

**Ulrike Willmeroth & Ursula Roderus**

# **Berufen zum Königskind**

**Gefangen im Trauma – Durchbruch zur Freiheit**



Copyright © 2010 ASAPH-Verlag  
3. Auflage 2014

Umschlaggestaltung: joussekarliczek, D-Schorndorf  
Satz/DTP: Jens Wirth  
Druck: cpi books  
Printed in the EU

ISBN 978-3-940188-37-3  
Best.-Nr. 147437

Für kostenlose Informationen über unser umfangreiches Lieferprogramm  
an christlicher Literatur, Musik und vielem mehr wenden Sie sich bitte an:

ASAPH, Postfach 2889, D-58478 Lüdenscheid  
asaph@asaph.net – [www.asaph.net](http://www.asaph.net)



Danksagungen.....	5
Vorwort von Dirk Lüling.....	7
Vorwort von Ulrike Willmeroth.....	9
Vorwort von Ursel Roderus.....	13
<b>Einleitung und Biografie.....</b>	<b>17</b>
Rund um das Thema Trauma.....	19
Biografie.....	33
Einblicke in mein Leben als Pflegekind.....	37
Die ersten Lebensjahre als Erwachsene.....	49
Folgeerscheinungen einer traumatischen Kindheit.....	55
Ich mache mich auf den Weg.....	63
<b>Seelsorgerliche Schritte.....</b>	<b>69</b>
Seelsorgerlicher Begleitungsprozess.....	71
Was der Mensch sät, wird er ernten.....	81
Willst du gesund werden? – Ja, bin ich denn krank?.....	89
Das kann doch nicht wahr sein!.....	95
Das Kellerkind in mir.....	101
Herz aus Granit.....	107
Mein kleines „Ich will leben“ in mir.....	113
Boxhandschuhe ade!.....	119
Gott, du bist schuld.....	125
<b>Therapieprozess.....</b>	<b>131</b>
Erste therapeutische Schritte.....	133
Ich will doch einfach nur leben dürfen!.....	141
Selbstbestrafung.....	147

Die Überlebensfestung.....	153
Ohne meine Kontrolle läuft hier nichts! .....	159
Ich werde kämpfen! .....	167
Kleinfamilie im Kellergewölbe.....	171
Aktiv ausgelebte Wut.....	177
Innenkonflikt: Lasten tragen .....	183
Erneute Konfrontation mit dem vorgeburtlichen Trauma.....	187
Das Brunnenkind .....	197
Special Times.....	203
Herrschaftsübergabe und Umzugspläne.....	207
Die Totengebeine .....	211
Ich-WG .....	215
Jona lässt grüßen.....	227
Der innere Esel.....	237
Aus dem Kellergewölbe in den Thronsaal.....	247
Eins werden.....	253
Das lahrende Rennpferd.....	261
Die Liebe hat das letzte Wort.....	267
Und die Familie?.....	275
Es gibt einen Weg – auch für Sie!.....	279
Hilfreiche Literatur .....	286
Hilfreiche Adressen.....	286
Literaturverzeichnis .....	287



# Danksagungen

Vor sieben Jahren hatte ich einen Traum: Eines Tages schreibe ich ein Buch über meine Geschichte. Jetzt ist es fertig und inhaltlich ganz anders, als damals gedacht. Nun ist es Zeit, vielen zu danken.

So danke ich meinem Mann Klaus und unseren Kindern Anne, Stephan und Lukas, die dieses Buch ermöglicht haben. Als ich euch erzählte, was ich vorhabe, sagtet ihr sofort: „Wir unterstützen dich, auch wenn sehr viel Persönliches aus unserer Familie veröffentlicht wird. Uns ist es ebenfalls wichtig, dass Betroffene und ihre Familien durch dieses Buch Hilfe und Ermutigung erfahren.“ Und so wart ihr an der Entstehung aktiv beteiligt. Ich danke euch für euer Vertrauen, eure liebevollen, ermutigenden, wertschätzenden Worte, für versöhnende Begegnungen, Vergebung und eure Gebete. Ich bin sehr stolz auf euch!

Ich danke dem dreieinigen Gott für die vielen Menschen in meinem Leben, die so zahlreich zu sein scheinen, dass ich sie hier nicht alle einzeln nennen kann. Viele waren für einen kleinen Moment Helfer in der Not, andere für eine Wegstrecke und einige viele Jahre lang treue Begleiter. Ich danke euch allen, die ihr euch von Gott habt gebrauchen lassen – für eure Arme, euren Trost, eure Ermutigungen, die geöffneten Haustüren, die praktische Hilfe, eure Gebete und vieles mehr.

Ein ganz besonderer Dank geht an Ursel Roderus, die sich auf dieses gemeinsame Schreib-Abenteuer eingelassen hat. Als du mich vor einiger Zeit ermutigt hast, das, was ich erlebt habe, aufzuschreiben, antwortete ich spontan, dass wir gemeinsam schreiben sollten. Menschen sollen erfahren, welche Folgen eine traumatische Kind-

heit nach sich ziehen und wie Wiederherstellung geschehen kann. Damals konnten wir uns das beide noch nicht vorstellen, da man zum Schreiben viel Zeit und Freiraum braucht. Doch Gott hatte genau diesen Plan für uns beide und die Freiräume irgendwie ermöglicht. Es hat sehr viel Spaß gemacht mit dir und ich konnte eine Menge lernen. – Ulrike Willmeroth

Gemeinsam danken wir allen, die dieses Buch als Beter, Unterstützer, Ratgeber und Mutmacher begleitet haben. Ihr, die ihr hier nicht alle namentlich genannt werden könnt, weil ihr so viele seid, habt uns und dieses Buch vor dem Thron Gottes bewegt. Habt Dank für euren treuen Dienst.

Wir danken unseren Probe- und Korrekturlesern Sandra Dümmlen, Erika Eischer, Petra Gröschel, Margret Jenschke, Silvia Kerschbaum, Sabine Krieg, Katja Koblischke, Andrea Röckmann, Dietmar Pankow, Katrin Semrau, Manuela Wetzstein und Anne, Stephan, Lukas und Klaus Willmeroth. Eure Nachfragen, Vorschläge und Ermutigungen waren sehr wertvoll für uns. Vielen Dank auch an Ursels Familie, besonders an Leonie, die geduldig und unermüdlich fotografierte, und Helmut, der uns in vielen praktischen und computertechnischen Fragen unterstützt, ermutigt und begleitet hat.

Dank sagen wir auch der hochtalentierten jungen Künstlerin Mara Fischer, die die Skizzen für dieses Buch angefertigt hat.

Ein weiterer Dank geht an die Mitarbeiter des Asaph-Verlags. Ihre Begeisterung für die Idee, eine Kombination von Lebensbericht und fachlichen Informationen in ein Buch zu fassen, hat uns motiviert, noch schneller das Manuskript zu erstellen.

Gott hat uns beide immer wieder ermutigt dieses Buch in dieser Form zu schreiben – so möge es zum Segen für viele werden.

Ulrike Willmeroth und Ursel Roderus



## Vorwort von Dirk Lüling

Dieses Buch erzählt eine bewegende Geschichte: das Wunder der Verwandlung eines traumatisierten und innerlich zerbrochenen Aschenbrödels zu einem befreiten Königskind. Es ist kein Märchen, sondern die wahre Geschichte einer Frau, die unter der Anleitung einer erfahrenen Therapeutin, durch Belehrung und Gebet, aber auch durch innere Begegnungen mit Jesus und mutige Veränderungsschritte schließlich frei wird von ihrer inneren Gespaltenheit. Einigen mag diese Heilungsgeschichte wie ein bizarrer Traum erscheinen, aber viele geplagte Leser werden Hoffnung schöpfen, dass sie ihre innere Zerbrochenheit überwinden können. Manchen christlichen Beratern und Therapeuten wird dieses Buch neue Beratungsperspektiven eröffnen.

Den Stand eines Königskindes hat Ulrike Willmeroth bei ihrer geistlichen Wiedergeburt erhalten, aber die innere Gewissheit ihrer damit zusammenhängenden Würde erwarb sie durch die enge heilsame Beziehung zu Jesus. Auf ihrem Weg mit ihm hat sie viele kleine Wunder erlebt und gleichzeitig tiefe Einsichten in psychische und geistliche Zusammenhänge gewonnen. Die sanfte, liebevolle Leitung durch den Heiligen Geist, das Hören auf seine Impulse und das Umsetzen seiner Anweisungen haben aus einem traumatisierten Menschen ein Königskind gemacht, das nun Gottes Liebe und Macht widerspiegelt. So ist die Geschichte von Ulrike vor allem ein Zeugnis für die Realität der verwandelnden Kraft Gottes, für seine Liebe und Treue zu einer ihrer Würde beraubten Frau. Ich muss dabei an den geplagten Hiob denken, der nach seiner Begegnung mit Gott sagen konnte: „Ich hatte von dir nur vom Hörensagen vernommen, aber nun hat mein Auge dich gesehen“ (Hiob 42,5).

Dieses Buch berührt und beeindruckt mich zutiefst. Es lässt mich staunen über Ulrikes Beharrlichkeit, über Ursels Mut, in der Beratung neue Wege zu gehen, und über unseren wunderbaren Gott, bei dem es Erlösung und innere Heilung gibt. Danke euch beiden, dass ihr es gewagt und geschafft habt, mit diesem Buch vielen Ratsuchenden eure ermutigenden Erfahrungen zugänglich zu machen. Es inspiriert mich, zerbrochene Menschen zu Gottes Heilungsweg einzuladen. Darüber hinaus bin ich dankbar, mit zwei solch feinen Mitarbeiterinnen bei Team.F zusammenzuarbeiten und von ihnen lernen zu dürfen!

In Liebe und Respekt  
Dirk Lüling, Team.F



# Vorwort von Ulrike Willmeroth

Was löst es bei Ihnen aus, wenn Sie lesen: „Berufen zum Königs-kind“? „Königskind“, klingt das nicht irgendwie zu fantasievoll und pathetisch?

Bei der chronischen Traumatisierung eines Menschen geschieht etwas sehr Entscheidendes: Dem Betroffenen wird die Würde geraubt. Ereignisse, die nicht zu verarbeiten sind, Fremdeinwirkungen, gegen die er sich nicht wehren kann, lebensbedrohliche Geschehnisse, Erniedrigung und Beschämung sind solche „Würde-Räuber“. Der Mensch zerbricht innerlich und hat keine Vorstellung mehr davon, dass er wertvoll und liebenswert, würdevoll und einzigartig ist. Gott wird in seinem Wort als König beschrieben. Wir sind seine Geschöpfe, seiner Hände Werk, seine Kinder: Das heißt, wir alle sind berufen, Königskinder zu sein!

Wir Betroffenen, die Schweres erleben mussten und manchmal auch noch müssen, haben den Zugang zu dieser Königskindschaft verloren oder nicht entdecken können. Wir fühlen uns beraubt, und das zu Recht! Wir sind durch Menschen unserer Würde und oft auch unserer Identität beraubt worden. Wir haben das Vertrauen in andere und in uns selbst verloren bzw. haben es vielleicht gar nicht oder unzureichend entwickeln können. Oft erscheinen wir nach außen als sehr tüchtige Menschen, funktionieren sehr gut, haben das Leben scheinbar im Griff, doch unsere innere Wirklichkeit sieht ganz anders aus. Auf unserem inneren Heilungsweg oder, anders ausgedrückt, Wiederherstellungsweg benötigen wir fürsorgliche, liebevolle, geduldige und verständnisvolle Begleitung.

Mit diesem Buch gebe ich Zeugnis von Gottes Wirken an und in mir. Auf meinem Wiederherstellungsweg bin ich Fragen begegnet, über die ich zuvor nie nachgedacht hatte: Gibt es etwas, was mir hilft, inneren Frieden über das Geschehene und die damit verbundenen Verluste zu finden? Was bedeutet es, sich zu versöhnen mit dem, was war? Welche Schritte sind dazu hilfreich? Wie gelingt es loszulassen und wann ist der für mich rechte Zeitpunkt dafür? Wie sehe ich mich in meiner Beziehung zu meinen Mitmenschen, zu mir selbst und zu Gott? Welche Gedanken sind hilfreich und welche hinderlich? Welche Potenziale gibt es in mir, die ich bisher noch nicht entdecken konnte? Was gibt meinem Leben im Hier und Jetzt und darüber hinaus einen Sinn?

Menschen, die wie ich Schlimmes erlebt haben, und Menschen, die Traumatisierte begleiten und beraten, ermögliche ich in diesem Buch einen Einblick in meine Aufarbeitungsgeschichte und meine Innenwelt. Mit meiner Offenheit möchte ich Mut machen, dass es lohnenswert und hoffnungsvoll ist, sich seelsorgerliche und therapeutische Hilfe zu suchen. Eventuell werden Sie sich beim Lesen gelegentlich fragen, weshalb ich wenig von meinen Durststrecken und den Zeiten, in denen scheinbar nichts vorwärtsging, erzähle, von meinen Wüstenzeiten und Zeiten, in denen keine Jesus-Begegnungen und kein inneres „Hören“ möglich waren, wo die Berichte über die nicht so entscheidenden Schritte oder Gespräche geblieben sind. Alle diese Zeiten gehörten – und gehören auch heute noch – genauso zu meinem Wiederherstellungs- und Lebensweg wie die vielen kleinen und manchmal auch größeren Umsetzungsschritte in meinen Alltag hinein, die besonders viel Zeit benötigen. Ich beschränke mich in diesem Buch auf die entscheidenden Schritte aus dem Trauma heraus.

Auf diesem Weg habe ich die Entdeckung gemacht, dass ich nicht das bin, was man mir in meiner Kindheit auferlegt und gesagt hat. Auch nicht das, was ich selbst über mich gedacht habe! Lange fühlte ich mich schmutzig, „sowieso zu schlecht“ und empfand mich als eine Schande. Doch auf dem Weg der inneren Heilung oder Gesundung konnte ich viele neue Sichtweisen über mich selbst hören und annehmen.

Mein Gebet ist, dass Betroffene durch mein Zeugnis Hoffnung für sich selbst empfangen: Es gibt einen Weg aus der inneren Gefangenschaft

von Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Wut, Trauer und Schmerz, von Hass und Ablehnung, Scham und Beschämung, von innerer Zerrissenheit hinein in die Freiheit, sich als ein von Gott geliebter und angenommener Mensch wahrzunehmen.

Ich bin sehr dankbar erfahren zu haben, dass meine Identität nicht durch Ereignisse oder Menschen festgelegt wird – ich bin nicht länger eine „Traumatisierte“, sondern „Königskind“. Das sind die wunderbarsten Erneuerungen in meinem Leben: mein Stand, meine Würde und damit auch meine Identität. Ich bin Gottes Königskind, von ihm gewollt und berufen, das zu leben, was er in mich hineingelegt hat. Auf meinem Leben liegt eine Berufung! – Und das Gleiche gilt auch für Sie!





# Vorwort von Ursel Roderus

Es gibt einen Weg! Ulrike beschreibt ihre Wanderung aus einem Dasein voller Anspannung, innerem Chaos, tausend Fragen über sich und ihre Vergangenheit, Selbstablehnung und Scham hin zu ihrer Berufung: ein Leben als Gottes Königskind zu führen, geliebt, angenommen und reich begabt. Ulrike gibt uns Einblicke in ihre Lebensgeschichte; offen und ehrlich schildert sie ihr Suchen, ihre Nöte und sogar manche Abgründe. Manche Inhalte wurden zur besseren Verständlichkeit in ihrer zeitlichen Abfolge leicht verändert. Vieles von dem, was Ulrike beschrieben hat, stammt aus den Tagebüchern dieser Zeit. In ihnen hat sie vor allem die verändernden und prägenden Begegnungen mit Jesus festgehalten. Auf diesen Erfahrungen und Erkenntnissen liegt auch der Schwerpunkt dieses Buches. Es soll Hoffnung und Mut machen, sich auf einen Wiederherstellungsweg mit Jesus einzulassen.

Es gibt ein sehr breites Spektrum an Möglichkeiten, Menschen aus einem Trauma zu begleiten. Ganz besonders wichtig ist, die Ressourcen, die vorhanden sind, zu erkennen und sie in den Prozess einzubeziehen.

Als Therapeutin habe ich (Ursel) Ulrike lange Zeit begleitet. Außergewöhnlich ist sicherlich Ulrikes tiefe und vertrauensvolle Gottesbeziehung. Sie erlebt, wie Gott sie an wichtige Stationen führt und ihr zu vielen Erkenntnissen verhilft. Seelsorgerliche und therapeutische Begleitung gaben wertvolle Unterstützung. Doch tief bewegend ist das, was in und mit Ulrike durch die unmittelbaren Begegnungen mit dem dreieinigen Gott geschehen ist. So dürfen wir Zeugen eines wirklichen Heilungsweges sein.

Auf einem Weg mit Gott geht vieles leichter und schneller, weil man nicht nur auf sich selbst, auf die eigene Kraft und Stärke angewiesen ist, sondern auch göttliches Wirken geschieht. Verstehen und Einord-

nenkönnen sind wichtige Schritte, wertvolle Veränderungen werden möglich und die eigenen Kompetenzen werden erweitert. Allein diese Entwicklungen sind wichtig und wertvoll. Und wenn man dazu die Heilung, die nur Gott selbst wirken kann, erlebt, kann tief greifende und lebensverändernde Erneuerung wahr werden.

Mir ist wichtig zu betonen, dass dies Ulrikes Weg ist. Jeder Mensch hat seinen eigenen individuellen Weg, keiner ist dem anderen genau gleich. Es geht in diesem Buch nicht darum, einen Weg zu beschreiben, den dann jeder gehen müsste. Es geht darum, Mut zu machen, dass es einen Weg gibt, und zwar für jeden. Man muss nicht aufgeben, es gibt Hilfe im seelsorgerlichen, beratenden und therapeutischen Bereich. Und es gibt einen Gott, der Interesse hat, jeden Menschen auf seinem Weg zu begleiten. Er hilft, er bereitet den Weg vor und er will uns Menschen begegnen. Dieses Buch will ermutigen, den eigenen Weg zu finden, aus Ulrikes Zeugnis das für sich zu nehmen, was hilfreich ist, und alles andere zu lassen. Dieses Buch will Hoffnungsträger sein: Es gibt einen Weg.

### **Wer ist Autor?**

Wir schreiben das Buch zu zweit. Ulrike Willmeroth erzählt ihr Lebenszeugnis – was ich übrigens sehr, sehr mutig finde! Ich schreibe, zur leichteren Unterscheidung grau unterlegt, die fachlichen Kapitel am Anfang und Ende sowie die erklärenden Kommentare zwischendurch. Ich bin Ärztin, christliche Therapeutin und Traumatherapeutin. Meine Herzensanliegen sind: Menschen weiterhelfen, die so viele schlimme Dinge erlebt haben, Seelsorger und Berater ausbilden, damit sie gute und kompetente Wegbegleiter werden, erkennen helfen, wie hilfreich und unschätzbar wertvoll ein Heilungsweg mit Gott ist.

Ulrike macht zurzeit die Ausbildung zur christlichen Beraterin bei Team.F. Sie war lange Jahre in der Kinder- und Jugendarbeit und Gemeindeleitung tätig. Heute ist auch ihr Schwerpunkt Seelsorge und Beratung. Als selbst Betroffene will sie anderen Hoffnung machen, sich dieser schwierigen Thematik zu stellen und ihr von Gott vorgesehenes Leben einzunehmen. Ulrike ist eine fröhliche, mutige, kompetente Frau. Ich bin tief beeindruckt von ihrem Durchhaltevermögen, von der Treue, mit der sie auf dem Weg geblieben ist, von ihrer Bereitschaft, sich zu verändern, und ihrer Sehnsucht, immer mehr zu dem Menschen zu werden, den Gott mit ihr geplant hat.

## Lass den Herrn

Lass den Herrn dich führen und leiten,  
denn er hat den Weitblick für dein ganzes Leben.

Lass den Herrn dein Herz berühren,  
denn seine Berührung ist Balsam, Heilung, Trost  
und sie bewirkt Erneuerung in dir.

Lass den Herrn dich lieben,  
denn seine Liebe ist  
bedingungslos, echt, wahrhaftig und kostbar.

Lass den Herrn dich tragen,  
tragen zum Thron der Gnade,  
denn dort empfängst du Vergebung, Versöhnung und Zukunft.

Lass den Herrn, lass den Herrn,  
lass den Herrn in dich hinein!

Lass dich lieben, lass dich berühren,  
lass ihn dir sagen, wer du bist  
und wie wertvoll, welcher Schatz du in seinen Augen bist.

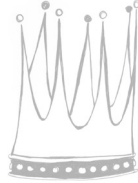
Lass den Herrn deinen Lebensweg ausleuchten  
und dich erleuchten,  
denn du bist berufen  
Licht zu sein in dieser dunklen Welt.

Überlasse dich dem Herrn,  
denn er ist freundlich und sein Erbarmen, seine Liebe zu dir,  
hört niemals auf,  
hört wirklich niemals auf.

Überlasse dich dem Herrn und du wirst deine Bestimmung,  
deinen Auftrag für diese Welt von ihm her empfangen.  
Er will dich zum Zeichen  
seiner Gnade, seiner Liebe und seiner Hoffnung  
für diese Welt machen.

Überlasse dich dem Herrn,  
du wirst gepflanzt sein in seinem Hause,  
du wirst wachsen und gedeihen,  
deine Blüten werden sich entfalten zum Wohlgeruch  
seiner Herrlichkeit,  
du wirst überreiche Frucht bringen und  
zum Segen für viele gesetzt sein.

Ulrike Willmeroth



# Einleitung und Biografie





# Rund um das Thema Trauma

In diesem Kapitel erfahren Sie Grundsätzliches zum Thema Trauma. Sie bekommen einen Überblick über mögliche Auswirkungen und Probleme, die sich aufgrund schwieriger Erlebnisse entwickelt haben. Vieles wird im Verlauf des Buches durch Ulrikes Beispiele und die entsprechenden Kommentare noch verständlicher werden.

## **Was ist ein Trauma?**

Ein Trauma ist ein Geschehen, das den Betroffenen völlig überfordert. Meist sind es Situationen, aus denen es keinen Ausweg gibt. Man kann nicht weglaufen, man kann sich nicht wehren, das Schlimme geschieht einfach und man ist ihm ohnmächtig ausgeliefert. Lebensbedrohung, massive Angst und andere überwältigende Gefühle sind die Folge. Innerlich ist man überzeugt, dies nicht aushalten oder überstehen zu können.

Zwei Typen von Traumata können unterschieden werden: das Akuttrauma (Typ-I-Trauma) und das Langzeittrauma (Typ-II-Trauma).<sup>1</sup> Die meisten Leute denken bei dem Begriff „Trauma“ an ein Akuttrauma. Hier handelt es sich um ein einmaliges Geschehen, z. B. einen schweren Autounfall, das Miterleben eines Überfalls oder eines Amoklaufes. Ein Langzeittrauma dagegen besteht aus einer Folge von schlimmen Geschehnissen. Typisch ist dies bei

einer Kindheit, die geprägt ist von emotionalem Missbrauch mit negativen, beschämenden Worten, Ablehnung, Liebesentzug und Manipulation. Schlimmer ist es, wenn körperlicher Missbrauch wie Ohrfeigen, Schläge oder Misshandlungen hinzukommt. In dysfunktionalen Familien ist das keine Seltenheit. Gerade sexueller Missbrauch – vor allem, wenn er von eigentlich geliebten und wichtigen Bezugspersonen verübt wird – hat äußerst zerstörerische Folgen. Auch Kriegserlebnisse, schlimme Naturkatastrophen oder existenzielle Notsituationen einer Familie sind Traumata. Speziell für Kinder kann eine längere Trennung von der Familie oder einem Elternteil traumatisch sein, z. B. bei einem Krankenhausaufenthalt, Verlust eines Elternteils durch Krankheit, Tod oder auch Scheidung. So kann man davon ausgehen, dass ein großer Teil der Pflege-, Adoptiv- und Heimkinder traumatisiert ist. Nicht vergessen darf man vorgeburtliche Traumata, z. B. durch eine schwere Erkrankung der Mutter oder Abtreibungsversuche, die nachhaltige Folgen für das Kind haben können. Auch das Aufwachsen mit einem Elternteil, der selbst eine schlimme Vergangenheit hat, kann bei dem Kind zu einer Traumatisierung führen. Mutter oder Vater sind dann meist nicht fähig, sich auf das Kind einzulassen, viel zu sehr sind sie in ihrem eigenen Schmerz gefangen. Für das Kind sind die Reaktionen dieses Elternteils nicht einschätzbar: einmal erdrückend in seiner Liebe, ein anderes Mal unnahbar und unerreichbar, dann wieder überreizt oder sogar aggressiv. So können Traumata über Generationen weitergegeben werden.

### **Welche Folgeerscheinungen entwickeln sich nach einem Trauma?**

In diesem Buch beschreibe ich nur die Folgeerscheinungen nach langjährigen traumatischen Kindheitserfahrungen, wie Ulrike sie hier darstellt. Der nächste Band, der sich an Traumabegleiter wendet, wird einen Überblick der verschiedensten posttraumatischen Folgestörungen enthalten. Betroffene erleben eine große innere Anspannung, sind ständig auf der Hut und oft schreckhaft. Überall könnte eine Gefahr lauern. Sie können sich nicht entspannen, finden keine Ruhe. Es fällt ihnen schwer, sich zu konzentrieren. Sie erleben Gefühle, die sie nicht einordnen können. Diese scheinen sie zu

überschwemmen, sie sind ihnen hilflos ausgesetzt. Auch schlimme Erinnerungsbilder drängen sich immer wieder plötzlich in das Bewusstsein, in Träumen oder auch ohne Vorwarnung im alltäglichen Leben. In solchen Momenten sind die Betroffenen voll Panik, wissen nicht mehr, was los ist, und erleben sich diesem Geschehen völlig ausgeliefert. An die Kindheit oder Traumata können sie sich oft nur wenig erinnern und eigentlich wollen sie das auch gar nicht.

Zu sich selbst haben Traumatisierte nicht viel Bezug, zu den Gefühlen kaum Zugang. Sie funktionieren einfach. Manchmal haben sie sogar den Kontakt zu ihrem Körper verloren und spüren sich nicht. Zugleich zeigen sich starke körperliche Beschwerden, deren Ursache oft ungeklärt bleibt. Kummer und Schmerz haben sich in den Körper verlagert. Ganz tief in sich sind Betroffene überzeugt, dass mit ihnen irgendetwas nicht stimmt, doch sie wissen nicht, was. Vielleicht sind sie ja nicht normal? – auf jeden Fall aber anders als alle anderen. Ihr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen ist gering, in sich verspüren sie eine große Hilflosigkeit. Sie fühlen sich kraftlos und ohne Zukunftsperspektive.

Viele beschreiben sich wie hinter einer Glasscheibe isoliert. Angst und Misstrauen machen es schwer, Beziehungen einzugehen. Kontrolle spielt eine große Rolle, um das Leben doch irgendwie im Griff zu behalten.

Häufig haben sich auch im Laufe der Zeit depressive Gedanken, Ängste, Selbstmordgedanken und selbstschädigendes Verhalten, oft auch Essstörungen entwickelt.

### **Was geschieht bei einem Trauma?**

Wir haben ja schon besprochen, dass es sich bei einem Trauma um ein Geschehen handelt, dem man hilflos ausgeliefert ist, vor dem man nicht fliehen oder gegen das man nicht ankämpfen kann. In dieser lebensbedrohlichen Situation gibt es nur einen Ausweg: die Flucht nach innen. Dies nennt man *Dissoziation* oder Aufspaltung.<sup>2</sup> Die betroffene Person zerbricht in einen Überlebens- und einen traumatisierten Anteil. Der Überlebensanteil hat die Aufgabe, weiter zu funktionieren, lebt also anscheinend normal weiter und wird deshalb auch *Alltagsperson* genannt. Dieser Bereich versucht

mit aller Kraft, sich das Trauma vom Leib zu halten. Der traumatisierte Anteil dagegen trägt die Erinnerungsfetzen und die Gefühle bezüglich des Traumas. Er ist im Inneren verborgen und mit ihm auch die entsprechenden Erinnerungen und Gefühle. Beispiel: ein schlimmer Autounfall. Das Kind überlebt, die Eltern nicht. Das Kind wächst bei den Großeltern auf. Viele wundern sich, dass das Kind so unauffällig ist. Es spricht nicht über den Unfall oder den Verlust der Eltern. Es verhält sich wie andere Kinder auch. Die Umwelt begegnet dem Überlebensanteil des Kindes. Dieser versucht ganz normal weiterzuleben, als ob nichts geschehen wäre. Das Leben geht ja weiter. Also schiebt der Überlebensanteil all die unerträglichen Bilder, die Gefühle und Erinnerungen weit weg. Sein Bestreben ist: „Nie wieder daran erinnern! Es ist schon lange her. Gefühle sind gefährlich.“ Normal weiterzuleben scheint nicht möglich, wenn man sich dem tiefen Schmerz dieses Verlustes stellen würde. Tief innen verborgen ist der traumatisierte Anteil. Hier ist ein Meer von Tränen und Traurigkeit. Verzweiflung darüber, die liebsten Menschen verloren zu haben. Schuldgefühle, weil man nicht auch gestorben ist, weil man nicht hat helfen können. Gedanken kreisen, wie: „Ich werde nie mehr wirklich glücklich sein! Ich habe eigentlich kein Recht zu leben!“

### **Dissoziation ist ein Überlebensmechanismus**

Beginnt bei einem Kind die Traumatisierung schon in einem sehr frühen Lebensalter, sind die Folgen noch ausgeprägter. Typisch ist dies beim Aufwachsen in einer missbräuchlichen Familie. Es kommt zu einer inneren Aufspaltung, einer Dissoziation in mehrere Persönlichkeitsanteile. Das kann man sich folgendermaßen vorstellen: Ein traumatisierter Anteil entsteht aufgrund und während eines Traumas, wenn man z. B. heftig geschlagen wird. Danach verschwindet er wieder ganz tief im Inneren. Bei einem ähnlichen Geschehen kommt dieser Anteil wieder in den Vordergrund, er ist dafür da, dieses Trauma zu ertragen. Bei einem anderen schlimmen Ereignis, z. B. einem sexuellen Übergriff in der Familie, entsteht ein weiterer traumatisierter Anteil. War die Kindheit von häufigen und auch verschiedenen Traumata geprägt, kann sich eine Innenwelt mit vielen traumatisierten Anteilen entwickelt haben. Durch die

Möglichkeit zu dissoziieren kann eine Kindheit voller bedrohlicher Erlebnisse überhaupt überstanden werden. Deswegen ist Dissoziation ein Überlebensmechanismus.

### **Chaos im Alltag**

Die Alltagsperson wird vor den schlimmen Erfahrungen geschützt. Im weiteren Leben besteht dann meist keine oder wenig Verbindung zwischen dem Überlebensanteil und den verschiedenen traumatisierten Anteilen. Jeder dieser Bereiche funktioniert für sich wie eine eigene Person, denkt und fühlt auf seine Art und Weise, geprägt von seinen jeweiligen Erfahrungen. Aufgrund bestimmter Auslöser, die auch *Trigger* genannt werden, kann das Trauma wieder aktiviert werden. Der damit verbundene traumatisierte Anteil kommt weiter in den Vordergrund. Dann erleben Betroffene, dass Angst, Panik oder andere Gefühle sie regelrecht überschwemmen. Die Gefühle sind so stark und überwältigend, dass es sich anfühlt, als ob das schlimme Geschehen in diesem Moment passieren würde. Besonders heftig ist das Erleben von *Flashbacks*. Dabei wird durch einen Auslöser, z. B. den Klang einer Stimme, einen Geruch, bestimmte Worte oder ein bestimmtes inneres Gefühl das Nacherleben einer früheren traumatischen Situation verursacht. Für eine kurze Zeit verliert man den Bezug zur Realität und erlebt alles so, als würde man wieder in der schlimmen Situation von damals stecken. Dabei sieht, hört und fühlt man wie in der Vergangenheit. Der Überlebensanteil versteht nicht, was geschieht, fühlt sich überwältigt und hat Angst vor diesen Gefühlen, die er nicht einordnen kann. Er kann dann auch nicht unterscheiden, was heute ist und damals war.

### **Das Leben ist schwer**

Sind die Betroffenen dann erwachsen, hat dieser Überlebensanteil schon viele Jahre das Leben gemeistert. Die traumatisierten Anteile sind tief im Inneren verborgen. Da sie in den Traumata stecken geblieben sind, sind sie nicht weitergewachsen und werden von den Betroffenen meist als kindliche Anteile wahrgenommen. Das Leben mit dieser komplexen Innenwelt ist nicht immer einfach. Wie oben beschrieben, drängen sich Erinnerungsbilder oder Gefühle immer wieder nach oben. Der funktionierende Überlebensanteil ist

gewohnt, all das schnell wieder nach innen zu schieben. Er selbst hat Angst, ansonsten nicht mehr funktionieren zu können. Also versucht er das Innere von sich fernzuhalten und nicht zu beachten. Auf Dauer kostet das viel Kraft. Die Betroffenen erleben eine ständige innere Anspannung, der Stresspegel ist konstant erhöht. Bei erneuten herausfordernden Erfahrungen im Erwachsenenleben ist der Überlebensanteil diesem neuen Stress nicht mehr in dem Maß gewachsen, wie es nötig wäre, um scheinbar normal weiterleben zu können. Das labile Gleichgewicht kippt. Die Symptome einer *Traumafolgestörung* tauchen auf. Häufig geschieht dies in einem Alter zwischen 30 und 50 Jahren. Die Betroffenen wissen nicht, was mit ihnen geschieht, denn die Traumatisierung liegt schon viele Jahre zurück und ein Großteil der Erinnerung ist tief nach innen verdrängt.

### **Welche Traumafolgestörungen gibt es?**

Die häufigste Diagnose ist die der *posttraumatischen Belastungsstörung* oder auch *komplexen posttraumatischen Belastungsstörung*.<sup>3</sup> Sie wird durch einen Arzt, Psychiater oder Psychotherapeuten gestellt. Auch andere Diagnosen sind möglich, wie die *Anpassungsstörung mit depressiven Symptomen*, verschiedene Formen von *Depressionen* oder *Angststörungen*. Waren die Traumata sehr schwerwiegend, kann sich als Folge eine *dissoziative Identitätsstörung* oder *Multiple Persönlichkeitsstörung*, wie sie früher genannt wurde, entwickelt haben. Auch die *Borderline-Persönlichkeitsstörung* kann die Folge einer Traumatisierung in der Kindheit sein. Diese Störungsbilder sind nicht Krankheiten im eigentlichen Sinn, sondern Folgeerscheinungen von schlimmen Erlebnissen. Die Betroffenen sind keineswegs verrückt. Allerdings waren sie lebensbedrohlichen Situationen ausgeliefert, die tatsächlich hätten verrückt machen können. Die Aufspaltung geschah, um das zu verhindern und um zu überleben!

### **Probleme heute**

Die Dissoziation ist also eine Möglichkeit, schlimmste Situationen zu überstehen. In der Vergangenheit war sie wichtig und hilfreich. Jahre später führt sie oft zu Problemen. Die Betroffenen wissen nicht, wer sie eigentlich sind. Aufgrund der unterschiedlichen Persönlichkeitsanteile gibt es in ihnen so viele verschiedene Meinungen!

Der Überlebensanteil hat andere Ziele oder Erkenntnisse als die traumatisierten Anteile. Betroffene erleben sich hin- und hergerissen und verwirrt, innerlich herrscht Chaos. Entscheidungen zu treffen fällt schwer und erfordert viel Zeit zum Hin- und Herüberlegen.

Bei der dissoziativen Identitätsstörung ist der innere Zerbruch am stärksten ausgeprägt. Verschiedene Persönlichkeitsanteile – traumatisierte Anteile, aber auch solche, die den Alltag regeln – sind abwechselnd im Außenleben anzutreffen. Oft weiß ein Anteil nichts vom anderen. Betroffene haben immer wieder Zeitlücken. So fragt sich z. B. eine Betroffene, wo sie am Nachmittag gewesen ist, wundert sich über Kleidungsstücke im eigenen Schrank – hat keine Ahnung, wie diese dahin gekommen sind, oder hat einfach keine Erinnerung an den Konflikt des gestrigen Abends. Auffällig ist das unterschiedliche Verhalten von Betroffenen: mal anhänglich wie ein Kind, im nächsten Moment höchst aggressiv und selbstverteidigend, als ob es um ihr Leben ginge. Dann wieder versinken Betroffene in tiefster Traurigkeit oder arbeiten bis zum Umfallen, ohne die körperliche Erschöpfung zu spüren. Für einen guten Beobachter können die verschiedenen Persönlichkeitsanteile durch eine Veränderung der Körperhaltung, des Gesichtsausdrucks oder der Art zu sprechen erkennbar werden.

### **Auch als Christ „einfach anders“**

Christen, die eine traumatische Kindheit erlebt haben, gehen oft einen „Glaubensleidensweg“. Sie bemühen sich, ein Leben als „guter Christ“ zu führen, versuchen sich zu verändern, nehmen vielleicht Seelsorge in Anspruch, bekennen Sünden, vergeben, lassen Altes los, entscheiden sich für Neues ... Aber irgendwie scheint das alles *bei ihnen* nicht so richtig zu funktionieren. Das innere Chaos hat sich nicht viel verändert, ist weiterhin vorhanden, sie haben Probleme mit ihrer Identität, Beziehungen gestalten sich schwierig, das Gefühl, nicht normal zu sein, bleibt bestehen. Sie fragen sich: Warum gelingt das, was bei den anderen so einfach scheint, bei mir nicht? Wieder erleben sie sich als Außenseiter und Versager und glauben, sogar bei Gott keine Chance zu haben.

Aber das stimmt nicht! Die Betroffenen haben einfach Schlimmes erlebt, viele Verletzungen erlitten, ihr Vertrauen wurde missbraucht,

ihre Grenzen überschritten. Deshalb sind sie innerlich zerbrochen. Als Reaktion haben sie ein ganzes System von Kontroll- und Schutzmechanismen entwickelt. Meist wissen sie selbst nicht, wie ihre Innenwelt aussieht, verstehen ihre Zerbrochenheit, ihr Denken und Handeln nicht. Sie sind voll von Selbstanklagen und Selbstverurteilungen, die Hoffnung auf Veränderung ist nicht mehr groß. Aber es gibt einen Weg heraus aus dieser scheinbaren Sackgasse!

### Wege aus dem Trauma

Traumafolgestörungen sind Probleme, die sich aufgrund von schlimmen Geschehnissen entwickelt haben. Diesen Zusammenhang wahrzunehmen ist für jeden Betroffenen ein erster Schritt. Dann kann sich ein Verständnis entwickeln, warum man innerlich so zerbrochen ist, das Leben als Last empfindet und warum im Innern solch ein Chaos herrscht. Man muss sich dafür nicht mehr anklagen oder verurteilen, sondern hat die Möglichkeit, sich nach Hilfe umzuschauen. Im Bereich Trauma gut ausgebildete Seelsorger, Berater und Therapeuten können Betroffene weiterführen.

Auf dem Weg der Heilung geht es zuerst einmal darum, dass Traumatisierte neue Sicherheit aufbauen. *Äußere Sicherheit* betrifft die Menschen, mit denen sie zu tun haben, die Umgebung, in der sie leben, die gesamten Lebensumstände: Ist dieses Umfeld für die Betroffenen gut und hilfreich, bietet es einen Schutzraum? Erste notwendige Schritte können eine Distanzierung von Menschen sein, die eben nicht gut tun, die das Trauma immer wieder beleben. Es ist wichtig, gute und hilfreiche Beziehungen aufzubauen, auch wenn dies nicht immer einfach ist. In einer gesunden Gemeinde sollte es möglich sein, Unterstützung zu finden. Beim Thema *innere Sicherheit* geht es darum, mit den überflutenden Gefühlen und den Erinnerungsfetzen, die sich immer wieder nach vorne drängen, umgehen zu lernen. Folgende Frage kann helfen: „Gehören die Gefühle, die ich jetzt habe, zu der aktuellen Situation oder zu früher?“ Es ist wichtig, in der Realität zu bleiben, sich im Hier und Jetzt zu verankern. Man trainiert, die schlimmen Bilder, Erinnerungen und Gefühle, die einen zu überschwemmen drohen, wieder auf Abstand zu bringen. Dazu kann man Übungen erlernen, Beispiele finden Sie im Schlusskapitel auf Seite 279.

Weitere wichtige Schritte sind, sicheren Boden unter den Füßen aufzubauen und die eigenen Fähigkeiten und Stärken zu entdecken. Ressourcen sind wertvoll, damit man einen guten Halt im Leben entwickelt, einen positiven Gegenpol zu all dem Schlimmen, dem man sich auf dem Weg der Traumaaufarbeitung stellen muss. Alles, was Mut, Hoffnung und Stärke gibt, ist hilfreich. Gerade eine gute Gottesbeziehung und das Vertrauen, dass wir nie tiefer fallen können als in Gottes Hand, dass er uns führt und uns unseren Weg zeigt, sind sehr, sehr wertvoll.

Der Weg der Aufarbeitung führt auch zu einem Wahrnehmen und Kennenlernen von dem, was sich im Inneren abspielt. Verletzte Persönlichkeitsanteile sollen gefunden und verstanden werden. Gedankengänge, Gefühle und körperliche Probleme haben eine Bedeutung und übermitteln Botschaften. So wird es möglich herauszufinden, aus welchen Gründen die verschiedenen Persönlichkeitsanteile entstanden sind und welche Aufgabe sie jeweils erfüllt haben. Das, was zerbrochen ist und getrennt voneinander, nebeneinander her existiert, soll wieder in Kontakt zueinander gebracht werden. Es ist wichtig, dass Informationen hin- und herfließen, Erkenntnisse entstehen, Verbindungen geknüpft werden. Aus einem Gegeneinander soll ein Miteinander werden – es geht um eine *innere Versöhnung* mit den eigenen verschiedenen Anteilen.

Schließlich werden in der *Traumatherapie* die traumatischen Erlebnisse aus einem gesunden Abstand betrachtet. Man erkennt, welche Gedanken, Gefühle und Reaktionen damit in Zusammenhang stehen. Wieder geht es um Verstehen, Einordnenkönnen. Ziel ist, mit allen Persönlichkeitsanteilen zu erkennen: „Das Trauma ist vorbei. Ich habe es überlebt.“ Nun kann es auch im Gehirn der Vergangenheit zugeordnet werden. Innere Veränderungen werden möglich, denn manche alte Schutzmechanismen sind heute nicht mehr sinnvoll und notwendig.

Wichtig ist auch, dass man all das Schlimme, das erlebt wurde, betrauern kann. Trost, Begleitung und Ermutigung sind in diesen Zeiten wichtig. Danach geht es darum, wieder neue Lebensperspektiven zu entwickeln. Das Leben geht weiter. Manche Betroffene erzählen, sie hätten das Gefühl, ihr Leben fange erst jetzt richtig an!

### **Es gibt einen Weg, auch für Sie!**

Ich will Ihnen nicht versprechen, dass dieser Weg einfach ist oder man ihn schnell hinter sich bringen kann. Oft ist der Weg beschwerlich, beängstigend, man hat vielfältige Zweifel, fühlt sich überfordert. Aber auf diesem Weg gibt es auch Hilfe durch Menschen, die begleiten, durch Seelsorger, Berater und Therapeuten. Und Jesus, Gott Vater und der Heilige Geist werden ebenfalls mit Ihnen gehen, auch wenn Sie es vielleicht manchmal nicht spüren können.

In dem bekannten Gedicht von den Spuren im Sand<sup>4</sup> träumte ein Mann, dass er mit Gott am Strand entlangging. Als er sich umdrehte und den gemeinsam zurückgelegten Weg betrachtete, sah er, dass aber manchmal nur eine Spur im Sand zu sehen war. Der Mann sagte zu Gott:

„Wenn ich zurückblicke, dann sehe ich deine Spuren, wie du mich begleitet hast! Aber was ich nicht verstehe, ist, dass ich gerade in den Zeiten, wo es besonders schwer war, wo ich wirklich deine Hilfe gebraucht hätte, nur eine Spur sehe. Warum warst du gerade da *nicht* bei mir?“

Gott antwortet: „Mein Kind, die Spur, die du siehst, stammt von mir. Es sind meine Fußspuren. In diesen Zeiten war ich dir sogar ganz besonders nah, denn ich habe dich getragen.“

Auch Sie werden erleben, dass Gott Sie trägt, an den Wegstellen, an denen Ihre Kraft nicht ausreicht. „*Er führt mich auf rechter Straße*“, Gott hat den Überblick, er weiß, welcher Schritt als nächster hilfreich ist. Jesus geht an Ihrer Seite, er lässt Sie nie allein! Der Heilige Geist ist Ihr Ratgeber, er führt Sie in Begegnungen mit Jesus und Gott Vater hinein. Auch Ruhezeiten gibt es auf diesem Weg. Gott ist „*mein Hirte, mir wird nichts mangeln. Er weidet mich auf grüner Aue und führt mich zum frischen Wasser. Er erquickt meine Seele.*“ Er stärkt und baut immer wieder auf. Manchmal führt der Weg auch durch dunkle Täler: „*Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, so fürchte ich kein Unglück, denn du bist bei mir. Dein Stecken und Stab trösten mich. Du bereitest mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde*“ (Psalm 23) – und dies ist wichtig im Angesicht all der Herausforderungen, die sich wie Feinde anfühlen. In all den Schwierigkeiten ist man doch in ihm geborgen. Wenn

der Weg versperrt ist, plötzlich eine Mauer da steht, anscheinend unüberwindbar, gibt es einen Ausweg: *„Mit meinem Gott kann ich über die Mauer springen“* (Psalm 18,30). Auch wenn der Weg durch die Wüste geht, ist er da und sorgt für Sie: *„Ich will Wasser in der Wüste geben, zu tränken meine Auserwählten“* (Jesaja 43,20). Der Weg durch die Berge scheint unmöglich. Steht man direkt davor, sind sie riesig und unbezwingbar. Hoffnungslosigkeit macht sich breit. Dann geht es darum, sich zu entscheiden und zu sagen: *„Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen, von welchen mir Hilfe kommt!“* (Psalm 121,1). Gerade da, wo es für einen selbst unmöglich scheint, wird Gottes Hilfe sichtbar werden. Wenn Sie mit Ihrer Kraft am Ende sind, hat er versprochen: *„Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig“* (2. Korinther 12,9). Er bietet an, diesen Weg mit jedem zu gehen, der ihn bittet. *„Der HERR aber, der selber vor euch hergeht, der wird mit dir sein und wird die Hand nicht abtun und dich nicht verlassen. Fürchte dich nicht und erschrick nicht!“* (5. Mose 31,8). Er wird niemanden allein lassen! Seine Zusage steht: *„Der, der in euch angefangen hat das gute Werk, der wird's auch vollenden“* (Philipper 1,6). Ihm selbst ist es wichtig, dass Sie Heilung und Wiederherstellung erleben! Mit ihm werden auch Sie überwinden: *„Denn alles, was von Gott geboren ist, überwindet die Welt; und unser Glaube ist der Sieg, der die Welt überwunden hat“* (1. Johannes 5,4). *„Denn ich bin gewiss, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch Fürstentümer noch Gewalten, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Hohes noch Tiefes, noch eine andere Kreatur uns scheiden mag von der Liebe Gottes, die in Jesus Christus ist, unserem Herrn“* (Römer 8,39). Auch nicht Mutlosigkeit oder Zweifel, Ängste oder Anklagen, nichts und niemand. Dies sind für mich nicht nur fromme Worte. Ich habe die Wahrheit dieser Zusagen in der Begleitung und Therapie von vielen, vielen Betroffenen miterleben dürfen. Der Weg ist immer unterschiedlich, aber der dreieinige Gott ist immer der Gleiche. Und er ist ein treuer und liebender Gott, dessen großer Wunsch ist, dass seine Kinder heil werden und in ihrer Bestimmung als Königskinder leben können. *„Ich bin der HERR, dein Gott, der dich lehrt, was dir hilft, und dich leitet auf dem Wege, den du gehst“* (Jesaja 48,17).

### **Wichtig für alle Betroffenen (vor dem Weiterlesen)**

Dies ist Ulrikes Weg und ihre Geschichte. Sie wird immer wieder über traumatische Erlebnisse berichten. Manches kann Sie, liebe Leserin, lieber Leser, an Ihre eigenen Erlebnisse erinnern. Dadurch werden in Ihnen vielleicht Gefühle wie Angst, Trauer oder auch Wut angestoßen. Wenn Sie dies merken, sorgen Sie gut für sich. Gehen Sie immer wieder auf Abstand, legen Sie das Buch beiseite, überspringen Sie diese Seiten oder lesen Sie nur das, was für Sie gut ist. Da jeder eine andere Geschichte hat, können wir Autorinnen nicht genau wissen, welche Stellen im Buch für Sie schwierig sind.



*Wir haben die Seiten, bei denen wir Ihnen besonders raten, auf sich aufzupassen, mit dem Symbol eines Kruges und einer senkrechten Linie gekennzeichnet.*

Dieser Krug symbolisiert für uns das wunderbare, kostbare Gefäß, das Gott wie ein Töpfer mit viel Liebe und Kreativität gestaltet hat. Durch schlimme Geschehnisse ist dieser Krug zerbrochen, manchmal hat er nur Risse, manchmal sind auch viele Scherben entstanden. Trotzdem ist er immer noch wertvoll und kostbar. Gott ist der Töpfer, der diesen Krug wiederherstellen möchte und jede einzelne Scherbe wieder einsetzt und zusammenfügt.

So soll dieses Symbol für alle Betroffenen stehen und sie daran erinnern, dass dieses Gefäß wertvoll *ist*, trotz allen Zerbruchs. Es ist wichtig, auf sich zu achten. Wir bitten jeden Leser und jede Leserin, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen und zu überprüfen: „Was hilft mir, was tut mir gut, was ermutigt mich und welche Abschnitte überblättere ich lieber?“ Vielleicht wäre es für Sie auch eine Möglichkeit, zuerst einmal die Hilfen zum Distanzieren auf Seite 285 im Schlusskapitel zu lesen, auszuprobieren und einzuüben und sich so besser gerüstet auf die Lesereise zu begeben.

### **Hinweis zu den fachlichen Abschnitten**

In den Text sind Erklärungen und Kommentare eingefügt. Sie sollen Ihnen helfen zu verstehen. Sie beschreiben anhand von Ulrikes Geschichte, wie es zu einem inneren Zerbrechen kommt und was sich daraus entwickeln kann. Sie verdeutlichen Zusammenhänge von lebensgeschichtlichen Ereignissen und den Lebensmustern, die

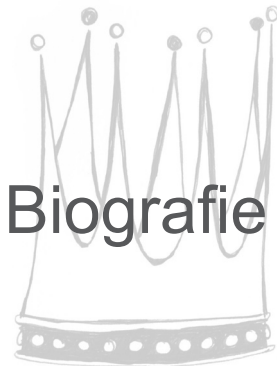
daraus entstanden sind. Das Erkennen und Verstehen der inneren Welt, das Begreifen, dass es diese Welt überhaupt gibt, spielt auf dem Wiederherstellungsweg eine wesentliche Rolle.

Die Kommentare sind keine Therapieanleitungen oder Gebrauchsanweisungen, sie geben nur einen kurzen Einblick in den Bereich der Seelsorge, Beratung und Therapie. Für diejenigen, die sich mehr Informationen zu einer christlichen Traumabegleitung wünschen, verweise ich auf den Folgeband. Dieses Handbuch wird sich vor allem an Seelsorger, Berater und Therapeuten richten, aber auch an alle anderen, die traumatisierte Menschen begleiten. Es wird einen Überblick von wichtigen Aspekten der Begleitung von Betroffenen vermitteln und Anregungen geben, wie die wertvollen Elemente aus der Traumatherapie und die Realität eines lebendigen und persönlichen Gottes zusammenwirken können.

Nun hoffe ich, dass Ulrikes Geschichte, ihr Weg und alle fachlichen Erklärungen für Sie zum Segen werden!

- 
- 1 Nach Terr, Leonore in: Ruppert, Franz, Trauma, Bindung und Familienstellen. Klett-Cotta 2007
  - 2 Huber, Michaela, Trauma und die Folgen. Junfermann 2003
  - 3 Reddemann, Luise, Dehner-Rau, Cornelia, Trauma. Folgen erkennen und an ihnen wachsen. Trias 2004
  - 4 Fishback Powers, Margaret, Spuren im Sand. Brunnen 1996





## **Wie alles begann**

Im Idealfall wird ein Kind in eine fürsorgliche Familie hineingeboren, in der es wächst, gedeiht, lernt, sich entfaltet, entdeckt, wer es ist, und zu einem in sich ruhenden, seiner selbst bewussten Erwachsenen heranreift. In meinem Garten stehen viele Stauden und andere Pflanzen, die wachsen, gedeihen und sich entfalten. In ihrer Vielfalt stehen sie beieinander und zeigen in ihrer herrlichen Blütenpracht ein buntes Panorama. Bildlich gesprochen wird auch ein Kind in einen Garten gepflanzt: in den Garten der Familie oder der Gemeinschaft der Erwachsenen.

## **Ungewollt**

Ich wurde als fünfte Pflanze in den Boden meiner Familie gesetzt. Aber ich war in ihrem Familiengarten zu viel: „Noch ein Balg und dazu noch ein Bastard!“ Meine Familienerde war kein guter, vorbereiteter und umsorgter Boden, sondern kalt, herzlos und einsam. Ich wurde mir selbst überlassen, der Vater saß wegen sexuellen Missbrauchs im Gefängnis und die Mutter ging lieber in die Kneipe, als sich um uns Kinder zu kümmern. Für mein Überleben sorgten meine damals siebenjährige Schwester und mein zehnjähriger Bruder. Diese Kinder haben ihr Allerbestes gegeben!

## Rettung aus der Not

Ein halbes Jahr später wurden wir von der Fürsorge umgepflanzt, aber leider auch voneinander getrennt. Für mich ging es vom Elternhaus zunächst ins Krankenhaus, wo man mich aufpäppelte. Dann wurde ich in einem Kinderheim untergebracht.

Zu diesem Zeitpunkt war innerlich in mir schon eine Menge geschehen. Ich hatte erlebt, dass ich nicht gewollt bin, im Stich gelassen werde, meine Bedürfnisse nicht gestillt werden, keiner da ist, wenn ich Hilfe brauche, und so war ich innerlich bereits zerbrochen. Ich war nicht mehr die, die Gott geschaffen hatte. In mir hatte ich eine komplexe Innenwelt zum Selbstschutz aufgebaut. Das wusste nur niemand. Erst die heutigen Erkenntnisse wissen um das Thema Trauma und seine Langzeitfolgen.

## Mangelversorgt

Als Gärtnerin schaue ich immer wieder, wie sich meine Pflanzen entwickelt haben, ob es ihnen gut geht, sie etwas brauchen – manchmal rede ich mit ihnen, sage meinen Pflanzen, wie sehr ich mich freue, dass sie in meinem Garten stehen.

Als Kind hätte ich diese Botschaften gebraucht: „Ich freue mich, dass du in unserer Familie, in unserer Gemeinschaft bist. Du bist wunderbar, herrlich, einmalig, ich bin begeistert von dir. Mit dir hat mir Gott eine wunderschöne Pflanze anvertraut. Ich liebe dich, so wie du bist. Bei mir bist du sicher, ich werde dich stärken, fördern und unterstützen. Du darfst dich zu dem entwickeln, was Gott in dich hineingelegt hat – du bist wie eine Sonnenblume und ich werde dich nicht zu einer Tulpe umgestalten. Ich werde dir helfen, diese Sonnenblume zu werden.“



Leider habe ich diese Ermutigungen kaum gehört. Im Kinderheim wurde ich streng erzogen, musste in der Gruppe gehorchen und habe sehr viele Schläge eingesteckt. Lob, Ermutigung und Liebe waren selten.

Und doch gab es eine Schwester, die mir Liebe und Zuwendung geschenkt hat. So bin ich zwar mangelversorgt geblieben, aber nicht ganz unversorgt wie vorher in meiner Herkunftsfamilie.

## Umgepflanzt

Im Alter von fast sechs Jahren wurde ich wieder umgepflanzt, diesmal in den Boden einer Pflegefamilie. Plötzlich war ich aus einer Gruppe von Kindern herausgerissen und zu einem Einzelkind geworden. Alle Aufmerksamkeit und Zuwendung konzentrierten sich auf mich. Einerseits genoss ich es – ich war Mittelpunkt. Andererseits hatte ich viel Angst vor dem Neuen, fühlte mich enturzelt und musste nun herausfinden, wie man sich in diesem neuen Familiengarten verhält. Als innerlich bereits zerbrochenes Kind, das aufgrund der strengen Erziehung im Heim auch die Angst vor Strafe mitbrachte, war ich ständig in Anspannung: „Wie verhalte ich mich in dieser Familie richtig? Was wird von mir erwartet? Wie passe ich mich hier an?“

## Gestört, verstört, zerstört?



Zudem war ich eine kränkliche Pflanze, hatte viele Infektionen, war untergewichtig und kämpfte mit einer Essstörung – spontanes Erbrechen beim Anblick oder Fühlen von Häuten, Tomatenhaut oder Milchhaut. Es war schlimm für mich, nicht rechtzeitig die Toilette erreichen zu können. Meine Pflegemutter bestrafte mich für dieses in ihren Augen fehlerhafte Verhalten, entweder musste ich am Türrahmen stehen oder sie versohlte mir den Po. Eines Tages wurde sie so zornig über mein Erbrechen, dass sie mich schließlich zwang, das Erbrochene wieder aufzuessen. Beschämt, voll Ekel und sehr wütend tat ich das und beschloss: „Ich werde nie wieder erbrechen.“ Und so geschah es, dass meine Essstörung von einem Tag auf den anderen verschwand.

Immer wieder eckte ich mit meinem Verhalten an. Es gelang mir nicht herauszufinden, wie ich mich denn richtig verhalten sollte. Ich begann in die Hose zu machen, was mir sehr peinlich war. Aus Angst vor Strafe versteckte ich die Unterhosen. Als Kind machte ich mir keine Gedanken über die Konsequenzen. Meine Pflegemutter verstand meine innere Not, die Störung, die hinter meinem Verhalten steckte, nicht. Sie empfand mich als schlecht, falsch und oft auch als ungehorsam. Durch Strafe versuchte sie, mich zu einem Verhalten zu bringen, das ihren Vorstellungen entsprach.

### **Ich gehöre wohl zum Unkraut**

Ein Kind kann seine Not nicht mit Worten ausdrücken. Es spürt, dass es etwas falsch macht, merkt den Druck, dem es ausgesetzt ist, dass es eine Last für andere ist und in dem Garten scheinbar mehr zum Unkraut gehört als zu den schönen Pflanzen. Das Kind kann seine Identität nicht entdecken – glaubt schließlich: „Ich *bin* Unkraut, das nicht in den Garten gehört.“ Angst entsteht, eventuell ausgerissen und auf den Kompost geworfen zu werden. So ähnlich erging es mir: Ich entwickelte viele Ängste vor meinem Leben, vor Menschen, vor Gott. Ich zog mich zurück, entweder in mein kleines Zimmerchen oder in eine Höhle unter der Kellertreppe.



# Einblicke in mein Leben als Pflegekind

In meiner Kindheit und Jugend wurde ich immer wieder hin und her geworfen durch viele Negativbotschaften und auch traumatische Erlebnisse. Die Stürme, die ich zu durchleben hatte, überforderten mein kleines Dasein. Keiner half mir zu verstehen, zu verarbeiten oder war da, um mich zu trösten.

Ulrike beschreibt in diesen Einleitungskapiteln Erinnerungen, die für sie zugänglich waren. Vielleicht klingt dieser Überblick für manchen Leser unzusammenhängend und schwer verständlich. Zeitlich sind die Geschehnisse schwer einzuordnen, immer wieder gibt es Sprünge in den Berichten. Genau das sind auch die Empfindungen von Menschen, die aufgrund der verschiedenen Traumata, die sie erlebt haben, ganze Zeitabschnitte ihrer Vergangenheit nicht erinnern können. Auch sie können vieles nicht einordnen, keine durchgängige Geschichte aufschreiben. Manches ist wie in einem Nebel; man vermutet, da ist etwas Wichtiges geschehen, aber was? Und dann sind andere – sicher auch schmerzhaft – Erlebnisse erinnerbar und können erzählt werden.

Lassen Sie sich also hineinführen in das Erleben von Wissen und Nichtwissen, auf einen Weg, auf dem sich der Nebel immer mehr lüftet.

## Ich glaube, ich bin anders

Meine Pflegemutter hatte die Angewohnheit, in meiner Gegenwart laut nachzudenken und gelegentlich so auch über mich zu reden. Ich bekam die Überlegungen mit, ob ich in den katholischen oder evangelischen Teil der Grundschule gehen sollte. Meine Herkunftsfamilie, so hörte ich, gehörte einer recht unbekanntem Religion an. Wieder erlebte ich, falsch zu sein, nicht dazuzupassen. Ich schämte mich zutiefst, weil meine Eltern scheinbar so anders waren und ich auch.

## Schläge im Keller



Meine Pflegemutter war eine herrische, dominante und strenge Frau. Verhielt ich mich unangemessen, wurde ich häufig mit Schlägen bestraft.

Wieder einmal habe ich etwas falsch gemacht, was, weiß ich heute nicht mehr. Meine Pflegemutter ist rasend vor Wut. Sie packt mich, schleift mich zwei Treppen hinunter in den Keller. Ich habe panische Angst! Was geschieht mit mir? Weglaufen kann ich nicht. Schreien werde ich nicht! Ich fühle mich hilflos ausgeliefert. Im Keller angekommen, prügelt sie mit einem Gegenstand auf mich ein. Mein Pflegevater darf nichts davon erfahren, schreit sie heraus. Er hat ihr verboten, mich zu schlagen. Ich weine nicht; kann mich hinterher an keinen Schmerz erinnern. Als es vorbei ist, gehe ich mit wackeligen Beinen die Kellertreppe wieder hoch. Mit dem Herunterdrücken der Türklinke beginne ich zu lächeln, denn mein Pflegevater soll nichts wissen.

Mein Pflegevater ist mir sehr wichtig, obwohl er schon sehr alt ist und mir eher wie ein Großvater vorkommt. Er liebt mich, nennt mich immer „seine Ullige“. Wenn er nach mir ruft, renne ich voller Freude zu ihm. Manchmal deckt er mich, wenn ich wieder einen Fehler gemacht habe. Einmal kommt es sogar vor, dass er meine Schuld einfach auf sich nimmt.

Ulrike beschreibt die Situation eines kleinen Kindes, das all diesen Situationen einfach ausgeliefert ist. Es kann nicht davonlaufen. Es kann nichts dagegen tun. Es muss aushalten, das Ganze überleben und irgendwie weiterleben. Viel von dem, was geschieht, ist für das kleine Kind völlig überfordernd. Massive Angst, Panik und heftige