

# Therapie auf der Todesinsel

Die Überlebenden des Massakers von Utøya kämpfen gegen ihr Trauma, indem sie an den Ort des Massenmords zurückkehren. Einige werden im Prozess gegen den Attentäter aussagen. Sie treibt die Frage um: Warum hat er sie verschont?



ILJA C. HENDEL / DER SPIEGEL

**Fähre mit Utøya-Opfern, Überlebende Fevang Smith, Pracon:** Während der Überfahrt lachen viele noch – auf dem Rückweg herrscht tiefes

Er ist wieder unterwegs zu seiner Erschießung, zum dritten Mal schon. Diesmal will Adrian Pracon, 22, seiner Schwester Katharina jenen Ort zeigen, wo er hätte sterben sollen.

Eigentlich wollte der Mann, von dem Adrian kurz vor dem Schuss nur die schwarzen Stiefel sehen konnte, auch ihn ermorden. „Es ist ganz sonderbar, wie ich mich an die Situation erinnere“, sagt Adrian zu seiner Schwester, die neben ihm in seinem silbernen Alfa Romeo sitzt. „Alles spielte sich ab wie in Zeitlupe.“

Oben auf den Bergen liegt an diesem Frühlingmorgen noch Schnee, unten sind die Wiesen braun. Die beiden sind spät dran; das Boot zum Ort seiner gescheiterten Hinrichtung läuft gleich aus. Adrian drückt auf das Gaspedal, und sein Wagen rast los – wie auf einer Zeitreise neun Monate zurück in die Vergangenheit.

Unter der Regenjacke, die seinen Kopf halb bedeckte, sah er am 22. Juli 2011 dabei zu, wie die anderen getroffen wurden, umfielen, ganz langsam. Dann sah er die Schuhe von Anders Behring Breivik näher kommen: „Ich spürte die Wärme des heißen Gewehrlaufs.“

Seine Schwester Katharina schaut Adrian ungläubig von der Seite an. Die 28-Jährige hat diese Geschichte zuvor noch nie in all diesen Details gehört. Doch jetzt kann ihr Bruder ausführlich erzählen, einfach so, während der Autofahrt. Und gleich wird er ihr die Stelle zeigen, wo sich das zugetragen hat. Er will, dass sie sich ein realistisches Bild von den Szenen machen kann, die ihn bis heute verfolgen.

Adrian, Sohn polnischer Einwanderer, wuschelige braune Haare, erzählt ihr von dem Moment kurz vor dem Schuss, als das Zittern seines Körpers einfach aufhörte, als sein Atem stoppte, als er nur noch spürte, dass sein Herz gegen den Stein schlug, auf dem er lag.

Hinter der nächsten Biegung kommt die Insel in Sicht, auf der es passierte. Am Anleger wartet schon die kleine Fähre mit dem weißen Kapitänshäuschen. Drei Dutzend junge Leute mit signalroten Schwimmwesten sind bereits an Bord der MS „Thorbjørn“.

Auch Adrian streift sich eine über. „Schwimmwesten!“, sagt er und lacht zynisch auf. „Damals bin ich geschwommen

und wäre fast erstickt.“ Dann legt das Schiff ab und nimmt Kurs auf Utøya.

An diesem Dienstag Ende März hat die Jugendorganisation AUF der norwegischen Arbeiterpartei einen Besuch der Überlebenden und deren Angehöriger auf der Insel organisiert, wo der Rechtsradikale Breivik vergangenen Sommer ein Massaker mit 69 Toten angerichtet hat. Es wirkt wie ein gutorganisierter Schulausflug: Ehrenamtliche der AUF verkaufen Karten für die Überfahrt. Aufgeregt rennen die jungen Leute durcheinander, unterhalten sich lautstark und knipsen sich mit ihren Handys.

Während der Überfahrt nach Utøya lachen viele noch – auf dem Rückweg herrscht tiefes Schweigen.

Die Fahrt zurück an den dunkelsten Punkt ihres noch jungen Lebens ist ein Kampf mit den Bildern, die nicht aus ihrem Kopf verschwinden wollen, ein Kampf gegen die Panik, die immer wieder in ihnen aufflackert. Die jungen Opfer kämpfen zudem mit Schuldgefühlen: Warum sind die anderen gestorben, warum nicht ich?



Schweigen



LILJA C. HENDEL / DER SPIEGEL



LILJA C. HENDEL / DER SPIEGEL

Der Ausflug ist Teil einer weltweit einzigartigen Therapie, die dazu dienen soll, das Geschehene in die eigene Biografie einzubauen. Renate Grønvold Bugge, eine 71-jährige Psychologin mit deutschen Wurzeln, gilt als Initiatorin dieser Fahrten.

Das vom norwegischen Staat finanzierte Programm umfasst etwa regelmäßige Besuche der Hinterbliebenen und Überlebenden an den Schauplätzen des Terrors, Treffen auf nationaler und regionaler Ebene, damit sie Gemeinsamkeiten im Umgang mit dem Schmerz entdecken. Jeder Überlebende hat in seiner Gemeinde einen Ansprechpartner, der helfen soll, wenn sich der Zustand verschlechtert.

Ein Forschungsprojekt dokumentiert die Qualität der Traumatherapie – und soll für kommende Fälle Rezepte liefern, wie mit den seelischen Wunden am besten umzugehen ist. „Für die Wissenschaft ergibt sich aus der Tragödie eine einzigartige Chance“, sagt Bugge mit sanfter Stimme.

Rund 700 Hinterbliebene gilt es in ihrer Trauer zu begleiten. Hinzu kommen 650 Überlebende, 66 davon verletzt, und de-

ren 4500 Angehörige; dazu noch Ärzte, Sanitäter, Polizisten und unzählige freiwillige Retter. Sie verteilen sich über das ganze Land, 165 Gemeinden sind mit der Betreuung von Breiviks Opfern betraut.

Die besondere therapeutische Herausforderung liegt neben dem Ausmaß darin, dass es vor allem Teenager getroffen hat. „Das wohl heikelste Alter“, sagt Bugge, „um ein solches Trauma zu erleben: Die Psyche ist noch suchend, kaum gefestigt.“

Jeder von ihnen hat eine eigene Strategie entwickelt, mit dem erlebten Terror umzugehen. Simen Brænden Mortensen etwa, 23 Jahre alt, fährt im Boot gleich nach Adrian: Er war Wachmann und ließ den als Polizisten verkleideten Mörder auf die Fähre nach Utøya.

„Vom Kopf her weiß ich, dass jeder ihn durchgelassen hätte, weil er verdammt noch mal aussah wie ein Polizist“, sagt der junge Sozialarbeiter. „Trotzdem habe ich mich wochenlang schuldig gefühlt.“ Jeden Freitag sitzt er bei einer Psychologin, bis vor drei Wochen arbeitete er nur halbtags.

Oder Caroline Winge aus Trondheim. Die 19-Jährige wollte am liebsten auf den

Schießstand der Polizei, um sich an das Geräusch von Kugeln und den Anblick von Polizisten zu gewöhnen.

Khalid Taleb Ahmed, 32, schluckt Tabletten, um das Bild seines toten Bruders Ismail aus dem Kopf zu vertreiben. Wie Ismail dalag, am Fuße des Felsens, die blondgefärbten Haare blutrot. Bei seinem Psychologen lernt Khalid, das Trauma als ein Tor zu betrachten, durch das er gehen kann. Er lernt, dass der Film in seinem Kopf läuft, er aber die Fernbedienung in der Hand hält und ihn stoppen kann.

Manchen geht es wieder besser, vielen nach wie vor sehr schlecht. Auf dem Mittagsboot setzt Marte Fevang Smith, 18, aus Tønsberg zusammen mit ihrer Mutter Monica über. Sie ist ein strahlendes Geschöpf mit ihren dichten blonden Haaren und den hellblauen Augen. Ihre Mutter sagt, dass die Tochter im vergangenen Sommer gerade ihr großes „Aufblühen“ erlebt habe – bis auf Utøya eine Kugel ihren Kopf traf. Sie überlebte nur, weil das Projektil das Gehirn um zwei Millimeter verfehlte.

Marte hat den Ausflug mit den anderen Überlebenden nach Utøya nicht gut

verkräftet. Auf der Rückfahrt von der Insel schwing sie lange. Nur zu Hause fühlt sie sich noch sicher. Ihr Kinderzimmer ist übersät mit Kleidern, DVDs und Schminksachen.

In fremden Räumen sucht sie sofort nach einem Fluchtweg. Einen vollen Bus zu betreten wäre für sie unvorstellbar. „Die Situation ist absolut nicht zu kontrollieren“, sagt sie. Seit Utøya ist sie nicht mehr tanzen gegangen. Sie müsste dann immer an Maria denken. Am Abend vor dem Massaker hatte sie noch mit ihrer Freundin vor der Bühne von Utøya getanzt. „Datarock traten auf“, sagt Marte. „Wenn ich die jetzt im Radio höre, schalt ich sofort ab.“ Breivik hat auch Maria erschossen.

Am Unterricht kann Marte noch nicht wieder teilnehmen. „Das geht leider gar nicht“, sagt die Teenagerin. Sie hat es versucht, gleich im August zu Beginn des neuen Schuljahres. Renate Bugge hatte

auf diesen Moment mit Hoffen und Bangen gewartet: „Schule bietet Alltag, bietet eine Struktur, die Halt gibt“, und das sei wichtiger als jedes Therapeutengespräch. „Das zeigen alle aktuellen Forschungsarbeiten.“

Doch schon ein paar Tage nach Schulbeginn zerplatzte der Luftballon an einem Geburtstagskuchen, den Schüler gebacken hatten. „Ich bin rausgerannt“, sagt Marte, die in diesem Moment den Lehrer noch sagen hörte: „Gut, dass wir hier keinen Schüler haben, der auf Utøya war.“

Niemand hatte ihm davon erzählt, dass Marte auf der Insel war, auf dem Liebesfels. So heißt die Anhöhe im Süden der Insel, wo sie ansehen musste, wie Breivik zehn Menschen erschoss.

Wenige Tage später saß die Schülerin im Psychologieunterricht, als sie sich einbildete, wie der Lehrerin plötzlich Blut über das Gesicht strömte. Ihre Mitschüler

fanden Marte auf der Toilette wieder, nahmen sie in die Arme, damit der Körper endlich aufhörte zu zucken. „Meine Freundinnen haben zum Glück immer extra Make-up-Entferner dabei, damit sie meinen verlaufenen Lidschatten wegwischen können“, sagt Marte.

Sie konnte sich im Unterricht nicht mehr konzentrieren, die Buchstaben drehten sich nur noch im Kopf herum. Schließlich gab sie auf und arbeitet jetzt zwei Tage in der Woche in einem Kindergarten nicht weit von ihrer Wohnung.

Psychologen kennen diese Phänomene bei Traumatisierten; es sind klassische Symptome der posttraumatischen Belastungsstörung. Die Flashbacks können durch alltägliche Geräusche wie das laute Zuschlagen einer Tür ausgelöst werden. Sie starten im Gehirn genau jene emotionale Kaskade wie bei dem ursprünglichen traumatischen Erlebnis.

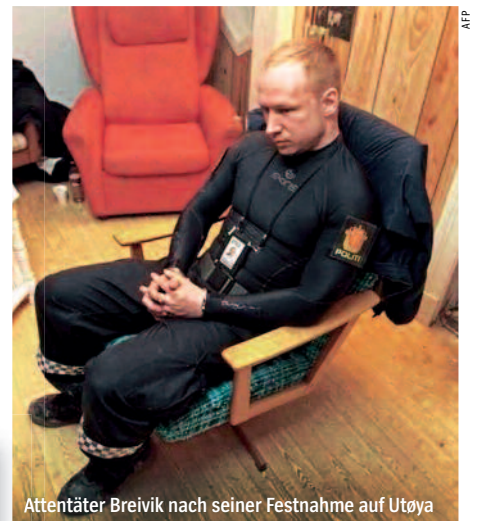
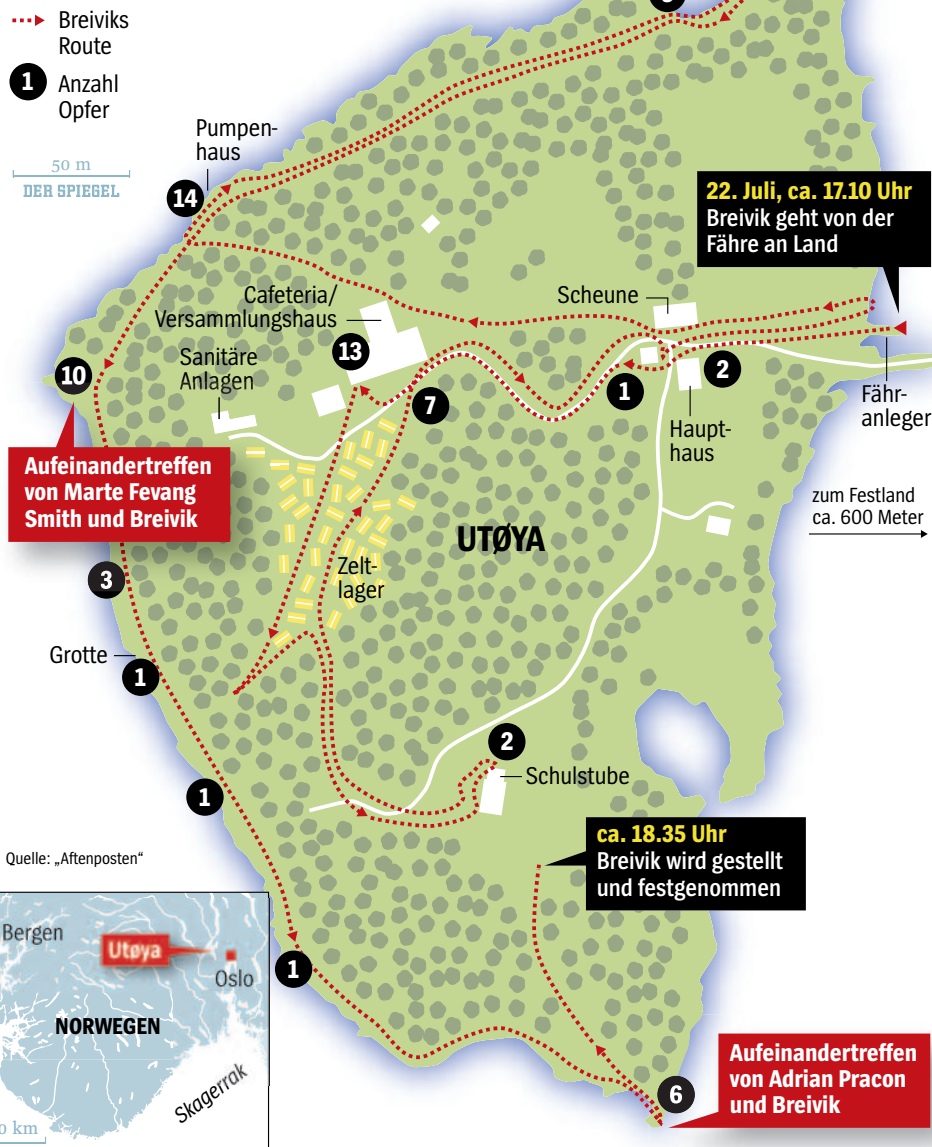
Dabei umgeht der Geist den Verstand, dem der Trugschluss auffallen würde. Stattdessen springt der für Emotionen zuständige Teil des Hirns an und schaltet schlagartig auf Panik – der Blutdruck steigt, das Herz rast, Schweiß bricht aus.

Typisch für die akute posttraumatische Phase, so beschreibt es Psychologin Bugge, ist die noch bruchstückhafte, ungeordnete Erinnerung an das Geschehen. „Das Gehirn hat es noch nicht geschafft, die Dinge in eine zeitliche Abfolge zu bringen und eine Distanz aufzubauen zwischen dem schockierenden Erlebnis damals und dem, was heute passiert.“

So vermischt sich in Martes Gedächtnis alles zu einem alptraumhaften Strudel: die vielen winzigen Frösche, die am Morgen vor dem Massaker über den Zeltplatz hüpfen, die Schüsse und Schreie, der zufällige Blick auf den Fernseher im Kiosk des Krankenhauses, auf dem sie Tage später die Zahl der Toten las. In einem solchen Zustand bewältigt das Gehirn keine großen Leistungen. „Bei Schulaufsätzen,

## Todespfad

Anders Breiviks Weg über die Insel Utøya



Attentäter Breivik nach seiner Festnahme auf Utøya

wo verschiedene Gedanken im Gedächtnis verknüpft werden müssen, versagt die Konzentration“, sagt Bugge.

Den Schülern kommt deshalb eine große Verantwortung bei der Beobachtung der Überlebenden zu. Die Lehrer müssen jeden Utøya-Heimkehrer ansprechen, ihm zu psychologischer Hilfe raten, wenn seine Leistung abfällt. Niemand soll durch das nationale Hilfsraster fallen.

Marte wollte es zunächst auf eigene Faust versuchen. Mit dem Schreiben eines Blogs versuchte sie den Schrecken loszuwerden. Im Winter gab sie ihren Widerstand gegen psychologische Hilfe auf.

Der Therapeut, zu dem sie nun geht, hat bei ihr eine zunächst esoterisch anmutende Behandlung begonnen, die sich „Eye Movement Desensitization and Reprocessing“ nennt. Der Patient wird dabei aufgefordert, die belastenden Szenen wieder aufzurufen. Zugleich bewegt der Psychologe einen Gegenstand vor dem Gesicht des Patienten und lässt ihn diesen mit den Augen verfolgen.

Diese Augenbewegung lässt die überbordenden Gefühle im Moment des Erinnerns langsam abflachen. Die Funktionsweise der Methode ist ungeklärt, ihre Wirksamkeit jedoch in vielen Studien nachgewiesen. Auch deutsche Soldaten, die traumatisiert aus dem Afghanistan-Einsatz heimkehren, werden so behandelt. Doch Marte ist skeptisch: „Ich glaube da ja nicht wirklich dran“, sagt sie. Andererseits hofft sie natürlich, dass die Therapie anschlägt.

Im Februar schaute sie Breivik das erste Mal wieder in die Augen. Als der Attentäter zum Haftprüfungstermin in den Gerichtssaal geführt wurde, sah er zu ihr und den anderen Überlebenden auf der Besucherbank. Unreif habe er da auf sie gewirkt, und dann erst seine Stimme: „wie die eines Schlumpfes“.

Noch vor Ende des Gerichtstermins kollabierte sie. Dabei hatte Marte gehofft, der Anblick des Täters in Handschellen könnte ihr Sicherheit geben. „Wenn ich in den Zeugenstand gehe, werde ich ihm sicher nicht ein zweites Mal gegenüber treten“, sagt Marte. „Meine Anwältin hat beantragt, dass er vorher aus dem Saal geführt wird“, sagt sie und dreht selbstversunken an der Kordel ihrer Kapuze.

Der Prozess gegen Breivik, der diese Woche beginnt, hat die norwegischen Krisenpsychologen in Alarmbereitschaft versetzt. In Gerichtssälen vom Nordkap bis zum Skagerrak wird die Verhandlung übertragen – die Liveschaltung dient auch als Test, wie weit die Opfer ihr Trauma bereits verarbeitet haben.

Nach Schätzungen des Zentrums für Krisenpsychologie an der Universität Bergen hat die Hälfte der Überlebenden psychologische Hilfe in Anspruch genommen. „Das deckt sich recht genau mit den



LILJA C. HENDEL / VISUM

### Überlebender Mortensen

„Ich habe mich schuldig gefühlt“

Erfahrungen, wie sie weltweit bei Großtragödien gemacht wurden“, sagt Institutsdirektor Atle Dyregrov. Er geht davon aus, dass mindestens 30 Prozent von ihnen länger in Behandlung bleiben werden. „Je nachdem, wie gut die Arbeit ist, die wir in den nächsten Wochen leisten“, sagt Dyregrov.

Die Wissenschaft kennt auch den Fall, dass Menschen gestärkt aus einer traumatischen Erfahrung hervorgehen. Warum das so ist, darüber gibt es Theorien. Männer schaffen es häufiger als Frauen. Es hilft, schon einmal eine Lebenskrise gemeistert zu haben. Auch Adrian Pracon hat gute Chancen, dass es ihm gelingt.

Mit gerötetem Gesicht verlässt er die Fähre von Utøya. Auf seinen weißen Leinwandsohlen federt er vom Anleger hoch, im Arm seine Schwester Katharina. „Der Stein, auf dem ich lag, stand diesmal nicht unter Wasser“, sagt er. Er konnte ihn endlich seiner Schwester zeigen. „Ich glaube, dass ich mich distanzierter fühle.“

In Norwegen hat es der junge Mann mittlerweile zu einiger Berühmtheit gebracht. Gerade erscheint sein Buch „Herz gegen den Stein“, das der Autor Erik Møller Solheim nach langen Gesprächen mit ihm aufgeschrieben hat. Die ersten Monate danach waren hart, ihn quälten Depressionen. „Während der langen Gespräche mit Erik haben aber die wirren Episoden in meinem Kopf begonnen sich zusammenzufügen.“

Adrian Pracon glaubt, das Geschehen tatsächlich in seine Biografie eingebaut zu haben. Er kellnert in einer Bar, bezieht von der AUF ein Gehalt und will jetzt seinen Schulabschluss machen. Später will er in die Politik gehen. „Ich glaube, ich kann das Buch mit diesem Kapitel meines Lebens bald ins Regal

stellen“, hofft er und schaut auf die Rosen, die auf einem improvisierten Gedenkstein an der Landstraße vor Utøya welken.

Resilienz, so nennen Wissenschaftler die seelische Widerstandskraft einiger Menschen. Adrian sagt es mit seinen Worten: „Wenn du an dem Punkt bist, wo du dir nicht mehr vorstellen kannst, dass die Sonne wieder aufgeht, gibt es doch nichts Schöneres, als morgens aufzuwachen und sie scheinen zu sehen.“

Doch eine Frage wird ihn wohl noch lange beschäftigen. „Manchmal habe ich tagelang an nichts anderes denken können als daran“, sagt Adrian: „Warum hat er mich nicht erschossen?“

Denn Breivik legte gleich zweimal auf ihn an. Das erste Mal begegnete Adrian ihm zu Beginn des Massakers, am Strand. Plötzlich stand der Attentäter vor ihm am Ufer und legte mit mechanischer Präzision einen Jugendlichen nach dem anderen um.

Als Adrian an der Reihe war und der Attentäter auf ihn zielte, rief Adrian: „Nicht schießen!“ Daraufhin ließ Breivik den Lauf seines Gewehrs sinken, machte kehrt, einfach so. Wie angewurzelt blieb Adrian in dem Wasser stehen, das sich vom Blut seiner Kameraden rot färbte.

Bei der zweiten Begegnung verschonte der Attentäter ihn nicht. Da lag Adrian auf dem Stein, unter der Regenjacke, und stellte sich tot. Aber diesmal drückte Breivik ab. „Der Krach der Kugel war gewaltig“, sagt Adrian. Doch sie verfehlte den Kopf und durchschlug nur die Schulter. „Schmerzen habe ich keine gespürt.“

Fast alle Überlebenden fühlen sich irgendwann schuldig, weil nicht auch sie umgekommen sind. Bei Adrian war es noch komplizierter. Denn der Attentäter hatte ihn bei der ersten Begegnung bewusst verschont. Weil er ihn mochte? Diese Vorstellung wäre kaum auszuhalten für Adrian.

In den Ermittlungsakten stieß Adrian auf eine Aussage Breiviks, die dessen Verhalten erklären könnte. Adrian sieht jünger aus, als er ist. Hat der Rechtsradikale ihn für zu jung gehalten? Ein 14-jähriges Mädchen auf der Insel hat er verschont, weil es noch nicht so „gehirngewaschen“ sei.

Auch Adrian muss vor Gericht aussagen. Er wagt keine Vorhersage, ob er Breivik dort die Frage stellen wird, warum dieser beim ersten Mal nicht auf ihn geschossen hat. „Ich weiß nicht, ob ich mich das trauen werde.“

GERALD TRAUFFETTER, ANTJE WINDMANN



**Video: Ein Opfer kehrt zum Tatort zurück**

Für Smartphone-Benutzer: Bildcode scannen, etwa mit der App „Scanlife“.