



Renate Wirth

Die Seele heilen

Trauma erkennen, verstehen und
liebepoll lösen – wie du frei wirst,
für ein gutes Leben

Aus der Praxis erzählt

Renate Wirth

Die Seele heilen

Renate Wirth

Die Seele heilen

Trauma erkennen, verstehen
und liebevoll lösen –
wie du frei wirst, für ein gutes Leben

Aus der Praxis erzählt

*Für meine Großeltern und Eltern
und für meine Geschwister
in tiefer Dankbarkeit*

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2023

Copyright © 2023 Akkadeus-Verlag, Werder Havel/Akkadeus-verlag.de

Design: Irmi Riedl, Dresden/almiradesign.de

Satz: Anke Rothe, Radebeul/satz-werk.net

Lektorat: Stepan Naguschewski

Bildnachweise: Lev Kropofov (Shutterstock 168810653): Cover, Mallika

Home Studio (Shutterstock 135 007 9751): Seite 11, Masson (Shutterstock

142 070 044): Seite 123, Lev Kropofov (Shutterstock 184 293 9444): Seite 165

Druck und Bindung: Winterwork Bohrsdorf/Winterwork.de

ISBN 978-3-948694-03-6

Printed in Germany

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit
schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Inhalt

Prolog	9
Teil 1 Trauma erkennen und verstehen	11
1 Herzschmerz und Trauma	12
Kinder sind immer unschuldig Kummer und Herzschmerz Wenn sich das Herz nicht öffnen kann Was ist ein Trauma? Ein Verlust von Verbindung Die drei Notfallprogramme des Menschen Trauma und Seele Herzschmerz, Sehnsucht und tiefe Verzweiflung Trauma ist trotz allem hilfreich	
2 Traumafolgen werden vererbt	23
Wir denken zumeist, es liegt an uns Kinderträume vom Krieg Neue epigenetische Forschungen Transgenerationale Weitergabe von Trauma Vererbte Wunden als Traumafolgen Was wie Fesseln auf uns wirkt Das Jahrestagsyndrom Das Alter, in dem mein Vater starb Wir sind bis in alle Zellen hinein geprägt	
3 Die verschiedenen Traumaformen	36
Das Traumaspektrum Trauma vor der Zeugung Trauma im Mutterleib Geburtstrauma Frühkindliches Bindungstrauma Entwicklungs-trauma durch Traumata der Eltern Trennungstrauma Verlusttrauma Schocktrauma und Existenztrauma Leistungs- bedingtes Trauma Sekundärtrauma Kollektives Trauma Komplextraumata Trauma ist immer individuell	
4 Was in uns geschieht	54
Es liegt nicht am guten Willen Trauma und Gehirn Was geschieht im Nervensystem? Der verzweigte Vagusnerv Hormone und Stresshormone bei Trauma Das „Window of Tolerance“ Trauma und Gefühle Erinnerungen und Gedächtnis Dem Trauma fehlen die Worte Trauma und Selbstgewahrsein Das Trauma wirkt immer im Körper Trauma und soziales Miteinander	
5 Die Traumasymptome	74
Das große Spektrum der Traumasymptome Starre und Schwere in der Familie Die mangelnde Fähigkeit zur Stressregulierung Plötzliche Wut und Rage Angstzustände und Panikattacken	

	Anhaltende Traurigkeit und depressive Phasen Quälende Scham und Schuldgefühle Entfremdungsgefühle und gestörtes Selbstempfinden Schwer planen und entscheiden können Mangelnde Konzentration und Orientierung Alles vor sich herschieben Immer zu spät oder auf die letzte Minute Sich nicht abgrenzen können Eingeschränkte Erinnerungen Beziehungsprobleme in allen Facetten Belastete Sexualität und Hingabe Körperliche Traumasymptome Müdigkeit und tiefe Erschöpfung Übernommene Traumafolgegefühle Geldprobleme und mangelnder Erfolg Der Schmerz in unserer Seele	
6	Was hilft, aber nicht heilt	107
	Die Abwehrmechanismen bei Trauma Verdrängen und das Wort „eigentlich“ Leugnen und Verharmlosen Dissoziation und Abspaltung Alkohol, Drogen, Medikamente Essen, Kaufen und Arbeiten Körperliche Erkrankungen und somatische Symptome Möglichkeiten der Selbsthilfe Wie es weiter geht	
	Teil 2 Die Traumaheilungswege	123
7	Das Prinzip der Heilungswege	124
	Die Ziele der Heilungswege Neue Erfahrungen der Sicherheit Das Gefahrenwarnsystem verändern Die Erfahrung, nicht machtlos zu sein Körperempfindungen und Gefühle wahrnehmen Selbsterkenntnis und Selbsterleben Worte finden, das Schweigen brechen Die Erfahrung: Das Trauma ist vorbei	
8	Traumatherapiemethoden	132
	SE (Somatic Experiencing) NARM (NeuroAffective Relational Model) EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) EMI (Eye Movement Integration) Brainspotting EFT (Emotional Freedom Technique) TRE (Trauma Releasing Exercises) PBSP (Pesso Boyden System Psychomotor) PITT (Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie) PITT KID (Traumatherapie für Kinder und Jugendliche) Die Ego-State-Therapie (Teile-Arbeit) Die Hypnopsychotherapie Neurofeedback Die Polyvagale Theorie in der Therapie IFS (Internal Family Systems Therapy) Körpertherapeutische Heilungswege Die Atemarbeit MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) Meditation, Achtsame Bewegung und Kunst Heilungswege systemischer Traumata	

9	Trauma lösende Familienaufstellungen	146
	Schicksale und Traumata in der Familie Gefühle, Nähe und Distanz Aufstellungen, wie geht das? Familienaufstellungen mit freier Bewegung Die Phänomene der Aufstellungsarbeit Traumalösende Familienaufstellungen Familienaufstellung in der Stille Worte für das Unausprechliche Aufstellung innerer Anteile Mitgefühl für das Mädchen Symptome als Traumaanteile Heilung im Herzen Gibt es immer eine gute Lösung? Möglichkeiten und Grenzen der Aufstellungsarbeit	
Teil 3 Die Seele heilen		165
10	Vertauschte Rollen lösen	166
	Vertauschte Rollen in der Familie Zuständig sein, dass es den Eltern gut geht Als Tochter die Mutter vertreten Wenn der Sohn den Vater ersetzt Als Kind eine vorige Liebe der Eltern vertreten Ungewollt immer die zweite Frau Als Kind ein verlorenes Geschwisterkind vertreten Der neue Mann der Mutter Am falschen Platz In die falsche Familie hineingeboren?	
11	Das Bindungstrauma heilen	179
	Bindung und Liebe sind nicht das Gleiche Die unterbrochene Hinbewegung zur Mutter Wenn das Bindungstrauma vom Kind ausgeht Endlich ankommen können Wenn das Trauma von der Mutter ausgeht Endlich gesehen und angenommen werden Die Geschichte vom Muttervogel, der nicht landen konnte Die Frauen in der Familie Der Liebe das Herz öffnen Der längste Weg ist der zur Mutter Genau diese Mutter Die Fülle des Lebens Die Vaterwunde heilen Die Vatergefühle erlösen. Deine Macht als Kind Unsere Kindheitserinnerungen bewerten die Eltern Das Wunder Leben	
12	Kann ein Entwicklungstrauma heilen?	199
	Kann ein Entwicklungstrauma heilen? Die verheerende traumatische „Erziehung“ Der zermürende Streit der Eltern Gewalt in der Familie Der nach Jahrzehnten aufgelöste Groll auf den Vater Psychische Erkrankungen der Eltern Alkohol- und Suchterkrankungen Der nach Jahrzehnten aufgelöste Groll auf den Vater Der tiefe Schmerz des Missbrauchs Müdigkeit	

- und furchtbare Muskelschmerzen | Ständige Ablehnung und Abwertung | Heilsame Impulse für die Seele
- 13 Wie ein Trennungstrauma heilt 215
 Der Schmerz der Trennung | Wenn Traurigkeit das Leben begleitet | Nicht mit dir und nicht ohne dich | Liebeskummer: Ohne dich kann ich nicht leben | Scheidungskinder und Kinder getrennter Eltern | Von der Paarbeziehung zur Elternebene | Kinder von Samenbankvätern | Ein Trennungstrauma wirkt lange nach
- 14 Kann ein Verlusttrauma heilen? 228
 Ist das Schicksal veränderbar? | Dynamiken, die in den Tod führen können | Wenn ein Kind Mutter oder Vater verliert | Der alleingeborene Zwilling | Sternenkinder sind Lichtwesen | Traumata brauchen Zeit zum Heilen | Der tiefe Schmerz ist nicht mehr da | Auch die Mutter trauert | Fehlgeburten und Totgeburten | Abtreibungen und die Folgen | Suizid in der Familie | Freitod ist nicht wirklich frei gewählt | Es begann schon vor der Geburt | Aufstellungen bei Suizid in der Familie | Ein Mord wirkt über Generationen | Unfall, Krankheit und früher Tod
- 15 Ist ein kollektives Trauma heilbar? 250
 Die langen Schatten des Krieges | Was der Zeitgeist erlaubt zu denken | Krieg, Flucht und danach | Die Kinder der Besatzer | Vergewaltigung und Gewalt | Herzschmerz und ein belastender Verdacht | Schuld und Schuldgefühle | Die Nazivergangenheit in der Familie | Unfassbarer Schrecken | Behindert und umgebracht | Die überforderten Kinder | Soweit kann man nicht denken | Verbunden statt verstrickt | Verständnis und Mitgefühl | Hadern mit dem Schicksal | Die Last, Deutsche zu sein
- 16 Wie sich Heilung anfühlt 276
 Die Heilung im Herzen | Sie ist nun ganz nah | Ganz bei mir angekommen | Beziehungen werden leichter | Wenn die Angst sich in Liebe wandelt | Symptome können gehen | Die Kinder entlasten | Endlich am richtigen Platz | Zustimmung und Neues wagen | Ein neues Familienbild | Trennung muss kein Trauma sein | Auch Geldthemen können heilen | Statt Abschied angekommen | Manchmal geschehen Wunder | Unerwartete Heilung im Herzen | Es ist nie zu spät

17 Heilung Schritt für Schritt	294
Nur Schritt für Schritt Nimm deine Vergangenheit mit Fünf Schritte auf dem Weg der Heilung Frieden zwischen Mann und Frau Meine eigene Geschichte Schwere und chronische Erkrankungen Nicht alles ist Trauma Vergebung und Wiedergutmachung Kannst du den ersten Schritt gehen? So viel Liebe Vom Überleben zum guten Leben	
Ausklang und Zuversicht	308
Dank	310
Anhang Anliegen	312
Anhang Fragebogen	314
Literatur	316

Prolog

Es ist Montagmorgen, ich sitze auf der Terrasse und genieße den freien Tag. Meine Gedanken sind bei den vergangenen drei Tagen. Ich hatte ein Wochenendseminar mit intensiven Familienaufstellungen. Noch immer bin ich ganz bewegt von all den Schicksalen und Lebensgeschichten. Es wird Zeit, denke ich, Zeit zum Schreiben. Und so gehe ich ins Haus, nutze die morgendliche Ruhe und Frische und beginne zu schreiben. Das Buch zum Thema Trauma. Das schon seit Monaten geschrieben werden will und das mir ein Herzensanliegen ist.

Seit Jahren sehe ich in meiner täglichen Arbeit, dass mit wenigen Ausnahmen dem Leid und den Anliegen, mit denen die Klienten kommen, Traumata zugrunde liegen, ohne dass den Klienten diese Traumata bewusst sind. Neben selbst erlebten Traumata der Kindheit sind es auch Traumata der Eltern und Großeltern, die noch immer auf uns wirken. Es wurde mir immer deutlicher, dass es ein neues Bewusstsein braucht für das große Thema Trauma. Dass wir mehr Verständnis brauchen für selbst erlebtes Trauma, aber auch für die Traumata unserer Familiengeschichte, die über Generationen weitergegeben werden. Diese Traumata wirken im Verborgenen, sie beeinflussen unser Leben und schränken uns ein, ohne dass uns die Ursachen bewusst sind.

Auch im Seminar am vergangenen Wochenende waren traumatische Ereignisse in der Herkunftsfamilie immer wieder Ursache für die Anliegen, mit denen die Teilnehmer kamen. Dabei war es keinem der Teilnehmer bewusst, dass seinem Problem ein Trauma zugrunde lag. Und so wollten fast in jeder Aufstellung traumatische Ereignisse integriert werden und endlich Heilung finden. Und immer wieder sah ich nach den Aufstellungen die Erleichterung, wenn etwas in Frieden kommen konnte, was schon lange darauf gewartet hatte, endlich heilen zu dürfen. Damit das Leben gut weitergehen kann.

Es ist Zeit. Ich möchte mit meinem Buch dazu beitragen, dass es ein besseres Verstehen gibt für das, was im Verborgenen auf uns wirkt, und dafür, wie es sich endlich, auch noch nach Jahren oder gar Generationen, zu einem guten Ende vollziehen und in Frieden kommen kann. Ich möchte dazu beitragen, dass das Thema Trauma in seiner Vielschichtigkeit gesehen werden kann, dass das Tabu und die Angst vor dem Wort Trauma sich auflösen können. Und dass wir die subtil wirkenden Traumata, von denen wir nichts ahnen, erkennen, verstehen und endlich heilen können.

Ich schreibe das Buch für dich, wenn dich dir unverständliche Gefühle und Verhaltensmuster belasten und wenn es deinem Nervensystem nicht gut geht. Ich schreibe das Buch für dich, wenn du eine schwierige Kindheit hattest und wenn dir Menschen fehlen, mit denen du im Herzen verbunden bist. Und ich schreibe das Buch für dich, wenn dich Symptome und Krankheiten belasten, deren Ursache du bisher noch nicht finden konntest. Ich schreibe das Buch auch für dich, wenn es schweres Schicksal in deiner Herkunftsfamilie gab. Und schließlich schreibe ich das Buch für dich, wenn es für dich nicht leicht ist, eine liebevolle Paarbeziehung zu leben.

Mein Anliegen ist zu zeigen, wie du Traumafolgen erkennen kannst, wie Traumata in uns wirken und dass es nicht an dir liegt, dass du manche Anforderungen im Leben nicht bewältigen oder du dich manchmal selbst nicht verstehen kannst. Es liegt an der Vielschichtigkeit der Traumawirkungen in uns. Was macht ein Trauma mit uns? Was macht es mit unserem Gehirn, unserem Nervensystem, unseren Hormonen, dem Denken und Fühlen, unseren Erinnerungen, mit unserem Körper und mit unseren Stressregulierungsmechanismen? Und vor allem: Wie können die Traumafolgen auch noch nach vielen Jahren, Jahrzehnten und Generationen endlich heilen? Wie helfen therapeutische Wege und was können wir selbst tun, um frei zu werden für ein gutes Leben?

Die in diesem Buch verwendeten Fallgeschichten aus meiner Praxis wurden mir von den Klienten und Seminarteilnehmern gesandt mit der Erlaubnis, sie im Buch zu verwenden. Ich bin sehr dankbar für die große Resonanz, die meinem Wunsch entgegengebracht wurde, von eigenen Erfahrungen zu erzählen. In den Fallgeschichten wurden die Namen beibehalten oder aber verändert, wenn die Klientin oder der Klient sich einen anderen Namen wünschte.

Ich habe die herzliche Bitte an dich, liebe Leserin und lieber Leser, dass wir uns mit du ansprechen können. Denn das, was wir hier teilen, ist sehr persönlich. Und noch eine Bitte habe ich an dich: Für eine einfache Lesbarkeit möchte ich auf die Unterscheidung der männlichen und weiblichen Form verzichten. Ich habe große Hochachtung vor Männern und Frauen gleichermaßen und vor allen Formen unseres menschlichen Miteinanderseins.

Ich danke dir sehr.

Mit herzlichen Grüßen und guten Wünschen

Renate



Teil 1

Trauma erkennen und verstehen

*Es liegt nicht an dir, wenn dir manches nicht gelingt.
Unbewusste Traumata der Kindheit und der Herkunftsfamilie
machen die Seele eng und verhindern zu vertrauen.*

1

Herzscherz und Trauma

Kinder sind immer unschuldig

Was kann ein neugeborenes Kind dafür, dass es eine schwierige Geburt hatte und danach Abwehrreaktionen gegen Enge und Berührungen entwickelt? Nichts. Was kann ein kleines Kind dafür, wenn es ein schwieriges Verhältnis zur Mutter hat, da diese Belastungen aus ihrer Herkunftsfamilie trägt? Nichts. Und was kann ein Kind dafür, dass es Wutanfälle, Angststörungen, Weinanfälle, Körpersymptome und Krankheiten entwickelt? Wenn es Unsicherheit, Unruhe, Bettnässen entwickelt, wenn es anhaltende Abwertung erfährt? Es kann nichts dafür, nichts für sein Verhalten und nichts für seine entwickelten Symptome. Kinder sind immer unschuldig.

Doch Ereignisse unserer frühen Kindheit, die uns nicht im Bewusstsein sind, haben einschneidende Folgen für unser Leben. Und wie ist es dann, wenn wir Kinder erwachsen werden? Tragen wir nun Verantwortung für unser Verhalten, unsere Leistungsfähigkeit, unsere Worte, unser Denken, unsere nervliche Belastbarkeit, unsere Bindungsfähigkeit, unsere Symptome und Erkrankungen, für die Fähigkeit zu vertrauen und unsere Liebesfähigkeit? Aus meiner Erfahrung mit den Aufstellungen kann ich hier klar sagen: Ja, das tun wir, wir haben Verantwortung für das, was uns betrifft. Aber nur begrenzt. Für die Traumata unserer Kindheit, für unser eigenes Schicksal und für die Verstrickungen in die Schicksale unserer Herkunftsfamilie sind wir ganz klar nicht verantwortlich. Jedoch sind wir verantwortlich für die Art und Weise, wie wir damit umgehen und nach Heilungswegen suchen.

Aber selbst hierbei sind die Möglichkeiten begrenzt. Für mich gehört es zum Schicksal, wem wir begegnen, wo wir Hilfe bekommen, welche Möglichkeiten wir finden, heilsame Schritte zu gehen, und welche Möglichkeiten wir finden, zu verstehen, was mit uns selbst geschieht und geschehen ist. Denn die Traumata in der Kindheit sind uns ja in den seltensten Fällen bewusst. Sie entbinden uns jedoch nicht von der Verantwortung für unser Tun und Lassen. Doch erst wenn wir erkennen und verstehen, dass hinter unseren Problemen Traumata wirken, erst dann können wir heilsame Schritte als Erwachsene gehen. Die unser Nervensystem, unseren Körper, unsere Beziehungen und unser Herz entlasten. Und unser Leben erleichtern.

Kummer und Herzschmerz

Herzschmerz schmerzt. Wenn ein Mensch verlassen, gekränkt, abgewiesen, abgewertet und nicht gesehen wird und in Gefahr ist, wenn alle seine Bemühungen, liebevoll angenommen zu werden und geschützt zu sein, scheitern, dann schmerzt das Herz so sehr, dass eine Wunde entsteht, die nicht heilen kann. Das Herz zieht sich zusammen, es verschließt sich dem Schmerz, um ihn nicht mehr zu spüren. Doch ein enges, verschlossenes Herz bedeutet einen neuen großen Schmerz, es lässt die Gefühle nicht mehr fließen.

Das Leben geht nicht ohne Verletzungen. Sind sie nicht so gravierend, heilt das Leben sie aus. Doch ein wesentlicher Mangel in der Kindheit und körperliche, seelische und emotionale Verletzungen und Gefahren können die Biochemie und Erfahrungswelt so beeinflussen, dass das Herz sich in Vorsicht, Angst oder Groll eng zusammenzieht, eine Schutzmauer aufbaut und in diesem Zustand verharrt. Wir spüren den Schmerz dann nicht mehr in der ganzen Stärke, doch eine Last im Herzen bleibt. Es ist ein latenter Kummer, der sich immer wieder bemerkbar macht und unser Herz bedrückt.

Unser Herz ist mehr als ein Körperorgan. Es ist so groß in seiner Weisheit, dass unser Verstand es kaum erfassen kann. So meint das chinesische und japanische Zeichen für Herz den Herzgeist (jap. kokoro), Bewusstsein, Inneres, Gemüt, Seele, das Wahre Wesen oder den Geist jenseits der Dualitäten.

Auch in unserem Kulturkreis wird das Herz immer mehr in seiner umfassenden Bedeutung gesehen. Das Herz hält uns nicht nur unermüdlich am Leben, es ist ein Wahrnehmungsorgan, wir können mit dem Herzen fühlen,

denken, entscheiden, das Herz kann schwer sein oder leicht, eng oder weit, heiter oder traurig, wir können uns ein Herz fassen, das Herz kann schmerzen oder sogar brechen.

Das Herz ist energetisch zweigeteilt, und wenn es zu viel Leid fühlen muss, dann bricht es energetisch auseinander, es kann die Gefühle nicht mehr weiterleiten. Der Mensch kann keine Freude mehr fühlen und keinen Schmerz. Die Last war für das Herz zu schwer.

Damit es nicht so weit kommt, schützt sich unser Herz. Doch nicht immer sind es existenzielle Bedrohungen und schwere Verluste, die unser Herz verschließen. Das Herz schützt sich auch bei Sorgen, Abwertung und Angst, indem es eng wird und schmerzhaften Gefühlen nicht oder nur dosiert Einlass gewährt. Das ist sinnvoll zum Überleben. Aber ein enges Herz lässt unsere Energie nicht frei fließen, wir werden müde, fühlen uns im Mangel und werden schlimmstenfalls krank.

Wenn sich das Herz nicht öffnen kann

Es ist vollkommen berechtigt, manchmal das Herz zu schützen und zu verschließen, wenn wir es aus eigener Entscheidung tun. Doch es gibt immer wieder Situationen und Beziehungen, in denen dies nicht aus unserer eigenen Entscheidung geschieht. Situationen, in denen es schwerfällt, das Herz zu öffnen, obwohl wir es uns selbst sehr wünschen. Oft sogar von ganzem Herzen wünschen.

So wollte Katrin, eine junge Frau, gern eine Paarbeziehung, aber immer, wenn es ernst wurde, verschloss sich ihr Herz, sie bekam Angst und Fluchtgedanken und manchmal auch eine tiefe Abneigung. Sie wusste, dass diese Reaktion nicht zur Situation passte, denn gerade ihr damaliger Partner war freundlich und zugewandt. Dennoch konnte sie nichts an ihrem inneren Rückzug ändern. Wie Katrin geht es vielen Frauen.

Oder Matthes. Sein Verhältnis zum Vater sei arg schlecht, erzählte er. Wenn er es genauer sagen würde: Er könne nur verächtlich auf den Vater schauen. Es störe ihn selbst, da der Vater ja „ganz ok“ sei. Aber kaum mache der Vater eine Bemerkung, ziehe Matthes sich sofort in sein Schneckenhaus zurück und schaue von da aus abwertend auf den Vater.

Oft kommen Menschen, die sich ein besseres Verhältnis zur Mutter wünschen. Augenscheinlich gibt es keinen Grund für ihre innere Ablehnung. Aber beim besten Willen öffnet sich das Herz nicht für mehr Nähe.

Selbst erlebte Verletzungen sind eine Ursache für ein sich schützendes Herz. Eine andere Ursache können systemische Traumata sein. Gefühle, die von anderen Menschen gefühlt werden, besonders von engen Familienmitgliedern, die existenziell bedrohliche Erfahrungen machen mussten, können unser Herz in Angst und Schrecken, in Wut, Groll oder Ablehnung versetzen. Das Herz reagiert so, als wären die Gefahren und Verletzungen uns selbst passiert.

Meist verbinden sich systemische Verletzungen und persönlich erlebter Herzschmerz, sie sind Folge voneinander oder bedingen einander. Wir verschließen unser Herz, um uns zu schützen. Was brauchen wir, um unser Herz öffnen zu können? Für ein offenes Herz brauchen wir unbedingt das Gefühl der Sicherheit. Wir brauchen das Gefühl, in der Welt willkommen zu sein, in der Welt einen Platz zu haben und dazugehören zu dürfen. Das Gefühl, dass unsere Liebe erwidert wird, dass es Sinn macht, auf dieser Welt zu sein. Unser Herz wünscht sich im tiefsten Inneren vor allem eines: dass wir in unserer Seele ankommen können bei den Menschen, mit denen wir verbunden sind – bei unseren Eltern, Großeltern, Partnern und Kindern.

Wir brauchen ein offenes Herz wie die Luft zum Atmen, wir brauchen die Liebe, um gut leben zu können. Je offener unser Herz ist, desto mehr fühlen wir unsere Einbindung in das große Ganze, fühlen uns weit, reich beschenkt und fähig, liebevolle, beschützende, bereichernde Beziehungen zu leben.

Es gibt nur zwei Grundausrichtungen in uns: Liebe und Angst. Mit der Liebe sind viele Gefühle verbunden, so z. B. innere Weite, Freude, Zufriedenheit, Dankbarkeit, Offenheit, Zuversicht, Bereitwilligkeit, Mut und Fülle. Auch mit der Angst sind viele Gefühle verbunden, z. B. Abwehr, Groll, Ärger, Wut, Vorsicht, Unzufriedenheit, Anspannung, Enge, Missmut und Mangel.

„Wie geht das mit dem Herz öffnen?“ wurde ich von einem guten Freund aus seiner Betroffenheit heraus nach einem Seminar gefragt. „Wie kann man das machen? Können wir das denn überhaupt selbst machen?“

Ja, wir können etwas dafür tun. Manches liegt ganz in unserer Hand, es ist uns bewusst. Für manches brauchen wir jedoch Unterstützung, da die zugrunde liegenden Blockaden unbewusst sind. Fast immer liegt einem anhaltenden Kummer und Herzschmerz ein Trauma zugrunde. Doch was ist ein Trauma?

Die Seiten 16 bis 106 sind nicht in dieser Vorschau enthalten.

Urheberrechtlich geschütztes Material.

*Solange wir die Sprache unserer Seele nicht verstehen,
erinnert sie uns immer wieder an ihr Leid,
damit wir heilsame Schritte gehen.*

6

Was hilft, aber nicht heilt

Die Abwehrmechanismen bei Trauma

Gern möchte ich immer wieder darauf hinweisen, dass ein Trauma nicht das Ereignis an sich ist, das die Symptome hervorruft, sondern dass der Organismus nicht in der Lage ist, das Geschehene zu verarbeiten. Um dennoch weiterleben zu können, hat uns die Natur verschiedene Abwehrstrategien gegeben, die uns helfen, mit den Folgen der Traumata weiterzuleben.

Die vier wichtigsten Abwehrmechanismen bei Trauma sind Verdrängen, Leugnen, Abspalten und Somatisieren. Dazu kommen Rationalisieren, Sublimieren, Kompensieren, Regression, Reaktionsbildung, Ungeschehen-Machen, Wendung gegen das eigene Selbst, Projektion ins Außen und Verschiebung. Diese Abwehrmechanismen sind ein Versuch unseres Nervensystems, mit der Traumatisierung umzugehen, die hohe Aktivierung des Nervensystems aufzulösen, um weiterleben zu können. Aus den Überlebensstrategien entwickeln sich die verschiedensten Kompensationsmechanismen und Traumafolgesymptome.

Die Menschen, die den Krieg erlebt und überlebt haben, hatten nur eine Möglichkeit, mit ihren Erlebnissen weiterzuleben: sie, so gut es ging, zu verdrängen. Die Traumata des Krieges waren unvorstellbar, die einzige Möglichkeit, danach weiterzuleben, war, sie aus der eigenen Erinnerung zu verbannen. In der Regel wurde alles ausgeklammert: die furchtbaren und entsetzlichen Erlebnisse wie auch die tabuisierten Gefühle.

Verdrängen ermöglicht, nicht zu fühlen und zu vergessen. Nicht-Fühlen und Vergessen sind Abwehrmechanismen, durch die Traumafolgen über

Generationen unerkannt und unbewusst wie ein Schmelbrand weiterwirken. „Mein Vater hat nie über den Krieg gesprochen“ oder „Meine Mutter hat nicht erzählt, was sie im Krieg erlebt hat“ oder „Über den Krieg wurde bei uns nicht gesprochen. Es wurde überhaupt kaum über die Vergangenheit geredet“ höre ich oft in der Anamnese der Klienten. Und es war auch gut, dass nicht darüber geredet wurde. Denn niemand hat den Betroffenen damals geholfen. Davon zu erzählen, hätte sie retraumatisiert, sie hätten sich wieder an die Traumata erinnert, die sie mühsam verdrängt hatten. Heilungsschritte hätten sich nicht vollziehen können, es gab niemanden, der helfen konnte. So hat das Verdrängen das Weiterleben ermöglicht.

Schmerzhafte und kaum aushaltbare Ereignisse zu verdrängen ist kein Makel, es ist ein wichtiger Schritt, um zu überleben und im wahrsten Sinne nicht verrückt zu werden. Ich habe allen Respekt vor diesem Verdrängen, wir können großen Schmerz nur dosiert und in Halt gebender Begleitung zulassen. Doch irgendwann melden sich die Symptome, sie rufen nach Heilung. Wenn unsere Psyche oder die unserer Eltern und Großeltern Traumata mit aller Kraft abwehrt, verdrängt und abspaltet, damit es weitergehen kann, zeigen erst die nachgeborenen Kinder diese verdrängten Traumata mit unerklärlichen Symptomen. Denn die Betroffenen selbst haben das Gefühl, das „eigentlich“ alles in Ordnung sei. Dahinter wirken jedoch verdrängte oder abgespaltene eigene oder übernommene Traumata.

Verdrängen und das Wort „eigentlich“

Immer wieder fällt mir auf, dass Klienten häufig das Wort „eigentlich“ in ihren Beschreibungen verwenden. „Eigentlich müsste ich ja glücklich sein“, „Eigentlich geht es mir ja gut“. Und dann kommt ein Aber. Hin und wieder stelle ich dann das Wort „eigentlich“ auf. Und immer vertritt dieses Wort ein traumatisches Ereignis oder eine Person, der Schmerzhaftes widerfahren ist, das verdrängt wurde, damit das Leben weitergehen konnte. Das sind nicht immer Kriegereignisse oder schwere Schicksalsschläge. Auch eine anhaltend unsichere, beängstigende Kindheit kann erfolgreich verdrängt werden. So war es bei **Joachim**. In unserem ersten Gespräch erzählte er:

□ *„Bei mir ist eigentlich alles in Ordnung. Nur um unseren Sohn machen wir uns Sorgen. Jonas ist sieben Jahre alt, er hat so oft diese Wutanfälle, oft aus heiterem Himmel bei einer Kleinigkeit. Und andererseits ist er auch ängstlich oder zieht sich in sich zurück. Ich möchte schauen, was da wirkt und ob es etwas gibt, was wir tun können, um ihm zu helfen. Denn es ist belastend nicht nur für uns, sondern auch für den Jungen, es geht ihm dabei ja nicht gut. Es ist wie ein Wechselbad der Gefühle. Das macht er ja nicht mit Absicht, das kommt einfach manchmal so über ihn. Auch in ganz unerwarteten Situationen. Als wenn es aus ihm herausbricht.“*

Ich erfrage besondere Ereignisse. Wie war die Schwangerschaft mit Jonas, wie war die Geburt? Gab es Trennungen oder belastende Ereignisse in den ersten Lebensjahren? Alles sei normal verlaufen, antwortet Joachim, besondere Schwierigkeiten habe es nicht gegeben. Ich bin vorsichtig mit dieser Auskunft, aber frage erst einmal weiter.

Wir schauen in die Herkunftsfamilie von Joachim und in die seiner Frau, der Mutter von Jonas. Hier gibt es zeitige Verluste auf beiden Seiten, viel Angst und belastende Ereignisse. Joachims Vater war alkoholkrank, meist unberechenbar aufbrausend, die Mutter eher schweigsam. Ich fragte Joachim, wie es ihm selbst in seiner Kindheit ergangen sei, wenn der Vater immer so unberechenbar aufbrausend war und ihn angeschrien habe wegen Kleinigkeiten. Und die Mutter nichts dazu gesagt habe. Er antwortete:

□ *„Na, das ist ja vorbei, da muss man eben damit zurechtkommen. Bin ich ja auch. Wut konnte ich mir nicht leisten bei meinem Vater. Da gab es sofort Stress. Bei uns ist das anders. Ich würde Jonas nie schlagen, wenn er wütend ist.“*

Joachim klingt traurig, als er sich an seine Kindheit erinnert. Was trägt Jonas? Hatte Jonas etwas von seinem Vater oder dessen Vater übernommen? Oder kam seine eingeschränkte Stressregulierung von frühkindlichen Erfahrungen, von denen Joachim nichts wusste, vielleicht sogar von einem Geburtstrauma? Wir konnten nur schrittweise arbeiten. Zuerst stellten wir im Seminar je einen Stellvertreter für Jonas und dessen Großvater auf und als Symptom die Wut. Joachim ging selbst in seine Rolle. Der Stellvertreter der Wut lief zuerst wahllos im Raum umher und fand keinen Platz. Dann hockte er sich etwas abseits von allen auf die Erde. Jonas stand verloren da und hockte sich nach einiger Zeit neben die Wut, sie saßen da wie zwei verlorene, alleingelassene Kinder.

Joachim und sein Vater schauten unbeteiligt aus dem Fenster. Sie sahen weder Jonas noch den Vertreter der Wut. Joachims Vater hatte seine Fäuste geballt. Ich stellte ihm einen Mann gegenüber, ohne ihn zu benennen. Augenblicklich begann ein Kampf zwischen den beiden Männern. Joachim schaute starr vor Entsetzen zu. Nach kurzer Zeit ging der Mann zu Boden und lag unbeweglich da, der Vater von Joachim schaute schwer atmend wieder zum Fenster hinaus.

Nach einiger Zeit löste sich Joachim aus seiner Starre. Nun erst konnte er auf seinen Sohn schauen. Und auf die Wut, die angstvoll neben Jonas kauerte. Joachim kamen die Tränen. Er sah plötzlich sich selbst als Kind so angstvoll auf der Erde hocken. Einem inneren Impuls folgend ging er zu Jonas und der Wut, gab jedem eine Hand, half ihnen aufzustehen und nahm beide in die Arme. Der Stellvertreter der Wut hielt das nicht lange aus. Er zog sich aus der Umarmung heraus und ging zur Seite. Schaute ganz ruhig zu und zog sich dann an den Rand der Aufstellungsfläche zurück. Jonas und Joachim umarmten sich lange, Jonas schluchzte leise und hielt seinen Papa ganz fest, und Joachim seinen Sohn auch. Auch Joachim kamen die Tränen.

Was war geschehen? Hinter der Wut verbarg sich das Gefühl der Angst und Verlassenheit. Die Kindheitsgefühle von Joachim, die er abgespalten hatte, um die gefährliche Situation der Begegnung mit dem Vater aushalten zu können. Die Gefühle von Jonas waren die Kindheitsgefühle von Joachim, bei dem ja „eigentlich alles in Ordnung“ war. Er hatte sie abgespalten, um das häusliche Drama überleben zu können.

Später bekam ich ein herzliches Feedback von Joachim, dass er noch Zeit gebraucht hatte, um die schmerzhaften Erinnerungen, die er manchmal hatte, nun zu verarbeiten, und dass es seinem Sohn und ihnen als Eltern nun besser gehe. Ich habe mich mit ihnen gefreut. Die Umarmung von Vater und Sohn hatte Jonas die Sicherheit gegeben, die er so notwendig brauchte. Und Joachim ein neues Verständnis für sich selbst. Seine verdrängten Kindheitsgefühle waren nicht einfach verschwunden, sie waren sichtbar geworden. Joachim kam später noch dreimal zur Aufstellung, damit auch seine eigene Vaterwunde im Herzen heilen konnte.

Leugnen und Verharmlosen

Wenn wir ein schreckliches Erlebnis oder eine anhaltende Bedrohung leugnen und verharmlosen, dann entsteht in unserem Bewusstsein das Bild, dass dieses Erlebnis doch gar nicht schrecklich und bedrohlich war und dass es uns doch trotz allem recht gut geht. Kinder, die während ihrer Entwicklungsjahre anhaltend Abwertung oder gar körperliche oder seelische Gewalt erleben, haben keine Chance, diese zu verarbeiten. Wenn sie diese Erlebnisse in ihrem Herzen, in ihrer Seele und ihrem Bewusstsein so abspeichern würden, wie sie wirklich waren, würden sie vor Angst, Traurigkeit, Entsetzen und dem Gefühl der Ohnmacht „verrückt“ werden oder es würde ihnen das Herz brechen. Deshalb ist es sinnvoll, diese Situationen selbst dann noch zu verharmlosen und zu leugnen, wenn diese Kinder schon erwachsen sind.

Dann höre ich Sätze wie: „Na ja, so schlimm war es ja auch nicht. Ich hatte eigentlich eine gute Kindheit. Probleme gibt es ja überall. Prügel waren ja damals ganz normal. Andere Kinder haben Schlimmeres erlebt. Früher sind Kinder verhungert, da ging es mir wirklich gut. Ich hatte immer zu essen. Und es gab ja überall Streit in den Familien.“ Wenn ich dann aufstelle, sehe ich, wie die Klientin oder der Klient angstvoll in die letzte Ecke des Raumes ausweicht. Der Körper hatte nicht vergessen, die Seele auch nicht. Seele und Körper sind nicht in der Lage, zu leugnen und zu verharmlosen. Sie haben alle Gefahren und Gefühle gespeichert.

Verharmlosen und Leugnen sind bei einem Kind als Überlebensstrategien wichtige und wirksame Bewältigungsmechanismen. Im Erwachsenenleben zeigen sich diese Verletzungen jedoch unerwartet mit belastenden Symptomen, wenn die Seele nach Heilung sucht. Verharmlosen verhindert Heilung. Denn es kann nichts heilen, was gar nicht verwundet sein durfte.

Einmal begegnete meine Großmutter einer Bekannten, die einen Sohn im Krieg verloren hatte. Ich stand als kleines Mädchen an der Hand meiner Großmutter dabei. Die Frauen unterhielten sich, und meine Großmutter sagte in etwa, dass es furchtbar sei, dass der Sohn der anderen Frau nicht zurückgekommen sei aus dem Krieg. Und die Bekannte antwortete sinngemäß, dass es ihrer Nachbarin ja noch schlimmer gehe, sie habe beide Söhne verloren und ihren Hof auch. Da habe sie ja noch Glück, dass wenigstens ihr Sohn Erwin zurückgekommen sei. Ich ging damals noch nicht zur Schule und verstand vieles nicht. Aber schon damals empfand ich es als seltsam, dass es ein Glück sein

sollte mit dem Krieg. Diese Frau hatte ihren Schmerz verharmlost, damit sie ihn überleben konnte. Dass dies eine Bewältigungsstrategie war, um ihren entsetzlichen Verlust zu ertragen, wusste ich natürlich damals nicht.

Dissoziation und Abspaltung

Wenn eine Situation zu entsetzlich ist, um sie auszuhalten, hat der Geist die Fähigkeit, in dieser entsetzlichen Situation Teile des Bewusstseins „wegzuziehen“. Dies nennt man Dissoziation. Der betroffene Mensch nimmt in der traumatischen Situation seine Körperempfindungen und Gefühle nicht mehr wahr, ähnlich einer Ohnmacht, und fühlt sich von seinem Körper getrennt. Die Furchtzentren im Gehirn schalten ab. Symptome massiver Dissoziation sind ein ausdrucksloser Blick und völlige Geistesabwesenheit als Zeichen der biologischen Erstarrungsreaktion. Angst und Entsetzen führen zu Gefühllosigkeit. Das hilft dem Betroffenen, nicht „verrückt“ zu werden und die furchtbare Situation zu überleben. Die Folgesymptome sind Nicht-Fühlen und Vergessen.

Nicht-Fühlen und Vergessen sind die zwei wesentlichsten Mechanismen, um das Trauma zu überleben. Denn wenn die Situation in der ganzen Tiefe gefühlt würde, z. B. die grenzenlose Angst um das eigene Leben, könnte der Körper mit Stressreaktionen überflutet werden und es könnte zum Herzstillstand führen. Deshalb bewirken die Überlebensanteile, dass das Bewusstsein die Gefühle und das Erlebnis nicht mehr wahrnimmt. Wenn die traumatische Situation vorbei ist, kommt das Bewusstsein zurück, nun aber ohne den traumatischen Anteil. Er wurde abgespalten, ins Vergessen verdrängt. Das führt dazu, dass wir denken, wir seien gesund und es bestehe kein Handlungsbedarf.

Doch im Unbewussten wirkt das Erlebte weiter. Geräusche, Gefühle, Gerüche, Empfindungen, die mit dem Trauma verbunden sind, führen von nun an ein Eigenleben. Der Körper bleibt in Alarmbereitschaft, und emotionale Reaktionen der ursprünglichen traumatischen Situation wiederholen sich unablässig. Das traumatische Erlebnis ist zwar vorbei, die Reaktionen im Körper und Nervensystem im Nachhinein jedoch nicht, sie führen zu Reinszenierungen der traumatischen Situation. Der betroffene Mensch weiß nie, wann sein Körper die traumatische Reaktion auslöst, wann sie beginnt und wann sie endet. Der Geist kämpft ununterbrochen gegen unsichtbare Feinde. Das hält niemand auf Dauer aus. Der Mensch wählt dann Kompensationsmecha-

nismen, um wenigstens kurzfristig sein Nervensystem zu entlasten. Auf der Suche nach Möglichkeiten wählt er zur Selbstmedikation alles, was beruhigt und beim Verdrängen der Traumafolgen hilft: Alkohol, Rauchen, Drogen, Medikamente, Essen, Kaufen, Sex, Streit, Arbeiten, Filme, Fernsehen, Computerspiele und alles, was kurzfristig Erleichterung bringt.

Alkohol, Drogen, Medikamente

Schon seit Jahrhunderten betäuben Soldaten ihren Schmerz, ihre Reizbarkeit, ihre Depression und ihre schrecklichen inneren Bilder mit Alkohol. Mit Alkohol versuchten die Männer, Intrusionen, Schlaflosigkeit, Albträume, Reizbarkeit, Wutanfälle und ihre schrecklichen inneren Bilder zu kontrollieren. Das hilft jedoch nicht auf Dauer. Immer mehr muss die Dosis erhöht werden, um sich Momente der Erleichterung von den bedrängenden und nicht aushaltbaren Gefühlen zu verschaffen, letztendlich verschlimmern sich ihre gesundheitlichen, emotionalen und sozialen Schwierigkeiten. So nimmt die Entfremdung von anderen Menschen immer mehr zu.

Etwa ein Drittel bis die Hälfte aller schwer Traumatisierten entwickelt nach van der Kolk (VAN DER KOLK 2015) Probleme, die mit Substanzmissbrauch in Verbindung stehen. Die Wechselbeziehung zwischen posttraumatischer Belastungsstörung und Substanzmissbrauch bewirkt, dass Drogen oder Alkohol die Traumasymptome zwar zeitweilig lindern. Wird die Substanz jedoch entzogen, so verstärken sich die Erregung, Flashbacks, Albträume und Reizbarkeit und es entsteht ein Teufelskreis, der schwer zu durchbrechen ist.

Viel unsägliches Leid ist aus der Folge von Alkoholmissbrauch durch traumatisierte Männer und Frauen entstanden. Männer, die alkoholkrank aus dem Krieg zurückgekommen sind, die keine andere Chance hatten, als ihre Erinnerungen im Alkohol zu ertränken. Gewalttätige Ehemänner und Väter, Täter und Opfer zugleich. Frauen, die ihren Kummer mit Alkohol oder Tabletten betäubten. Aber auch zu Friedenszeiten richtet der Konsum von Alkohol und Drogen viel Leid an. Selbst erlebte seelische Verletzungen, eine innere Suche, Nicht-angenommen-Sein, Angstzustände und unaushaltbare Gefühle werden mit Alkohol, Drogen und Medikamenten für kurze Zeit erträglich. Substanzmissbrauch schafft jedoch immer wieder neues Leid, das sich ohne therapeutische Hilfe nicht wandeln kann.

Zusätzlich sehe ich bei meiner Arbeit, dass es Verstrickungen in das Leid früherer Generationen gibt, die einen Substanzmissbrauch auslösen können. Ein Elternpaar kam in meine Praxis zur Einzelarbeit, da es sich große Sorgen um ihren Sohn Julian machte, der mit seinen 21 Jahren, wie sie selbst sagten, mit seinem exzessiven Cannabiskonsum eine „Irrfahrt“ hinter sich hatte. Unsere Frage war: Was wirkt auf Julian? Sind es eigene Erlebnisse der Kindheit und fehlende Sicherheit, da es die Eltern nicht leicht miteinander hatten? Oder sind es übernommene Gefühle, die ihn so belasteten, dass sie ohne Cannabiskonsum nicht aushaltbar sind? Ist er verstrickt in Ereignisse aus der Familie seines Vaters oder seiner Mutter?

Die Mutter erzählte, dass sie viel Angst hatte um ihren Sohn, da er schon von klein auf, noch als Säugling, immer wieder Fieberkrämpfe hatte. Und sie sich so hilflos ausgeliefert fühlte, wenn er so gefährlich krank war. Ihre Angst hatte Julian von Geburt an begleitet. Da es in der Familie der Mutter viel schweres Schicksal gab, wollte sie schauen, ob neben ihrer eigenen Angst auch noch aus ihrer Familie etwas auf Julian wirkte, das ihn so belastete, dass er die Drogen brauchte, um es aushalten zu können. Dieses Anliegen stellten wir kurz danach in der Gruppe auf.

In der Anamnese zeigte sich: Julians Großvater war 1943 geboren, er hatte seinen Vater nicht kennengelernt, da dieser sich zu Kriegsende 1945 suizidiert hatte, indem er sich vor einen Panzer warf. Mit sieben Jahren hatte die Mutter einen Suizidversuch ihrer eigenen Mutter mit Tabletten miterlebt. Als die Mutter dreizehn Jahre alt war, wollte ihr Vater im fünften Stock aus dem Fenster springen, die Mutter hatte ihn zurückgehalten und vom Fenster weggezogen. Diese Ereignisse und andere belastende Erlebnisse in ihrer Herkunftsfamilie hatten eine tiefe Angst in der Mutter hinterlassen und das belastende Gefühl, ungeschützt und allein zu sein. Das hatte sich auf Julian übertragen.

Und als wäre das nicht genug, zeigte sich im Seminar, dass Julian auch noch mit seinem Urgroßvater verbunden war, obwohl er ihn nicht kannte. Als in der Aufstellung alle Stellvertreter aufgestellt waren, lag eine bleierne Schwere im Raum. Alle standen wie erstarrt, nur Julians Urgroßvater lief mit geballten Fäusten ziellos durch den Raum. Julian wich ihm aus, lief vor ihm weg, aber nun verfolgte ihn sein Urgroßvater mit wütendem Gesicht und geballten Fäusten durch den ganzen Raum. Ich nahm Julians Stellvertreter, der die Angst kaum aushielt, an der Hand. Dann stellte ich ihn, an meiner Hand, dem Urgroßvater gegenüber und bat ihn, mir nachzusprechen: „Lieber Uropa. Ich

bin Julian, der Enkel deines Sohnes. Für mich bist du mein lieber Uropa. Alles andere ist mir zu groß.“

Merklich entspannte sich der Urgroßvater, er öffnete seine geballten Fäuste, schaute Julian lange an, als wenn er versuchte, zu begreifen, wer da vor ihm stand. Dann reichte er Julian beide Hände und begann zu lächeln. Ich ließ Julians Hand los und auch er gab dem Urgroßvater beide Hände. Sie lächelten einander an. Dann ließ ich Julian sagen, auf seinen Großvater zeigend: „Und das ist dein Sohn.“ Er zeigte auf seinen Großvater. Erstaunt ging der Urgroßvater zu seinem Sohn und gab nun diesem die Hände, beiden kamen die Tränen. Ich führte Julian sanft zu seinen Eltern, die ihn in den Arm nahmen. Auch sie weinten vor Erleichterung, alle drei standen eng umarmt. Hier beendeten wir die Aufstellung.

Was war geschehen? Julian war mit der Angst seiner Mutter verbunden und mit seinem Urgroßvater verstrickt, natürlich ohne es zu wissen. Er hatte Angst vor den aggressiven Gefühlen, die ihn im Inneren immerzu bedrängten, und Angst vor seiner eigenen Angst, die ihn nicht losließ. Der exzessive Cannabiskonsum hatte ihm kurzzeitig Entlastung ermöglicht. Neben der Lösung der Verstrickung in die Schicksale der mütterlichen Familie im Seminar wurden in einer Einzelaufstellung eine Hinbewegung zur Mutter und ein neues Gefühl von sicherer Geborgenheit für Julian möglich. Inwieweit es ihm jetzt gegeben ist, einen Heilungsweg zu gehen, wird die Zukunft zeigen.

Essen, Kaufen und Arbeiten

Es gibt zahlreiche Mechanismen, um im Alltag Traumafolgesymptome zu verdrängen: Essen, immer wieder Neues Kaufen, viel Arbeiten, Sport, Rauchen, Fernsehen, Computerspiele Spielen und Filme Schauen sind Kompensationsmechanismen, die helfen, aber nicht heilen. Sie können die kaum aushaltbaren Gefühle für kurze Zeit verdrängen. Es sind die belastenden Körperempfindungen, die bedrängende Gefühle entstehen lassen, die schmerzhaft sind. Da die Gefühle, die hinter den Körperempfindungen wirken, nicht benannt werden können, sind diese nicht veränderbar. Ist es eine Angst, eine Übererregung, eine tiefe, schmerzende Einsamkeit oder ein nicht benennbares Entsetzen? Um diese Gefühle und Körperempfindungen zu vermeiden, schiebt sich das intensive Bedürfnis dazwischen, zu essen, zu kaufen, zu arbeiten oder zu rauchen,

Die Seiten 116 bis 122 sind nicht in dieser Vorschau enthalten.

Urheberrechtlich geschütztes Material.



Teil 2

Die Traumaheilungswege

*Um neu vertrauen zu können
und unser Herz und unsere Seele der Liebe zu öffnen,
brauchen wir unbedingt das Gefühl der Sicherheit.*

7

Das Prinzip der Heilungswege

Die Ziele der Heilungswege

Die traumatherapeutischen Methoden sind verschieden in ihrem Vorgehen. Alle Heilungswege haben jedoch das gemeinsame Ziel, Körper, Geist und Seele aus der Starre des Traumas zu befreien, damit Heilung geschehen kann. Der Fokus der traumatherapeutischen Wege liegt dabei auf verschiedenen Aspekten dieser Heilung. Keine Methode ist besser oder schlechter, sie sind nur in ihrem Vorgehen verschieden. Das gemeinsame Ziel jeder Traumaheilung ist es, dass sich seelische, emotionale, körperliche und geistige Blockaden lösen, dass sich das Leben leichter anfühlt und es dem Klienten besser geht. Wie wird das möglich?

Die Heilungswege unterstützen den Klienten dabei, die mit dem Trauma verbundenen Energien und Gefühle kennenzulernen. Sie geben einen geschützten Rahmen, in dem die Klienten den Schmerz, die Angst und das Gefühl der Ohnmacht zulassen können, ohne von den schmerzhaften Gefühlen überwältigt zu werden. Sie unterstützen den Klienten dabei, seine Körperempfindungen zu erkennen, ihre Botschaften und die dahinter verborgenen Gefühle zu verstehen und die blockierten Traumaenergien zu lösen.

Traumaheilungswege machen dem Klienten die Erfahrung zugänglich, dass er Erregungszustände in Körper, Geist und Seele regulieren kann und ihnen nicht hilflos ausgeliefert ist. Die Wege der Traumaheilung zielen deshalb zum einen darauf ab, dass der Klient den Zustand von Kampf, Flucht und Erstarrung verlassen kann, und zum anderen darauf, Sicherheit und Entspannung erlebbar zu machen.

Des Weiteren sollen Traumaheilungswege die körperlichen, geistigen, emotionalen und seelischen Aktivitäten, die durch das Trauma vereitelt wurden, zum Abschluss bringen. Traumatherapeutische Wege machen erfahrbar, dass das traumatische Ereignis einen Beginn, eine Mitte und ein Ende hat. Sie ermöglichen dem Klienten die Erfahrung, dass das Trauma ein vergangenes Ereignis ist und nun vorbei sein darf.

Traumaheilungswege helfen, die Ursachen der Traumasymptome zu finden, der Geschichte Worte zu geben und das Schweigen zu brechen. Wir brauchen als Menschen ein Verstehen für das, was in uns und mit uns geschieht und geschehen ist.

Und schließlich sollen traumatherapeutische Heilungswege neue, heilsame innere Bilder und neue Erfahrungen der Sicherheit ermöglichen, damit sich das Nervensystem neu organisieren kann, neue Verschaltungen im Gehirn möglich werden und die Seele endlich in Frieden kommen kann. Damit heilsame und liebevolle Beziehungen möglich werden, zu anderen Menschen und zu sich selbst.

Neue Erfahrungen der Sicherheit

Wir Menschen sind zutiefst soziale Wesen. Unser Lebensziel ist es, unseren Platz in der menschlichen Gesellschaft zu finden. Ein gutes Unterstützungsnetzwerk ist der wirksamste Schutz gegen Traumatisierungen. Eine Hand, die dich hält, die Stimme vertrauter Menschen, eine schützende Geste und generell die Anwesenheit von Sicherheit bietenden Menschen sind unabdingbar, um Traumafolgereaktionen zu verändern. Denn Gefühle der Sicherheit und des Entsetzens können nicht zur gleichen Zeit nebeneinander sein.

Sicherheit ist die Voraussetzung, um den gefährlichen Bereich des Traumas betreten und erforschen zu können. Es gilt der Grundsatz: Stabilisieren vor Konfrontieren. Verängstigte Erwachsene reagieren auf die gleichen Arten tröstenden Zuspruchs wie verängstigte Kinder: sanftes Gehaltenwerden, eine Hand, die hält, und das Gefühl, dass jemand da ist, der sie beschützt.

Es ist meine Überzeugung, dass Konfrontationstherapie nicht zur Arbeit mit Traumata gehört. Der Klient muss sich in erster Hinsicht sicher sein, dass alle seine Gefühle da sein dürfen. Ich halte das aus. Auch wenn er das selbst kaum aushalten kann. Ich nehme ihn an die Hand und bin sicher für ihn da.

Es ist zuallererst die Aufgabe des Therapeuten, Sicherheit zu bieten, damit sich die Traumareaktionen mit dem Gefühl der Sicherheit verbinden können. Der Therapeut muss sicherer Anker in dieser Arbeit sein. Kein Sich-selbst-Überlassen, kein Druck und kein Muss. Und selbstverständlich nur ganz achtsame, zugewandte und liebevolle Lösungsschritte.

Traumatisierte Menschen werden oft übergangen, nicht gespiegelt und nicht gesehen. Eine wesentliche Unterstützung für diese Menschen ist es, in sicherem Rahmen gesehen, gehört und gespiegelt zu werden. Der Aufbau von Vertrauen zwischen Klient und Therapeut ist eine unabdingbare Voraussetzung für jede therapeutische Arbeit, für eine traumatherapeutische Zusammenarbeit gilt dies aber als essenzielle Grundlage ganz besonders. Nur wenn du einer vertrauensvollen Zusammenarbeit ohne Einschränkungen sicher sein kannst, ist es möglich, dass du die heilsame Erfahrung machen kannst, dass das Trauma vorbei ist. Wichtiger als die angewandte Methode ist deshalb dein inneres Gefühl, dem Therapeuten oder der Therapeutin vertrauen zu können.

Das Gefahrenwarnsystem verändern

Stephen Porges hat den Begriff der Neurozeption geprägt, der die Fähigkeit bezeichnet, Gefahr und Sicherheit in der Umgebung einzuschätzen. Nach einem Trauma ist die Neurozeption gestört. Das Nervensystem des Betroffenen kann nicht mehr einschätzen, ob die Situation und die Umgebung Gefahr oder Sicherheit bedeutet.

Wir können auf zwei Wegen das Gefahrenwarnsystem des Körpers verändern. Zum einen von „oben“ über den Kopf durch Bewusstheit, indem wir die Körperempfindungen beobachten und benennen, Achtsamkeitstraining, Meditation, Yoga, spüren, erkennen und benennen, was in Körper, Fühlen und Denken vor sich geht. Fest in der Gegenwart verwurzelt sein, den Stuhl spüren, die Füße auf dem Boden, die Gegenstände im Raum, die eigenen Hände wahrnehmen, sich im Moment sicher fühlen.

Zum anderen „von unten“ über den Körper durch Beeinflussen der Reaktion des autonomen Nervensystems über die Atmung, Bewegung und Berührung. Atemübungen, Yoga, Qigong, Mantren Singen, Trommeln, Tanz und auch die Aufstellungsarbeit unterstützen beide Wege, besonders aber den Weg von „unten“ über die Reaktionen im Hirnstamm.

Wir können auf unsere Physiologie einwirken, auch auf einige der sogenannten unwillkürlichen Funktionen des Körpers und des Gehirns, indem wir so grundlegende Aktivitäten beeinflussen wie Atmung, Bewegung und Berührung. Die Atmung ist eine der wenigen Körperfunktionen, die sowohl bewusst gesteuert werden kann als auch autonom funktioniert. Wir können unseren Erregungszustand durch die Art, wie wir atmen oder uns bewegen, direkt beeinflussen. Hier können sowohl der Zustand der Übererregbarkeit (Panik, Wut) als auch der Zustand des betäubten Nervensystems (Sich-Verschließen, depressive Schwere) beeinflusst werden.

Dass die Atmung den Erregungszustand beeinflusst, habe ich am eigenen Körper immer wieder gespürt. Ich habe lange Zeit flach geatmet. Wenn ich tiefer atmete, kam sofort Traurigkeit, Verlassenheit, Verzweiflung, die ich kaum ertragen konnte. Das flache Atmen verdrängte die Gefühle, hinter denen mein frühkindliches Trauma einer Diphtherieerkrankung wirkte. Die Atmung zu lenken und bewusst zu verändern, ist oft eine Voraussetzung, um dem Körper zu ermöglichen, die Stressreaktionen zu beenden und die eigentlichen Gefühle nicht mehr zu verdrängen.

Die Erfahrung, nicht machtlos zu sein

Agency (Handlungsfähigkeit) ist der Fachbegriff für das Gefühl, das eigene Leben selbst steuern zu können und einen Einfluss auf unser Erleben zu haben. Das Gefühl, handlungsfähig zu sein, hängt von unserer Beziehung zu unserem Körper und dessen Rhythmen ab. Wie wir schlafen, essen, sitzen, gehen, atmen, welche Körperempfindungen wir haben, entscheidet darüber, wie unser Tag verlaufen wird.

Wenn wir in unserem Körper präsent sind, zu unseren Körperempfindungen in Kontakt stehen, wenn wir tief einatmen und ausatmen können, uns bewegen können, empfinden wir uns als handlungsfähig. In unserem Körper präsent zu sein, ist das Gegenteil von Dissoziation, von Depression, von Starre und Außer-sich-Sein vor Wut. Den eigenen Körper zu nutzen, macht uns handlungsfähig und führt aus der Ohnmacht heraus. Deshalb sind körperbetonte ganzheitliche Heilungsansätze so wirkungsvoll. Denn Ohnmacht ist die Verwundung durch das Trauma. Für die Genesung ist die Wiederherstellung des Vertrauens in die eigene Kraft unabdingbar. Doch wie wird dies möglich?

Die Seiten 128 bis 320 sind nicht in dieser Vorschau enthalten.

Urheberrechtlich geschütztes Material.



Renate Wirth

Dr. agr., geboren 1950, ist Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG) und systemische Traumatherapeutin. Ihre Arbeitsweise ermöglicht, dass sich sowohl selbst erlebte Traumata als auch übernommene transgenerationale Traumata der Herkunftsfamilie heilsam integrieren können. Sie leitet Seminare an mehreren Orten in Deutschland und Österreich sowie Fortbildungen in traumalösender Aufstellungsarbeit. Als ZEN-Schülerin ist ihre Arbeitsweise von hoher Achtsamkeit und Stille geprägt. Renate Wirth ist verheiratet und Mutter von vier erwachsenen Kindern.

www.renate-wirth.de

www.aufstellungstage.de

www.akkadeus-verlag.de

ISBN 978-3-948694-03-6



Endlich ankommen. Wenn die Seele heilt.

Dies ist ein Buch über unsere Liebesfähigkeit und Bindung, über Trauma und die Heilung der Seele. Überschaubar, klar und liebevoll beschreibt die erfahrene Traumatherapeutin Renate Wirth faszinierende Erkenntnisse der Traumaforschung, erklärt die verschiedenen Formen selbst erlebter und aus der Familiengeschichte übernommener Traumata, unsere Symptome und Abwehrmechanismen sowie mögliche Heilungswege.

Berührende Fallgeschichten aus ihrer Praxis zeigen, dass wir nie zu jung oder zu alt sind, um Heilungsschritte zu mehr Lebensfreude, Liebe und Leichtigkeit zu gehen. Dann können wir ankommen, am Ort unserer Sehnsucht, bei den Menschen, die uns nahe sind und vor allem bei uns selbst.

