Bundeskanzler Gerhard »Genug« Schröder und Angela »Wir haben keine Alternative« Merkel nicht wirklich. Der Resonanz-Draht zwischen Politik bzw. Politikern und Bürgern erweist sich somit als von beiden Seiten getrennt, wobei jede Seite die andere beeinflusst, behindert und manipuliert, aber im Allgemeinen nie wirklich etwas erreicht, berührt oder bewegt; das Repräsentationsverhältnis ist starr, verhärtet und in keiner Weise fließend.“

(Rosa 2019, S. 216, aus dem Englischen von den Autor:innen übersetzt)

Die Triade „festgefahren, verhärtet - überwältigend, diffus, verwirrend - im Fluss, sich entwickelnd“ beschreibt, inwiefern den Teilnehmenden eine fluide, resonante Beziehung im demokratischen Kontext innerhalb der jeweiligen Geschichte möglich ist. Während sich die Mehrheit der Geschichten dem Pol „im Fluss, beweglich sich entwickelnd“ zuordnet, sprechen die Narrative zwischen der Achse „festgefahren, verhärtet“ und „überwältigend, diffus, verwirrend“ deutlich aus, dass viele Teilnehmer:innen ihr Vertrauen in die Politik verloren haben und aus der Gesellschaft aussteigen. Der Fokus des Engagements, wenn überhaupt vorhanden, verlagert sich dabei auf den unmittelbaren, lokalen Ort, wo etwas noch bewegbar erscheint. Die Mikro-Geschichten deuten an, dass die Kontaktfähigkeit zwischen Bürger:innen und Repräsentant:innen der Politik gestört/verletzt ist. Der fluide, kollektive Prozess der demokratischen Entscheidungsfindung scheint in der Starre des Systems oder der diffusen Komplexität der Gesellschaft unterzugehen.

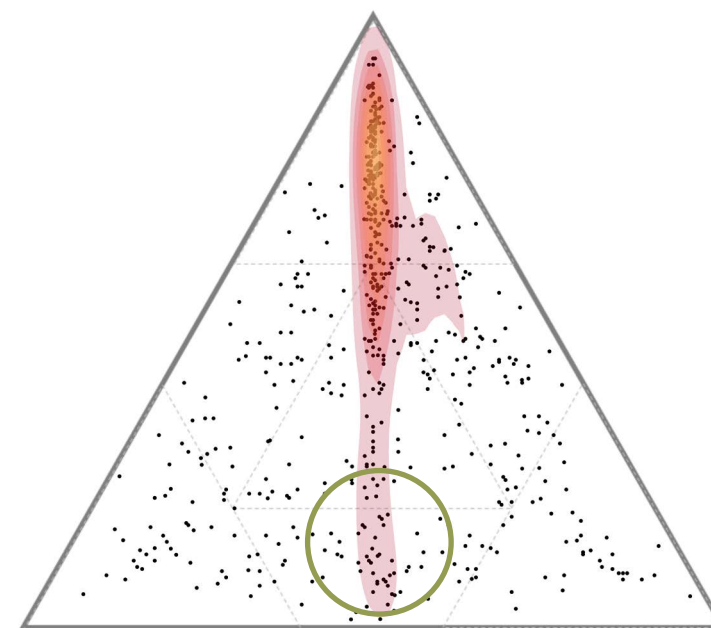
Zirkel der Vertretung - 30. April 2022 *Ich fühle mich als Bürger weggehalten von wichtigen Entscheidungen. Mein unmittelbares Betragen zu aktuellen Entscheidungen ist demnach erschwert, dass ich mich totlaufe und dann gar nicht erst beginne. Ich brauche kleine, nahe Zirkel zum Austausch, mit Einfluss in größeren Zirkeln mit den politischen Vertretern, die somit bis in die aktuelle Regierung reichen.*

Politikverdrossenheit - 28. April 2022 *Ich habe gestern Nachrichten angesehen und dabei gemerkt, dass ich seit der letzten Wahl fast keine Namen unserer Minister:innen mehr kenne. Es ist mir aber auch fast egal ... So, als spiele es keine Rolle, wer da nun gerade am Ruder ist – von allen ist nicht wirklich Gutes zu erwarten. Mein Vertrauen in unseren Staat und seine Vertreter:innen ist sehr geschwunden!*

Verärgerung - 22. April 2022 *Als der Deutsche Bundestag Anfang April beschloss 100 Milliarden Euro in die Aufrüstung der Bundeswehr zu stecken, fühlte ich mich fassungslos und hilflos. Ich dachte eigentlich, es sei Teil des Allgemeinwissens, dass Aufrüstung im Falle kriegerischer Auseinandersetzungen (Dritter) gerade das Gegenteil von Befriedung bewirkt, nämlich die Gefahr der weiteren Eskalation und Ausbreitung des Krieges. Es bestürzt mich auch, wenn ich von Statistiken höre oder lese, denen zufolge eine große Anzahl der Bevölkerung hinter der Aufrüstung steht. Wie können denn parallel noch glaubwürdige Friedensgespräche geführt oder angeboten werden? Von deutschen Politiker:innen wohl kaum noch. Was kann ich selber tun, außer Friedensaufrufe zu unterschreiben oder ein paar Spenden an zivilgesellschaftliche Organisationen in der Ukraine zu tätigen? Ein kleiner friedvoller Kraftakt wäre es ja schon, den Befürworterinnen und Befürwortern des Aufrüstungsbeschlusses friedvolle Gedanken zu schicken, anstatt wütend auf sie zu sein. Ich schaffe es noch nicht recht! Ich erlebe insgesamt eine starke Hilflosigkeit und Verärgerung gegenüber den Handlungsweisen unserer Politiker:innen, die die Mehrheit bilden. Starkes Misstrauen bezüglich ihrer politischen Kompetenz und Unbestechlichkeit führt bei mir dazu, dass ich sie in ihrer Funktion ablehne.*

IN MEINER ERZÄHLUNG EMPFINDE ICH DIE SITUATION ALS ...

im Fluss, beweglich, sich entwickelnd



festgefahren, verhärtet

überwältigend, diffus, verwirrend

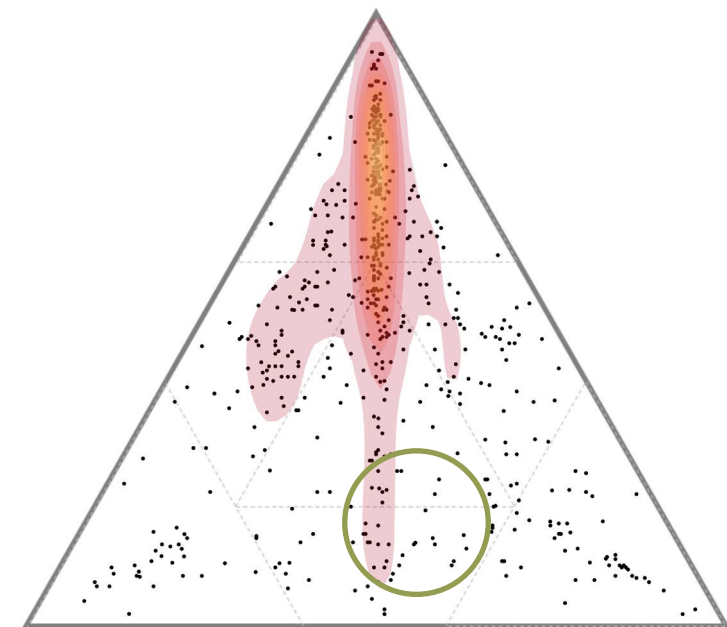
n=629

Weak Signals 4: Zwischen den Polen „gegen Strukturen ankämpfen“ und „sich entfremdet fühlen“

Die Triade „gegen Strukturen ankämpfen - Gesellschaft ko-kreativ gestalten - sich entfremdet fühlen“ zielt auf die wahrgenommene Selbstwirksamkeit der Teilnehmenden ab, die nach Rosa eng mit der Resonanzfähigkeit verbunden ist. Inwiefern erleben die Teilnehmenden sich in ihrer Erfahrung als jemand, der/die Gesellschaft mitgestalten kann? Auch hier liegt die überwiegende Mehrheit der Geschichte am oberen ko-kreativen Pol. Demgegenüber jedoch steht ein kleines Cluster („Weak Signals“) an Geschichten zwischen den Polen „gegen Strukturen ankämpfen“ und „sich entfremdet fühlen“. Zwar sind dies deutlich weniger Geschichten, doch ihre Inhalte sind ähnlich. Sie weisen auf ein Auseinanderdriften der Gesellschaft in Deutschland hin. Es wird von Ausgrenzungs- und Diffamierungserfahrungen berichtet, und davon, vorschnell einem Meinungs-lager zugeordnet zu werden. Einige der Teilnehmenden haben das Gefühl, dass die Positionen der Bürger:innen kein Gehör mehr finden und sie im politischen System nicht repräsentiert sind. Auch sind es die Themen Krieg und Pandemie, die dabei deutlich im Vordergrund stehen.

MEINE ERZÄHLUNG REFLEKTIEREND, ERFAHRE ICH MICH ALS JEMAND, DER/DIE ...

unsere Gesellschaft ko-kreativ mitgestalten kann



gegen bestehende
Strukturen ankämpfen muss

außen vor steht und sich
entfremdet fühlt

n=611

Grunderneuerung der Demokratie - 29. April 2022 *Das derzeitige politische System ist ein Spiegel der WURZEL der Probleme, die wir in der Welt sehen. Es ist nicht in der Lage, die Krisen in Richtung Lösung zu bewegen, weil es im Gegenteil die Probleme mit hervorgebracht hat. Es braucht eine Grunderneuerung, in der eine fühlende Verbindung mit allem Sein oberste Maxime wird und der Außenraum als Spiegel des Innenraumes interpretiert wird. Demokratie als Bühne konkurrierende Mächte darf abgelöst werden von Demokratie als Rahmen für Kooperation und Synergien. Im Übrigen sind meine persönlichen politischen Standpunkte in den letzten Krisen komplett aus der politischen Diskussion verschwunden. Ich fühle mich damit marginalisiert, kriminalisiert, diffamiert und nicht mehr vertreten.*

Wenn es nur „richtig“ oder „falsch“ gibt - 29. April 2022 *Wie wichtig es ist, Gleichgesinnte zu kennen, wenn man nicht die offiziellen Ansichten teilt. Wie sehr die Einschränkung des sozialen Lebens stresst. Wie groß der Druck auf Andersdenkende ist. Wie wenig von Freiwilligkeit übrig bleibt, wenn man um seine Existenz fürchten muss bzw. sich Andersdenken nicht leisten kann. Wie lange wissenschaftlich widerlegte Fakten weiterverbreitet werden, um Dinge zu begründen und um die Meinung zu beeinflussen. Wie oft „quere“ Gedanken einige Monate später salonfähig waren (z. B. Herdenimmunität). Wie sehr man das Vertrauen in die Politik verloren hat, da man den Eindruck hatte, es wurde nur der Teil des wissenschaftlichen Kenntnisstands zu Rate gezogen, der der Politik genehm war, dies gilt auch für die Auswahl wissenschaftlicher Beratergremien. Wie viele öffentliche Briefe namhafter Wissenschaftler, Ärzte und anderer gesellschaftlicher Gruppen mit anderslautender Meinung nicht beachtet, geschweige denn inhaltlich, öffentlich diskutiert wurden. Wie viele Demonstrationen in den Leitmedien nicht einmal erwähnt*

wurden und wie sehr die Medien versucht haben, ihre Teilnehmer in eine politische Ecke zu drängen, um deren Meinung abzuwerten. [...] Wie sich die Gesellschaft weiter gespalten hat, auch wenn dies der Mehrheit nicht bewusst ist.

Eindimensionalität als neues Normal - eine Gruselgeschichte - 30. April 2022 *Ich bin erschüttert darüber, wie in der Pandemie und z.T. auch jetzt zum Ukraine-Krieg völlig verengte Sichtweisen die Meinungsmacht gewinnen und eindimensionale Lösungsansätze (Impfen/Aufrüsten) als alternativlos nicht nur angepriesen, sondern weithin akzeptiert werden – nicht nur von der großen Mehrheit der Politiker:innen, sondern auch der Medien und offenkundig vieler Bürger:innen. Und wie auf dieser Grundlage Andersdenkende und -handelnde (impfskeptische Menschen/Russland zugewandte Menschen) gebasht, verunglimpft, mundtot oder lächerlich gemacht oder sogar rechtlich diskriminiert und behördlich ausgegrenzt werden – und die allermeisten Nicht-Betroffenen das schweigend mittragen. Ich hätte so etwas – gerade vor dem Hintergrund der deutschen Geschichte – nicht für möglich gehalten. Der Schock sitzt immer noch tief in mir und dieses „neue Normal“ gruselt mich.*

Weak Signals 5: Zwischen den Polen „Gegenwart“ und „Vergangenheit“

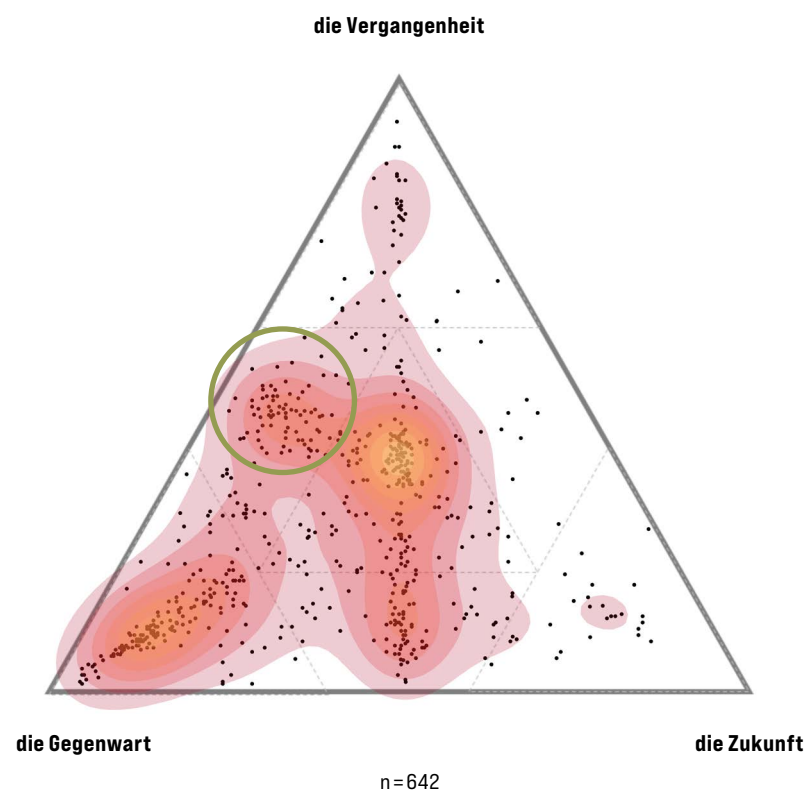
Die Triade „Vergangenheit - Gegenwart - Zukunft“ beschreibt die Zeitdimension der Geschichten. Beim Betrachten der Triade fällt zunächst auf, dass sich das größte Cluster in der Mitte befindet. Die Teilnehmenden beziehen sich in den meisten Geschichten ausgewogen auf Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft oder können diese nur schwer einer Zeitdimension zuordnen. Eine weitere Verdichtung befindet sich beim Pol „Gegenwart“. Mikro-Narrative, die sich zwischen Gegenwart und Vergangenheit verorten, machen insbesondere den Ukraine-Krieg und das deutsche Verhältnis zu Russland zum Thema. Dabei wird deutlich, wie sowohl persönliche Erfahrungen aus dem Zweiten Weltkrieg als auch gesellschaftliche und familiäre Erinnerung an Kriegsgewalt die Wahrnehmung von Russland und den Angriffskrieg in der Ukraine beeinflussen.

Einfluss des Krieges - 2. Mai 2022 Zu Beginn des Ukraine-Krieges wurde im Fernsehen berichtet, wie schon Wochen vorher russische Truppen an der russisch-ukrainischen Grenze stationiert wurden und mit zunehmender Zeit die Zahl der stationierten Soldaten zunahm. Gleichzeitig konnte ich bei mir feststellen, dass eine innere Lähmung in ähnlicher Stärke erfolgte und am Tag der Invasion ihren Höhepunkt erreichte. Als im Zweiten Weltkrieg Geborener, so dachte ich, besteht ein Zusammenhang zu diesen Empfindungen, der sich im Laufe der folgenden Wochen bestätigte. Seit der Zeit fühle ich mich in meiner Intuition und Kreativität eingeschränkt, begleitet von depressiven Verstimmungen und Gefühlstaubheit.

Meine Abschaltung - 3. Mai 2022 Wenn ich Reportagen sehe aus den Ukraine, speziell wenn ich Mütter mit Kindern sehe, überwältigt mich das mit tiefem Schmerz im Herzen und macht mich sehr traurig. Ich sehe meine Mutter als Kind. Was aber nebenbei ist, dass ich keinen Impuls fühle zu helfen, und das ist eine Seite in mir, die ich ein bisschen verurteile.

Taubheit im Ukraine-Krieg - 29. April 2022 Ich erzähle von meinem Erleben mit dem Krieg in der Ukraine. Von meiner Taubheit damit. Dass ich das ganze Drama so gut wie nicht fühlen kann. Ich nehme es faktisch wahr. Interessiere mich für die Nachrichten, aber sie berühren mich nicht im Herzen. Mir fällt ein, dass meine Oma vor den Russen geflohen ist, aber ich ihre Angst nie fühlen konnte. Sie erzählte viel darüber, aber eher davon, dass sie Hilfe bekommen hat, dass „die Russen“ Feste gefeiert haben und sie stets eingeladen war. Und auch, dass sie grausam waren. Und dann frage ich mich: Gibt es einen Zusammenhang zwischen meiner aktuellen Taubheit und der meiner Oma, bei der ich großgeworden bin?

MEINE ERZÄHLUNG BEZIEHT SICH AUF ...

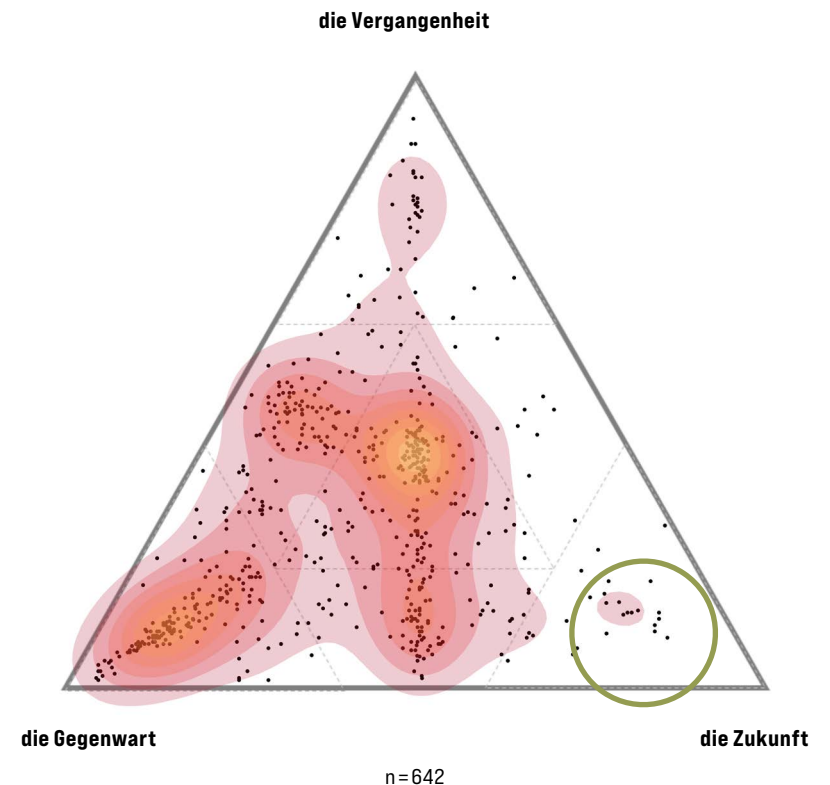


Weak Signals 6: Am Pol „Zukunft“

Hoffnung - 29. April 2022 *Es ist so eine spannende Zeit, und wir können wirklich beitragen über das Unterstützen von Räumen, in denen mitfühlend In-Kontakt-Sein mit extrem schwierigen Themen möglich ist – im Körper, mit Gefühlen oder Emotionen, mit Spannung oder mit Gefühlen von Überforderung. Auf diese Art entsteht so viel Verbundenheit, Taten-drang und Kreativität. Ich bin so dankbar, so einen Raum in dem Workshop zu Demokratie und kollektiven Traumata gerade erleben zu können.*

Das fühlende Parlament - 29. April 2022 *Ich lernte immer mehr zu fühlen, und weil ich mich mehr fühlen konnte, konnte ich auch andere Menschen mehr fühlen. So entstand mein Beitrag zu einer fühlenden Demokratie. Und weil wir gemeinsam mehr fühlen konnten, konnten wir auch schneller und bessere Entscheidungen treffen. Die Komplexität der inneren und äußeren Krisen wurde transparent und die Komplexität einfacher. Der Ort für diese Arbeit: das gewählte Parlament als oberster Gesetzgeber im Land ... und die vielen kleinen Parlamente und Bürger im ganzen Land.*

Gemeinsam Wandel gestalten - 21. April 2022 *Ich erlebe diese Zeit als eine große Chance für den Wandel in allen Bereichen der Gesellschaft. Für mich ist ein lebendiges Interesse dafür entstanden, neue Systeme für ein Miteinander und ein Füreinander mitzugestalten. Besonders hat sich mein Herz für Politik geöffnet, ich fühle mich erstmals aufgerufen, den Wandel mitzugestalten, Politik neu zu definieren und gemeinsam zu wirken. Es hat sich in meinem Umkreis eine Gemeinschaft gebildet, die sich für den Wandel einsetzt, es ist erstaunlich, wie schnell sich Menschen mit einer gemeinsamen Vision verbinden und gemeinsam ins Handeln kommen, auch für die wirklichen Werte von Demokratie. Auch das Aufarbeiten der gesellschaftlichen Vergangenheit ist in den Fokus gerückt, sehr spannend und heilsam. Auch dafür schlägt mein Herz.*

MEINE ERZÄHLUNG BEZIEHT SICH AUF ...

Innerhalb der Triade „Vergangenheit - Gegenwart - Zukunft“ fällt auf, dass es kaum zukunftsgerichtete Geschichten gibt. Die wenigen Geschichten, die sich am Pol „Zukunft“ befinden, weisen auf die Möglichkeit einer gefühlten Verbundenheit hin. Sie drücken die Hoffnung aus, dass Komplexität, Spannungen und Emotionen ehrlich und gemeinsam wahrgenommen werden können, um neue Lösungen und Kreativität zu ermöglichen. Ein besonderes Mikro-Narrativ stellt „Unsere Demokratie auf eisiger See“ dar, das beispielhaft für die Verwobenheit von aktuellen Krisen, demokratischen Prozessen, unbewussten Ängsten und der deutschen Vergangenheit im Detail auf der nächsten Seite analysiert werden soll. Bedeutsamere Aussagen werden dabei hervorgehoben.

Die Entstehung einer neuen Geschichte – am Beispiel der Geschichte „Unsere Demokratie auf hoher vereister See“

*„Ich hatte heute Nacht einen **Albtraum**. Alte Versagensängste waren wieder voll aktiviert. Ich spürte ihnen nach. Mir kam die Erinnerung an meine **Flucht im Januar 1945 mit meinen Eltern aus Gdynia (Gotenhafen) per Schiff nach Westen**. Wir fuhren mit drei kleineren Schiffen im Convoy wegen der Minengefahr. Eines der Schiffe lief auf eine Mine, versank, und die Menschen (Flüchtlinge wie wir) saßen im vereisten Meer auf Eisschollen, soweit sie sich noch retten konnten. Das habe ich nur erzählt bekommen, aber ich erinnere mich an ein Meer von Frauen in ihrer rosa Unterwäsche, die dicht gedrängt in einem Raum unseres Schiffes beieinandersaßen. Ich erinnere mich an große Aufregung und die Suche nach Ärzten. Danach mussten wir alle unsere Kojen frei machen und für die ganze weitere Fahrt über eine Woche lang Schwimmwesten tragen, was ich schrecklich fand. Ich erinnere mich, dass mir die Gefahr, dass auch unser Schiff auf eine Mine laufen könnte, als Möglichkeit bewusst war. **Aber ich erinnere mich nicht an meine Angst davor**. Das hat mich jetzt beim Nachspüren meines Albtraums sehr erstaunt. Ich hatte keine Angst vor so einer realen Gefahr? **Ich muss sie schon damals verdrängt haben.**“*

Ausgelöst durch die Veranstaltung spült der Alptraum die damals nicht gefühlte, verdrängte Angst ins Bewusstsein. Durch den Gruppenprozess muss diese nicht länger verdrängt werden.

*„Diese Angst schien mir jetzt mit meinem Albtraum und nach den Themen, die wir gestern angesprochen haben, wach geworden zu sein. Und ich verband sie mit meiner Angst, die mir Impfskeptiker bis hin zu Querdenkern machen, wenn sie - in meiner Wahrnehmung - selbstbewusst davon berichten, dass sie unserer Demokratie ihr Vertrauen entzogen hätten. **Und dass mir das totale Angst macht: Denn wir haben doch keine bessere Demokratie!** Es ist für mich wie [Person x;*

anonymisiert durch Autor:innen] gesagt hat in ihrem Beispiel vom Ehestreit: Wenn wir das Ganze in Frage stellen, wo wollen wir denn dann hin?“

Bei näherer Reflexion wird dem/der Teilnehmer:in bewusst, wie sich die Angst von damals in der Angst vor Impfskeptiker:innen und dem Zerfall der Demokratie widerspiegelt. Die Zeitebene des historischen Ereignisses der Flucht vermischt sich mit der aktuellen gesellschaftlichen Krise/Herausforderung der Impfdiskussion.

*„Ich konnte das jetzt in meine Erinnerung von unserer Flucht integrieren. Das Schiff wurde unsere Demokratie auf vereistem Meer, wir müssen Menschen aufnehmen und haben keine Lösung dafür, dass wir nicht alle aufnehmen können, und dann wird das ganze gefährdete Schiff auch noch in Frage gestellt. **Ich konnte mich jetzt mit meiner Angst verbinden**. Ja, so ist das. **Ich verstehe jetzt aber auch die Angst vor Machtmissbrauch, die die Skeptiker als Lehre aus dem 3. Reich umtreibt**. Und ich spüre in mir das Potential, das irgendwie zu halten. Dass wir in gegenseitiger Anerkennung unserer Ängste eine zukunftsfähigere Gesellschaft mitgestalten könnten. Dass das eine Option sein könnte.“*

Durch die Wahrnehmung der Angst und deren Ursprung wird die Flucht zur Metapher und zum Sinnbild einer gefährdeten Demokratie. Nicht mehr der/die Impfgegner:in an sich stellt eine Gefahr dar. Die Angst vor einem Machtmissbrauch kann nun nachvollzogen und empathisch wahrgenommen werden. Durch die Resonanz entsteht mehr persönlicher Innenraum, und gesellschaftliche Polarisierung wird reduziert.

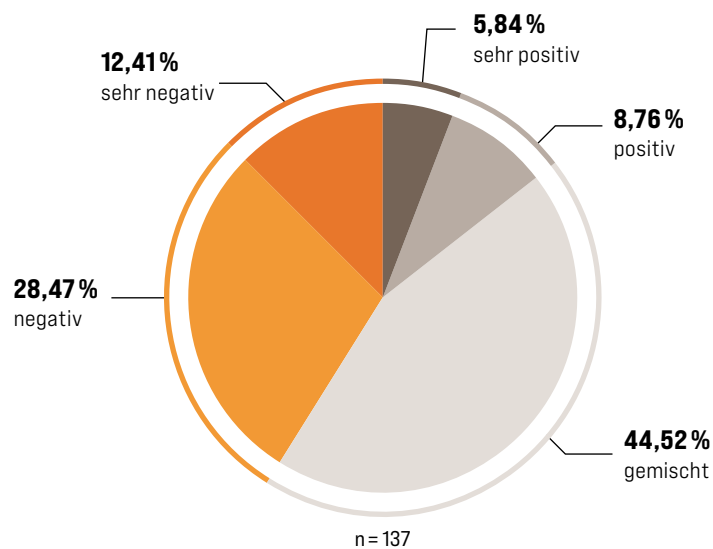
II. Vorher-nachher-Vergleiche

Die folgenden Darstellungen vergleichen Mikro-Geschichten, die vor und zu Beginn des traumainformierten Großgruppenprozesses verfasst wurden (Zeitraum 20.4.-28.4.22) mit den Erzählungen, die am Ende und bis zu 7 Tagen nach der Veranstaltung eingetragen wurden (Zeitraum 1.5.-8.5.22). Wir vergleichen also die Gesamtheit der in diesen Zeiträumen generierten Geschichten; diese können von den gleichen oder auch anderen Teilnehmenden stammen. Ziel ist dabei weniger der Vorher-nachher-Vergleich von einzelnen Teilnehmenden, sondern die Veränderung der Narrativ-Landschaften vor und nach dem Gruppenprozess. Wir stellen 8 Vorher-nachher-Vergleiche vor.

MEINE ERZÄHLUNG IST ...

Bewertung der Teilnehmer:innen ihrer Geschichte

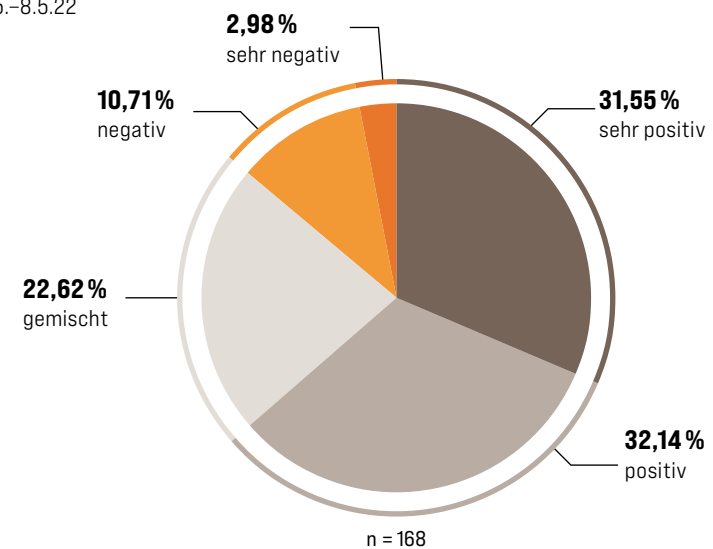
Vorher 20.4.-28.4.22



1: Positiv-negativ-Bewertung der Geschichten

Der Vorher-nachher-Vergleich der Bewertungen der Mikro-Geschichten durch die Teilnehmer:innen mittels der Kategorien „positiv“ und „negativ“ ergibt einen deutlichen Unterschied: Vor der Veranstaltung wurden weit über die Hälfte der Mikro-Geschichten als sehr negativ, negativ und gemischt bewertet. Nach dem Gruppenprozess wurden über die Hälfte der Mikro-Erzählungen als sehr positiv, positiv und gemischt bewertet.

Nachher 1.5.-8.5.22

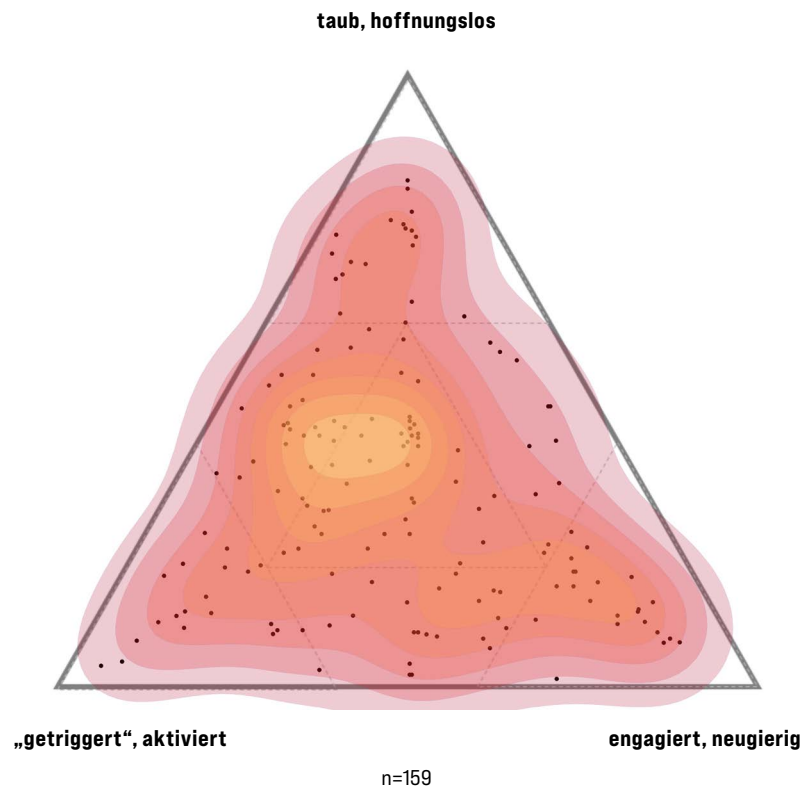


2: Triade „»getriggert«, aktiviert – taub, hoffnungslos – engagiert, neugierig“

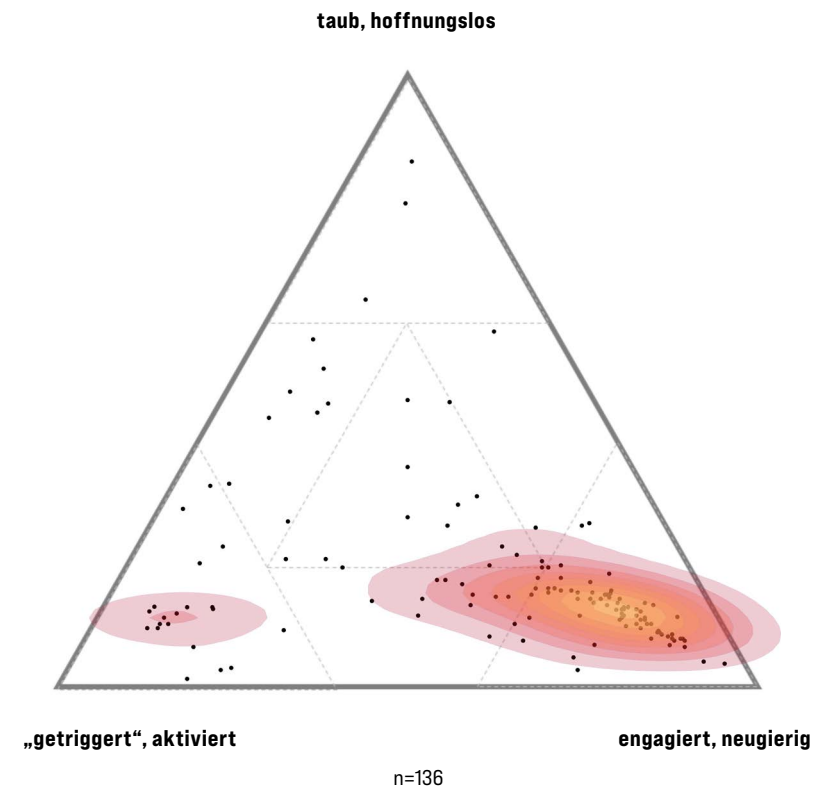
In dieser Vorher-nachher-Vergleich ist vor der Veranstaltung die Verteilung der Geschichten innerhalb der Triade recht ausgewogen. Nach dem Gruppenprozess befinden sich die meisten Geschichten am Pol „engagiert, neugierig“. Dies könnte bedeuten, dass viele Teilnehmenden durch den Großgruppenprozess ein verändertes Selbst- und Bezie-

hungserleben erlangten, das mit einer erhöhten Selbstwirksamkeit einhergeht. Das Vertrauen in die Möglichkeit und Sinnhaftigkeit der Mitwirkung an demokratischen Prozessen und Räumen dominiert die Erzählungen, wie drei Geschichten beispielhaft verdeutlichen. Qualitäten wie Beziehungsarbeit, aktives Zuhören und das Schaffen eines sicheren Raumes mit demokratischen Prozessen zu verknüpfen, werden als sinnvoll und effizient erlebt.

IN MEINER ERZÄHLUNG FÜHLE ICH MICH ...



IN MEINER ERZÄHLUNG FÜHLE ICH MICH ...

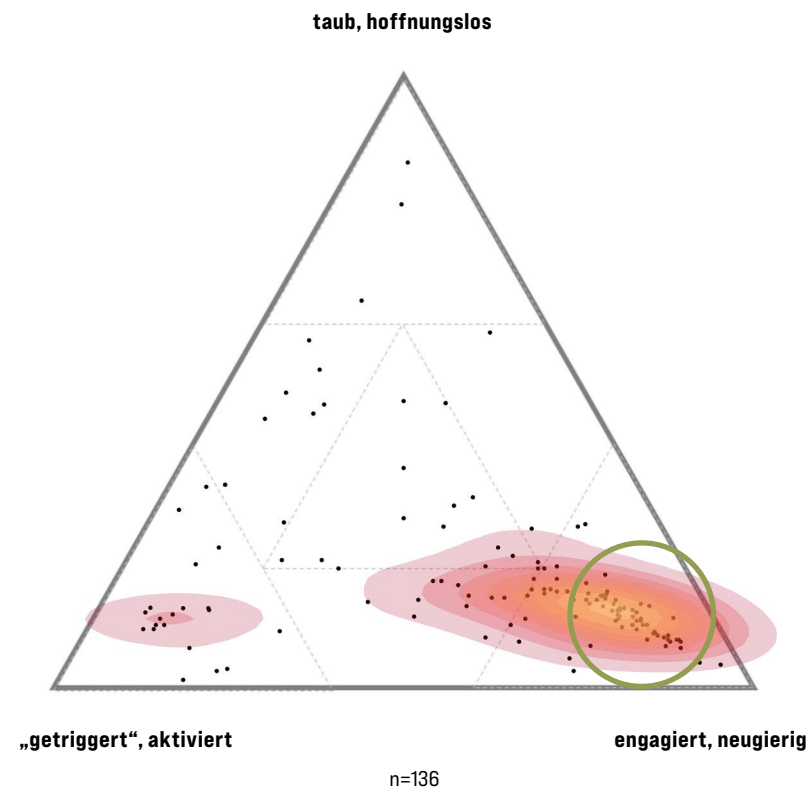


Reflexion - 5. Mai 2022 *Demokratie ist Beziehungsarbeit – diese Aussage verändert meinen Bezug zur Demokratie, sie wird greifbarer, erlebbarer und gestaltbarer. Ich habe die interessante Erkenntnis gewonnen, dass ich mit dem Training, das ich anbiete, politisch arbeite. Es entwickelt Demokratiefähigkeit und demokratische Kompetenz. Es ist mir noch mal deutlich geworden, wie wichtig es ist, „innere Arbeit“ in das staatliche Bildungssystem mit aufzunehmen. Es hat mich fasziniert und tief berührt, wie offen im Seminar innere Welten ausgesprochen wurden. Ich beschäftige mich schon lange mit Trauma und dessen Heilung. Seit dem Workshop kann ich die kollektiven Traumaschichten noch viel klarer erkennen und fühlen. Heilung ist möglich! Es gibt noch viele gefühlte Erkenntnisse, die ich noch nicht in Worte fassen kann. Meine Zuversicht ist gewachsen, dass wir gemeinsam ein Haus bauen können, in dem wir leben möchten.*

Vision - 6. Mai 2022 *Erstaunlich: Als es darum ging, in einer Kleingruppe wichtige Punkte zu sammeln, die der Demokratie förderlich sind, tauchte bei mir unter anderem ein Punkt auf, der mir sehr am Herzen liegt. Während ich den anderen zuhörte, tauchte ich so in ihr Erzählen ein, dass ich mich zeitweise nicht mehr so gut wahrnahm und später vergaß, diesen wichtigen Punkt zu erwähnen. Kurz vor Ende unserer Zeit, als wir kurz schweigend nachspürten, sagte eine Teilnehmerin, ihr sei gerade noch etwas Wichtiges eingefallen und sprach genau den Punkt an, den ich vergessen hatte zu erwähnen. Kann es sein, dass wir im Spüren des „tiefen Raumes des Wir“ in der Lage sind, die (vermeintlichen) Grenzen zwischen uns zu überwinden und auch das Unausgesprochene der übrigen Menschen in diesem Raum aufnehmen und zum Ausdruck bringen können? Was für eine Chance für eine „Demokratie der Zukunft“...*

Wir - 5. Mai 2022 *Ich habe an diesem Wochenende erlebt, wie aktives Zuhören und mitfühlendes Zuhören einen Raum entstehen lassen, in dem wir einander in sehr schneller Zeit in Offenheit gegenüber treten können. Es entsteht Intimität. Dass es so schnell geht, zeigt mir, dass wenn ein bestimmter Raum geschaffen wird, man sich den Umweg über Diskussionen und Rechthabereien sparen kann und direkt aufeinander zugehen kann. Eine zweite wichtige Erfahrung ist, dass dort, wo wir einander so begegnen können, wir einander helfen, Traumata zu fühlen, offenzulegen und gleichzeitig in einer heilenden Energie zu sein. Dies ist sehr wertvoll und dabei auch noch effizient.*

IN MEINER ERZÄHLUNG FÜHLE ICH MICH ...



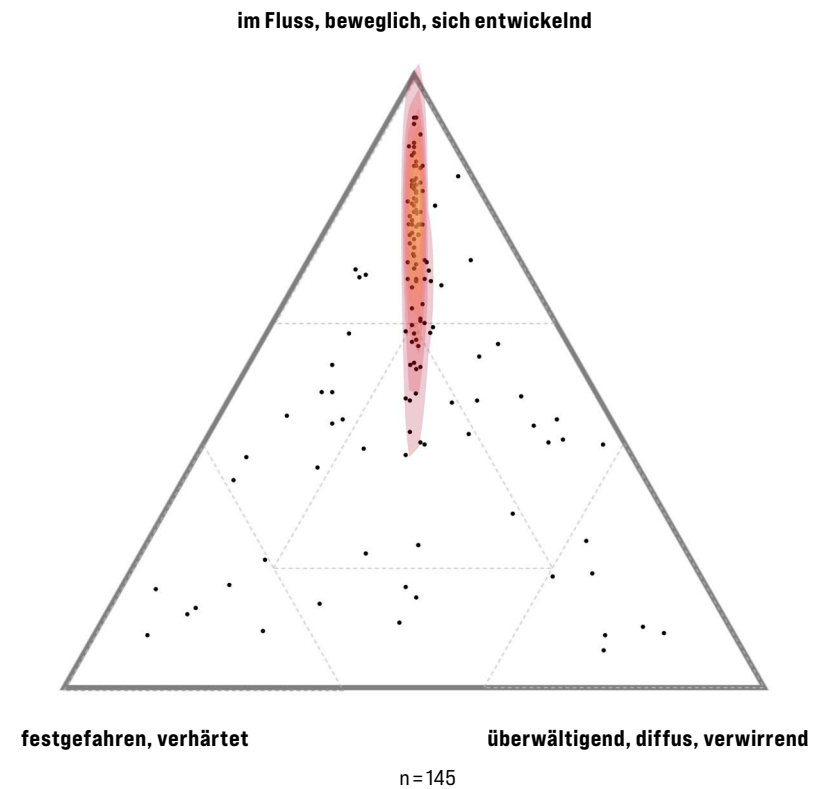
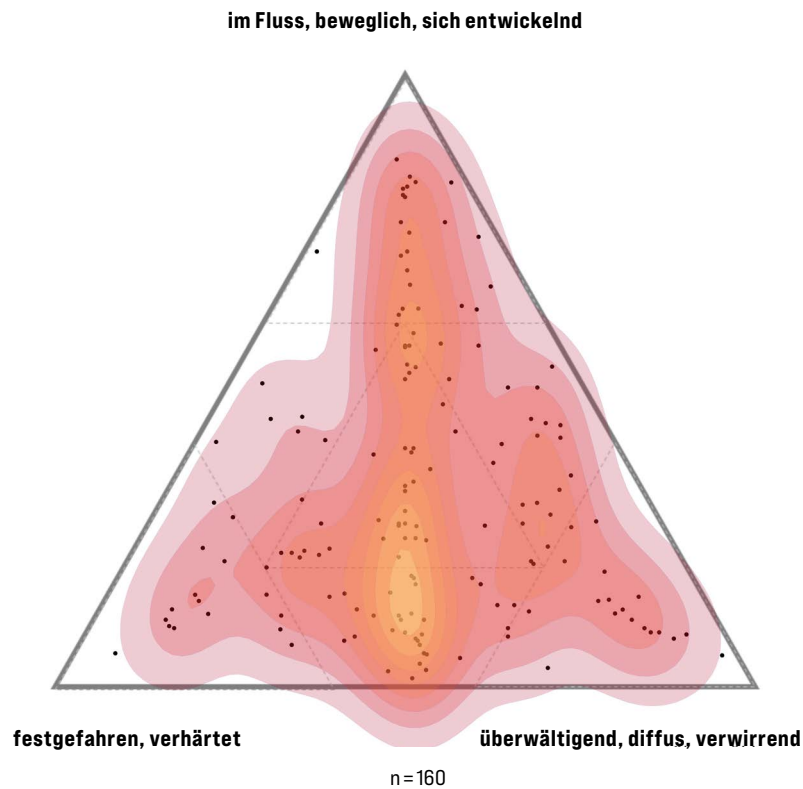
3: Triade „festgefahren, verhärtet – überwältigend, diffus, verwirrend – im Fluss, sich entwickelnd“

Auch bei der Triade „festgefahren, verhärtet – überwältigend, diffus, verwirrend – im Fluss, sich entwickelnd“ ist die Verteilung der Narrative im Zeitraum vor der Veranstaltung recht ausgewogen. So finden sich viele Geschichten im Bereich der Mitte hin

zu „im Fluss, beweglich, sich entwickelnd“ wieder. Ein weiteres Zentrum erstreckt sich von der Mitte der Triade nach unten hin. Zu Beginn des Großgruppenprozesses finden sich daher über 15 Geschichten zwischen den Polen „festgefahren, verhärtet – überwältigend, diffus, verwirrend“ wieder. Sprachlosigkeit, Angst und Besorgnis um die demokratischen Strukturen sowie der Verlust der Verbindung werden dabei oft genannt.

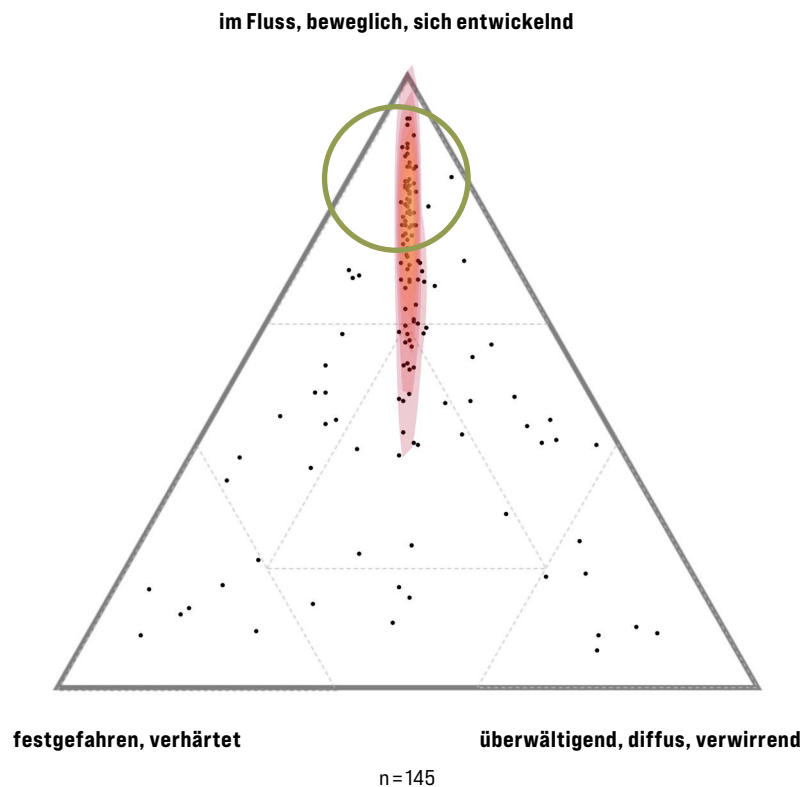
IN MEINER ERZÄHLUNG EMPFINDE ICH DIE SITUATION ALS ...

IN MEINER ERZÄHLUNG EMPFINDE ICH DIE SITUATION ALS ...



Sehr deutlich verlagern sich die Geschichten nach dem Gruppenprozess hin zur Achse „im Fluss, beweglich, sich entwickelnd“. Dies hängt sicherlich mit der „Post-Workshop-Euphorie“ der Teilnehmenden zusammen, die auch in den Mikro-Geschichten deutlich zum Ausdruck kommt. Darüber hinaus erleben viele, wie durch den gemeinsamen Prozess neues Potential und Handlungsräume in Bezug auf gesellschaftliches Engagement geweckt werden. Viele scheinen durch die intensive Auseinandersetzung mit sehr persönlichen, traumatischen Erfahrungen neuen Mut und Kraft für ihre gesellschaftliche Teilhabe und die Weiterentwicklung der Demokratie zu schöpfen. Dort finden sich Geschichten ähnlich wie die rechts aufgeführten:

IN MEINER ERZÄHLUNG EMPFINDE ICH DIE SITUATION ALS ...



Potential sehen - 5. Mai 2022 *Ich sehe in Menschen, denen ich begegne (nicht nur Bekannte, sondern auch die, hinter denen ich z.B. zufällig auf dem Gehweg her laufe oder die mich im Geschäft bedienen) plötzlich öfter „Bürger“. Mit-Bürger. Auch Mit-Menschen. Der Gedanke blitzt einfach so auf, ungefragt, unaufgefordert.*

Verdauungsräume - 3. Mai 2022 *Ich nahm am vergangenen Wochenende an einem beeindruckenden Workshop zu kollektivem Trauma teil. Mein Mann hat ihn auch miterlebt und wir sind, wie unsere eigene Geschichte mit der Demokratie im Land verwoben ist und aufeinander Einfluss hat. Unabhängig von uns entdeckten wir eine Frau, die am kommenden Wochenende einen Workshop in [unserem Veranstaltungsort] geben wird: „Körperwissen nutzen (social presencing theater – Theorie U)“. Auch sie war von den Begegnungen beeindruckt und fühlt sich angesprochen. Am Sonntagabend entschieden wir gemeinsam, den Workshop als Prototypen für einen „Verdauungsraum“ der letzten 2 Jahre anzubieten. Wir wollen Erfahrungen sammeln und diese unserem bisherigen Wissen und Können zufügen. Gesprächsräume haben wir schon in verschiedenen Varianten erfolgreich ausprobiert. Nun ist unser Anliegen, diese Vorhaben mit Mehr Demokratie zu verknüpfen. Mein Herz schlägt dafür, außerhalb des Wochenendes jeweils einen Gesprächstermin am Lagerfeuer im Garten (oder auch in den Räumen) anzubieten für Menschen aus dem Gesundheitswesen, aus der Bildung und aus der Politik. Wenn wir es mit Elementen der Verkörperung ergänzen können und hin und wieder eine kurze Stille zufügen, wird das eine entlastende Wirkung haben.*

4: Triade „gegen Strukturen ankämpfen – Gesellschaft ko-kreativ gestalten – sich entfremdet fühlen“

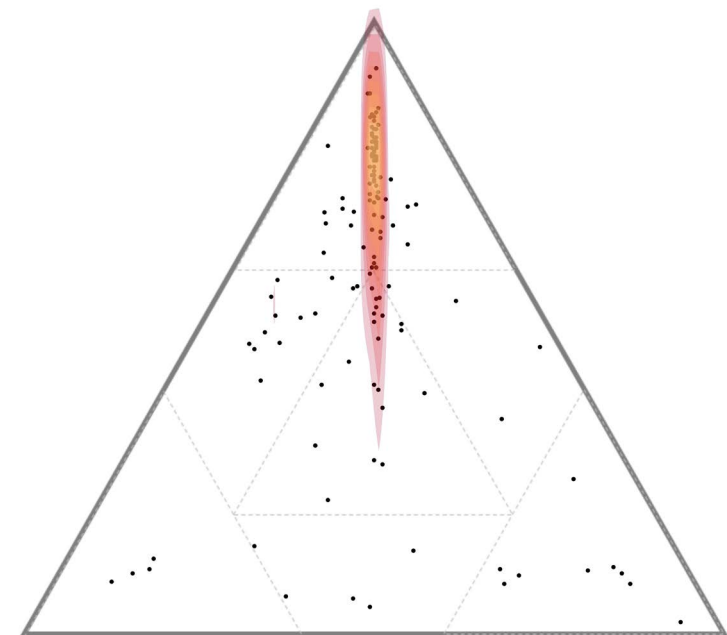
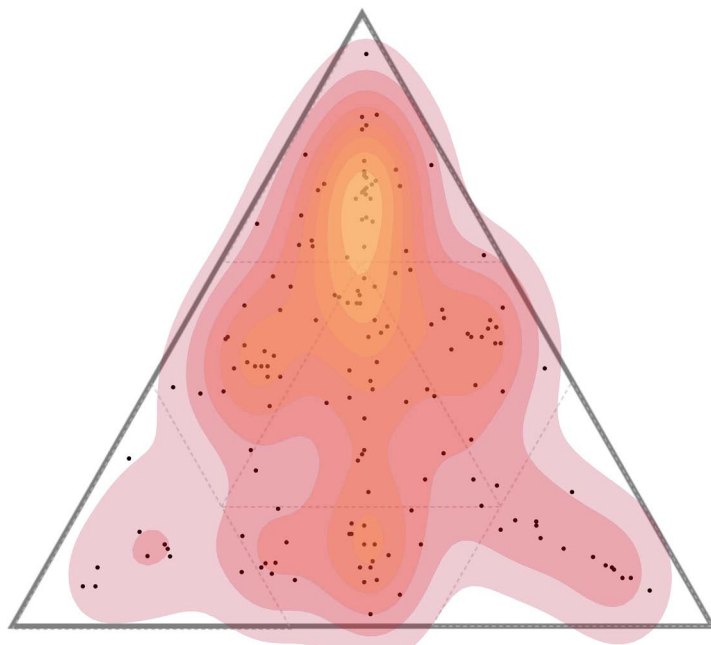
Die Verteilung der Geschichten innerhalb der Triade zeigt sich zum Zeitpunkt vor dem Großgruppenprozess auch hier recht ausgewogen. Das helle Ballungszentrum tendiert in Richtung der Achse „unsere Gesellschaft ko-kreativ mitgestalten“.

MEINE ERZÄHLUNG REFLEKTIEREND, ERFAHRE ICH MICH ALS JEMAND, DER/DIE ...

MEINE ERZÄHLUNG REFLEKTIEREND, ERFAHRE ICH MICH ALS JEMAND, DER/DIE ...

unsere Gesellschaft ko-kreativ mitgestalten kann

unsere Gesellschaft ko-kreativ mitgestalten kann



gegen bestehende Strukturen ankämpfen muss

außen vor steht und sich entfremdet fühlt

gegen bestehende Strukturen ankämpfen muss

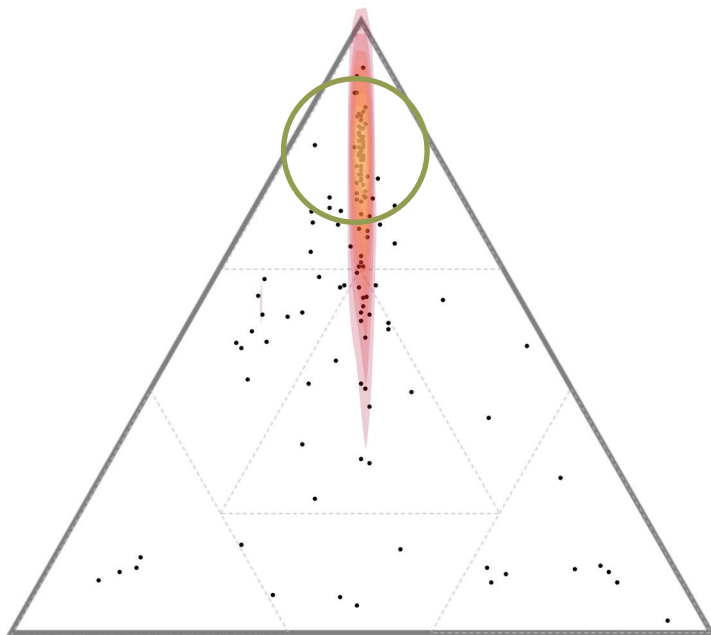
außen vor steht und sich entfremdet fühlt

n=158

n=158

MEINE ERZÄHLUNG REFLEKTIEREND, ERFAHRE ICH MICH ALS JEMAND, DER/DIE ...

unsere Gesellschaft ko-kreativ mitgestalten kann



sich gegen bestehende Strukturen ankämpfen muss

außen vor steht und sich entfremdet fühlt

n=158

Es wird sichtbar, dass sich nach dem Gruppenprozess die Geschichten sehr stark am Pol „unsere Gesellschaft ko-kreativ mitgestalten“ konzentrieren. Dies ist sicherlich auf die positive Gruppenerfahrung vieler Teilnehmer:innen innerhalb des Workshops zurückzuführen. Viele Geschichten beschreiben, wie durch empathisches Zuhören und geteilte Präsenz eine neue Form des politischen Austausches möglich wurde. Drei Mikro-Geschichten sollen dies verdeutlichen:

Gebt den Stummen eine Stimme - 2. Mai 2022 *In politischen Diskussionen neige ich fast immer dazu zu verstummen. In meinem Kopf spielen sich dann (besonders wenn ein oder mehrere Menschen an der Diskussion sehr überzeugend, wortgewandt argumentieren) diese Szenen ab: „Ich bin nicht gut genug vorbereitet/informiert zu diesem Thema“, „die anderen wissen viel mehr“, „niemand interessiert sich für meine Meinung“. Wenn ich was sage, habe ich die Angst im Hinterkopf: „Du wirst bestimmt gleich abgeschnitten, die anderen überrollen dich.“ Durch das Wochenende mit Thomas und besonders auch die besondere zuhörende Art in den Dyaden und Triaden spüre ich: ich habe auch etwas zu sagen, meine Meinung zählt auch und ist für andere wichtig. Es gibt in mir das Gefühl, dass sich da ein großer Raum an Ideen und Wissen befindet, der durch die häufig gewalttätige Art von Diskussionen abgeschnitten ist und erst mal von mir selbst und dann auch von den anderen entdeckt werden kann.*

Veränderung der Achtsamkeit in Begegnungen - 5. Mai 2022 *Seit dem Workshop habe ich bemerkt, wie ich anderen Menschen nochmals deutlich achtsamer begegne. In mir hat sich ein stärkeres Bewusstsein dafür entwickelt, wie die Vorgeschichte eines Menschen sein gegenwärtiges Dasein bestimmt. Dadurch kann ich mehr Wohlwollen spüren und meine Beurteilungen/Bewertungen deutlich zurücknehmen. Gleichzeitig bin ich offener zu empfangen, was mein Gegenüber von sich zeigen möchte/zeigen kann. Insgesamt fällt es mir dadurch leichter, präsent zu sein, empathisch zuzuhören und mitfühlend zu sein.*

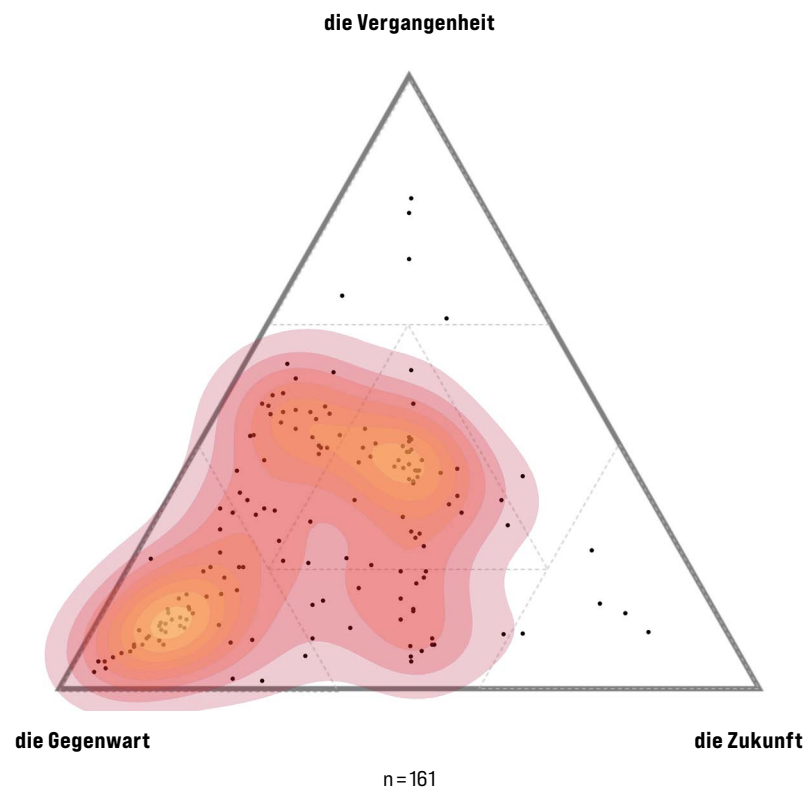
Verbundenheit - 5. Mai 2022 *Ich habe erlebt, wie wir als Gruppe zusammengewachsen sind – uns wahrnehmen, spüren, zuhören, austauschen, gemeinsam forschend in die Tiefe gehen und unsere Erfahrungen einordnen und erleben, wie sie für alle von Bedeutung sind für ihr jeweiliges Lernen. Überhaupt achte ich mehr darauf, mein(e) Gegenüber zu spüren und so eine Verbindung aufzubauen, Verbundenheit entstehen zu lassen. Das ist für mich die Voraussetzung für kreativen Austausch, mich öffnen und gemeinsam Probleme anpacken, gemeinsam Demokratie zu bauen.*

5: Triade „Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft“

Bei der Triade „Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft“ ändert sich die Verteilung der Geschichten in den Triaden im Vorher-nachher-Vergleich nur leicht. Nach der Veranstaltung finden sich etwas weniger Geschichten am Pol „Gegenwart“.

grund der inhaltlichen Ausrichtung des Großgruppenprozesses auf die Spuren traumatischer Erinnerung überrascht es wenig, dass nach dem Prozess etwas mehr Geschichten am Pol „Vergangenheit“ liegen.

MEINE ERZÄHLUNG BEZIEHT SICH AUF ...



MEINE ERZÄHLUNG BEZIEHT SICH AUF ...



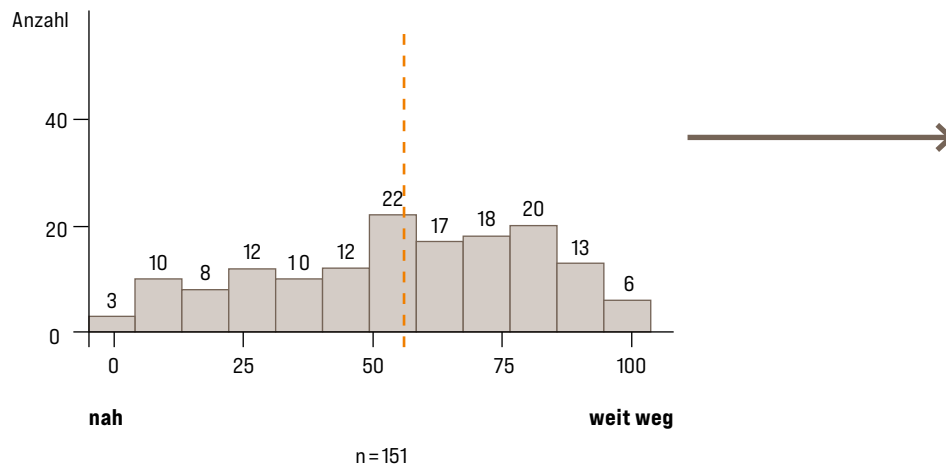
6: Dyade „nah – weit weg“

Auch der Vorher-nachher-Vergleich der Dyaden verdeutlicht die Veränderungen in der Narrativ-Landschaft im Verlauf des Großgruppenprozesses. In Dyaden lokalisieren die Teilnehmer:innen ihre Geschichten für sich in einem Spannungsfeld von zwei Konzepten oder Zuständen.

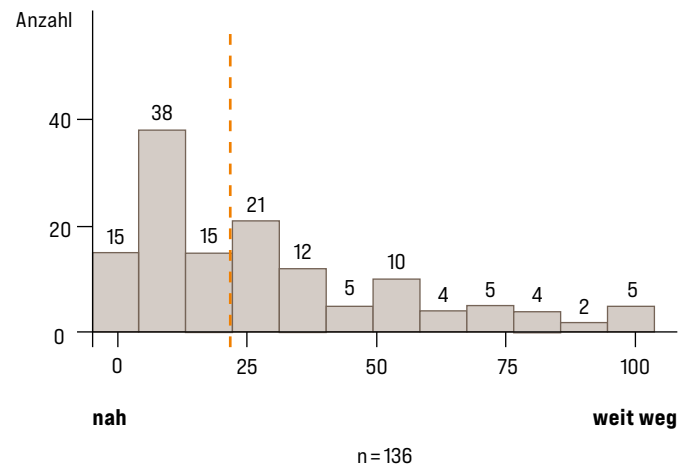
In der ersten Dyade bewerteten die Teilnehmenden, inwiefern sie andere Menschen in ihrer Geschichte als „nah“ oder „weit weg“ erleben.

Die beiden Darstellungen verdeutlichen, dass sich die Narrativ-Landschaft vor dem Gruppenprozess etwas stärker auf der Seite „weit weg“ verortet. Dies kann dahingehend interpretiert werden, dass die Teilnehmenden zu Beginn des Prozesses eine größere Distanz zu anderen empfanden. Eine deutliche Verschiebung hin zu „nah“ zeigen die Geschichten im Vorher-nachher-Vergleich, was darauf hindeutet, dass die Teilnehmenden nach dem Gruppenprozess mehr Nähe empfanden. Viele Geschichten sind persönlicher, handeln von den Erfahrungen, die in der Gruppe gemacht wurden und drücken eine neue Qualität von Kontakt aus.

IN MEINEM EINTRAG EMPFINDE ICH DIE ANDEREN ALS ...



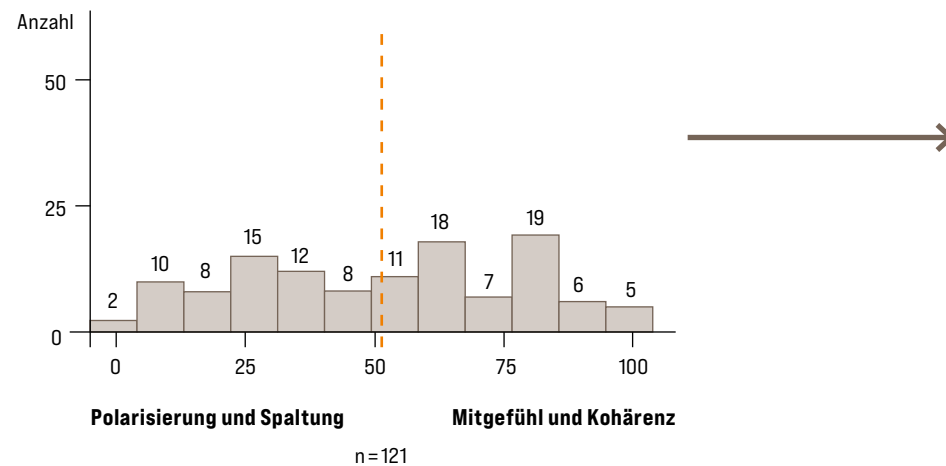
IN MEINEM EINTRAG EMPFINDE ICH DIE ANDEREN ALS ...



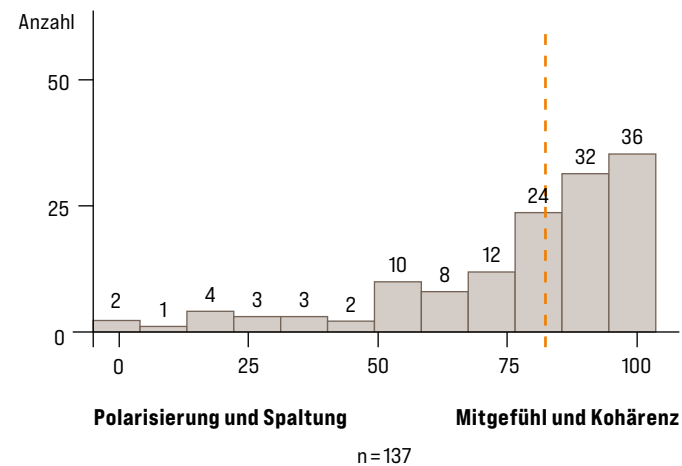
7: Dyade „Polarisierung/Spaltung – Mitgefühl/Kohärenz“

In der folgenden Dyade verorteten die Teilnehmenden ihre Mikro-Geschichte zwischen den Polen „Polarisierung und Spaltung“ und „Mitgefühl und Kohärenz“. Während vor dem traumainformierten Großgruppenprozess der Durchschnitt der Geschichten zwischen den beiden Polen liegt, verschiebt sich der Durchschnitt (siehe orange-gestrichelte Linie) nach der Veranstaltung deutlich in Richtung Mitgefühl und Kohärenz. Auch hier zeigt sich, dass die Narrativ-Landschaft nach dem Gruppenprozess von deutlich positiveren Geschichten geprägt ist, was vermutlich auf die tiefe Resonanz Erfahrung vieler Teilnehmenden zurückzuführen ist.

IN MEINER ERZÄHLUNG ENTSTEHT MEHR ...



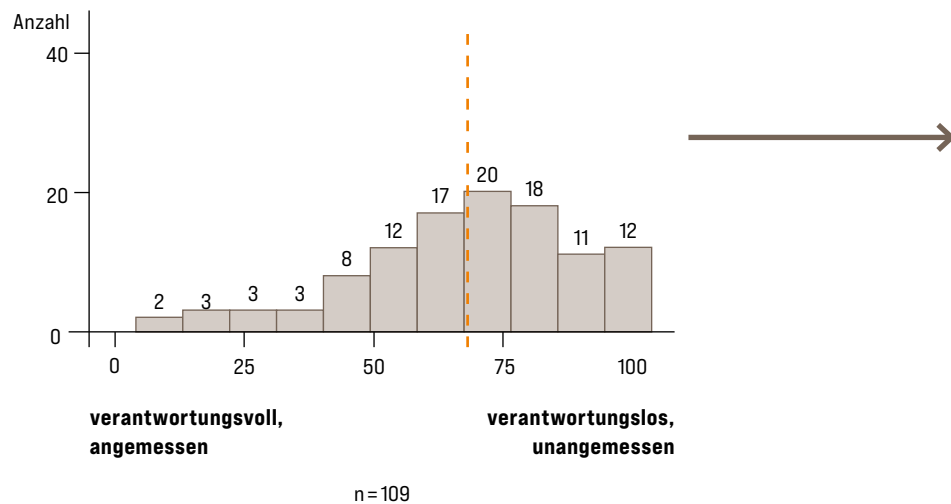
IN MEINER ERZÄHLUNG ENTSTEHT MEHR ...



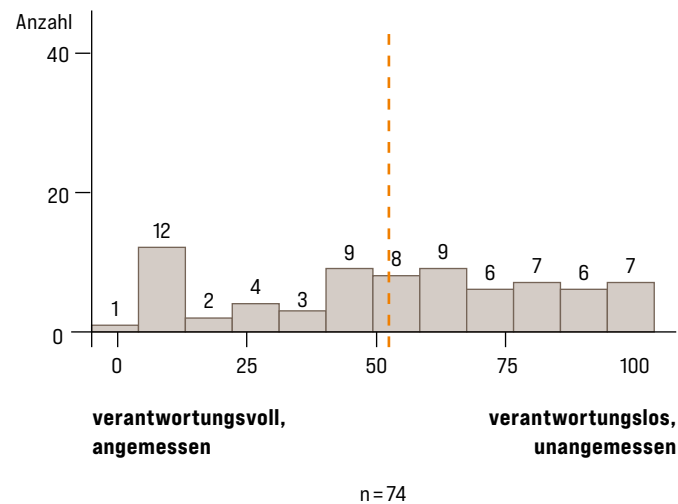
8: Dyade „verantwortungsvoll/angemessen – verantwortungslos/unangemessen“

Der Vorher-nachher-Vergleich der Einschätzung der Teilnehmer:innen, inwiefern in ihrem Narrativ die Antwort der Gesellschaft auf Krisen als „verantwortungsvoll/angemessen“ oder „verantwortungslos/unangemessen“ empfunden wird, zeigt eine deutliche Verschiebung der Narrativ-Landschaft hin zu „verantwortungsvoll/angemessen“. Während vor dem traumainformierten Großgruppenprozess deutlich mehr Geschichten die Antwort unserer Gesellschaft als „verantwortungslos, unangemessen“ betrachteten, stieg die Anzahl der Geschichten, in welchen die Antwort unserer Gesellschaft als „verantwortungsvoll, angemessen“ gewertet wurde, an.

IN MEINER ERZÄHLUNG EMPFINDE ICH DIE ANTWORT UNSERER GESELLSCHAFT ...



IN MEINER ERZÄHLUNG EMPFINDE ICH DIE ANTWORT UNSERER GESELLSCHAFT ...



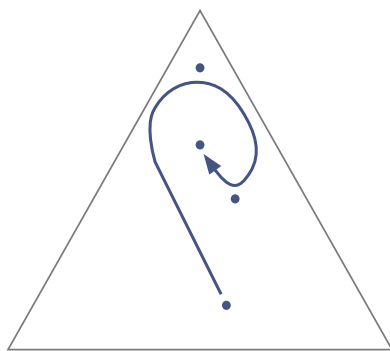
III. Veränderung der Geschichten einzelner Teilnehmer:innen im Verlauf des Gruppenprozesses

Im folgenden Auswertungsteil richten wir den Blick auf ausgewählte Teilnehmer:innen, die mehrere Geschichten über den kompletten Zeitraum des traumainformierten Großgruppenprozesses in den SenseMaker eingetragen haben. Ziel ist es, die Veränderung der Positionierung der Geschichten in ausgewählten Triaden nachzuvollziehen. Die Geschichten und Punkte in den folgenden Graphiken stammen von der gleichen Person. Ein Pfeil, der die Punkte verbindet, verdeutlicht den zeitlichen Ablauf der eingetragenen Geschichten.

Erster Prozessverlauf einer teilnehmenden Person: Von Ohnmacht über kreatives Chaos hin zu neuer Hoffnung

IN MEINER ERZÄHLUNG EMPFINDE ICH DIE SITUATION ALS ...

im Fluss, beweglich, sich entwickelnd



festgefahren,
verhärtet

überwältigend,
diffus, verwirrend

Narrativ 1: Ohnmacht, Wandel und Aufmerksamkeit - 29. April 2022 *Alles ist sehr verwirrend und beängstigend; ich habe manchmal das Gefühl, das gewohnte Weltbild, das sich früher relativ langsam wandelte, wechselt in eine Pixelauflösung, es gibt schon viele leere Flecken, die neuen sind noch nicht da oder nicht erkennbar, die Schnelligkeit, das Ziel und die Beeinflussbarkeit des Wechsels -> unklar. Andererseits wächst eine wichtige Aufmerksamkeit.*

Narrativ 2: Demokratie geht durch Unsicherheiten - 29. April 2022 *Ich war gerade auf einem hochinteressanten Seminar über kollektives Trauma und dessen Bezug zur Gesellschaft und Demokratie. Eine wohltuende und erhellende Erfahrung, in der deutlich wurde, wie wichtig solche öffnenden Prozesse in der Welt für die Menschen sind. Ich erfuhr die tragische Bedeutung dessen, wenn Menschen nicht angehört werden, und konnte die Wichtigkeit dessen erleben, wenn jeder im Rahmen der Gesellschaft nach bestimmten schützenden Regeln sagen darf, was er mag und damit einen Hörraum und Wirksamkeit bekommt. Auch Wirksamkeit zur Entwicklung – für alle. Weil so die Vielfalt in Erscheinung treten darf, die in uns liegt und die unser Leben lebendig und lebens- bis lebenswert macht. So kann Vertrauen entstehen.*

Narrativ 3: Kreatives Chaos - 30. April 2022 *Es gibt viel Durcheinander, Chaos hinter den brüchigen Fassaden – es gibt viele Wege, viele Irrungen, viele Punktlandungen. Ich vermisste meinen klaren roten Faden. Was ich eben noch aushielt, ist kurz danach aus anderer Sicht wieder unerträglich – führt dann wieder zu einer außerordentlich wichtigen Lernerfahrung usw.*

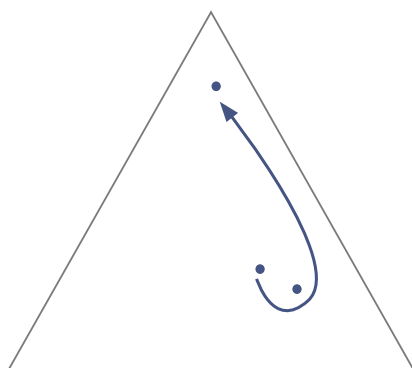
Narrativ 4: Traum-Demokratie - 1. Mai 2022 *Dieses Wochenende habe ich wundersame Erfahrungen gemacht! Ich denke schon lange, dass es üblich werden sollte, in der Gesellschaft auch von Traumata zu berichten, dazu ins Gespräch zu kommen – nur wie, das war die Frage. Nun konnte ich an einem Workshop teilnehmen, der Demokratie (also ein politisches, vermeintlich nüchternes Instrument) mit Trauma verknüpft. So, dass die Menschen, die Demokratie leben wollen und ihre Erfahrungen und Schmerzen, die durch Irrungen (der Politik, der Mitmenschen, des eigenen Umgangs mit gehabt Erlebnissen) entstanden sind, sichtbar werden. Es entstanden neue aufbauende Verbindungen zwischen den Mitmenschen und damit neue Sichtweisen auf Notwendigkeiten in der Welt und in uns, auf das Planen neuer Umgangswege und Entscheidungskulturen. Das Ergebnis lässt mich hoffen, dass nun immer mehr Wege (exponentielles Wachstum am rechten Ort!) entstehen, in denen diese Erfahrungen gelebt und weitergegeben werden können. So, dass die Wellen der Erkenntnisse, die hinter diesen Erfahrungen stehen, immer weiter Raum greifen. Wo möglich irgendwann sogar in die Räume derjenigen armen Menschen dringen, die bisher aus lauter Unwissen, womöglich aus unbewältigten Traumata/Bindungsstörungen die Welt manipulieren und einsamen Machtmissbrauch betreiben „müssen“. Und so der menschliche Wandel geschieht!*

Der Verlauf zeigt deutlich, wie in der ersten Geschichte die Überforderung und das Gefühl der Ohnmacht dominieren; die Positionierung zwischen „festgefahren, verhärtet“ und „überwältigend, diffus, verwirrend“ bestätigt dies. Im weiteren Verlauf zu Beginn des Gruppenprozesses ändert sich dies sprunghaft hin zu einer Freude über die Möglichkeit des Teilens und Gehört-Werdens, was als Wirksamkeit erfahren wird und Vertrauen schafft. Die Positionierung in der Triade liegt deutlich sichtbar am Pol „im Fluss, beweglich, sich entwickelnd“. Am Tag danach scheint der Gruppenprozess im Vordergrund der Geschichte zu liegen; die teilnehmende Person beschreibt ihn als „kreatives Chaos“. Dies spiegelt sich durch die Positionierung zwischen „im Fluss, beweglich, sich entwickelnd“ und „überwältigend, diffus, verwirrend“ wider. Am letzten Tag der Veranstaltung kommt die Dankbarkeit und Freude über den Prozess zum Ausdruck. Die Positionierung bewegt sich dabei weg von „überwältigend, diffus, verwirrend“, hin zu „im Fluss, beweglich, sich entwickelnd“. Es zeigt sich deutlich, wie der individuelle Prozess von Ohnmacht hin zu Freude über das in der Großgruppe Erlebte und dann weiter zu Überforderung durch die vertiefte Prozessarbeit verläuft. Am Ende des Großgruppenprozesses entsteht eine neue Hoffnung im Kontext von Demokratie und Trauma.

Zweiter individueller Prozessverlauf: Von der Frage nach Demokratie hin zu Demokratie als Beziehung

MEINE ERZÄHLUNG REFLEKTIEREND, ERFAHRE ICH MICH ALS JEMAND, DER/DIE ...

unsere Gesellschaft ko-kreativ mitgestalten kann



gegen bestehende
Strukturen ankämpfen muss

außen vor steht und sich
entfremdet fühlt

Narrativ 1: Demokratie ist ...? - 21. April 2022 *Ich fühle mich ohnmächtig. Demokratie ist irgendwie nicht da, wo ich bin. Wenn wir miteinander reden, findet entweder Bestätigung meiner oder deiner Meinung statt oder Unverständnis. Zu schnell sind wir bei den ersten Meinungen, für die es gilt, Mehrheiten, mehr Stimmen zu finden. Ich Sorge mich, weil wir – gerade jetzt im Spannungsverhältnis von Ost und West – so schnell festlegen und die Andersdenkenden verdammen. Das erlebe ich so.*

Narrativ 2: Frieden schaffen - ohne Waffen! Nur EINE Strategie? - 29. April 2022 *Jetzt (nach der ersten Meditation) spüre ich meine Angst, nicht so zu sein, nicht das sein zu können, was unser demokratisches Konstrukt (oder die Gruppe, in der ich gerade bin) von mir erwartet. Ich spüre auch meine Erwartung an die anderen, doch bitte so zu sein, wie ich sie brauche – damit ich Vertrauen haben kann. Meine Sorge gilt dem falschen Weg; als könne/würde ich ihn gehen, ohne zu spüren, dass es der Falsche ist. Mir nicht trauen in meinem Sein und Sosein. Ich spüre mein Nicht-mit-mir-verbunden-Sein. Das macht Zusammensein für mich anstrengend. Im Alleinsein habe ich mehr Raum. Wie kann ich mit meiner Isolation und Angst/Sorge in einer Versammlung von Bürger:innen über Radwege sprechen und Lösungen finden für die Konflikte zwischen Fußgänger:innen, Radfahrer:innen und Autofahrer:innen, weniger CO₂ und mehr Platz fürs Menschsein und Zusammen-sein? Über den Krieg in der Ukraine sprechen, über meine Angst davor, dass wir in den Krieg einbezogen werden, wenn ich glaube, dass wir falsche Wege gehen können, die wirklich, wirklich Schlimmes verursachen. Zurzeit das Richtige tun, ohne meine Strategie (Frieden schaffen ohne Waffen) dafür fest (polarisierend, Mehrheiten suchend) zu vertreten? Mit denjenigen in Verbindung sein, die andere Strategien haben?*

Narrativ 3: Demokratie ist Beziehung. - 29. April 2022 *Jetzt würde ich erzählen, dass ich wieder Hoffnung habe. Dass Demokratie Sinn macht. Dass gutes Zusammenleben möglich ist, wenn all unsere Gefühle da sein dürfen. Dass es schön ist, sich zuzuhören, Gefühlen, Geschichten und Erlebtem Raum zu geben und mittendrin einen Menschen zu sehen, von dem ich lernen kann. Dass ich mir so sehr wünsche, unser Alltag wäre so wie dieser Tag und ich würde wie selbstverständlich mit den Menschen an meinem Ort unsere Konflikte lösen. Dass mein Vertrauenspolster sich immer wieder auffüllt und so die Kraft, die Kreativität, die Hoffnung und die Liebe in die Entwicklung unseres Miteinander-Seins fließen. Demokratie ist Beziehung.*

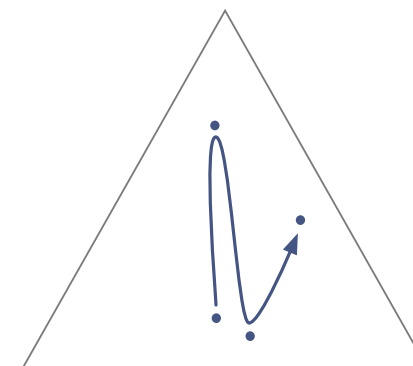
Im zweiten individuellen Prozessverlauf wird deutlich, wie vor dem Großgruppenprozess Demokratie als abwesend empfunden wurde. Gleichzeitig spielt das Gefühl der Ohnmacht eine große Rolle. Die teilnehmende Person empfindet sich dabei eher als außen vor stehend und entfremdet, der Positionierung auf der Triade nach zu urteilen. In der zweiten Geschichte, welche im Gegensatz zur ersten Geschichte als gemischt bewertet wird, verschärft sich dieses Gefühl von Entfremdung. Für die teilnehmende Person wird Angst und die Unverbundenheit mit sich selbst spürbar. Im weiteren Verlauf entsteht dann Hoffnung und Sinnhaftigkeit in Bezug auf Demokratie. Diese wird weniger als abstrakte Idee, sondern als Beziehung wahrgenommen.

Dritter individueller Prozessverlauf: von Verwirrung zum Spüren von Angst

Im dritten individuellen Verlauf sind es insgesamt vier Geschichten, die vorher, während und nach dem Prozess eingetragen wurden. In der ersten Geschichte wird die starke Verwirrung (auch der Titel der Geschichte) über die unterschiedlichen Perspektiven auf aktuelle Krisen zum Ausdruck gebracht. Die Mikro-Geschichte befindet sich ziemlich exakt zwischen den Polen „festgefahren, verhärtet“ und „überwältigend, diffus, verwirrend“. In der zweiten Geschichte wird ein Fluchtimpuls angesichts der Waffenlieferungen an die Ukraine formuliert. Zudem wird die Großmutter erwähnt, deren Mann und Söhne im Zweiten Weltkrieg gekämpft haben. Der/die Autor:in der Geschichte beschreibt, dass er/sie die Angst der Großmutter nun fühlen kann. Interessanterweise befindet sich diese Geschichte deutlich näher am Pol „im Fluss, beweglich, sich entwickelnd“. Dies könnte darauf hinweisen, dass die Emotionen, die zuvor durch den Krieg in der Ukraine ausgelöst wurden, eng verwoben sind mit der transgenerationalen Angst der Großmutter, die vermutlich damals nicht gefühlt werden konnte und erst jetzt spürbar wird. Thomas Hübl spricht hier von einem „Auftauen“, durch das schmerzhaftes Emotionen, die zum Zeitpunkt der Entstehung nicht wahrgenommen und ausgedrückt werden konnten, wieder erlebbar werden. Aus der dritten Geschichte „In the Year 2022“ wird wieder Überforderung und Ohnmacht spürbar, die empfundene Spaltung durch die Corona-Impfpolitik, der Krieg in der Ukraine, der Klimawandel und Überlegungen zur Demokratie tauchen darin auf. Es ist daher nicht verwunderlich, dass sich diese Geschichte zwischen den Polen „festgefahren, verhärtet“ und „überwältigend, diffus, verwirrend“ verortet, mit leichter Tendenz zu letzterem Pol. In der vierten und letzten Geschichte, die einige Tage nach dem Prozess eingetragen wurde, stellt die teilnehmende Person fest, dass die erlebte große Orientierungslosigkeit auch auf ihren biographischen Hintergrund zurückzuführen ist. Sie wird sich bewusst, dass sie dem aktivierten Gefühl der Orientierungslosigkeit nicht kognitiv begegnen kann, sondern sich der Angst zuwenden muss. Die Verortung liegt nun zwischen dem Pol „im Fluss, beweglich, sich entwickelnd“ und „überwältigend, diffus, verwirrend“. Im Folgenden die vier Geschichten.

IN MEINER ERZÄHLUNG EMPFINDE ICH DIE SITUATION ALS ...

im Fluss, beweglich, sich entwickelnd



festgefahren,
verhärtet

überwältigend,
diffus, verwirrend

Narrativ 1: Angst der Großmutter - 29. April 2022 *Ich habe seit dem Beschluss, dass Waffen geliefert werden, große Angst vor Ausweitung des Krieges. Ich habe einen Mann und drei erwachsene Söhne. Ich hatte solche Angst; ich würde am liebsten zu fünft das Land verlassen. In der Mittagspause kam mir meine Oma in den Sinn. Ihr Mann und ihre drei Söhne waren Soldaten im Zweiten Weltkrieg. Ich habe ihre Verzweiflung und Angst gespürt.*

Narrativ 2: Verwirrung - 21. April 2022 *Das Schlimmste ist für mich der Vertrauensverlust; ich weiß nicht, welchen Meldungen ich glauben kann. Den Nachrichten, den kritischen Medien. Ich habe Angst, auf der falschen Seite zu stehen, und positioniere mich gar nicht; damit gehöre ich nirgends dazu. Das hat mich unzufrieden gemacht.*

Narrativ 3: In the Year 2022 - 29. April 2022 *Mich hat die Erklärung, Demokratie ist nur durch Beziehung möglich, nicht durch Vereinzelung der Ministerien, die sich nicht austauschen, zum Nachdenken gebracht. Ist diese Tatsache die Erklärung dafür, dass eine große Spaltung herrscht zwischen den geimpften und den nicht geimpften Menschen, dass es nur noch Meinungen gibt, kein Zuhören und Verständnis für die Ängste anderer? Stehe ich deshalb in einer Schlange an, mit Tränen in den Augen, um mich impfen zu lassen? Meine Angst vor der Impfung ist größer als meine Angst vor der Krankheit. Das zählt nicht bei meiner Arbeit, dort herrscht die Angst vor dem Virus, die medial geschürt wird, immer und immer wieder. Es hört nicht auf. Doch, es hörte auf, als die nächste Krise in einem nahen Land auftauchte, der Krieg! Corona trat in den Hintergrund, alle stürzten sich auf den so nahen Krieg. Wieder Ängste und Erstarrung, Ohnmacht und Angst. Diese*

beiden Krisen vor dem Hintergrund der häufig nicht ernst genommenen Umweltzerstörung. Wir behandeln unseren Lebensraum, wie wir selber niemals behandelt werden wollen! Der Planet Erde wird sich irgendwann regenerieren, wir Menschen werden das nicht überleben und vor dem sicheren Tod noch vielen Katastrophen ausgesetzt sein. Ist das die gerechte Strafe für eine Spezies ohne Verantwortung und Gefühl?

Narrativ 4: Emotionales Verstehen - 5. Mai 2022 *Ich habe in der Corona-Zeit große Orientierungslosigkeit erlebt und habe versucht, sie durch noch mehr Informationen zu verändern. Also ihr kognitiv zu begegnen, was mir nicht gelang; ich konnte mich nicht entscheiden. Am Wochenende wurde mir klar, dass ich dieses Gefühl der Orientierungslosigkeit als Kind sehr gut kannte und ich sehr darunter gelitten habe. Ich musste schon früh immer selbst entscheiden, mein Vater war sehr früh verstorben und meine Mutter hat nie Stellung bezogen. Aufs Außen war kein Verlass, es bot mir keine Orientierung und Führung. Ich bin froh, die Situation jetzt besser zu verstehen. Diesem alten aktivierten Gefühl kann ich nicht kognitiv begegnen, sondern [mich] ihm zuwenden.*

Resümee



5 Resümee

An dieser Stelle tragen wir die Einsichten der verschiedenen Analyseteile zusammen, um Licht auf unsere Ausgangsfrage zu werfen: *Kann das Verständnis von und ein bewussterer Umgang mit kollektiven Traumadynamiken dabei helfen, unsere Demokratie zu stärken und Polarisierung zu überwinden?*

Um es vorwegzunehmen: Im Verlauf der Analyse wurde klar, dass die Forschungsfrage nicht abschließend beantwortet werden kann. Ein eindeutiges, prägnantes Resümee kann weder dem Prozess des Sensemaking noch der Größe und Komplexität der Thematik von Trauma und Demokratie gerecht werden. Gleichwohl lassen sich aus den vorliegenden Daten eine Reihe übergreifender Beobachtungen ableiten und einige Trends formulieren, die wertvolle erste Erkenntnisse im Hinblick auf die Leitfrage liefern. Darauf aufbauend geben wir einen Ausblick auf mögliche nächste Schritte in Politik, gesellschaftlicher Praxis und Wissenschaft.

5.1 Übergreifende Beobachtungen

Die Betrachtung der SenseMaker-Ergebnisse macht zuallererst offensichtlich, dass die Teilnehmenden im Laufe des traumainformierten Großgruppenprozesses gegen Ende zunehmend Geschichten teilen,

- die sie selbst als positiv beurteilen,
- in denen sie sich mit ihren Mitmenschen stärker verbunden fühlen,
- die aus einem Gefühl des Mitgefühls geschrieben werden,
- in denen sie die Antwort der Gesellschaft auf die aktuellen Krisen als angemessen empfinden,
- in denen sie sich als kreative Mitgestalter:innen der Gesellschaft erfahren.

Die skizzierte Verschiebung der Narrativ-Landschaften lässt die begründete Vermutung zu, dass sich das Verhältnis der Teilnehmenden zur gelebten Praxis der Demokratie im Rahmen des Gruppenprozesses verändert. Während die Geschichten zu Beginn des Prozesses zu guten Teilen Distanz und Politikverdrossenheit zum Ausdruck bringen, zeugen die Narrativ-Landschaften am Ende des Prozesses von einem deutlich gestärkten Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit sowie neuem Mut, sich aktiv für eine Erneuerung demokratischer Praxis einzusetzen. Abstrakte Systeme wie Politik, Teilhabe, Demokratie, Gesellschaft werden im Verlauf des Gruppenprozesses direkter erlebbar und von den Teilnehmenden handhabbarer, zugänglicher und lebendiger erfahren.

Diese Beobachtung wird durch die Einsichten aus den Fokusgruppen und der Prozessbeobachtung bestätigt und ergänzt. So zeigt die vergleichende Betrachtung der Fokusgruppen, dass Teilnehmende in der Tendenz nach dem Großgruppenprozess zahlreiche weitere Qualitäten und Kompetenzen als wichtig für einen demokratischen Umgang mit den multiplen Krisen beschreiben. Neben vormals als wichtig benannten gesellschaftlichen Strukturen und Institutionen sowie Fähigkeiten, wie Diversität wertzuschätzen und respektvoll miteinander zu kommunizieren, werden vermehrt Kompetenzen der Beziehungsgestaltung zu sich und anderen sowie dialogische Kommunikation benannt. Dies kann als Wertschätzung der im Rahmen des Gruppenprozesses praktizierten Kommunikationselemente (siehe [Kapitel 3.3](#)) verstanden werden. Der Wunsch zur demokratischen Mitgestaltung und die Einschätzung der Selbstwirksamkeit nehmen ebenfalls deutlich zu.

Ergänzend lassen die Prozessbeobachtungen die begründete Vermutung zu, dass im Gruppenprozess bisher als „eingefroren“, schwierig oder hoch emotional erfahrene Themen zugänglicher und bearbeitbarer wurden. Der Prozess scheint vielen Teilnehmenden eine vertiefte Resonanz Erfahrung mit dem eigenen Erleben und dem Erleben Dritter hinsichtlich massiver Krisen und vergangener, traumatischer

Erfahrungen ermöglicht zu haben. Damit unterstützen die Ergebnisse aus den Fokusgruppen und der teilnehmenden Beobachtung die Analysen der Narrativ-Landschaften.

5.2 Trends

Basierend auf diesen übergreifenden Beobachtungen und unter Einbeziehung der vielfältigen, detaillierten Informationen aus den Geschichten lassen sich nachfolgende Trends an der Schnittstelle von kollektiven Traumadynamiken, Demokratie und Polarisierung erkennen. Das dabei entstehende Gesamtbild lässt die begründete Vermutung zu, dass der betrachtete Großgruppenprozess Polarisierungstendenzen entgegenwirken kann.

Trend 1 – Zusammenspiel von vergangenen Verletzungen und gegenwärtigen Krisenerfahrungen

Im Rahmen des Gruppenprozesses entsteht eine bewusstere Wahrnehmung und ein neues Verständnis der vielfältigen Verknüpfungen zwischen persönlichen Verletzungen, kollektiven Gedächtnisinhalten und gegenwärtigen Krisenerfahrungen.

Die Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass durch den traumainformierten Zugang eine erhöhte und verfeinerte Wahrnehmung dafür entsteht, wie persönliche Verletzungen und schmerzhafte Erfahrungen unseren heutigen Bezug zur Welt, zur Gesellschaft, zu anderen Menschen prägen („in-formieren“). In dieser Grauzone zwischen Geschichte, Gedächtnis und Gegenwart findet das statt, was der Psychoanalytiker Volkan einen „Zeitkollaps“ nennt: *„Was von der Vergangenheit erinnert, jetzt gefühlt und für die Zukunft erwartet wird, kommt zusammen in einem Zeitkollaps“* (Volkan 1999, S. 200, aus dem Englischen von den Autor:innen übersetzt).

Hier treffen die persönlichen Verletzungen und blinden Flecken aus der eigenen Biografie auf traumatisierende Ereignisse im kollektiven Gedächtnis, die nicht durch Erinnerungspraktiken bewusst in die Gesellschaft integriert sowie sprachlich vermittelt werden. Krisensituationen erfordern, dass Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in Verbindung gesetzt werden, damit *„Menschen ein kohärentes, plausibles und akzeptables Narrativ [schaffen], um Einigkeit über benötigte Veränderungen zu erzielen“* (Leipprand 2018, S. 217). Dies schließt auch die bewusste Hinwendung zu verdrängten persönlichen und kollektiven traumatischen Inhalten mit ein. Dadurch, dass die Teilnehmer:innen mit wechselseitiger Achtsamkeit die vielfältigen Verknüpfungen zwischen emotionalen Erinnerungen, kollektiven Gedächtnisinhalten und gegenwärtiger Krisenerfahrung wahrnehmen, entsteht ein tieferes Verständnis für das eigene Gewordensein und das der anderen. Dieses ermöglicht eine erweiterte Grundlage für Mitgefühl und Bezogenheit.

Trend 2 – Erleben einer positiven Sinnhaftigkeit

Im Rahmen des Großgruppenprozesses verändern sich Sinnbildung und Sinnggebung der Teilnehmenden so, dass diese mehr Engagement, Motivation und Verantwortungsfähigkeit im Kontext von Demokratie zum Ausdruck bringen.

Die Verschiebung der Narrative macht deutlich, dass gemeinsames Sensemaking im Rahmen des traumainformierten Großgruppenprozesses stattgefunden hat und sich sehr positiv auf die Teilnehmenden auswirkt. Eine Vielzahl der Geschichten nach dem Großgruppenprozess handelt davon, dass sich die Teilnehmenden in Bezug auf demokratische Mitgestaltung motivierter und wirkmächtiger erleben. Aus den Geschichten sprechen Frische und Kreativität; Teilnehmer:innen formulieren neue Ideen, wie sie ihre persönlichen Kompetenzen und Lebenserfahrungen sinnvoll und wirksam in demokratische Teilhabe einfließen lassen können. Die im Rahmen des Gruppenprozesses entstehende differenziertere Betrachtung von Krisen und Polarisierung

ermöglicht eine Haltung der Neugierde auf Positionen, die der eigenen fremd sind. Hierdurch erweitert sich die Fähigkeit einer komplexeren, umfassenderen Sinnbildung (Sensemaking) und damit zur Orientierung und Selbstmotivation in herausfordernden Situationen. Dies stärkt die Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit.

Trend 3 – Demokratie in Beziehung

Stimm- und wirkmächtig erleben die Teilnehmenden sich dann, wenn die Vieltimmigkeit der Demokratie nicht rein kognitiv, sondern emotional und verkörpert erlebbar wird. Demokratie wird dann von einem „Ding da draußen“ zu einer verinnerlichten Resonanzerfahrung.

Die Geschichten, die von den Projektteilnehmer:innen verfasst wurden, sprechen von der Erfahrung der Inklusion in einen vieltimmigen Raum. Das wird sowohl durch die Ergebnisse der Fokusgruppen als auch im Vorher-nachher-Vergleich der Triaden deutlich. Sinnggebung wird nicht rein kognitiv vollzogen, sondern findet dann statt, wenn wir in unserem Denken, Fühlen, Spüren und in unseren Kernanliegen in Erscheinung treten. Die „Verlebendigung“ von Beziehungen setzt kreatives Potential frei. Die vormals in Starrheit und Abgrenzung gebundene Energie kann genutzt werden, um sich lustvoll und spielerisch mit der Welt auseinanderzusetzen. Im Cynefin Framework beschreibt Snowden die Bewegung in einer komplexen Landschaft als ein kontinuierliches Ausprobieren, Experimentieren, Erkennen und Reagieren (Snowden, Bonne 2007). In diesem Modus können wir auf das, was entsteht, reagieren und beständig dazulernen. In den Geschichten wird deutlich, dass dort, wo wir „selbst bestimmen und Gesellschaft so (demokratisch) gestalten können, [...] diese Ordnung als eine antwortende und reagierende Resonanzsphäre erfahren“ (Rosa 2016, S. 17). Die Geschichten in diesem Teil der Narrativ-Landschaft erzählen, wie Demokratie von einem „Ding da draußen“ zu einer verinnerlichten Erfahrung der Resonanz wird. Die persönliche emotional-situative Verortung in der

Demokratie wird durch das Erzählen der eigenen Geschichte und das Zuhören und Bezeugen der Anderen möglich. Demokratie ist dann „ein Klangkörper. Ein sinnlicher, geistiger und emotionaler Raum der Verständigung“ (Scheub 2017, S. 21).

Trend 4 – Stärkung des kollektiven Innenraumes

Die gelebte Resonanzerfahrung ermöglicht einen dynamischen und verbundenen Umgang mit Polarisierung und Konflikten. Differenzen und unterschiedliche Meinungen können besser (aus)gehalten werden, woraus neue Antwortmöglichkeiten erwachsen.

Viele der Geschichten spiegeln die Schroffheit der Spaltung und die enorme Dynamik der gesellschaftlichen Fragmentierung im Kontext multipler Krisen wider. Die gemeinsame Erforschung innerer Zustände und Reaktionsmuster, wie sie im traumainformierten Großgruppenprozess stattfindet, ermöglicht einen strukturierten Prozess der Verständigung, in dem unterschiedliche Meinungen und Positionen gemeinsam (aus)gehalten werden können. „Nicht Harmonie, nicht Einklang und nicht Konsonanz, sondern prozesshaftes Antworten, Bewegung und Berührung [...]“ (Rosa 2016, S. 369) zeichnen solche demokratischen Räume aus. In ihnen kann die eigene, möglicherweise fixierte politische Position tiefer verstanden und Positionen, die der eigenen fremd sind, können besser wahrgenommen und ausgehalten werden. Der persönliche Möglichkeitsraum für die Beantwortung komplexer gesellschaftlicher Herausforderungen erweitert sich. An die Stelle defensiver Reaktionsmuster, persönlicher Aktivierung oder inneren und äußeren Rückzuges tritt die bewusste Wahrnehmung der Differenz, ohne dass Beziehung aufgegeben werden muss. Neue, bezogene und angemessene Antwortmöglichkeiten auf persönliche und gesellschaftliche Herausforderungen im Kontext von Krisen werden möglich. Eine Fähigkeit, die Thomas Hübl als „Response-Ability“ beschreibt.

5.3 Ausblick

Die Ergebnisse des Forschungsprojektes weisen deutlich darauf hin, dass neue Formate demokratischer Praxis hilfreich sind, um den Auswirkungen multipler und dynamischer Krisen nachhaltig zu begegnen. Die Belastungen und Verunsicherungen, denen Bürger:innen angesichts der Krisen ausgesetzt sind, benötigen gesellschaftliche Räume, in denen kommunikative Sinnfindung und Verständigung stattfinden kann.

Der traumainformierte Großgruppenprozess verweist hier auf die Möglichkeit einer neuen Art von Politik sowie einer neuen Qualität der Demokratie. Über den analysierten Prozess hinausgehend lassen sich daran anschließende Schlussfolgerungen aufstellen:

1. Spaltungsgefühle und Trennungserfahrungen von Bürger:innen sollten nicht nur individuell, sondern auch gesellschaftlich aktiv aufgearbeitet werden. Hierzu gehören unter anderem die durch die Corona-Pandemie verursachten Spaltungen sowie die nicht abgeschlossene Aufarbeitung der deutschen Wiedervereinigung und das Ringen um eine gemeinsame deutsche Identität. Dieses hilft, politisches und soziales Vertrauen, gesellschaftlichen Zusammenhalt sowie die Mitgestaltungsbereitschaft der Bürger:innen zu stärken.
2. Eine traumasensible Perspektive bietet die Möglichkeit, tieferliegende persönliche und kollektive Dynamiken und generationsübergreifende Aspekte in demokratischen Verständigungsprozessen bewusster werden zu lassen. Das innere Erleben der Bürger:innen im Kontext von Krisen und Krisenbewältigung findet hier Ausdruck und Bezogenheit. Dies fördert die Verbindung und das Mitgefühl unter beteiligten Bürger:innen und erhöht die Widerstandskraft und Anpassungsfähigkeit sozialer Systeme.
3. Um dem Bedürfnis der Menschen nach mehr Mitwirkungsmöglichkeiten und nach größerer Responsivität (Antwortfähigkeit) gerecht zu werden, sollte sich die Weiterentwicklung der Demokratie nicht nur auf formale Strukturen beziehen. Vielmehr sollte in die Ermöglichung gesellschaftlicher Räume investiert werden, in denen Bürger:innen eine auf Verbindung ausgerichtete Dialogkultur erfahren und Beziehungskompetenzen aufbauen können. Es braucht zugängliche gesellschaftliche Räume, in denen sich Menschen durch „Beziehungsarbeit“ nähern können und Demokratie konkret und lebendig erfahrbar wird.
4. Die vielstimmigen Narrative der Projektteilnehmer:innen zeigen, dass das, was Bürger:innen unter Demokratie verstehen und von ihr erwarten, durchaus verschieden ist. Der traumainformierte Großgruppenprozess und die Verwendung des SenseMakers stellen eine vielversprechende Möglichkeit dar, diese Diversität abzubilden und erfahrbar zu machen und gleichzeitig eine gemeinsame Sinnstiftung zu ermöglichen. Die Fähigkeit zum gesellschaftlichen Dialog auch zu kritischen Themen wird gestärkt und die Polarisierung kann überwunden oder zumindest abgemildert werden.
5. Eine weitere Umsetzung modellhafter traumainformierter Prozesse auf unterschiedlichen politischen Ebenen (kommunal, regional, evtl. national) erscheint uns als nächster Schritt besonders relevant. Hier ermöglichen Gruppenprozesse und die Verwendung des SenseMakers es, gesellschaftliche Diskurse zu spezifischen, politisch sensiblen Themen zu erforschen und gemeinsam mit Bürger:innen zu bearbeiten. Besonders auch Narrative und Stimmen, die häufig im politischen Diskurs untergehen oder unbewusst bleiben, werden dabei berücksichtigt. Dies ermöglicht es, entstehende Polarisierungstendenzen und Konfliktlinien rechtzeitig sichtbar zu machen im Sinne eines Frühwarnsystems. Auch die Verbindung eines traumainformierten Prozesses mit Instrumenten der deliberativen Demokratie (z. B. Bürgerbeteiligung, Bürgerräte) erscheint vielversprechend.
6. Das vorliegende Projekt stellt einen ersten Versuch dar, einen modellhaften traumainformierten Großgruppenprozess im Kontext der Demokratie strukturiert zu erforschen. Weitere, systematische Erforschung von öffentlichen oder semi-öffentlichen traumainformierten Prozessen ist notwendig, um diese im

Rahmen demokratischer Arbeit besser zu verstehen und in der Praxis ziel-führend anzuwenden. Hierzu zählen unter anderem die (kritische) Analyse der mittel- und längerfristigen Wirkungen sowie die notwendige Anpassung des voraussetzungsreichen Prozessdesigns an unterschiedliche gesellschaftliche Kontexte und Themenfelder.

Abschließend sei erwähnt, dass diese Erkenntnisse natürlich nicht nur auf Bürger:innen, sondern auch auf alle Menschen in ihren professionellen Rollen im Kontext demokratischer Gesellschaften zutreffen. So erleben auch Politiker:innen, Journalist:innen, Jurist:innen, Beamte, und Wissenschaftler:innen etc. diese Verletzungen und Verunsicherungen. Von Entscheidungsträger:innen wird häufig verlangt, „allzeit“ handlungs- und entscheidungsfähig zu bleiben. Es liegt nahe, dass schwierige Erfahrungen daher häufig nicht ausreichend verarbeitet, kommuniziert oder integriert werden, auch gerade unter dem Deckmantel einer vermeintlichen Professionalität. Daher bleibt in Zeiten von Stress, Überforderung und massiven Krisen zu oft kein Raum für eine umfassende Sinnstiftung (Sense-Making). Ähnlich wie die in diesem Projekt teilweise sichtbar gemachten Tiefenprozesse können (kollektive) Traumata dann subtil in die Analyse und Entscheidungsfindung hineinwirken. Inwiefern diese gerade in Bereichen wie Governance, den Medien, der Justiz oder der Executive etc. zu gesellschaftlich relevanten Auswirkungen beiträgt, müsste an anderer Stelle wissenschaftlich geprüft und vertieft werden. Die Brisanz des Krieges in der Ukraine, der Coronapandemie und des Klimawandels legen jedoch nahe, dass das Themenfeld (kollektives) Trauma und Politik aktueller denn je ist. Ein anzustrebendes Ziel wäre, weitere Prozesse mit Teilnehmenden aus der aktiven Politik, Verwaltung und den Medien etc. durchzuführen. Dies setzt jedoch voraus, dass die dafür notwendigen personellen und finanziellen Ressourcen zur Verfügung stehen und der hier vorgestellte Ansatz an die jeweiligen Kontexte und Zielgruppen angepasst wird.

Letztlich ist eine weitere Stärkung der Resonanzfähigkeit und der Bereitschaft, gegenwärtigen und zukünftigen Krisen verantwortlich zu begegnen, unabdingbar für die Zukunft einer lebendigen Demokratie. Dies trifft nicht nur auf alle Mitglieder einer demokratischen Gesellschaft zu, sondern ist auch eine kontinuierliche Praxis und ein fortlaufendes Ergebnis gemeinsamer Bemühungen.

Literatur



6 Literatur

- Assmann, J. (1992). Das kulturelle Gedächtnis: Schrift, Erinnerung und politische Identität in frühen Hochkulturen. In: Beck'sche Reihe, Band 1307, München: C.H. Beck Kulturwissenschaft.
- Fisher, W.R. (1985). The narrative paradigm: In the beginning. In: Journal of Communication, Band 35, S. 74-89.
- Flick, U. (2018). An introduction to qualitative research. London: Sage.
- Goldstein, D.S., Kopin, I. J. (2007). Evolution of concepts of stress. In: Stress, Band 10, Heft 2, S. 109-120.
- Herman, J. (1994). Trauma and Recovery: From Domestic Abuse to Political Terror. Pandora Press.
- Hübl, T. (2021). Kollektives Trauma heilen: Persönliche und globale Krisen verstehen und als Chance nutzen. München: Ilrisiana-Verlag.
- Jasanoff, S. (2004). States of knowledge. The co-production of science. London: Routledge.
- Jones, P. H. (2015). Sensemaking Methodology: A Liberation Theory of Communicative Agency, [online] <https://www.epicpeople.org/sensemaking-methodology/> [abgerufen am 1.8.2022].
- Koch, U. (2015). Was tun mit Metaphern? Überlegungen zur Bedeutung von Metaphern und Metapherntheorie für die Wissenschaftsgeschichte am Beispiel medizinischer Schockmetaphorik. In: Berichte der Wissenschaftsgeschichte, Band 38, Heft 4, S. 321-42.
- Kölbl, C., & Straub, J. (2003). Geschichtsbewusstsein als psychologischer Begriff. In: Journal für Psychologie, Band 11, Heft 1, S. 75-102.
- Kühner, A. (2002). Kollektive Traumata - Annahmen, Argumente, Konzepte: Eine Bestandsaufnahme nach dem 11. September. Berghof Report Nr. 9, Dezember 2002. Berghof Forschungszentrum für konstruktive Konfliktbearbeitung, [online] <http://www.agpolpsy.de/wp-content/uploads/2011/05/kuhner-kollektive-traumata-annahmen-argumente-konzepte.pdf> [abgerufen am 30.7.2022].
- Kühner, A. (2008). Trauma und kollektives Gedächtnis. Buchreihe: Psyche und Gesellschaft. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Leipprand, T. (2018). Sinn finden in einer unsicheren Welt: Eine Untersuchung am Beispiel von Spitzenführungskräften. Freie Universität Berlin, Inaugural-Dissertation [online] <https://refubium.fu-berlin.de/handle/fub188/22477> [abgerufen 11.12.2022].
- Maerker, A. (2009). Posttraumatische Belastungsstörung. 3. Auflage. Berlin: Springer.
- Matoba, K. (2021). Global social witnessing: An educational tool for awareness-based systems change in the era of global humanitarian and planetary crisis. In: Journal of Awareness-Based Systems Change, Band 1, Heft 1, S. 59-74.
- Polkinghorne, D. E. (1998). Narrative Psychologie und Geschichtsbewusstsein. Beziehungen und Perspektiven. In: Jürgen Straub (Hrsg.), Erzählung, Identität und historisches Bewusstsein, Suhrkamp: Frankfurt am Main, S. 12-45.
- Reddemann, L., Sachsse, U. (1997). Stabilisierung. In: PTT - Persönlichkeitsstörungen: Theorie und Therapie, Heft 3, S. 113-147.
- Rosa, H. (2016). Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung, Frankfurt/ Main: Suhrkamp.

- Rosa, H. (2019). *Resonance*. Hoboken: Wiley. Kindle-Version.
- Schenuit, F. (2017). Zwischen fact- und sense-making: Die Bedeutung wissenschaftlicher Expertise im politischen Entscheidungsprozess. *Impulse für die Politikwissenschaft aus den Science and Technology Studies*, [online] <https://regierungsforschung.de/zwischen-fact-und-sense-making-die-bedeutung-wissenschaftlicher-expertise-im-politischen-entscheidungsprozess-impulse-fuer-die-politikwissenschaft-aus-den-science-and-technology-studies/> [abgerufen am 8.8.2022].
- Scheub, U. (2017). *Demokratie die Unvollendete: Plädoyer für mehr Teilhabe*. Mehr Demokratie e. V. (Hrsg.), München: Oekom-Verlag.
- Siegel, D. (2012). *Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology*. New York: WW Norton & Company. Kindle-Version.
- Snowden, D., Bonne, M. (2007). A Leader's Framework for Decision Making. In: *Harvard Business Review*.
- Snowden, D. (n.d.). Making Sense of Complexity - the Cynefin Co. [online] <https://thecynefin.co/about-us/about-cynefin-framework/> [abgerufen am 8.8.2022].
- Straub, J. (1998). Geschichten erzählen, Geschichte bilden: Grundzüge einer narrativen Psychologie historischer Sinnbildung. In: ders. (Hrsg.), *Erzählung, Identität und historisches Bewußtsein. Die psychologische Konstruktion von Zeit und Geschichte*. Frankfurt/Main: Suhrkamp, S. 81-169.
- van der Kolk, B.A., Fislis, R. (1995). Dissociation and the fragmentary nature of traumatic memories: Overview and exploratory study. In: *Journal of Traumatic Stress*, Band 8, S. 505-525.
- van der Kolk, B. A., McFarlane, A.C. (1995). *Traumatic Stress: Human Adaptations to Overwhelming Experience*. New York: Guilford Press.
- van der Kolk, B. (2018). *Verkörperter Schrecken: Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann*. Lichtenau und Westfahlen: Probst-Verlag.
- van der Merwe, S. E., Biggs, R., Preiser, R., Cunningham, C., Snowden, D. J., O'Brien, K. & Goh, Z. (2019). Making sense of complexity: using SenseMaker as a research tool. In: *Systems*, Band 7, Heft 2, S. 25.
- van de Ven, P. (2020). The journey of sensemaking and identity construction in the aftermath of trauma: Peer support as a vehicle for coconstruction, [online] <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/jcop.22373> [abgerufen am 30.7.2022].
- Volkan, V. (1999). The tree model: a comprehensive psychopolitical approach to unofficial diplomacy and the reduction of ethnic tension. In: *Mind and Human Interaction*, Band 10, S. 142-206.
- Wamsler, C., Osberg, G., Panagiotou, A., Smith, B., Stanbridge, P., Osika W., Mundaca, L. (2022). Meaning-making in a context of climate change: supporting agency and political engagement. In: *Climate Policy*.
- Weick, Karl E. (1995). *Sensemaking in Organizations*. Thousand Oaks: Sage.
- Weick, Karl E., Sutcliffe, K. M., Obstfeld, D. (2005). Organizing and the Process of Sensemaking. In: *Organization Science*, Band 16, Heft 4, S. 409-421.
- Wetzel, R. (2001). *Kognition und Sensemaking*. In: Weick, E.; Lang, R. (Hrsg.): *Moderne Organisationstheorien*. Wiesbaden: Springer, S. 153-200.

Mehr Demokratie e. V. ist mit rund 10.000 Mitgliedern und 200.000 interessierten Kontakten die wohl größte Organisation für direkte Demokratie weltweit. Das Kernanliegen von Mehr Demokratie ist die ständige Weiterentwicklung der Demokratie. Seit fast 35 Jahren arbeitet der Verein für direkte Demokratie, Transparenz, faires Wahlrecht und wirksame Bürgerbeteiligung, z. B. losbasierte Bürgerräte. Die Qualität des Austauschs und der Entscheidungsfindung, also die demokratische Kultur, ist dabei ebenso wichtig wie die Verbesserung demokratischer Strukturen. Die Überzeugung von Mehr Demokratie: Menschen wollen sich zugehörig fühlen, selbstbestimmt leben, sich einmischen und mitentscheiden. Geschützte Räume und ein Verständnis für Emotionen und Beziehungsfragen helfen, das Potential, das in allen Menschen steckt, voll zu entfalten und ko-kreativ Lösungen für politische Fragen zu finden.

Pocket Project e. V. zielt in seiner Arbeit auf die umfassende Entwicklung einer lebensförderlichen Kultur im Kontext globaler Krisen. Das Kernanliegen des Projektes ist die Bewusstwerdung und Lösung kollektiver und generationsübergreifender Traumata. Das Pocket Project unterstützt engagierte Bürger:innen dabei, die Quellen und Auswirkungen von Traumata zu identifizieren und Ansätze zu ihrer Heilung zu entwickeln. Die Kernkompetenz der Arbeit des Projektes liegt in der verfeinerten systemischen Wahrnehmung und der Etablierung geschützter Gruppenräume („Pockets of Healing“), in denen „Pockets of Trauma“ heilen und integrieren können. Die Arbeit des Pocket Project zeigt, dass eine Trauma-informierte Herangehensweise das mitfühlende und kreative Potenzial der Menschheit zur Bewältigung der dringendsten globalen Herausforderungen unserer Welt exponentiell steigert.

Anhang

Anhang

TABELLE: ZUGÄNGE ZUM BEGRIFF „KOLLEKTIVES TRAUMA“

Kollektiver Traumabegriff vom Individuum herkommend

kollektive Verarbeitung massenhafter Individualtraumata

Brunner sieht den Begriff des kollektiven Trauma ähnlich wie Kühner kritisch. Er schlägt u.a. vor, kollektives Trauma als „kollektive Verarbeitung massenhafter Individualtraumata“ zu fassen. Weiterführender Link [hier](#).¹¹

transgeneratives/multigenerationales Trauma

„Wir sprechen über das Phänomen, dass eine in einer Vorgeneration erlebte, nicht (vollständig) verarbeitete Trauma-Erfahrung in einer Nachfolgegeneration in Form von psychischen Belastungen wirksam wird, die bis hin zu einer posttraumatischen Belastungsstörung reichen“ (Dunkel 2021, S. 217). Link [hier](#).¹³

Kollektiver Traumabegriff vom Kollektiv herkommend

kulturelles Trauma

Alexander definiert „kulturelles Trauma“ als einen Prozess, bei dem eine Gruppe, die nicht direkt von einem traumatischen Ereignis betroffen sein muss, dieses Trauma aufgrund spezifischer kultureller und historischer Prozesse als relevant ansieht. Er argumentiert, dass dieser Prozess die Identität der Gruppe nachhaltig verändert. Weiterführender Link [hier](#).¹²

Traumapolitik

„Die Traumapolitik kann nach Zembylas (2007) als Versuch definiert werden, bestimmte historische Ereignisse so darzustellen, dass diese Ereignisse im kollektiven Gedächtnis eine gewünschte Bedeutung erhalten und dementsprechend gezielt instrumentalisiert und eingesetzt werden“ (Biess 2020). Überlegungen zur Traumapolitik in Bezug auf Corona finden sich [hier](#).¹⁴

¹¹ <http://www.agpolpsy.de/wp-content/uploads/2010/06/vortrag-kollektive-traumata-sfu.pdf>

¹² <http://www.agpolpsy.de/wp-content/uploads/2011/04/joas-cultural-trauma-on-the-most-recent-turn-in-jeffrey-alexandere28099s-cultural-sociology.pdf>

¹³ <https://link.springer.com/article/10.1007/s11620-021-00619-8>

¹⁴ <https://uni-tuebingen.de/de/177810>

intergenerationales vs. transgenerationales Trauma

„Schützenberger (2018) unterscheidet, ob die traumatische Erfahrung in einer Familie explizit zur Sprache kommt und damit bewusst vermittelt wird (intergenerational) oder ob diese über unbewusste Mechanismen zum Tragen kommt (transgenerational)“ (Dunkel 2021, S. 217). Link [hier](#).¹⁵

Traumadiskurs

„Erstens kann von einer »kollektiven Verarbeitung massenhafter Individualtraumata« geredet werden. Zweitens kann von »kollektiven Traumanarrationen« oder »Traumadiskursen« geredet werden, die entweder schlicht und einfach »erfunden« werden oder aber sich auf tatsächliche Traumatisierungen von einzelnen Gruppenmitgliedern beziehen“ (Brunner 2010, S. 10). Link [hier](#).¹⁶

massenhafte Traumatisierung

Massenhafte Traumatisierungen nach massiven Gewaltereignissen durch Naturkatastrophen, Zugunglück oder Gewalteinwirkung auf eine Gruppe von Menschen, die alle direkt betrifft. Dies bedeutet, dass durch simultane Traumatisierung von vielen Individuen eine massenhafte Traumatisierung entsteht, daher die Zuordnung bei „vom Individuum herkommend“ (Scholz 2014).¹⁷

gewähltes Trauma (engl. chosen trauma)

„Zunächst setzt »Chosen Trauma« ein kollektives Trauma dergestalt voraus, dass nicht nur viele Menschen gelitten haben, sondern dass diese sich schon vorher als Gruppe verstanden haben (oder sich retrospektiv als solche verstehen), d.h. durch Identifikation verbunden sind. [...] Entscheidend dafür, dass ein massenhaftes Trauma als »chosen trauma« bezeichnet werden kann, ist also die Bedeutung des Ereignisses für das Selbstverständnis und die Selbstdefinition der Gruppe“ (Scholz 2018, S. 296). Link [hier](#).¹⁸

„traumainduzierte Kollektive“

„Damit ist gemeint, dass durch die Verfolgung einer spezifischen Gruppe von Menschen diese sich erst zu einem Kollektiv formieren; zu einem Kollektiv, das schließlich mit den durch die Verfolgung entstandenen Traumatisierungen zu kämpfen hat, durch sie aber auch ihren Zusammenhalt findet“ (Brunner 2010, S. 11). Link [hier](#).¹⁹

¹⁵ <https://link.springer.com/article/10.1007/s11620-021-00619-8>

¹⁶ <http://www.agpolpsy.de/wp-content/uploads/2010/06/vortrag-kollektive-traumata-sfu.pdf>

¹⁷ https://www.iiresearchandwritingcenter.com/wp-content/uploads/Sarajevo_ed-Chosen-Trauma.pdf

¹⁸ https://www.researchgate.net/publication/329440794_Einer_fur_alle_alle_fur_einen_-_Anmerkungen_zu_Vamik_Volkans_Konzept_der_Grossgruppenidentitaet/fulltext/5c089c204585157ac1ab0f5b/Einer-fuer-alle-alle-fuer-einen-Anmerkungen-zu-Vamik-Volkans-Konzept-der-Grossgruppenidentitaet.pdf

¹⁹ <http://www.agpolpsy.de/wp-content/uploads/2010/06/vortrag-kollektive-traumata-sfu.pdf>

