

# Inhalt

1. Auflage 2011

Elbe & Krueger Verlag

© Dr. Andreas Krüger

© 2011, Elbe & Krueger Verlag UG (haftungsbeschränkt), Hamburg

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Illustrationen: Ulrike Barth-Musil

Satz: AlsterWerk MedienService GmbH, Hamburg

Druck und Bindung: Clausen & Bosse GmbH, Leck

ISBN: 978-3-9814282-0-9

Weitere Informationen finden Sie unter [www.elbekruegerverlag.de](http://www.elbekruegerverlag.de)

## **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.

## **Einleitung**

Um was geht es in diesem Buch?.....	11
Ganz normal lebendig.....	12
Steine auf dem Weg .....	13
Ursachenforschung.....	14
Meine Sprache.....	19
Was kann ich tun, wenn ich nicht in Sicherheit bin?.....	20

## **Teil I**

### **Wichtiges Wissen über seelische Verletzungen – Wie kommt es zu einer Traumatisierung?**

#### **Kapitel 1**

Seelische Verletzungen: kleines Trauma-Alphabet .....	25
<i>Traumatische Situation</i> – »Nichts-geht-mehr-Situation« .....	27

#### **Kapitel 2**

Das <i>Notfallprogramm im Kopf</i> – die <i>Posttraumatische Belastungsstörung</i> .....	29
»Bei der Seele Fieber und Blutdruck messen«.....	36
Das <i>Folgeprogramm (Entwicklungs-Traumastörung)</i> .....	37
Mach mal Pause!.....	42
Was passiert im Gehirn nach Extremstress?.....	43
Das Gehirn im »Normalprogramm« .....	44
Das <i>Notfallprogramm im Kopf</i> verstehen .....	52

Der Sinn von »zu viel« <i>Stresshormonen</i> :	
Bereit-Sein zu Kampf und Flucht .....	56
1. Zweck der <i>Flashbacks</i> : Erinnerungen wie Warnschilder .....	58
2. Zweck der <i>Flashbacks</i> : Schmerzen – die Wächter der Seele .....	59
Der Überlastungsschutz: »Wie-weg-geschaltet-Sein« .....	62
Der Zweck vom Überlastungsschutz:	
Einfach mal etwas Ruhe – egal, was es kostet .....	63
So funktioniert Erinnerung im Normalprogramm .....	63
So funktioniert Erinnerung im Notfallprogramm .....	65
Du bist normal, das was du erlebt hast, das ist verrückt! .....	70
Beobachten und nicht beurteilen .....	72
Das Notfallprogramm in das Normalprogramm umschalten .....	73
Versuche, Verbündete und Unterstützer zu finden! .....	74
Setz dir realistische Ziele .....	75

## Teil II

### Wege zur Heilung und zu mehr Zufriedenheit und Glück

#### Kapitel 3

Was ist eigentlich <i>Trauma-Heilung</i> ? .....	79
Du brauchst Sicherheit – Die Heilung einer Wunde braucht Ruhe .....	83
Was kannst du tun, wenn du (noch) nicht in Sicherheit bist? .....	84
Verstand und Ausdauer sind wichtige Partner bei der Überwindung des Notfallprogramms .....	85
»Ich bin viele« .....	86
Wenn das Notfallprogramm ausgeschaltet ist, kann man sich leichter um Schwierigkeiten in Beziehungen kümmern .....	87
Wenn der Körper »mit-leidet«, dann sollte auch ein Körperarzt den Heilungsweg begleiten .....	88
Aller Anfang ist schwer .....	89
Die Arbeit kann beginnen. Genug Kraft und Zeit eingepackt? .....	90
Kraftquellen in dir: wichtige Medizin! .....	91

#### Kapitel 4

Erste Schritte zur Erleichterung: Stress runterfahren! .....	99
Schlafstörungen .....	104
Wir können nicht immer verstehen, warum etwas hilft .....	105
Der Verstand übernimmt die Kontrolle über den eigenen Körper .....	107
Konzentrationsstörungen, starke Ablenkbarkeit, Unruhe .....	108
Welchen Sinn machen <i>Vorstellungsübungen (Imaginationen)</i> ? .....	111
Heftige Gefühle und Ausraster .....	116
<i>Flashbacks, Blitzerinnerungen, schlimme Albträume</i> und <i>Dissos</i> .....	124
Die Idee von den <i>inneren jüngeren Kindern</i> .....	127
<i>Die innere Bühne</i> .....	136
Der <i>sichere innere Ort</i> .....	139
Helferwesen .....	140
Arbeit mit den <i>inneren jüngeren Kindern</i> .....	140
Störungen auf dem Heilungsweg .....	141
Ausblick in die Zukunft .....	142
Aus Blei Gold machen .....	143

#### Anhang

Wichtige Begriffe im Text, kurz und bündig erklärt (Glossar) .....	145
Überblick: Übungen, Aufgaben und praktische Tipps .....	154
Überblick: Die Abbildungen im Buch .....	155
Adressen, Weblinks und weitere Infos .....	157

<b>Dank</b> .....	158
-------------------	-----

<b>Platz für eigene Notizen</b> .....	159/160
---------------------------------------	---------

#### Einstecktasche im hinteren Buchdeckel:

- Platz für kraftvolle Bilder
- Lesezeichen

## Einleitung

### *Um was geht es in diesem Buch?*

Liebe Leserin, lieber Leser<sup>1</sup>,

ich werde dir hier immer wieder junge Menschen vorstellen, die etwas über sich erzählen: über Verletzungen der Seele und über Heilung. Die Namen sind frei erfunden und die Geschichten so gestaltet, dass sich keiner der *realen* Menschen, die ich kenne, hier wiederfindet. Sie alle haben aber Eigenschaften wie viele junge Leute, die ich kenne. Wenn sie zu Wort kommen, ist das ein bisschen so, als wenn all diese jungen Menschen sprechen oder denken. Erst mal geht es um Kevin und Jenny, zwei nette Typen. Vielleicht haben sie sogar in manchen Punkten etwas mit dir gemeinsam. Darum geht es. Dass du *dich* vielleicht hier und da wiederfindest und über die Geschichten der Leute die Themen im Buch besser verstehst. Manche Sachen laufen bei Jenny und Kevin ziemlich gut, manche gehen ziemlich daneben, und beide sind dann oft ratlos, wie es weitergehen soll.

<sup>1</sup> Der Einfachheit halber werde ich ab jetzt in der männlichen Form schreiben, aber es sind immer beide Geschlechter angesprochen, wenn ich nicht ausdrücklich die weibliche Form verwende.

## *Ganz normal lebendig*

### *Ein paar Worte zu Jenny:*

Jenny liebt es, zu tanzen, sie steht drauf. Überhaupt mag sie Musik. Hauptsache, man kann dazu tanzen. Gern auch allein. Da kann sie sich total verlieren, fühlt sich dann einfach frei und taucht in eine Welt ein, in der sie am liebsten sein möchte. Weit weg vom ganzen Alltagskram. Jenny kleidet sich gerne auffällig und bunt. Manchmal, wenn ihr danach ist, trägt sie aber auch ausgefranste Klamotten in Schwarz. Sie will die Leute dann schocken. Die sollen nicht denken, alles sei völlig o. k., nur weil sie gelegentlich so ausgelassen abgeht.

Zudem gibt es noch eine andere Seite in ihr. Jenny hat auch eine *leise Seite*, wird manchmal sogar fast stumm. Sie kann gut zuhören (aber auch ewig reden mit Freunden). Sie hat immer eine Idee, wenn ihre Freundin nicht weiterweiß. Jenny weiß noch nicht, was sie später mal machen will. Aber sie weiß genau, was sie nicht will: »Morgens um sechs raus, immer das Gleiche jeden Tag, irgendeinen *Job* mit irgendwelchen Leuten, die ich nicht ausstehen kann.« Sie will etwas mit ihren Freundinnen machen. Was Kreatives oder etwas mit Menschen. Vielleicht nur tanzen.

### *... und nun zu Kevin:*

Kevin mag auch Musik. Aber eher die »harten Sachen«. Laute Musik. Tanzen ist nicht so sein Ding. Er streift gern mit seinen Kumpels durch die Stadt, manchmal auch raus aufs Land. Immer auf der Suche nach neuen Eindrücken, neuen Leuten. Er will die Welt kennenlernen. Manchmal rennt er einfach los – wie verrückt! Völlig aus der Puste fühlt er sich absolut frei.

Kevin liebt es, stundenlang S-Bahn zu fahren, irgendwohin. Dabei hat er die Stöpsel seines MP3-Players in den Ohren und lässt sich von der Musik zudröhnen. Er hört *seine* Musik und die seiner Freunde.

Kevin ist immer für seine Leute da. Er bastelt geile Playlisten am Computer, und seine Freunde sind immer ganz heiß auf seinen neuesten Mix. Denn: Seine Songs passen immer perfekt zusammen. Dafür hat er ein Ohr.

Kevin denkt viel nach. Das macht ihm Spaß. Über *Gott und die Welt*. Er kann sich da total verlieren. Kürzlich dachte er eine Stunde nur über Reichtum nach. Eigentlich will jeder reich sein. Aber was heißt das, reich sein? *Eine Millionen auf dem Konto* – ist das alles? Ist er selbst reich? Solche Gedanken kommen ihm oft, wenn er in der S-Bahn sitzt. Gedanken, die aus seinem Gehirn kommen, möchte er später einmal im Beruf einsetzen. Dieser Kopf soll nicht *verrosten*, wenn er mal Geld verdient. Und er will wie Jenny mit »korrekten Leuten« arbeiten, die was draufhaben. Leute, die das Leben und die Welt anpacken und einiges verändern wollen – wie er.

## *Steine auf dem Weg*

Kevin und Jenny hätten gern noch mehr Spaß. Leben steckt genug in ihnen. Wenn da nicht ständig irgendwas nerven würde. Klar, da sind die Erwachsenen mit ihren Regeln, Gesetzen und Forderungen. Da hat niemand Bock drauf. Aber bei Kevin und Jenny gibt es noch etwas anderes. Etwas, das in ihnen drin sitzt – und nervt.

Jenny ist total nervös. Sie kaut unablässig auf ihren Nägeln. Das sieht ziemlich blöd aus. Die anderen fragen schon immer, warum sie das macht. Doch das weiß sie selber nicht. Ihre Beine und Füße sind ständig am Wackeln und in Bewegung, nicht nur beim Tanzen. Sie kann sich in der Schule schlecht konzentrieren, weil sie nachts nur schwer einschlafen kann und heftige Albträume hat. Sie weiß nicht, ob sie die nächste Schulklasse schafft. Manchmal denkt sie, sie sei zu doof. Und sie weiß: Wenn sie das Klassenziel nicht schafft, dann verliert sie ihre Freunde.

Auch Kevin hat seine eigenen Probleme. Eigentlich ist er ein netter, freundlicher Kerl – beschützt sogar andere, die schwächer sind. Aber

manchmal rastet er völlig aus. Dann hat er sich wegen einiger Kleinigkeiten, die nicht richtig laufen, nicht mehr unter Kontrolle. Hin und wieder gehen dabei einige Sachen kaputt. So hat er letztens vor Wut wegen irgendeines Schwachsinnigen seinen MP3-Player gegen die Wand geworfen. Da hatte er zwei Monate keine Musik im Ohr. Das war beschissen, bis er einen alten MP3-Player von seinem Freund bekommen hat. Und auch in der Schule gibt es Probleme: Kevin lässt sich leicht ablenken. Oft ist er frustriert. Obwohl er was im Kopf hat, kommt er mit dem Stoff im Unterricht nicht zurecht. Manchmal ist er richtig *weit weg* und kann sich danach nicht mehr erinnern, was gerade gesagt wurde. Das macht ihm richtig Angst. Und auch die Alpträume, die er immer mal wieder hat, machen ihm Angst. Dafür schämt er sich. Denn das ist nicht gerade cool und auch nicht normal, findet er.

### *Ursachenforschung*

Kevin und Jenny haben beide in ihrem früheren Leben Heftiges durchgemacht. (Das kennst du vielleicht von dir...). Da will ich an dieser Stelle nicht drüber reden. Die Seele hat dabei gelitten, *voll einen draufbekommen* sozusagen. Das ist mir hier wichtig zu erwähnen. Und das bleibt nicht ohne Folgen. Die Seele wurde verletzt. Und nach meiner Erfahrung haben die Probleme von Jenny und Kevin mit seelischer Verletzung zu tun. Die meisten Leute mit solchen Problemen schämen sich dafür oder denken, sie seien vielleicht *nicht ganz dicht*. Deshalb behalten sie den Kram lieber für sich. Die meisten Erwachsenen haben ebenfalls keinen Plan davon, woher solche Probleme, wie Jenny und Kevin sie schildern, kommen. *Diese Sachen lieber für sich behalten* – das haben Jenny und Kevin beide immer gedacht, bis sie endlich alles besser verstanden haben. Es dauert eine Zeit, bis man versteht, dass das alles zusammenhängt. Damals die schlimmen Sachen, die passiert sind, und der Nervkram heute. Glaubst du das nicht? Dann warte mal ab, wie du das siehst, wenn du die nächsten Seiten gelesen hast.

Dieses Buch handelt von seelischer Verletzung und Heilung, was man »Trauma-Heilung« nennt. Wenn dir jemand heftig wehgetan hat. Dem Körper. Der Seele. Dann ist dadurch vielleicht deine Fähigkeit zu vertrauen, dich einzulassen, tief zu lieben, zufrieden zu sein verloren gegangen oder beschädigt worden. Oder wenn dir plötzlich geliebte Menschen verloren gegangen sind, das Schicksal dir etwas genommen hat. Oder wenn unsichtbare Verwundungen dein Leben belasten und das Glückliche schwer machen. Oder eine schwere körperliche Krankheit auch die Seele stark belastet hat. Vielleicht gibt es da eine Ecke in deiner Seele, in der nur grau-schwarze Wolken sind. Vielleicht kennst du solche Probleme wie die von Jenny und Kevin von dir selbst.

Das Buch handelt erst einmal vom Sich-besser-Verstehen. Raus aus dieser Einsamkeit, die sich seit schwer belastenden Ereignissen in dir eingenistet haben mag. Vielleicht hast du ein kompliziertes *Innenleben*, das sich keiner vorstellen kann, außer er war selber da. Ich verspreche dir mehr Sicherheit über das, was mit dir los ist, und dass du dich selbst besser verstehen wirst.

Ähnlich wie ich eine fette Grippe bekomme, wenn ich mich bei Kälte in T-Shirt und kurzer Hose barfuß zwei Stunden in den kalten Regen stelle, so entstehen auch in der Seele nach extremer Belastung *Störungszeichen*. Krankheitszeichen wie Husten und Schnupfen bei der Grippe – nur eben Trauma-Zeichen der Seele. Die kannst du lernen zu erkennen.

Du bist vielleicht oft nervös, kannst schlecht schlafen oder dich nicht gut konzentrieren wie Jenny. Oder du rastest leicht aus wie Kevin. Vielleicht wirst du auch von Erinnerungen oder Gefühlen von damals wie von einer großen Welle überrollt.

Du hast bisher vielleicht nicht daran gedacht, dass alles mit schlimmen Erfahrungen von früher zusammenhängen könnte – dass die Seele so ihre Wunden zeigt. Vielleicht schämst du dich auch für manche Dinge, die in dir passieren oder die du angestellt hast.

Ich kann dir aber ziemlich sicher garantieren: Du bist trotz deiner Schwierigkeiten »normal«, was dir passiert ist, *das* wird ziemlich »verrückt« gewesen sein und gar nicht normal...

Das Buch handelt im zweiten Teil von Lösungsversuchen. Die habe ich bei jungen Menschen kennengelernt, deren Seele zu zerreißen drohte. Da war immer die Sehnsucht nach Heilung. Die gibt es, seit es den Menschen auf diesem Planeten gibt. Schluss mit unerträglichen seelischen Schmerzen. Sehnsucht nach Ruhe, mehr Glücklichein, Vertrauen-Können und guter Gemeinschaft. Diese Sehnsucht ist immer da, weil die Seele, die Psyche, unsere vielleicht verletzlichste – und wertvollste – Seite ist. Die Wunden jedoch können uns das Glück und die Liebe zu uns selbst und den anderen rauben, weil die Schmerzen uns fest im Griff haben können.

Aber wie soll das gehen, *Heilung der Seele*? Oder wenigstens etwas Linderung? Wie kann ein Buch da helfen? Wenn die Seele *überläuft*, wenig Hoffnung in Sicht ist nach langer Zeit des inneren Kampfes mit sich und den *bösen Geistern*. Wie sollen mit Hilfe eines Buches die Bilder, die alten *Filme im Kopf* und erdrückenden Gefühle aus der Vergangenheit verschwinden? *Kochrezepte*, wie du dein Leben in den Griff bekommen kannst, hast du vielleicht schon viele bekommen. »Nicht noch eins, bitte, schon gar nicht ein ganzes Buch davon!«, könntest du sagen wollen.

Ich verfolge eine andere Richtung. Ich möchte dich dabei begleiten, ein wenig »Fachmann« für seelische Schwerverletzungen bei dem gemeinsamen Weg durch dieses Buch zu werden.

Die Trauma-Zeichen sind gut erforscht und gut zu erkennen, wenn man sich etwas mit dem Thema beschäftigt. Ich meine, dass wir gerade bei schweren seelischen Verletzungen lernen können, dass die Psyche wie ein eigener Körperteil funktioniert – wie z. B. das Herz.

Die Forschung hat gezeigt, dass extreme seelische Belastungen *echte* Verletzungen im Gehirn hinterlassen können, die man mit speziellen Fototechniken sichtbar machen kann. Die Forschung der letzten Jahre hat dazu beigetragen, dass wir seelische Verletzungen, auch *psychische Traumatisierung* genannt, heute gut von den Vorgängen im Gehirn her verstehen können. Das ist wichtig, weil damit gezeigt wird, dass die Leute mit ihren Verletzungszeichen sich nicht etwas einbilden, sondern dass das innere Leiden sichtbar, *beweisbar* ist. Das hat zur Aner-

kennung von Menschen mit ihrem Leid geführt. Ich wünsche mir noch mehr davon. Ich wünsche mir, dass du dich noch mehr selbst mit deinen (vielleicht unbewussten) Bemühungen um Heilung *erkennen und anerkennen* kannst. Das wäre ein sehr wichtiger Schritt zur Heilung.

Du wirst erkennen: Auch wenn jeder Mensch anders ist – es gibt Verletzungszeichen der Seele, die sind bei allen Menschen gleich oder doch ähnlich; wie die Unterarme bei einem schweren Sturz in immer ähnlichen Mustern brechen. Ich wünsche mir, dass du erkennst: »Hey, daher kommt das, ich bin also ganz *normal*, was ich erlebt habe, *das* ist verrückt.«

Es gibt *Techniken der Selbstbeherrschung*, die dir helfen könnten, mit nervigen *Störungszeichen* besser umzugehen oder sie abzuschalten. Dein Verstand ist dabei die größte Hilfe.

Ich zeige dir hier Tipps zur *Selbst-Hilfe*. Meine Idee ist, dass ich mit meiner Arbeit als Arzt auch junge Menschen erreichen kann, die nicht zu mir in die Praxis kommen. Ich bin davon überzeugt, dass du mit dem Powerbook vieles in dir und um dich herum plötzlich besser verstehen wirst. Einige *Aha-Erlebnisse* warten auf dich ;-).

Und so kommst du weiter mit dir. Dein Verstand und ein Wissen über die Dinge sind wichtige Medizin im Umgang mit seelischer Verletzung. Das Bild vom Arztkoffer, der mit guter Medizin für die Seele gefüllt wird, das passt gut.

Für viele ist das Grauen auch lange nach den Ereignissen im Kopf nicht vorbei. Körper und Seele erinnern sich allzu oft an das Schlimme. Da muss man *viel Gutes* dagegensetzen, damit man sich wieder lebendiger fühlen kann. Um diese Quellen zu entdecken oder weiterzuentwickeln brauchst du Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, die du dir selbst gibst. Mit Sicherheit hast du auch schon eine Menge getan, um seelische Schmerzen zu lindern. Damit es dir besser geht mit dem Stress, den die Verletzungen bei dir ausgelöst haben. Da könntest du vielleicht intensiver hinschauen. Mehr draus machen. Jeder Mensch hat diesen Teil in sich. Einige Menschen sprechen vom *inneren Heiler*, andere von

Selbstheilungskräften<sup>2</sup>. Nenn es, wie du willst. Es steckt auf jeden Fall auch in dir. Leben. Lebensenergie. Dein Leben. Hier und heute. Und deine Zukunft. Ich möchte dich ermutigen, es gezielt anzupacken. Es wird sich lohnen. Versprochen!

Habe ich dich interessiert für das Buch? Habe ich etwas in dir angesprochen? Würde mich freuen. Noch mehr freue ich mich, wenn du nun loslegst, etwas für dich mitnimmst und es dir danach etwas besser geht. Trotz der Anstrengungen beim »Studium« ;-).

Wie ist das Buch aufgebaut? Der ganze Text ist grob in zwei Teile geteilt.

### **Teil I: Wichtiges Wissen über seelische Verletzungen – Wie kommt es zu einer Traumatisierung?**

Hier geht es erst einmal darum, Verletzungszeichen zu erkennen und zu verstehen. Es gibt 'ne Menge Wissen über das Gehirn. Seine Funktionen, einmal ohne Verletzungszeichen und ein anderes Mal mit Verletzungszeichen. Schließlich schreiben die Hirnforscher meterweise Bücher und Texte. Auch zusammengefasst ist das immer noch massig. Ich sage dir: Das wird viel! Aber das muss ich dir zumuten. Ich habe schon weggelassen, was nicht unbedingt an Wissen reinmuss in dieses Buch. Also: Auch wenn es manchmal hartes Brot ist: Versuch es zu beißen. Später wirst du verstehen, dass alles zusammenpasst. Ich kann selbst nicht ertragen, wenn die Leute zu viel »schwafeln«. Aber hier ist nichts zu viel. Es ist nur das drin, was du auch wirklich brauchst. Es ist wie mit der Musik. Wenn du ein Instrument lernen willst, musst du auch erst einmal mühsam üben. Wenn du spielen und die Noten lesen kannst, entdeckst du so erst tolle Musik für dich, die in den Noten steht. Also: Mach immer mal wieder eine Pause, leg das Buch für einen Tag weg. Mach dann aber weiter! Es lohnt sich. Danach kommt hoffentlich der *Durchblick* und damit Klarheit und

<sup>2</sup> Man spricht auch von *Resilienz* – das ist das, was Menschen psychisch widerstandsfähig macht und zur Selbstheilung beiträgt.

mehr Ruhe in dein Leben. Viele Bilder werden die *Reise ins Gehirn* etwas erleichtern. Ich habe mich echt angestrengt, dass das Schwere leicht rüberkommt und hängen bleibt!

### **Teil II: Wege zur Heilung und zu mehr Zufriedenheit und Glück**

Hier lernst du etwas über Möglichkeiten, die verletzte Seele zu versorgen, damit die Wunden heilen. Das macht mehr Spaß, ist nicht so zäh wie der erste Teil, durch den du dich dann schon durchgebissen hast. Du wirst eingeladen, nach den Dingen Ausschau zu halten, die es dir heute schon leichter machen und die du selbst, ohne Hilfe von außen, beeinflussen kannst. Gerade diesen Teil des Buches haben Menschen mit schweren seelischen Verletzungen durch ihre *Vorarbeit*, ihre Art des Umgangs mit Verletzungen, geprägt. Sie haben eine Menge ausprobiert, um mit den schmerzhaften oder einfach nur nervigen Umständen zu leben, die durch die Verletzungen entstanden sind. Viele Ideen in diesem Buch sind durch ihre Erfahrungen beim Ausprobieren entstanden. Ich werde dir Übungen zeigen, die du einfach selbst versuchen kannst.

### ***Meine Sprache***

Nicht alle meine Patienten, für die ich ursprünglich die ganzen Dinge ausgedacht hatte, können schon lesen oder sind gar dem Erwachsenenalter so nahe wie du. Daher habe ich versucht, für die wissenschaftliche Sprache Wörter zu finden, die auch die Kleinsten verstehen können; ohne dass aber etwas Wichtiges fehlt. Das könnte es auch dir leichter machen. Ich habe gelernt, dass diese Sprache auch Jugendliche und Erwachsene verstehen und eine einfache Sprache ihre Vorteile hat. So habe ich es auch besser verstanden, wenn ich mir selbst die Zusammenhänge erklärt habe.

**Bitte beachten: Wichtige Fachbegriffe – Erklärungen im Anhang.**

Wichtige Begriffe aus der Fachsprache habe ich *schräg gestellt, kursiv* geschrieben. Du kannst Erklärungen für diese Begriffe hinten im Buch (im Glossar) ab Seite 145 noch einmal finden, wenn du etwas vergessen hast und schnell mal nachlesen möchtest. Da hinten kann man auch mal schmökern, um sich Sachen noch mal in Erinnerung zu rufen oder zu vertiefen.

***Was kann ich tun, wenn ich nicht in Sicherheit bin?***

Wenn du in deinem Leben hier und heute nicht wirklich in Sicherheit bist, dann brauchst du erst einmal Hilfe, damit der Schrecken aufhört und du endlich in Sicherheit kommst. Sicherheit bedeutet nicht nur, dass dein Leben nicht in Gefahr ist. Die Seele ist ein empfindliches Organ und benötigt genauso Schutz und Ruhe für die Heilung. Wenn du in der Gegenwart immer noch von Menschen schwer verletzt wirst – mit Worten oder z. B. mit Gewalt gegen Körper und Seele – dann solltest du dir Hilfe von außen holen.

Ist jemand in deiner direkten Umgebung, der die Macht besitzt, sich für deinen Schutz einzusetzen? Jemand, dem du vertrauen kannst? Kann er deine Sicherheit andauernd herstellen? Wenn du in Gefahr bist, gibt es aber auch ein Jugendamt in deiner Nähe oder für alle Fälle die Polizei. Ein Problem ist, dass die Leute vom Jugendamt und die Mitarbeiter der Polizei Straftaten verfolgen *müssen* (das verlangt das Gesetz von ihnen). Du kannst also nicht dort hingehen, wenn dir Schlimmes angetan wird, alles erzählen und dich »einfach erst mal nur beraten« lassen. Dann müsstest du da etwa so anfangen: »Ich habe eine Freundin, die sagt mir, es ihr sei dies und jenes passiert. Können Sie mir sagen, was ich oder Sie für sie tun könnten und wie sie in Sicherheit kommen könnte?« Wenn du dich so für eine dritte Person erkundigst, dann können dich die Beamten auch einfach nur »beraten«. Und du kannst dann überlegen, ob und wann du vielleicht mehr erzählen

möchtest. Dass es eigentlich um dich geht. Oder die Erwachsenen auf dem Amt empfehlen dann vielleicht eine Stelle in deiner Gegend, die dich beraten kann und die nicht gleich die Strafverfolgung starten muss.

Hinten im Anhang findest du auf Seite 157 eine Telefonnummer, an die du dich auch wenden könntest.

Hilft dir das Buch denn überhaupt, wenn du weiter in Gefahr bist? Ja. Wenn du nicht in Sicherheit bist, hilft dir vor allem das Wissen von Teil I, dich besser zu verstehen. Und du erkennst vielleicht, wenn du Teil II liest, dass es sich lohnen könnte, alles zu unternehmen, damit du endlich Ruhe für Heilung hast.



# Teil I

Wichtiges Wissen über seelische Verletzungen –  
Wie kommt es zu einer Traumatisierung?

## Kapitel 1

### *Seelische Verletzungen: kleines Trauma-Alphabet*

So: Nun heißt es, die Ärmel hochkrempeln, Kopf frei und los! Erst mal müssen wir klären, über was wir sprechen, wenn wir von der »Seele« sprechen, die verletzt wird. Was ist das eigentlich? Mh. Nicht so leicht zu sagen. Man kann auch von der »Psyche« sprechen. Vieles davon wird wohl in dem stecken, was wir Gehirn nennen. Dem »Computer im Kopf«, der den Organismus »steuert«. Genauer sprechen wir von Nervenzellen und Nervenfasern, bestimmten Bereichen in diesem Gehirn, die bestimmte Aufgaben (Sehen, Hören, Riechen, Fühlen, Denken, Steuerung der Organe usw.) haben, die das Leben möglich machen. Wenn ein Unfallopfer »hirntot« ist, dann funktioniert möglicherweise alles noch im Körper. Nur fehlt diesem Körper das Bewusstsein dafür, dass er lebt. Körper als Maschine aus Fleisch und Blut. Seele ist aus Sicht mancher Leute wohl mehr als die Summe aller Vorgänge des Wahrnehmens, Fühlens und Denkens. Manche Religionen gehen davon aus, dass die Seele »verschiedene Körper«, Menschengeschichten, Zeitalter »durchwandert«, wie etwa die Buddhisten. Christen, Muslime und Juden z. B. glauben, dass die Seele nach dem Tod des Körpers weiter außerhalb von diesem existiert, »im Himmel«, in der Nähe ihres Gottes. Menschen, die extreme Bedrohung erlebt haben, berichten, dass sie die schlimme Situation von weit weg »gesehen« haben, die Seele wie außerhalb des Körpers gewesen sei. Der »7. Sinn« führt dazu, dass Menschen an unterschiedlichen Orten der Welt plötzliche »Eingebungen« haben, was an anderen Orten gerade passiert. Soll so sein. Beschäftigen sich Wis-

senschaftler mit. Und sie haben noch nicht viel herausbekommen darüber, wie das funktionieren soll. Physiker versuchen, ihnen bei dieser Arbeit zu helfen. Sie sind kleinsten Teilchen auf der Spur, die durch das Weltall schwirren und sich gegenseitig beeinflussen und Informationen weitertragen. Hm. Mit der Seele ist das wirklich so eine Sache. Ein sensibles Organ ist das auf jeden Fall. Kleineren Kindern versuche ich das so zu erklären:

»Wenn du wütend, ärgerlich, traurig oder ganz froh bist oder jemanden ganz doll lieb hast, dann ist das vielleicht die Sprache der Seele. Stell dir mal vor, du bist am Meer und nimmst eine Muschel mit nach Hause. In den nassen Sand der Sandkiste drückst du die Muschel dann rein – ohne dass deine Freundin das sehen kann. Dann rufst du sie: ›Guck mal in den Sand! Deine Freundin sagt dann wahrscheinlich: ›Eine Muschel!‹ ›Stimmt nicht!‹, sagst du dann, ›das ist nur ein Abdruck von der Muschel, die echte habe ich hier in meiner Tasche.‹ – So ist das auch mit der Seele, wir können sie meist nur erahnen, wo sie sich gerade zeigt.«

Vielleicht kannst du mit dem Beispiel auch was anfangen. Alle reden von der Seele, jeder hat eine Vorstellung, genau weiß wohl keiner, was das ist. Aber Teile der Seele, des *psychischen Apparates*, können schwer verletzt werden. Und die sind fest verbunden mit dem Körper. Sie sind Teile des »Computers im Kopf«. Von diesen Teilen der Psyche handelt dieses Buch hauptsächlich.

Und nun müssen wir klären, über welche seelischen Verletzungen wir hier sprechen wollen. Es soll nicht darum gehen, wie man damit umgeht, wenn einen die kleine Schwester mit Schimpfworten attackiert hat und etwas peinliche Themen erwischt hat. Es geht um seelische Schwerstverletzungen. Man spricht auch von *psychischer Traumatisierung*. Es geht um Ereignisse, die bei nahezu jedem Menschen in diesem Alter zu überwältigenden Gefühlen von Angst, Scham oder Verzweiflung geführt hätten. So eine Situation nennt man *traumatische Situation*. Um dir eine Vorstellung von den Bedingungen zu geben, die wissenschaftlich betrachtet eine *traumatische Situation* ausmachen, hier ein Beispiel aus der Tierwelt (-;-):

Stell dir mal ein Kaninchen vor, das hoppelt durch den Wald, pfeift sein Liedchen vor sich her. Es kommt an die Wiese. Es hat gelernt: Die Wiese ist das Revier der Katze. Katzen fressen Kaninchen. Hat's vergessen. Mitten auf der Wiese angekommen: Katze entdeckt Kaninchen. Springt auf den Nager los. Das Kaninchen kann sich gerade noch in einen Winkel zwischen zwei Steinen retten. Die Katze kann nicht an das Kaninchen ran, aber die Krallen der Katze flitzen die ganze Zeit vor den Augen des Kaninchens hin und her. Das Kaninchen sitzt in einer Falle: Es kann weder weglaufen, noch kann es kämpfen und sich wehren. So eine Situation, die nennt man eine *traumatische Situation*. Man könnte das auch »*Nichts-geht-mehr-Situation*« nennen.

Menschen kann es auch so gehen, wenn sie zuschauen müssen, wie anderen Leid widerfährt. Wir haben die Gabe des Mitgefühls, was in so einer Situation dazu führt, dass der Zeuge der schlimmen Ereignisse genauso oder sogar schlimmer belastet, sogar selbst traumatisiert werden kann.

### *Traumatische Situation – »Nichts-geht-mehr-Situation«*

Noch einmal etwas theoretischer: Vier Dinge müssen zusammenkommen, damit wir von einer *traumatischen Situation*, einer »*Nichts-geht-mehr-Situation*« sprechen können:

1. **Lebensgefahr** (»Katzen fressen Kaninchen«) oder Lebensgefahr für einen anderen Menschen, kann im besonderen Fall auch ein bedrohtes, extrem geliebtes Tier sein oder Gefahr für die »seelische Einheit« (schlimmster Verrat, Missbrauch von Gefühlen, Vertrauen in die Erwachsenen, sexuelle Gewalt)
2. Man kann **nicht fliehen** (»Weg versperrt, Sackgasse«)
3. Man kann **nicht kämpfen** (»Katze ist stärker als Kaninchen«)
4. Es entsteht eine total bedrohliche Hilflosigkeit, die mit *traumatischer Ohnmacht* einhergeht (»**Nichts geht mehr!**«)

Wenn die Katastrophe, eine *traumatische Situation*, plötzlich über den Menschen hereinbricht, entsteht etwas, das nennt man *traumatischen Stress*. Das Limit ist überschritten. Diesen Stress kann der *psychische Apparat* nicht mehr verkraften. Die biologischen Vorgänge im »Organ Seele« ziehen nach. Verschiedene Veränderungen im Gehirn sind nun als Störungszeichen sichtbar – und unter Forschungsbedingungen auch »messbar«. Der Stress brennt sich wie in das Gehirn ein.

Dieser Stress ist es, der eine psychische Störung namens *Posttraumatische Belastungsstörung* (post = nach) auslösen kann – die ersten Zeichen der seelischen Verwundung. Ich nenne diese Störung **Notfallprogramm im Kopf** – ich werde noch erklären, was ich damit meine.

Hast du dich einmal oder wiederholt so wie das Kaninchen im Beispiel gefühlt? Oder kann dir jemand erzählen, dass du dich vielleicht (als kleineres Kind) mal in einer *traumatischen Situation* befunden hast, an die du nicht mehr erinnern kannst? Auch vor der Geburt können Gewalt gegen die Mutter oder besondere Schwierigkeiten bei der Geburt usw. Schäden in der Seele des Ungeborenen auslösen, das zeigt die Forschung. Dann ist es sehr wahrscheinlich, dass das *Notfallprogramm im Kopf* angesprungen ist. Vielleicht kannst du dich auch nicht mehr erinnern. Andere Familienmitglieder erzählen dir, dass etwas Schlimmes mit dir oder vor deinen Augen passiert ist. Trauma-Stress verändert manchmal die Fähigkeit, sich zu erinnern. Auch das werde ich dir später erklären.

Ich möchte dir im folgenden Kapitel beschreiben, was es mit dem Notfallprogramm, der *Posttraumatischen Belastungsstörung* auf sich hat.

### **Das Notfallprogramm im Kopf – Die Posttraumatische Belastungsstörung**

Bei Krankheiten des Körpers kommt es zu Gruppen von Krankheitszeichen: Bei einem Herzinfarkt sind es z. B. Schmerzen (z. B. in der Brust und im linken Arm) und Veränderungen im Blut.

Ein Mensch, der unter einer *Posttraumatischen Belastungsstörung* (**kurz: PTBS**) – einem *Notfallprogramm im Kopf* leidet, entwickelt typische Krankheitszeichen – *Symptome* genannt – die man ebenfalls in Gruppen zusammenfassen kann:

1. Störungszeichen, die man **Übererregungszeichen** nennt,
2. Störungszeichen, die man als überwältigende Erinnerungen bezeichnet (englisch: **Flashbacks** – flash: Blitz(-licht); back: aus der Vergangenheit),
3. Störungszeichen, die man als **Vermeidungsverhalten** bezeichnet und Zustände, in denen man **wie weggeschaltet**<sup>4</sup> ist. Manche Leute sprechen auch einfach von **Dissos**.

Nun möchte ich die einzelnen Störungszeichen der drei Gruppen einmal auflisten. Dazu können noch zusätzliche *Symptome* kommen, die ich in der Liste als 4. drangehängt habe. Sie werden in den dicken Medizinbüchern nicht direkt der PTBS zugeordnet, aber sie kommen

<sup>4</sup> Diese Zustände heißen auch dissoziative Symptome.

trotzdem häufig bei Menschen mit einer PTBS vor und können sehr stören. Du kannst schauen, ob du einzelne der »Störungszeichen« von dir kennst und diese vielleicht ankreuzen. Du kannst dann sehen, ob du unter einer PTBS leidest. Alle Störungen, die nach einer »Nichts-geht-mehr-Situation« auftreten, kann man *Trauma-Folgestörungen* nennen. Wenn die ersten Verwundungszeichen der Seele nicht bald geheilt werden können und der traumatisierte Mensch nicht schnell Sicherheit und Fürsorge bekommt, dann können sich die *Symptome* der PTBS verändern. Vielleicht stellst du bei dir fest, dass du früher einmal einige mehr von den *Symptomen* bei dir gefunden hast, die heute aber weg sind, oder andere hinzugekommen sind. Dann nimm zwei Farben: Eine Farbe für die *Symptome* früher, eine andere Farbe für die *Symptome* heute. Oft werden z.B. die *Dissos* mehr. Das ist so, weil der ganze Mensch versucht, sich den Veränderungen beim *Notfallprogramm im Kopf* anzupassen. So wandeln sich *Symptome* über die Zeit.

**Bitte beachten (!):**

Eins ist mir sehr wichtig, an dieser Stelle des Buches zu sagen: Es gibt verschiedene Wege, auf denen du zu diesem Buch gekommen sein magst. Mein Angebot, deine eigenen »Auffälligkeiten« mal zu notieren und mit der Liste auf den nächsten Seiten zu vergleichen, birgt auch Gefahren in sich. Es kann sein, dass du selbst Dinge z.B. nicht richtig hier beschrieben findest und du so zu falschen Einsichten kommst über mögliche Symptome bei dir. Und so zu einer falschen »Diagnose«. So eine Liste kann natürlich nicht ersetzen, dass man sich von einem Fachmann Rat holt und zusammen auf deine ganze Lebenssituation schaut. Wenn du so eine Beratung hast, kann dieses Buch ganz sicher eine gute Ergänzung sein. Wenn du keinen Zugang zu so einer Unterstützung hast oder das nicht willst, dann ist dieses Buch aber auch eine gute Chance, klarer zu sehen. Vielleicht treffen deine »diagnostischen Erkenntnisse« auch ins »Schwarze« und würden von einem Fachmann Bestätigung finden.

Ich möchte eben auch junge Menschen erreichen, die weit weg von einem »Arzt für die Seele« sind oder nicht so weit, sich zu öffnen, oder dies einfach nicht wollen. Wie bei einem Wanderer in der Wüste. Er muss sich im Ernstfall auf seine Apotheke im Rucksack verlassen. Eine Spinne hat ihn gebissen. Er ist nicht ganz sicher, ob die Symptome anzeigen, dass es eine Giftspinne war. Er hat das Tier nur kurz gesehen. Ohne das Gegengift wird er aber sterben, wenn er nichts unternimmt, und es war die berüchtigte Giftspinne. Was würdest du ihm raten? Also nimm dieses Buch und siehe dann weiter.