

Arielle Schwartz

Schließe Frieden mit deiner Kindheit

Komplexe posttraumatische Belastungsstörung heilen
und Kindheitstraumata überwinden

YES

Dieses Buch widme ich allen Menschen, die in ihrer Kindheit unter Missbrauch oder Vernachlässigung gelitten haben, und den Unterstützungspersonen, die sie bei ihrem Heilungsprozess begleiten.

Mögen die Informationen und Bewältigungsstrategien in meinem Buch Ihnen Hoffnung und eine Orientierungshilfe geben!

EINFÜHRUNG

Wenn wir an die Geburt eines Babys denken, stellen wir uns eine Welt vor, in der das Kind sicher ist – ein liebevolles, fürsorgliches Elternhaus. Dieses Zuhause muss nicht unbedingt perfekt sein; aber es ist ein Ort, an dem das Kind voller Freude und Neugier heranwachsen und lernen kann, was es für das Leben braucht. Ein Kindheits-trauma ist ein Verrat an diesem stillschweigenden Versprechen.

Die komplexe posttraumatische Belastungsstörung (K-PTBS) ist eine Reaktion auf anhaltende oder wiederkehrende traumatische Erlebnisse. Wenn Sie an einem Kindheitstrauma leiden, sind diese Ereignisse bereits in jungen Jahren aufgetreten, und wahrscheinlich haben Sie Ihr Umfeld als unberechenbar, chaotisch oder beängstigend erlebt. Vielleicht haben Ihre Eltern oder Bezugspersonen Sie immer wieder misshandelt oder missbraucht, vernachlässigt oder alleingelassen, oder Sie sind mehrfach traumatisiert worden. Das ist die Bedeutung des Wörtchens »komplex« in der Bezeichnung K-PTBS: Es heißt, dass Ihr Trauma bereits in früher Kindheit stattgefunden oder sich mehrfach wiederholt und Sie in Ihrer emotionalen Entwicklung beeinträchtigt hat.

Vielleicht sind Sie aber auch der Ehepartner, Betreuer, Freund oder Therapeut einer Person, die ein Kindheitstrauma erlitten hat, und lesen dieses Buch, um ihr zu helfen. In jedem Fall soll dieses Buch ein Leit-faden für den Heilungsprozess sein.

Es will Ihnen mitfühlende Unterstützung bei der Heilung von Kindheitstraumata bieten. Sie können es sich wie eine Laterne vorstellen, die Licht in dunkle Räume wirft und in Augenblicken der Verzweiflung Hoffnung gibt. Als Psychologin, die sich auf die Behandlung von Kindheitstraumata und K-PTBS spezialisiert hat, weiß ich, wie viel Mut es erfordert, diesen Weg zu gehen. Außerdem weiß ich aus eigener Erfahrung, dass Heilung möglich ist. Mein persönlicher Heilungsprozess von Kindheitstraumata hat mich dazu motiviert, mich als Therapeutin auf die Behandlung von PTBS zu spezialisieren. Bald stellte ich fest, dass meine Patienten selten mit nur einem einzigen traumatischen Erlebnis zu mir in die Praxis kamen und dass es immer einige Zeit dauerte, bis sie auf die Therapie ansprachen. Viele waren zuvor fehldiagnostiziert worden, waren mit ihrer Behandlung unzufrieden und suchten nach einem Therapeuten, der bereit war, im Umgang mit ihrer Erkrankung über den Tellerrand zu schauen. Ich habe mich in den letzten 20 Jahren meiner beruflichen Karriere sehr intensiv mit den wirksamsten Behandlungsmethoden für komplexe Traumata befasst.

Die praktischen Bewältigungsstrategien, die Sie in meinem Buch kennenlernen werden, habe ich aus den wirksamsten Traumatherapiemethoden abgeleitet. In diesem Buch werden Sie lernen, etwas für Ihre körperliche und geistige Gesundheit zu tun, indem Sie sich mit den seelischen Verletzungen aus Ihrer Vergangenheit auseinandersetzen, ohne sich dabei von Ihren Emotionen überwältigt zu fühlen. Ich möchte Ihnen helfen, ein neues Gefühl der Freiheit zu entdecken. Die traumatischen Ereignisse aus Ihrer Vergangenheit müssen Sie nicht länger daran hindern, ein sinnvolles, befriedigendes Leben zu führen.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, mit diesem Buch zu arbeiten: Sie können es für sich allein lesen, um sich über den Heilungsprozess zu informieren. Normalerweise kann man sich jedoch am besten aus den Fängen eines Kindheitstraumas befreien, indem man mit einem liebevollen, fürsorglichen Therapeuten zusammenarbeitet, der sich in der Be-

handlung von Traumata auskennt. Ein solcher Therapeut kann Ihnen zu der so wichtigen Akzeptanz von Persönlichkeitsanteilen verhelfen, die sich nicht liebenswert, seelisch geschädigt, beschämt oder wertlos fühlen. Mit so einer Unterstützungsperson wird Ihnen der Heilungsweg am leichtesten fallen.

Die Ratschläge und Anleitungen in diesem Buch können Ihnen zwischen den Therapiesitzungen eine wertvolle Hilfe sein und Ihnen zeigen, wie man sich als Traumaopfer liebevoll und mitfühlend um sich selbst kümmert. Doch eine K-PTBS lässt sich nur selten im Rahmen einer Kurzzeittherapie heilen. Wenn Sie sich von einer Therapie eine schnelle Lösung erhoffen, werden Sie also wahrscheinlich enttäuscht werden. Denken Sie daran: Dieser Heilungsprozess braucht Zeit. Haben Sie Geduld mit sich und den Menschen, die Sie beraten und unterstützen. Falls Sie noch keinen Therapeuten Ihres Vertrauens gefunden haben oder nicht wissen, wo Sie Hilfe suchen sollen, finden Sie am Ende dieses Buches eine Liste mit Hinweisen und Adressen.

Sie können dieses Buch auch zusammen mit Ihrem Ehepartner oder einem liebevollen Freund durcharbeiten. Wenn Sie einem anderen Menschen Ihre Erlebnisse anvertrauen möchten, sollten Sie sich jemanden suchen, der Verständnis für Ihre ungewöhnlichen Lebenserfahrungen aufbringt und bereit ist, Ihnen unvoreingenommen zuzuhören. Sie können ihm zum Beispiel Teile aus diesem Buch, die Sie besonders ansprechen, laut vorlesen oder Ihre Überlegungen aufschreiben und ihm diese anschließend vorlesen. Wenn Sie jemandem von Ihren Erlebnissen erzählen möchten, sollten Sie darauf achten, wie Sie sich dabei fühlen. Registrieren Sie Ihre Emotionen und körperlichen Empfindungen ganz genau. Denken Sie daran: Es ist *Ihre* Entscheidung, ob, wann und wem Sie Ihr Innenleben anvertrauen und wie viel Sie davon preisgeben möchten.

Außerdem sollten Sie dieses Buch so langsam und gründlich durcharbeiten, dass Sie das Gelesene auch verarbeiten können. Ich werde Ihnen zwischendurch immer wieder von den Erlebnissen und Erfahrungen

anderer Menschen mit K-PTBS erzählen. Diese Erfahrungsberichte sind Zusammenfassungen aus echten Patientengeschichten, bei denen jedoch die Informationen, die die Person erkennbar machen würden, verändert wurden, um deren Privatsphäre und Anonymität zu schützen. Vielleicht werden Sie diese Geschichten sehr gut nachempfinden können; oder sie werden Sie an Ihre eigenen Erlebnisse erinnern und könnten daher einen wunden Punkt in Ihrem Inneren treffen. Wenn Sie beim Lesen spüren, dass Sie getriggert oder eigene traumatische Erlebnisse in Ihnen reaktiviert werden – mit anderen Worten: dass Ihre Emotionen Sie zu überwältigen drohen –, sollte das für Sie ein Signal zum Innehalten und Nachdenken sein. Statt Ihre unangenehmen Gefühle zu verdrängen, sollten Sie in solchen Situationen lieber neugierig werden. Fragen Sie sich, was für Hilfe Sie brauchen, bevor Sie weiterlesen.

Wir wollen uns nun zunächst einmal damit befassen, was eine K-PTBS ist, was für Ursachen sie hat und in welchen Symptomen sie sich äußert. In den nächsten Kapiteln gehe ich auf die häufigsten Symptomkategorien – zum Beispiel Vermeidungsverhalten, invasive und depressive Symptome – ein. Das Buch will Ihnen wichtige Fähigkeiten zur Überwindung von zwischenmenschlichen Problemen und Emotionsregulationsschwierigkeiten vermitteln. Außerdem werden wir darauf eingehen, wie eine K-PTBS Ihre Funktionsfähigkeit im Alltagsleben beeinträchtigt – vom »Kapern« Ihres Gehirns bis zur Untergrabung Ihres Selbstwertgefühls. Jedes Kapitel enthält Patientenbeispiele und praktische Techniken und Strategien, die Ihnen helfen werden, mit Ihrem Trauma fertigzuwerden und Ihr Leben so zu gestalten, dass es wieder lebenswert wird.

Falls Sie bestimmte Bewältigungsstrategien aus diesem Buch später noch einmal nachlesen möchten, brauchen Sie nur im Register nachzuschlagen. All diese Techniken lassen sich jederzeit anwenden.

Wichtiger Hinweis: Eine K-PTBS kann durch verschiedenste Kindheitstraumata verursacht werden – unter anderem auch, wenn man in

einem Gebiet aufgewachsen ist, in dem Krieg oder sonstige Gewalt herrschte, oder wenn man Menschenhandel und die Ausbeutung von Kindern mitansehen oder am eigenen Leib erleben musste. Die in diesem Buch beschriebenen Bewältigungsstrategien werden Ihnen in jedem Fall weiterhelfen, egal was für ein Trauma Sie erlebt haben; allerdings geht es hier in erster Linie um Kindheitstraumata, die durch Eltern, Betreuungspersonen, Familienmitglieder oder andere Menschen aus Ihrem näheren Umfeld verursacht worden sind.

Denken Sie stets daran, dass man den Heilungsprozess nicht überstürzen kann! Es dauert ungefähr 20 Jahre, bis das menschliche Gehirn sich vollständig ausgebildet hat, und viele Jahre sorgfältiger Anleitung, bis ein Kind die sozialen und emotionalen Fähigkeiten entwickelt, um die komplexen Anforderungen des Erwachsenseins zu bewältigen. Unsere ersten Jahre sollten uns eigentlich auf die unvermeidlichen Herausforderungen des Lebens vorbereiten, zum Beispiel auf die Verarbeitung von Konflikten mit nahestehenden Menschen oder die Bewältigung von Verlusten. Wenn man jedoch mit einem Kindheitstrauma aufgewachsen ist, muss man die durch Vernachlässigung oder Missbrauch entstandenen Lücken nachträglich überbrücken, und dieser Prozess braucht Zeit. Daher sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass Sie nach einem Kindheitstrauma nur dann zu einem normalen Leben zurückfinden können, wenn Sie bereit sind, langfristig an sich und Ihrem Heilungsprozess zu arbeiten. Ihre Symptome sind eine Folge traumatischer seelischer Verletzungen, die über längere Zeit stattgefunden haben; also sollten Sie auch keine unrealistischen Maßstäbe an die Dauer Ihres Heilungsprozesses anlegen.

Mit der Zeit können Sie ein sicheres Selbstgefühl zurückgewinnen. Doch jeder noch so kleine Fortschritt auf diesem Weg stellt Anforderungen an Körper, Geist und Seele. Anfangs werden Sie sich dabei vielleicht zitterig und unsicher fühlen: Wie ein Kind, das gerade erst laufen lernt, werden Sie bei der Erkundung dieses neuen Terrains öfters stolpern und

hinfallen. Aber mit etwas Ermutigung können Sie immer wieder aufstehen; und mit ein bisschen Übung werden Sie allmählich immer mehr Vertrauen in Ihre Fähigkeit entwickeln, sich eine positive Lebenseinstellung und einen hoffnungsvollen Blick in die Zukunft zu bewahren. Denken Sie daran: Diese hart erarbeiteten Einsichten und Erfahrungen werden Ihnen eine innere Kraft geben, die Ihnen niemand mehr nehmen kann. Irgendwann werden Sie bei diesem inneren Wachstumsprozess einen Wendepunkt erreichen, an dem Sie sich nicht mehr mit der Scham und seelischen Last der Verletzungen aus Ihrer Kindheit identifizieren. Sie können den Schmerz loslassen. Und mit der Zeit werden Sie ein unerschütterliches Vertrauen darauf entwickeln, dass mit Ihnen alles gut und in Ordnung ist. Sie haben dieses Selbstvertrauen verdient – es ist ein unumstößliches Geburtsrecht aller Menschen.

KOMPLEXE PTBS – WAS IST DAS EIGENTLICH?

Kindheitstraumata haben einen tiefgreifenden Einfluss auf Körper, Geist und Seele und beeinträchtigen das Leben des Traumaopfers bis ins Erwachsenenalter hinein. Als Opfer eines solchen Traumas sind Sie vielleicht überzeugt davon, psychisch geschädigt oder nicht liebenswert zu sein oder niemandem mehr vertrauen zu können. Vielleicht leiden Sie unter Gefühlen der Scham, Wert- oder Hilflosigkeit. Oder Sie fühlen sich von Ängsten geplagt oder glauben, nicht in diese Welt zu gehören. Solche Gedanken und Gefühle können dazu führen, dass Sie sich aus Beziehungen zurückziehen, um weiteren Zurückweisungen oder Verletzungen aus dem Weg zu gehen. Vielleicht versuchen Sie sich auch durch Essen, Alkohol oder Drogen von Ihrem Schmerz abzulenken oder ihn zu betäuben. Wenn Sie unter solchen Symptomen leiden, sollten Sie wissen, dass Sie damit nicht allein sind. Die schmerzhaften Emotionen einer komplexen PTBS sind Überbleibsel aus Ihrer Vergangenheit. Und was noch wichtiger ist: Sie lassen sich heilen!

Kindheitstraumata sind heilbar

Oft beginnt ein komplexes Trauma bereits im Säuglingsalter. Babys sind völlig abhängig davon, dass ihre Bezugspersonen ihnen ein Gefühl der Sicherheit, Gebundenheit und Ruhe vermitteln. Bei Eltern aufzuwachsen, die sich unberechenbar verhalten oder ihr Kind misshandeln oder vernachlässigen – das sind Erfahrungen, die das empfindliche Nervensystem des heranwachsenden Menschen stark prägen. Es kann zu emotionalem und physischem Dauerstress führen, der das Kind bis ins Erwachsenenalter hinein begleitet. Erinnerungen an körperliche Misshandlung oder sexuellen Missbrauch können starke Emotionen und körperliche Empfindungen hervorrufen, die sich nur schwer in Worte fassen lassen und oft auch schwierig zu verstehen sind. Vielleicht hat man nur noch eine vage Erinnerung an diese Erlebnisse, was wiederum Selbstzweifel hervorrufen kann. Vielleicht laufen unverarbeitete traumatische Ereignisse in Form von wiederkehrenden Erinnerungen, Flashbacks, Alpträumen oder verstörenden Gefühlen immer wieder in Ihrem Kopf ab und beeinträchtigen Ihr heutiges Leben und Ihre heutigen Beziehungen. Außerdem ist Ihre Fähigkeit, sich als Erwachsener um sich selbst zu kümmern, oft ein Spiegelbild dessen, wie gut Sie als Kind umsorgt worden sind.

Vielleicht brauchen Sie für die Heilung Ihrer K-PTBS einen Therapeuten, zu dem Sie eine positive Beziehung haben, der Sie so akzeptiert, wie Sie sind, und Ihnen hilft, das Vertrauen zu Ihren Mitmenschen zurückzugewinnen. Aber auch Sie selbst können einen wichtigen Beitrag zur Bewältigung Ihres Traumas leisten. Die Übungen in diesem Buch sollen Ihnen helfen, Ängste und Gefühle der Scham und Hilflosigkeit besser in den Griff zu bekommen. So können Sie mit der Zeit die Fähigkeit entwickeln, sich selbst mitfühlend und vorurteilsfrei zu akzeptieren; und das wird Ihnen wiederum bei dem wichtigen Schritt vom bloßen Überleben zu einem glücklichen Leben helfen. Ihr Kindheitstrauma muss Ihnen nicht das ganze Leben kaputt machen!

ISABELLA

»Ich bin einfach zu kompliziert,
um geliebt zu werden«

Als Isabella zu unserer ersten Sitzung kam, fühlte sie sich völlig von ihren Emotionen abgekoppelt, und es fiel ihr schwer, Blickkontakt zu mir herzustellen. Sie sackte auf der Couch in sich zusammen und erklärte, sie befinde sich gerade an »diesem Ort des Nichts«. Uns beiden war klar, was sie damit sagen wollte: nämlich, dass sie sich dissoziiert fühlte – von allen Emotionen und körperlichen Empfindungen abgeschnitten. »Das Nichts schützt Sie davor, den Schmerz zu spüren, nicht wahr?«, fragte ich. Sie nickte.

Schrittweise versuchten wir herauszufinden, ob es vielleicht einen Auslöser für diese Dissoziation gegeben haben könnte. Irgendwann zuckte Isabella mit den Schultern und sagte: »Na ja, ich hatte einen Streit mit meinem Mann.« Ich bat sie, mir mehr darüber zu erzählen, und lockte die Gefühle, mit denen sie nicht fertigwurde, nach und nach aus ihr heraus.

»Es war ein schlimmer Streit; wir waren beide so wütend«, erzählte sie. »Wir haben uns zu Äußerungen hinreißen lassen, die uns beiden leidtun. Ich glaube, diesmal verlässt er mich wirklich. Ich bin einfach eine zu große Last für ihn mit meinem Trauma. Ich bin zu kompliziert, um geliebt zu werden!« Obwohl es ihr anfangs peinlich war, gab Isabella schließlich zu, dass sie sich nach dem Streit mit ihrem Mann ein paar Drinks genehmigt hatte, weil sie nicht wusste, wie sie sonst mit ihrem Kummer fertigwerden sollte. Als sie am nächsten Tag aufwachte, war sie müde und hatte einen Brummschädel. Und jetzt fühlte sie sich innerlich wie taub.

Ich wusste, dass Isabella in ihrer Kindheit von ihrer Mutter abgelehnt und von ihrem Vater verlassen worden war. Als wir über den Streit sprachen, brachten wir diese Kindheitserfahrungen mit ihrer Angst in Zusammenhang, dass ihr Mann sie verlassen würde. Gemeinsam fühlten wir uns in ihr jüngeres Ich ein, das diese frühkindlichen Bindungsverluste erlitten hatte. Wir gingen auf den Teil ihrer Persönlichkeit ein, den sie als Last empfand, und setzten ihn zu ihrem jetzigen seelischen Erleben in Beziehung.

Im Lauf der nächsten Minuten begann das »Nichts« zu verschwinden; und obwohl Isabella sich immer noch traurig fühlte, war sie gleichzeitig auch erleichtert. Sie begann sich in meinem Praxisraum umzusehen, nahm schließlich sogar Blickkontakt mit mir auf und erklärte, dass sie sich jetzt wieder mehr mit sich selbst verbunden fühle. Ich fragte sie, wie es seit dem Streit mit ihrem Mann weitergegangen sei. »Er war eigentlich sehr nett zu mir, aber ich habe ihn weggestoßen«, erzählte sie. »Ich konnte diesen Streit einfach nicht beenden. Als ich zu dissoziieren begann, habe ich gleichzeitig auch ihn weggeschoben. Damit kann ich jetzt aufhören.«

K-PTBS: eine kurze Erklärung

Irgendwann in ihrem Leben machen die meisten Menschen mindestens eine sehr belastende oder traumatische Erfahrung – sei es der unerwartete Verlust eines geliebten Menschen, ein lebensbedrohlicher Unfall, eine Gewalttat oder Naturkatastrophe. Es ist völlig normal, nach solchen Ereignissen ängstlich, unsicher, verwirrt, traurig oder wütend zu sein. Im Idealfall erhalten wir dann Unterstützung bei der Verarbeitung dieser Gefühle – von fürsorglichen Familienangehörigen, Partnern, Freunden, professionellen Helfern oder anderen Menschen aus unserem Umfeld.

Doch wenn wir nicht die nötigen Ressourcen haben, um mit einem bedrohlichen oder schrecklichen Ereignis fertigzuwerden, können diese psychischen und körperlichen Reaktionen auf das traumatische Ereignis bestehen bleiben und sich zu einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) entwickeln.

Es gibt drei Hauptkategorien von PTBS-Symptomen: Wiedererleben, Vermeidung und ein Gefühl ständiger Bedrohung. Zu den *Wiedererlebenssymptomen* gehören intrusive Erinnerungen und Flashbacks oder Albträume, die mit starken Emotionen oder körperlichen Empfindungen einhergehen. *Vermeidung* bedeutet, dass Sie keine Orte aufsuchen, an keinen Aktivitäten teilnehmen oder keine Menschen sehen möchten, die mit Ihrem traumatischen Ereignis zusammenhängen. Es kann aber auch sein, dass Sie Suchtverhalten entwickeln, also beispielsweise zu viel trinken oder Drogen nehmen, um nicht an Ihre Vergangenheit denken zu müssen. Aufgrund Ihres *ständigen Bedrohungsgefühls* fühlen Sie sich vielleicht immer noch in Gefahr, obwohl Sie längst in Sicherheit sind. Dieses Phänomen namens »Hypervigilanz« kann dazu führen, dass Sie leicht erschrecken oder innerlich ständig auf der Hut sind und sich nicht richtig entspannen können.

Im Gegensatz dazu tritt die komplexe PTBS (K-PTBS) als Folge wiederholter verstörender Ereignisse oder anhaltender psychischer Belastungen auf. Zwar kann eine K-PTBS in jedem Lebensalter entstehen; doch in diesem Buch geht es um Kindheitstraumata – also beispielsweise darum, was für Folgen es hat, in einem Umfeld voller Angst, Chaos, Ablehnung und Verlassenheit aufgewachsen zu sein. Wenn Sie dieses Buch lesen, haben Sie vielleicht Missbrauch, Vernachlässigung, häusliche Gewalt oder Misshandlung durch ein Geschwisterkind erlebt oder sind in Ihrer Kindheit auf andere Weise drangaliert worden, ohne dass irgendjemand Sie davor beschützt hat. Eine K-PTBS entsteht oft durch bedrohliche Ereignisse, denen man sich nicht entziehen kann; sie kann aber auch eine Folge anhaltender emotionaler Vernachlässigung sein,

also der Erfahrung, immer wieder zurückgewiesen oder über längere Zeit alleingelassen zu werden. Und aufgrund dieser fehlenden Zuwendung durch liebevolle Bezugspersonen wurde man als Kind natürlich auch nicht vor gefährlichen Situationen oder Personen geschützt.

Nach der Internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD-11) der Weltgesundheitsorganisation umfasst die Diagnose K-PTBS sämtliche Symptome einer PTBS; es kommen aber noch drei weitere Symptomkategorien hinzu: Schwierigkeiten mit der Emotionsregulation, beeinträchtigt Selbstwertgefühl und zwischenmenschliche Probleme. Die K-PTBS geht mit intrusiven Flashbacks, Panik, überwältigenden Gefühlen von Wut und Hoffnungslosigkeit, einem ständigen Schamgefühl, einem gnadenlosen »inneren Kritiker« und mangelndem Vertrauen zu anderen Menschen einher.

Das Wichtigste, was man über die Symptome einer K-PTBS wissen sollte, ist, dass es sich dabei um *erlerntes* Verhalten handelt, das man durch Übung auch wieder *verlernen* kann. Kindheitstraumata sind *Beziehungstraumata*; diese Verletzungen haben also etwas mit unseren Beziehungen zu anderen Menschen zu tun. Solche Traumaopfer können oft am besten im Rahmen einer Psychotherapie neue Denk- und Verhaltensmuster erlernen und sich innerlich weiterentwickeln. Im Schutz der heilenden Beziehung zu Ihrem Therapeuten können Sie positive Beziehungserfahrungen machen und neue, gesunde Bewältigungsstrategien entwickeln.

Bindungstheorie

Die ersten drei Lebensjahre sind die Bindungsphase unserer Entwicklung. In dieser Zeit lernen wir, auf die Welt und unsere Mitmenschen zu reagieren. Um normale zwischenmenschliche Fähigkeiten aufbauen zu können, müssen wir uns in unserer Beziehung zu unseren Eltern und anderen wichtigen Bezugspersonen sicher und geerdert fühlen. So können

wir ein gesundes Selbstgefühl entwickelt, was wiederum eine wichtige Voraussetzung für die Fähigkeit ist, im Erwachsenenalter starke, sinnstiftende Beziehungen zu pflegen.

Kinder reagieren auf diese ersten Beziehungen in ihrem Leben mit der Entwicklung von Bindungsstilen, die auf ihrem angeborenen Temperament und den Erfahrungen mit ihren Bezugspersonen beruhen. Diese Bindungsstile wollen wir nun ein bisschen genauer unter die Lupe nehmen:

Sichere Bindung: Dieser Bindungsstil entsteht, wenn eine wichtige Bezugsperson sich berechenbar, konsequent und vertrauenswürdig verhält. Ihre Eltern müssen nicht perfekt sein, und gelegentliche Missverständnisse oder Probleme in Ihrer Beziehung zueinander lassen sich nicht vermeiden. Ein Elternteil, der seine Aufgabe »gut genug« erfüllt, bietet dem Kind jedoch Gelegenheiten, über solche Situationen hinwegzukommen. Das stärkt seine Fähigkeit, mit Stress umzugehen. Ein Kind, das sich sicher gebunden fühlt, sieht in seinen Eltern eine Quelle der Geborgenheit und fühlt sich wohl beim Lernen, Spielen und Erforschen der Welt, weil es weiß, dass es einen sicheren Ort hat, zu dem es nach Hause kommen kann. Aus dieser Sicherheit entsteht im Erwachsenenalter die Fähigkeit, sinnstiftende Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen und mit unvermeidbaren Konflikten konstruktiv umzugehen.

Unsicher-ambivalente Bindung: Dieser Bindungsstil entsteht, wenn eine primäre Bezugsperson sich inkonsequent und unberechenbar verhalten hat. Manchmal haben Sie sich als Kind vielleicht liebevoll umsorgt gefühlt; doch zwischendurch gab es immer wieder Situationen, in denen Sie angeschrien oder zurückgewiesen wurden, wenn Sie Ihre Bedürfnisse äußerten. Diese widersprüchlichen Botschaften führen normalerweise zu einem Gefühl der Unsicherheit, weil Sie sich als Kind nicht darauf verlassen konnten, dass ein liebevoller, fürsorglicher Elternteil für

Sie da sein würde, wenn Sie ihn brauchten. Im Erwachsenenalter haben Menschen mit unsicher-ambivalentem Bindungsstil oft Angst davor, verlassen zu werden, fühlen sich aber gleichzeitig stark von wichtigen Menschen in ihrem Leben abhängig, vor allem von Liebespartnern.

Unsicher-vermeidende Bindung: In diesem Fall war eine primäre Bezugsperson desinteressiert, distanziert oder nicht verfügbar und hat Ihr Bedürfnis, geliebt, akzeptiert, gesehen und verstanden zu werden, meistens zurückgewiesen oder ignoriert. Dadurch haben Sie gelernt, sich selbst um die Erfüllung Ihrer Bedürfnisse zu kümmern, indem Sie frühzeitig eigenständig und unabhängig wurden. Wenn Sie im Erwachsenenalter einen unsicher-vermeidenden Bindungsstil haben, stehen Sie Ihren eigenen Gefühlen und denen anderer Menschen möglicherweise ablehnend gegenüber. Daher haben Sie vielleicht Probleme mit Vertraulichkeit, vor allem, wenn Ihr Partner sich eine engere Beziehung wünscht.

Desorganisierte Bindung: Dieser Bindungsstil entsteht, wenn eine primäre Bezugsperson ein chaotisches Umfeld geschaffen und das Kind misshandelt oder missbraucht hat. Statt ein Quell der Liebe und Fürsorge zu sein, hat dieser Elternteil nur Angst und Schrecken um sich herum verbreitet. Da wir einen angeborenen biologischen Drang nach Bindung haben, hängen Kinder selbst dann noch an ihren Eltern, wenn diese sich aggressiv und grausam verhalten und sie schlecht behandeln oder missbrauchen. Sie sind zwischen ihrem angeborenen Bedürfnis nach Nähe und dem ebenso starken Bedürfnis, vor Gefahren zu fliehen, hin- und hergerissen. Mit der Zeit führt dieses unlösbare Dilemma zu Gefühlen der Hilf- und Hoffnungslosigkeit. Im Erwachsenenalter schwanken Menschen mit desorganisiertem Bindungsstil häufig zwischen Gefühlen auf hohem Erregungsniveau (wie Angst, Reizbarkeit oder Wut) und Gefühlen auf niedrigem Erregungsniveau (wie Niedergeschlagenheit, Verzweiflung oder Depression) hin und her. Oft wiederholen sie die Be-

ziehungsmuster, die sie in ihrer Kindheit erlernt haben, indem sie eine Beziehung mit Personen eingehen, die sie misshandeln, oder indem sie selbst andere Menschen schlecht behandeln.

Die meisten Menschen entwickeln eine Kombination aus verschiedenen Bindungsstrategien – zum Teil deshalb, weil wir vielleicht mehrere Elternteile hatten, die uns unterschiedlich behandelt haben.

Sie sollten jedoch wissen, dass man etwas entwickeln kann, was Experten als »verdiente sichere Bindung« bezeichnen: Das heißt, Sie können lernen, sich im Erwachsenenalter sicher gebunden zu fühlen, auch wenn Ihre Bezugspersonen es Ihnen nicht beigebracht haben. Ein wichtiger Teil dieses Lernprozesses besteht darin, zu erkennen, wie sich die Ereignisse Ihrer Kindheit auf Ihr Selbstgefühl ausgewirkt haben. Die Fähigkeit, präzise und zusammenhängend über Ihre Vergangenheit zu sprechen, ist ein Zeichen dieser erworbenen Sicherheit. Sobald Sie sich über Ihre Bindungsprobleme im Klaren sind, können Sie üben, auf andere Menschen zuzugehen, und mit der Zeit immer authentischere Beziehungen zulassen. Diese Selbsterkenntnis kann Ihnen auch helfen, Situationen, in denen Sie einen Ihnen nahestehenden Menschen missverstanden oder verletzt haben, wieder zu bereinigen.

Emotionale und körperliche Symptome

In diesem Abschnitt lernen Sie die häufigsten Symptome einer K-PTBS kennen. Wir werden in den folgenden Kapiteln noch näher auf die verschiedenen Symptomkategorien eingehen. Hier nur ein kurzer Überblick:

Vermeidungssymptome: Das sind Verhaltensweisen, mit denen Sie schmerzhaften, traumatischen Erinnerungen und unangenehmen Emotionen oder körperlichen Empfindungen auszuweichen versuchen. Viel-

leicht machen Sie einen großen Bogen um Orte oder Menschen, die Sie an die Vergangenheit erinnern. Oder Sie ziehen sich aus solchen sozialen Situationen zurück oder nehmen Substanzen ein, um Ihren Schmerz zu betäuben.

Invasive und intrusive Symptome: Diese oft auch als »Wiedererleben« bezeichneten Symptome machen es Ihnen schwer, sich sicher und entspannt zu fühlen. Manchmal erleben Sie vielleicht deutliche Erinnerungen an Ihr Trauma in Form von Albträumen oder Rückblenden (Flashbacks). In anderen Situationen fühlen Sie sich von Emotionen oder unangenehmen körperlichen Empfindungen überwältigt, die von traumatischen Ereignissen aus Ihrer Kindheit herrühren. Eines der Hauptprobleme bei allen Formen posttraumatischer Belastungsstörungen ist das Gefühl des Bedrohtseins, das einen ständig verfolgt, auch wenn man eigentlich in Sicherheit ist. Dieses permanente Bedrohungsgefühl kann zu Hypervigilanz – einer starken Empfindlichkeit gegenüber bestimmten Geräuschen oder optischen Reizen – führen.

Depressive Symptome: Oft wechseln invasive mit depressiven Symptomen ab, bei denen Sie sich apathisch und von allem »abgeschnitten« fühlen. Wenn es keine Möglichkeit gibt, ihrer ständigen emotionalen oder körperlichen Misshandlung zu entkommen, fühlen sich Kinder mit der Zeit immer macht- und hilfloser. Das Gefühl, dass sich an ihrer Situation nichts ändern kann und auch niemals etwas ändern wird, kann allgegenwärtig sein und ihre ganze Weltsicht beherrschen.

Emotionsregulationsprobleme: Kindheitstraumata und Bindungsverletzungen können zu emotionaler Instabilität führen – vor allem, wenn Sie sich in der Kindheit verlassen, abgelehnt, bedroht oder machtlos gefühlt haben. Vielleicht überkommt Sie oft Ärger, Wut oder ein Gefühl der Reizbarkeit. Wenn man keine Hilfe bekommt, kann aus diesem

emotionalen Schmerz der Drang entstehen, sich oder andere Menschen zu verletzen.

Dissoziative Symptome: Diese Symptome gehören zu den Phänomenen, die K-PTBS-Patienten am stärksten beeinträchtigen. Dissoziation ist ein psychischer und physischer Überlebensmechanismus. Ein Kind, das von seinen Bezugspersonen missbraucht oder misshandelt wird, aber gleichzeitig von ihnen abhängig ist, muss diese bedrohliche Situation irgendwie erträglich machen – und wenn auch nur in seiner Fantasie. So ein Kind erschafft sich in seiner Vorstellung dann vielleicht eine idealisierte Mama oder einen idealisierten Papa, um der Realität nicht ins Auge sehen zu müssen. Auf physischer Ebene sind an diesem Dissoziationsprozess Neurochemikalien beteiligt, die Emotionen und körperliche Empfindungen betäuben, sodass man sich wie benebelt, schwindelig und müde fühlt und einem übel wird. Manchmal macht diese Dissoziation es dem Betroffenen schwierig oder unmöglich, sich an traumatische Ereignisse zu erinnern, sodass sein Gefühl der Desorientierung noch mehr zunimmt.

Zwischenmenschliche Probleme: Bindungsprobleme können Sie in Ihrer Fähigkeit beeinträchtigen, als Erwachsener gesunde Beziehungen einzugehen. Vielleicht fällt es Ihnen dann schwer, anderen Menschen zu vertrauen oder sich ihnen nahe zu fühlen. Vielleicht fühlen Sie sich in Beziehungen aber auch zu abhängig und können sich nur schwer durchsetzen. Oder Sie haben genau das entgegengesetzte Verhaltensmuster entwickelt und sind übertrieben eigenständig geworden in der irrigen Annahme, sich auf niemanden verlassen zu können, sodass Sie Menschen, die Ihnen nahestehen, grundlos zurückweisen.

Selbstwahrnehmungsprobleme: Komplexe Traumata gehen mit einem zu geringen Selbstwertgefühl einher. Missbrauchs- oder Vernachlässi-

gungserfahrungen führen oft zu Selbstvorwürfen: Wenn Sie einen Elternteil nicht vom Trinken abhalten oder ein Geschwisterkind nicht vor Missbrauch schützen können, beginnen Sie vielleicht, sich für macht- oder wertlos zu halten, oder Sie glauben, dass die Welt kein vertrauenswürdiger Ort ist. Vielleicht entwickeln Sie dann ein toxisches Schamgefühl und halten sich für schuldig, psychisch geschädigt, wertlos oder für einen Versager. Die Überidentifikation mit solchen negativen Glaubenssätzen führt zu einem verzerrten Selbstbild.

Verzerrte Gedanken und Gefühle im Hinblick auf die misshandelnde Person: Manchmal ist die Beziehung von Menschen mit K-PTBS zu ihren misshandelnden Betreuungspersonen sehr verworren. Wenn sie darüber nachdenken, ob sie in einer Beziehung zu einem Elternteil bleiben möchten, der sie schlecht behandelt, kann das beispielsweise zu Schuldgefühlen oder Traurigkeit führen; oder ihnen ist bewusst, dass ihr Elternteil als Kind selbst missbraucht oder misshandelt wurde und dass dieses Trauma zu seinem heutigen Verhalten beigetragen hat. Andererseits sind sie vielleicht aber auch wütend darüber, dass dieser Elternteil ihr Leben immer noch beherrscht. So können starke Ressentiments entstehen.

Überwältigendes Gefühl der Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung: Viele Menschen, die ein Kindheitstrauma erlebt haben, tragen eine große existenzielle Einsamkeit oder tiefe Verzweiflung in sich. Vielleicht kommt Ihnen angesichts Ihres Traumas oder Missbrauchs alles sinnlos vor, oder Sie können einfach nicht begreifen, warum Ihnen das passiert ist. Womöglich haben Sie dadurch den Glauben an die Menschen oder an eine höhere Macht verloren. Durch dieses Gefühl völliger Hoffnungslosigkeit fällt es Ihnen vielleicht schwer, einen Sinn oder eine Bedeutung in Ihrem Leben zu finden.

Zusätzlich zu diesen Hauptsymptomen entwickeln K-PTBS-Patienten oft auch noch weitere symptomatische Verhaltensweisen, um belastende Emotionen und Erinnerungen zu bewältigen: Zum Beispiel zupfen, kratzen oder reiben sie zwanghaft an ihrer Haut herum, reißen sich die Haare aus oder ritzen sich; oder sie leiden unter Selbstmordgedanken, Essstörungen, Impulsivität und übertriebenem Risikoverhalten.

Häufige Fehldiagnosen

Früher wusste man nicht viel über die K-PTBS; selbst Psychotherapeuten kannten sich damit nicht gut aus. Infolgedessen wurden bei vielen Menschen mit Kindheitstraumata falsche Diagnosen gestellt. Eine Fehldiagnose macht eine erfolgreiche Therapie sehr schwierig, vor allem, wenn der Arzt Ihnen deshalb die falschen Medikamente verschrieben hat oder Sie auf andere Weise fehlbehandelt wurden. Zum Beispiel können Emotionsregulationsprobleme dazu führen, dass man manchmal ängstlich und dann wieder depressiv ist. Diese »Stimmungsschwankungen« können als Symptome einer bipolaren Störung fehlinterpretiert werden, wenn der Therapeut Ihre Traumavorgeschichte nicht kennt oder nicht richtig einordnen kann.

Manche Menschen leiden unter mehreren psychischen Erkrankungen gleichzeitig, was ebenfalls zu Fehldiagnosen führen kann. Zum Beispiel können eine K-PTBS und eine Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) zusammen auftreten. Hier ein paar häufige Fehldiagnosen bzw. Komorbiditäten einer K-PTBS:

- Borderlinestörung oder andere Persönlichkeitsstörungen
- Bipolare Störung
- Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS)
- Sensorische Verarbeitungsstörung
- Lernstörung
- Angststörungen (einschließlich Panik- und Zwangsstörung)

- Major Depression oder Dysphorie
- Somatisierungsstörungen (d. h., psychische Störungen werden als körperliche Symptome erlebt)
- Substanzmissbrauch oder -abhängigkeit

Falls Sie nach dem Lesen dieser Informationen glauben, keine richtige Diagnose erhalten zu haben, besprechen Sie Ihre Bedenken bitte mit einem Therapeuten Ihres Vertrauens. Denn wenn Sie über Ihre eigenen Symptome Bescheid wissen, können Sie sich besser für die Erfüllung Ihrer gesundheitlichen Bedürfnisse einsetzen.

MICHAEL

»Ich kann so nicht mehr weitermachen«

»Alles erinnert mich daran, wie furchtbar mein Leben war. Ich weiß, dass mit mir irgendetwas nicht stimmt. Ich bin meistens reizbar und wütend. Manchmal habe ich das Gefühl, so nicht mehr weitermachen zu können. Was hat mein Leben für einen Sinn?«

Michael leidet schon seit vielen Jahren an einem unverarbeiteten Kindheitstrauma. Mit der Zeit hat sich sein Gefühl der Verzweiflung immer mehr verschlimmert. Im Lauf unserer Therapie erfuhr ich, dass Michael in seinem Elternhaus ein furchtbares Chaos erlebt hatte: Er war als mittleres Kind mit sieben Geschwistern aufgewachsen. Seine Mutter war ängstlich und ständig überfordert. Sein Vater war selten zu Hause, weil er zwei verschiedenen Jobs nachging, um die Familie zu ernähren; doch wenn er da war, bekam er oft Wutanfälle. In der Psychotherapie erlernte Michael die Strategien, die er brauchte, um endlich zu begreifen, warum er so wütend war. Als Kind hatte er sich in seiner chaoti-

schen Familie oft verloren gefühlt. Doch in der Therapie konnte er sich nun mit seinen seelischen Verletzungen und seinem Kummer auseinandersetzen. Mit der Zeit wurde ihm klar, dass er gar nicht psychisch gestört war – seine negativen Gefühle waren einfach nur darauf zurückzuführen, dass seine Eltern seine Bedürfnisse nicht erfüllt hatten. Obwohl es ihm nicht leichtfiel, sich mit seiner schmerzhaften Vergangenheit auseinanderzusetzen, begann er dadurch, sich selbst doch besser zu verstehen, und konnte mitfühlender mit sich umgehen; und das gab ihm zum ersten Mal seit Jahren wieder Hoffnung.

Wie behandelt man eine K-PTBS?

Nun werden Sie die häufigsten Behandlungsmethoden für eine K-PTBS kennenlernen: kognitive Verhaltenstherapie (KVT), dialektische Verhaltenstherapie (DVT), Teiletherapie, »Eye Movement Desensitization and Reprocessing«-Therapie (EMDR-Therapie), Körperpsychotherapie und Komplementär- und Alternativmedizin. All diese Verfahren sind gut erforscht und nachweislich wirksam.

Kognitive Verhaltenstherapie

Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) wurde von Dr. Aaron Beck zur Behandlung von Menschen mit Ängsten oder Depressionen entwickelt. Heute ist sie eine der wirksamsten Methoden der Traumatherapie. Im Rahmen einer KVT lernen Sie, die Zusammenhänge zwischen Ihren Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen zu analysieren und Denkmuster zu erkennen, durch die Ihre emotionale Dysregulation sich verschlimmert. Zum Beispiel kann ein Trauma dazu führen, dass Sie sich ständig bedroht fühlen. Doch wenn sich dieses Gefühl zu der Über-

zeugung ausweitet, dass Sie niemals irgendwo in Sicherheit sein werden, gehen Sie vielleicht kaum noch aus dem Haus, und das kann zu Isolation führen und Ihre Angstgefühle verschlimmern. So geraten Sie mit der Zeit immer tiefer in einen Teufelskreis der Einsamkeit hinein.

Es gibt mehrere Varianten der KVT, die sich für die Behandlung von Traumata eignen. Die von Dr. Steven Hayes entwickelte Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) geht davon aus, dass problematische Emotionen ganz normale Reaktionen auf schmerzhaftere Lebensereignisse sind. Bei der ACT wenden Sie sich solchen Gefühlen in einer Haltung liebevoller Akzeptanz zu. Dadurch nimmt Ihre Neigung, unangenehme Erfahrungen aus dem Weg gehen zu wollen, mit der Zeit ab.

Die Narrative Expositionstherapie (NET) wurde von Dr. Maggie Schauer, Dr. Thomas Elbert und Frank Neuner entwickelt. Bei dieser Therapie verarbeiten Sie Ihre Emotionen, indem Sie eine biografische Geschichte verfassen, die sowohl schwierige als auch positive Situationen aus Ihrem Leben beinhaltet. Diese Lebensgeschichte trägt zur Stärkung Ihres Identitätsgefühls bei.

Generell arbeitet die KVT bei der Traumatherapie mit einer Technik namens Exposition, bei der Sie über Ihre traumatischen Erlebnisse nachdenken oder etwas darüber schreiben. Das Ziel dieser Exposition besteht darin, das seelische Leid zu lindern, das Sie beim Gedanken an schmerzhaftere Erlebnisse überkommt. Anfangs wird es Ihnen vielleicht unangenehm sein, über Ihr Trauma zu sprechen, doch mit etwas Übung können Sie durch Exposition mehr Selbstvertrauen und ein stärkeres Gefühl der Kontrolle über sich und Ihr Leben entwickeln.

Manche K-PTBS-Patienten empfinden die Expositionstherapie als zu drastisch. Es ist wichtig, Ihren Therapeuten darauf anzusprechen, wenn Sie das Gefühl haben, dass eine Behandlungsmaßnahme Ihnen nicht guttut. Denn Sie sollen Ihre Therapie selbst wählen; sie sollte Ihnen niemals von außen aufgezwungen werden.

Dialektische Verhaltenstherapie

Die dialektische Verhaltenstherapie (DVT) wurde von Dr. Marsha Linehan als Behandlungsmethode für Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung entwickelt. Dabei handelt es sich um eine Form der kognitiven Verhaltenstherapie, die Achtsamkeits- und Entspannungsstrategien miteinander verbindet. Diese Fähigkeiten sind für die Bewältigung der emotionalen Dysregulation und der zwischenmenschlichen Probleme, unter denen K-PTBS-Patienten häufig leiden, besonders hilfreich. Durch eine DVT können Sie lernen, den Stress intensiver Emotionen zu ertragen, ohne in ungesunde Bewältigungsmechanismen wie Aggression oder Drogenmissbrauch zu verfallen. Diese Behandlungsmethode will Ihnen klarmachen, dass problematische Emotionen nicht unbedingt etwas Negatives sein müssen und dass Ihre Gedanken und Gefühle nicht den Menschen definieren, der Sie sind. Durch Achtsamkeit können Sie den Standpunkt eines »mitfühlenden Zuschauers« einnehmen – die Fähigkeit, sich selbst liebevoll und wertfrei zu akzeptieren.

Mithilfe einer DVT können Sie übrigens auch gesunde Wege für den Umgang mit problematischen Gefühlen in zwischenmenschlichen Beziehungen finden. Wenn Sie sich zum Beispiel von Ihrem Partner zurückgewiesen fühlen, verspüren Sie vielleicht den Impuls, ihn anzuschreien. In so einem Fall würden Sie üben, Ihren Wunsch nach mehr Nähe zu äußern, ohne sich oder Ihrem Partner die Schuld an dem Problem zu geben. Dadurch können Sie mehr Selbstachtung aufbauen. Mit ein bisschen Übung wird es Ihnen mit der Zeit immer leichter gelingen, Konflikte zu lösen und dabei fair und respektvoll mit sich und anderen Menschen umzugehen.