

Anmerkung der Autorin

Dieses Buch ist als Unterstützung gedacht, es soll die Ratschläge und Empfehlungen eines Therapeuten oder Begleiters ergänzen und nicht ersetzen. Es sollte nicht als Alternative zu einer entsprechenden medizinischen und psychologischen Betreuung gesehen werden. *Reise aus dem Trauma* unterstützt eine professionelle Behandlung und knüpft an sie an. Sie sollten immer Ihren Therapeuten bezüglich Ihrer Gesundheit, Ihrer Symptome und Ihrer Diagnose um Rat fragen.

Die Namen der Personen in diesem Buch wurden aus Datenschutzgründen verändert. Manchmal wurden auch mehrere Fälle miteinander verknüpft. Die klinischen Beispiele in diesem Buch dienen zur Veranschaulichung der Thematik.

Eine Anmerkung über Trauma

Dieses Buch ist insbesondere für Menschen geschrieben, die wiederholte Traumata (engl. *repeated trauma*) erlebt haben, Traumata, die über einen längeren Zeitraum, oft über mehrere Monate und Jahre hinweg, auftreten. Aber ich erhebe keinen Anspruch darauf, für Sie zu definieren, was Traumata sind, oder Ihren aktuellen Zustand zu diagnostizieren. Mein Ziel ist es, Ihnen dabei zu helfen, das Trauma, das Sie erlitten haben, zu verarbeiten, Schutzmechanismen aufzudecken, die Sie nicht mehr weiterbringen, und Ihnen einen Weg der persönlichen Entwicklung und des Wachstums aufzuzeigen. In meiner Arbeit habe ich viele Menschen kennengelernt, die sich nicht als »Trauma-Überlebende« bezeichnet hätten, denen die Techniken in diesem Buch aber geholfen haben. Sie haben eine schwere Krankheit oder den Verlust eines nahestehenden Menschen erlebt oder waren über lange Zeiträume hinweg Stress ausgesetzt. Wenn Sie sich als Trauma-Überlebender sehen und dieses Buch Ihnen hilft, dann ist das gut. Wenn Sie sich nicht als Trauma-Überlebender sehen und dieses Buch Ihnen dennoch hilft, dann ist das ebenso gut. Es ist nicht das Ziel dieses Buches, Sie in eine Schublade zu drängen oder Ihnen zu sagen, wie Sie verletzt worden sind. Das Ziel dieses Buches ist, Sie auf Ihrem Weg der Heilung zu unterstützen.

Einladung

Liebe Leserin, lieber Leser,

es gibt so viele Dinge, die ich Ihnen gerne sagen möchte. Ich will Ihnen zeigen, dass es möglich ist, wieder gesund zu werden. Ich möchte, dass Sie verstehen, wie der Schmerz, wie das Leben mit einer traumatischen Erfahrung, wie das Überleben danach Sie geprägt haben. Ich möchte, dass Sie wissen, wie die Dinge, die Sie getan haben, um zu überleben, um sich selbst zu schützen, Ihr Leben gerettet haben. Aber ich möchte auch, dass Sie verstehen, wie diese Verhaltensmuster Sie vielleicht von einem Leben abhalten, das Sie führen könnten. Sie rauben Ihnen die Kraft, das zu tun, was Sie tun möchten, bzw. es so zu tun, wie Sie möchten. Sie rauben Ihnen die Beziehungen zu Menschen, die Ihnen wichtig sind und denen Sie wichtig sind. Und sie rauben Ihnen die Verbindung zu sich selbst, Ihre Liebe und Ihr Mitgefühl gegenüber sich selbst. Zu verstehen, wie sich das Trauma auf Sie ausgewirkt hat, hilft Ihnen zu begreifen, wie wichtig der Weg der Heilung für Sie ist und dass er sich lohnt.

Ich möchte, dass Sie wissen, dass Heilung möglich ist, egal wie lange Sie schon auf dieser Reise sind. Ich weiß, dass viele denken, dass das nicht stimmt. Ich weiß, dass Sie vielleicht glauben, dass es dafür schon zu spät ist. Aber es ist niemals zu spät. Egal wie alt oder jung Sie sind, Heilung ist möglich. Unser Gehirn ist formbar und entwickelt sich ein Leben lang. Diese Eigenschaft hilft uns einerseits, zu überleben, und andererseits, uns zu heilen. Das ist harte Arbeit und Sie werden Hilfe brauchen. Sie müssen geduldig sein und durchhalten. Sie werden traurig, wütend und frustriert sein. Aber Sie können es schaffen.

Ich möchte, dass Sie verstehen, wie ein Trauma funktioniert, welche Auswirkungen es auf Ihr Gehirn und Ihren Körper hat. Ich möchte, dass Sie verstehen, welche unglaubliche Arbeit unser Gehirn und unser Körper für unser Überleben leisten. Ich möchte, dass Sie verstehen, welche Mechanismen durch eine traumatische Erfahrung in Gang gesetzt werden. Dieses Wissen wird Ihnen auch dabei helfen, sich selbst

zu verstehen, und Ihnen zeigen, was Sie auf dem Weg der Heilung erwartet. Wenn Sie verstehen, wie Menschen auf Traumata reagieren, dann sind Sie vielleicht weniger hart zu sich selbst, wenn Sie diese Mechanismen an sich selbst entdecken. Vielleicht denken Sie stattdessen: »Ja, genau das tue ich gerade.« Und dann können Sie sich fragen, was Sie stattdessen tun könnten. All das zu verstehen, hilft Ihnen dabei, zu wachsen, den Sprung ins kalte Wasser zu wagen und Neues auszuprobieren.

Ich möchte, dass Sie verstehen, dass all die Unruhe in Ihnen einen Sinn hat. Sie sind nicht verrückt. Das alles sind normale Reaktionen, wenn man eine traumatische Erfahrung gemacht hat. Das bedeutet nicht, dass das, was Sie fühlen, sich gut anfühlt oder dass Ihr Verhalten das Beste für Sie ist oder Sie in Ihren Beziehungen zu anderen Menschen unterstützt. Es bedeutet nur, dass Ihre Gefühle und Reaktionen im Kontext einer traumatischen Erfahrung logisch sind.

Ich möchte auch, dass Sie verstehen, dass nicht alle traumatischen Erfahrungen und ihre Auswirkungen gleich sind, auch wenn dies manchmal so wirkt. Wenn Sie im Internet nach posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) suchen, finden Sie eine Liste mit Symptomen und viele Behandlungsvorschläge. Aber jede traumatische Erfahrung ist anders, so wie auch jede körperliche Verletzung anders ist. Wenn Sie einen Autounfall hätten, käme niemand auf die Idee, Sie nach einem Einheitsverfahren zu behandeln. Ihre Behandlung hinge davon ab, wie das Auto Sie erwischt hätte: ob Sie sich einen Arm oder ein Bein gebrochen hätten, ob Sie eine Kopfverletzung hätten oder innere Blutungen? Mit einem psychischen Trauma ist es nicht anders. Es ist eine seelische Verletzung. Und jede Verletzung ist anders.

Und ich möchte vor allem, dass Sie verstehen, worum es bei »wiederholten Traumata« geht. Damit sind mehrere traumatische Erfahrungen gemeint. Es macht nämlich einen großen Unterschied, ob Sie ein einmaliges Trauma, wie beispielsweise einen Autounfall, oder wiederholte Traumata erleben. Wenn Sie einen Autounfall haben, reagieren Sie darauf. Dieser Autounfall kann verschiedenste Auswirkungen auf Sie haben. Der Körper reagiert sofort auf solche traumatischen Erfahrun-

gen: Adrenalin wird ausgeschüttet, Ihr Körper macht Sie kampfbereit und handlungsfähig und schärft Ihre Wahrnehmung, damit Sie sich genau daran erinnern können, um sich in Zukunft vor solchen Situationen zu schützen.

Aber was wäre, wenn Sie jahrelang jeden Tag einen Autounfall gehabt hätten? Das klingt verrückt – jeden Tag ein Autounfall, und das über viele Jahre hinweg. Aber genauso ist es, wenn traumatische Erfahrungen sich immer wieder wiederholen, wie Kriegserfahrungen, Kindesmissbrauch, sexueller Missbrauch oder häusliche Gewalt. Sobald sich traumatische Erfahrungen wiederholen, reagieren wir anders darauf. Unsere Körperfunktionen sind auf Effizienz ausgelegt. Traumatische Erfahrungen verlangen uns viel Energie ab. Unser Gehirn und unser Körper geben uns zu verstehen, dass wir nicht ständig so viel Energie und Aufmerksamkeit aufwenden können. Wenn wir immer wieder traumatische Erfahrungen machen, läuft unser Körper nicht auf Hochtouren, sondern wir stumpfen ab. Wenn der Rauchmelder angeht, dann sehen Sie nach, was los ist. Wenn der Rauchmelder jeden Tag angeht, dann schalten Sie ihn vielleicht ab, weil er Ihnen auf die Nerven geht. Ähnlich verhält es sich beim Trauma, das Abstumpfen entspricht dem Abschalten des Rauchmelders. Diese Reaktion ist wichtig für das Weiterleben. Durch sie können Soldaten weiterkämpfen und missbrauchte Kinder weiterhin zur Schule gehen. Sie hilft uns dabei, traumatische Erfahrungen auszublenden, und schützt uns vor den extremen Gefühlen, die unser Gedächtnis, unsere Gesundheit und unsere Sicherheit gefährden. Dieses Abstumpfen ist ein automatisches Notfallsystem unseres Körpers, wenn sich ein Trauma wiederholt.

Es geht also nicht nur darum, was Ihnen passiert ist. Es geht auch darum, wie Sie es überlebt haben, wie Sie sich geschützt haben. Wir müssen die drei wichtigsten Aspekte wiederholter Traumata kennen, um zu verstehen, warum es so schwer ist, wieder gesund zu werden: Zuerst müssen wir wissen, was passiert ist. An welche Erfahrungen von Angst und Hilflosigkeit erinnern Sie sich? Dann müssen wir wissen, wie Sie überlebt haben. Welche Schutzmechanismen haben Sie entwickelt, um abzuschalten oder zu entkommen? Und zuletzt müssen wir wissen, was nicht passiert ist. Damit sind Möglichkeiten des

Wachstums und der Entwicklung gemeint, die Sie verpasst haben: Hilfe, die Sie nicht bekommen haben, Unterhaltungen, die Sie nicht führen, und Fähigkeiten, die Sie nie erwerben konnten. Um wieder gesund zu werden, müssen Sie an allen drei Aspekten arbeiten.

Und ich möchte, dass Sie verstehen, dass niemand allein wieder gesund wird. Sie müssen sich Hilfe suchen, um zu genesen. Dieses Buch kann Ihnen dabei helfen, die Auswirkungen Ihrer traumatischen Erlebnisse zu verstehen: wie Sie sich davor geschützt haben und welche Möglichkeiten Sie verpasst haben. Es ist ein Ansatz dafür, die Auswirkungen dessen zu verstehen, was Ihnen zugestoßen ist, und zu verstehen, dass Sie möglicherweise nach wie vor in der Angst leben, dass das Trauma Sie immer noch treffen könnte, so als ob es jeden Moment wieder passieren könnte.

Dieses Buch ist kein Selbsthilfebuch, es ist eine Anleitung dafür, zu verstehen und Hilfe anzunehmen. Es bringt Ihnen nicht bei, wie Sie mit traumatischen Erfahrungen umgehen sollen, sondern zeigt Ihnen, was Sie bei einer Traumatherapie erwartet. Dieses Buch gibt Ihnen die Informationen, die Sie brauchen, um sich während der Behandlung gestärkt und sicher zu fühlen.

Traumata zu verstehen ist aber nicht genug, um wieder gesund zu werden. Sie müssen Hilfe zulassen und Ihrem Therapeuten vertrauen, um die traumatischen Erfahrungen zu verarbeiten. Ein gebrochenes Bein kann nicht heilen, wenn man sich nicht auf Krücken verlässt, die einem helfen, die eigene Last zu tragen. Dasselbe gilt für Traumata. Vielleicht nehmen Sie die Hilfe eines Psychologen, Psychiaters, Therapeuten, Sozialarbeiters oder eines Geistlichen in Anspruch, vielleicht suchen Sie eine Selbsthilfegruppe auf. Aber eines sage ich Ihnen gleich zu Beginn: Sie werden Hilfe brauchen. Vermutlich sagen Sie sich, dass Sie das auch alleine schaffen können, aber in dieser Hinsicht müssen Sie mir vertrauen. Wenn es eine Möglichkeit gäbe, Traumata aus eigener Kraft zu überwinden, dann hätte ich sie gefunden. Niemand hat so sehr wie ich nach einer Hintertür gesucht.

Das Problem ist nicht, dass Sie oder ich nicht autark genug sind. Oder willensstark, mutig, ausdauernd oder fleißig genug. Das Problem ist,

dass Traumata meist in zwischenmenschlichen Beziehungen vorkommen. Ich spreche hier nicht von Naturkatastrophen wie Wirbelstürmen oder Überschwemmungen, von Autounfällen oder Krankheiten. Natürlich können all diese Erfahrungen traumatische Folgen haben. Ich spreche von zwischenmenschlichen Katastrophen. Menschen, die Gewalt und Terror gegen andere Menschen ausüben, durch Krieg, Kindesmissbrauch oder häusliche Gewalt. Die meisten psychischen Traumata sind wiederholte zwischenmenschliche Traumata.

Aus diesem Grund fällt es auch so schwer, sich Hilfe zu suchen. Sie haben Ihr Trauma durch einen anderen Menschen erlitten und müssen jetzt einem anderen Menschen vertrauen, um dieses Trauma zu überwinden. Das ist, als hätten Sie einen Flugzeugabsturz überlebt und Ihnen würde gesagt, der einzige Weg, Hilfe zu bekommen, sei, jede Woche im Flugzeug eine Therapiesitzung zu machen. Das klingt widersprüchlich. Aber Sie müssen verstehen, dass die Verhaltensmuster, die Sie angenommen haben, weil Sie immer wieder verletzt wurden, Ihnen jetzt im Wege stehen. Das ist eine ganz normale und zu erwartende Reaktion auf wiederholte Traumata. Das bedeutet nicht, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt. Es bedeutet, dass Sie gute Arbeit beim Durchstehen geleistet haben. Aber jetzt müssen Sie versuchen, wieder gesund zu werden.

Und auch wenn Sie nicht allein gesund werden können und Hilfe brauchen, ist es immer noch Ihre Aufgabe, das Trauma zu überwinden. Sie können nichts dafür, dass Sie traumatische Erfahrungen gemacht haben, aber es liegt in Ihrer Verantwortung, das Trauma zu überwinden. Nur Sie können das tun. Niemand kann Ihnen diese Aufgabe abnehmen. Ein Therapeut oder eine Selbsthilfegruppe können Sie unterstützen, Ihre Familie und Ihre Freunde können Sie aufmuntern und Ihnen helfen, aber niemand kann Ihnen diese Aufgabe abnehmen. Das ist Ihre Reise. Nur Sie können das Trauma überwinden. Sie müssen Ihr Leben in die Hand nehmen. Es ist Ihre große Leistung, wieder gesund zu werden. Es ist ein Geschenk, das Sie sich selbst und anderen Menschen in Ihrem Leben machen.

Heilung bedeutet harte Arbeit und Sie werden sich vermutlich schlechter fühlen, bevor Sie sich wieder besser fühlen können. Wenn Sie Ihr Trauma überwinden, bedeutet das nicht, dass Sie danach immer glücklich sein werden. Menschen, die eine glückliche Kindheit hatten, sind auch nicht immer glücklich. Auch eine glückliche Kindheit ist nicht frei von Schwierigkeiten. Auch ein glückliches Kind kann einen Nervenzusammenbruch haben, wenn es gute Gründe dafür gibt. Eine glückliche Kindheit bedeutet nicht, dass man immer glücklich war. Es bedeutet, dass man in einem sicheren Umfeld aufwachsen durfte, das einem persönliches Wachstum und Entwicklung ermöglichte. Aber auch persönliches Wachstum kann schwierig sein. Und so bedeutet auch ein glückliches Erwachsenenleben, eines, in dem Sie Ihr Trauma überwunden haben, nicht, dass Sie nie traurig oder frustriert sein werden. Es bedeutet nicht, dass Ihr Trauma nie wieder etwas in Ihnen auslösen kann. Es bedeutet, dass Sie wieder ganz werden, dass Sie wieder ein eigenständiges Selbst werden, mit all den Freuden und Schwierigkeiten, die damit verbunden sind. Es bedeutet, dass Sie das Recht auf die guten und schlechten Zeiten Ihres Wachstums und Ihrer Entwicklung haben. Es bedeutet, dass Sie im Jetzt leben können und dabei eine Zukunft vor Augen haben. Es bedeutet, dass Sie nicht mehr nur überleben und ständig in Ihrer Vergangenheit leben, in der Sie sich ständig schützen müssen.

Ich schreibe über Traumata, weil ich fest davon überzeugt bin, dass man sie überwinden kann. Ich bin davon überzeugt, weil ich es mit eigenen Augen gesehen habe. Ich arbeite seit über zwanzig Jahren als Therapeutin. Ich habe in großen Krankenhäusern, für betreute Wohnprojekte, in ambulanten Stationen und privaten Kliniken gearbeitet. Ich habe mit Überlebenden des Zweiten Weltkrieges, der Roten Khmer, des Vietnamkrieges und des 11. September 2001 gearbeitet. Ich habe mit Überlebenden häuslicher Gewalt und Kindesmissbrauchs gearbeitet. Ich habe gesehen, wie sich Menschen durch ihre traumatischen Erlebnisse kämpfen und diese letztlich überwinden.

Aber meine Motivation, genau dieses Buch zu schreiben – darüber, wie der Heilungsprozess tatsächlich abläuft –, ist auch, dass ich viele Menschen gesehen habe, die aufgegeben haben. Ich habe gesehen,

wie sie die Behandlung oder die Beziehungen zu anderen abgebrochen haben oder Jobs, die für sie wichtig waren, verloren und sich schließlich auch selbst aufgeben haben. Ich habe gesehen, wie sie verzweifelt sind und jegliche Hoffnung verloren haben. Ich habe gesehen, wie sie den Heilungsprozess begonnen haben, ohne zu wissen, wie schwer ihr Weg sein würde. Und es wird schwer werden. Viele Menschen glauben, dass sie sich sofort besser fühlen, wenn sie Hilfe suchen. Sie wissen nicht, dass es schwer ist, Traumata zu überwinden, auch wenn man Hilfe sucht, weil schmerzhaftes Erinnerungen und Gefühle, die unterdrückt wurden, wieder an die Oberfläche kommen. Ich habe gesehen, wie Menschen Verhaltensmuster aufbrechen und sich ihrer bewusst werden. Sie erleben die unvermeidlichen langen und schwierigen Abschnitte der Trauma-Heilung, die Rückfälle, die Rückschläge, die Langsamkeit des Heilungsprozesses – und sie denken: »Das ist unmöglich. Ich kann nicht mehr.« Und sie geben auf.

Ich verstehe, warum sie aufgeben. Auch ich wollte oft aufhören. Ich bin nicht nur eine Therapeutin, die anderen dabei hilft, ihr Trauma zu überwinden. Ich habe selbst traumatische Erfahrungen gemacht. Ich bin mit den Geschichten meiner Eltern, die selbst traumatische Erfahrungen in ihrer Kindheit gemacht haben, und der Angst und dem Terror, die sie erschufen, aufgewachsen. Ich habe gesehen, wie meine Mutter von einem Krankenwagen abgeholt wurde, nachdem sie bewusstlos geschlagen worden war. Ich habe gesehen, wie sie stundenlang vor Wut geschrien hat, ohne zu wissen, wen sie anschreit. Ich weiß, wie es sich anfühlt, zuzusehen, wie mein Bruder gegen die Wand gestoßen wird, weil er vergessen hat, eine Serviette zu benutzen, oder zuzusehen, wie Möbel zertrümmert werden. Ich weiß, wie es sich anfühlt, Angst und Schrecken zu fühlen, und ich weiß, wie es sich anfühlt, mit den Folgen dieser Angst zu leben. Ich glaube daran, dass man Trauma überwinden kann, weil ich so viele Menschen dabei begleitet habe, aber ich weiß es tief in meinem Inneren, weil ich diese Reise selbst hinter mir habe.

Das Überwinden von Traumata ist kein einmaliges Erlebnis und es ist auch kein linearer Prozess. Es gleicht eher einer Spirale, die sich durch verschiedene Phasen windet. Diese Methode der Heilung hilft Ihnen

dabei, zu sehen, wo Sie gerade stehen, woran Sie arbeiten müssen und wo die Herausforderungen liegen, den Weg weiterzugehen und wieder gesund zu werden. Ich sehe dieses Buch als eine Art Wegweiser, der Ihnen dabei helfen soll, Ihre Aufgabe zu erkennen und zu verstehen und die Heilung zu finden, die Sie suchen. Es geht in diesem Buch nicht um die Geschichten anderer Menschen, es geht auch nicht um meine Geschichte, aber ich werde immer wieder auf diese Geschichten zurückkommen, um Ihnen Beispiele zu geben, die Ihnen helfen sollen, alles besser zu verstehen. Dieses Buch soll eine möglichst genaue Beschreibung des Weges sein, der Sie erwartet, damit Sie Ihre Reise antreten, Ihre eigenen Karten zeichnen, Ihre eigene Geschichte erzählen und Ihr Trauma schließlich überwinden können.

Teil 1

Der Wegweiser

»Entdeckungsfahrten sind noch immer die größten Reisen – zu träumen, sich vorzubereiten, sich ein Team aus Entdeckern zusammenstellen, voranzuschreiten, um sich mental und körperlich den Prüfungen der Götter zu unterziehen. Die Prüfung zu bestehen heißt, die Wahrheit zu sehen, zurückzukehren und die Weisheit zu teilen.«¹

Robert Ballard, National Geographic

1 Trauma verstehen

Mein letztes Schuljahr habe ich als Austauschschülerin in Deutschland verbracht. Einen Monat lang lebte ich in Norddeutschland bei einer sehr netten Frau namens Karla. Immer, wenn sie ein Flugzeug hörte, lief sie zum Fenster, um danach Ausschau zu halten. Der Zweite Weltkrieg war lange vorbei, dennoch, so sagte sie mir, wollte sie sichergehen, dass das Flugzeug keine Bomben abwarf. Seit 36 Jahren waren keine Bomben mehr gefallen, aber sie reagierte noch immer erschrocken und ängstlich. Es war, als hätte sie eine private Feuerwehrmannschaft in ihrem Kopf. Schon der kleinste Trigger konnte einen Alarm auslösen und die Mannschaft bereitete sich auf den bereits durchlebten Notfall vor, selbst dann noch, als diese Notfälle schon jahrzehntelang nicht mehr eingetroffen waren.

Wenn wir von Trauma sprechen, dann meinen wir eine Erfahrung oder ein Ereignis, das unsere Belastbarkeit überfordert, sodass wir uns nicht mehr auf uns selbst verlassen können. Typischerweise zeigen sich dabei Gefühle der Angst, des Terrors, des Entsetzens und der Hilflosigkeit. Ihr Körper und Ihr Geist haben Reaktionsmaßnahmen für diese Erlebnisse entwickelt, die es Ihnen erlauben, zu überleben. Ein einmaliges traumatisches Ereignis, wie ein Autounfall oder eine Schussverletzung, überfordert unser psychologisches Abwehrsystem kurzzeitig. Wie Wasser, das während einer großen Flut durch einen Damm bricht, wird Ihr Körper in so großen Mengen mit Adrenalin überflutet, dass der Körper sogar neue Rezeptoren ausbildet, um den Überschuss aufzunehmen.

Und auch nach Absinken des Adrenalinpegels bleiben diese Rezeptoren. Das führt dazu, dass wir ultrasensibel werden und schon die kleinsten Mengen an Adrenalin sofort von unserem Gehirn und unserem Nervensystem wahrgenommen werden – eine sogenannte Schreckreaktion wird ausgelöst. Jeff, ein Kriegsveteran, der im Irak gekämpft hat, springt noch immer zur Seite, sobald er einen Knall hört.