

Pete Walker

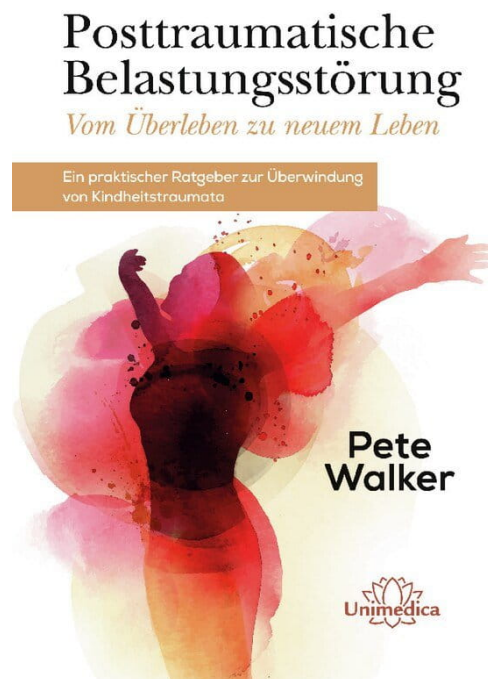
Posttraumatische Belastungsstörung - Vom Überleben zu neuem Leben

Leseprobe

[Posttraumatische Belastungsstörung - Vom Überleben zu neuem Leben](#)

von [Pete Walker](#)

Herausgeber: Unimedita



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Pete Walker

Leserstimmen zu seinem ersten Buch „The Tao of Fully Feeling“ und zu seiner Website www.pete-walker.com

Als ich Ihren Artikel las, war es, als würden sich die Wolken verziehen und die Sonne herauskommen. Ich bin nicht verrückt, ich bin nicht dumm, ich bin nicht für immer kaputt. Ich habe einfach nur emotionale Flashbacks, und das ist nicht meine Schuld.

– M. L.

Sie sind ein Geschenk für mich und Tausende andere, die wie ich gelitten haben und die auf der Suche nach ihrer Wut (sie kommt jetzt!), ihrem Selbstschutz, ihrer Trauer und ihrem Wachstum sind. Ich baue mich wieder auf, »beeltere« mich neu.

– L. K. Großbritannien

Ich habe gerade Ihr Buch beendet. Es ist kraftvoll und sanft. Jetzt werde ich es noch einmal lesen und dabei einen Markierstift benutzen. Mit Ihren Worten laden Sie den Leser in eine warme therapeutische Beziehung ein. Ein wunderschönes Buch! Danke.

– A. R.

Ich glaube, es ist keine Übertreibung zu sagen, dass Ihre Arbeit mir das Leben gerettet hat und das meines Verlobten gleich dazu. Wir haben beide eine Komplexe PTBS und hatten beide unser Leben schon so gut wie abgeschrieben. Ihre Texte haben uns verstehen lassen, was mit uns los ist. Das hat mir wirklich die Augen geöffnet.

– M. M.

Inhalt

Einführung	1
------------------	---

TEIL I: EIN ÜBERBLICK ÜBER DEN HEILUNGSWEG 7

Kapitel 1 – Der Weg zur Heilung einer K-PTBS.....	8
Definition der Komplexen PTBS	10
Beispiel für einen emotionalen Flashback	10
Toxische Scham: Die Fassade des emotionalen Flashbacks.....	12
Liste der häufigsten Symptome einer K-PTBS.....	14
Suizidgedanken.....	14
Geläufige Fehldiagnosen	16
Die Entstehung einer K-PTBS	17
Mehr über Traumata	18
Die vier Überlebensstrategien.....	19
Die vier Überlebensstrategien in einer traumatisierenden Familie	21
Pathologische Geschwisterrivalität durch erzieherisches Versagen	24
 Kapitel 2 – Ebenen der Heilung	 26
Die wichtigsten Entwicklungshemmungen in der K-PTBS.....	27
Kognitive Heilung	29
Die Entkräftung des Kritikers.....	30
Das entwicklungsgehemmte gesunde Ego.....	31
Psychoedukation und kognitive Heilung.....	32
Achtsamkeit.....	33
Emotionale Heilung	34
Heilung der Gefühlswelt	34
Emotionale Intelligenz	37
Toxische Scham und Seelenmord	39

Trauern als emotionale Intelligenz	40
Trauern und verbale Entlastung.....	41
<i>Spirituelle Heilung</i>	42
Linderung der Verlassenheit durch ein höheres Zugehörigkeitsgefühl	42
Dankbarkeit und eine ausreichend gute Erziehung	45
<i>Körperliche Heilung</i>	46
Körperliche Selbsthilfe.....	47
K-PTBS und Körpertherapie.....	49
Die Rolle der Medikamente.....	50
Selbstbehandlung	51
Essstörungen.....	51

Kapitel 3 – Beziehungsheilung.....53

Vorwarnung:.....	53
K-PTBS als Bindungsunfähigkeit	54
Der Ursprung der sozialen Ängste	54
Ein Weg zur Beziehungsheilung	55
Heilung der einsam machenden Scham	56
Wie findet man ausreichend gute Beziehungshilfe?.....	58
»Elternektomie« und Beziehungsheilung	59
Umgang mit Beziehungskonflikten	60
Reparenting.....	61
Selbstbemutterung und Selbstbevaterung	61
Selbstbemutterung baut Selbstmitgefühl auf.....	62
Die Grenzen bedingungsloser Liebe.....	63
Die Arbeit mit dem inneren Kind	64
Reparenting-Affirmationen.....	65
Selbstbevaterung und die »Rettungsaktion Zeitmaschine«	66
Gemeinschaftliches Reparenting	67
Das Tao der Selbst- und Fremdbeziehung.....	69

Kapitel 4 – Stadien der Heilung.....71

Anzeichen der Heilung	71
Phasen der Heilung	72
Die Rolle der Geduld.....	73
Überleben kontra Gedeihen	75
Anzeichen der Heilung erkennen	78

Heilung als lebenslanger Prozess	80
Therapeutische Flashbacks und zunehmende Schmerzen	81
Optimaler Stress	83
<i>Die Lichtblicke</i>	84
»Ein Leben ohne Selbsterforschung verdient es nicht, gelebt zu werden« ...	85
Der Gefühlsimperialismus des »Don't Worry, Be Happy«	86
Hier zwei aufschlussreiche Referenzen zu diesem Thema:	87

TEIL II: DIE FEINHEITEN DER HEILUNG..... 91

Kapitel 5 – Und wenn ich nie geschlagen wurde?	92
Verleugnung und Minimierung	93
Verbaler und emotionaler Missbrauch	93
Die theoretische Neurobiologie des Kritikers.....	94
Emotionale Vernachlässigung: Die Kernwunde in der Komplexen PTBS....	96
Die Gedeihstörung	97
Emotionaler Hunger und Sucht	98
Die evolutionäre Basis des Bindungsbedürfnisses.....	99
Verlassenheit lähmt emotionale Intelligenz und Beziehungsintelligenz	102
De-Minimierung der emotionalen Verlassenheit.....	102
Verletzlichkeit zeigen	104
Die Macht der Erzählung	106
 Kapitel 6 – Welcher Trauma-Typ sind Sie?	 108
Der gesunde Einsatz der Überlebensstrategien	108
Positive Eigenschaften der Überlebensstrategien.....	109
Nachteilige Eigenschaften der Überlebensstrategien	110
<i>K-Ptbs Als Bindungsunfähigkeit</i>	110
Entstellungen der Bindungs- und Absicherungsinstinkte der Überlebensstrategien.....	112
<i>Der Kampftyp und die narzisstische Abwehr</i>	112
Der charmante Tyrann.....	113
Andere Arten von Narzissten.....	114
Die Heilung der fixierten Kampfreaktion.....	115
<i>Der Fluchttyp und die zwanghafte Abwehr</i>	117

Linkshirndissoziation.....	117
Die Heilung der fixierten Fluchtreaktion	118
<i>Der Erstarrungstyp und die dissoziative Abwehr.....</i>	120
Rechtshirndissoziation.....	120
Die Heilung der fixierten Erstarrungsreaktion	121
<i>Der Unterwerfungstyp und die co-abhängige Abwehr.....</i>	124
Die Heilung der fixierten Unterwerfungsreaktion.....	125
<i>Trauma-Mischtypen.....</i>	126
Der Kampf-Unterwerfungstyp.....	126
Der Flucht-Erstarrungstyp.....	128
Der Kampf-Erstarrungstyp	128
<i>Selbsteinschätzung</i>	130
Kontinuen positiver und negativer Überlebensstrategien	130
Heilung und Selbsteinschätzung.....	130
Kampf – – Unterwerfung: Das Kontinuum gesunder Fremdbeziehungen...	130
Flucht – – Erstarrung: Das Kontinuum gesunder Selbstbeziehungen.....	131

Kapitel 7 – Die Heilung der traumabasierten Co-Abhängigkeit ... 132

<i>Die Ursprünge der Unterwerfung im Vergleich mit den Ursprüngen der anderen Überlebensstrategien.....</i>	133
<i>Eine Definition der traumabasierten Co-Abhängigkeit</i>	136
<i>Co-abhängige Subtypen</i>	137
Der Unterwerfungs-Erstarrungs-Typ: Der Sündenbock	137
Der Unterwerfungs-Flucht-Typ: Die Oberschwester.....	139
Der Unterwerfungs-Kampf-Typ: Die Übermutter	140
<i>Weiteres zur Heilung der fixierten Unterwerfungsreaktion.....</i>	141
Sich der Angst vor Selbstoffenbarung stellen	143
Co-Abhängigkeit mit Trauer auflösen.....	143
Fortgeschrittene Heilung	144
»Ich habe kein Problem damit, anderen zu missfallen.«	146

Kapitel 8 – Der Umgang mit emotionalen Flashbacks 148

13 Schritte für das Management emotionaler Flashbacks.....	149
Trigger und emotionale Flashbacks	151
»Der Blick«: ein häufiger Trigger emotionaler Flashbacks	153
Innere und äußere Trigger	154
Fortschreitende Triggererkennung	155

Anzeichen eines Flashbacks	156
Weitere Gedanken zur Selbstbehandlung	157
Flashbacks in der Therapie	158
Auflösung eines Flashbacks durch Trauern (Schritt 9).....	159
Der Umgang mit dem inneren Kritiker (Schritt 8).....	160
<i>Fortgeschrittenes Flashback-Management.....</i>	161
Aufwachen mit einer Verlassenheitsdepression	161
Flashbacks als Hilferuf des inneren Kindes.....	162
Flexibler Einsatz der Schritte für das Flashback-Management.....	164
Existenzielle Trigger	165
Fortgeschrittene Heilung	165
<i>Hilfe für Kinder beim Management emotionaler Flashbacks.....</i>	166

Kapitel 9 – Die Entkräftung des inneren Kritikers.....	169
<i>Der Ursprung des Kritikers in der K-PTBS.....</i>	<i>169</i>
<i>Die 14 häufigsten Angriffsmethoden des inneren Kritikers.....</i>	<i>172</i>
Perfektionismusprogramme	172
Gefährdungsprogramme	174
Durch den Kritiker ausgelöste Flashbacks	175
Gedanken als Trigger.....	177
Der Kritiker als Internalisierung demütigender Eltern.....	177
Die Hartnäckigkeit des Kritikers	178
Perfektionismus und emotionale Vernachlässigung	179
Weitere Gedanken zur Gefährdung	180
Wut als Gedankenstopp gegen den Kritiker	181
Scham als ungerechtfertigtes Schuldgefühl	183
Den Kritiker annehmen	185
<i>Gedankensubstitution und Gedankenkorrektur</i>	186
Substitution und Korrektur der Sichtweise	187
Substitution der Sichtweise und Dankbarkeit	188
Die neuronale Plastizität des Gehirns.....	190

Kapitel 10 – Die Entkräftung des äußeren Kritikers.....	191
<i>Der äußere Kritiker als Beziehungsfeind.....</i>	<i>191</i>
<i>Die vier Überlebensstrategien und ihre Kritiker</i>	<i>192</i>
<i>Passiv-aggressives Verhalten und der äußere Kritiker.....</i>	<i>194</i>
Dem Kritiker das Mitspracherecht verweigern.....	195

<i>Vom äußeren Kritiker dominierte Flashbacks.....</i>	<i>195</i>
<i>Die Darstellung des äußeren Kritikers in den Medien.....</i>	<i>197</i>
Der Kritiker als Produzent zweitklassiger Filme.....	198
Nachrichtensendungen als Trigger	199
<i>Intimität und der äußere Kritiker.....</i>	<i>200</i>
Die ausweglose Situation	201
Abschreckung anderer.....	202
<i>Der Wechsel zwischen äußerem und innerem Kritiker</i>	<i>202</i>
Ein Fallbeispiel für den Kritikerwechsel.....	204
<i>Der Kritiker als Richter, Schöffe und Henker.....</i>	<i>205</i>
Schuldzuweisungen	206
<i>Achtsamkeit und die Entkräftung des äußeren Kritikers.....</i>	<i>207</i>
Wenn Achtsamkeit den Kritiker zu stärken scheint	208
Gedankensubstitution und -korrektur: die Ausmerzungen des Kritikers....	209
<i>Trauer schaltet den äußeren Kritiker aus.....</i>	<i>210</i>
Aushungern des äußeren Kritikers durch Abbau der Übertragung.....	210
Dem äußeren Kritiker auf gesunde Weise Luft machen	211
Aggressivität im Straßenverkehr, Übertragung und der äußere Kritiker...	212
 Kapitel 11 – Trauerarbeit.....	 215
Trauern vertieft Einsicht und Verständnis	216
Den Mangel an elterlicher Fürsorge betrauern	217
<i>Trauern lindert Flashbacks</i>	<i>219</i>
Wenn der innere Kritiker das Trauern behindert.....	220
Aushungern des Kritikers durch Trauern.....	221
<i>Die vier Trauertechniken.....</i>	<i>222</i>
1. Wut: verringert Angst und Scham.....	222
Wut verhilft zum Abbau des Wiederholungszwangs.....	224
2. Weinen: der ultimative Trost	225
Weinen und Selbstmitgefühl	227
Wütendes Weinen	227
3. Verbale Entlastung: der goldene Pfad zur Intimität.....	230
Die theoretische Neurowissenschaft der verbalen Entlastung.....	231
Gleichzeitig denken und fühlen	232
Verbale Entlastung im »stillen Kämmerchen«.....	233
Dissoziation als Feind der verbalen Entlastung	233
Die Linkshirndissoziation.....	234

Verbale Entlastung heilt Verlassenheit	235
Verbale Entlastung und Intimität	236
4. Fühlen: die passive Trauerarbeit	237
Fühlen als Heilmittel gegen Verdauungsstörungen	238
Die Beziehung zwischen Gefühlen und Körper	238
Die Ausgewogenheit zwischen Fühlen und emotionalem Ausdruck	239
Fühlen lernen	240
Eine Übung im Fühlen	240
Techniken des Trauerns	241

Kapitel 12 – Die Landkarte: Die Bewältigung der

Verlassenheitsdepression	244
Die Reaktionszyklen	245
Die Schichten der Dissoziation im Reaktionszyklus	248
Im Stich gelassen zu werden, erzeugt Selbstaufgabe	248
Abbau der Selbstaufgabe	249
Depressives Denken und depressives Fühlen	250
Achtsamkeit verarbeitet Depressionen	251
Körperliche Achtsamkeit	251
Therapeutisches Triggern schmerzhafter Erinnerungen	
durch Körperwahrnehmung	252
Introspektive Körperarbeit	253
Sich durch eine Depression hindurchfühlen	254
Hunger als getarnte Depression	255
Pseudo-Zyklothymie	256
Unvermeidbares und vermeidbares Leiden	257
Heilung ist ein fortschreitender Prozess	258
Ein »Schweizer Taschenmesser« für den Flashback	259

Kapitel 13 – Die Rolle von Beziehungen bei der Heilung der

Verlassenheit	263
Die zwischenmenschliche Dimension der Psychotherapie	264
<i>Beziehungsheilung in der komplexen PTBS</i>	265
<i>1. Empathie</i>	267
<i>2. Authentische Verletzlichkeit</i>	268
Therapeutische Offenbarung von Gefühlen	269
Richtlinien für die Selbstoffenbarung	271

Emotionale Selbstoffenbarung und eigene traumatische Erinnerungen	271
3. Dialogfähigkeit	272
Die Befriedigung gesunder narzisstischer Bedürfnisse	274
Psychoedukation als Teil der Dialogfähigkeit	275
Dialogfähigkeit bei den vier Überlebensstrategien	276
4. Gemeinschaftliche Beziehungskorrektur	278
Von der Verlassenheit zur Intimität: eine Fallstudie.....	281
Die verdiente sichere Bindung	283
Rettung vor dem Kritiker	284
<i>Wie findet man einen Therapeuten?</i>	286
Wie findet man eine Selbsthilfegruppe?	287
<i>Co-Counselling</i>	289
 Kapitel 14 – Vergebung: Beginnen Sie bei sich selbst	291
 Kapitel 15 – Bibliothherapie und die Büchergemeinschaft	296
 Kapitel 16 – Werkzeuge für die Selbsthilfe	300
Zusammenfassung	301
<i>Werkzeugkasten 1: Empfohlene Motivationen für die Heilung</i>	302
<i>Werkzeugkasten 2: Die Charta der Menschenrechte</i> <i>(Regeln für Fairness und Intimität).....</i>	304
<i>Werkzeugkasten 3: Empfohlene Reaktionen</i> <i>auf übliche Angriffe des Kritikers</i>	305
Perfektionismusprogramme	305
Gefährdungsprogramme	307
<i>Werkzeugkasten 4: Werkzeuge zur liebevollen Konfliktlösung</i>	308
ad 15) Pausen.....	310
ad 18) und 19) Übertragung.....	311
<i>Werkzeugkasten 5: 12x12 Gründe</i>	312
... sich selbst dankbar zu sein	312
... anderen dankbar zu sein.....	315
<i>Werkzeugkasten 6: 13 Schritte für das Management emotionaler Flashbacks ..</i>	318
 Literaturverzeichnis	322
Register.....	332

Wenn Sie sich in einer unmittelbaren Notlage befinden, blättern Sie bitte weiter zu Kapitel 8 und lesen Sie sich die Liste der 13 Schritte zum Abbau von K-PTBS-induzierten Ängsten und Stress durch.

Vor 40 Jahren fuhr ich im Zug von Delhi nach Kalkutta. Es war das Ende einer jahrelangen spirituellen Suche in Indien, die ich als gescheitert betrachten musste. Anstelle von Erleuchtung hatten meine Erlösungsfantasien mir unter dem Strich nur Verzweiflung und eine Amöbenruhr eingebracht. Letztere hatte mich 15 Kilo Gewicht gekostet, sodass ich jetzt aussah wie ein ausgezehrter Mönch.

Noch schlimmer war der totale Verlust der Hoffnung, die durch Walt Whitmans Gedicht »Gesang von der freien Straße« entfacht worden war. Diese Hoffnung hatte mir auf meiner fünfjährigen Weltreise Halt gegeben, nachdem meine Eltern mich kurzerhand aus dem Haus geworfen hatten.

Aber zurück zum Zug. Ich saß auf meinem beengten Zweite-Klasse-Sitz zusammen mit Unberührbaren, Hühnern und Ziegen und las die englische Version einer indischen Zeitung. In der Zeitung stand, dass mein Zielort Kalkutta gerade von 100 000 Flüchtlingen überströmt wurde, die aus ihren überschwemmten Häusern geflohen waren. Wie es aussah, nächtigten sie alle auf den Straßen der Innenstadt in den Nischen unter den ausladenden ersten Stockwerken der Häuser.

Ich kam spät nachts an, und tatsächlich waren die Straßen überall von schlafenden Leibern gesäumt. Sie lagen Schulter an Schulter, eingewickelt in Laken. Ich checkte in ein 20-Cent-pro-Nacht-Hotel ein, von dem ein Mitreisender mir erzählt hatte. Ich schlief unruhig aus Furcht vor dem Anblick, der mich am nächsten Morgen erwarten würde. Wie sollte ich den Anblick von Unmengen verzweifelter Menschen ertragen, zumal ich selbst nichts zu geben hatte? Ich zweifelte sogar, ob mein Geld bis Australien reichen würde, wo ich hoffentlich meine Geldbörse wieder aufstocken konnte.

Als ich mich am nächsten Morgen endlich dazu überwunden hatte, das Hotel zu verlassen, starrte ich entgeistert auf das gewandelte Bild, das sich mir auf der Straße darbot. Die Laken waren wie Picknickdecken ausgebreitet worden, und überall saßen glückliche Familien. Auf tragbaren Öfchen kochten Mahlzeiten und Tee vor sich hin. Lebhaft und überschwänglich scherzten die Leute miteinander, und die Kinder ... die Kinder (und das was das Detail, das sich meiner Erinnerung am tiefsten einprägte) krabbelten und turnten ausgelassen auf ihren Eltern herum, vor allem auf ihren Vätern, die das ebenso zu genießen schienen wie ihre Sprösslinge.

Ich wurde von einem Gemisch aus Gefühlen überflutet, wie ich es nie zuvor erlebt hatte – einem seltsamen Cocktail aus Erleichterung, Entzücken und Unbehagen. Das Unbehagen verstand ich erst zehn Jahre später, als mir klar wurde, dass unter der Oberfläche meines Bewusstseins Neid aufgekeimt war.

Ich war zutiefst neidisch auf dieses prächtige Fest familiärer Liebe, wie ich sie selbst nie zuvor erfahren oder auch nur gesehen hatte. Selbst die süßlichsten Familien-Sitcoms, die ich gesehen hatte, konnten nicht annähernd eine so authentische und fühlbare Verbundenheit vermitteln.

Als ich Jahre später als Student der Anthropologie und Sozialarbeit verstand, was da vor sich gegangen war, erlebte ich einen förmlichen Flashback. In anderen nicht industrialisierten Ländern hatte ich ähnliche, wenngleich weniger überwältigende Szenen gesehen: Marokko, Thailand, Bali, einem Aborigine-Reservat in Australien.

Diese Erinnerungen zeigten mir intuitiv die Art von verwandtschaftlicher Liebe, die ich in meiner Familie oder den Familien meiner Freunde nie erlebt hatte. Ich brauchte Jahre, um diese Erfahrung zu verdauen und meine Verleugnung dessen, was mir als Kind gefehlt hatte, zu überwinden. Dann jedoch begann meine jahrzehntelange Suche, die mich dazu geführt hat, dieses Buch zu schreiben, ebenso wie dessen Vorgänger »The Tao of Fully Feeling«, in dem viele der Grundprinzipien dieses Buches ausführlich dargelegt wurden.

Dieses Buch ist mein Versuch, eine Landkarte zu zeichnen, die Ihnen bei der Heilung Ihrer Wunden den Weg weist; Wunden, die Ihnen der Mangel an Liebe in Ihrer Kindheit zugefügt hat. Bei manchen Themen wiederhole ich mich gern, so etwa, wenn es um die Entkräftung des inneren Kritikers geht oder um die Trauer über die Verluste der Kindheit. Damit versuche ich, die große Bedeutung dieser Themen bei der Heilarbeit immer wieder auf

verschiedene Arten zu unterstreichen. Sollten Sie sich einmal verirren und nicht wissen, wo auf der Landkarte Sie sich befinden, sind diese Themen immer die wichtigsten Markierungen, die Sie auf den Weg zurückführen.

* * *

Manchmal empfehle ich meinen Lesern, sich zuerst das Inhaltsverzeichnis anzuschauen und bei der Überschrift mit dem Lesen anzufangen, die etwas in ihnen berührt. Auch wenn dieses Buch einem mehr oder weniger linearen Aufbau folgt, ist doch jeder Heilungsweg anders und kann von ganz unterschiedlichen Ausgangspunkten in Angriff genommen werden.

Ein Heilungsweg kann beginnen, wenn ein Todesfall oder ein großer Verlust einen emotionalen Sturm auslöst, der ein verborgenes Reservoir an Kindheitsschmerz freilegt. Oder wenn ein Freund etwas über seinen Genesungsprozess erzählt, das eine Saite zum Klingen bringt. Wenn ein Buch oder eine Fernsehsendung zum Nachdenken darüber anregt, was in der Kindheit wirklich passiert ist. Oder wenn sich in der Paartherapie etwas »öffnet«. Wenn eine seelische Krise in Form von Panikanfällen oder einem Nervenzusammenbruch Hilfe von außen erfordert. Oder wenn unsere Selbstbehandlungsmethoden zur Linderung von Depression und Ängsten außer Kontrolle geraten und ebenfalls Hilfe von außen erfordern.

Ich hoffe, dass meine Leser dieses Buch als Leitfaden für ihre Genesung nutzen können und dass sie sich wiederholt zu bestimmten Abschnitten hingezogen fühlen, da gewisse Themen im Lauf der Zeit und der Arbeit an sich selbst immer tiefere Bedeutungen enthüllen.

Auf diese Weise werden Sie feststellen, dass das Inhaltsverzeichnis durchaus umfangreich ist, und manchmal lässt sich dieses Buch am besten nutzen, wenn Sie es durchblättern und dann die Abschnitte und Kapitel lesen, die am stärksten Ihr Interesse wecken.

Ich kann Ihnen keine universelle Formel für die innere Heilung bieten. Je nachdem, wie Ihr Kindheitstrauma gestaltet ist, werden einige hier enthaltene Ratschläge für Sie weniger oder auch gar nicht relevant sein. Bitte konzentrieren Sie sich dann auf die Inhalte, die Ihnen für Ihr spezielles Problem hilfreich und anwendbar erscheinen.

* * *

Ich hoffe, dass dieser Wegweiser Ihnen auf Ihrem Heilungsweg dazu verhilft, sich selbst unermüdlich mit ausreichend Freundlichkeit und Mitgefühl zu begegnen, und dass Sie unterwegs wenigstens einem anderen Menschen begegnen, der Ihnen seinerseits eine ebensolche Liebe entgegenbringt.

Ich habe dieses Buch mit vielen Beispielen aus dem Leben illustriert. Zum Schutz der Privatsphäre der Klienten wurden alle Namen und Erkennungsmerkmale geändert.

Definition der Komplexen PTBS

Die K-PTBS ist eine schwerere Form der Posttraumatischen Belastungsstörung. Von diesem besser bekannten Traumasyndrom wird sie durch fünf ihrer häufigsten und beschwerlichsten Merkmale abgegrenzt: emotionale Flashbacks, toxische Scham, Selbstaufgabe, ein böartiger innerer Kritiker und soziale Ängste.

Emotionale Flashbacks sind wohl das auffälligste und bezeichnendste Merkmal einer K-PTBS. Überlebende, die in traumatisierender Weise vernachlässigt wurden, sind äußerst anfällig für schmerzhaft emotionale Flashbacks, die, anders als bei der PTBS, normalerweise keine visuelle Komponente beinhalten.

Emotionale Flashbacks sind plötzliche und oft längere Zeit anhaltende Regressionen in die überwältigenden Gefühlszustände, die das misshandelte, missbrauchte oder verlassene Kind erlebt hat. Diese Gefühlszustände können erdrückende Furcht, Scham, Entfremdung, Wut, Kummer und Depression beinhalten. Sie können auch ohne realen Anlass unseren Kampf-oder-Flucht-Instinkt wecken.

Hier muss unbedingt angemerkt werden, dass emotionale Flashbacks, wie fast alles im Leben, keine absoluten Zustände sind. Die Intensität von Flashbacks kann von unterschwellig bis verheerend reichen. Auch ihre Dauer kann unterschiedlich sein: von einem kurzen Augenblick bis zu mehreren Wochen am Stück, wo sie in einen Zustand übergehen, der von vielen Therapeuten als Regression bezeichnet wird.

Eine eher klinische und umfangreiche Definition der K-PTBS findet sich in Judith Hermans Grundlagenwerk »Die Narben der Gewalt«.

Beispiel für einen emotionalen Flashback

Während ich dies schreibe, erinnere ich mich an den ersten emotionalen Flashback, den ich als solchen erkannte, wenngleich erst zehn Jahre später. Als er stattfand, lebte ich gerade mit meiner ersten festen Partnerin zusammen.

Die Flitterwochenphase unserer Beziehung kam mit kreischenden Bremsen zum Stillstand, als sie mich unerwartet wegen irgendetwas anschrie. Ich weiß nicht mehr, worum es ging.

Woran ich mich am lebhaftesten erinnere, war, wie sich ihr Schreien anfühlte. Es fühlte sich an wie ein heftiger heißer Wind. Ich hatte das Gefühl, weggeblasen zu werden – als würde mein Innerstes ausgeblasen, wie man eine Kerzenflamme ausbläst.

Später, als ich zum ersten Mal etwas von Auren hörte, versetzte ich mich in diesen Zustand zurück, und das fühlte sich an, als sei meine Aura wie eine Haut von mir abgezogen worden.

Damals, als es passierte, war ich völlig desorientiert gewesen, unfähig, zu sprechen, zu reagieren oder auch nur zu denken. Ich war entsetzt, zitterte innerlich und fühlte mich sehr klein. Irgendwie gelang es mir schließlich, zur Tür zu taumeln und das Haus zu verlassen, wo ich mich langsam wieder zusammenreißen konnte.

Wie schon gesagt, brauchte ich zehn Jahre, um herauszufinden, dass dieses verwirrende und verstörende Phänomen ein intensiver emotionaler Flashback gewesen war. Einige Jahre später erkannte ich, worum es bei dieser Art Regression ging: Dieser Flashback hatte mich die Hunderte von Malen wiedererleben lassen, in denen meine Mutter, die schiere Mordlust im Gesicht, mich mit ihrer Wut in Schrecken, Scham, Dissoziation und Hilflosigkeit hineingeschleudert hatte.

* * *

Emotionale Flashbacks werden von einer starken Kampf-oder-Flucht-Reaktion begleitet, wobei es zu einer Übererregung des Sympathikus kommt, jener Hälfte des Nervensystems, das Erregung und Aktivierung steuert. Wenn die dominante Emotion in einem Flashback Furcht ist, wird der Betroffene von extremer Angst, Panik oder gar suizidalen Impulsen übermannt. Überwiegt Verzweiflung, fühlt er sich zutiefst betäubt, gelähmt und überwältigt vom Drang, sich zu verstecken.

In einer solchen Situation fühlt der Mensch sich zudem klein, jung, verletzbar, macht- und hilflos, und all diese Symptome werden typischerweise von einer demütigenden und niederschmetternden toxischen Scham überlagert.

Kapitel 5

Und wenn ich nie geschlagen wurde?

Körperliche Misshandlungen und sexueller Missbrauch sind die offensichtlichsten Traumata, die ein Kind erfahren kann, vor allem dann, wenn sie andauern. Doch in K-PTBS erzeugenden Familien bleiben viele ebenso traumatisierende Faktoren unbemerkt, da körperliche Misshandlungen vonseiten der Eltern viel offensichtlicher sind als verbaler und emotionaler Missbrauch und Vernachlässigung. Mir scheint, dass genauso viele Kinder aus emotional traumatisierenden Familien eine K-PTBS entwickeln wie Kinder aus körperlich traumatisierenden Familien.

Die Leugnung der traumatischen Auswirkungen von Vernachlässigung in der Kindheit kann Ihre Fähigkeit, gesund zu werden, ernsthaft behindern. Ständige emotionale Vernachlässigung in der Kindheit erzeugt in den meisten Fällen übermächtige Gefühle von Angst, Scham und Leere. Als erwachsener Überlebender werden Sie dann vielleicht immer wieder in diesen Verlassenheitskomplex zurückversetzt. Gesund werden kann man nur, wenn man erkennt, dass Angst, Scham und Depression Nachklänge einer Kindheit ohne Liebe sind. Ohne dieses Erkenntnis wird Ihr unbefriedigtes Grundbedürfnis nach einer Geborgenheit schenkenden zwischenmenschlichen Beziehung Sie in sehr viel unnötiges Leid hineindrängen.

Kapitel 14

Vergebung: Beginnen Sie bei sich selbst

Dieses Kapitel ist die Überarbeitung eines Artikels, der im November 1991 in der Zeitschrift »Recovering« erschienen ist. Ich schrieb ihn, weil ich aufgebracht darüber war, wie sehr meine Klienten gedrängt wurden, einfach zu vergeben und zu vergessen. In der Folge tauchten viele von ihnen wieder in die Verleugnung und Minimierung aller Traumata ab, die sie erduldet hatten. Ihr Heilprozess kam abrupt zum Stillstand, als ihr innerer Kritiker sie für ihre Unversöhnlichkeit zu verteufeln begann.

Da dieser Artikel sich für meine Klienten als so hilfreich erwies und ich so viel positives Feedback aus therapeutischen Kreisen erhielt, beschloss ich, mein erstes Buch zu schreiben: »The Tao of Fully Feeling, Harvesting Forgiveness Out of Blame«. Dieses Buch untersucht eingehend das komplexe Thema der Vergebung für frühere Missbrauchstäter. Es kommt unter anderem zu dem Schluss, dass manche Eltern uns so gründlich kaputtgemacht haben, dass es keine Vergebung für sie geben kann.

* * *

Zum Thema Vergebung wird sowohl im therapeutischen Bereich als auch in vielen spirituellen Lehren viel beschämende, gefährliche und falsche »Führung« angeboten. Viele Überlebende dysfunktionaler Familien wurden bereits von dem holzschnittartigen Rat geschädigt, sie könnten nur heil werden, wenn sie unablässig alles zu vergeben bereit seien.

Nur kommen Überlebende in ihrer Heilung leider keinen Schritt voran, wenn sie sich an den Rat halten, Misshandlungen und Missbräuche zu vergeben, die sie nicht vollständig verarbeitet haben, die immer noch stattfinden und/oder die so abscheulich sind, dass sie nie vergeben werden sollten und können.

Die Möglichkeit, echte Vergebung zu empfinden, wird sogar oft verspielt, wenn ein Mensch sich vorschnell und nur aus kognitiver Einsicht heraus entscheidet zu vergeben. Das liegt daran, dass eine vorschnelle Vergebung die Abwehrmechanismen der Verleugnung und Verdrängung nachahmt. Sie lässt die aus dem Kindheitstrauma stammenden aggressiven und verletzten Gefühle nicht ins Bewusstsein dringen.

* * *

Echte Vergebung unterscheidet sich stark von vorschneller Vergebung. Sie ist fast immer ein Nebenprodukt erfolgreichen Trauerns, und kein Denken, keine Absicht, kein Glaube können sie ins Leben rufen, ohne dass zuvor eine Menge an emotionaler Arbeit geleistet wurde.

Umgekehrt verstellen uns Glaubenssysteme, die nicht für eine mögliche Vergebung offen sind, den Zugang zu versöhnlichen Gefühlen, selbst wenn solche Gefühle vorhanden sind.

Es könnte sein, dass die gesündeste kognitive Einstellung zur Vergebung eine Haltung ist, die es für möglich hält, am Ende einer ausgiebigen Trauerphase tatsächlich zu vergeben. Diese Einstellung funktioniert am besten unter der Bedingung, dass versöhnliche Gefühle weder erzwungen noch vorgetäuscht werden, um unverarbeitete Verletzungen oder Aggressionen zu übertünchen.

Es ist aber von größter Wichtigkeit zu wissen, dass es extreme Formen von Misshandlung und Missbrauch gibt, die dem Opfer solche Schäden zufügen, dass sie einfach nicht vergeben werden dürfen. Beispiele wären Soziopathie, bewusste Grausamkeit, viele Arten der falschen Schuldzuweisung und elterlicher Inzest.

* * *

Echte Vergebung wird deutlich im Herzen verspürt und entsteht in der Regel aus echtem Mitgefühl. Mitgefühl ist sicherlich nicht immer dasselbe wie Vergebung, stellt aber zumeist die Voraussetzung dafür dar. Dazu ist oftmals ein Zwischenprozess vonnöten, in dem wir nach einer Zeit echter Trauer über

Pete Walker

Autor des Buches »The Tao of Fully Feeling«

»Pete Walkers neues Buch ist eine unschätzbare und umfassende Hilfe für jeden, der in seiner Kindheit traumatisiert wurde. Ich bin mir sicher, dass sowohl Klienten als auch Therapeuten von diesem Buch profitieren werden.«

– Julie Scheinman, M.A., MFT

Reaktionen auf Pete Walkers erstes Buch »The Tao of Fully Feeling« und seine Website: www.pete-walker.com

Ich schreibe von der Survivors of Abuse Recovering (S.O.A.R.) Society aus Kanada. Wir möchten die »13 Schritte für das Flashback-Management« in unser Handbuch aufnehmen.

Ich habe mich selbst gefunden. Ich habe mich in Ihren Worten wiedergefunden. Es ist, als hätten Sie mich geöffnet, seien in mein traumatisiertes inneres Selbst eingetreten, ein wenig darin herumgeschlendert, wieder herausgekommen und hätten das, was Sie in mir gesehen haben, niedergeschrieben. Zum ersten Mal in meinem Leben ... und ich bin jetzt in den Fünfzigern ... fühle ich mich nicht mehr »falsch« ... oder verrückt ... oder »schräg« ... noch nicht einmal nicht liebenswert.

– D. M.

Ich saß auf dem Flughafen von San Francisco und las Ihr Buch (in der Toilette, zitternd und weinend), um den Mut für die nächste Etappe meiner Reise aufzubringen. Allein schon zu wissen, dass Sie in meiner Region leben, hat mir viel geholfen – komisch, da ich Ihnen noch nicht einmal begegnet bin! Ihre Website und Ihr Buch sind für mich von unschätzbarem Wert.

– A. R.

Ich möchte Ihnen von Herzen für all die Hilfe danken, die ich (und alle Leute, denen ich schon den Link zu Ihrer Website gegeben habe, seit ich sie gefunden hatte) von Ihnen erhielt. Ihr Verständnis der emotionalen Flashbacks hat in meinem Leben enorm viel bewirkt. Wo ich erst von riesigen Wellen zerschmettert wurde, habe ich jetzt ein Surfboard, auf dem ich wenigstens einige davonreiten kann, und selbst wenn ich ins Wasser falle, weiß ich nun, dass das nicht für immer ist.

– J., Neuseeland

Register

A

Achtsamkeit 33, 207, 249
Körperwahrnehmung 252
 ADHS 16, 117
 ADS 16, 121
 Affirmationen 65
 Agoraphobie 101
 Angststörung, soziale
Siehe Phobie, soziale
 Anspannung 48
 Antidepressiva 51
 Asperger-Syndrom 128

B

Beziehungskonflikte 60
 Bibliothherapie 296
 Bindungsbedürfnis 99
 Bindungsunfähigkeit
 24, 54, 58, 110, 200,
 203, 264
 Bipolare Störung 257
 Borderline-Persönlich-
 keitsstörung 21,
 126, 140

C

Co-Abhängigkeit 132
Definition 136
Subtypen 137
 Coaching 275
 Co-Counselling 289

D

Dankbarkeit 188, 312
 Definition der Kom-
 plexen PTBS 10
 Dehnungsübungen 48

De-Minimierung 93
 Dissoziation 120, 233,
 248, 251
Linkshirndisso-
ziation 234

E

Ego 31
 Einfühlung 145
 Eltern-Kind-
 Beziehung 59
 Embodiment 48
 EMDR 50
 Empathie 267
 Entlastung, verbale 41
 Entstehung einer
 K-PTBS 17
 Entwicklungshem-
 mung(en) 27, 38, 216
 Erlernte Hilflosigkeit 138
 Erziehung 45
 Essstörungen 51, 255

F

Fehldiagnosen 16
 Flashback,
 emotionaler 41
Anzeichen 156
Definition 10
Selbsthilfe 149, 260

G

Gedankenkorrektur
 161, 186
 Gedankenstopp 150, 161,
 181, 186, 254
 Gedankensubsti-
 tution 209

Gedeihstörung 97
 Geduld 73
 Gefühle, negative 35
 Geschwisterverhältnis 24
 Gesprächstherapie 237

H

Heilung
Anzeichen 78
Phasen der Heilung 72
 Heilung, emotionale 34
 Heilung, kognitive 29
 Heilung, körperliche 46
 Heilung, spirituelle 42
 Hochstapler-Syndrom 29
 Hypervigilanz 170

I

Intelligenz, emotionale
 37, 84, 102, 232
 Introspektion 85

K

Kampf-oder-Flucht-
 Instinkt 10, 71
 Kampf-oder-Flucht-
 Reaktion 11, 19,
 101, 245
 Kind, inneres 62, 64
 Konditionierung 30, 153
 Kontrollsucht 201
 Körpertherapie 49
 Kritiker, äußerer 191
Schuldzuweisungen
an andere 206
 Kritiker, innerer 29, 94,
 160, 169, 305

L

Lampenfieber 152

Liebe

*bedingungslos vs.
bedingt* 62

M

Medikamente 50

Meditation 119

Missbrauch, sexueller
9, 225

Müdigkeit 256

N

Narzissmus 21, 63, 114

Neuronale Plastizität
190, 231

Notfall-Seelsorge 15

P

Paranoia 199

Passiv-aggressives
Verhalten 194

Perfektionismus 30, 139,
172, 179, 305

Phobie, soziale 55, 266

Projektion 210

Psychoanalyse 269, 284

Psychoedukation 275

R

Reaktionszyklen 245, 251

Rebirthing 230

Reenactment *Siehe*
Wiederholungszwang

Regression 76

Reichsche Therapie 230

Reparenting 9, 61, 217
gemeinschaftliches 67
Selbstbemutterung
62, 259

Selbstbevaterung 66

Rosen-Methode 50

S

Scham 183

Scham, toxische 11,
56, 172, 177, 220

Schreckreaktion 50

Schuldgefühle 173

Selbstaufgabe 249

Selbstbehandlung 157

Selbstliebe 31

Selbstmitgefühl 57,
62, 227

Selbstwertgefühl 29, 227

Sensualitätstraining
(Sensate Focusing)
251, 254

Somatic Experiencing 50

Sozialphobie

Siehe Phobie, soziale

Soziopathie 113

Spiritualität 42

Stress 47, 83

Sucht 87, 98, 118, 128, 256

Suizid 14, 98

Suizidgedanken 76,
216, 220

Sündenbock 21, 23,
113, 137, 206

Symptome einer
K-PTBS 14
*körperliche Symp-
tome* 47

T

Therapiegruppen 58

Todestrieb 76

Trauer 159, 210, 215

Trauma

Definition 18

Entstehung 18

Trigger 151

Triggererkennung 155

U

Übererregung 47

Über-Ich 30, 31, 169

Überlebensstrategien 108

Erstarrungstyp 120

Fluchttyp 117

Kampftyp 112

und Dialogfähigkeit 276

Unterwerfungstyp 124

Übertragung 210, 311

Ursachen einer K-PTBS 9

Einfluss der Eltern 60

*genetisch bedingt vs.
umweltbedingt* 8

*körperlicher vs. seeli-
scher Missbrauch* 92

V

Verdauungs-
störungen 238

Verfolgungswahn 199

Vergebung 291

Verhaltenstherapie,
kognitive 32, 37

Verlassenheitsdepression
13, 162, 244

Verlassenheitskomplex
13, 92, 134

Verletzlichkeit 104,
268, 282

Verleugnung traumati-
scher Erfahrungen 93

Vernachlässigung,
emotionale 96

W

Wiederholungszwang
23, 224, 266

Wut 222, 241

Z

Zyklothymie 256

Pete Walker

Leserstimmen zu seinem ersten Buch „The Tao of Fully Feeling“ und zu seiner Website www.pete-walker.com

Als ich Ihren Artikel las, war es, als würden sich die Wolken verziehen und die Sonne herauskommen. Ich bin nicht verrückt, ich bin nicht dumm, ich bin nicht für immer kaputt. Ich habe einfach nur emotionale Flashbacks, und das ist nicht meine Schuld.

– M. L.

Sie sind ein Geschenk für mich und Tausende andere, die wie ich gelitten haben und die auf der Suche nach ihrer Wut (sie kommt jetzt!), ihrem Selbstschutz, ihrer Trauer und ihrem Wachstum sind. Ich baue mich wieder auf, »beeltere« mich neu.

– L. K. Großbritannien

Ich habe gerade Ihr Buch beendet. Es ist kraftvoll und sanft. Jetzt werde ich es noch einmal lesen und dabei einen Markierstift benutzen. Mit Ihren Worten laden Sie den Leser in eine warme therapeutische Beziehung ein. Ein wunderschönes Buch! Danke.

– A. R.

Ich glaube, es ist keine Übertreibung zu sagen, dass Ihre Arbeit mir das Leben gerettet hat und das meines Verlobten gleich dazu. Wir haben beide eine Komplexe PTBS und hatten beide unser Leben schon so gut wie abgeschrieben. Ihre Texte haben uns verstehen lassen, was mit uns los ist. Das hat mir wirklich die Augen geöffnet.

– M. M.

Inhalt

Einführung	1
------------------	---

TEIL I: EIN ÜBERBLICK ÜBER DEN HEILUNGSWEG 7

Kapitel 1 – Der Weg zur Heilung einer K-PTBS.....	8
Definition der Komplexen PTBS	10
Beispiel für einen emotionalen Flashback	10
Toxische Scham: Die Fassade des emotionalen Flashbacks.....	12
Liste der häufigsten Symptome einer K-PTBS.....	14
Suizidgedanken.....	14
Geläufige Fehldiagnosen	16
Die Entstehung einer K-PTBS	17
Mehr über Traumata	18
Die vier Überlebensstrategien.....	19
Die vier Überlebensstrategien in einer traumatisierenden Familie	21
Pathologische Geschwisterrivalität durch erzieherisches Versagen	24
 Kapitel 2 – Ebenen der Heilung	 26
Die wichtigsten Entwicklungshemmungen in der K-PTBS.....	27
Kognitive Heilung	29
Die Entkräftung des Kritikers.....	30
Das entwicklungsgehemmte gesunde Ego.....	31
Psychoedukation und kognitive Heilung.....	32
Achtsamkeit.....	33
Emotionale Heilung	34
Heilung der Gefühlswelt	34
Emotionale Intelligenz	37
Toxische Scham und Seelenmord	39

Trauern als emotionale Intelligenz	40
Trauern und verbale Entlastung.....	41
<i>Spirituelle Heilung</i>	42
Linderung der Verlassenheit durch ein höheres Zugehörigkeitsgefühl	42
Dankbarkeit und eine ausreichend gute Erziehung	45
<i>Körperliche Heilung</i>	46
Körperliche Selbsthilfe.....	47
K-PTBS und Körpertherapie.....	49
Die Rolle der Medikamente.....	50
Selbstbehandlung	51
Essstörungen.....	51
 Kapitel 3 – Beziehungsheilung	 53
Vorwarnung:.....	53
K-PTBS als Bindungsunfähigkeit	54
Der Ursprung der sozialen Ängste	54
Ein Weg zur Beziehungsheilung	55
Heilung der einsam machenden Scham	56
Wie findet man ausreichend gute Beziehungshilfe?.....	58
»Elternektomie« und Beziehungsheilung	59
Umgang mit Beziehungskonflikten	60
Reparenting.....	61
Selbstbemutterung und Selbstbevaterung	61
Selbstbemutterung baut Selbstmitgefühl auf.....	62
Die Grenzen bedingungsloser Liebe.....	63
Die Arbeit mit dem inneren Kind	64
Reparenting-Affirmationen.....	65
Selbstbevaterung und die »Rettungsaktion Zeitmaschine«	66
Gemeinschaftliches Reparenting	67
Das Tao der Selbst- und Fremdbeziehung.....	69
 Kapitel 4 – Stadien der Heilung	 71
Anzeichen der Heilung	71
Phasen der Heilung	72
Die Rolle der Geduld.....	73
Überleben kontra Gedeihen	75
Anzeichen der Heilung erkennen	78

Heilung als lebenslanger Prozess	80
Therapeutische Flashbacks und zunehmende Schmerzen	81
Optimaler Stress	83
Die Lichtblicke	84
»Ein Leben ohne Selbsterforschung verdient es nicht, gelebt zu werden« ...	85
Der Gefühlsimperialismus des »Don't Worry, Be Happy«.....	86
Hier zwei aufschlussreiche Referenzen zu diesem Thema:.....	87

TEIL II: DIE FEINHEITEN DER HEILUNG..... 91

Kapitel 5 – Und wenn ich nie geschlagen wurde?.....	92
Verleugnung und Minimierung	93
Verbaler und emotionaler Missbrauch	93
Die theoretische Neurobiologie des Kritikers.....	94
Emotionale Vernachlässigung: Die Kernwunde in der Komplexen PTBS....	96
Die Gedeihstörung	97
Emotionaler Hunger und Sucht	98
Die evolutionäre Basis des Bindungsbedürfnisses.....	99
Verlassenheit lähmt emotionale Intelligenz und Beziehungsintelligenz	102
De-Minimierung der emotionalen Verlassenheit.....	102
Verletzlichkeit zeigen	104
Die Macht der Erzählung	106
 Kapitel 6 – Welcher Trauma-Typ sind Sie?.....	 108
Der gesunde Einsatz der Überlebensstrategien	108
Positive Eigenschaften der Überlebensstrategien.....	109
Nachteilige Eigenschaften der Überlebensstrategien	110
K-Ptbs Als Bindungsunfähigkeit.....	110
Entstellungen der Bindungs- und Absicherungsinstinkte der Überlebensstrategien.....	112
Der Kampftyp und die narzisstische Abwehr	112
Der charmante Tyrann.....	113
Andere Arten von Narzissten.....	114
Die Heilung der fixierten Kampfreaktion.....	115
Der Fluchttyp und die zwanghafte Abwehr.....	117

Linkshirndissoziation.....	117
Die Heilung der fixierten Fluchtreaktion	118
<i>Der Erstarrungstyp und die dissoziative Abwehr.....</i>	120
Rechtshirndissoziation.....	120
Die Heilung der fixierten Erstarrungsreaktion	121
<i>Der Unterwerfungstyp und die co-abhängige Abwehr.....</i>	124
Die Heilung der fixierten Unterwerfungsreaktion.....	125
<i>Trauma-Mischtypen.....</i>	126
Der Kampf-Unterwerfungstyp.....	126
Der Flucht-Erstarrungstyp.....	128
Der Kampf-Erstarrungstyp	128
<i>Selbsteinschätzung.....</i>	130
Kontinuen positiver und negativer Überlebensstrategien	130
Heilung und Selbsteinschätzung.....	130
Kampf – – Unterwerfung: Das Kontinuum gesunder Fremdbeziehungen...	130
Flucht – – Erstarrung: Das Kontinuum gesunder Selbstbeziehungen.....	131

Kapitel 7 – Die Heilung der traumabasierten Co-Abhängigkeit ... 132

Die Ursprünge der Unterwerfung im Vergleich mit den Ursprüngen

<i>der anderen Überlebensstrategien.....</i>	133
<i>Eine Definition der traumabasierten Co-Abhängigkeit</i>	136
<i>Co-abhängige Subtypen</i>	137
Der Unterwerfungs-Erstarrungs-Typ: Der Sündenbock	137
Der Unterwerfungs-Flucht-Typ: Die Oberschwester.....	139
Der Unterwerfungs-Kampf-Typ: Die Übermutter	140
<i>Weiteres zur Heilung der fixierten Unterwerfungsreaktion.....</i>	141
Sich der Angst vor Selbstoffenbarung stellen	143
Co-Abhängigkeit mit Trauer auflösen.....	143
Fortgeschrittene Heilung	144
»Ich habe kein Problem damit, anderen zu missfallen.«	146

Kapitel 8 – Der Umgang mit emotionalen Flashbacks 148

13 Schritte für das Management emotionaler Flashbacks.....	149
Trigger und emotionale Flashbacks	151
»Der Blick«: ein häufiger Trigger emotionaler Flashbacks	153
Innere und äußere Trigger	154
Fortschreitende Triggererkennung	155

Anzeichen eines Flashbacks	156
Weitere Gedanken zur Selbstbehandlung	157
Flashbacks in der Therapie	158
Auflösung eines Flashbacks durch Trauern (Schritt 9).....	159
Der Umgang mit dem inneren Kritiker (Schritt 8).....	160
<i>Fortgeschrittenes Flashback-Management.....</i>	161
Aufwachen mit einer Verlassenheitsdepression	161
Flashbacks als Hilferuf des inneren Kindes.....	162
Flexibler Einsatz der Schritte für das Flashback-Management.....	164
Existenzielle Trigger	165
Fortgeschrittene Heilung	165
<i>Hilfe für Kinder beim Management emotionaler Flashbacks.....</i>	166

Kapitel 9 – Die Entkräftung des inneren Kritikers.....	169
<i>Der Ursprung des Kritikers in der K-PTBS.....</i>	<i>169</i>
<i>Die 14 häufigsten Angriffsmethoden des inneren Kritikers.....</i>	<i>172</i>
Perfektionismusprogramme	172
Gefährdungsprogramme	174
Durch den Kritiker ausgelöste Flashbacks	175
Gedanken als Trigger.....	177
Der Kritiker als Internalisierung demütigender Eltern.....	177
Die Hartnäckigkeit des Kritikers	178
Perfektionismus und emotionale Vernachlässigung	179
Weitere Gedanken zur Gefährdung	180
Wut als Gedankenstopp gegen den Kritiker	181
Scham als ungerechtfertigtes Schuldgefühl	183
Den Kritiker annehmen	185
<i>Gedankensubstitution und Gedankenkorrektur</i>	186
Substitution und Korrektur der Sichtweise	187
Substitution der Sichtweise und Dankbarkeit	188
Die neuronale Plastizität des Gehirns.....	190

Kapitel 10 – Die Entkräftung des äußeren Kritikers.....	191
<i>Der äußere Kritiker als Beziehungsfeind.....</i>	<i>191</i>
<i>Die vier Überlebensstrategien und ihre Kritiker</i>	<i>192</i>
<i>Passiv-aggressives Verhalten und der äußere Kritiker.....</i>	<i>194</i>
Dem Kritiker das Mitspracherecht verweigern.....	195

<i>Vom äußeren Kritiker dominierte Flashbacks.....</i>	<i>195</i>
<i>Die Darstellung des äußeren Kritikers in den Medien.....</i>	<i>197</i>
Der Kritiker als Produzent zweitklassiger Filme.....	198
Nachrichtensendungen als Trigger	199
<i>Intimität und der äußere Kritiker.....</i>	<i>200</i>
Die ausweglose Situation	201
Abschreckung anderer.....	202
<i>Der Wechsel zwischen äußerem und innerem Kritiker</i>	<i>202</i>
Ein Fallbeispiel für den Kritikerwechsel.....	204
<i>Der Kritiker als Richter, Schöffe und Henker.....</i>	<i>205</i>
Schuldzuweisungen.....	206
<i>Achtsamkeit und die Entkräftung des äußeren Kritikers.....</i>	<i>207</i>
Wenn Achtsamkeit den Kritiker zu stärken scheint	208
Gedankensubstitution und -korrektur: die Ausmerzung des Kritikers....	209
<i>Trauer schaltet den äußeren Kritiker aus.....</i>	<i>210</i>
Aushungern des äußeren Kritikers durch Abbau der Übertragung.....	210
Dem äußeren Kritiker auf gesunde Weise Luft machen	211
Aggressivität im Straßenverkehr, Übertragung und der äußere Kritiker...	212
 Kapitel 11 – Trauerarbeit.....	 215
Trauern vertieft Einsicht und Verständnis	216
Den Mangel an elterlicher Fürsorge betrauern	217
<i>Trauern lindert Flashbacks</i>	<i>219</i>
Wenn der innere Kritiker das Trauern behindert.....	220
Aushungern des Kritikers durch Trauern.....	221
<i>Die vier Trauertechniken.....</i>	<i>222</i>
1. Wut: verringert Angst und Scham.....	222
Wut verhilft zum Abbau des Wiederholungszwangs.....	224
2. Weinen: der ultimative Trost	225
Weinen und Selbstmitgefühl	227
Wütendes Weinen	227
3. Verbale Entlastung: der goldene Pfad zur Intimität.....	230
Die theoretische Neurowissenschaft der verbalen Entlastung.....	231
Gleichzeitig denken und fühlen	232
Verbale Entlastung im »stillen Kämmerchen«.....	233
Dissoziation als Feind der verbalen Entlastung	233
Die Linkshirndissoziation.....	234

Verbale Entlastung heilt Verlassenheit	235
Verbale Entlastung und Intimität	236
4. Fühlen: die passive Trauerarbeit	237
Fühlen als Heilmittel gegen Verdauungsstörungen	238
Die Beziehung zwischen Gefühlen und Körper	238
Die Ausgewogenheit zwischen Fühlen und emotionalem Ausdruck.....	239
Fühlen lernen	240
Eine Übung im Fühlen	240
Techniken des Trauerns	241

Kapitel 12 – Die Landkarte: Die Bewältigung der

Verlassenheitsdepression	244
Die Reaktionszyklen	245
Die Schichten der Dissoziation im Reaktionszyklus	248
Im Stich gelassen zu werden, erzeugt Selbstaufgabe.....	248
Abbau der Selbstaufgabe	249
Depressives Denken und depressives Fühlen.....	250
Achtsamkeit verarbeitet Depressionen	251
Körperliche Achtsamkeit	251
Therapeutisches Triggern schmerzhafter Erinnerungen	
durch Körperwahrnehmung	252
Introspektive Körperarbeit	253
Sich durch eine Depression hindurchfühlen	254
Hunger als getarnte Depression	255
Pseudo-Zyklothymie.....	256
Unvermeidbares und vermeidbares Leiden	257
Heilung ist ein fortschreitender Prozess	258
Ein »Schweizer Taschenmesser« für den Flashback	259

Kapitel 13 – Die Rolle von Beziehungen bei der Heilung der

Verlassenheit.....	263
Die zwischenmenschliche Dimension der Psychotherapie	264
<i>Beziehungsheilung in der komplexen PTBS</i>	<i>265</i>
<i>1. Empathie</i>	<i>267</i>
<i>2. Authentische Verletzlichkeit</i>	<i>268</i>
Therapeutische Offenbarung von Gefühlen	269
Richtlinien für die Selbstoffenbarung.....	271

Emotionale Selbstoffenbarung und eigene traumatische Erinnerungen	271
3. Dialogfähigkeit	272
Die Befriedigung gesunder narzisstischer Bedürfnisse	274
Psychoedukation als Teil der Dialogfähigkeit	275
Dialogfähigkeit bei den vier Überlebensstrategien	276
4. Gemeinschaftliche Beziehungskorrektur	278
Von der Verlassenheit zur Intimität: eine Fallstudie.....	281
Die verdiente sichere Bindung	283
Rettung vor dem Kritiker	284
<i>Wie findet man einen Therapeuten?</i>	286
Wie findet man eine Selbsthilfegruppe?	287
<i>Co-Counselling</i>	289
 Kapitel 14 – Vergebung: Beginnen Sie bei sich selbst	291
 Kapitel 15 – Bibliothérapie und die Büchergemeinschaft	296
 Kapitel 16 – Werkzeuge für die Selbsthilfe	300
Zusammenfassung	301
<i>Werkzeugkasten 1: Empfohlene Motivationen für die Heilung</i>	302
<i>Werkzeugkasten 2: Die Charta der Menschenrechte</i> <i>(Regeln für Fairness und Intimität).....</i>	304
<i>Werkzeugkasten 3: Empfohlene Reaktionen</i> <i>auf übliche Angriffe des Kritikers</i>	305
Perfektionismusprogramme	305
Gefährdungsprogramme	307
<i>Werkzeugkasten 4: Werkzeuge zur liebevollen Konfliktlösung</i>	308
ad 15) Pausen.....	310
ad 18) und 19) Übertragung.....	311
<i>Werkzeugkasten 5: 12x12 Gründe</i>	312
... sich selbst dankbar zu sein	312
... anderen dankbar zu sein.....	315
<i>Werkzeugkasten 6: 13 Schritte für das Management emotionaler Flashbacks ..</i>	318
 Literaturverzeichnis	322
Register.....	332

Wenn Sie sich in einer unmittelbaren Notlage befinden, blättern Sie bitte weiter zu Kapitel 8 und lesen Sie sich die Liste der 13 Schritte zum Abbau von K-PTBS-induzierten Ängsten und Stress durch.

Vor 40 Jahren fuhr ich im Zug von Delhi nach Kalkutta. Es war das Ende einer jahrelangen spirituellen Suche in Indien, die ich als gescheitert betrachten musste. Anstelle von Erleuchtung hatten meine Erlösungsfantasien mir unter dem Strich nur Verzweiflung und eine Amöbenruhr eingebracht. Letztere hatte mich 15 Kilo Gewicht gekostet, sodass ich jetzt aussah wie ein ausgezehrter Mönch.

Noch schlimmer war der totale Verlust der Hoffnung, die durch Walt Whitmans Gedicht »Gesang von der freien Straße« entfacht worden war. Diese Hoffnung hatte mir auf meiner fünfjährigen Weltreise Halt gegeben, nachdem meine Eltern mich kurzerhand aus dem Haus geworfen hatten.

Aber zurück zum Zug. Ich saß auf meinem beengten Zweite-Klasse-Sitz zusammen mit Unberührbaren, Hühnern und Ziegen und las die englische Version einer indischen Zeitung. In der Zeitung stand, dass mein Zielort Kalkutta gerade von 100 000 Flüchtlingen überströmt wurde, die aus ihren überschwemmten Häusern geflohen waren. Wie es aussah, nächtigten sie alle auf den Straßen der Innenstadt in den Nischen unter den ausladenden ersten Stockwerken der Häuser.

Ich kam spät nachts an, und tatsächlich waren die Straßen überall von schlafenden Leibern gesäumt. Sie lagen Schulter an Schulter, eingewickelt in Laken. Ich checkte in ein 20-Cent-pro-Nacht-Hotel ein, von dem ein Mitreisender mir erzählt hatte. Ich schlief unruhig aus Furcht vor dem Anblick, der mich am nächsten Morgen erwarten würde. Wie sollte ich den Anblick von Unmengen verzweifelter Menschen ertragen, zumal ich selbst nichts zu geben hatte? Ich zweifelte sogar, ob mein Geld bis Australien reichen würde, wo ich hoffentlich meine Geldbörse wieder aufstocken konnte.

Als ich mich am nächsten Morgen endlich dazu überwunden hatte, das Hotel zu verlassen, starrte ich entgeistert auf das gewandelte Bild, das sich mir auf der Straße darbot. Die Laken waren wie Picknickdecken ausgebreitet worden, und überall saßen glückliche Familien. Auf tragbaren Öfchen kochten Mahlzeiten und Tee vor sich hin. Lebhaft und überschwänglich scherzten die Leute miteinander, und die Kinder ... die Kinder (und das was das Detail, das sich meiner Erinnerung am tiefsten einprägte) krabbelten und turnten ausgelassen auf ihren Eltern herum, vor allem auf ihren Vätern, die das ebenso zu genießen schienen wie ihre Sprösslinge.

Ich wurde von einem Gemisch aus Gefühlen überflutet, wie ich es nie zuvor erlebt hatte – einem seltsamen Cocktail aus Erleichterung, Entzücken und Unbehagen. Das Unbehagen verstand ich erst zehn Jahre später, als mir klar wurde, dass unter der Oberfläche meines Bewusstseins Neid aufgekeimt war.

Ich war zutiefst neidisch auf dieses prächtige Fest familiärer Liebe, wie ich sie selbst nie zuvor erfahren oder auch nur gesehen hatte. Selbst die süßlichsten Familien-Sitcoms, die ich gesehen hatte, konnten nicht annähernd eine so authentische und fühlbare Verbundenheit vermitteln.

Als ich Jahre später als Student der Anthropologie und Sozialarbeit verstand, was da vor sich gegangen war, erlebte ich einen förmlichen Flashback. In anderen nicht industrialisierten Ländern hatte ich ähnliche, wenngleich weniger überwältigende Szenen gesehen: Marokko, Thailand, Bali, einem Aborigine-Reservat in Australien.

Diese Erinnerungen zeigten mir intuitiv die Art von verwandtschaftlicher Liebe, die ich in meiner Familie oder den Familien meiner Freunde nie erlebt hatte. Ich brauchte Jahre, um diese Erfahrung zu verdauen und meine Verleugnung dessen, was mir als Kind gefehlt hatte, zu überwinden. Dann jedoch begann meine jahrzehntelange Suche, die mich dazu geführt hat, dieses Buch zu schreiben, ebenso wie dessen Vorgänger »The Tao of Fully Feeling«, in dem viele der Grundprinzipien dieses Buches ausführlich dargelegt wurden.

Dieses Buch ist mein Versuch, eine Landkarte zu zeichnen, die Ihnen bei der Heilung Ihrer Wunden den Weg weist; Wunden, die Ihnen der Mangel an Liebe in Ihrer Kindheit zugefügt hat. Bei manchen Themen wiederhole ich mich gern, so etwa, wenn es um die Entkräftung des inneren Kritikers geht oder um die Trauer über die Verluste der Kindheit. Damit versuche ich, die große Bedeutung dieser Themen bei der Heilarbeit immer wieder auf

verschiedene Arten zu unterstreichen. Sollten Sie sich einmal verirren und nicht wissen, wo auf der Landkarte Sie sich befinden, sind diese Themen immer die wichtigsten Markierungen, die Sie auf den Weg zurückführen.

* * *

Manchmal empfehle ich meinen Lesern, sich zuerst das Inhaltsverzeichnis anzuschauen und bei der Überschrift mit dem Lesen anzufangen, die etwas in ihnen berührt. Auch wenn dieses Buch einem mehr oder weniger linearen Aufbau folgt, ist doch jeder Heilungsweg anders und kann von ganz unterschiedlichen Ausgangspunkten in Angriff genommen werden.

Ein Heilungsweg kann beginnen, wenn ein Todesfall oder ein großer Verlust einen emotionalen Sturm auslöst, der ein verborgenes Reservoir an Kindheitsschmerz freilegt. Oder wenn ein Freund etwas über seinen Genesungsprozess erzählt, das eine Saite zum Klingen bringt. Wenn ein Buch oder eine Fernsehsendung zum Nachdenken darüber anregt, was in der Kindheit wirklich passiert ist. Oder wenn sich in der Paartherapie etwas »öffnet«. Wenn eine seelische Krise in Form von Panikanfällen oder einem Nervenzusammenbruch Hilfe von außen erfordert. Oder wenn unsere Selbstbehandlungsmethoden zur Linderung von Depression und Ängsten außer Kontrolle geraten und ebenfalls Hilfe von außen erfordern.

Ich hoffe, dass meine Leser dieses Buch als Leitfaden für ihre Genesung nutzen können und dass sie sich wiederholt zu bestimmten Abschnitten hingezogen fühlen, da gewisse Themen im Lauf der Zeit und der Arbeit an sich selbst immer tiefere Bedeutungen enthüllen.

Auf diese Weise werden Sie feststellen, dass das Inhaltsverzeichnis durchaus umfangreich ist, und manchmal lässt sich dieses Buch am besten nutzen, wenn Sie es durchblättern und dann die Abschnitte und Kapitel lesen, die am stärksten Ihr Interesse wecken.

Ich kann Ihnen keine universelle Formel für die innere Heilung bieten. Je nachdem, wie Ihr Kindheitstrauma gestaltet ist, werden einige hier enthaltene Ratschläge für Sie weniger oder auch gar nicht relevant sein. Bitte konzentrieren Sie sich dann auf die Inhalte, die Ihnen für Ihr spezielles Problem hilfreich und anwendbar erscheinen.

* * *

Ich hoffe, dass dieser Wegweiser Ihnen auf Ihrem Heilungsweg dazu verhilft, sich selbst unermüdlich mit ausreichend Freundlichkeit und Mitgefühl zu begegnen, und dass Sie unterwegs wenigstens einem anderen Menschen begegnen, der Ihnen seinerseits eine ebensolche Liebe entgegenbringt.

Ich habe dieses Buch mit vielen Beispielen aus dem Leben illustriert. Zum Schutz der Privatsphäre der Klienten wurden alle Namen und Erkennungsmerkmale geändert.

Definition der Komplexen PTBS

Die K-PTBS ist eine schwerere Form der Posttraumatischen Belastungsstörung. Von diesem besser bekannten Traumasyndrom wird sie durch fünf ihrer häufigsten und beschwerlichsten Merkmale abgegrenzt: emotionale Flashbacks, toxische Scham, Selbstaufgabe, ein böartiger innerer Kritiker und soziale Ängste.

Emotionale Flashbacks sind wohl das auffälligste und bezeichnendste Merkmal einer K-PTBS. Überlebende, die in traumatisierender Weise vernachlässigt wurden, sind äußerst anfällig für schmerzhaft emotionale Flashbacks, die, anders als bei der PTBS, normalerweise keine visuelle Komponente beinhalten.

Emotionale Flashbacks sind plötzliche und oft längere Zeit anhaltende Regressionen in die überwältigenden Gefühlszustände, die das misshandelte, missbrauchte oder verlassene Kind erlebt hat. Diese Gefühlszustände können erdrückende Furcht, Scham, Entfremdung, Wut, Kummer und Depression beinhalten. Sie können auch ohne realen Anlass unseren Kampf-oder-Flucht-Instinkt wecken.

Hier muss unbedingt angemerkt werden, dass emotionale Flashbacks, wie fast alles im Leben, keine absoluten Zustände sind. Die Intensität von Flashbacks kann von unterschwellig bis verheerend reichen. Auch ihre Dauer kann unterschiedlich sein: von einem kurzen Augenblick bis zu mehreren Wochen am Stück, wo sie in einen Zustand übergehen, der von vielen Therapeuten als Regression bezeichnet wird.

Eine eher klinische und umfangreiche Definition der K-PTBS findet sich in Judith Hermans Grundlagenwerk »Die Narben der Gewalt«.

Beispiel für einen emotionalen Flashback

Während ich dies schreibe, erinnere ich mich an den ersten emotionalen Flashback, den ich als solchen erkannte, wenngleich erst zehn Jahre später. Als er stattfand, lebte ich gerade mit meiner ersten festen Partnerin zusammen.

Die Flitterwochenphase unserer Beziehung kam mit kreischenden Bremsen zum Stillstand, als sie mich unerwartet wegen irgendetwas anschrie. Ich weiß nicht mehr, worum es ging.

Woran ich mich am lebhaftesten erinnere, war, wie sich ihr Schreien anfühlte. Es fühlte sich an wie ein heftiger heißer Wind. Ich hatte das Gefühl, weggeblasen zu werden – als würde mein Innerstes ausgeblasen, wie man eine Kerzenflamme ausbläst.

Später, als ich zum ersten Mal etwas von Auren hörte, versetzte ich mich in diesen Zustand zurück, und das fühlte sich an, als sei meine Aura wie eine Haut von mir abgezogen worden.

Damals, als es passierte, war ich völlig desorientiert gewesen, unfähig, zu sprechen, zu reagieren oder auch nur zu denken. Ich war entsetzt, zitterte innerlich und fühlte mich sehr klein. Irgendwie gelang es mir schließlich, zur Tür zu taumeln und das Haus zu verlassen, wo ich mich langsam wieder zusammenreißen konnte.

Wie schon gesagt, brauchte ich zehn Jahre, um herauszufinden, dass dieses verwirrende und verstörende Phänomen ein intensiver emotionaler Flashback gewesen war. Einige Jahre später erkannte ich, worum es bei dieser Art Regression ging: Dieser Flashback hatte mich die Hunderte von Malen wiedererleben lassen, in denen meine Mutter, die schiere Mordlust im Gesicht, mich mit ihrer Wut in Schrecken, Scham, Dissoziation und Hilflosigkeit hineingeschleudert hatte.

* * *

Emotionale Flashbacks werden von einer starken Kampf-oder-Flucht-Reaktion begleitet, wobei es zu einer Übererregung des Sympathikus kommt, jener Hälfte des Nervensystems, das Erregung und Aktivierung steuert. Wenn die dominante Emotion in einem Flashback Furcht ist, wird der Betroffene von extremer Angst, Panik oder gar suizidalen Impulsen übermannt. Überwiegt Verzweiflung, fühlt er sich zutiefst betäubt, gelähmt und überwältigt vom Drang, sich zu verstecken.

In einer solchen Situation fühlt der Mensch sich zudem klein, jung, verletzbar, macht- und hilflos, und all diese Symptome werden typischerweise von einer demütigenden und niederschmetternden toxischen Scham überlagert.

Kapitel 5

Und wenn ich nie geschlagen wurde?

Körperliche Misshandlungen und sexueller Missbrauch sind die offensichtlichsten Traumata, die ein Kind erfahren kann, vor allem dann, wenn sie andauern. Doch in K-PTBS erzeugenden Familien bleiben viele ebenso traumatisierende Faktoren unbemerkt, da körperliche Misshandlungen vonseiten der Eltern viel offensichtlicher sind als verbaler und emotionaler Missbrauch und Vernachlässigung. Mir scheint, dass genauso viele Kinder aus emotional traumatisierenden Familien eine K-PTBS entwickeln wie Kinder aus körperlich traumatisierenden Familien.

Die Leugnung der traumatischen Auswirkungen von Vernachlässigung in der Kindheit kann Ihre Fähigkeit, gesund zu werden, ernsthaft behindern. Ständige emotionale Vernachlässigung in der Kindheit erzeugt in den meisten Fällen übermächtige Gefühle von Angst, Scham und Leere. Als erwachsener Überlebender werden Sie dann vielleicht immer wieder in diesen Verlassenheitskomplex zurückversetzt. Gesund werden kann man nur, wenn man erkennt, dass Angst, Scham und Depression Nachklänge einer Kindheit ohne Liebe sind. Ohne dieses Erkenntnis wird Ihr unbefriedigtes Grundbedürfnis nach einer Geborgenheit schenkenden zwischenmenschlichen Beziehung Sie in sehr viel unnötiges Leid hineindrängen.

Kapitel 14

Vergebung: Beginnen Sie bei sich selbst

Dieses Kapitel ist die Überarbeitung eines Artikels, der im November 1991 in der Zeitschrift »Recovering« erschienen ist. Ich schrieb ihn, weil ich aufgebracht darüber war, wie sehr meine Klienten gedrängt wurden, einfach zu vergeben und zu vergessen. In der Folge tauchten viele von ihnen wieder in die Verleugnung und Minimierung aller Traumata ab, die sie erduldet hatten. Ihr Heilprozess kam abrupt zum Stillstand, als ihr innerer Kritiker sie für ihre Unversöhnlichkeit zu verteufeln begann.

Da dieser Artikel sich für meine Klienten als so hilfreich erwies und ich so viel positives Feedback aus therapeutischen Kreisen erhielt, beschloss ich, mein erstes Buch zu schreiben: »The Tao of Fully Feeling, Harvesting Forgiveness Out of Blame«. Dieses Buch untersucht eingehend das komplexe Thema der Vergebung für frühere Missbrauchstäter. Es kommt unter anderem zu dem Schluss, dass manche Eltern uns so gründlich kaputtgemacht haben, dass es keine Vergebung für sie geben kann.

* * *

Zum Thema Vergebung wird sowohl im therapeutischen Bereich als auch in vielen spirituellen Lehren viel beschämende, gefährliche und falsche »Führung« angeboten. Viele Überlebende dysfunktionaler Familien wurden bereits von dem holzschnittartigen Rat geschädigt, sie könnten nur heil werden, wenn sie unablässig alles zu vergeben bereit seien.

Nur kommen Überlebende in ihrer Heilung leider keinen Schritt voran, wenn sie sich an den Rat halten, Misshandlungen und Missbräuche zu vergeben, die sie nicht vollständig verarbeitet haben, die immer noch stattfinden und/oder die so abscheulich sind, dass sie nie vergeben werden sollten und können.

Die Möglichkeit, echte Vergebung zu empfinden, wird sogar oft verspielt, wenn ein Mensch sich vorschnell und nur aus kognitiver Einsicht heraus entscheidet zu vergeben. Das liegt daran, dass eine vorschnelle Vergebung die Abwehrmechanismen der Verleugnung und Verdrängung nachahmt. Sie lässt die aus dem Kindheitstrauma stammenden aggressiven und verletzten Gefühle nicht ins Bewusstsein dringen.

* * *

Echte Vergebung unterscheidet sich stark von vorschneller Vergebung. Sie ist fast immer ein Nebenprodukt erfolgreichen Trauerns, und kein Denken, keine Absicht, kein Glaube können sie ins Leben rufen, ohne dass zuvor eine Menge an emotionaler Arbeit geleistet wurde.

Umgekehrt verstellen uns Glaubenssysteme, die nicht für eine mögliche Vergebung offen sind, den Zugang zu versöhnlichen Gefühlen, selbst wenn solche Gefühle vorhanden sind.

Es könnte sein, dass die gesündeste kognitive Einstellung zur Vergebung eine Haltung ist, die es für möglich hält, am Ende einer ausgiebigen Trauerphase tatsächlich zu vergeben. Diese Einstellung funktioniert am besten unter der Bedingung, dass versöhnliche Gefühle weder erzwungen noch vorgetäuscht werden, um unverarbeitete Verletzungen oder Aggressionen zu übertünchen.

Es ist aber von größter Wichtigkeit zu wissen, dass es extreme Formen von Misshandlung und Missbrauch gibt, die dem Opfer solche Schäden zufügen, dass sie einfach nicht vergeben werden dürfen. Beispiele wären Soziopathie, bewusste Grausamkeit, viele Arten der falschen Schuldzuweisung und elterlicher Inzest.

* * *

Echte Vergebung wird deutlich im Herzen verspürt und entsteht in der Regel aus echtem Mitgefühl. Mitgefühl ist sicherlich nicht immer dasselbe wie Vergebung, stellt aber zumeist die Voraussetzung dafür dar. Dazu ist oftmals ein Zwischenprozess vonnöten, in dem wir nach einer Zeit echter Trauer über

Pete Walker

Autor des Buches »The Tao of Fully Feeling«

»Pete Walkers neues Buch ist eine unschätzbare und umfassende Hilfe für jeden, der in seiner Kindheit traumatisiert wurde. Ich bin mir sicher, dass sowohl Klienten als auch Therapeuten von diesem Buch profitieren werden.«

– Julie Scheinman, M.A., MFT

Reaktionen auf Pete Walkers erstes Buch »The Tao of Fully Feeling« und seine Website: www.pete-walker.com

Ich schreibe von der Survivors of Abuse Recovering (S.O.A.R.) Society aus Kanada. Wir möchten die »13 Schritte für das Flashback-Management« in unser Handbuch aufnehmen.

Ich habe mich selbst gefunden. Ich habe mich in Ihren Worten wiedergefunden. Es ist, als hätten Sie mich geöffnet, seien in mein traumatisiertes inneres Selbst eingetreten, ein wenig darin herumgeschlendert, wieder herausgekommen und hätten das, was Sie in mir gesehen haben, niedergeschrieben. Zum ersten Mal in meinem Leben ... und ich bin jetzt in den Fünfzigern ... fühle ich mich nicht mehr »falsch« ... oder verrückt ... oder »schräg« ... noch nicht einmal nicht liebenswert.

– D. M.

Ich saß auf dem Flughafen von San Francisco und las Ihr Buch (in der Toilette, zitternd und weinend), um den Mut für die nächste Etappe meiner Reise aufzubringen. Allein schon zu wissen, dass Sie in meiner Region leben, hat mir viel geholfen – komisch, da ich Ihnen noch nicht einmal begegnet bin! Ihre Website und Ihr Buch sind für mich von unschätzbarem Wert.

– A. R.

Ich möchte Ihnen von Herzen für all die Hilfe danken, die ich (und alle Leute, denen ich schon den Link zu Ihrer Website gegeben habe, seit ich sie gefunden hatte) von Ihnen erhielt. Ihr Verständnis der emotionalen Flashbacks hat in meinem Leben enorm viel bewirkt. Wo ich erst von riesigen Wellen zerschmettert wurde, habe ich jetzt ein Surfboard, auf dem ich wenigstens einige davonreiten kann, und selbst wenn ich ins Wasser falle, weiß ich nun, dass das nicht für immer ist.

– J., Neuseeland

Register

A

Achtsamkeit 33, 207, 249
Körperwahrnehmung 252
 ADHS 16, 117
 ADS 16, 121
 Affirmationen 65
 Agoraphobie 101
 Angststörung, soziale
Siehe Phobie, soziale
 Anspannung 48
 Antidepressiva 51
 Asperger-Syndrom 128

B

Beziehungskonflikte 60
 Bibliothherapie 296
 Bindungsbedürfnis 99
 Bindungsunfähigkeit
 24, 54, 58, 110, 200,
 203, 264
 Bipolare Störung 257
 Borderline-Persönlich-
 keitsstörung 21,
 126, 140

C

Co-Abhängigkeit 132
Definition 136
Subtypen 137
 Coaching 275
 Co-Counselling 289

D

Dankbarkeit 188, 312
 Definition der Kom-
 plexen PTBS 10
 Dehnungsübungen 48

De-Minimierung 93
 Dissoziation 120, 233,
 248, 251
Linkshirndisso-
ziation 234

E

Ego 31
 Einfühlung 145
 Eltern-Kind-
 Beziehung 59
 Embodiment 48
 EMDR 50
 Empathie 267
 Entlastung, verbale 41
 Entstehung einer
 K-PTBS 17
 Entwicklungshem-
 mung(en) 27, 38, 216
 Erlernte Hilflosigkeit 138
 Erziehung 45
 Essstörungen 51, 255

F

Fehldiagnosen 16
 Flashback,
 emotionaler 41
Anzeichen 156
Definition 10
Selbsthilfe 149, 260

G

Gedankenkorrektur
 161, 186
 Gedankenstopp 150, 161,
 181, 186, 254
 Gedankensubsti-
 tution 209

Gedeihstörung 97
 Geduld 73
 Gefühle, negative 35
 Geschwisterverhältnis 24
 Gesprächstherapie 237

H

Heilung
Anzeichen 78
Phasen der Heilung 72
 Heilung, emotionale 34
 Heilung, kognitive 29
 Heilung, körperliche 46
 Heilung, spirituelle 42
 Hochstapler-Syndrom 29
 Hypervigilanz 170

I

Intelligenz, emotionale
 37, 84, 102, 232
 Introspektion 85

K

Kampf-oder-Flucht-
 Instinkt 10, 71
 Kampf-oder-Flucht-
 Reaktion 11, 19,
 101, 245
 Kind, inneres 62, 64
 Konditionierung 30, 153
 Kontrollsucht 201
 Körpertherapie 49
 Kritiker, äußerer 191
Schuldzuweisungen
an andere 206
 Kritiker, innerer 29, 94,
 160, 169, 305

L

Lampenfieber 152

Liebe

*bedingungslos vs.
bedingt* 62

M

Medikamente 50

Meditation 119

Missbrauch, sexueller
9, 225

Müdigkeit 256

N

Narzissmus 21, 63, 114

Neuronale Plastizität
190, 231

Notfall-Seelsorge 15

P

Paranoia 199

Passiv-aggressives
Verhalten 194

Perfektionismus 30, 139,
172, 179, 305

Phobie, soziale 55, 266

Projektion 210

Psychoanalyse 269, 284

Psychoedukation 275

R

Reaktionszyklen 245, 251

Rebirthing 230

Reenactment *Siehe*
Wiederholungszwang

Regression 76

Reichsche Therapie 230

Reparenting 9, 61, 217
gemeinschaftliches 67
Selbstbemutterung
62, 259

Selbstbevaterung 66

Rosen-Methode 50

S

Scham 183

Scham, toxische 11,
56, 172, 177, 220

Schreckreaktion 50

Schuldgefühle 173

Selbstaufgabe 249

Selbstbehandlung 157

Selbstliebe 31

Selbstmitgefühl 57,
62, 227

Selbstwertgefühl 29, 227

Sensualitätstraining
(Sensate Focusing)
251, 254

Somatic Experiencing 50

Sozialphobie

Siehe Phobie, soziale

Soziopathie 113

Spiritualität 42

Stress 47, 83

Sucht 87, 98, 118, 128, 256

Suizid 14, 98

Suizidgedanken 76,
216, 220

Sündenbock 21, 23,
113, 137, 206

Symptome einer
K-PTBS 14
*körperliche Symp-
tome* 47

T

Therapiegruppen 58

Todestrieb 76

Trauer 159, 210, 215

Trauma

Definition 18

Entstehung 18

Trigger 151

Triggererkennung 155

U

Übererregung 47

Über-Ich 30, 31, 169

Überlebensstrategien 108

Erstarrungstyp 120

Fluchttyp 117

Kampftyp 112

und Dialogfähigkeit 276

Unterwerfungstyp 124

Übertragung 210, 311

Ursachen einer K-PTBS 9

Einfluss der Eltern 60

*genetisch bedingt vs.
umweltbedingt* 8

*körperlicher vs. seeli-
scher Missbrauch* 92

V

Verdauungs-
störungen 238

Verfolgungswahn 199

Vergebung 291

Verhaltenstherapie,
kognitive 32, 37

Verlassenheitsdepression
13, 162, 244

Verlassenheitskomplex
13, 92, 134

Verletzlichkeit 104,
268, 282

Verleugnung traumati-
scher Erfahrungen 93

Vernachlässigung,
emotionale 96

W

Wiederholungszwang
23, 224, 266

Wut 222, 241

Z

Zyklothymie 256

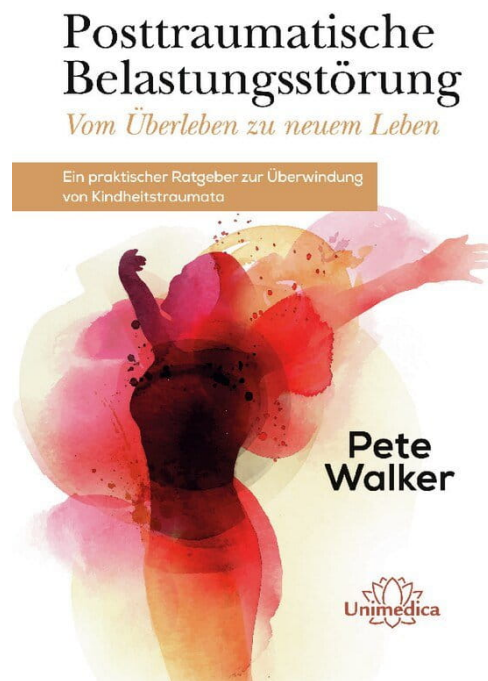
Pete Walker

Posttraumatische Belastungsstörung - Vom Überleben zu neuem Leben

Ein praktischer Ratgeber zur Überwindung von Kindheitstraumata

360 Seiten, geb.
erscheint 2023

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de