

M A N U E L A R E I N H A R D

LIEBES TRAUMA,

lass uns
reden

Dein Weg zur Freiheit
und innerem Frieden –
Wie jeder seine verborgenen Wunden
versteht und überwindet



Liebes Trauma, lass uns reden

WIE JEDER SEINE VERBORGENEN WUNDEN
VERSTEHT UND ÜBERWINDET

Inhalt

| | |
|---|----------------------|
| <i>Vorwort</i> | xi |
| <i>Teil 1</i> | xv |
| 1. DAS TRAUMA – WENN DAS LEBEN NARBEN SCHLÄGT | I |
| 2. WAS BEDEUTET „TRAUMA“? | 4 |
| 3. WIE SOLL ICH DIESEN SCHICKSALSSCHLAG JE ÜBERWINDEN? Das Trauma versprachlichen | 10 13 |
| 4. DIE VERSCHIEDENEN PHASEN DER BEWÄLTIGUNG EINES TRAUMAS Schockphase Verarbeitungsphase Posttraumatische Belastungsstörung | 17 20 20 21 |
| Teil 2 | 23 |
| 5. DAS ERLEBTE INTEGRIEREN Folgende Schritte sind auf dem Weg der Traumabewältigung notwendig: | 24 25 |
| 6. WAS PASSIERT IN MIR? NEUROBIOLOGISCHE ZUSAMMENHÄNGE | 28 |
| 7. UNBEWUSST UND UNERKANNT – WENN DAS TRAUMA NICHT GREIFBAR IST | 31 |
| 8. TRAUMA UND KINDHEIT | 34 |
| 9. FOLGEN VON FRÜHKINDLICHER PHYSISCHER ODER EMOTIONALER GEWALT | 38 |

| | |
|--|----|
| 10. TRAUMATA UND BEZIEHUNGEN | 43 |
| Bindungstypen | 46 |
| Bindungstypen (nach Mary Ainsworth) und ihre Verbindung zu Trauma | 46 |
| Welcher Bindungstyp sind Sie? | 50 |
| Fragen: | 50 |
| Auswertung: | 52 |
| Eltern-Kind-Beziehungen | 53 |
| 11. TÄTER-OPFER-ROLLEN | 59 |
| 12. TRAUMATA IN DER GESELLSCHAFT | 63 |
| 13. SICH-NICHT-ÖFFNEN-KÖNNEN | 67 |
| Gefühle annehmen statt bekämpfen – Eine Anleitung | 69 |
| 14. DAS PROBLEM DES TRIGGERNS | 73 |
| 15. TRAUMA DURCH KRIEG, VERFOLGUNG UND FLUCHT | 75 |
| 16. FOLGEN EINES TRAUMAS | 79 |
| Was geschieht im Körper? | 81 |
| Körperliche Folgen | 82 |
| Soziale Folgen | 83 |
| Psychische Folgen | 83 |
| Weitere psychische Störungen | 84 |
| Der traumatische Zustand | 85 |
| Das transgenerative Trauma | 86 |
| Die Markierung der DNA | 87 |
| Gefühlsbindungen und transgeneratives Trauma | 88 |
| Wenn der Halt fehlt | 89 |
| Der Verlust von Sinn und Orientierung | 89 |
| Wege aus der Isolation | 90 |
| 17. BEZIEHUNGEN ALS SCHLUSSEL ZUR HEILUNG | 91 |
| Der Umgang mit Suizidgedanken | 92 |
| Der Weg zur Berührung | 93 |

| | |
|---|-----|
| Teil 3 | 97 |
| 18. HILFEN / BEHANDLUNGSANSÄTZE | 98 |
| Die „richtige“ Traumatherapie | 99 |
| Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) | 101 |
| Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) | 102 |
| Psychodynamische Therapie | 104 |
| Narrative Expositionstherapie (NET) | 105 |
| Somatic Experiencing (SE) | 107 |
| Trauma-fokussierte kognitive Verhaltenstherapie für Kinder und Jugendliche (TF-CBT) | 108 |
| Bindungsorientierte Therapie (Attachment- Based Therapy) | 109 |
| Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) | 111 |
| Integrative Traumatherapie | 112 |
| Pharmakotherapie | 113 |
| Internal Family Systems (IFS) | 115 |
| Radikale Erlaubnis | 116 |
| The Completion Process | 117 |
| Detaillierte Schritte des Completion Process | 117 |
| Traumatic Incident Reduction (TIR) | 120 |
| Emotional Freedom Technique (EFT) | 121 |
| Trauma Buster Technique (TBT) | 123 |
| EGO-State-Therapie | 125 |
| Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie (PITT) | 127 |
| Schematherapie | 128 |
| Positive Psychologie nach Luise Reddemann | 130 |
| Ein Nachwort zu Medikation in der Traumatherapie | 133 |
| Weitere Therapien | 134 |
| Klinische Hypnose | 135 |
| Meditation | 135 |
| Yoga | 136 |

| | |
|--|-----|
| 19. WIE FINDE ICH DEN RICHTIGEN THERAPEUTEN? | 138 |
| Am wichtigsten: Die Person des Therapeuten bzw. der Therapeutin | 141 |
| Was kann ich selbst tun – Kleine Schritte gehen | 145 |
| Machen Sie etwas mit Ihrem Trauma | 156 |
| <i>Danke</i> | 159 |
| <i>Haftungsausschluss</i> | 163 |

1. Auflage

Deutschsprachige Erstausgabe,

August 2024, © Impuls Verlag

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 978-3-911368-07-0

Nachdruck, auch auszugsweise, ist nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird auf eine gendergerechte Formulierung verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Verwort



Lieber Leser,

wie oft begegnet Ihnen im Alltag umgangssprachlich ein „Trauma“? Immer wieder sagen Menschen halb im Scherz, etwas sei „traumatisch“. An diesen Begriff haben wir uns so sehr gewöhnt, dass wir uns der wahren psychologischen Bedeutung erst dann bewusst werden, wenn uns das verändernde, erschütternde Ereignis selbst trifft.

Manche Schicksalsschläge verändern unser Innerstes so sehr, dass wir uns nicht vorstellen können, je wieder ein erfüll-

tes, als normal angesehenes Leben zu führen. Oft fragen sich Menschen: Wie kann ich mit dieser schmerzhaften Erfahrung weiterleben? Wie kann ich die Angst überwinden? Wie kann ich über meinen Schatten springen und unvoreingenommen und optimistisch weitermachen? George Bonanno zeigte 2004 in seinen Forschungen, dass Menschen eine bemerkenswerte Fähigkeit besitzen, nach extrem belastenden Ereignissen Resilienz zu zeigen und sogar daran zu wachsen.

Wer nicht betroffen ist, sieht das Problem pragmatisch: Wenn jemand nicht mit einem Schicksalsschlag selbst fertig wird, muss er eben professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, das Trauma also verarbeiten durch psychologische Begleitung. Doch das allein ist nicht so leicht, wie es sich vielleicht anhören mag. Und mehr noch: Wer glaubt, dass ein Trauma immer das eine furchtbare Ereignis ist, dessen wir uns ständig bewusst sind und mit dem wir nur irgendwie leben lernen müssen, der irrt. Viel häufiger kommt es vor, dass das Trauma selbst im Verborgenen liegt.

Vielleicht ist es eine Erfahrung in der frühen Kindheit, vielleicht eine Reihe von prägenden Erlebnissen, die sich längst nicht mehr innerhalb unserer Wahrnehmung befinden, die unser Innerstes derart erschüttert haben, dass wir nicht in der Lage sind, ein glückliches Leben zu führen.

Geht es Ihnen auch so: Sie verspüren oft negative Gefühle wie Angst, Wut oder Traurigkeit und wissen selbst nicht, woran das liegt. Ständig tragen Sie diesen einen Gedanken im Kopf: „Eigentlich ist nichts, aber ...“

Gerade diese vermeintliche Tatsache, dass ja „eigentlich nichts ist“, macht es so schwer, über diesen belastenden seelischen Zustand hinwegzukommen. Denn womöglich haben Sie die Erfahrung gemacht, von anderen nicht ernst genommen zu werden. Wer keine offensichtlichen Probleme hat, hat in der Vorstellung vieler Menschen einfach keine

Probleme zu haben. Sie meinen, die Probleme seien vielmehr „hausgemacht“.

Doch letzten Endes sendet Ihnen Ihre Seele fortwährend Signale, dass etwas ganz und gar nicht stimmt. Gefühle wie Angst und Wut zeigen Ihnen überdeutlich, dass es etwas gibt, was Sie nicht verarbeitet haben. Vielleicht wissen Sie, welches Trauma Ihnen die Narben in Ihrer Seele zugefügt hat. Vielleicht gibt es wirklich diesen einen Schicksalsschlag in Ihrem Leben, mit dem Sie endlich umgehen können wollen. Womöglich sind Sie jedoch selbst noch auf der Suche nach dem, was Ihr Leben so entscheidend negativ geprägt hat.

Dieses Buch soll Sie dort abholen, wo Sie sich gerade in der Auseinandersetzung mit dem Thema befinden. Es ist keine Therapie, denn jedes Trauma ist individuell. Es soll Ihnen jedoch Orientierung geben, wenn Sie sich hilflos und verloren fühlen, wenn Sie herausfinden möchten, was mit Ihnen nicht stimmt und wenn Sie nach hilfreichen Ansätzen suchen, um endlich den Weg zu einem glücklicheren Leben einschlagen zu können.

Sich grundlegend mit Traumata auseinanderzusetzen hilft Ihnen, sich selbst besser zu verstehen. Es ist wahr, dass jeder Mensch diesen sehr persönlichen Weg auf ganz individuelle Weise gehen muss, aber Sie müssen ihn nicht allein gehen, müssen nicht unvorbereitet oder unwissend sein.

Auch wenn Sie nicht wissen, was genau Sie traumatisiert hat, ändert es nichts daran, dass Sie unter einem Trauma leiden. Diese Ohnmacht infolge der Unkenntnis können Sie überwinden. Verstehen bedeutet, handlungsfähig zu werden. Dieses tiefere Verständnis möchte Ihnen dieses Buch schenken. Lernen Sie, das Trauma zu verstehen und den Schlüssel zur Heilung und zu Ihrer inneren Balance zu finden.

Teil 1



Das Trauma – Wenn das Leben Narben schlägt

„**I**ch habe ein Trauma erlitten.“ Wenn jemand das sagt, meint er normalerweise, dass es einen tiefgreifenden Einschnitt in seinem Leben gab, der es ihm unmöglich macht, wie gewohnt weiterzuleben. Oft ist es der plötzliche Tod eines Menschen, ein Unfall, ein erlebtes Gewaltverbrechen, manchmal sind es sogar schlimmste Erfahrungen wie sexuelle Gewalt, Krieg und Verfolgung.

Wir sprechen immer dann von einem Trauma, wenn unser Leben in seinen Grundfesten erschüttert wurde. Positive Gefühle wie Freude, Glück, Zuversicht und Hoffnung werden überschattet von Angst, Wut, Traurigkeit. Für einen bestimmten Zeitraum ist das eine normale menschliche Reaktion, doch oft finden Menschen keinen Ausgang aus dieser seelischen Abwärtsspirale. Dann suchen sie nach Möglichkeiten, das Erlebte verarbeiten zu können. Die Erkenntnis, traumatisiert zu sein, ist der erste Schritt, aus dem Schatten herauszutreten. Doch zu dieser Erkenntnis zu gelangen, ist nicht immer leicht. Das gilt umso mehr, wenn es vermeintlich gar kein tiefgreifendes, furchtbares Erlebnis gab. Wenn Sie sich traumatisiert fühlen, aber im Grunde nicht einmal wissen, was

Ihnen widerfahren sein könnte, ist es schwierig, die Tatsache eines Traumas zu erkennen und zu akzeptieren.

Nehmen Sie sich Zeit für die nachfolgenden Reflexionen. Sie sind wichtige Schritte auf dem Weg zur Heilung und helfen Ihnen, ein tieferes Verständnis für sich selbst und Ihre Erfahrungen zu entwickeln.

Checkliste zur Selbstreflexion: Bin ich betroffen?

1. Emotionale Zustände

- Fühle ich mich oft ängstlich oder traurig, ohne genau zu wissen, warum?
- Habe ich unerklärliche Wutausbrüche oder intensive emotionale Reaktionen?

2. Körperliche Symptome

- Habe ich häufig körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Magenprobleme oder chronische Schmerzen?
- Leide ich unter Schlafstörungen oder Albträumen?

3. Verhaltensmuster

- Ziehe ich mich oft von sozialen Aktivitäten zurück oder vermeide bestimmte Situationen?
- Habe ich das Gefühl, dass ich bestimmte Verhaltensmuster immer wiederhole, obwohl sie mir schaden?

4. Gedanken und Erinnerungen

- Kommen mir häufig belastende Erinnerungen oder Flashbacks in den Sinn?