Trauma

Zurück ins Leben
Zurück zu dir



Henrike Ortwein

TRAUMA

Zurück ins Leben, zurück zu dir

Verstehen, was in Ihnen geschieht. Alte Schutzmuster erkennen.
Neue Wege ins Leben finden.

Henrike Ortwein

Inhalt

Vorwort 3
1. Wenn das Heute sich plötzlich wie damals anfühlt 5
2. Was ist ein Trauma? 6
3. Der kleine Vogel und die offene Tür 7
4. Wenn die innere Alarmanlage weiterläuft 9
5. Erinnerungen, Trigger und Flashbacks 10
6. Wenn die Kindheit noch mit am Tisch sitzt 11
7. Warum Beziehungen alte Wunden berühren können 13
8. Wenn Anpassung zur zweiten Haut wird 14
9. Perfektionismus und der innere Kritiker 15
10. Wenn der Körper aufgibt, obwohl Sie weiter funktionieren 16
11. PTBS und komplexe PTBS 17
12. Petra: Als das Licht plötzlich ausging 19
13. Der Körper und Trauma 21
14. Kleine Schritte zurück in die Gegenwart 22
15. Muss ich in einer Traumatherapie alles wieder durchleben? 23
16. EMDR 24
17. Hypnose und innere Kindarbeit 25
18. Welche Traumatherapie passt zu mir? 27
19. Heilung bedeutet nicht vergessen 28
20. Warum Sie es nicht alleine schaffen müssen 29
21. Meine Arbeit als Traumatherapeutin 30
22. Zwei Möglichkeiten, wenn Sie weitergehen möchten 32
Schlusswort 34
Häufig gestellte Fragen 36
Disclaimer 39

Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich sehr, dass Sie den Weg zu diesem Buch gefunden haben. Vielleicht wissen Sie bereits, dass es in Ihrem Leben traumatische Erfahrungen gegeben hat. Vielleicht haben Sie sich schon lange mit Ihrer Geschichte beschäftigt, waren bereits in Therapie oder haben irgendwann eine Diagnose erhalten. Vielleicht ist Ihnen das Thema Trauma aber auch noch ganz neu und Sie sind auf dieses Buch gestoßen, weil Sie sich selbst in manchen Situationen nicht verstehen.

Vielleicht fragen Sie sich, warum Sie so schnell verunsichert sind, wenn ein Mensch sich zurückzieht. Warum ein Streit in Ihnen viel mehr auslöst, als Sie eigentlich möchten. Warum Sie sich nach Nähe sehnen und gleichzeitig das Bedürfnis haben, Abstand zu schaffen, sobald Ihnen jemand wirklich nahekommt. Vielleicht fällt es Ihnen schwer, Grenzen zu setzen, obwohl Sie genau wissen, dass Sie nicht immer für alle da sein können. Oder Sie funktionieren seit Jahren erstaunlich gut und merken gleichzeitig, dass Sie innerlich müde geworden sind.

Manchmal sind es gar nicht die großen, dramatischen Momente, die Menschen dazu bringen, genauer hinzuschauen. Es kann ein scheinbar kleiner Augenblick sein: eine unbeantwortete Nachricht, ein kritischer Blick, eine bestimmte Stimme, ein Geruch oder dieses merkwürdige Gefühl, sich plötzlich wieder sehr klein zu fühlen. Der Kopf sagt vielleicht: „Es ist doch gar nichts passiert." Und trotzdem reagiert etwas im Inneren, als müsste es sich schützen.

Dieses Buch möchte Ihnen helfen, solche Reaktionen besser zu verstehen. Dabei ist mir etwas sehr wichtig: Nicht jede Verlustangst ist eine Traumafolge, nicht jeder Perfektionismus entsteht durch eine schwierige Kindheit und nicht jeder Mensch, der Belastendes erlebt hat, entwickelt eine Traumafolgestörung. Dieses Buch dient nicht der Selbstdiagnose. Es soll vielmehr Zusammenhänge erklären und Ihnen eine andere Perspektive auf Verhaltensweisen ermöglichen, die vielleicht lange nur anstrengend, störend oder unverständlich erschienen sind.

Denn unser Verhalten hat eine Geschichte. Manche Reaktionen, unter denen wir heute leiden, waren vielleicht einmal ausgesprochen sinnvolle Schutzstrategien. Ein Kind, das früh gelernt hat, Stimmungen sehr genau wahrzunehmen, war vielleicht nicht einfach „zu sensibel". Es musste möglicherweise schnell erkennen, wann die Atmosphäre umschlug. Ein Mensch, der sich ständig anpasst, ist nicht automatisch zu schwach, um Nein zu sagen. Vielleicht bedeutete Anpassung früher Sicherheit, Zugehörigkeit oder zumindest die Hoffnung, Konflikte zu vermeiden. Und wer heute sehr viel kontrolliert, tut das nicht zwangsläufig, weil er anderen grundsätzlich misstraut. Vielleicht hat sein Leben ihm irgendwann beigebracht, dass Unvorhersehbares gefährlich werden kann.

Zitat:

Was damals Schutz war, kann heute wie eine Jacke sein, die längst zu eng geworden ist. Sie hat einmal gewärmt. Aber irgendwann nimmt sie uns vielleicht die Luft.

Ich möchte Sie mit diesem Buch einladen, die Frage „Was stimmt nicht mit mir?“ für einen Moment beiseitezulegen. Vielleicht darf stattdessen etwas anderes entstehen: „Was ist mir passiert, und was hat mein System daraus gelernt?“ Allein diese Verschiebung kann viel verändern. Sie nimmt nicht weg, was war. Aber sie öffnet einen Raum, in dem Verständnis möglich wird.

Und Verständnis ist oft der Anfang von Handlungsspielraum.

Ich habe in meiner Arbeit immer wieder erlebt, wie entlastend es für Menschen sein kann, wenn sie zum ersten Mal begreifen, dass bestimmte Reaktionen nicht aus dem Nichts kommen. Dass ihre Geschichte einen Zusammenhang hat. Dass sie sich nicht einfach „mehr zusammenreißen“ müssen. Gleichzeitig bedeutet Verstehen nicht, dass wir für immer in der Vergangenheit bleiben müssen. Die Vergangenheit darf einen Platz bekommen, ohne weiterhin jeden Raum im heutigen Leben zu besetzen.

Dieses Buch ersetzt keine medizinische, psychologische oder psychotherapeutische Diagnostik und Behandlung. Wenn Sie beim Lesen merken, dass bestimmte Themen Sie stark belasten oder destabilisieren, dürfen Sie jederzeit eine Pause machen und sich Unterstützung holen. Sie müssen dieses Buch auch nicht „richtig“ lesen. Es gibt keine Reihenfolge, die Sie perfekt einhalten müssen, und keinen Preis dafür, alles auf einmal zu schaffen. Sie dürfen Seiten überspringen, später zurückkehren oder eine Stelle zweimal lesen.

Vielleicht ist genau das schon eine kleine Übung in Selbstfürsorge: das eigene Tempo ernst zu nehmen.

Geben Sie gut auf sich acht.

Herzensgrüße

Henrike Ortwein

1. Wenn das Heute sich plötzlich wie damals anfühlt

Stellen Sie sich einen ganz gewöhnlichen Abend vor. Ihr Partner kommt nach Hause, stellt seine Tasche ab und wirkt stiller als sonst. Vielleicht hatte er einen schwierigen Tag. Vielleicht beschäftigt ihn etwas, das überhaupt nichts mit Ihnen zu tun hat. Trotzdem verändert sich in Ihnen innerhalb weniger Sekunden etwas. Sie hören genauer auf seine Stimme, beobachten sein Gesicht und spüren vielleicht ein Ziehen im Magen. Sie fragen: „Ist etwas?“ Er antwortet: „Nein, alles gut.“ Eigentlich könnte die Situation damit beendet sein. Doch innerlich beginnt eine Suche.

Habe ich etwas falsch gemacht? Ist er sauer? Warum redet er so wenig? Wird es gleich Streit geben? Entfernt er sich von mir?

Vielleicht wissen Sie auf einer vernünftigen Ebene, dass es hundert harmlose Erklärungen gibt. Trotzdem lässt sich das Gefühl nicht einfach wegdenken. Etwas in Ihnen ist bereits in Bereitschaft.

Oder stellen Sie sich eine andere Situation vor. Ihre Vorgesetzte schreibt Ihnen am Nachmittag eine kurze Nachricht: „Können wir morgen einmal sprechen?“ Mehr steht dort nicht. Sie kennen den Grund nicht und dennoch läuft in Ihrem Kopf innerhalb weniger Minuten ein ganzer Film. Sie überlegen, was Sie falsch gemacht haben könnten, erinnern sich an jede kleine Unsicherheit der letzten Tage und schlafen in der Nacht schlechter. Am nächsten Morgen sind Sie angespannt, obwohl Sie noch immer gar nicht wissen, worum es überhaupt gehen wird.

Andere Menschen erleben genau das Gegenteil. Etwas Schweres geschieht und zunächst scheint innerlich kaum etwas anzukommen. Sie funktionieren, organisieren, kümmern sich, treffen Entscheidungen und wirken auf andere vielleicht sogar erstaunlich ruhig. Erst Tage oder Wochen später wird sichtbar, wie viel Kraft diese Zeit gekostet hat. Manche Menschen beschreiben diesen Zustand im Rückblick wie einen Nebel oder wie das Leben hinter einer Glasscheibe.

Solche Reaktionen können sehr unterschiedliche Ursachen haben. Sie bedeuten nicht automatisch, dass ein Trauma vorliegt. Doch bei Menschen, die früher länger anhaltende Unsicherheit, Vernachlässigung, Gewalt, Verlust oder andere überwältigende Erfahrungen erlebt haben, können heutige Situationen manchmal etwas Altes berühren. Nicht unbedingt als klare Erinnerung. Manchmal zeigt sich zunächst nur eine Reaktion.

Der Körper ist angespannt, obwohl der Kopf keine Gefahr erkennt. Eine kleine Distanz fühlt sich plötzlich wie Verlassenwerden an. Ein Streit scheint nicht nur ein Streit zu sein, sondern etwas viel Größeres. Ein bestimmter Blick löst Scham aus, obwohl niemand etwas Abwertendes gesagt hat.

Vielleicht kennen Sie Momente, in denen Sie sich selbst dabei beobachten und denken: „Warum reagiere ich so stark?“

Genau an dieser Stelle lohnt es sich, eine andere Frage zu stellen. Nicht sofort: „Wie bekomme ich das weg?“ Sondern zunächst: „Wofür könnte diese Reaktion einmal sinnvoll gewesen sein?“

Wenn wir nur das heutige Verhalten betrachten, erscheint vieles unverständlich. Wenn wir die Geschichte dahinter mit einbeziehen, verändert sich manchmal das Bild.



Zitat:

Manchmal ist die Stärke eines heutigen Gefühls älter als die Situation, die es ausgelöst hat.

2. Was ist ein Trauma?

Das Wort Trauma stammt aus dem Griechischen und bedeutet Wunde. Im psychologischen Zusammenhang geht es um Erfahrungen, die einen Menschen in außergewöhnlicher Weise überfordern und mit starker Bedrohung, Hilflosigkeit oder Ausgeliefertsein verbunden sein können.

Der Begriff wird heute sehr häufig verwendet. Das hat eine gute und eine schwierige Seite. Gut ist, dass psychische Verletzungen sichtbarer geworden sind und Menschen eher Worte für das finden, was ihnen widerfahren ist. Gleichzeitig besteht die Gefahr, jede belastende Erfahrung vorschnell als Trauma zu bezeichnen. Nicht alles, was schmerzhaft ist, ist automatisch traumatisch. Auch Trauer, Konflikte, Trennungen oder schwierige Lebensphasen können sehr weh tun, ohne dass daraus zwingend eine Traumafolgestörung entsteht.

Zu möglichen traumatischen Erfahrungen gehören beispielsweise schwere Gewalt, sexualisierte Gewalt, Krieg, Folter, schwere Unfälle, Naturkatastrophen oder andere Situationen außergewöhnlicher Bedrohung. Auch wiederholte oder länger andauernde Erfahrungen können tiefgreifende Folgen haben, besonders dann, wenn eine Person der Situation kaum entkommen kann. Bei Kindern spielt zudem die Abhängigkeit von Bezugspersonen eine besondere Rolle.

Es ist hilfreich, Trauma nicht nur über das Ereignis selbst zu betrachten. Entscheidend ist auch, wie alt ein Mensch zu diesem Zeitpunkt war, wie lange eine Belastung dauerte, welche Unterstützung zur Verfügung stand, ob Sicherheit hergestellt werden konnte und welche Erfahrungen bereits vorher gemacht wurden. Zwei Menschen können etwas Ähnliches erleben und später sehr unterschiedlich damit umgehen. Das macht einen Menschen nicht stärker und den anderen nicht schwächer.

Menschen bringen ihre gesamte Lebensgeschichte mit in eine belastende Situation.

In der Traumatologie wird teilweise zwischen Typ-I- und Typ-II-Traumatisierungen unterschieden. Typ I beschreibt eher einmalige, zeitlich begrenzte Ereignisse wie einen schweren Unfall oder einen Überfall. Typ II bezieht sich eher auf wiederholte oder länger andauernde Erfahrungen, etwa wiederkehrende Gewalt, Missbrauch oder Gefangenschaft. Diese Einteilung kann zum Verständnis hilfreich sein, ersetzt aber keine Diagnose und passt nicht immer eindeutig auf jede Biografie.

Gerade bei länger andauernden Belastungen geht es oft nicht nur um die Erinnerung an einzelne Ereignisse. Über Jahre können sich Vorstellungen darüber entwickeln, wie sicher die Welt ist, wie viel Nähe möglich ist und welchen Wert man selbst hat. Ein Kind lernt möglicherweise nicht bewusst, sondern durch Erfahrung: „Ich darf nicht widersprechen", „Ich muss stark sein", „Ich bin schuld, wenn jemand wütend wird" oder „Wenn ich alles richtig mache, passiert vielleicht nichts."

Später stehen diese Sätze selten wortwörtlich im Kopf. Sie werden eher zu einem stillen inneren Regelwerk. Erwachsene Menschen leben dann manchmal noch nach Regeln, die ein Kind einmal gebraucht hat.



Typ I und Typ II – nur eine Orientierung

Die Begriffe Typ-I- und Typ-II-Trauma können helfen, einmalige von wiederholten oder länger andauernden traumatischen Erfahrungen zu unterscheiden. Sie sind jedoch keine eigenständigen Diagnosen. Für eine fachliche Einschätzung ist immer die gesamte Lebens- und Symptomgeschichte wichtig.

3. Der kleine Vogel und die offene Tür

Stellen Sie sich einen kleinen Vogel vor, der lange an einem Ort gelebt hat, an dem er sehr aufmerksam sein musste. Ein Schatten konnte Gefahr bedeuten. Ein Geräusch konnte bedeuten, dass er sofort reagieren musste. Vielleicht hat dieser Vogel gelernt, lieber einmal zu früh aufzufliegen als einmal zu spät.

Dieses Verhalten wäre in seiner alten Umgebung nicht falsch gewesen. Im Gegenteil: Es hätte ihm möglicherweise geholfen, zu überleben.

Irgendwann kommt dieser Vogel an einen anderen Ort. Dort ist es ruhig. Niemand bedroht ihn. Es gibt Futter und Schutz. Die Tür seines Käfigs steht sogar offen.

Eigentlich könnte er einfach hinausfliegen.

Doch er tut es nicht sofort.

Er bleibt auf seinem Ast sitzen, lauscht und beobachtet. Bei einem Geräusch spannt sich sein Körper an. Vielleicht schaut jemand von außen auf ihn und sagt: „Aber du kannst doch fliegen. Die Tür ist offen."

Was dieser Mensch weiß, weiß der Vogel noch nicht.

Sicherheit ist nicht nur eine Information. Sicherheit ist auch Erfahrung.

Die offene Tür allein löscht nicht automatisch alles, was der Vogel vorher gelernt hat. Sein System hat über lange Zeit abgespeichert: Vorsicht ist sinnvoll. Beobachte genau. Reagiere schnell.

Natürlich sind Menschen viel komplexer als dieses Bild. Trotzdem mag ich die Geschichte, weil sie etwas verständlich macht, das viele Betroffene kennen. Die äußere Situation kann längst vorbei sein, während ein innerer Teil noch immer mit alten Regeln arbeitet.

Vielleicht wissen Sie heute, dass Ihr Partner nicht Ihr Vater ist. Sie wissen, dass Ihre Chefin nicht Ihre Mutter ist. Sie wissen, dass ein Streit nicht automatisch bedeutet, verlassen zu werden. Trotzdem reagiert etwas schneller als Ihr bewusster Verstand.

Dann geht es nicht darum, diesen Anteil zu beschimpfen.

Es geht darum, ihm neue Erfahrungen zu ermöglichen.



Manchmal beginnt Veränderung deshalb nicht mit dem Satz: „Ich muss endlich anders reagieren." Vielleicht beginnt sie mit: „Jetzt verstehe ich ein wenig besser, warum ich so reagiere."

Diese Haltung ist nicht passiv. Sie entschuldigt nicht jedes Verhalten. Aber sie schafft einen Ausgangspunkt, von dem aus Veränderung überhaupt erst möglich wird.

4. Wenn die innere Alarmanlage weiterläuft

Unser Organismus verfügt über sehr fein abgestimmte Systeme, die uns helfen, auf Belastung und mögliche Gefahr zu reagieren. Ein großer Teil davon arbeitet automatisch. Sie müssen nicht erst bewusst entscheiden, dass Ihr Herz schneller schlagen soll, wenn Sie erschrecken. Ihr Körper reagiert innerhalb kürzester Zeit.

Dabei spielen unter anderem das autonome Nervensystem und hormonelle Stresssysteme wie die sogenannte HPA-Achse eine Rolle. Das klingt zunächst sehr wissenschaftlich, beschreibt aber etwas Alltägliches: Der Körper bereitet sich auf das vor, was möglicherweise nötig wird.

Vielleicht müssen wir fliehen. Vielleicht kämpfen. Vielleicht erstarren wir. Vielleicht werden wir besonders ruhig und unauffällig. Und gerade bei Menschen, die Gefahren in Beziehungen erlebt haben, kann eine weitere Reaktion entstehen: starke Anpassung. Wir beschwichtigen, lächeln, kümmern uns oder versuchen, die Stimmung des Gegenübers so schnell wie möglich zu beruhigen.

All diese Reaktionen haben zunächst eine Aufgabe: Schutz.

Ich erkläre das gerne mit dem Bild eines Rauchmelders. Ein Rauchmelder hat nicht die Aufgabe, besonders gelassen zu sein. Er soll Alarm schlagen, bevor es zu spät ist. Wenn er einmal erlebt hätte, dass in einem Haus tatsächlich Feuer ausgebrochen ist, könnten wir sogar verstehen, warum er lieber einmal zu früh reagiert.

Nach langanhaltender Belastung kann etwas Ähnliches im menschlichen Stresssystem geschehen. Hinweise, die früher tatsächlich mit Gefahr verbunden waren, werden besonders aufmerksam wahrgenommen. Das kann ein Tonfall sein, eine zugeschlagene Tür, der Geruch von Alkohol, eine bestimmte Bewegung, ein Mensch, der sich zurückzieht, oder eine Situation, in der man sich ausgeliefert fühlt.

Was von außen klein aussieht, kann innen eine große Reaktion auslösen.

Dabei ist der Rauchmelder nicht das Problem. Er versucht, seine Aufgabe zu erfüllen. Schwieriger wird es, wenn er heute bei angebranntem Toast genauso reagiert wie früher bei einem echten Feuer.



Zitat:

Ihr innerer Rauchmelder arbeitet vielleicht nicht gegen Sie. Er hat nur noch nicht überall gelernt, dass Sie heute in einem anderen Haus leben.

Manche Menschen erleben vor allem eine starke Aktivierung. Sie sind angespannt, schreckhaft, reizbar, schlafen schlecht oder haben das Gefühl, ständig etwas tun zu müssen. Dafür wird häufig der Begriff Hyperarousal verwendet. Andere erleben eher ein Herunterfahren. Sie fühlen sich leer, müde, taub oder weit entfernt. Dies wird teilweise als Hypoarousal bezeichnet.

Beide Zustände können sich abwechseln. Ein Mensch kann tagsüber hochfunktional und angespannt sein und am Abend völlig zusammenbrechen. Jemand kann in einem Streit sehr aktiv werden und einige Minuten später innerlich abschalten.

Das Ziel einer guten Regulation ist deshalb nicht, für immer ruhig zu sein. Ein gesundes Nervensystem darf sich aktivieren. Es darf Angst, Wut und Trauer kennen. Entscheidend ist, dass es zunehmend wieder die Möglichkeit findet, aus Aktivierung oder Erstarrung zurückzukehren.

Das ist ein wichtiger Unterschied.

Heilung bedeutet nicht, nie wieder etwas zu fühlen.

Es bedeutet eher, wieder beweglicher zu werden.

5. Erinnerungen, Trigger und Flashbacks

Viele Menschen mit Traumafolgen kennen einen scheinbaren Widerspruch. Sie wissen, dass eine Situation vorbei ist, und trotzdem fühlt sich etwas in ihnen an, als wäre sie wieder da.

„Ich weiß doch, dass es vorbei ist. Warum reagiert mein Körper trotzdem so?“

Früher wurden solche Vorgänge teilweise sehr vereinfacht erklärt. Man sagte etwa, traumatische Erinnerungen würden nicht im Kortex gespeichert oder lägen wie eine unverarbeitete Datei an einem besonderen Ort im Gehirn. Das entspricht so nicht unserem heutigen Verständnis.

Erinnerungen sind komplex. Sie bestehen aus verschiedenen Anteilen und Verbindungen. Bilder, Gedanken, Bedeutungen, Gefühle, Körperempfindungen, Geräusche und Gerüche können miteinander verbunden sein. Bei stark belastenden Erfahrungen können einzelne Anteile besonders leicht aktiviert werden.

Ein bestimmter Geruch löst plötzlich Angst aus. Eine Stimme erinnert an einen früheren Menschen. Eine Handbewegung reicht, damit sich der Körper anspannt. Eine Situation von Kontrollverlust berührt eine alte Hilflosigkeit.

Ein Trigger ist also nicht die Vergangenheit selbst. Er ist eher ein Reiz, der ein altes Netzwerk aktiviert.

Manchmal wissen Betroffene sofort, was passiert ist. In anderen Fällen erleben sie nur eine starke Reaktion und können diese zunächst überhaupt nicht einordnen.

Bei Flashbacks können Aspekte eines traumatischen Erlebens so intensiv wieder auftauchen, dass sie sich zeitweise wie Gegenwart anfühlen. Das muss nicht immer wie ein innerer Film sein. Es können auch Gefühle, Körperempfindungen oder Zustände sein. Eine erwachsene Person sitzt beispielsweise in einer völlig anderen Lebenssituation und fühlt sich plötzlich klein, ausgeliefert oder beschämt.

Hier ist es wichtig, nicht zu schnell jede Reaktion als Erinnerung zu deuten. Unser Gedächtnis ist keine Kamera. Erinnerungen können lückenhaft sein, sich verändern und von späteren Erfahrungen beeinflusst werden. Gerade in therapeutischer Arbeit muss deshalb sorgfältig und nicht suggestiv gearbeitet werden.



Erinnerung ist keine Videoaufnahme

Erinnerungen werden nicht wie unveränderte Filme abgespeichert. Erinnern ist ein aktiver Prozess. Deshalb sollte ein inneres Bild oder ein Gefühl nicht automatisch als historisch exakte Erinnerung betrachtet werden. Gute therapeutische Arbeit lässt Raum für Unsicherheit.

Wenn Sie sich in solchen Beschreibungen wiedererkennen, bedeutet das ebenfalls nicht automatisch, dass bei Ihnen eine Traumafolgestörung vorliegt. Es kann aber ein Hinweis sein, genauer auf Muster, Auslöser und wiederkehrende Reaktionen zu schauen.

6. Wenn die Kindheit noch mit am Tisch sitzt

Kindheit ist nicht nur das, woran wir uns später bewusst erinnern. Sie ist auch die Zeit, in der wir in Beziehungen sehr viel darüber lernen, wie sicher die Welt ist und welchen Platz wir selbst darin haben.

Ein Kind fragt nicht mit Worten: „Sind meine Bedürfnisse wichtig?“ Es erlebt eine Antwort. Es fragt nicht theoretisch: „Darf ich traurig sein?“ Es merkt, was passiert, wenn es weint. Es lernt, ob jemand kommt, wenn es Angst hat, ob Konflikte wieder gut werden können und ob es geliebt bleibt, wenn es einen Fehler macht.

Kinder sind auf ihre Bezugspersonen angewiesen. Sie können schwierige Beziehungen nicht einfach verlassen. Deshalb entwickeln sie manchmal erstaunliche Anpassungsleistungen.

Ein Kind wird besonders brav. Ein anderes macht sich unsichtbar. Manche Kinder werden sehr leistungsorientiert. Andere versuchen, die Stimmung der Familie zu stabilisieren. Manche beobachten Gesichter, Stimmen und Bewegungen so genau, dass sie schon beim Öffnen der Haustür wissen, welche Atmosphäre sie erwartet.

Von außen können solche Kinder erstaunlich vernünftig oder reif wirken. Doch frühes Funktionieren ist nicht immer dasselbe wie gesunde Reife.

Vielleicht mussten Sie als Kind wenig „Probleme machen“, weil ohnehin schon genug los war. Vielleicht war ein Elternteil körperlich anwesend, emotional aber kaum erreichbar. Vielleicht durften Sie traurig sein, aber nicht wütend. Vielleicht mussten Sie trösten, obwohl eigentlich Sie Trost gebraucht hätten.

Und vielleicht gab es sehr viel Schwereres: Gewalt, Missbrauch, Vernachlässigung oder wiederkehrende Angst.

All diese Erfahrungen sind unterschiedlich. Es geht nicht darum, eine Kindheit nachträglich möglichst schlimm erscheinen zu lassen. Es geht darum, sie ehrlich anschauen zu dürfen.

Viele Menschen sagen an dieser Stelle: „Aber meine Eltern haben doch ihr Bestes gegeben."

Das kann stimmen.

Und trotzdem kann etwas gefehlt haben.

Beides darf nebeneinanderstehen.

Eltern können ihr Kind lieben und gleichzeitig selbst so belastet, überfordert oder geprägt sein, dass bestimmte Bedürfnisse des Kindes nicht beantwortet werden. Eine Kindheit kann viele schöne Erinnerungen enthalten und gleichzeitig Bereiche, die verletzt haben.

Zitat:

Verstehen bedeutet nicht automatisch anklagen. Manchmal bedeutet es einfach, die eigene Geschichte endlich vollständig ansehen zu dürfen.

Ein Kind nimmt Schwierigkeiten häufig persönlich. Wenn eine wichtige Bezugsperson abweisend, unberechenbar oder verletzend ist, denkt ein Kind selten: „Dieser Erwachsene hat eigene Probleme mit Emotionsregulation." Es denkt eher: „Mit mir stimmt etwas nicht."

Aus solchen frühen Schlussfolgerungen können später tiefe Glaubenssätze entstehen.

- Ich bin zu viel.
- Ich bin nicht wichtig.
- Ich muss leisten, um geliebt zu werden.
- Ich darf niemanden belasten.
- Ich muss alles alleine schaffen.
- Wenn ich Nein sage, werde ich verlassen.

Diese Sätze wirken später manchmal so selbstverständlich, dass wir gar nicht mehr bemerken, dass es überhaupt Sätze sind. Sie fühlen sich wie Wahrheit an.

Und genau deshalb können sie so mächtig werden.



Ein Blick in die Forschung

Belastende Kindheitserfahrungen und die ACE-Forschung

Die Forschung zu sogenannten Adverse Childhood Experiences, kurz ACEs, hat Zusammenhänge zwischen belastenden Kindheitserfahrungen und späteren psychischen sowie körperlichen Gesundheitsrisiken untersucht. Dabei geht es um statistische Zu-sammenhänge, nicht um ein vorherbestimmtes Schicksal.

Eine belastende Kindheit bedeutet nicht, dass später zwangsläufig eine bestimmte Er-krankung entsteht. Schutzfaktoren, sichere Beziehungen, Unterstützung und positive Erfahrungen können einen bedeutenden Unterschied machen.

Ihre Geschichte beeinflusst Sie. Sie bestimmt nicht automatisch Ihre gesamte Zukunft.

7. Warum Beziehungen alte Wunden berühren können

Wir Menschen sind Beziehungswesen. Für Kinder ist Bindung nicht nur angenehm, sondern existenziell. Wenn eine Bezugsperson überwiegend Sicherheit, Trost und Verlässlichkeit vermittelt, kann ein Kind nach und nach lernen, dass es jemanden brauchen darf. Es erfährt, dass Gefühle aushaltbar sind und dass ein Konflikt nicht automatisch das Ende einer Beziehung bedeutet.

Schwieriger wird es, wenn genau die Beziehung, die Sicherheit geben sollte, gleichzeitig mit Angst, Vernachlässigung, Beschämung oder Unberechenbarkeit verbunden ist.

Dann kann ein innerer Konflikt entstehen: Ich brauche dich – und gleichzeitig muss ich mich vor dir schützen.

Dieser Konflikt verschwindet nicht immer automatisch mit dem Erwachsenwerden. Manche Menschen sehnen sich stark nach Nähe und erleben gleichzeitig große Verlustangst. Eine unbeantwortete Nachricht reicht, damit ein Gefühl entsteht, das viel größer ist als die heutige Situation.

Andere erleben das Gegenteil. Solange eine Beziehung unverbindlich ist, fühlen sie sich wohl. Sobald jemand wirklich nahekommt, zieht sich etwas zurück. Plötzlich erscheinen kleine Eigenschaften des anderen unerträglich. Es entstehen Zweifel, Distanz oder der Wunsch zu fliehen.

Von außen wirkt das manchmal widersprüchlich. Aus der Perspektive von Schutz und Bindung kann es sehr nachvollziehbar sein.

Stellen Sie sich eine Frau vor, deren Partner für einige Stunden nicht erreichbar ist. Sie weiß, dass er arbeitet. Trotzdem schaut sie immer wieder auf ihr Handy. Nach einer Stunde denkt sie nicht mehr nur: „Komisch, er antwortet nicht." Sie denkt: „Vielleicht ist etwas passiert. Vielleicht ist er sauer. Vielleicht will er mich nicht mehr."

Der Verstand kennt die Gegenwart.

Das Gefühl berührt etwas Älteres.

Oder ein Mensch sitzt mit seinem Partner auf dem Sofa, erlebt einen sehr schönen, vertrauten Abend und merkt plötzlich den Wunsch, sich zurückzuziehen. Er kann selbst nicht erklären, warum. Gerade die Nähe löst Unruhe aus.

Auch das kann eine Geschichte haben.

Wer erlebt hat, dass Nähe verletzlich macht, kann Distanz später mit Sicherheit verwechseln.

Vielleicht erkennen Sie sich in einigen dieser Beschreibungen wieder. Das bedeutet nicht automatisch, dass bei Ihnen ein Bindungs- oder Entwicklungstrauma vorliegt. Wenn Sie jedoch feststellen, dass dieselben Muster immer wieder Beziehungen belasten, kann es hilfreich sein, nicht nur zu fragen, was Sie „falsch machen", sondern gemeinsam genauer hinzuschauen.

In einer traumasensiblen Begleitung muss niemand am ersten Termin seine gesamte Kindheit erzählen. Oft beginnt die Arbeit sehr viel näher an der Gegenwart. Zum Beispiel mit der Frage: Was passiert gerade in Ihnen, wenn ein Mensch Ihnen nahekommt? Was geschieht, wenn jemand sich zurückzieht? Was brauchen Sie, damit Beziehung nicht sofort mit Gefahr verbunden wird?

8. Wenn Anpassung zur zweiten Haut wird

Viele Traumafolgen sehen nicht dramatisch aus. Manche Menschen wirken nach außen ausgesprochen leistungsfähig. Sie organisieren, kümmern sich, sind zuverlässig und bekommen häufig zu hören: „Auf dich kann man sich immer verlassen."

Der Preis dafür bleibt manchmal lange unsichtbar.

Vielleicht gehören Sie zu den Menschen, die sehr schlecht Nein sagen können. Jemand bittet Sie um Hilfe. Eigentlich sind Sie müde, vielleicht sogar völlig erschöpft. Trotzdem hören Sie sich sagen: „Natürlich, kein Problem."

Später ärgern Sie sich. Vielleicht sogar über die Person, die gefragt hat.

Doch manchmal liegt das eigentliche Problem nicht darin, dass jemand eine Bitte ausgesprochen hat. Es liegt darin, dass ein Nein sich innerlich nicht wie eine normale Grenze anfühlt, sondern wie ein Risiko.

Was, wenn die andere Person enttäuscht ist?

Was, wenn sie mich egoistisch findet?

Was, wenn sie sich zurückzieht?

Was, wenn sie mich nicht mehr mag?

Für manche Menschen ist starke Anpassung deshalb mehr als eine schlechte Angewohnheit. Sie war möglicherweise einmal eine sehr wirksame Möglichkeit, Beziehung zu erhalten oder Konflikte zu vermeiden.

Heute wird dafür häufig der Begriff People Pleasing verwendet. Der englische Ausdruck klingt fast harmlos. Doch dahinter kann eine enorme innere Anstrengung liegen. Wer ständig prüft, was andere brauchen, hat irgendwann kaum noch Zugang dazu, was er selbst eigentlich möchte.

9. Perfektionismus und der innere Kritiker

Auch Perfektionismus wird häufig positiv bewertet. Ein Mensch ist gewissenhaft, leistungsbereit und zuverlässig. Er macht selten Fehler und bereitet sich gründlich vor.

Doch entscheidend ist nicht nur, wie perfektionistisch jemand arbeitet. Interessant ist auch, was geschieht, wenn tatsächlich ein Fehler passiert.

Kann die Person denken: „Das war ärgerlich, ich korrigiere es“?

Oder wird aus einem Fehler sofort ein Urteil über den eigenen Wert?

„Ich bin unfähig.“

„Jetzt merken alle, dass ich gar nichts kann.“

„Ich darf mir so etwas nicht erlauben.“

Perfektionismus ist nicht immer Ehrgeiz. Manchmal ist er eine Rüstung.

Wenn ich alles richtig mache, kann mich niemand kritisieren. Wenn ich unentbehrlich bin, werde ich nicht verlassen. Wenn ich alles kontrolliere, kann nichts Überraschendes passieren.

Nur ist diese Rüstung schwer.

Und niemand kann sie für immer tragen.

Viele Menschen mit belastenden frühen Erfahrungen kennen zusätzlich eine harte innere Stimme. Andere dürfen Fehler machen. Bei ihnen selbst gelten strengere Regeln. Ein Kollege gibt eine sachliche Rückmeldung, und am Abend läuft jedes einzelne Wort noch einmal durch den Kopf.

Vielleicht war die Rückmeldung gar nicht verletzend.

Trotzdem trifft sie einen alten Punkt.

Der innere Kritiker ist manchmal wie ein Lehrer aus einer längst vergangenen Schulzeit, der das Klassenzimmer schon lange verlassen hat, dessen Stimme aber immer noch im Raum hängt.

Eine interessante therapeutische Frage lautet deshalb nicht nur: „Wie bekomme ich diese Stimme weg?“

Sondern auch: „Wann habe ich gelernt, so mit mir zu sprechen?“



Zitat:

Vielleicht brauchen Sie an manchen Stellen nicht mehr Disziplin, sondern einen anderen inneren Ton.

10. Wenn der Körper aufgibt, obwohl Sie weiter funktionieren

Trauma wird häufig mit intensiven Gefühlen verbunden. Angst, Panik, Wut oder Trauer sind gut vorstellbar. Schwieriger zu verstehen ist, dass manche Menschen scheinbar das Gegenteil erleben.

Sie fühlen wenig.

Sie funktionieren.

Sie wirken ruhig.

Innerlich ist jedoch Leere.

In solchen Zuständen können dissoziative Reaktionen eine Rolle spielen. Dissoziation ist ein komplexer Fachbegriff. Vereinfacht beschrieben können Bereiche des Erlebens, die normalerweise gut miteinander verbunden sind, zeitweise weniger eng zusammenarbeiten.

Menschen berichten beispielsweise, dass sie sich wie neben sich fühlen, dass die Umgebung unwirklich erscheint oder dass sie innerlich sehr weit weg sind. Andere erleben Erinnerungslücken oder ein starkes Gefühl von Taubheit.

Solche Reaktionen können unterschiedliche Ursachen haben und erlauben für sich genommen keine Diagnose. Im Zusammenhang mit Trauma können sie jedoch eine Schutzfunktion erfüllen.

Wenn ein Mensch eine Situation weder verändern noch verlassen kann, kann innerer Abstand manchmal die einzige Form von Abstand sein, die noch zur Verfügung steht.

Ein Kind kann nicht aus einer Familie ausziehen. Es kann aber lernen, weniger zu fühlen. Was damals ein Schutz war, kann später in Situationen auftreten, in denen er nicht mehr gebraucht wird.

Und wieder sind wir bei unserem kleinen Vogel. Die Tür steht offen. Doch ein Teil des Systems hat das noch nicht vollständig erfahren.

11. PTBS und komplexe PTBS

Nicht jeder Mensch entwickelt nach einer traumatischen Erfahrung eine posttraumatische Belastungsstörung. Trauma und PTBS sind nicht dasselbe.

Bei einer posttraumatischen Belastungsstörung, kurz PTBS, stehen nach der ICD-11 bestimmte Symptomgruppen im Mittelpunkt. Dazu gehören das Wiedererleben traumatischer Erfahrungen im Hier und Jetzt, das Vermeiden von Erinnerungen oder Situationen, die damit verbunden sind, sowie ein anhaltendes Gefühl gegenwärtiger Bedrohung.

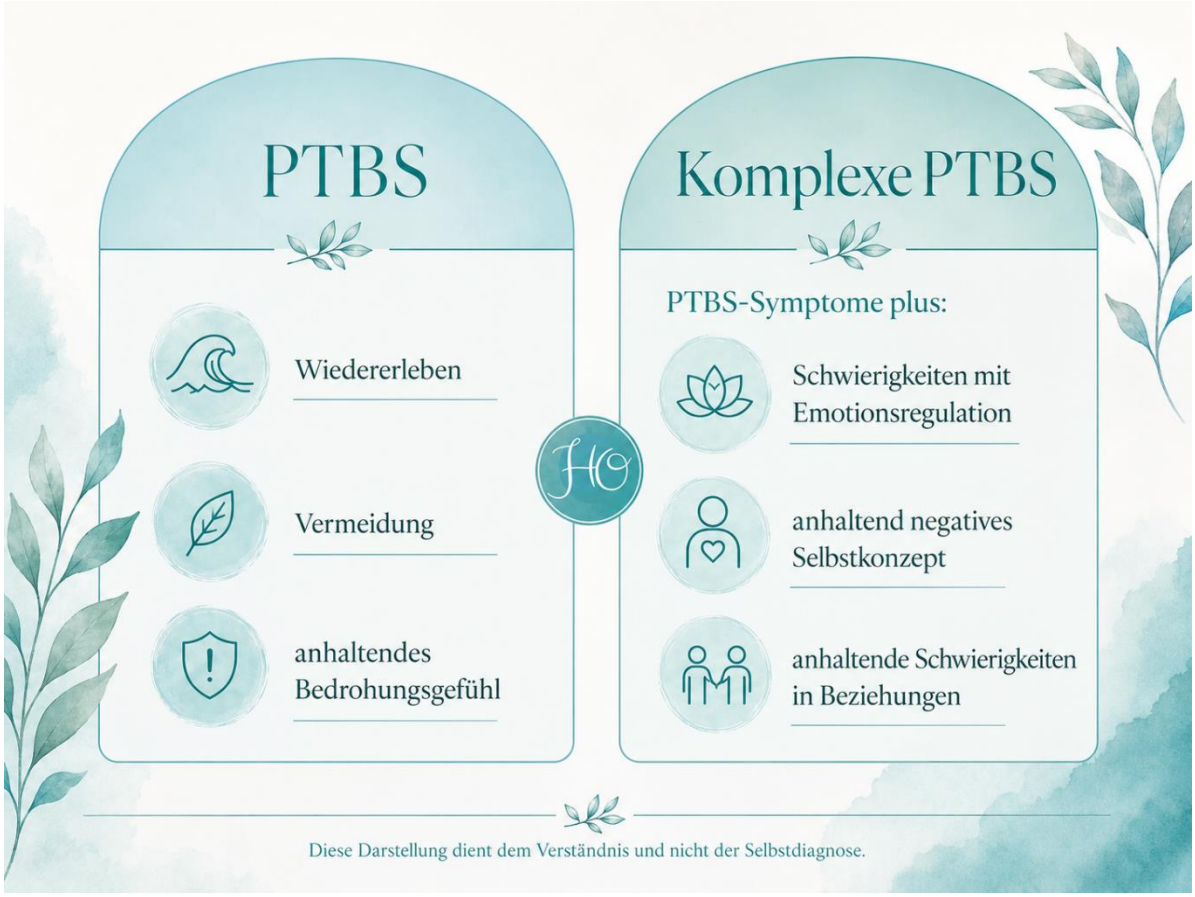
Menschen können Flashbacks oder Albträume erleben, Situationen vermeiden, die sie an das Geschehene erinnern, und sich dauerhaft angespannt oder besonders wachsam fühlen.

Bei Menschen mit wiederholten oder länger andauernden traumatischen Erfahrungen kann jedoch ein umfassenderes Störungsbild entstehen. Dafür kennt die ICD-11 die Diagnose der komplexen posttraumatischen Belastungsstörung, kurz K-PTBS. Zusätzlich zu den PTBS-Symptomen treten dabei Schwierigkeiten in drei weiteren Bereichen auf: Emotionsregulation, Selbstbild und Beziehungen. Diese drei zusätzlichen Bereiche werden in der ICD-11 als Störungen der Selbstorganisation beschrieben.

Bei der Emotionsregulation kann es beispielsweise darum gehen, dass Gefühle sehr intensiv erlebt werden und schwer steuerbar erscheinen. Manche Menschen wechseln zwischen Überflutung und emotionaler Taubheit. Beim Selbstbild stehen häufig anhaltende Scham, Schuld, Wertlosigkeit oder das Gefühl im Vordergrund, grundsätzlich falsch oder beschädigt zu sein. Im Bereich der Beziehungen können Vertrauen, Nähe und stabile Bindungen besonders schwierig werden.

Gerade deshalb werden komplexe Traumafolgen im Alltag manchmal lange nicht erkannt. Viele Betroffene haben nicht ständig sichtbare Flashbacks. Ihre Schwierigkeiten erscheinen eher als Beziehungsthema, Selbstwertproblem oder chronische Überforderung.

Manchmal lautet das Symptom nicht: „Ich sehe ständig die Vergangenheit." Manchmal lautet es: „Ich vertraue niemandem." Oder: „Ich darf niemanden brauchen." Oder: „Mit mir stimmt etwas nicht."



Vielleicht erkennen Sie sich in einigen Punkten wieder. Das bedeutet nicht automatisch, dass bei Ihnen eine komplexe PTBS vorliegt. Eine solche Diagnose gehört in fachkundige Hände.

Und noch etwas ist mir wichtig: Menschen vergleichen ihr Leid häufig.

„Andere hatten es schlimmer."

Natürlich gibt es sehr unterschiedliche Erfahrungen. Aber Leid ist kein Wettbewerb. Sie müssen Ihre Geschichte nicht gegen die eines anderen Menschen abwägen, um herausfinden zu dürfen, warum bestimmte Dinge Sie heute belasten.

Genauso wenig sollten wir jede schwierige Erfahrung vorschnell zur Traumadiagnose machen.

Beides darf gleichzeitig wahr sein.

Wir dürfen Trauma sorgfältig einordnen.

Und wir dürfen Schmerz ernst nehmen.

12. Petra: Als das Licht plötzlich ausging

Ich möchte Ihnen an dieser Stelle von Petra erzählen. Mit ihrem Einverständnis darf ich einen Teil ihrer Geschichte teilen.

Petra verlor plötzlich und unerwartet ihren Ehemann. Als wir später gemeinsam auf diese Zeit zurückblickten, fand sie dafür ein Bild, das sehr viel ausdrückt: Es war, als hätte jemand ihr Licht ausgeschaltet.

Nach außen funktionierte sie. Sie organisierte, tat, was getan werden musste, und versuchte, irgendwie durch den Alltag zu kommen. Innerlich fühlte sie sich leer. In ihrem Kopf war Nebel. Sie sprach kaum noch und erkannte sich selbst in dieser Zeit kaum wieder. Nachts kamen Unruhe und Angst hinzu. Schlaf war über Monate schwierig. Auch Essen wurde zeitweise zu etwas, das kaum noch möglich war.

Petra fragte sich damals, warum sie nicht einfach zusammenbrach. Sie empfand sich eher wie eingefroren. Genau darin zeigt sich etwas, das viele Menschen überrascht: Schmerz ist nicht immer laut. Manchmal ist er fast unsichtbar. Ein Mensch kann äußerlich funktionieren, während innerlich kaum noch etwas erreichbar scheint.

Während unserer gemeinsamen Arbeit wurde mit der Zeit sichtbar, dass der Tod ihres Mannes nicht nur die Trauer der erwachsenen Petra berührte. Er aktivierte auch eine ältere Angst. Plötzlich hatte sie große Sorge, dass auch die Menschen, die ihr noch geblieben waren, sie verlassen könnten. Dieses Gefühl passte nicht nur in die Gegenwart. Petra beschrieb, dass sie früh gelernt hatte, stark sein zu müssen und dass Gefühle in ihrer Kindheit nicht immer den Raum hatten, den sie gebraucht hätten.

Manchmal ist ein aktueller Verlust wie ein Sturm, der ein lange geschlossenes Fenster aufdrückt. Plötzlich bewegt sich im Raum nicht nur das Heute. Auch etwas Altes wird wieder spürbar.



Zitat:

„Es war wie ein offenes Fenster im Sturm. Alles kam wieder hoch." – Petra

Für Petra kam irgendwann ein Punkt, an dem sie merkte, dass Unterstützung aus ihrem persönlichen Umfeld allein nicht mehr ausreichte. Freunde und Familie können unendlich wertvoll sein. Doch sie können nicht jede Rolle übernehmen. Manchmal braucht es einen Menschen, der mit fachlichem Abstand zuhört, Zusammenhänge einordnet und gemeinsam mit einem sortiert, was gerade passiert.

Bevor wir uns in ihrer therapeutischen Arbeit belastenden Erinnerungen zuwandten, war mir etwas anderes wichtig: Stabilität, Sicherheit und Regulation. Petra erzählte später offen, dass sie das anfangs irritierte. Sie wollte verständlicherweise vor allem, dass der Schmerz verschwindet. Mit der Zeit bemerkte sie jedoch, dass ihr Atem ruhiger werden konnte und dass sie dem inneren Sturm nicht vollständig ausgeliefert war.

Erst danach wurde EMDR ein Teil ihres individuellen Weges. Auch hier war Petra zunächst skeptisch. Wie sollten Augenbewegungen an einer Erinnerung etwas verändern? Diese Skepsis war vollkommen in Ordnung. Therapie ist kein Ort, an dem ein Mensch blind glauben muss.

In einer späteren Sitzung bemerkte Petra einen Unterschied. Eine Erinnerung, die sich vorher sehr überwältigend angefühlt hatte, war weiterhin da. Aber sie überrollte sie nicht mehr auf dieselbe Weise.

Das Vergangene war nicht gelöscht.

Der Verlust war nicht plötzlich gut.

Die Erinnerung war nicht verschwunden.

Aber ihr Erleben hatte sich verändert.

Für mich beschreibt das etwas sehr Wesentliches an Traumatherapie. Es geht nicht darum, Vergangenheit auszulöschen. Es kann darum gehen, dass Vergangenheit zunehmend als Vergangenheit erlebt werden darf.

Petras Geschichte im Gespräch

Hier können Sie das vollständige Gespräch mit Petra ansehen: (hier klicken oder Code scannen)

Petras Geschichte beschreibt ihre persönliche Erfahrung. Sie ist kein Versprechen dafür, wie eine Behandlung bei einem anderen Menschen verläuft. Therapieverläufe sind individuell.

13. Der Körper und Trauma

Vielleicht kennen Sie den Satz: „Der Körper speichert Trauma."

Er wird sehr häufig verwendet und vermittelt zunächst ein nachvollziehbares Bild. Wörtlich ist er jedoch zu ungenau. Unser Körper speichert eine traumatische Erfahrung nicht wie eine Datei auf einer Festplatte.

Trotzdem sind Körper, Gedächtnis, Emotionen und Stressreaktionen eng miteinander verbunden. Deshalb können traumatische Erfahrungen auch körperlich spürbare Folgen haben. Menschen berichten beispielsweise über Herzklopfen, Muskelanspannung, Schlafprobleme, Schreckhaftigkeit, Erschöpfung oder Magen-Darm-Beschwerden.

Solche Symptome können viele Ursachen haben und sollten bei Bedarf medizinisch abgeklärt werden. Es wäre falsch, körperliche Beschwerden automatisch auf Trauma zurückzuführen. Ebenso falsch wäre es jedoch, den Zusammenhang zwischen chronischer Belastung, Stressregulation und körperlichem Erleben vollständig zu ignorieren.

Unser Körper ist nicht unser Feind.

Manchmal verhält er sich eher wie ein Wachmann, der zu lange Dienst hatte.

Stellen Sie sich vor, dieser Wachmann lebt in einem Haus, in dem früher tatsächlich Gefahr bestand. Er musste nachts aufstehen, Geräusche kontrollieren und immer wieder prüfen, ob Türen geschlossen sind. Irgendwann verändert sich die Umgebung. Das Haus ist sicher. Doch niemand hat dem Wachmann gesagt, dass seine Schicht vorbei ist.

Also kontrolliert er weiter.

Er hört jedes Geräusch.

Er weckt Sie nachts.

Er ist anstrengend.

Aber er versucht noch immer, Sie zu beschützen.

Vielleicht besteht ein Teil therapeutischer Arbeit deshalb nicht darin, diesen Wachmann hinauszuwerfen. Vielleicht darf er langsam lernen, dass er heute nicht mehr jede Nacht allein Wache halten muss.



Zitat:

Manchmal braucht unser Schutzsystem nicht mehr Härte, sondern neue Erfahrungen von Sicherheit.

14. Kleine Schritte zurück in die Gegenwart

Wenn Menschen unter traumabezogenen Reaktionen leiden, möchten sie verständlicherweise häufig vor allem eines: dass unangenehme Gefühle verschwinden.

Doch Regulation bedeutet nicht, Angst, Trauer oder Wut vollständig abzuschaffen.

Ein gesundes Nervensystem ist nicht immer ruhig. Es reagiert. Es wird aktiv. Es beruhigt sich wieder. Es kann Nähe zulassen und Abstand nehmen. Es kann eine Grenze setzen und später wieder in Verbindung gehen.

Das Ziel ist also nicht permanente Entspannung.

Das Ziel ist mehr Beweglichkeit.

Deshalb möchte ich Ihnen nur wenige kleine Übungen mitgeben. Nicht, damit dieses E-Book zu einem Arbeitsbuch wird, sondern als Möglichkeit, die Gegenwart zwischendurch bewusst wahrzunehmen.



Orientierung im Hier und Jetzt

Wenn Sie sich im Moment ausreichend stabil fühlen, schauen Sie sich langsam dort um, wo Sie gerade sitzen. Suchen Sie drei Dinge, deren Farbe Ihnen angenehm oder neutral erscheint. Nehmen Sie wahr, wo sich eine Tür oder ein Fenster befindet. Danach spüren Sie für einen Moment, wo Ihr Körper Kontakt zur Unterlage hat.

Sie müssen nichts verändern. Sie müssen auch nicht „entspannt“ werden.

Vielleicht sagen Sie innerlich nur:

„Ich bin hier.“

„Heute ist heute.“

Diese Übung wirkt nicht deshalb, weil drei Gegenstände magisch sind. Es geht darum, der Aufmerksamkeit zusätzliche Informationen über die aktuelle Umgebung zur Verfügung zu stellen.

Manchmal ist das genug.



Ein glaubwürdiger Satz

Viele Affirmationen scheitern daran, dass sie sich innerlich völlig unglaubwürdig anfühlen. Wenn Sie überzeugt sind, wertlos zu sein, hilft Ihnen vielleicht nicht der Satz: „Ich bin der wunderbarste Mensch der Welt."

Suchen Sie stattdessen einen Satz, dem ein Teil von Ihnen zustimmen kann.

Zum Beispiel:

„Ich darf heute prüfen, bevor ich reagiere."

„Ich muss nicht alles auf einmal lösen."

„Ich darf eine Grenze haben."

„Ich bin heute erwachsen und habe mehr Möglichkeiten als früher."

Ein kleiner glaubwürdiger Satz kann manchmal hilfreicher sein als ein großer Satz, den Ihr Inneres sofort zurückweist.

15. Muss ich in einer Traumatherapie alles wieder durchleben?

Eine der häufigsten Sorgen vor Traumatherapie lautet: „Dann muss ich doch alles noch einmal erleben."

Diese Angst ist verständlich.

Und genau deshalb ist es wichtig, Traumatherapie nicht als eine Art mutiges Hineinspringen in die schlimmste Erinnerung zu verstehen.

Eine gute traumasensible Begleitung schaut zunächst, wo ein Mensch heute steht. Was belastet ihn? Welche Ressourcen sind vorhanden? Was hilft bei Regulation? Wie stabil ist der Alltag? Welche Form von Unterstützung ist im jeweiligen Moment überhaupt sinnvoll?

Gerade bei komplexen Traumafolgen kann der Aufbau von Sicherheit und einer tragfähigen therapeutischen Beziehung einen wichtigen Stellenwert haben.

Das bedeutet nicht, dass man für immer nur stabilisiert und niemals belastende Themen anschaut.

Es bedeutet, dass therapeutische Arbeit dosiert und individuell gestaltet werden sollte.

Ich vergleiche das manchmal mit einer verschlossenen Tür.

Es geht nicht darum, diese Tür mit Gewalt aufzubrechen. Vielleicht stehen wir zunächst gemeinsam davor. Wir schauen, ob Sie sie überhaupt öffnen möchten. Vielleicht brauchen Sie zuerst einen Schlüssel. Vielleicht reicht heute ein kleiner Spalt.

Und vielleicht ist heute ein ganz anderer Raum wichtiger.



Zitat:

Sie müssen Ihre gesamte Geschichte nicht in der ersten Sitzung auf den Tisch le-gen. Gute Traumatherapie orientiert sich daran, was für Sie im jeweiligen Moment tragbar und hilfreich ist.

In meiner Arbeit begegnen mir keine Diagnosen, sondern Menschen. Menschen bringen nicht nur Symptome mit. Sie bringen Hoffnungen, Zweifel, Skepsis, Erfahrungen und häufig sehr viel Kraft mit, auch wenn sie selbst diese Kraft im Moment vielleicht nicht sehen.

Meine Aufgabe verstehe ich nicht als Reparatur eines kaputten Menschen.

Ich kann Ihre Vergangenheit nicht verändern.

Ich kann Ihren Weg auch nicht für Sie gehen.

Aber ich kann ein Stück mitgehen, fachlich einordnen, Methoden anbieten und gemeinsam mit Ihnen herausfinden, was heute hilfreich sein könnte.

Vielleicht ist therapeutische Unterstützung manchmal genau das: ein Geländer an einer Wegstrecke, die man nicht mehr ganz allein gehen möchte.

16. EMDR

EMDR steht für Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Das Verfahren wurde von Francine Shapiro entwickelt und wird heute als traumafokussierte psychotherapeutische Methode insbesondere zur Behandlung von PTBS eingesetzt. Die Forschungslage zu EMDR ist deutlich umfangreicher als bei vielen populären Traumaansätzen, und das Verfahren wird in Leitlinien als evidenzbasierte Behandlung berücksichtigt.

Bei EMDR wird eine belastende Erinnerung unter therapeutischer Begleitung aktiviert. Gleichzeitig erfolgt eine bilaterale Stimulation, häufig über geführte Augenbewegungen. Es können je nach Vorgehen auch andere abwechselnde Reize verwendet werden.

Was mir bei der Erklärung besonders wichtig ist: EMDR ist kein Zaubertrick. Eine Erinnerung wird nicht gelöscht. Es gibt keine seriöse Garantie, dass ein Trauma nach drei Sitzungen „weg“ ist.

Und auch wenn einzelne Studien sehr schnelle Verbesserungen berichten, lässt sich daraus keine feste Therapiedauer für einen einzelnen Menschen ableiten. Gerade bei komplexen Traumafolgen können Vorbereitung, Stabilisierung und der gesamte therapeutische Rahmen eine große Rolle spielen. Das von Ihnen bereitgestellte Recherchematerial beschreibt EMDR als anerkanntes traumafokussiertes Verfahren, weist aber zugleich darauf hin, dass Verlauf und Eignung individuell betrachtet werden müssen.

Bei Petra war genau das wichtig. Nicht die Methode stand am Anfang. Zuerst ging es um Stabilität und Regulation. Erst danach wurde EMDR ein Teil ihres Weges.

Das ist für mich ein wichtiger Grundsatz.
Wir behandeln keine Methode.

Wir behandeln auch nicht „das Trauma".

Wir begleiten einen Menschen.



Ein Blick in die Forschung

EMDR gehört zu den wissenschaftlich untersuchten traumafokussierten Verfahren für PTBS. Die Methode ist nicht für jeden Menschen und jede Situation automatisch die beste Wahl. Eine qualifizierte therapeutische Einschätzung berücksichtigt unter anderem Symptomatik, Stabilität, mögliche Dissoziation, persönliche Präferenzen und den bisherigen Verlauf.

17. Hypnose und innere Kindarbeit

Hypnose löst bei Menschen sehr unterschiedliche Vorstellungen aus. Manche denken an eine Bühne, auf der jemand scheinbar die Kontrolle verliert. Therapeutische Hypnose ist damit nicht zu verwechseln.

In der Hypnotherapie wird mit fokussierter Aufmerksamkeit, inneren Bildern und veränderten Aufmerksamkeitszuständen gearbeitet. Menschen bleiben dabei nicht automatisch willenlos oder ausgeliefert.

In meiner Arbeit kann Hypnose je nach Situation beispielsweise im Rahmen von Ressourcenarbeit, inneren Bildern oder der Arbeit mit emotionalen Themen eine Rolle spielen.

Wissenschaftlich ist die Evidenz für Hypnose bei Traumafolgestörungen weniger umfangreich als für etablierte traumafokussierte Verfahren wie EMDR oder traumafokussierte

kognitive Verhaltenstherapie. Das bedeutet nicht, dass Hypnose grundsätzlich wirkungslos wäre. Es bedeutet, dass wir die Stärke der wissenschaftlichen Evidenz ehrlich unterscheiden sollten.

Gerade bei Hypnose ist ein weiterer Punkt wichtig: Hypnose ist keine Wahrheitsmaschine.

Wenn unter Hypnose Bilder oder Erinnerungen auftauchen, sind diese nicht automatisch historisch exakt. Suggestive Fragen oder die Vorstellung, man könne mit Hypnose „verschüttete Wahrheiten" zuverlässig freilegen, sind problematisch.

Verantwortungsvolle Arbeit lässt deshalb Raum für Unsicherheit.

Das innere Kind

Auch der Begriff „inneres Kind" wird heute sehr häufig verwendet. Für mich ist er vor allem ein hilfreiches therapeutisches Bild.

Es sitzt nicht wörtlich ein kleines Kind irgendwo in unserem Gehirn.

Doch wir tragen frühere Erfahrungen, Bedürfnisse, Gefühle und Schlussfolgerungen mit uns. Erwachsene Menschen können mit ihrem Verstand wissen: „Ich war damals nicht schuld." Gleichzeitig fühlt sich ein anderer Teil noch immer schuldig oder beschämt.

Innere Kindarbeit kann helfen, mit solchen früheren Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt zu kommen.

Nicht, um die Vergangenheit umzuschreiben.

Nicht, um Erinnerungen zu erfinden.

Sondern um mit dem heutigen Erwachsenen einen anderen Blick auf das damalige Erleben zu ermöglichen.

Vielleicht können Sie sich das wie ein altes Foto vorstellen. Das Bild bleibt dasselbe. Doch heute stehen Sie nicht mehr als Kind allein vor dieser Situation. Sie können es mit den Augen eines Erwachsenen betrachten und möglicherweise erkennen, was damals gefehlt hat.



Zitat:

Das innere Kind ist kein Ort, an den Sie zurückmüssen. Es kann ein Bild dafür sein, etwas

18. Welche Traumatherapie passt zu mir?

Es gibt nicht die eine Methode, die für jeden Menschen richtig ist. Das ist vielleicht weniger spektakulär als manche Versprechen im Internet, therapeutisch aber wesentlich ehrlicher. EMDR kann beispielsweise sehr hilfreich sein, während für einen anderen Menschen zunächst ein ganz anderer Zugang besser passt. Manche Menschen benötigen zu Beginn mehr Stabilisierung und Unterstützung bei der Regulation, andere können früher traumafokussiert arbeiten. Gerade bei komplexen Traumafolgen spielt außerdem die therapeutische Beziehung eine wichtige Rolle. Auch aktuelle Krisen, begleitende psychische oder körperliche Erkrankungen, Medikamente, dissoziative Symptome und die persönliche Lebenssituation können beeinflussen, wie eine Therapie sinnvoll aufgebaut wird.

Eine gute Therapieentscheidung beginnt deshalb für mich nicht mit der Frage: „Welche Methode ist die beste?“, sondern vielmehr mit der Frage: **„Was belastet diesen Menschen – und was braucht er im Moment?“** Das klingt zunächst selbstverständlich, ist es aber nicht immer. Gerade wenn ein bestimmtes Verfahren sehr bekannt oder populär wird, kann schnell der Eindruck entstehen, man müsse nur die eine richtige Methode finden und dann würde sich alles lösen. Doch Menschen sind keine Schlösser, für die wir lediglich den passenden Schlüssel finden müssen. Therapie ist ein Prozess, und dieser Prozess darf so individuell sein wie der Mensch, der ihn geht.

Ein wesentlicher Teil davon ist die Beziehung zu der Person, mit der Sie therapeutisch arbeiten. Fühlen Sie sich ernst genommen und mit Ihren Erfahrungen gesehen? Haben Sie das Gefühl, Fragen stellen und auch skeptisch sein zu dürfen? Können Sie Nein sagen, wenn sich etwas für Sie nicht stimmig anfühlt? Wird Ihnen verständlich erklärt, was geschieht und warum eine bestimmte Vorgehensweise vorgeschlagen wird? Und haben Sie den Eindruck, dass Ihr Tempo respektiert wird? Diese Fragen sind keine Nebensächlichkeiten. Gerade wenn frühere Beziehungen mit Verletzung, Unsicherheit oder dem Gefühl des Ausgeliefertseins verbunden waren, kann die Erfahrung, in einer professionellen Beziehung ernst genommen zu werden und Grenzen haben zu dürfen, besonders bedeutsam sein.

Dabei bedeutet eine gute therapeutische Beziehung nicht, dass sich jede Sitzung angenehm anfühlen muss. Therapie darf berühren, herausfordern und manchmal auch anstrengend sein. Entscheidend ist vielmehr, dass Sie nicht das Gefühl bekommen, übergangen oder gedrängt zu werden. Sie dürfen verstehen, was geschieht, Rückmeldung geben und gemeinsam mit Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten prüfen, welcher nächste Schritt sinnvoll ist.

Wenn Sie darüber nachdenken, sich Unterstützung zu holen, müssen Sie deshalb noch gar nicht wissen, welche Methode für Sie die richtige ist. Sie müssen nicht entscheiden können, ob Sie EMDR, Hypnose, innere Kindarbeit oder einen anderen therapeutischen Ansatz brauchen. Genau diese Fragen dürfen Teil eines ersten Gesprächs sein. Ein erster Kontakt ist zunächst ein Kennenlernen, bei dem auch **Sie** prüfen dürfen: Fühle ich mich mit diesem Menschen und seiner Arbeitsweise ausreichend sicher? Kann ich mir vorstellen, mich hier Schritt für Schritt zu öffnen? Habe ich das Gefühl, mit meinen Fragen, Zweifeln und Grenzen willkommen zu sein?

Und ein erstes Gespräch ist noch keine Entscheidung für einen langen therapeutischen Weg. Manchmal darf der erste Schritt viel kleiner sein. Vielleicht bedeutet er zunächst nur: **„Ich möchte verstehen, was gerade mit mir passiert – und ich möchte herausfinden, ob ich es weiterhin allein tragen muss."**

19. Heilung bedeutet nicht vergessen

Das Wort **Heilung** ist groß. Vielleicht ist es manchmal sogar ein schwieriges Wort, weil es schnell die Vorstellung weckt, irgendwann müsse alles verschwunden sein, was uns heute noch belastet. Keine Angst mehr, keine Trauer, keine Trigger und keine schwierigen Tage. Als gäbe es irgendwo auf diesem Weg einen Punkt, an dem die Vergangenheit endgültig abgeschlossen ist und uns nichts mehr berühren kann. Doch so funktioniert menschliches Leben nicht – und vielleicht müssen wir Heilung auch gar nicht daran messen.

Heilung kann viel leiser aussehen. Manchmal zeigt sie sich darin, dass Sie früher bemerken, wenn Sie beginnen, sich selbst zu verlieren. Dass Sie eine Grenze setzen und danach nicht mehr tagelang von Schuldgefühlen begleitet werden. Vielleicht erkennen Sie irgendwann, dass die schlechte Stimmung Ihres Partners nicht automatisch Ihre Verantwortung ist, oder Sie können eine Erinnerung zulassen, ohne dass sie Sie vollständig zurück in die Vergangenheit zieht. Die Erinnerung ist noch da, und vielleicht tut sie auch noch weh – aber sie bestimmt nicht mehr mit derselben Kraft über den gegenwärtigen Moment.

Vielleicht bedeutet Heilung auch, traurig sein zu können und gleichzeitig zu wissen, dass dieses Gefühl nicht für immer bleiben wird. Sich selbst beruhigen zu können und trotzdem Unterstützung annehmen zu dürfen. Einem Menschen ein kleines Stück mehr zu vertrauen, obwohl Nähe lange mit Vorsicht verbunden war. Oder die eigene innere Stimme überhaupt wieder wahrzunehmen, bevor das automatische „Ja, natürlich mache ich das" über die Lippen kommt. Das sind keine spektakulären Veränderungen, die man von außen unbedingt sehen würde. Für einen Menschen, der jahrelang nach alten Schutzregeln gelebt hat, können sie jedoch etwas sehr Großes bedeuten.

Vielleicht schauen Sie eines Tages in den Spiegel und sehen dort nicht plötzlich einen völlig neuen Menschen. Das müssen Sie auch nicht. Vielleicht verändert sich vielmehr die

Art, wie Sie diesem Menschen begegnen. Sie betrachten sich etwas weniger kritisch, sprechen ein wenig freundlicher mit sich und müssen nicht mehr jeden vermeintlichen Fehler als Beweis dafür nehmen, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt. Veränderung bedeutet nicht zwangsläufig, jemand anderes zu werden. Vielleicht bedeutet sie viel eher, wieder mehr von dem Menschen leben zu können, der unter all den Schutzstrategien, Anpassungen und Ängsten immer da gewesen ist.

Ich denke dabei wieder an den kleinen Vogel aus unserer Geschichte. Die Tür seines Käfigs steht längst offen, aber niemand verlangt von ihm, sofort hinauszufliegen. Vielleicht nähert er sich zunächst nur der Tür und schaut hinaus. Er sieht den weiten Himmel, hört die Geräusche draußen und zieht sich anschließend wieder auf seinen vertrauten Ast zurück. Beim nächsten Mal bleibt er ein wenig länger an der offenen Tür. Vielleicht wagt er irgendwann einen kleinen Flug und kehrt danach noch einmal zurück. Und eines Tages sitzt er draußen auf einem Ast und bemerkt vielleicht erst später, dass er etwas getan hat, das lange unmöglich erschien.

Nicht, weil jemand ihn hinausgestoßen hat. Nicht, weil er sich endlich genug angestrengt hat. Sondern weil aus vielen kleinen Erfahrungen langsam etwas Neues entstanden ist: **Die Welt außerhalb des Käfigs kann sicher sein. Ich darf mich bewegen. Ich habe eine Wahl.**

Vielleicht ist das ein schönes Bild für Heilung. Wir müssen unsere Vergangenheit nicht ausradieren, damit unser Leben wieder größer werden darf. Was geschehen ist, gehört zu unserer Geschichte. Aber es muss nicht für immer darüber entscheiden, wie nah wir einen Menschen an uns heranlassen, welche Grenzen wir setzen, wie wir über uns selbst denken oder welchen nächsten Schritt wir wagen.

20. Warum Sie es nicht alleine schaffen müssen

Viele Menschen, die früh gelernt haben zu funktionieren, haben einen Satz sehr tief verinnerlicht:

„Ich schaffe das alleine."

Dieser Satz kann ein Ausdruck großer Kraft sein.

Und gleichzeitig kann er zu einem Gefängnis werden.

Denn irgendwann wird aus „Ich kann das alleine" ein „Ich darf niemanden brauchen".

Vielleicht erkennen Sie diesen Unterschied.

Hilfe anzunehmen bedeutet nicht, dass Sie schwach sind.

Es bedeutet auch nicht automatisch, dass Ihre Probleme besonders „schlimm" sein müssen.

Manchmal ist Unterstützung einfach sinnvoll.

Wenn Ihr Auto ein Geräusch macht, warten Sie hoffentlich auch nicht, bis der Motor vollständig auseinanderfällt, bevor jemand hineinschaut.

Warum müssen Menschen bei ihrer Seele oft erst beweisen, dass sie gar nicht mehr können?

Sie dürfen früher Unterstützung suchen.

Vielleicht merken Sie beim Lesen, dass Sie vieles verstehen, aber allein immer wieder an denselben Punkt zurückkehren. Vielleicht spüren Sie, dass eine bestimmte Erfahrung mehr Raum braucht, als ein Buch geben kann. Oder Sie möchten einfach einmal mit jemandem gemeinsam sortieren, ob das, was Sie erleben, mit traumatischen Erfahrungen zusammenhängen könnte.

Dann kann eine individuelle traumasensible Begleitung eine Möglichkeit sein.

Ein erster Schritt muss nicht groß sein

Sie müssen nicht Ihre gesamte Geschichte erzählen.

Sie müssen keine fertige Diagnose mitbringen.

Sie müssen auch nicht wissen, welche Methode Sie brauchen.

Ein erster Schritt kann einfach darin bestehen, Kontakt aufzunehmen und gemeinsam zu schauen, ob eine individuelle Begleitung für Sie passend sein könnte..

21. Meine Arbeit als Traumatherapeutin



Menschen fragen mich manchmal, warum mir diese Arbeit so wichtig ist. Darauf gibt es für mich keine einzelne, spektakuläre Antwort. Es ist vielmehr etwas, das über viele Jahre gewachsen ist – durch Begegnungen mit Menschen, durch unterschiedliche Lebensgeschichten und durch die Erfahrung, dass das, was wir von einem Menschen auf den ersten Blick sehen, oft nur ein kleiner Teil seiner Geschichte ist.

Ich habe über viele Jahre in einem verantwortungsvollen und vielseitigen Umfeld gearbeitet und dabei Menschen in sehr unterschiedlichen

Lebenssituationen kennengelernt. Es gab schöne Erfahrungen, herausfordernde Momente und Begegnungen, die mich geprägt haben. Über diese frühere berufliche Zeit möchte und darf ich an dieser Stelle nicht näher erzählen. Was ich jedoch daraus mitgenommen habe, ist eine Haltung, die meine therapeutische Arbeit bis heute begleitet: **Ein Mensch ist so viel mehr als das Verhalten, das wir gerade von ihm sehen.**

Wenn jemand sehr kontrolliert ist, sehen wir zunächst vielleicht nur die Kontrolle. Wir sehen aber nicht unbedingt den Menschen dahinter, für den Unvorhersehbares einmal mit Angst verbunden war. Wenn eine Frau scheinbar mühelos alles alleine trägt, bewundern wir vielleicht ihre Stärke und ahnen nicht, dass sie nie wirklich gelernt hat, sich anlehnen zu dürfen. Und hinter einer scheinbaren emotionalen Kälte kann ein Mensch stehen, der irgendwann erfahren hat, dass es sicherer ist, nicht zu viel zu fühlen. Selbst ein entschlossenes „Ich brauche niemanden" erzählt manchmal weniger von Unabhängigkeit als von der schmerzhaften Erfahrung, dass in entscheidenden Momenten niemand da war.

Genau deshalb interessiert mich in meiner therapeutischen Arbeit nicht nur das sichtbare Symptom. Natürlich ist es wichtig zu wissen, was einen Menschen heute belastet. Doch ebenso wichtig finde ich die Frage, welche Geschichte hinter einer Reaktion liegen könnte und welche Funktion sie vielleicht einmal hatte. Ich möchte verstehen, warum ein Mensch immer wieder an einen bestimmten Punkt gerät, warum sein Körper reagiert, obwohl sein Verstand längst etwas anderes weiß, oder warum Nähe, Grenzen, Vertrauen und Selbstfürsorge so viel schwieriger sein können, als sie von außen erscheinen.

Dabei geht es mir nicht darum, hinter jedem heutigen Problem zwangsläufig ein Trauma zu suchen. Nicht alles ist Trauma, und nicht jede Schwierigkeit muss bis in die Kindheit zurückverfolgt werden. Mir ist eine sorgfältige und individuelle Betrachtung wichtig. Manchmal liegt der Schlüssel stärker in der Gegenwart, manchmal werden frühere Erfahrungen bedeutsam, und häufig greifen verschiedene Ebenen ineinander. Der Mensch, der mir gegenübersitzt, gibt dabei das Tempo vor – nicht eine Methode und nicht die Vorstellung davon, wie Therapie vermeintlich abzulaufen hat.

Je nachdem, was ein Mensch mitbringt und was im jeweiligen Moment sinnvoll ist, arbeite ich unter anderem mit traumasensiblen Ansätzen, EMDR, Hypnose sowie innerer Kind- und Anteilearbeit. Dabei verstehe ich diese Verfahren als unterschiedliche Möglichkeiten innerhalb eines therapeutischen Prozesses. Nicht jede Methode passt zu jedem Menschen, und auch eine grundsätzlich geeignete Methode muss nicht zu jedem Zeitpunkt die richtige sein. Manchmal steht zunächst Stabilisierung im Vordergrund, manchmal Regulation und das Wiedererleben von Sicherheit, und manchmal kann es sinnvoll sein, sich behutsam belastenden Erinnerungen zuzuwenden.

Was mir dabei besonders am Herzen liegt, ist, dass ein Mensch sich in der Therapie nicht erneut ausgeliefert fühlt. Sie dürfen Fragen stellen, skeptisch sein, etwas nicht wollen und auch sagen, wenn sich ein Vorgehen für Sie nicht richtig anfühlt. Gerade Menschen, deren Grenzen früher nicht ausreichend respektiert wurden, dürfen in einem therapeutischen Rahmen eine andere Erfahrung machen: **Meine Wahrnehmung zählt. Meine Grenze zählt. Ich darf mitentscheiden.**

Vielleicht beschreibt das am besten, warum ich diese Arbeit mache. Ich möchte Menschen nicht „reparieren". Ich möchte ihnen auch nicht erklären, wer sie aufgrund ihrer Vergangenheit sind. Vielmehr möchte ich gemeinsam mit ihnen verstehen, was sie geprägt hat, was sie heute noch schützt und was sie inzwischen vielleicht nicht mehr brauchen. Und ich möchte sie dabei begleiten, wieder mehr Wahlmöglichkeiten zu bekommen – im Umgang mit sich selbst, mit ihren Gefühlen, ihrem Körper und ihren Beziehungen.

Denn am Ende steht für mich nicht die Methode im Mittelpunkt. **Im Mittelpunkt steht immer der Mensch, der mir gegenübersitzt – mit seiner Geschichte, seinen Grenzen, seinen Ressourcen und seiner ganz eigenen Vorstellung davon, wie sich ein gutes Leben anfühlen darf.**

22. Zwei Möglichkeiten, wenn Sie weitergehen möchten

Vielleicht legen Sie dieses Buch nach der letzten Seite einfach zur Seite und lassen einige Gedanken sacken.

Das ist vollkommen in Ordnung.

Vielleicht hat dieses Buch aber auch etwas in Bewegung gebracht.

Vielleicht erkennen Sie bestimmte Muster anders als vorher.

Vielleicht ist aus „Warum bin ich so?" ein „Jetzt verstehe ich ein bisschen mehr" geworden.

Und vielleicht entsteht irgendwann ein weiterer Gedanke:

„Ich möchte mir das einmal gemeinsam mit jemandem anschauen."

Dann gibt es unterschiedliche Möglichkeiten.

1:1 Traumatherapie

Wenn Sie merken, dass Sie Ihre persönliche Geschichte individuell anschauen möchten, kann eine 1:1-Begleitung sinnvoll sein.

Hier geht es um Sie:

Ihre Geschichte.
Ihre aktuellen Belastungen.
Ihre Ressourcen.
Ihr Tempo.

Gemeinsam kann geschaut werden, welche therapeutischen Schritte und Methoden für Sie passend sind. Dazu können je nach individueller Situation beispielsweise Stabilisierung und Regulation, EMDR, Hypnose oder Arbeit mit inneren Anteilen gehören.

Wenn Sie herausfinden möchten, ob eine individuelle Begleitung für Sie passend sein könnte, finden Sie weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten auf meiner Website.

https://henrike-ortwein.de/termine

Healing Home

Vielleicht möchten Sie im Moment keine 1:1-Therapie beginnen oder wünschen sich zusätzlich einen Raum, in dem Sie sich mit persönlicher Entwicklung, Regulation, Meditationen und unterstützenden Impulsen beschäftigen können.

Dafür habe ich das Healing Home geschaffen.

Das Healing Home ist kein Ersatz für Psychotherapie und kein therapeutisches Behandlungsangebot. Es ist ein begleitender Raum für persönliche Entwicklung und Gemeinschaft.

Healing Home

- Gemeinsame Healing Sessions
- Workshops und Aufzeichnungen
- Impulse und Materialien
- Meditationen
- begleitende Community

Weitere Informationen:

https://henrike-ortwein.de/healing-home/

Vielleicht ist für Sie eines dieser Angebote passend.

Vielleicht keines.

Auch das ist in Ordnung.

Mir ist wichtiger, dass Sie eine Entscheidung treffen, die zu Ihnen passt, als dass Sie möglichst schnell irgendeinen nächsten Schritt machen.

Schlusswort

Vielleicht haben Sie dieses Buch begonnen, weil Sie Antworten gesucht haben. Vielleicht wollten Sie endlich besser verstehen, warum Sie in manchen Situationen so reagieren, obwohl Sie es eigentlich anders möchten. Vielleicht haben Sie sich an einigen Stellen wiedererkannt, an anderen überhaupt nicht. Und vielleicht sind beim Lesen neben Antworten auch neue Fragen entstanden. Auch das darf sein. Manchmal beginnt Veränderung nicht damit, dass wir sofort auf alles eine Antwort finden, sondern damit, dass wir beginnen, uns selbst andere Fragen zu stellen.

Wenn Sie nur einen Gedanken aus diesem Buch mitnehmen, dann wünsche ich mir diesen: **Ihre Reaktionen haben möglicherweise eine Geschichte.** Vielleicht hat Ihr System sehr lange versucht, Sie zu schützen. Es hat gelernt, besonders aufmerksam zu sein, zu funktionieren, sich anzupassen, alles unter Kontrolle zu halten oder Gefühle lieber nicht zu nah an sich heranzulassen. Manche dieser Strategien waren vielleicht einmal wichtig. Vielleicht haben sie Ihnen geholfen, durch Zeiten zu kommen, in denen Ihnen andere Möglichkeiten noch nicht zur Verfügung standen. Dass Sie diese Schutzmechanismen heute manchmal belasten, bedeutet nicht, dass Sie sie damals falsch entwickelt haben.

Vielleicht dürfen Sie deshalb beginnen, diesen Seiten an sich mit etwas mehr Verständnis zu begegnen. Nicht mit der Forderung, sie möglichst schnell loszuwerden, sondern mit Neugier: Was versucht dieser Teil von mir eigentlich noch immer zu verhindern? Wovor möchte er mich schützen? Und irgendwann darf zu diesen Fragen eine weitere hinzukommen: **Brauche ich diesen Schutz heute noch genauso – oder darf etwas Neues entstehen?**

Ich denke dabei noch einmal an den kleinen Vogel, der uns durch dieses Buch begleitet hat. Vielleicht sitzt er noch immer auf seinem Ast. Die Tür seines Käfigs steht offen, und draußen wartet ein weiter Horizont. Niemand muss ihn hinausstoßen. Niemand muss ihm beweisen, dass er längst fliegen könnte. Vielleicht braucht er einfach Zeit, um die offene Tür nicht nur zu sehen, sondern auch zu erfahren, dass hinter ihr nicht automatisch Gefahr wartet. Vielleicht nähert er sich ihr zunächst vorsichtig, zieht sich wieder zurück und versucht es später noch einmal. Und vielleicht braucht er jemanden, der ein Stück in seiner Nähe bleibt, ohne ihn zu drängen, bis er selbst spürt: Jetzt kann ich den nächsten Schritt wagen.

Vielleicht bedeutet **„zurück zu dir“** genau das. Nicht zurück zu dem Menschen, der Sie einmal waren. Nicht zurück in eine Zeit vor all dem, was geschehen ist, und auch nicht in

ein Leben, in dem es keine schwierigen Gefühle, keine Unsicherheit und keine schmerzhaften Erinnerungen mehr gibt. Zurück zu sich selbst kann bedeuten, wieder mehr Wahlfreiheit zu erleben. Mehr Verbindung zu den eigenen Bedürfnissen, zum eigenen Körper und zu anderen Menschen. Mehr Gegenwart, in der nicht jede Entscheidung von einer alten Erfahrung getroffen werden muss. Und vielleicht auch wieder mehr Raum für all die Seiten von Ihnen, die lange hinter Schutz, Funktionieren und Durchhalten zurückstehen mussten.

Was geschehen ist, gehört zu Ihrer Geschichte. Aber Ihre Geschichte besteht nicht nur aus dem, was Ihnen widerfahren ist. Sie besteht auch aus all den Schritten, die danach gekommen sind, aus dem, was Sie getragen hat, aus Menschen, die Ihnen begegnet sind, aus Entscheidungen, die Sie heute treffen können, und aus Erfahrungen, die noch vor Ihnen liegen. Vergangenheit und Zukunft müssen keine Gegensätze sein. Die Vergangenheit darf ihren Platz bekommen, ohne weiterhin das ganze Haus zu bewohnen.



Zitat:

Sie müssen Ihre Vergangenheit nicht vergessen, um wieder Zukunft zu haben.

Vielleicht schließen Sie dieses Buch heute mit dem Gefühl, etwas besser zu verstehen. Vielleicht spüren Sie, dass Sie an einem bestimmten Punkt noch Unterstützung brauchen. Vielleicht möchten Sie auch einfach erst einmal alles sacken lassen. Was auch immer Ihr nächster Schritt sein wird: Er muss nicht groß sein, und Sie müssen ihn nicht schneller gehen, als es für Sie richtig ist. Und vor allem müssen Sie nicht beweisen, dass Sie alles alleine schaffen können.

Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Ihr Weg Sie nicht zurück in ein Leben führt, das einmal war, sondern immer mehr **zurück ins Leben und zurück zu Ihnen selbst.**

Herzensgrüße

Henrike Ortwein

Häufig gestellte Fragen

Vielleicht beschäftigen Sie vor einem ersten Gespräch ganz praktische Fragen. Das ist völlig normal. Viele Menschen möchten zunächst wissen, was sie erwartet, bevor sie entscheiden, ob sie Kontakt aufnehmen möchten.

Wie viel kostet eine Therapie bei Ihnen?

Da ich nicht ausschließlich mit einzelnen, isolierten Sitzungen arbeite, sondern je nach Anliegen auch eine längerfristige therapeutische Begleitung anbiete, kann ich die Kosten nicht seriös pauschal nennen, bevor ich Ihre Situation eingeschätzt habe.

Mir ist wichtig, Ihnen nicht vorschnell ein Standardpaket zu empfehlen, das möglicherweise gar nicht zu Ihrem Anliegen passt. Manche Menschen benötigen nur wenige gezielte Termine, andere wünschen oder brauchen einen längeren, kontinuierlichen Rahmen. Auch der zeitliche Umfang und die therapeutische Vorgehensweise können sich unterscheiden.

Deshalb klären wir zunächst gemeinsam, was Sie aktuell belastet, welches Ziel Sie haben und welcher Rahmen aus fachlicher Sicht sinnvoll sein könnte. Erst danach kann ich Ihnen transparent sagen, welche Kosten für die empfohlene Begleitung entstehen.

Die vereinbarten Preise bleiben anschließend selbstverständlich verlässlich und transparent. Es gibt keine versteckten Kosten oder überraschenden Preisänderungen während der vereinbarten Begleitung.

Für mich ist dieses Vorgehen auch eine Frage der Fairness: Sie sollen nur für einen Rahmen entscheiden, der zu Ihrer Situation passt – und nicht für ein vorgefertigtes Angebot, bevor überhaupt klar ist, was Sie benötigen.

Sie müssen sich im Erstgespräch zu nichts verpflichten. Zunächst geht es darum, Ihr Anliegen zu verstehen und gemeinsam zu prüfen, welcher nächste Schritt für Sie sinnvoll sein könnte.

Wie viel Erfahrung haben Sie bereits?

Ich arbeite seit vielen Jahren mit Menschen in psychisch belastenden Lebenssituationen und habe mich insbesondere auf Trauma, EMDR, innere Kindarbeit, Stabilisierung und traumasensible Begleitung spezialisiert. Die Anzahl meiner Klienten liegt bei über 1000 Hezensmenschen.

Neben meiner therapeutischen Arbeit bilde ich mich kontinuierlich fort und verbinde praktische Erfahrung mit aktuellen fachlichen und wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Muss ich beim ersten Termin sofort über mein Trauma sprechen?

Nein.

Sie müssen nicht beim ersten Gespräch Ihre gesamte Lebensgeschichte erzählen und Sie müssen auch nicht sofort über belastende Details sprechen.

Am Anfang geht es zunächst darum, zu verstehen, was Sie heute beschäftigt, welche Beschwerden oder Muster Sie wahrnehmen und was Sie sich von einer Begleitung wünschen.

Sie bestimmen mit, wie schnell und wie tief wir gehen.

Muss ich mich an alles erinnern können?

Nein.

Viele Menschen haben nur einzelne Erinnerungen, Bilder, Gefühle oder Körperreaktionen. Manche können bestimmte Lebensphasen nur schwer einordnen.

Therapie ist keine Erinnerungsprüfung.

Es geht nicht darum, möglichst viele Details zu finden, sondern darum, mit dem zu arbeiten, was heute belastet und tatsächlich zugänglich ist.

Muss ich alles noch einmal durchleben?

Eine gute traumasensible Therapie sollte nicht bedeuten, dass Sie unvorbereitet in die belastendsten Erinnerungen hineingeschickt werden.

Je nach Situation können zunächst Stabilisierung, Regulation und Ressourcenarbeit im Vordergrund stehen.

Auch bei traumafokussierten Verfahren wie EMDR wird individuell geprüft, was für Sie aktuell tragbar und sinnvoll ist.

Woher weiß ich, welche Methode ich brauche?

Das müssen Sie vorher gar nicht wissen.

Viele Menschen kommen mit Begriffen wie EMDR, Hypnose oder innerer Kindarbeit in Kontakt und fragen sich, welche Methode die richtige ist.

Für mich steht jedoch nicht die Methode am Anfang, sondern der Mensch.

Im ersten Gespräch schauen wir gemeinsam, was Sie aktuell belastet und welcher therapeutische Zugang zu Ihrer Situation passen könnte.

Was ist, wenn meine Probleme gar nicht „schlimm genug“ sind?

Sie müssen keine bestimmte Schwelle überschreiten, um über Unterstützung nachdenken zu dürfen.

Nicht jeder Mensch, der therapeutische Begleitung sucht, befindet sich in einer schweren Krise.

Manchmal geht es um wiederkehrende Beziehungsmuster, Ängste, Selbstzweifel, starke Anpassung, innere Unruhe oder das Gefühl, immer wieder an denselben Punkt zu geraten.

Wenn etwas Ihre Lebensqualität spürbar beeinträchtigt, darf es angeschaut werden.

Was ist, wenn ich Angst habe, bewertet zu werden?

Diese Sorge ist verständlich.

Viele Menschen, die früh Kritik, Beschämung oder Unsicherheit erlebt haben, achten sehr genau darauf, wie andere auf sie reagieren.

Ein therapeutischer Rahmen sollte ein Ort sein, an dem Sie Fragen stellen, skeptisch sein und auch sagen dürfen, wenn sich etwas nicht stimmig anfühlt.

Ihre Wahrnehmung und Ihre Grenzen gehören zur Therapie dazu.

Wie lange dauert eine Traumatherapie?

Das lässt sich seriös nicht pauschal beantworten.

Manche Menschen kommen mit einem klar umgrenzten Thema, andere mit langjährigen oder komplexen Belastungen.

Die Dauer hängt unter anderem von der Symptomatik, der persönlichen Geschichte, aktuellen Lebensumständen, vorhandenen Ressourcen und den gemeinsam vereinbarten Zielen ab.

Ich würde deshalb keine feste Zahl an Sitzungen versprechen.

Kann ich Therapie auch online machen?

Je nach Anliegen und persönlicher Situation kann therapeutische Begleitung auch online möglich sein.

Ob ein Online-Setting sinnvoll ist, sollte individuell geprüft werden.

Was passiert, wenn Sie gerade keine freien Therapieplätze haben?

Wenn meine eigenen therapeutischen Kapazitäten aktuell ausgeschöpft sind, kann der erste Kontakt auch über eine Mitarbeiterin aus meinem Team erfolgen.

Sie ist von mir im traumasensiblen Umgang geschult und nimmt sich Zeit, Ihr Anliegen in Ruhe aufzunehmen. Gemeinsam kann dann geschaut werden, welche nächsten Möglichkeiten für Sie sinnvoll sein könnten.

Muss ich mich nach einem Erstgespräch sofort entscheiden?

Nein.

Ein erstes Gespräch darf zunächst genau das sein: ein Kennenlernen.

Sie können Fragen stellen, einen Eindruck von meiner Arbeitsweise bekommen und prüfen, ob Sie sich eine weitere Begleitung vorstellen können.

Eine gute therapeutische Entscheidung darf in Ruhe entstehen.

Erstgespräch oder Informationsgespräch anfragen:

https://henrike-ortwein.de/termine/

Disclaimer

Dieses E-Book dient ausschließlich der Information und Psychoedukation. Es ersetzt keine individuelle medizinische, psychiatrische, psychologische oder psychotherapeutische Diagnostik oder Behandlung. Die beschriebenen Symptome und Alltagssituationen können unterschiedliche Ursachen haben und ermöglichen keine Selbstdiagnose.

Henrike Ortwein ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und führt eine eigene Privatpraxis für Psychotherapie und traumasensible Begleitung in Hamburg sowie online. Darüber hinaus studiert sie Psychologie und ist je nachdem wann Sie dieses Ebook in Händen halten bereits Psychologin (B.Sc.) oder gerade im Abschluss.

Wenn Sie sich in einer akuten psychischen Krise befinden, sich selbst gefährdet fühlen oder Suizidgedanken haben, wenden Sie sich bitte unmittelbar an medizinische beziehungsweise psychiatrische Hilfe, eine psychiatrische Notaufnahme oder im akuten Notfall an den Notruf.

Alle beschriebenen therapeutischen Methoden und Fallbeispiele dienen der Information. Ob und welche Behandlung oder Begleitung im individuellen Fall geeignet ist, sollte persönlich mit entsprechend qualifizierten Behandler:innen geklärt werden. Therapieverläufe und Behandlungsergebnisse sind individuell; aus den dargestellten Beispielen lassen sich keine Erfolgsgarantien ableiten.

Petras Geschichte wurde mit ihrem Einverständnis als persönliche Erfahrung aufgenommen. Sie stellt keinen Wirksamkeitsnachweis und kein Heilversprechen dar.

Copyright © Henrike Ortwein
Alle Rechte vorbehalten.