

VERENA
KÖNIG



BIN ICH
TRAUMATISIERT?

*Wie wir die immer gleichen
Problemschleifen
verlassen*

G|U

Inhalt

Geleitworte	4
Einleitung	6
1 Wenn das Leben zu viel von dir will	12
Ein Kunstwerk aus vielen Teilen	15
Das Konzept des guten Grundes	25
Wann wird eine Erfahrung zum Trauma?	28
Die Weisheit des Körpers und der Psyche verstehen	31
Die Neurobiologie von Stress und Trauma	37
Leben in Balance – das Stress-Toleranzfenster	48
Was für Arten von Trauma gibt es?	62
Trauma-Diagnosen	67
Frühe Erfahrungen – das Fundament für die Zukunft	73
2 Die stille Macht des Traumas	91
Verbundenheit ist ein Grundbedürfnis	92
Ein Leben auf der Flucht vor uns selbst	99
Ein Leben im Kampfmodus – der Kampf gegen uns selbst	120
Ein Leben in Unlebendigkeit – Erstarrung und Immobilität	142
Trauma und Beziehung	163
Einsamkeit als Traumafolge	182
Der lange Schatten der Vergangenheit – transgenerationales Trauma	187

3 Es ist nie zu spät für ein glückliches Leben. . . 199

Der sanfte Weg zur Heilung	200
Zutaten für einen gelingenden Heilungsprozess	211
Phasen der Heilung	222

4 Inspirationen und Übungen 227

Übungen zur Regulation des Nervensystems	228
Ressourcen für schwierige Momente	238

Eine Verneigung	246
---------------------------	-----

Dank	248
----------------	-----

Anhang

Quellenverzeichnis	250
Literaturempfehlungen	251
Register	253
Impressum	256

1

Wenn das Leben zu viel von dir will

Unsere Welt wird immer komplexer. Während der Mensch lernt, den Weltraum zu erkunden, scheint er zu verlernen, sich selbst zu verstehen. Viele Probleme dieser Zeit entstammen der Entfremdung von unserer verletzlichen und zugleich so kraftvollen Natur. Trauma ist eine Hauptursache für diese Entfremdung. Die Dynamik von Trauma zu verstehen und die Weisheit unseres Körpers zurückzugewinnen, kann die Welt zu einem besseren Ort werden lassen.

WAS IST NUR LOS MIT MIR?

Jolanda hatte sich schon sehr auf ihr Meditationsretreat gefreut. Eine Woche mit ihrer besten Freundin und anderen netten Menschen in einer schönen Umgebung. Den ganzen Tag Meditation und Yoga, leckeres Essen und kein Handy. Endlich etwas für sich selbst tun! Da Jolanda einen recht stressigen Alltag zu bewältigen hat, war dieses Meditationsretreat genau das Richtige, dachte sie. Ihre Freundin hatte ihr schon Monate zuvor schwärmend in den Ohren gelegen, wie erfrischt und geerdet sie immer von diesen Reisen zurückgekehrt sei. Bisher hatte Jolanda Meditation nur in ihrem Yogastudio erlebt, und da konnte sie sich nie so recht entspannen, da sie immer abgehetzt von der Arbeit ins Studio kam und noch »auf Betriebstemperatur« lief. In diesem abgeschiedenen Hotel in den Bergen sollte das anders werden und sie freute sich darauf, endlich wirklich meditieren zu lernen.

Was Jolanda dann erlebte, war leider nicht das, was sie sich erhofft und erwartet hatte. Während ihre Freundin sich von Tag eins an zu entspannen schien, wuchs Jolandas Vorfreude in den ersten Tagen einer stetig anwachsenden Unruhe, die sich bis in die Nächte hinein zog. Etwas in ihr konnte einfach nicht loslassen. Am dritten Tag schließlich, als die Meditationslehrerin die Teilnehmerinnen anleitete, sich in ihr Herz zu begeben, um ihrem inneren Kind zu begegnen, fand sich Jolanda in einer heftigen Panikattacke wieder. Da sie sich nicht erklären konnte, wieso es ihr so schlecht ging, bemühte sich Jolanda in den weiteren Tagen, ihre Gefühle zu kontrollieren, und strengte sich sehr an, alle Übungen und Aufgaben zu erfüllen. Weil Jolanda in ihrer Kindheit sehr gut gelernt hatte zu funktionieren, bemerkte niemand, nicht einmal ihre Freundin, wie es in ihrem Innern aussah. Am Ende der Woche hatte sie rasende Kopfschmerzen, war völlig übernächtigt, am ganzen Körper verspannt und mit sich selbst aufs Äußerste unzufrieden. »Was ist nur los mit mir? Wieso klappt es bei allen anderen und nur bei mir nicht?«

Wie oft habe ich Sätze wie diesen gehört! Es ist ein großer Schmerz, der in vielen Menschen aufsteigt, wenn sie sich mit »den anderen« vergleichen. Die Überzeugung, dass wir mit unseren Schwierigkeiten allein sind und eine einsame Ausnahme darstellen, ist weit verbreitet und weit gefehlt. Am Beispiel von Jolanda kannst du sehen, dass bei den anderen auch nicht alles klappt (manche Menschen sind einfach gut darin, nach außen

*Indem du dich mit anderen
vergleichst, verkennst du
sowohl deine Einzigartigkeit
als auch ihre.*

eine stabile Fassade aufrechtzu-
erhalten, während es ihnen in-
nerlich schlecht geht).

Mit dieser Fassade durchs
Leben zu gehen und sie Tag für
Tag aufrechtzuerhalten, kostet

viel Kraft, weil dahinter oft der alte Schmerz verborgen liegt.

Dass Meditation und Entspannung für Jolanda so stressig sind, hat etwas mit ihrer Vergangenheit zu tun. Im Verlauf dieses Buches wird immer klarer werden, wie unsere Empfindungen von heute mit unserer Vergangenheit verknüpft sind. In jedem Falle ist sicher, dass alles, was Jolanda erlebt, sich erklären lässt und letztlich Sinn ergibt.

Ein Kunstwerk aus vielen Teilen

*Ein Bewusstsein für unsere inneren Anteile zu entwickeln,
bringt uns die Fähigkeit zurück, unser Leben
im Hier und Jetzt bewusst zu gestalten.*

Bevor wir tiefer eintauchen in das Verständnis von Trauma und seinen Folgen, möchte ich dir ein Modell vorstellen, das deinen Blick auf dich und die Menschheit ein wenig oder sogar grundlegend verändern kann.

Vielleicht kennst du diese Momente, in denen du dich ärgerst, weil du dich nicht so verhalten hast, wie du es gerne getan hättest. Zum Beispiel in einer Situation, in der du dich abgrenzen wolltest und dann trotzdem Ja gesagt hast. Oder hast du dich schon einmal so etwas sagen hören wie: »Ich habe kein Wort mehr herausgebracht, ich habe mich gefühlt wie ein kleines Kind!«? Möglicherweise hast du auch erlebt, dass eine Person, die du auf der Arbeit kennengelernt hast, im privaten Umfeld ein ganz anderes Gesicht zeigte.

Wir sind vielschichtige Geschöpfe, die sich auf unterschiedlichste Art und Weise ausdrücken können. Diese Vielschichtigkeit kann ganz stimmig und lebendig sein, sie kann jedoch unter Umständen auch inkohärent und belastend wirken. Manchmal ist es erstaunlich, wie widersprüchlich sich Menschen verhalten und auch selbst empfinden können. So kann es widerstreitende innere Impulse, konträre innere Stimmen oder gegensätzliche Bedürfnisse und Empfindungen geben. Das alles lässt sich mit Hilfe des Anteilmodells erklären.

Dass unsere Persönlichkeit aus verschiedenen Anteilen besteht, erklärt innere Ambivalenzen und widersprüchliches Verhalten.

indem er Energie bereitstellt. Wenn der Stress nicht extrem ist oder die innere Antwort darauf hilfreich, adäquat und lösend ist, greifen die Stressreaktionen optimal. Sobald die Situation abgeschlossen ist, beginnt die Verarbeitung des Erlebten. Akute Stressreaktionen sind also biologisch hoch sinnvolle Anpassungen an (potenziell) gefährliche Situationen.

Wenn jedoch der Stress ein so extremes Maß erreicht, dass die abgefeuerten Stressreaktionen nicht ausreichen, um die Situation zu bewältigen, werden aus Stressreaktionen Überlebensreaktionen. Dann verändern sich die Abläufe in Körper und Gehirn, was die Verarbeitung des Geschehenen sehr erschwert.

ESSENZ: DIE WELT WIRD ZU EINEM SICHEREN ORT, WENN WIR SICHERHEIT IM INNERN FÜHLEN

Innere Sicherheit ist ein Zustand tiefer Verbundenheit und Geborgenheit.

Wir versuchen Sicherheit herzustellen, indem wir verhandeln, Lösungen suchen, Strategien kreieren oder Regeln erstellen. Das Gefühl der Sicherheit kommt aber nicht aus unserem Verstand, sondern aus dem tiefen Selbst und aus unserem Körper.

Ein (durch Trauma) dysreguliertes Nervensystem hat es schwer, Sicherheit zu empfinden. Im Zustand latenter Alarmiertheit neigen wir dazu, uns sofort zu verteidigen, zu kämpfen, zu fliehen. Konflikte werden nicht befriedet, Reiz und Reaktion sind fast synchron.

Wenn wir uns Frieden auf dieser Welt wünschen, brauchen wir einen Zustand der Sicherheit in unserem Innern. Wir brauchen regulierte Nervensysteme, die in der Lage sind, Sicherheit zu spüren und zu kreieren.

Die Neurobiologie von Stress und Trauma

*Unser Körper birgt eine hunderttausende Jahre alte
Fähigkeit zu überleben, die – wenn nötig – mit Leichtigkeit
über unseren Verstand triumphiert.*

Unser Gehirn ist ein Abbild der menschlichen Evolution. So haben wir sowohl alte Gehirnareale unter dem Schädeldach als auch neuere Bereiche, die sich erst später entwickelten. Sie erfüllen sehr unterschiedliche Funktionen und wirken meisterlich als Team zusammen. In gewissen Situationen können sie jedoch auch miteinander in Konflikt geraten, wenn beispielsweise eine innere Stressreaktion abläuft, obwohl uns bewusst ist, dass im Moment keine wirkliche Gefahr droht.

DAS DREIEINIGE GEHIRN

Das dreieinige Gehirn ist eine sehr vereinfachte, aber hilfreiche Darstellung nach Paul D. MacLean, die veranschaulicht, wie zum einen eine gelingende Stressverarbeitung und zum anderen eine erschwerte Stressverarbeitung bei toxischem Stress aussieht. Für das Verständnis von Trauma sind insbesondere drei Bereiche unseres Gehirns wichtig:

- *das Stammhirn oder Reptiliengehirn*
- *das limbische System oder Zwischenhirn und*
- *das Großhirn beziehungsweise die Großhirnrinde (Neocortex)*

Tief im Innern unseres Schädels sitzt der entwicklungsgeschichtlich älteste Teil, das Stammhirn. Häufig wird dieses Hirnareal auch »Reptiliengehirn« genannt, weil es nicht nur bei Säugetieren, sondern auch bei Reptilien zu finden ist. Das Stammhirn ist

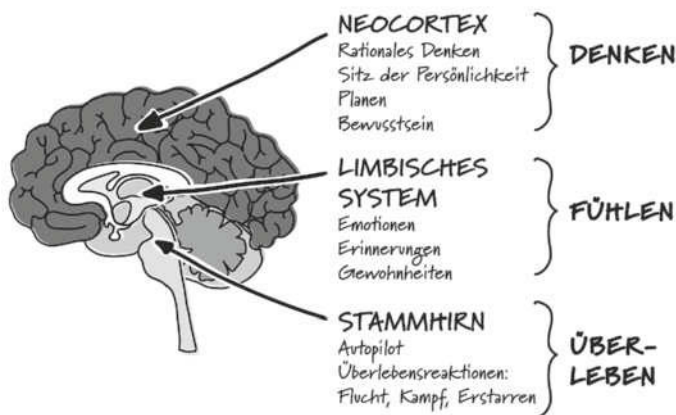
Unsere Überlebensreaktionen sind stark und kompromisslos. Sie sind einfach, direkt und zielführend. Und sie sind archaisch.

so etwas wie der Ur-Wächter des Lebens. Es beherbergt unsere Überlebensinstinkte und -reaktionen und ist in diesen völlig zuverlässig und kompromisslos.

Als Nächstes, oberhalb des Stammhirns, entwickelte sich das Zwischenhirn mit dem limbischen System. Es ist zuständig für die Steuerung unserer Gefühle und die Erinnerung an emotional geladene Erlebnisse.

Als äußerste Schicht unseres Gehirns entwickelte sich das Großhirn, das unter unserer Schädeldecke die »Krone der Schöpfung« darstellt. Mit unserem Großhirn können wir rational und komplex denken, planen, gezielt handeln und Probleme lösen. Man schreibt dem Großhirn auch den Sitz der Persönlichkeit zu. Mit seiner Hilfe erleben wir uns als ein Individuum mit einem eigenen Selbst. Obwohl hier der Begriff »dreieinig« verwendet wird, sind diese Areale in der Lage, ohne die »Zustimmung« eines anderen Teils zu agieren. Das wird deutlich, wenn die Neurozeption große Bedrohung meldet. In so einem Moment werden Gehirnareale, deren Funktionen nicht unmittelbar überlebenswichtig sind, »vom Netz genommen«. Als Erstes wird das Großhirn mehr oder weniger »ausgeschaltet«, weil komplexes Denken in lebensbedrohlichen Situationen nicht hilfreich, sondern sogar schädlich sein kann. Wenn die Bedrohungssituation nicht endet, werden Teile des Zwischenhirns »heruntergefahren«, die für das Speichern von Erinnerungen zuständig sind. Übrig bleibt der Überlebenswächter Stammhirn, der mit dem autonomen Abfeuern von Überlebensreaktionen die Führung übernimmt. Unter seiner Regie laufen instinkthaft nur jene

Muster ab, die dem Überleben unmittelbar dienen: Kämpfen, Fliehen oder Erstarren. Wenn das Stammhirn übernimmt, können wir nicht mehr klar denken und es gibt keinen Spalt mehr zwischen Reiz und Reaktion. Toxischer Stress führt also zu einer derartigen Überforderung, dass notgedrungen das Stammhirn übernimmt. Wir wissen instinktiv, dass gerade etwas aus dem Ruder läuft und uns die Kontrolle über unser Leben zu entreißen droht.



Das dreieinige Gehirn

DIE VERARBEITUNG VON STRESS IM GEHIRN

Für das Bewältigen und Verarbeiten von traumatischen Erfahrungen ist unser autonomes Nervensystem zuständig. Das vegetative oder autonome Nervensystem (VNS/ANS) reguliert die Funktionen unserer Organe und andere lebenswichtige Prozesse. Von ihm werden Herzschlag, Lungenfunktion, Verdauung, Blutdruck, sexuelle Erregung und vieles mehr gesteuert. Man unterteilt das ANS in zwei weitere Systeme, das sympathische und das parasympathische Nervensystem. Beide erfüllen unterschiedliche Aufgaben und sind ein wichtiges Team.

Ein Leben in Unlebendigkeit – Erstarrung und Immobilität

Trauma kostet uns die Lebendigkeit. Doch wir können sie zurückgewinnen und uns sanft aus Lähmung und Starre lösen, wenn wir es schaffen, uns von uns selbst berühren zu lassen.

Menschen reagieren unterschiedlich und sehr individuell auf Trauma. Mit dem derzeitigen Verständnis von Neurobiologie und Traumafolgen kann man anhand der Symptomatik grob zwei Phänotypen, also Erscheinungsbilder, unterscheiden: Menschen, die als Traumafolge eher mit Symptomen der Übererregung zu kämpfen haben und Menschen, die eher mit Symptomen der Untererregung zu kämpfen haben.

TRAUMA-PHÄNOTYPEN



Latenter Zustand der Übererregung

- Erhöhte Schreckhaftigkeit
- Unruhe und Getriebensein
- Schlafstörungen
- Hoher Muskeltonus
- Überflutungszustände (emotional und körperlich)
- Sicherheit durch Kontrolle
- Kompensation durch Bewegung



Latenter Zustand der Untererregung

- Zustände körperlicher und emotionaler Taubheit
- Depressive Symptome
- Chronische Müdigkeit
- Gefühl, zu wenig zu fühlen
- Niedriger Muskeltonus
- Dissoziative Symptome
- Sicherheit durch Vermeidung
- Immobilität

Meine bisherigen Ausführungen zu der Flucht vor und dem Kampf gegen uns selbst beschreiben eher den ersteren Phänotyp. Jetzt möchte ich auf den Letzteren genauer eingehen, denn ein großer Teil der Menschen, die komplex traumatisiert wurden, sind vertraut mit seinen Symptomen. Leider werden sie oft nicht mit Trauma in Zusammenhang gebracht, da die Phänomene der Untererregung nicht an klassische Traumafolgestörungen wie Flashbacks, Angst oder Impulsdurchbrüche erinnern. So bleiben diese Traumafolgen oft unerkannt.

DEPRESSION

Depression ist laut aktueller Studien das am häufigsten auftretende Symptom des Traumaspektrums. Zudem ist Depression als für sich stehende Diagnose eine sehr weit verbreitete Krankheit mit lebensbedrohlichem Charakter.

Verschiedene Faktoren früherer Traumatisierungen begünstigen das Entstehen einer Depression. Viele depressive Symptome sind leicht mit dem Zustand der Untererregung zu assoziieren. Ein starker Antriebsmangel, körperliche Immobilität und emotionale Taubheit sind Symptome eines dorsal-vagalen Zustandes. Manche Menschen beschreiben das depressive Erleben wie ein Gefängnis, aus dem sie sich nicht befreien können. Sie leiden enorm darunter, dass sie keinen Zugang zu ihrer Lebendigkeit finden und sich von ihrer Zuversicht und der Welt abgeschnitten fühlen.

Es ist, als gäbe es im Inneren keine Resonanz mehr auf Positives und nur noch die düsteren, schattigen Gefühle und Perspektiven scheinen zu existieren.

Hoffnungslosigkeit, Einsamkeitsgefühle und negative Selbstbilder bestimmen dieses Erleben. Oft sind das genau die Emotionen und Zustände, die im Alltag durch geübtes Funktionieren unterdrückt werden. Und das vielleicht schon seit der Kindheit.

Der sanfte Weg zur Heilung

*Heilungsprozesse verlangen uns oft weit mehr ab, als wir im Vorfeld ahnen,
doch sie bringen uns auch weit mehr, als wir uns vorstellen können.
Dafür lohnt sich jeder Schritt auf dem Weg.*

Menschen, die leiden, wünschen sich nichts sehnlicher als Heilung. Sobald ihnen bewusst geworden ist, dass sie möglicherweise an Traumafolgen leiden, entwickeln sie häufig einen großen Drang, »die Ärmel hochzukrempeln«, das Thema anzupacken und »wegzuschaffen«. Heilung ist jedoch nichts, was wir anpacken und durchziehen können, Heilung ist ein Prozess.

Im klassischen Ansatz der Medizin bedeutet Heilung die Freiheit von Leiden und Symptomen. Durch meine Erfahrung als Traumatherapeutin weiß ich jedoch, dass Heilung nicht gleichzusetzen ist mit Symptommfreiheit. Dies ist natürlich ein sehr wünschenswerter Zustand, für den wir in der Traumaaarbeit viel tun, doch ich habe häufig erlebt, dass es ein Gefühl des Heilseins gibt, obwohl noch Symptome vorhanden sind.

Heilsein ist in meinen Augen ein Zustand der tiefen Verbundenheit mit uns selbst. Es ist ein Zustand, in dem wir wissen, dass wir im tiefsten Innern unversehrt sind. Und zwar unabhängig davon, ob noch Symptome da sind oder nicht. Das klingt möglicherweise paradox, besonders wenn man weiß, wie schlimm es sein kann, unter Traumafolgen zu leiden. Es ist lediglich ein anderes Bild von Heilung und heil sein. Die Überzeugung, man könne Heilung durch das Bekämpfen von Symptomen erlangen, scheint mir illusorisch. Wenn wir Trauma-Symptome als gehaltene, im Körper steckengebliebene Lebensenergie verstehen, ist es sogar falsch, gegen sie zu kämpfen. Wir können sie nicht loswerden, aber wir können sie transformieren.

Traumaheilung ist Traumaintegration

Traumaheilung ist ein komplexer Prozess der Befreiung, Erkenntnis und Ermächtigung ebenso wie des Trauerns, des Loslassens und der tiefen Veränderung. Sie ist ein Prozess der Hinwendung zu sich selbst und zum Leben. Trauma führt zu einer Fragmentierung unserer Innenwelt. Empfindungen, Eindrücke, Verhaltensmuster, Gefühle und deren Bedeutung sind nicht mehr kohärent und miteinander verbunden. Die trennende Wirkung insbesondere früher und sequenzieller Traumatisierungen zersprengt den Kontakt zum Körper, die Verbindung zu uns selbst und zu anderen, und sie blockiert das Gefühl von Sicherheit und Lebendigkeit. Wir verlieren immer mehr den Kontakt zum Lebensfluss.

Das Überwinden dieser Trennung und das Wiederherstellen von Verbundenheit bilden den Kern der Traumaheilung. Deswegen verwende ich gerne den Begriff »Traumain-

tegration«: Das, was nicht verarbeitet werden konnte, was dissoziiert ist und deswegen Symptome erzeugt, möchte integriert werden. Innere Anteile, die wir meiden und die sich nicht weiterentwickeln konnten, erleben Heilung durch Integration.

Nicht integrierte Erinnerungsfragmente werden durch Trigger aus dem Außen oder Innern wieder hochgeholt. Die Vergangenheit schwappt in die Gegenwart. Gelingende Traumaintegration bewirkt, dass wir im Hier und Jetzt ankommen.

Wenn Energie stecken bleibt

Traumafolgen, also die Symptome, die durch Traumata entstehen, sind normale Reaktionen auf unnormale Ereignisse. Das Symptom an sich ist also nicht »krankhaft«, sondern in ihm steckt die Lebensenergie und Kraft, die im Moment der Bedrohung aufgebracht wurde. Überlebensenergie wurde mobilisiert, um die Gefahr zu bekämpfen oder ihr zu entkommen. Immer dann, wenn weder Flucht noch Kampf gelingt und die absolute

ALLES, WAS DU FÜHLST, ERGIBT SINN

Wieso kann ich mich nicht öffnen, obwohl ich mir nichts mehr wünsche als wirkliche Nähe und Verbundenheit? Wieso schaffe ich es nicht, mich aus ungesunden Verhaltensmustern zu lösen? Woher stammt meine tiefe Überzeugung, nicht gut genug zu sein? Viele Verhaltensmuster, Gewohnheiten und Symptome erscheinen verrückt und irrational – bis wir verstehen, was dahintersteckt.

Verena König, eine der bekanntesten Traumatherapeutinnen Deutschlands, erklärt einfühlsam und mit einem riesigen Wissens- und Erfahrungsschatz, dass häufig traumatische Erfahrungen der Grund dafür sind, wieso wir uns scheinbar unlogisch – in Wahrheit jedoch überaus sinnvoll – verhalten. Die Auswirkungen von Trauma auf die menschliche Psyche zu verstehen, bringt lebensverändernde Erkenntnisse.

»Endlich! Ein erfrischender und klarer Blick auf die Theorie von Trauma und Bindung. Dieses Buch ist eine behutsame Erinnerung daran, was wir als Menschen wirklich brauchen: Bindung, Liebe und Geborgenheit. Verena König bietet einen konkreten Fahrplan für Therapeuten und Betroffene.«

Woltemade Hartman Ph.D, klinischer Psychologe und Psychotherapeut



WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-7835-0



www.gu.de