südostasien
Zeitschrift für Politik • Kultur • Dialog

3 | 2026, Vietnam,
Autor*in: Du Pham

Kriegstrauma: Kann Psychotherapie Frieden bringen?



Gemeinschaft und Vertrauen können inneren Frieden bringen. ©Thới Nam Cao, Creative Commons

Vietnam: Die Mutter unserer Autorin floh nach dem Krieg nach Deutschland. Die Tochter fragt sich, wie sie inneren Frieden finden konnte.

Meine Mutter war zehn, als der Krieg in Vietnam 1975 endete. Für sie bedeutete das nicht konsequent Frieden. „Fast alle südvietnamesischen Männer waren in der Armee oder arbeiteten für die Regierung, man wusste nicht, wie es weitergeht“, erzählt sie. „Überall lagen ihre Uniformen auf den Straßen. Die Nachbarschaft offenbarte sich als Vietcong, es gab so viele Vertrauensbrüche. Nach einem Jahr im Kommunismus wollte ich nur weg – ich dachte, ich müsse ersticken.“

Als meine Mutter mit Cap Anamur auf den Philippinen strandet, bekommt sie noch vor Ort einen Deutsch-Crashkurs, der in Deutschland sowohl durch sie als auch durch das Land NRW engagiert verfolgt wird. Ein Therapieangebot gibt es nicht. Wahrgenommen hätte sie es ohnehin nicht. „Sowas ist für uns ganz fremd, das war nicht nötig. Wir sind froh und glücklich, lebend angekommen zu sein. Also Ärmel hochkrempeln und ein neues Leben starten."

Gefühle mit Übersetzungsfehlern

Wenn ein Krieg endet, bleiben Tote und Trümmer. Es folgen zerrüttete Familien, Vertreibung, Flucht. Wiederaufbau statt Trauerarbeit. Mir fallen Innerlichkeiten schwer. Wer in einem vietnamesischen Haushalt aufwächst, lernt nicht unbedingt Gefühle auszuleuchten. Mein vietnamesischer Wortschatz gleicht ungefähr dem einer Siebenjährigen. Für Gefühle reicht er noch weniger. Wenn sich unter diesem Dach eine zweite Mutterzunge einnistet, sind Familien zusätzlich damit konfrontiert, dass sie nicht in der gleichen Sprache fühlen. Wenn meine Mutter und ich uns fehlinterpretieren, ist es wie ein kleiner Krieg. Nicht metaphorisch genug, um harmlos zu sein, nicht unbarmherzig genug, um ihn so zu nennen. Wenn es um psychische Gesundheit geht, wird es besonders unerquicklich. Ich empfinde sie als stille Nachkriegsfolgen (eine möglicherweise sehr deutsche Beschreibung eines Familienstreits).

Ich habe Therapieerfahrung und darum die überzeugenden Voraussetzungen meiner Mutter aus der Gegenwart heraus zu erklären, was sie damals eigentlich gebraucht hätte. An Nguyen, eine in den USA ausgebildete Psychotherapeutin, die heute in Hanoi arbeitet, straft im Interview meine Ignoranz: „Ich zögere rückblickend zu sagen: ‚Was die Menschen brauchten, war Therapie.' Man läuft Gefahr, Menschen, die unter völlig anderen Bedingungen lebten, unsere heutigen psychologischen Konzepte überzustülpen."



@ Privatfoto

An Nguyen kennt die Disharmonie unterschiedlicher Auffassungen von psychischer Gesundheit. Nicht alles, was aus heutiger westlicher Perspektive nach therapeutischem Bedarf aussieht, lässt

sich rückblickend so benennen. Ich erbeute erste Erkenntnisse: Heilung ist inkonstant und divergent. Mutmaßlich gibt es dafür eine Bezeichnung: Friedenspsychologie. Sie fragt danach, was Gewalt in Menschen und Beziehungen hinterlässt. Und welche Voraussetzungen nötig sind, damit wieder Vertrauen, Sicherheit und Gemeinschaft entstehen können.

Therapie muss kulturelle Prägungen mitdenken

In der Berliner Studie „Migration-related emotional distress among Vietnamese psychiatric patients in Germany: An interdisciplinary, mixed methods study“ (dt.: Migrationsbedingte emotionale Belastung bei vietnamesischen psychiatrischen Patienten in Deutschland: Eine interdisziplinäre Mixed-Methods-Studie) nennen die Autor:innen fünf Belastungsschwerpunkte, die in ihren ethnografischen Interviews sichtbar werden: Vergangenheit, Zukunft, Isolation, Sprache und Sprachlosigkeit. Zwei vietnamesische Formulierungen tauchen dabei immer wieder auf: „khó nói“ (dt.: schwer zu sagen) und „không nói được“ (dt.: kann ich nicht sagen). Die Autor:innen betonen, dass dieser Ausdruck von Sprachlosigkeit über bloße mangelnde Sprachkenntnisse hinausgehe.

Main Hương Nguyen war an der oben erwähnten Untersuchung beteiligt. Die vietnamesisch-deutsche Psychotherapeutin arbeitet mit kultursensibler Psychotherapie und an der Frage, wie Therapie dem Erleben von Menschen gerecht werden kann. Dabei gehe es darum, kulturelle Prägungen mitzudenken, ohne Menschen auf ihre Herkunft zu reduzieren.

Ihre eigene buddhistische Praxis bringt Nguyen als therapeutische Haltung ein, insbesondere die Plum-Village-Tradition des Zen-Meisters Thích Nhât Hạnh. Diese bindet Achtsamkeit und Mitgefühl in den Alltag ein, um das Wohlbefinden herauf und gleichzeitig das Leid herunterzusetzen. Wenn es während des therapeutischen Prozesses passt, arbeitet sie auch konkret mit Übungen zu Achtsamkeit und Selbstmitgefühl. In dieser Tradition gibt es die Vorstellung eines ‚Speicherbewusstseins‘. Darin finden sich verschiedene Samen: Mitgefühl, Freude, Achtsamkeit, aber auch Wut, Hass und Gier. Kein Samen wächst einfach so. Er benötigt dafür bestimmte Voraussetzungen. „Es hängt davon ab, wie wir leben, was wir im Alltag nähren“, so Nguyen.

Der klinische Psychologe Hieu Tran ist in Norwegen geboren, aufgewachsen und ausgebildet. Heute lebt er in Ho-Chi-Minh-Stadt. Auch er warnt davor, psychische Gesundheit ausschließlich in die Kategorien von gesund oder krank zu unterteilen. Unterstützende Methoden jenseits klassischer Psychotherapie können dabei ebenfalls eine Rolle spielen: Meditation etwa, aber auch Bewegung. „Reden ist nicht der einzige Weg zu innerem Frieden“, erklärt Tran. „Da Traumata im Körper verankert sind, kann Bewegung ein wichtiger Teil der Lösung sein. Das ist besonders hilfreich für Menschen, denen es schwerfällt, ihre Gefühle in Worte zu fassen.“

Psychotherapie als Friedenspraxis

Main Hương Nguyen spricht in ihrem Podcast „Achtsam“ über inneren und äußeren Frieden. Der eine sei kollektiv, der andere individuell. Innerer Frieden bedeutet für sie aber nicht, dass plötzlich alles gut sei. Es gehe darum, Geschehenes zu integrieren. Im Sinne von: Es war schlimm, aber ich werde nicht daran zerbrechen.



Zen-Meister Thich Nhat Hanh bei einer Meditation im Gehen. © d nelson, Wiki-Commons

„Ich denke, dass Psychotherapie eine Form von Friedenspraxis sein kann“, erklärt mir Nguyen weiter. Menschen lernen, Verhaltensmuster wahrzunehmen, Gefühle zu regulieren, Bedürfnisse auszudrücken, Grenzen zu setzen und mehrere Perspektiven einzunehmen. „Wenn wir alte Wunden und Verletzungen heilen, können wir zunächst einen inneren Frieden kultivieren“, so die Psychotherapeutin. „Dieser innere Frieden kann dann auch nach außen ausstrahlen, auf unsere Beziehungen und in unserer Gemeinschaft. Im buddhistischen Verständnis von ‚Intersein‘ sind Innen und Außen ohnehin nie ganz getrennt.“

Sie identifiziert das bei viet-deutschen Patient:innen, die mit intergenerationalen Konflikten zu ihr kommen. Sie bearbeiten ihre eigenen Verletzungen und bekommen gleichzeitig kulturelles Wissen an die Hand, mit dem sie ihre Eltern besser verstehen. Gleichzeitig zieht sie eine Grenze: Nachhaltiger Frieden brauche systemische Lösungen.

Die in Hanoi ansässige Psychotherapeutin An Nguyen hingegen kann sich zwar vorstellen, dass Therapie „im Kleinen zu so etwas wie Frieden beiträgt“. Sie schaffe einen Raum, in dem Menschen neugierig auf ihre Erfahrungen werden. Doch sie weist im Interview auch kritisch auf die Gefahr hin, „Psychotherapie zu einer politischen Lösung zu erheben“. Gesellschaftliche, historische, wirtschaftliche und politische Prozesse könne Therapie nicht ersetzen.

Podcasts und soziale Medien: Entstigmatisierung oder Panikmache?

Ich entwickle ein vages Gefühl, Therapie nicht als große Friedensinitiative zu überhöhen, sondern ihre Möglichkeiten als das Kleingedruckte im Verständnis zwischen Verletzung und Reaktion im Bewusstsein zu bedenken.

Podcasts und soziale Medien tragen dazu bei, psychischen Erkrankungen ihr Stigma zu nehmen, die Sprache ist zugänglich, die Inhalte verständlich aufbereitet. Sowohl An Nguyen als auch Hieu Tran beobachten in ihren Sitzungen mit jungen Menschen einen sehr offenen Umgang mit dem Thema. Sie erkennen an, dass viele der Jugendlichen über einen bemerkenswerten psychologischen

Wortschatz verfügen. An Nguyen etwa sagt, dass sie von den jungen Leuten lerne und gleichzeitig Verständnis für deren Eltern aufbringe.

Ich wiederum ertappe mich dabei, dass mir der kritische Umgang mit dem Thema fehlt. In sozialen Medien werden psychologische Begriffe herumgereicht, bis sie so ziemlich alles und nichts bedeuten. Das Ergebnis sind Selbstdiagnosen nach drei Podcast-Folgen, jedes Unwohlsein wird zum Trauma, jede schlechte Nachricht zum Trigger. Die US-amerikanische Film- und Medienwissenschaftlerin Catherine Liu kritisiert in ihrem Sachbuch „Traumatized: The New Politics of Public Suffering“ (dt.: Traumatisiert: Die neue Politik des Leidens), dass Therapie zu einer Form der Populärkultur geworden sei. Das Leiden einer privilegierten Mittelschicht könne andere Formen des Leidens überdecken.

Gemeinschaft als Infrastruktur des Friedens

Für meine Mutter und Menschen ihrer Generation, die ich kenne, standen lange andere Dinge im Vordergrund: Arbeiten, Geld verdienen, Deutsch lernen, Kinder großziehen, Verwandte unterstützen, irgendwie ankommen. Therapie ist emotional, organisatorisch und nicht selten monetär sehr viel Arbeit. Sich diese Ressourcen leisten zu können, ist ein Privileg.



Eine Therapiesitzung (Symbolbild). @ Alex Green

Ich vergesse es selbst zu oft, verkenne die Kraft von Gemeinschaft, denn meine Mutter hatte und hat Gleichgesinnte, vielleicht war und ist das eine Form von Therapie? „Oh ja, wir haben sehr oft über die Zeit in Vietnam, die Flucht und das Ankommen gesprochen. Wir hatten vor allem die Zukunft gemeinsam, neue Chancen. Wir haben uns gemeinsam darüber amüsiert, wenn jemand aus Sprach- und Spargründen versehentlich Tiernahrung gekauft hat, wir haben zusammen Jeans für die Geschwister in Vietnam geshoppt. Es hat sich leicht angefühlt. Und ja, geteiltes Leid ist halbes Leid.“ Heute sitze ich manchmal mit ihr, ihren Geschwistern und Cousin:en zusammen. Sie erzählen, ich lausche. Sie erinnern sich, streiten über Details, jonglieren mit Ausrufen wie „Trời ơi“ (dt.: Oh Himmel) oder „Điên hả?“ (dt.: Bist du bekloppt?). Ihre Stimmen klingen friedlich.

Ich erkenne darin eine Infrastruktur des Friedens. Dieser beginnt nicht erst mit der politischen Entscheidung. Es sind nicht nur Aktivist:innen oder Nichtregierungsorganisationen, die Frieden herstellen. Therapeut:innen, Familien oder Freund:innen können ebenfalls Gemeinschaft und Vertrauen wiederaufbauen: Indem sie zusammenkommen, die Möglichkeit schaffen, die eigene Geschichte zu erzählen, und verhindern, dass die Vergangenheit als individuelles Leiden weiterlebt. Und ganz vielleicht auch indem zwei Menschen irgendwann dieselben Worte finden.

Befangen von Unbehagen, dass ihre Antwort Nein sein könnte, stelle ich meiner Mutter eine letzte Frage. Ob sie sich daran erinnern kann, ob und wenn ja, wann sie das erste Mal nach dem Krieg Frieden empfunden habe.

Autor:in

Du Pham

Du Pham ist interdisziplinäre Arbeiterin. www.dupham.com

Dieser Text erscheint unter einer Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz.