

Dank

Als ich in den 90er-Jahren Psychologie studierte, steckte die Traumatherapie noch in den Kinderschuhen. An der Uni hörte ich überhaupt nichts davon! Seitdem ist unglaublich viel passiert. Konnte man früher Menschen mit Traumafolgestörungen psychotherapeutisch nur wenig helfen, können sie jetzt wieder gesund werden und ein glückliches Leben führen. Sogar schwerste seelische Verletzungen können heilen und sich in Stärke verwandeln. Viele Psychologen und Ärzte haben in den letzten 30 Jahren Pionierarbeit geleistet und Methoden erforscht und praktisch entwickelt, die genau das ermöglichen. Bei vielen von ihnen durfte ich persönlich lernen, und ich bin ihnen für immer dankbar dafür, dass sie ihr Wissen so großzügig geteilt haben. Agnes Kaiser-Rekkas, Fred Gallo, Peter Levine, Maggie Philipps, Arne Hofmann, Luise Reddemann und Michaela Huber, aber auch Jeanne Achterberg, Wolf Büntig und Stan Lifschitz waren wundervolle Lehrer*innen, die mich inspiriert und immer wieder ermutigt haben. Ich trage ihr Wissen weiter, so gut ich es kann.

Gleichzeitig bin ich den Menschen, die mit ihren Erfahrungen in meine Praxis gekommen sind und mir ihre Geschichten erzählt haben, mir vertraut und mich auch manches Mal gefordert haben, zutiefst dankbar. Sie waren meine wertvollsten Lehrer. Wir haben schwere, aber auch wundervolle Erfahrungen gemacht. Gelacht und manchmal auch geweint, und nicht nur erlebt, was die Seele bewegt und was sie aushalten kann – wir waren auch Zeugen, was zu lösen bereit und in der Lage die Seele ist, über wie viel Kraft sie verfügt und über welchen großen und wilden Lebenswillen, und wie genau sie sich erinnert an das, was sie in der Tiefe immer war und ist, ganz egal, wie sehr sie verletzt wurde. Sie wartet, bis sie sich wieder entfalten kann. Meine Arbeit und die Menschen, die zu mir kommen, beschenken mich immer wieder aufs Neue. Danke dafür, jedem Einzelnen.

Liebe Leserin, lieber Leser,

viele Menschen leiden unter den Folgen eines Traumas. Manche wissen von ihrem Trauma und erleben immer wieder Momente, in denen sie sich daran erinnern. Andere sind sich ihres Traumas nicht bewusst, erleben aber immer wieder unerklärliche Gefühle oder Schmerzen, die sie nicht einordnen können und die sie nicht verstehen.

Traumata können tiefe Spuren in der Seele eines Menschen hinterlassen. Und doch sie sind heilbar. Das ist die gute Nachricht. Egal, wie tief ein Mensch verletzt wurde: Seelische Wunden können wieder heilen. Zurück bleibt nicht der Mensch, den es vorher gab – sondern ein gereifter und stärkerer Mensch. Einer, der an den Erfahrungen, die er gemacht hat, gewachsen ist.

Der Weg dahin ist nicht immer einfach. Viele Therapien versprechen Heilung von Traumata, nicht alle können dieses Versprechen einhalten. Damit du weißt, wie du eine gute Therapie findest und welche Kriterien du bei der Suche beachten solltest, habe ich deshalb das Kapitel »Welche Therapien helfen« (Seite 40) genau dieser Frage gewidmet. Heilung ist möglich, und es lohnt sich, den Weg zu gehen. Heilung ist möglich. Für jeden, der betroffen ist, auch für dich.

Bis es so weit ist, und solange du in deinem Alltag immer noch Folgen eines Traumas spürst oder einfach erlebst, dass du immer wieder einmal in Gefühlszustände hineinrutschst, die dich belasten und die schwer auszuhalten sind, kannst du viel für dich tun. Dafür ist dieses Buch da. Ich habe hier meine Erfahrungen zusammengetragen, die ich in über 20 Jahren mit vielen Patientinnen und Patienten gesammelt habe, welche ihre Traumata in bewundernswerter Weise getragen und überwunden

haben. Ich durfte viele bewegende Heilungsprozesse miterleben und habe nie ausgelernt. Neben dem, was wir in der Therapie getan und erreicht haben, haben viele Menschen eigene Ideen und Strategien entwickelt und mitgebracht. Viele davon sind in dieses Buch eingeflossen.

Warum aber sollte man sich um die Folgen eines Traumas kümmern? Es ist wichtig, traumatische Erfahrungen aus der Vergangenheit zu bearbeiten, weil sie die Tendenz haben, sich immer wieder in das gegenwärtige Leben einzuschleichen. Plötzlich tauchen Gefühle auf, die gar nichts mit einer aktuellen Lebenssituation zu tun haben, sondern nur durch sie ausgelöst werden, zum Beispiel während eines Streits. Dann empfindet man die alten Gefühle, die eigentlich Erinnerungen sind, als real und als aus der Gegenwart entstanden. Das macht das Leben oft schwer, und es ist sinnvoll, das zu ändern. Warum traumatischen Erfahrungen in der Gegenwart zurückkehren, erfährst du im Kapitel »Verschiedene Arten von Traumata« (Seite 14). Dort erfährst du auch, woran du erkennen kannst, ob du an einem Trauma leidest, was die klassischen Zeichen dafür sind, wie man sie verstehen kann und warum das so ist. Und du wirst erfahren, dass auch Umstände zu Traumata führen können, die nichts mit Gewalt oder Naturkatastrophen zu tun haben.

Während ein unbearbeitetes Trauma einen Menschen schwächt, bewirkt ein geheiltes Trauma genau das Gegenteil: Menschen, die ein Trauma hinter sich gelassen haben, emotional und körperlich, gehen gestärkt aus dem Verarbeitungsprozess hervor. Wir sprechen dann von posttraumatischem Wachstum und ich bin sicher: Es gibt auf der Welt keinen wahrhaftig starken Menschen mit einer leichten Vergangenheit. Nicht selten sind gerade jene Menschen, denen die Lebensfreude aus allen Poren strömt und die auch in schwierigen oder dramatischen Situationen klar und wahrhaftig belastbar bleiben, solche, die in ihrer Vergangenheit schon viele Verluste erlitten und viele Verletzungen erlebt haben. Traumata fordern uns auf, über sie hinauszuwachsen. Sie werfen uns so weit aus unserer Komfortzone, dass wir uns eine Zeitlang nicht mehr zurechtfinden. Dann aber, wenn wir mit unserem Wachstum aufgeholt haben, sind wir nicht nur stärker als das Trauma – wir sind auch viel stärker als jemals zuvor und in der Regel auch glücklicher und erfüllter.

Darum geht es in diesem Buch um etwas grundlegend Positives. Deshalb schauen wir auch nach den Schutzfaktoren der Seele. Denn nicht jeder Mensch wird gleichermaßen in einer bestimmten Situation verletzt. Im Kapitel »Resilienz« (Seite 49) erfährst du, wie du widerstandsfähig, man sagt auch resilient, wirst. Umgangssprachlich könnte man sagen: wie du dir ein dickes Fell zulegst. Aber keins von der Sorte, die alles abprallen lässt. Sondern eins, das dich weiterhin sensibel und liebevoll sein lässt, dich aber zugleich weniger verletzbar macht. Es lässt dich spüren, dass du auch in schwierigen Situationen handeln und etwas tun kannst, dass du nicht machtlos bist und dass du Stärken hast, die du jetzt jederzeit nutzen kannst.

Im dritten Kapitel widmen wir uns dann dem zentralen Thema dieses Buchs, dem Notfallkoffer (Seite 79). Er wird ab sofort immer für dich da sein, wenn du von belastenden Gefühlen eingeholt wirst. Er hilft dir, wenn dich etwas triggert und wenn du verzweifelt bist. Er birgt alle guten Geheimnisse, die dir Kraft geben, dich ins »Hier und Jetzt« holen, die dir helfen, aus einer Krise auszusteigen, dich zu fangen, dich zu stabilisieren, dich auf gute Weise selbst zu spüren und Flashbacks zu stoppen. Der Notfallkoffer ist dein Werkzeug für den Umgang mit einem Trauma, bevor dieses vollständig geheilt ist und sich in Stärke verwandelt hat. Den Koffer zu packen ist wie eine Schatzsuche, und ich bin sicher, dass du dabei Freude haben wirst.

Der Notfallkoffer ist immer da, wenn du ihn brauchst. Er erweitert sich und er wird dir dabei helfen, nach und nach stabiler, präsenter und glücklicher zu werden, weil du merkst: Die belastenden Seeleninhalte sind vielleicht noch da. Aber sie beherrschen dich nicht mehr. Du kannst das Leben leben, in dem du bist, und die Gegenwart immer leichter von der Vergangenheit trennen.

Übrigens spricht man im englischen Sprachraum nicht von Traumaopfern, sondern von »trauma survivors«, also Überlebenden. Diese Formulierung gefällt mir viel besser. Traumata sind Situationen, die das Überleben körperlich oder seelisch gefährden. Und diese Situationen zu überleben, ist schon eine Leistung. Wenn wir nun einen Schritt weitergehen und die Traumata verarbeiten, sodass wir sie los- und in der Vergangenheit zurücklassen können, nachdem wir aus ihnen gelernt haben

und gewachsen sind, so ist noch viel mehr passiert als nur das Überleben: Wir leben intensiver und erfüllter als vorher, wir werden weise und leicht.

Zu dieser Reise möchte ich dich als Leserin oder Leser herzlich einladen. Den Weg, auf den du dich begibst, sind viele Menschen vor dir schon gegangen. Viele Menschen haben die schweren Erfahrungen ihres Lebens hinter sich gelassen. Sie sind der lebende Beweis dafür, dass das möglich ist. Du kannst den Traumanotfallkoffer nutzen, wenn du merkst: Die Vergangenheit hat zu viel Macht über dich. Du kannst ihn auch begleitend zu einer Therapie nutzen, wenn du dir zusätzlich selbst in schwierigen Situationen helfen möchtest. Er kann dir aber auch dabei helfen, insgesamt ausgeglichener zu werden und dich noch besser selbst zu entwickeln. Und natürlich kannst du parallel dein eigenes dickes Fell stärken, deine Resilienz. Damit das möglichst leicht geht, enthält das Buch neben etwas Theorie viele praktische Strategien, die einfach umsetzbar und wirksam sind.

Das Leben ist wundervoll. Es beschenkt uns reichlich, aber es schont uns nicht. Wir erleben Licht und Schatten und sind immer wieder eingeladen, den Schatten zu erleuchten und uns zu erweitern und zu lernen. Ein Weg, der im östlichen Verständnis zu tiefer Weisheit und Glück führt, meint im westlichen seelische Gesundheit, Ausgeglichenheit und innere Kraft.

Wer und wie auch immer du bist: Als Mensch kannst du in jedem Moment wachsen und dich weiterentwickeln. Die Reise ist niemals zu Ende. Die Seele ist immer bereit, Altes zurückzulassen und sich zu entfalten. Dabei spielt es keine Rolle, wie lange du schon an etwas leidest, wie lange du schon wartest. Ich lade dich ein, das Helle zu stärken und herauszufinden, wie du der Mensch werden kannst, der du sein möchtest. Alles, was du sein kannst, ist schon angelegt wie die Pflanze in einem Samen, der auf Regen wartet. Vielleicht ist heute der Moment, an dem du damit beginnst den Garten zu pflegen und zu bewässern, damit das Gute, das Starke, das Sanfte und das Weise in dir wachsen kann! Dafür wünsche ich dir den Mut, dir selbst zu begegnen, das Vertrauen in die Kraft deiner Seele und in deine Liebe und letztlich auch in das Leben selbst, auch wenn wir es oft nicht verstehen.