

Christian Firus

Der lange Schatten der Kindheit

Seelische Verletzungen und Traumata überwinden

Patmos Verlag

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen des Autors erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho-)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autor können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Alle Rechte vorbehalten

© 2018 Patmos Verlag,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Umschlagabbildung: © Paha_L / iStock.com
Druck: CPI books GmbH, Leck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-1015-5 (Print)
ISBN 978-3-8436-1016-2 (eBook)

Das menschliche Dasein ist ein Gasthaus. Jeden Morgen ein neuer Gast. Freude, Depression und Niedertracht – auch ein Moment der Achtsamkeit kommt unverhofft zu Besuch. Grüße und bewirte sie alle! ... Behandle jeden Gast ehrenvoll ... Dem dunklen Gedanken, der Scham, der Bosheit – begegne ihnen lachend an der Tür, und lade sie zu dir ein. Sei dankbar für jeden, der kommt, denn alle wurden dir aus einer anderen Welt geschickt, um dich zu führen.

RUMI

Der Körper vergißt nicht. Wird die Erinnerung an ein Trauma im Körper in Form herzerreißender und qualvoller Erinnerungen, Autoimmunkrankheiten und muskulo-skelettaler Probleme enkodiert, und ist andererseits die Kommunikation zwischen Geist, Gehirn und Körper der Königsweg zur Emotionsregulation, so müssen wir die Voraussetzungen unseres therapeutischen Handelns radikal überdenken und verändern.

BESSEL VAN DER KOLK

Inhalt

| | |
|--|-----|
| 1. Einführung | 9 |
| 2. Kindheit und ihre Spuren | 13 |
| a. Gewalt macht krank – die Folgen körperlicher und sexualisierter Gewalterfahrungen | 13 |
| b. Bindung und Bindungstraumata | 32 |
| c. Emotionale Vernachlässigung und emotionaler Missbrauch | 43 |
| 3. Der Zweite Weltkrieg und seine Folgen – transgenerationale Weitergabe von Traumata | 55 |
| 4. Dissoziation – der Schleier des Vergessens und Übersehens. Was ist Dissoziation und wie kann man sie erkennen und bewältigen? | 68 |
| 5. Verletzungen überwinden lernen | 79 |
| a. Das Schweigen brechen | 79 |
| b. Unrecht benennen und anerkennen | 85 |
| c. Verlust und Leid bedauern und betrauern | 92 |
| d. Die eigenen Kompetenzen erkennen und nutzen lernen | 96 |
| e. Die Opferrolle verlassen und Verantwortung für das eigene Leben übernehmen | 100 |
| 6. Hilfreiche Instrumente – mehr als nur Reden | 107 |
| a. Achtsamkeit | 108 |
| b. Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl und Selbstberührung | 115 |
| c. Grenzen setzen lernen | 123 |

| | |
|--|-----|
| d. Die Selbstberuhigungskompetenz stärken – Atem und Körper als Freunde und Begleiter | 128 |
| e. Das schlechte Gewissen als guter Ratgeber | 137 |
| f. Verbundenheit und In-Beziehung-Sein | 143 |
| 7. Was ist Traumatherapie und was unterscheidet sie von anderen Psychotherapiemethoden? | 152 |
| 8. Ausblick | 158 |
| 9. Dank | 162 |
| 10. Anmerkungen | 163 |
| 11. Zitatnachweise | 166 |
| 12. Literatur | 167 |

I. Einführung

Emotionale Verletzungen sind allgegenwärtig. Sie begegnen jedem von uns und sind nicht vermeidbar. Warum also darüber reden und schreiben?

In diesem Buch geht es, wie der Titel schon deutlich macht, um bedeutsame Verletzungen in den frühen Lebensjahren, die einen Schatten bis in die Gegenwart werfen. Diese Spuren gilt es näher zu betrachten, weil sie für unser heutiges Fühlen, Denken und Handeln immer noch von Bedeutung sind. So kennt vermutlich jeder emotionale Verletzungen in der Gegenwart, die sich tiefgreifender und schmerzhafter anfühlen, als es der aktuellen Situation oder dem momentanen Konflikt angemessen ist. Da trifft mich beispielsweise die Kritik eines Arbeitskollegen oder Vorgesetzten derart heftig, dass ich an mir selbst zu zweifeln beginne, mich wertlos oder tieftraurig fühle. Bei genauerer Betrachtung der Situation wird dann deutlich, dass solche Erlebnisse, die mich – wie in diesem Fall – an meinem Selbstwert zweifeln lassen, immer wieder auftauchen, sich sozusagen wie ein roter Faden durch die eigene Biographie ziehen. Der eigene »wunde Punkt«, das immer wieder auftauchende Thema, erweist sich häufig als Stolperfalle und kann Beziehungen erschweren oder zum Scheitern bringen. Genau darum soll es in diesem Buch gehen.

Meist denkt man bei gravierenden emotionalen Verletzungen an sexualisierte oder körperliche Gewalterfahrungen. Auch darum wird es in diesem Buch gehen. Weniger greifbar, aber nicht weniger folgenschwer sind hingegen subtile emotionale Verletzungen wie seelische und körperliche Vernachlässigung, emotionaler Missbrauch und misslungene Bindungserfahrungen, die allerdings genauso gravierende seelische Wunden hinterlassen können wie die genannten »offensichtlicheren« Verletzungen. Auch hierbei handelt es sich um Formen von Gewalt.

Mittlerweile gibt es zahllose Erkenntnisse aus Psychotherapie

und Beratungskontexten sowie aus der (neuro-)wissenschaftlichen Forschung darüber, dass all diese Erfahrungen auch an die nächste und gar übernächste Generation weitergegeben werden können, ohne dass diese direkten Kontakt mit den ursprünglich traumatischen Erfahrungen der Vorgenerationen hatten. Diese transgenerationale Weitergabe belastender Lebenserfahrungen wird uns eingehend beschäftigen. Es wird deutlich werden, dass der Zweite Weltkrieg auch nach mehr als 70 Jahren indirekt noch immer präsent ist und sich auf das persönliche Erleben und Verhalten auswirken kann.

Ein weiterer Schwerpunkt sind dissoziative Symptome infolge einer traumatischen Erfahrung. Diese treten viel häufiger auf, als man bisher dachte. Sie werden oftmals gar nicht bewusst wahrgenommen oder aber schamhaft versteckt. Dissoziation bedeutet eine Abspaltung von Wahrnehmungen, Gedächtnisinhalten, Gefühlsinhalten, Gedanken und Körpererleben. Die Beziehung zur Umwelt und zu sich selbst leidet darunter immens. Solche dissoziativen Symptome werden häufig ausgelöst durch emotional einschneidende Erlebnisse und Traumata, insbesondere durch emotionale Vernachlässigung und mangelnden Halt in den primären Beziehungen in der Kindheit und Jugend. Gerade wenn diese Muster früh gelernt sind, fühlen sie sich für die Betroffenen derart normal an, dass sie oft nicht mehr hinterfragt oder nicht einmal bemerkt werden. Sie stehen allerdings einer gesunden Lebensentfaltung sehr deutlich im Wege.

Der zweite Teil des Buches wird sich der Frage widmen, was helfen kann, die Verletzungen zu überwinden und Heilungsprozesse anzustoßen. Dabei gilt es immer wieder, die Ungerechtigkeit auszuhalten und dort aufzuräumen, wo andere Unordnung geschaffen haben. Es bleibt die Ungerechtigkeit, »die Suppe auslöpfeln zu müssen, die andere einem eingebrockt haben«. Wenn allerdings Veränderung geschehen soll, das zeigt uns die Resilienzforschung, also die Forschung über die seelischen Widerstandskräfte, geht dies nur über das Verlassen der Opferrolle. Dabei hilft es, so schwer es auch fallen mag, das Geschehene zu akzeptieren. Es geht schließlich darum, Verantwortung für die Gestaltung

des eigenen Lebens in der Gegenwart und Zukunft zu übernehmen.

Dies bedeutet nicht, das Geschehene auszublenden, zu vergessen oder nicht ernst zu nehmen. Im Gegenteil: Oftmals ist zunächst das genaue Hinsehen und Anerkennen des Erlittenen der erste notwendige Schritt zur Veränderung. Nicht selten beinhaltet dies dann auch Trauer- und Abschiedsprozesse. Anschließend gelingt der Blick in die Zukunft oft besser. Es ist wie mit einem schweren Rucksack, den man ablegen konnte. Der weitere Weg wird dadurch leichter.

In einem letzten Teil werden wir uns dann mit Strategien beschäftigen, die über das verbale Auseinandersetzen mit dem Trauma hinausgehen. Dabei wird es um unterschiedliche Aspekte von Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl und Selbstberührung gehen. Auch das schlechte Gewissen als Ratgeber wird zur Sprache kommen. Wir können uns bei all diesen unterstützenden Maßnahmen auf viele neue Erkenntnisse der modernen Hirnforschung berufen. Schließlich finden sich in den letzten Jahren mehr und mehr Hinweise darauf, wie Gehirn und Körper miteinander in Wechselwirkung stehen und wie sich das für unser Anliegen nutzen lässt. Die Aktivierung unseres »Beruhigungsnervs« (Parasympathikus) spielt dabei eine besondere Rolle, auf die wir zum Beispiel über die Atmung Einfluss nehmen können.

Ein erster Ansatz ist die bekannte Geschichte des Straßenkehrers Beppo aus Michael Endes Buch *Momo*.¹ Dort erzählt der alte Straßenkehrer, dass er sich manchmal durch die schier unendlichen Länge einer Straße wie gelähmt fühle. Fange er dann an, sich zu beeilen, werde es nur schlimmer. Die Angst treibe ihn an, ohne dass er damit seinem Ziel näher kommt. Deswegen, so berichtet Beppo, habe er gelernt, die Straße in kleine Abschnitte zu zerlegen, ja, am besten nur an den nächsten Schritt und den nächsten Atemzug zu denken. Wenn ihm dies gelinge, bereite die Arbeit ihm sogar Freude. Und schließlich stelle er erstaunt fest, dass er auf diese Weise die ganze Straße gefegt hätte, ohne außer Atem zu kommen. Beppos Geheimnis entspricht einem weisen Satz aus der Traumatherapie: *The slower you go, the faster you get there*. Je langsamer und behutsamer du vorgehst, desto schneller kommst du an.

Ich wünsche Ihnen, dass dieses Buch Ihnen hilft, Schritt für Schritt Ihrem ganz persönlichen Ziel näher zu kommen. Lassen Sie sich von vermeintlichen Rückschlägen nicht entmutigen. Und berücksichtigen Sie immer, wo Sie gestartet sind. Nehmen Sie also sich selbst zum Bezugspunkt und vergleichen Sie sich nicht mit anderen, die oftmals ganz woanders starten konnten. Dann kann es Ihnen wie Beppo gehen: Plötzlich ist die ganze Straße gefegt!

2. Kindheit und ihre Spuren

a. Gewalt macht krank – die Folgen körperlicher und sexualisierter Gewalterfahrungen

Zu tiefreichenden Veränderungen unseres Körpers kann es nicht nur durch chemische Stoffe und Toxine kommen, sondern auch durch die Art, wie zwischen der sozialen Welt und der »fest vernetzten« Welt Kommunikation stattfindet.

MOSHE SZYF

Hr. P. ist 37 Jahre alt und wurde in Deutschland als zweites Kind seiner Eltern geboren, die aus Ex-Jugoslawien stammen. Die Eltern sind muslimischen Glaubens. Dies gab Anlass zu einer Beschneidungszeremonie, die offenbar überfallsartig und ohne Narkose an dem damals sechs- oder siebenjährigen Jungen erfolgte. Erst nachdem Herr P. im Verlauf eines zehnwöchigen stationären psychosomatischen Klinikaufenthaltes genug Vertrauen aufgebaut hat, berichtet er mehr und mehr äußerst schamhaft von andauernder Gewalt durch die Schläge seiner Eltern über die gesamte Kindheit hinweg. Dies weist erstmals auf einen traumatischen Hintergrund der bis dahin äußerst leidvollen Krankengeschichte hin.

Diese beginnt mit einem Skiunfall, der zur Entwicklung chronischer Schmerzen des linken Kniegelenks führt. Und wie so häufig werden die Schmerzen im Laufe der Zeit stärker, breiten sich auf andere Bereiche des Körpers aus und chronifizieren. Kompensatorisch nimmt Herr P. Fehlhaltungen ein, die ihrerseits Schmerzen in unterschiedlichen Regionen des Körpers bis hin zu den Schultergelenken verursachen. Eine Operation führt zu keinerlei Verbesserung, eine erste orthopädische Rehabilitationsmaßnahme bricht Herr P. ab. Bei einer Umschulungsmaßnahme bricht er die Probe-

zeit ab, da er nicht ausreichend belastbar ist. Schließlich gelingt ihm ein Ausbildungsabschluss trotz massivster Fehlzeiten sieben Jahre nach dem Unfall, eine Integration in den Arbeitsmarkt allerdings scheitert bis heute. Vielmehr schreitet die körperliche Invalidität fort, eine Fortbewegung ist nur noch an beidseitigen Unterarmgehstützen möglich, das Verlassen des Hauses wird zur Herausforderung und Qual, soziale Kontakte hat Herr P. kaum noch.

In der durchgeführten Testdiagnostik zeigt sich eindrucksvoll eine massive dissoziative Symptomatik auch im Sinne einer somatoformen Dissoziation, das meint das Eigenleben körperlicher Symptome mit oft ausgeprägten Schmerzen ohne eine organische Erklärung (mehr dazu im Kapitel 4 »Dissoziation«). Und es bedeutet, dass der Körper wesentliche Aspekte der traumatischen Belastung trägt, wie dies auch im Rahmen der Forschung über sozialen Schmerz eindrucksvoll belegt werden konnte. So wissen wir spätestens seit den Forschungen von Naomi Eisenberger² von der Tatsache, dass Zurückweisung, Kränkung und auch seelische Verletzung in den gleichen Hirnregionen verarbeitet werden wie körperlicher Schmerz.

Beide Erlebnisse, unfallbedingte Schmerzen und verschiedene seelische Verletzungen, finden sich in der Biographie von Herrn P., so dass nachvollziehbar wird, warum ein eher kleinerer Skiunfall eine derartige Krankengeschichte bis hin zu Invalidität nach sich ziehen konnte. Die frühen Erfahrungen von Gewalt, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein, wie sie insbesondere szenisch in der Beschneidung ohne Betäubung kumulieren, bilden den Nährboden für die hier beschriebene leidvolle Schmerzgeschichte. Vor dem Hintergrund von sicherlich auch kulturell bedingter Scham war die Dissoziation der traumatischen Erlebnisse ein Lösungsversuch, verbunden mit dem hohen Preis der »Verkörperung« des unsäglich seelischen Leidens bis hin zur Invalidität.

Im Rahmen der nun erstmals erfolgten psychosomatischen Behandlung konnten vorsichtig erste Zusammenhänge der bisher unverbundenen Ereignisse in der Lebensgeschichte hergestellt werden. Die Integration in eine Traumatherapiegruppe ermöglichte Herrn P., zunächst sehr zaghaft die Schamschwelle zu über-

treten. Herr P. erlebte es als hilfreich, das bisher unerklärliche körperliche Erleben als normale Reaktion auf abnormale Lebenserfahrungen verstehen zu lernen und in diesem Rahmen erstmals Wertschätzung und Toleranz sich selbst gegenüber zurückzugewinnen. Er lernte schrittweise, Auslöser (Trigger) zu erkennen und diese in Ansätzen auch besser zu kontrollieren. Er erlernte Imaginationsübungen, die ihm halfen, den inneren Schreckensbildern hilfreiche und konstruktive Gegenentwürfe gegenüberzustellen. Auch dies trug zu einer leichten Stabilisierung bei. Selbstverständlich erfolgte auch eine intensive Physiotherapie, die den körperlichen, insbesondere durch Fehlhaltung verursachten Einschränkungen entgegenwirkte.

Vor dem Hintergrund der erheblichen, über die gesamte Kindheit und Jugend fortgesetzten Traumatisierung blieb auch nach einem zehnwöchigen stationären Aufenthalt die Prognose vage und offen. Zum Entlassungszeitpunkt konnte im Hinblick auf die Erwerbsfähigkeit letztlich nur zu einer zeitlich befristeten Rente geraten werden, die es Herrn P. erlauben könnte, aus dem Kreislauf des hohen Leistungsanspruchs und des Sich-beweisen-Müssens auszusteigen, um sich im Rahmen intensivierter ambulanter traumaspezifischer Psychotherapie und fortgesetzter Physiotherapie langsam zu stabilisieren.

Diese Krankengeschichte zeigt eindrucksvoll: Gewalt macht krank, nicht nur die Seele, sondern genauso den Körper, der oft unbemerkt die Last der Erinnerung trägt.³ Hierfür gibt es mittlerweile gute wissenschaftliche Belege. Nicht selten treten Schmerzzustände genau an den Stellen auf, die während des Traumas verletzt wurden.⁴ Diese Patientengeschichte zeigt auch, dass es Behandlungswege gibt, die mitunter verschlungen und langwierig sind, und sie verweist drittens darauf, dass es gesellschaftlich immer wieder neu darum geht, jeglicher Form von Gewalt frühestmöglich entgegenzutreten.

Die Tatsache, dass Gewalt krank macht, scheint auf eigentümliche Weise tabuisiert, oder sollte ich besser sagen, dissoziiert zu sein. Denn wir sind von Gewalt umgeben, davon zeugt die tägliche

Nachrichtenflut genauso wie die üblichen Fernsehprogramme mit brutalen Gewaltszenen im Abendprogramm.

Die Traumaforschung der letzten zwanzig Jahre hat sich viel mit den Folgen des Zweiten Weltkrieges beschäftigt, nicht nur für die Generation der direkt Betroffenen, sondern auch für die Nachgeborenen (siehe Kapitel 3). Auch die Diagnose der Posttraumatischen Belastungsstörung wurde infolge eines Krieges, nämlich des Vietnamkrieges, eingeführt. Es hatte sich eine derart breite Protestbewegung im amerikanischen Mittelstand formiert, so dass man über die Folgen von Kriegstraumata nicht mehr hinwegsehen konnte.

Wir kennen Gewalt aus den Geschichtsbüchern, die von unzähligen Kriegen zeugen, und verbinden sie mit der gegenwärtigen Flüchtlingsthematik. Wir verfolgen sie meist emotional distanziert im Wohnzimmer am Fernsehbildschirm in unzähligen auch für Kinder zugelassenen Produktionen. Damit lenken wir jedoch davon ab, dass Gewalt jenseits kriegerischer Auseinandersetzungen und deren Folgen auch bei uns täglich stattfindet, nämlich in den Wohnzimmern selbst. Berichtet wird über diese häusliche Gewalt fast nie! Nur die Spitze des Eisbergs gelangt an die Oberfläche, meist erst dann, wenn ein Kind tot aufgefunden wurde oder prominente Persönlichkeiten sich »outen«.

Die Zahlen zur Gewalt an Kindern sind so erschütternd, dass man sie kaum glauben mag: Im Jahr 2015 schätzten deutsche Jugendämter in 45.000 Fällen das Wohl eines Kindes in Deutschland als akut oder latent gefährdet ein. Knapp ein Viertel dieser Kinder wies Zeichen körperlicher Misshandlung auf, etwa 64 Prozent Anzeichen von Vernachlässigung. Trauriger Höhepunkt sind 130 getötete Kinder im Jahr 2015.

In 12.500 Fällen berichtet die Kriminalstatistik der Polizei im selben Zeitraum von angezeigter sexualisierter Gewalt an Kindern und schätzt die Dunkelziffer viel höher ein. Dabei handelt es sich auch um Taten in der digitalen Welt, wie zum Beispiel Cybersex und das Ausnutzen von Nacktfotos zu pornographischen Zwecken.

Insgesamt kann man davon ausgehen, mehr als 10 Prozent aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland sexualisierte Gewalt vor

ihrer Volljährigkeit erleben und in jeder Schulklasse im Durchschnitt ein bis zwei Schülerinnen und Schüler betroffen sind. Der unabhängige Beauftragte der Bundesregierung für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs Johannes-Wilhelm Rörig geht Anfang 2016 nach aktuellen Zahlen davon aus, dass aktuell rund eine Million Kinder in Deutschland von sexuellem Missbrauch betroffen sind. Die Statistiker meinen damit die Lebensspanne von 0 bis 11 Jahren.

Seit Jahren ist bei sexualisierter Gewalt trotz aller Skandale im letzten Jahrzehnt leider kein Rückgang zu verzeichnen. Die Behörden wie Jugendämter schreiten nur bei wenigen Fällen sexuellen Missbrauchs ein, die größere Zahl der Fälle wird nicht zur Anzeige gebracht und bleibt unerkannt und ungeahndet. Das bedeutet, dass sexueller Missbrauch von der Häufigkeit her mit der Volkskrankheit Typ-2-Diabetes vergleichbar ist, um die man sich weit mehr kümmert als um die Eindämmung und die Folgen sexualisierter Gewalt. Dabei belaufen sich die daraus entstehenden geschätzten Kosten auf jährlich elf⁵ bis dreißig Milliarden Euro⁶, wenn man alle direkten Aufwendungen wie medizinische und psychotherapeutische Kosten sowie indirekten Kosten vom Einsatz von Behörden bis zur möglichen Frühberentung berücksichtigt.

Das Ausmaß sexualisierter Gewalt im Kindesalter ist und bleibt extrem hoch. Andere Autoren haben in einer repräsentativen Studie versucht, das gesamte Spektrum von Gewalt in Kindheit und Jugend in Deutschland zu erfassen, indem sie Menschen von 14 bis 90 Jahren über ihre Erfahrungen in dieser Zeit rückblickend befragt haben. Danach geben etwa 3 Prozent körperliche Misshandlung, 2 Prozent sexuellen Missbrauch, 7 Prozent schwere emotionale Vernachlässigung und 11 Prozent schwere körperliche Vernachlässigung an.⁷ Mehrfachnennungen waren möglich und müssen bei der Betrachtung der Zahlen berücksichtigt werden. Wer in Kindheit und Jugend Opfer von Gewalt wurde, hat ein deutlich höheres Risiko, auch im weiteren Leben wieder Gewalt zu erleben. Auch vor diesem Hintergrund sind die deutsche und europäische Frauenstudie zu Gewalterfahrungen zu sehen, die einen Teilaspekt des langen Schattens der Kindheit widerspiegelt.