

Christian Firus

RAUS AUS DEM ALARMZUSTAND

Entwicklungs- und Komplextrauma verstehen
und Vertrauen ins Leben finden

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.

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

© 2026 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12,
73760 Ostfildern

produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

www.patmos.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Pustet, Regensburg

Hergestellt in Deutschland

ISBN978-3-8436-1683-6

ISBN 978-3-8436-1707-9 (eBook)

Veränderung heißt, die Gewohnheiten und Muster zu durchbrechen, die uns nicht mehr dienlich sind. Wenn Sie Ihre Reise beginnen, ist es wichtig, nicht nur darüber nachzudenken, wovon Sie sich befreien wollen, sondern auch darüber, weshalb Sie frei sein wollen, um etwas zu tun oder zu werden ...

Alles, was Ihnen widerfahren ist – all die Entscheidungen, die Sie bislang getroffen haben, alles, was Sie versucht haben, um damit zurechtzukommen: All das ist wichtig, all das ist nützlich. Sie brauchen nicht alles wegzuwerfen und ganz vorne anzufangen. Das, was immer Sie gemacht haben, hat Sie dorthin gebracht, wo Sie jetzt in diesem Augenblick sind.

*Dr. Edith Eger, Auschwitz-Überlebende
und Traumatherapeutin,
Das Geschenk, S. 21–22*

INHALT

Einleitung	9
1. Was ist ein Trauma? – der Traumabegriff	17
2. Gewalt hat viele Gesichter – die Ursachen eines Traumas	35
3. Der fatale Einfluss Freuds – geschichtliche Aspekte	45
4. Die Rolle des Nervensystems – die Polyvagaltheorie. . . .	51
5. Die Kindheit wirkt weiter – negative Kindheitserfahrungen und ihr Einfluss auf unser Leben.	59
6. Resilienz, Ressourcen, Positivität – seelische Schutz- faktoren	67
7. Ohne Sicherheit ist alles nichts – äußere und innere Sicherheit.	79
8. Wenn der Schock bleibt – die posttraumatische Belastungsstörung	89
9. Wenn frühe Traumata das Leben prägen – die komplexe posttraumatische Belastungsstörung	97
10. Wenn die Seele leidet – die psychischen Folgen eines Traumas	109
11. Der Körper vergisst nicht – die körperlichen Folgen eines Traumas	115
12. Der Notausgang des Nervensystems – Dissoziation	123

13. Manager und Feuerbekämpfer – Modelle innerer Anteile und ihre Bedeutung für die Traumtherapie	143
14. Die innere Triebfeder – Sehnsucht nach Veränderung . .	153
15. Kriegskinder und Kriegsenkel – transgenerationale Weitergabe von Traumata	161
16. Berührtsein, Berührtwerden, Selbstberührung – Wege der Bewältigung	179
17. Das innere Chaos sortieren – der Umgang mit Gefühlen	195
18. Sich dem Trauma stellen? – Möglichkeiten und Metho- den der Traumaexposition	209
19. Psychedelika, Selbsttranszendenz und Spiritualität – neue Wege der Traumatherapie	231
20. Die therapeutische Beziehung – ethische Aspekte	243
21. Das Gute am Schlechten – was wir von Traumata lernen können.	253
22. Ausblick	267
23. KI in der Psychotherapie – eine Möglichkeit?	271
Dank	274
QR-CODE zu den Übungen	276
Anmerkungen.	277
Literatur	285
Zitatnachweis	295

EINLEITUNG

Wenn wir über Trauma reden, reden wir nie nur über Privates, wir betreten gleichzeitig den öffentlichen Raum von Gesellschaft und Politik. Traumadiagnosen sind politische Diagnosen. Sie sind immer auch Hinweis auf, nein, sie sind vielmehr ein eindeutiger Beweis für gesellschaftliches und politisches Versagen. Gleichzeitig zeigen sie auf uns Menschen, auf das, was wir einander anzutun in der Lage sind – oft absichtsvoll, manchmal aus Unkenntnis, gelegentlich durch schicksalhafte Bedingungen ausgelöst. Zwischenmenschliche Traumata, und hiervon handelt dieses Buch im Wesentlichen, verweisen auf die Entfremdung von unserer wahren Natur und erzählen von Trennung, Bindungsverlusten, Scham und schmerzhafter Einsamkeit.

Wer davon betroffen ist, und das sind leider sehr viele Menschen, leidet in der Gegenwart. Trauma ist genau das: die schmerzhaft seelische Verletzung, die offene seelische Wunde im Hier und Heute. Wäre Trauma etwas Vergangenes, müssten wir uns nicht damit beschäftigen. Aber genau das ist es nicht. Und schon stoßen wir auf das, was Menschen, die Traumata erlebt haben, oft von ihren Angehörigen gesagt wird und was Sie sich vermutlich auch selbst sagen: Lass doch mal gut sein und die Vergangenheit ruhen! Wer durch Traumata tief verletzt wurde, kann genau das nicht. Und deswegen müssen wir uns damit in der Gegenwart auseinandersetzen, damit es besser werden kann und nicht unreflektiert weitergegeben wird. Denn genau diese Weitergabe erleben wir in zahllosen Konflikten und Kriegen weltweit.

Astrid Lindgren erzählte bei ihrer Dankesrede zur Verleihung des Friedenspreises des deutschen Buchhandels im Jahr 1978 folgende Geschichte: Ein kleiner Junge hatte aus Sicht der Mutter nun wirklich zum ersten Mal eine Tracht Prügel verdient. Dafür schickte sie ihn in den Garten, einen Stock zu suchen, um ihn damit zu bestrafen. Er ging und blieb lange fort. Schließlich kam er weinend mit einem Stein in der Hand zurück. Er habe keinen Stock gefunden,

sicherlich könne sie, seine Mutter, auch mit einem Stein nach ihm werfen. Daraufhin nahm die Mutter den Sohn weinend in die Arme. Beide ließen ihren Tränen eine Zeit lang freien Lauf, bis die Mutter den Stein nahm und ihn auf ein Küchenregal legte als dauerhafte Erinnerung, nie mehr Gewalt anzuwenden.¹

Würde dieser Grundsatz – nie mehr Gewalt – von allen auch nur in Ansätzen beherzigt, müsste ich dieses Buch nicht schreiben!

Auf der anderen Seite möchte ich alle Betroffenen von körperlicher, sexualisierter und psychischer Gewalt und Vernachlässigung ermutigen, ihre Sprachlosigkeit zu überwinden, die einen so wesentlichen Bestandteil von Traumatisierung ausmacht. Das ist vielen gar nicht bewusst. Vage Erinnerungen, Zweifel am Geschehenen und Skepsis von Außenstehenden sind zentraler Bestandteil von Traumatisierung. Die Schriftstellerin Jutta Reichelt, die selbst von sexualisierter Gewalt in ihrer frühen Kindheit betroffen ist, beschreibt dies so: »Nicht allein die Amnesie, nicht allein die verschwundene oder löchrige Erinnerung bietet Schutz vor den in unserem Inneren herumvagabundierenden Bedrohungen. Es gibt auch eine Form des Nicht-Wissens – trotz vorhandener Erinnerungen. Es ist möglich, dass wir uns erinnern und dennoch so wenig über dieses Erinnerungs-Wissen »verfügen«, dass wir keine halbwegs schlüssige Geschichte daraus konstruieren können. Obwohl wir wissen, dass etwas geschehen ist, können wir uns nicht vorstellen, dass es wirklich geschehen ist. Dass es so war, wie es war.«²

Jutta Reichelt beschreibt das, was man Dissoziation nennt. Überwältigende traumatische Erfahrungen abspalten zu können, ist eine Fähigkeit unseres Gehirns, um zu überleben. Bleibt dieser Mechanismus bestehen, führt er allerdings erneut zu Hilflosigkeit und Kontrollverlust, verhindert ein erfülltes Leben und verschlechtert die Behandlungsmöglichkeiten von Traumafolgen. In einem ausführlichen Kapitel werden wir uns mit dieser Symptomatik und mit den Behandlungsmöglichkeiten beschäftigen.

So möchte ich mit diesem Buch dazu beitragen, Licht ins Dunkle zu bringen. Es ist so wichtig, sich selbst zu glauben, das Schweigen zu brechen, um endlich über eine eigene Geschichte zu verfügen und um zu realisieren, dass der Schrecken der Vergangenheit vorbei ist! »Bis ich in der Lage war, mich der Wahrheit zu stellen, hatte ich mein Geheimnis und mein Geheimnis hatte mich«, sagt Edith Eger,³ die jahrzehntelang auch gegenüber ihrer Familie über Auschwitz

geschwiegen hatte. Das Geheimnis zu lüften und das Schweigen zu brechen, fördert nicht nur die eigene Genesung, sondern es nimmt den Tätern auch die Macht, die diese nicht selten sogar über ihren Tod hinaus noch innehaben.

Es geht in diesem Buch vor allem um das, was heute Entwicklungs-trauma (*developmental trauma*) genannt wird. Diese Form von Trauma entsteht durch anhaltende Schädigungen und Verletzungen von Körper, Seele und mentalen Funktionen in der Kindheit. Durch mangelnde Fürsorge, Bindungsverletzungen und Beziehungs-traumata über längere Zeit, durch Vernachlässigung, emotionale und häusliche Gewalt oder sexuellen Missbrauch wird die kindliche Entwicklung erheblich beeinträchtigt. Die Folgen sind oft Bindungsunsicherheit, Schwierigkeiten bei der Regulation von Emotionen und zahlreiche Verhaltensprobleme mitunter über die gesamte Lebensspanne.

Entwicklungs-traumata umfassen auch Komplextraumata (*complex trauma*), die spezifischer die Folge mehrerer oder andauernder traumatisierender Erfahrungen durch eine primäre Bezugsperson in der Kindheit und Jugend beschreiben und 2022 endlich durch die WHO als spezifische Traumadiagnose anerkannt wurden. Schwerwiegende Traumata durch belastende zwischenmenschliche Beziehungen, wie Mobbing oder toxische Beziehungen, können aber auch im Erwachsenenalter zu einer KPTBS (komplexen posttraumatischen Belastungsstörung) führen. Der Begriff der Entwicklungs-traumatisierung beschreibt mehr die zeitliche Dimension, der Begriff der komplexen posttraumatischen Belastungsstörung hingegen die Tiefe und das Ausmaß der Erschütterung.

Mit meinem Buch möchte ich informieren, einordnen und erklären, was Betroffene wissen sollten, um sich selbst besser zu verstehen und um eine Landkarte zur Orientierung an die Hand zu bekommen, die Wege aufzeigt, wie man mit Traumata umgehen und die eigene Genesung fördern kann. Dafür gibt es glücklicherweise mittlerweile eine Menge an hilfreichen Ansätzen und Methoden. Mein Blick auf das Thema ist geprägt von einer jahrzehntelangen praktischen Beschäftigung als Therapeut. Meine Erfahrungen finden täglich Eingang in meine klinische Arbeit, die sich stetig weiterentwickelt. Die Ansätze in diesem Buch sind also sowohl theoretisch fundiert als auch praktisch erprobt. Die vielen Fragen und Erfahrungen meiner Patientinnen und Patienten fließen darin ein. Dieses

Wissen und diese Erfahrung möchte ich Ihnen zur Verfügung stellen.

Auch auf das Thema der transgenerationalen Weitergabe von Gewalt werde ich in einem Kapitel eingehen und darin deutlich machen, auf wie vielen Ebenen Gewalterfahrungen weiterwirken. Wir wissen darüber mittlerweile sehr viel, und jedes weitere Detail verdeutlicht, wie sehr wir miteinander verbunden sind – nicht nur im Hier und Heute, sondern auch mit den Generationen vor uns. Nur wenn wir darum wissen, es anerkennen und daraus als Gesellschaft lernen, kann sich etwas ändern. Und lernen können wir alle, auch die, die vermeintlich gerade von Gewalt verschont sind. Es liegt gerade einmal achtzig Jahre zurück, als unsere Vorfahren fast alle kollektiv in irgendeiner Weise von Krieg und Gewalt betroffen waren. Dass dies auf uns heute noch Auswirkungen hat, davon erzählt dieses Kapitel.

Am Umgang mit Gefühlen kommen wir, wenn wir uns ernsthaft mit den Auswirkungen und Folgen von Traumatisierung beschäftigen, nicht vorbei. Ich betrachte es als eine transgenerationale Folge der Kriegserlebnisse des Zweiten Weltkriegs, dass es uns offensichtlich bis heute schwerfällt, unsere belastenden, vermeintlich negativen Gefühle zu zeigen, vielleicht sogar, diese überhaupt wahrzunehmen. Wir lernen die Regulation von Gefühlen nur durch wichtige andere Bezugspersonen, in der Regel unsere Eltern. Wenn sie diese Fähigkeit aufgrund von eigener Traumatisierung und/oder dem Erziehungsstil der in Nazi-Deutschland groß gewordenen Eltern nicht erlernt haben, konnten sie uns darin auch nicht unterstützen. Es ist wie mit dem Erwerb einer Sprache: Wenn meine Umgebung sie nicht spricht, lerne ich sie auch nicht, jedenfalls nicht als »Muttersprache«. Die Sprache der Gefühle zu erlernen, bleibt glücklicherweise lebenslang möglich. Damit Traumata integriert werden können, braucht es die Beteiligung unserer Gefühle. Was dabei hilft, stelle ich in einem eigenen Kapitel dar.

Modelle innerer Anteile sind mittlerweile fester Bestandteil vieler psychotherapeutischer Methoden. Sie eignen sich auch in der Traumatherapie, um eine Ordnung im inneren Erleben herzustellen. Sie können sogar neurobiologisch erklärt und verstanden werden. Darauf werde ich ausführlich eingehen.

Meine Erfahrung ist, dass sich alte tiefe Wunden wieder entzünden und erst dann verheilen können, wenn man sie gesäubert hat. Was für körperliche Wunden gilt, trifft auch auf seelische Verletzungen zu. So gerne wir wegschauen möchten, so häufig holt uns die traumatische Vergangenheit auf sehr unterschiedliche Weise ein. Auch darum wird es in diesem Buch gehen. Der von mir sehr verehrte Irvin Yalom drückt das nach mehr als sechzig Jahren, die er als Psychotherapeut gearbeitet hat, so aus: »Auch wenn wir sie eventuell aus unserem Bewusstsein verdrängen können, finden diese vergangenen Traumata Wege, wieder an die Oberfläche zu kommen.«⁴ Das hat sehr viel damit zu tun, dass unser Körper am wenigsten vergessen kann, was geschehen ist. Er befindet sich nach erlebten Traumata häufig in einem Zustand des Daueralarms, manchmal so sehr, dass es vielen Betroffenen gar nicht bewusst ist, weil sie einen Zustand von Entspannung, Sicherheit und innerem Frieden überhaupt nicht kennen.

In einem eigenen Kapitel stelle ich Ihnen die gängigen Trauma-Konfrontationsmethoden vor. Damit umschreibt man in der Traumatherapie therapeutische Herangehensweisen, die sich der traumatischen Erfahrung bewusst zuwenden. Weil das verständlicherweise belastend ist, sollte dieser Schritt gut vorbereitet sein. Eine Konfrontation ist also immer der zweite Schritt. Zunächst ist entscheidend, dass die therapeutische Beziehung tragfähig und sicher ist, sie stellt die wichtigste Grundlage für Stabilisierung und schließlich Heilung dar. Auch sollte man sich selbst ausreichend gut um sich kümmern können. Alle weiteren Schritte und Methoden sind dem nachgestellt.

Ich finde es täglich aufs Neue bewundernswert, mit wie viel Resilienz und Anpassungsleistung Trauma-Betroffene durchs Leben gehen. Auch darauf möchte ich den Blick immer wieder richten, um Sie zu ermutigen, weiterzugehen. Dass Sie bis hierher gekommen sind, beweist, dass Sie über Ressourcen verfügen, die Ihnen möglicherweise gar nicht bewusst sind. Deswegen werde ich mich in diesem Buch auch konkret darum kümmern, mögliche Ressourcen besser herauszuarbeiten, damit Sie mithilfe dieser immer schon vorhandenen Stärken Ihre Selbstheilungskräfte noch besser aktivieren lernen.

Nicht zuletzt können Angehörige von Trauma-Betroffenen von diesem Buch profitieren, weil es ihnen eine Welt erschließen kann,

in die sie vielleicht bisher nur wenig Einblick und für die sie noch weniger Verständnis hatten. Denn es ist nicht damit getan, die Vergangenheit einfach hinter sich zu lassen. Wenn es so einfach wäre, hätten die Betroffenen das schon längst getan.

Schließlich kann das Buch für all diejenigen unterstützend sein, die im psychosozialen Bereich und im Gesundheitswesen allgemein tätig sind, weil es erklärt, was Traumata sind, mit welchen Folgen zu rechnen ist, welcher Umgang sich daraus ergibt und welche Hilfsangebote bereitstehen. Das schließt Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ganz bewusst mit ein, die leider häufig genug nur über unzureichende Kenntnisse in der Psychotraumatologie verfügen. Es sollte nicht mehr passieren, was ich sehr häufig von Trauma-Betroffenen höre, dass Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen eine Therapie beenden mit dem Hinweis, dass wohl doch ein Trauma vorliege und ein Traumatherapeut weitermachen müsse. Das verzögert Genesungsprozesse nicht nur erheblich, es erweckt auch den Anschein, dass es noch viel schlimmer um einen bestellt sei. Dass das nicht stimmt, möchte ich in diesem Buch zeigen.

Sie müssen das Buch nicht von Anfang bis Ende lesen. Wenn Sie bestimmte Themen besonders interessieren, beginnen Sie dort. Die jeweiligen Kapitel sind auch für sich schlüssig. Deswegen wird manches auf unterschiedliche Weise in den jeweiligen Kapiteln nochmals aufgegriffen. Diese kleinen Wiederholungen vertiefen die Thematik und erlauben es, an verschiedenen Stellen einzusteigen.

In diesem Sinne wünsche ich allen Leserinnen und Lesern Erkenntnisgewinn, Orientierung und vor allem eine Haltung der Hoffnung.

»Wir sind geboren,
um zu lieben, wir lernen zu
hassen. Es liegt an uns,
wonach wir greifen.«

EDITH EGER⁵

1. WAS IST EIN TRAUMA? – DER TRAUMABEGRIFF

»Traumata durchdringen unsere gesamte Kultur: vom individuellen Erleben über soziale Beziehungen bis hin zu Bereichen wie Erziehung, Bildung, Popkultur, Wirtschaft und Politik«, konstatiert der Traumatherapeut Gabor Maté.⁶ Wer sich mit Trauma und Traumatisierung beschäftigt, sollte zunächst wissen, was damit eigentlich gemeint ist. Eine inflationäre Verwendung des Traumabegriffs, wie man es stellenweise in den sozialen Medien findet, hilft nicht weiter. Eine verpatzte Schularbeit, ein kritischer Kommentar oder die Zurückweisung eines Freundes sind sicher kein Trauma.

Es gibt im Leben unendlich viele Dramen, die nicht mit Traumata zu verwechseln sind, auch wenn sie auf das weitere Leben erhebliche Auswirkungen haben. Um es mit einem Beispiel zu verdeutlichen:

Wer im Zusammenleben mit einem alleinerziehenden Elternteil – und Trennung der Eltern ist für Kinder immer ein Drama – früh gelernt hat, dass es für alle Beteiligten in der Familie leichter ist, mit anzupacken, sich selbst nicht zu wichtig zu nehmen, möglichst keine Probleme zu machen und sich anzupassen, ist nicht traumatisiert worden. In der Belastungsforschung zu negativen Kindheitserfahrungen (*adverse childhood experiences*, ACE) handelt es sich bei Trennung oder Scheidung von Eltern sehr wohl um einen Belastungsfaktor, dennoch erfüllt dieser allein nicht das Traumakriterium. Werden Kinder hingegen zum Spielball elterlicher Interessen und in eine bestimmte Richtung manipuliert, können Hilflosigkeit und Verzweiflung die Folge sein. Im ersten Fall waren es keine idealen Lebensumstände, aber es fand auch keine aktive oder passive Form von Gewalt statt. Niemand wurde absichtsvoll gedemütigt. Vielmehr war man durch seine Anpassungsleistung an diese Lebensumstände selbstwirksam. Im zweiten Fall hingegen kann ein Trauma

die Folge sein, wenn die Erlebnisse mit intensiver Verzweiflung, Hilflosigkeit und ohnmächtiger Wut einhergehen. Weiterhin entstehen Traumata bei Ereignissen, in denen Leib und Leben in Gefahr waren.

Es handelt sich also um extreme Erfahrungen, in der Regel im Kontext von Gewalt, die man direkt oder als Zeuge erlebt. Selbst als Täter, das erstaunt gelegentlich, kann man traumatisiert werden, wie das typisch für Kriegsveteranen ist.

Bei der Einordnung einer Erfahrung als traumatisierend spielt das Lebensalter eine zentrale Rolle. Als Kind über viele Stunden allein gelassen zu werden oder ständig zu hören, dass man eine Belastung und nichts wert sei, stellt genau eine solche traumatische Erfahrung dar, weil ich mich als Kind dieser Situation nicht entziehen kann. Als erwachsener Mensch kann ich die Situation ganz anders einordnen und aktiv verlassen. Wer frühe körperliche und seelische Vernachlässigung und psychische Gewalt nicht als Trauma versteht – und das tun leider auch manche Experten immer noch nicht –, hat sich noch nicht mit den Auswirkungen auf die frühkindliche Entwicklung, auf unser Nervensystem und den Körper beschäftigt.

Wenn einem Kind die seelischen Grundbedürfnisse vorenthalten werden und es als wertlos und unerwünscht beschimpft wird, dann ist das vergleichbar mit Nahrungsentzug auf der körperlichen Seite. Traumata haben immer auch mit Verlassenheitserfahrungen zu tun, die uns deswegen bis ins Mark treffen, weil wir soziale Wesen sind, die Verbundenheit für unser seelisches Wohlergehen so notwendig brauchen wie der Körper Flüssigkeit und Nahrung. Deshalb resultieren aus dem Bindungsverlust auch tatsächliche Entzündungsprozesse in unserem Körper, die heute als *stille Entzündungen* bekannt und für die Entstehung und Aufrechterhaltung zahlreicher Erkrankungen mitverantwortlich sind.

Ich unterteile bewusst zwischen körperlicher und seelischer Vernachlässigung, auch wenn die Übergänge fließend sind und es oft gemeinsam geschieht. Tatsächlich können derartige Erfahrungen massive Auswirkungen auf die sozialen, emotionalen und kognitiven Entwicklungsmöglichkeiten eines Kleinkindes haben und zu epigenetischen Veränderungen führen, das heißt, sie beeinflussen die Aktivierung unserer Gene und bestimmen mit darüber, ob bestimmte Risikogene ab- oder angeschaltet werden. Damit führen sie zu einer Dysregulation der Stressachse und äußern sich sogar in struk-

turellen Veränderungen des Gehirns. Wenn das nicht lebensgefährdend und somit lebensgefährlich ist, was ist es dann?!⁷

Joachim Bauer macht eine mögliche Traumatisierung daran fest, ob das Selbst des Menschen die äußeren Erfahrungen derart hilflos erlebte, dass er seiner Möglichkeiten »als Akteur vollständig beraubt und dadurch dauerhaft geschwächt wurde«. Er fährt fort: »Schwere Vernachlässigung eines Kindes oder ihm in der Frühphase des Lebens zugefügte emotionale oder körperliche Gewalt sind eindeutig als Traumen zu bewerten, denn sie können die Entstehung seines Selbst – und damit auch dessen spätere Rolle als Akteur – aufs Schwerste beeinträchtigen.«⁸ Das Selbst wird dadurch an seiner Entwicklung gehindert oder, wenn das Selbst bereits ausgebildet ist, entmachtet. Letzteres beschreibt das sogenannte Stockholm-Syndrom, bei dem das Opfer die Sicht des Täters übernimmt. Ähnliches gilt für die Loverboy-Methode, bei der Männer insbesondere junge Frauen emotional an sich binden, um sie dann zur Prostitution zu zwingen.

Auch die große nationale Kohortenstudie (NAKO) zur allgemeinen Gesundheit in Deutschland beschreibt emotionale und körperliche Vernachlässigung als Kindheitstraumata, die mit vielen Folgeerkrankungen im Erwachsenenalter in engem Zusammenhang stehen.⁹

Was versteht man unter psychischer Gewalt?

- Wiederholte Entmutigungen und permanente Schuldzuweisungen,
- Entwertung, Beschimpfung, Demütigung, Verspotten,
- Einsperren, zum Beispiel in dunkle Kellerräume (manchmal über Stunden),
- Beschämung als Erziehungsmittel,
- Liebesentzug als Erziehungsmittel (*silent treatment*),
- Bedrohung,
- Gaslighting, das meint eine Form der Manipulation, die das Gegenüber durch gezielte Falschaussagen und bestimmte Verhaltensweisen derart zu verunsichern versucht, dass dieses an der eigenen Wahrnehmung zweifelt,
- rigide Vorschriften für Kleidung, Aussehen, Essen, Sexualität,

- soziale Isolation, beispielsweise keine Freunde mit nach Hause bringen oder nicht zu anderen gehen dürfen,
- Erzwingen von Loyalität bei familiären Konflikten,
- Grooming, das ist ein vorsätzliches Vorgehen, bei dem eine erwachsene Person eine enge, oft freundliche Beziehung zu einer minderjährigen Person aufbaut, um sie sexuell auszunutzen oder sexuelle Handlungen zu initiieren. Ziel ist es, Vertrauen zu gewinnen, Kontrolle zu entwickeln und das Kind oder die Jugendliche/ den Jugendlichen emotional zu manipulieren. Es findet oft online statt, geschieht aber auch in der realen Welt.

Was versteht man unter psychischer Vernachlässigung?

- Ablehnen von Körperkontakt und Zärtlichkeit,
- konstantes kaltes oder ablehnendes Verhalten,
- unzureichende fürsorgliche Antwort auf Bindungssignale wie Weinen oder andere Wünsche nach Nähe,
- geringe emotionale Verfügbarkeit oder regelmäßige Abwesenheit bzw. Unzuverlässigkeit der Bezugsperson (wenn diese selbst emotional instabil und wechselhaft sind) mit dem Resultat, dass emotionale Sicherheit nicht entstehen kann oder verloren geht,
- fehlendes Setzen von Grenzen,
- *Double bind* (Doppelbindung) ist ein Kommunikationskonzept, das aus der System- und Kommunikationstheorie stammt. Es beschreibt eine Situation, in der eine Person von einer anderen Person zwei oder mehr widersprüchliche Anforderungen erhält, deren Erfüllung sich gegenseitig ausschließen. Typischerweise werden beide Botschaften als gleichrangig und gleichzeitig gültig vermittelt, sodass dieser Widerspruch zu Verwirrung, Stress und innerer Zerrissenheit führen kann.
- Parentifizierung: Dabei handelt es sich um ein psychologisches Phänomen, bei dem Kinder oder Jugendliche zwangsläufig elterliche Aufgaben übernehmen, weil ein Elternteil oder beide Eltern aufgrund von Problemen (zum Beispiel Krankheit, Sucht, Stress, Trennung) nicht in der Lage sind, als fürsorgliche Eltern zu handeln. Das Kind wird so zu einer Art »Erwachsenenvertretung« im Familiensystem: »Du musst dich jetzt um den Haushalt kümmern, weil Mama so krank ist.« Dies stellt eine andauernde Über-

forderung dar. Das kann auch bewusst geschehen, wenn ein Kind die Aufforderung erhält, den abwesenden Elternteil zu ersetzen: »Du bist jetzt das Familienoberhaupt.« Dies geschieht sicherlich immer wieder ohne böse Absicht und hat dennoch Folgen.

- Unterlassung emotionaler Reaktion, geringe Wärme, Mangel an empathischer Unterstützung,
- Vernachlässigung emotionaler Bedürfnisse im Gesundheits- oder Pflegekontext, zum Beispiel durch fehlende emotionale Begleitung bei Krankheiten und bei Arztbesuchen.

Was versteht man unter körperlicher Vernachlässigung?

- Fehlen von notwendiger Fürsorge bei Ernährung und Körperpflege,
- unzureichende Gesundheitsvorsorge, Auslassen von Vorsorgeuntersuchungen,
- absichtliches Hungernlassen.

Psychische Gewalt in der Kindheit und Jugend ist häufig. Die aktuelle Dunkelfeldstudie geht davon aus, dass in Deutschland 30 Prozent der Kinder betroffen sind, und berichtet gleichzeitig, dass 25 Prozent der Kinder psychische Gewalt zwischen den Erziehungsberechtigten miterleben müssen, was nachweislich auch traumatisierend sein kann.¹⁰ Selbstverständlich findet all das nicht nur im Kindesalter statt, nur hat es dort weitaus gravierendere Folgen als später im Leben, weil unser Bindungssystem in den ersten drei Lebensjahren am nachhaltigsten geprägt wird. Wer hier psychische Gewalt erleben muss, entwickelt häufig eine desorganisierte Bindung, die von Sicherheit und Verbundenheit weit entfernt ist. Das wiederum erhöht das Risiko für komplexe Traumafolgestörungen, insbesondere für dissoziative Symptomatiken, erheblich. Wir Menschen sind nun mal die unreifste Säugetiergattung, die für eine gesunde Entwicklung auf gut zwanzig Jahre Nestwärme angewiesen ist.

In der Dunkelfeldstudie wird unter psychischer Gewalt emotionale, kontrollierende, digitale und ökonomische Gewalt verstanden, was strafrechtlich oft nicht als Gewalttaten verfolgt wird, in den Sozialwissenschaften und auch der Traumaforschung jedoch als nachweislich relevant anerkannt ist. Emotionale Gewalt heißt hier

zum Beispiel Abwertung oder Beschämung. In einer (Ex-)Partnerschaft erleben laut der aktuellen Dunkelfeldstudie von Februar 2026 knapp die Hälfte der Frauen (48,7 Prozent) und 40 Prozent der Männer mindestens einmal in ihrem Leben psychische Gewalt.

Der alleinige Aspekt der emotionalen Gewalt macht dabei mit 37,8 Prozent den größten Teil der in dieser groß angelegten Studie (15000 Befragte in Deutschland) erfassten psychischen Gewaltformen aus. Obwohl Frauen über ihr gesamtes Leben stärker betroffen sind, zeigt die Betrachtung der letzten fünf Jahre, dass auch Männer häufiger als gedacht Opfer von psychischer Gewalt (Männer: 23,3 Prozent; Frauen: 23,8 Prozent) und insbesondere von kontrollierenden Gewalt (Männer: 8,7 Prozent; Frauen: 7,1 Prozent) sind.

Psychische Gewalt beginnt oft auf leisen Sohlen. Wer anfängt, sein Verhalten für den anderen zu verändern, ist auf dem besten Weg, sich manipulieren zu lassen.

Wer gar Angst vor der Reaktion des anderen bekommt, erfährt bereits psychische Gewalt. So erlebte es die Protagonistin Karin Stolpe in Alex Schulmans Roman *Verbrenn all meine Briefe*: »Mit der Angst kam die Erkenntnis, die nicht immer bewusst war: Sie musste sich verändern. Es gibt Dinge in ihrem Verhalten, die Sven nicht gefallen. Und diese Dinge muss sie ausmerzen. Das erste gemeinsame Jahr mit Sven war eine Phase der Anpassung. Früher hatte sie es geliebt, durch die Markthallen zu schlendern, zwischen den Ständen herumzulaufen und das Gemüse zu betasten oder sich mit den Händlern zu unterhalten. Als sie aber begriff, dass Sven das nicht mochte – er fand, sie treibe sich herum und verbummle Zeit –, hörte sie damit auf ... An diesem Punkt ist sie also gelandet. Sie ist eine Frau geworden, die Angst vor ihrem Mann hat. Was sie überrascht: dass sie nicht sofort alles getan hat, um sich aus dieser Position zu befreien. Stattdessen hat sie sich gefügt, mit Wohlwollen könnte man sagen. Es war ein Schrecken, der in gewisser Weise bekannt war, aus ihrer Kindheit. Sie erinnert sich an ihre Mutter, wie sie sich ständig nach ihrem Mann richtete, wie sie alles tat, um das Risiko, dass er wütend wurde, zu minimieren. Kann sich Angst vererben? Über Jahrtausende haben Frauen Angst vor Männern gehabt, der Schrecken ist durch Generationen gegangen und am Ende Teil der Biologie geworden. Es macht ihr Hoffnung, dass sie nicht allein damit ist. Dass nicht sie es ist, mit der etwas nicht stimmt.«¹¹

Sehr eindrucksvoll wird hier beschrieben und reflektiert, was *transgenerational* bedeutet. Ich gehe darauf in einem späteren Kapitel noch ausführlich ein. Nur schon so viel: Es verhält sich leider genau so wie hier beschrieben.

Auch Stalking wurde in der Dunkelfeldstudie behandelt und reiht sich hier ein als eine weitere mögliche Form von Traumatisierung, die durch ihre Komplexität mehr als nur psychische Gewalt darstellt. Hierauf wird auch in der eben erwähnten Dunkelfeldstudie ausführlich eingegangen. Stalking wird dort definiert als ein »... willentliche[s] und wiederholte[s] Verfolgen oder Belästigen einer Person«¹², das eine Schädigung der betroffenen Person zur Folge hat, häufig Ängste auslöst und auch mit körperlichen Belastungen einhergeht. Nicht selten führt es auch zu körperlicher Gewalt bis hin zum Femizid. Tatsächlich sind etwa ein Viertel der Frauen (26,7 Prozent) und rund 15 Prozent der Männer mindestens einmal in ihrem Leben davon betroffen. In den letzten fünf Jahren hat diese Erfahrung etwa jede zehnte Frau (10,6 Prozent) und jeder vierzehnte Mann (7,0 Prozent) gemacht. Folgende Erfahrungen wurden dabei am häufigsten berichtet: Gegen den eigenen Willen kam es zu Nachrichten oder Anrufen zur Kontaktaufnahme; man wurde verfolgt oder jemand tauchte immer wieder in der Nähe der gestalkten Personen auf, insbesondere am Arbeitsplatz oder zu Hause, also dort, wo das persönliche Sicherheitsgefühl absichtsvoll und bewusst verletzt wird.

Für die Auswirkung und Folgen von psychischer Gewalt kommt es entscheidend darauf an, wie der Organismus der betroffenen Person auf das äußere Ereignis reagiert. Das hängt, wie bereits erwähnt, natürlich vom Lebensalter ab. Ein Mensch mit einem unreifen Gehirn verfügt über deutlich weniger Resilienz als mehr oder weniger gesunde Erwachsene mit einem reifen Gehirn.

Aber auch die Schutzfaktoren spielen eine entscheidende Rolle. Wer sich anderen Menschen mit dem erlittenen Trauma anvertrauen kann, wer getröstet wird und Schutz und Sicherheit erfährt, wird das gleiche Ereignis deutlich besser bewältigen als jemand, der auf all das verzichten muss.

Fischer und Riedesser beschreiben Trauma deswegen bereits 1999 »als ein vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht

und eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Fremdverständnis bewirkt.«¹³

Fürsorge und menschliche Wärme sind die besten Voraussetzungen für eine lebenslange, positive körperliche und psychomenteale Gesundheit. Diese Faktoren schützen sogar nach traumatischen Erfahrungen. Spätestens jetzt wird deutlich, dass ein vernachlässigendes Elternhaus das Einfallstor für weitere Traumatisierungen ist. Wie oft erzählen mir Menschen, dass sie mit den Mobbing Erfahrungen der Schulzeit allein geblieben sind, dass die Eltern ihnen vielleicht noch die Schuld gaben, weil sie sich nicht ausreichend gewehrt hätten. Oder Eltern waren überhaupt nicht anwesend, um die Not ihrer Kinder zu bemerken. Ein Trauma begünstigt ein weiteres, wenn Trost, Halt und Hilfe fehlen.

So schreibt Joachim Bauer: »Vernachlässigung oder Gewalt kann die Fähigkeit des Organismus, auf Zärtlichkeiten mit einem Oxytocinanstieg zu reagieren, auf lange Sicht (zum Teil jahrelang) schwer beeinträchtigen.«¹⁴ Auch hier wird wieder deutlich, dass psychische Erfahrungen unsere Biologie, nämlich mit einer Ausschüttung des Wohlfühlhormons zu reagieren, nachhaltig beeinflussen können, dass es letztlich keine Grenze zwischen Körper und Seele gibt!

Bestimmte gesellschaftliche Gruppen wie Menschen mit Behinderung, die schwarze Bevölkerung in den USA oder auch queere Personen weltweit haben genau deshalb ein deutlich höheres Risiko für Traumatisierungen als andere. Das gilt auch für Deutschland. Denn Rassismus, Homophobie und andere Formen struktureller Diskriminierung entziehen Menschen systematisch Schutz und Sicherheit, wodurch sie leider häufig unterschiedlichen Formen systemischer Gewalt ausgeliefert sind. Körperlicher Ausdruck derartiger Erfahrungen ist beispielsweise die Erhöhung der Zytokine. Dieser Entzündungsbotenstoff ist bei der schwarzen US-Bevölkerung durchweg höher als bei der weißen Bevölkerung. Hier zeigt sich bereits, worauf wir später noch zurückkommen werden: Körper und Seele sind aufs Engste miteinander verwoben bis auf die Zellebene hinab!

Es ist schon lange üblich, unterschiedliche Typen von Traumatisierung zu unterscheiden, je nachdem, ob zwischenmenschliche oder zufällige traumatische Ereignisse ursächlich waren. Außerdem wird berücksichtigt, wie häufig und anhaltend die Erfahrungen waren. Während sich Typ-1-Traumata mit einmaligen Ereignissen beschäf-

tigen, beschreiben Typ- 2-Traumata die Folgen von lang andauernden Traumatisierungen. Mittlerweile beschreibt man auch Traumata, die durch Behandlungen im Medizinsystem verursacht wurden, diese werden als Typ- 3-Traumata zusammenfasst.

3 Typen von Traumata

	Typ 1 einmalig	Typ 2 andauernd	Typ 3 medizinisch
Zufällig	Unfall	Erdbeben, Dürren	Lebensverändernde Diagnosen, Herzinfarkt, schwere Verletzungen
Interpersonell	Vergewaltigung, Überfall	Sexueller Missbrauch, häusliche Gewalt, andauernde Vernachlässigung in der Kindheit, Kriegserlebnisse, Flucht, Folter	Kunstfehler, Geburtstraumata für Mutter und Kind, längere Phimosebehandlung durch die eigenen Eltern

Typ-3-Traumata beziehen sich auf den medizinischen Bereich. Sie sind häufig und werden oft übersehen, weil der Fokus auf die körperliche Behandlung und das Überleben an sich gerichtet ist, wie zum Beispiel bei einem Herzinfarkt. Mittlerweile ist bekannt, dass auch die Mitteilung von lebensverändernden Diagnosen, der Aufenthalt auf einer Intensivstation, lebensbedrohliche körperliche Erkrankungen wie die Notwendigkeit einer Transplantation, um nur einige zu nennen, zu einer posttraumatischen Belastungsstörung führen können.¹⁵ Im Unterschied zur PTBS nach externen Bedrohungen (z. B. Unfällen oder Gewalterfahrungen), bei denen das traumatische Ereignis in der Vergangenheit liegt, erleben Betroffene nach medizinisch traumatischen Ereignissen die Gefahr mitunter als fortbestehend, weil sie im eigenen Körper begründet ist – der Körper wird einerseits als Verursacher, andererseits als Ort der Gefahr empfunden.¹⁶