

Inhalt

Danksagung

Einführung

Die Geschichte der Traumaforschung

Die Ursachen von Traumata

Die geglückte Traumaverarbeitung

Die grundlegenden Bedürfnisse von Kindern

Neuropathologie und Trauma von Volkmar Suhr

Das Nervensystem reagiert

Die Überhitzung des Systems

Wie uns die Hormone Achterbahn fahren lassen

Das Gefühl der Sprachlosigkeit

Das Gedächtnis

Zusammenfassung

Traumatisierung in der Kindheit

Die neurophysiologischen Wirkungen des Traumas

Vernachlässigung

Seelische Misshandlung

Körperliche Misshandlung

Sexueller Missbrauch

Wenn die Seele verletzt ist – die Reaktion der Psyche

Die unbestechliche Logik der Psyche

Der Vorteil von Kontrolle und Sorgen

Lösungsstrategien bei Kindheitstrauma

Die körperlichen Reaktionen – Trigger

„Trojanische Pferde“ – Virusprogramme in der Seele

Das unbewusste Inszenieren

Symptome aufgrund einer Traumatisierung

Dissoziation

Selbstschädigendes Verhalten

Somatisierung

Angststörungen

Depression

Zwangserkrankungen

Das Borderline-Syndrom

Die Posttraumatische Belastungsstörung

Trauma und Sucht

Psychotische Erkrankungen und Psychopharmaka

Die Auswirkung von Trauma auf Beziehungen

Auswirkungen auf die Eltern-Kind-Beziehung

Auswirkungen auf die Paarbeziehung

Die Wiederholung der traumatischen Erfahrung

Trauma und Gesellschaft

Literaturverzeichnis

Einführung

Ich möchte mit diesem Buch eine Lücke schließen, die mir bei meiner Arbeit mit traumatisierten Menschen immer wieder auffiel. Obwohl es viele Bücher über das Thema „Trauma“ gibt, handeln die meisten von den großen Katastrophen, von Krieg und Folter, Gewaltverbrechen, Terrorismus, Entführungen, Unfällen und Naturkatastrophen. Auch gibt es Bücher, die Menschen unterstützen, die Schicksalsschläge erlitten oder sich in der Pflege schwer kranker Familienangehöriger körperlich und seelisch erschöpften. Dagegen werden die Traumata, die täglich in Familien und dem näheren Umfeld „ganz normal“ passieren, viel seltener zum Thema gemacht. Um diese Traumatisierungen soll es in diesem Buch vor allem gehen.

Natürlich gibt es Fachbücher, doch diese sind so spezialisiert und mit psychologischen Fachausdrücken gespickt, dass sie nur von Eingeweihten verstanden werden. Der erste Satz des Kommunikationsforschers Friedemann Schulz von Thun in seinem Buch *„Miteinander Reden“* lautet: *„Den Psychologen sagt man nach, sie würden das, was jeder weiß, in einer Sprache sagen, die niemand versteht (S. 11).“* Da dies leider häufig der Wahrheit entspricht, versuche ich in diesem Buch sowohl das, was alle zu wissen glauben, als auch psychologisches Fachwissen, das nicht zum Allgemeinwissen gehört, so zu erklären, dass das Fremdwörterbuch zugeklappt bleiben kann. Um einige Fachbegriffe komme ich allerdings nicht herum, doch wenn sie sich mit Inhalt und Leben füllen, verlieren sie rasch ihre Fremdheit.

Dieses Buch handelt von den Ursachen und Auswirkungen von Traumata. Es geht vor allem um die Verletzungen der Seele, die Kinder im Familienleben, aber auch in Kindergarten, Schule und Krankenhaus davongetragen haben. Da die Betroffenen an dieses Leben gewöhnt sind, halten sie es für „normal“ und verstehen überhaupt nicht, warum sie Symptome haben oder Verhaltensweisen entwickeln, die sie gerne verändern würden. Wenn sie sich ratsuchend an Experten wenden, erfahren sie meist, dass ihre Schwierigkeiten durch persönliche Defizite oder einen schwachen, unselbständigen Charakter verursacht werden. Ich kenne schwer traumatisierte Menschen, die von Ärzten und Therapeuten wegen ihrer Symptome sogar ausgeschimpft und verurteilt werden. „Sie wollen ja gar nicht gesund werden!“, und „Sie sind selbst schuld, dass es Ihnen so geht!“, wird dabei leider gar nicht so selten geäußert.

Traumata verursachen ganz spezifische Symptome, ganz gleich, ob das Trauma durch Krieg, Naturkatastrophen, Terrorismus, Unfälle oder durch Gewalt oder Vernachlässigung in der Familie verursacht wurde. Diese Tatsache ist seit spätestens 1980, als die Traumafolgen unter dem Fachbegriff *„Posttraumatisches Belastungssyndrom“* zusammengefasst und in das Internationale Diagnosemanual ICD 10 aufgenommen wurde, bei Ärzten und Psychotherapeuten bekannt.

Wenn das traumatische Erlebnis keine Symptome verursacht, prägt es in jedem Falle das Verhalten der davon Betroffenen. Die jetzt fast dreitausend Klienten, die unsere Seminare und unsere Praxis

besuchten, ermöglichten uns eine umfassende Erforschung der Verhaltensmuster und Symptome, die durch eine Traumatisierung in der Familie oder im weiteren Umfeld der Betroffenen entstehen.

Es geht mir hier bestimmt nicht darum, die Familie zum Sündenbock für die Schwierigkeiten ihrer Kinder zu erklären. Ich glaube immer noch, dass die Familie der beste Ort für Kinder sein kann, und in der Mehrzahl der Familien erhalten Kinder alles, was sie brauchen, um als Erwachsene ihr Leben selbst in die Hand nehmen zu können. Ein Buch über Trauma thematisiert jedoch nicht das, was in Familien wunderbar läuft, sondern richtet die Lupe auf jene Aspekte, die Kindern das Leben schwer machen.

Obwohl wir in unseren Seminaren also häufig auf Menschen treffen, die auf Grund ihrer Symptomatik offensichtlich traumatisiert sein müssen, waren wir sehr überrascht, dass Klienten auch nach vielen Jahren Psychotherapie und deutlichen Symptomen das Wort „Trauma“ zum ersten Mal bei uns hörten. Das erstaunte uns außerordentlich und die Rückmeldungen vieler Kollegen bestätigte, dass äußerst selten mit dieser Diagnose gearbeitet wird. Dabei ist das Wissen um Traumata seit 115 Jahren bekannt. Warum wird es so wenig berücksichtigt? Neben politischen und gesellschaftlichen Gründen scheint das Thema bei vielen Therapeuten offenbar eigene noch nicht bearbeitete Ängste auszulösen. So berichtete eine Klientin, dass ihr Therapeut die Sitzung beim bloßen Verdacht auf eine Traumatisierung abrupt abgebrochen und sich geweigert habe, die Arbeit mit ihr fortzusetzen.

Durch die Seminararbeit lernten wir, dass die bloße Information zum Thema „Trauma“ und seiner Auswirkungen schon zu einer wirklichen Verbesserung im Leben der Menschen führte. Die Zuordnung der Symptome und der nicht erwünschten Verhaltensweisen zu historisch nachweisbaren schrecklichen Erlebnissen bewirkte bei jedem der Betroffenen eine große Erleichterung, der die Erkenntnis folgte: *Mit mir ist alles in Ordnung! Das, was mit mir geschehen ist, habe ich nicht verkraftet. Auf Grund dieser Erlebnisse habe ich Symptome und/oder Verhaltensmuster entwickelt, die ich heute gerne los wäre. Daran will ich arbeiten!*

Deshalb soll dieses Buch gründlich über die Ursachen und die Auswirkungen von Traumata informieren. Die systemischen Möglichkeiten, Traumata zu lindern oder zu heilen, beschreibe ich in meinem Buch „*Den Drachen überwinden, Vorschläge zur Traumaheilung*“ (2013, VSK Wolfegg). Das Thema „*Doublebinds*“, das ich für sehr wichtig halte, wenn man mit traumatisierten Menschen arbeitet, habe ich ebenfalls ausgeklammert, weil es den Rahmen sprengen würde. Informationen über dieses Thema finden Sie in unserem Buch „*Wege aus der Zwickmühle, Doublebinds verstehen und lösen*“ (2014, VSK Ravensburg).

Die meisten Menschen meinen, ein Trauma dadurch aufarbeiten zu können, indem sie sich an das Geschehene erinnern, diese Erinnerung einmal oder mehrmals durchleben und dadurch abarbeiten. Je öfter man sich mit dem Trauma konfrontiert, umso mehr soll es seine destruktive Wirkung einbüßen, so wie ein Horrorfilm, der, wenn man ihn sich immer wieder anschaut, immer weniger aufregt und sogar langweilig werden kann. Dieser Meinung waren jahrzehntelang auch viele Experten.

Doch inzwischen sind sich diejenigen, die mit traumatisierten Menschen arbeiten, darin einig, dass dieser Aspekt zwar wichtig, jedoch keinesfalls ausschlaggebend für den guten Verlauf einer Trauma-

therapie ist. Heute steht fest, dass es sogar schädlich ist, diese Erinnerung zu früh herbeizuführen. Traumaopfer können ihre psychische Gesundheit gefährden, wenn sie ohne die nötige Vorbereitung mit ihrem Trauma konfrontiert werden. Vorher muss unbedingt sichergestellt sein, dass sie die Konfrontation mit der persönlichen Hölle gut verkraften. Bei Folteropfern zum Beispiel kann die psychische Gesundheit davon abhängen, die Traumatisierung gerade *nicht* zu thematisieren und die Geschädigten dabei zu unterstützen, trotzdem ein gutes Leben zu führen.

Viel wichtiger als die Konfrontation mit dem Trauma ist, dem Traumaopfer zu helfen, seinen Fokus nicht mehr nur ausschließlich auf das Problem, sondern vielmehr auf die positiven Aspekte seines Lebens zu richten, ihm also seine Ressourcen bewusst zu machen oder sie zu entwickeln und damit seine Selbstheilungskräfte zu fördern. Das geschieht jedoch nicht von heute auf morgen. Obwohl systemische Therapeuten die Kurzzeittherapie bevorzugen, gelten für schwer traumatisierte Menschen andere Maßstäbe. Der Therapieprozess kann lange dauern, manchmal sogar Jahre.

Da sich die Traumatherapie in erster Linie mit den Ressourcen der Betroffenen befasst, gehört sie zu den lösungsorientierten Therapien. Aus diesem Grund bietet sich die systemische Psychotherapie geradezu als Weg zur Heilung an. Auch wenn systemische Psychotherapeuten betonen, dass sie gut ohne die allgemein übliche Klassifizierung der Symptome arbeiten können und diese häufig sogar ablehnen, habe ich mich ganz bewusst dafür entschieden, die klinischen Begriffe beizubehalten. Der systemischen Arbeit wird damit sicher nicht geschadet und gleichzeitig gibt es eine gemeinsame Verständnisebene mit Therapeuten anderer Ausrichtung. Im Endeffekt nutzt dieses Vorgehen den Klienten, und das allein ist wichtig.

Obwohl sie natürlich über ganz spezifische Werkzeuge verfügt, sind es nicht ihre Techniken, die die systemische Psychotherapie ausmachen: Es ist vielmehr die ganz andere Art, die Welt zu begreifen, die sie mit anderen modernen Wissenschaften wie zum Beispiel der Kybernetik teilt, nämlich der Erkenntnis, dass den unzähligen Einzelaspekten, aus denen sich lebendige Systeme zusammensetzen, übergeordnete Prinzipien oder, wie Gregory Bateson es nennt, „*Metamuster*“ (Ökologie des Geistes, 1996, S. 115) zu Grunde liegen.

Die Grundsätze der Systemtheorie gelten auch für die Psyche. Den übergeordneten Prinzipien oder Metamustern lassen sich Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen, aber auch Symptome logisch zuordnen. Wir sind daher davon überzeugt, dass alles, was ein Mensch tut, einen Sinn, einen „psychologischen“ Nutzen für ihn hat, wobei wir die Sichtweise, dass jemand mit seinem Symptom einzig und allein nur Aufmerksamkeit erregen will, nicht teilen. Wir sind im Gegenteil davon überzeugt, dass die allermeisten Menschen ihr Bestes geben und sich mit ihren Symptomen und Verhaltensweisen in erster Linie vor Schlimmerem schützen. Wenn es uns gemeinsam mit dem Klienten gelingt, das seinen Beschwerden übergeordnete oder allem zu Grunde liegende Muster zu entschlüsseln, kann er das nicht mehr passende Verhalten schrittweise in ein dem aktuellen Kontext angemesseneres verwandeln.

Vom Familien-Stellen nach Bert Hellinger, der von missbrauchten Frauen in seinen Aufstellungen zuweilen verlangt, sich vor dem Täter zu verneigen und zu sagen: „Papa, ich habe es gern für dich ge-

macht!“, raten wir dringend ab (Krüll, Marianne & Nuber, Ursula. 1995. S. 22-26). Hier findet eine erneute schlimme Traumatisierung der betroffenen Frauen statt, was wir durch eigene Erfahrungen mit von ihm selbst oder von seinen Nachahmern Geschädigten oft genug erlebt haben. Zumindest sollte man, wenn man nach Hellinger aufstellen will, die Therapeuten sehr gut prüfen. Im übrigen ist Bert Hellinger katholischer Priester und kein systemischer Therapeut und das von ihm modifizierte Familienstellen keine systemische Intervention!

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass es interessierten Fachleuten und Laien einen Überblick über das Phänomen Trauma gibt. Ich beginne mit einem Überblick der Geschichte der Traumaforschung, um für das Phänomen des Gedächtnisschwundes in der Psychotherapie in Bezug auf Trauma zu sensibilisieren. Dann gehe ich detailliert auf die verschiedenen Ursachen von Traumatisierungen ein. Da eine Traumatisierung in der Kindheit besonders langwierige Folgen haben kann, sind diesem Thema mehrere Abschnitte gewidmet. Das Kapitel über die Verhaltensweisen und Symptome, die ein Trauma verursachen kann, und die Abgrenzung zu psychotischen Erkrankungen, versetzt Betroffene und Angehörige von Betroffenen in die Lage, ihre Beschwerden in der richtigen Weise einzuordnen. Die Auswirkungen von Trauma auf Beziehungen, mit denen ich es als Paar- und Familientherapeutin häufig zu tun habe, wird eingehend beleuchtet und abschließend die Frage erörtert, wie die Gesellschaft mit Trauma umgeht und wie sich eine kollektive Traumatisierung auf ein soziales Gefüge auswirkt.

Möge dieses Buch, obwohl es von so viel Schlimmem handelt, vielen Menschen ihr Leben durch das Wissen erleichtern, dass mit ihnen alles in Ordnung ist. In jedem von uns existiert ein unverletzter heiler Kern, dem nichts etwas anhaben kann. Die Symptome und die Überlebensmuster sind Trabanten, die um diesen Kern kreisen. Es gilt, diese Trabanten zu erkennen, das Wertvolle zu achten, das Veraltete umzugestalten und daraus ein neues Bild zu komponieren, in dem Selbstwert, Lebensfreude und Vertrauen wieder eine wichtige Rolle spielen. Dies zusammen mit meinen Klienten zu erreichen ist mein erklärtes Ziel.

Zum Wohle aller Wesen!

Vorwort zur zweiten Auflage

Oft habe ich von Lesern und Leserinnen in den letzten zwei Jahren folgende Rückmeldung erhalten: „*Sie haben dieses Buch über mich geschrieben.*“ Mich freut es, dass sich so viele Menschen verstanden fühlten. Die zweite Auflage gibt mir die Möglichkeit, einen hoch interessanten Artikel meines Kollegen Volkmar Suhr in das Buch aufzunehmen. Die von ihm beschriebenen Erkenntnisse machen nicht nur die emotionalen Reaktionen auf Traumata verständlicher, sie zeigen darüber hinaus, dass wir mit der von uns verwandten Methode, seelische Verletzungen sanft zu heilen, auf dem richtigen Weg sind.

Vorwort zur siebten Auflage

Auch noch zehn Jahre nach seinem Erscheinen hält die Nachfrage nach dem „Traumabuch“ unvermindert an. In der Zwischenzeit hat sich vieles verändert, und so habe ich diese Neuauflage zum Anlass genommen, das Buch gründlich zu überarbeiten. Während die Diagnose „Trauma“ noch vor wenigen Jahren selten gebraucht wurde, wird dieser Begriff heute sehr häufig, vielleicht sogar zu häufig benutzt, um seelische Schwierigkeiten zu beschreiben. Ob ein Ereignis als Trauma erlebt wurde, merken wir daran, wie der Betroffene das Erlebnis verarbeitet. Die Spuren, die ein Trauma verursacht, sind so spezifisch, dass wir aufgrund der Verhaltensweisen und der Symptome der Betroffenen zweifelsfrei diagnostizieren können, womit wir es zu tun haben. Diese Spuren habe ich in der Neuauflage des Buchs noch genauer beschrieben. Außerdem habe ich das Buch um ein Kapitel über das Thema „Trauma und Sucht“ erweitert.

Mögen viele Menschen Heilung finden!