

DR. BRUCE D. PERRY
OPRAH WINFREY
Was ist dein Schmerz?



arkana

DR. BRUCE D. PERRY
OPRAH WINFREY

WAS IST DEIN SCHMERZ?

Gespräche über **Trauma**,
seelische Verletzungen
und **Heilung**

Aus dem amerikanischen Englisch
von Ursula Pesch



arkana

Die US-amerikanische Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel
»What Happened to You? – Conversations on Trauma, Resilience, and Healing« bei
Flatiron Books, einem Imprint von MacMillan, New York.

Die Namen der Patienten von Dr. Perry, über die hier gesprochen wird,
und viele identifizierende Details wurden geändert. In einigen Gesprächen sind
mehrere klinische Situationen zu einer einzigen zusammengefasst.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die hier vorgestellten Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft.
Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden
irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser
Informationen, Tipps, Rezepte, Ratschläge oder Übungen ergeben.
Im Zweifelsfall holen Sie sich bitte ärztlichen Rat ein.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2022 Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Originalausgabe Copyright © 2021 Bruce D. Perry, M.D., Ph.D.

und Oprah Winfrey

Lektorat: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner,
unter Verwendung der Vorlage des Originaldesigns

Umschlagillustrationen: Figur: © Henry Sene Yee;

Rand: © Daniela Hofner / ki 36

Layout / Design: © Paul Kepple und Alex Bruce / Headcase Design

Illustrationen / Grafiken Innenteil: © Henry Sene Yee

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in the EU

ISBN 978-3-442-34298-3

www.arkana-verlag.de

WIDMUNG

DR. BRUCE D. PERRY

Für meinen Clan:

Barbara, Grant, Jay, Emily, Maddie, Benji, Elisabeth,
Katharine, Robert und Emily

In liebevollem Gedenken an
Martha McGillis Perry

OPRAH WINFREY

*Für die »Töchter« in meinem Leben, die glaubten,
gebrochene Flügel zu haben. Meine Hoffnung ist,
dass ihr nicht nur fliegt, sondern euch auch in die Höhe schwingt.*

INHALT

ANMERKUNG DER AUTOREN · 9

EINLEITUNG · 11

KAPITEL 1 · 21

DIE WELT VERSTEHEN

KAPITEL 2 · 51

DAS INNERE GLEICHGEWICHT FINDEN

KAPITEL 3 · 81

WIE WIR GELIEBT WURDEN

KAPITEL 4 · 111

DAS TRAUMASPEKTRUM

KAPITEL 5 · 141

ZUSAMMENHÄNGE HERSTELLEN

KAPITEL 6 · 179

VON DER TRAUMABEWÄLTIGUNG ZUR TRAUMAHEILUNG

KAPITEL 7 · 217

POSTTRAUMATISCHE WEISHEIT

KAPITEL 8 · 247

UNSER GEHIRN, UNSERE VORURTEILE, UNSERE SYSTEME

KAPITEL 9 · 287

BEZIEHUNGSHUNGER IN DER MODERNEN WELT

KAPITEL 10 · 319

WAS WIR JETZT BRAUCHEN

EPILOG · 337

QUELLEN · 349

DANK · 353

REGISTER · 354

Anmerkung der Autoren

Dieses Buch ist für all jene, deren Mutter, Vater, Partner oder Kind ein Trauma erlitten haben mag. Und wenn Sie oder einer Ihrer Lieben schon einmal in eine bestimmte Schublade gesteckt worden sind – zum Beispiel als »People Pleaser« (das heißt als jemand, der es allen recht machen möchte), als jemand, der »Selbstsabotage betreibt«, der »stört«, »streitsüchtig« oder »fahrig« ist, »es in keinem Job lange aushält« oder »nicht beziehungsfähig« ist, dann ist dieses Buch für Sie. Und wenn Sie einfach nur sich und andere besser verstehen wollen, dann ist es ebenfalls für Sie.

Wir wissen, dass die Lektüre dieses Buches Sie zum Denken anregen und Gefühle bei Ihnen auslösen wird – und zuweilen werden die Gefühle heftig und schmerzlich sein. Für einige wird der ernste und manchmal verstörende Inhalt eine Herausforderung darstellen. Anderen werden die hier vorgestellten Funktionsweisen des Gehirns fremd und zu Beginn schwer verständlich sein. Wir bitten Sie um Vertrauen und Geduld, mit uns und mit sich selbst.

Wenn Sie die Lektüre als zu herausfordernd empfinden, können Sie eine Lesepause machen. Legen Sie das Buch für eine Stunde oder eine Woche beiseite. Es wird immer noch da sein, wenn Sie sich in der Lage fühlen weiterzulesen. Und wenn Sie bereit sind, weiter zu erforschen, warum das, »was Ihr Schmerz ist«, Ihr Denken, Fühlen und Handeln prägt – willkommen! Vielleicht werden Sie einen Weg vorwärts entdecken.

EINLEITUNG

»Hör auf zu weinen«, warnte sie mich. »Du hältst besser den Mund.«

Ich setzte ein stoisches Gesicht auf. Mein Herz hörte auf zu rasen. Ich biss mir fest auf die Unterlippe, um bloß nichts zu sagen.

»Ich tue das, weil ich dich liebe«, raunte sie mir ihre Rechtfertigung noch einmal ins Ohr.

Als kleines Mädchen wurde ich regelmäßig geschlagen. Damals war es gängige Praxis, zur Prügelstrafe zu greifen, um Kinder zu disziplinieren. Und meine Großmutter, Hattie Mae, machte sich diese Praxis bereitwillig zu eigen. Doch selbst im Alter von drei Jahren wusste ich schon, dass das, was mir widerfuhr, falsch war.

Die wohl schlimmste Tracht Prügel erhielt ich, wie ich mich erinnere, an einem Sonntagmorgen. Der Kirchenbesuch spielte eine wichtige Rolle in unserem Leben. Kurz bevor es Zeit war, zum Gottesdienst aufzubrechen, wurde ich zum Brunnen hinter unserem Haus geschickt, um Wasser zu pumpen, denn in dem Bauernhaus, in dem ich mit meinen Großeltern lebte, gab es keinen Wasseranschluss. Vom Fenster aus sah meine Großmutter, wie ich die Finger im Wasser herumkreisen ließ, und wurde wütend. Obwohl ich nur unschuldig tagträumte, so wie Kinder es nun mal tun, war sie erzürnt, weil es sich um unser Trinkwasser handelte und ich die Finger hineingesteckt hatte. Sie fragte mich dann, ob ich im Wasser gespielt hätte, und ich antwortete mit »Nein«. Da legte sie mich übers Knie und schlug mich so heftig, dass ich Striemen auf dem Po hatte. Als ich es ein wenig später geschafft hatte, mein bestes weißes Sonntagskleid anzuziehen, sickerte Blut durch und färbte den feinen Stoff purpurrot. Außer sich vor Wut bei diesem Anblick, züchtigte sie mich, weil ich mein Kleid mit Blut befleckt hatte, und schickte mich zur Sonntagsschule.

Einleitung

Auf diese Weise wurden schwarze Kinder im ländlichen Süden großgezogen. Ich kannte niemanden, der nicht geprügelt wurde.

Beim geringsten Anlass wurde ich geschlagen: verschüttetes Wasser, ein zerbrochenes Glas, die Unfähigkeit, ruhig zu sein oder still zu halten. Ein schwarzer Comedian hat einmal gesagt: »Der längste Gang ist der, die eigene Rute zu holen.« Ich musste die Rute nicht nur holen, sondern eine suchen gehen, wenn keine da war – ein dünner, junger Zweig funktionierte am besten, doch wenn er zu dünn war, musste ich zwei oder drei Zweige zusammenbinden, damit die Rute härter war. Meine Großmutter zwang mich oft, ihr beim Zusammenbinden zu helfen. Manchmal wurden die Prügel für Samstagabend aufgespart, wenn ich nackt und frisch gebadet war.

Wenn ich anschließend kaum noch stehen konnte, dann sagte sie mir, ich solle »aufhören zu schmollen« und lächeln. Es vergessen, als sei es nie passiert.

Schließlich entwickelte ich ein feines Gespür dafür, wann Ärger drohte. Ich merkte, wenn sich die Stimme meiner Großmutter änderte, erkannte den »Blick«, der bedeutete, dass ich ihr Missfallen erregt hatte. Ich glaube, sie hatte mich gern und wollte, dass ich ein »braves Mädchen« war. Und ich begriff, dass »den Mund halten« oder schweigen die einzige Möglichkeit war, der Strafe und dem Schmerz ein schnelles Ende zu setzen. Während der nächsten vierzig Jahre bestimmte dieses Muster der anerzogenen Folgsamkeit – das Ergebnis eines tief verwurzelten Traumas – alle Beziehungen, Interaktionen und Entscheidungen in meinem Leben.

Die Tatsache, dass ich regelmäßig geprügelt und dann gezwungen wurde, den Mund zu halten und sogar zu lächeln, verwandelte mich für den größten Teil meines Lebens in jemanden, der es hervorragend verstand, es immer allen recht zu machen. Wäre ich anders erzogen worden, hätte ich nicht ein halbes Leben gebraucht, um zu lernen, voller Selbstvertrauen Grenzen zu setzen und »Nein« zu sagen.

Einleitung

Ich bin dankbar, als Erwachsene mit vielen Menschen dauerhafte, beständige, liebevolle Beziehungen zu genießen. Doch die Prügel, die ich als Kind bezog, die emotionalen Brüche und die gespaltenen Beziehungen mit den wichtigsten Bezugspersonen meiner Kindheit und Jugend trugen zweifellos zur Entwicklung meiner einzelgängerischen Unabhängigkeit bei. Wie es in dem Gedicht »Invictus« (»Unbezwungen«) von William Ernest Henley so eindrucksvoll heißt, bin ich der »Meister meines Los'« und der »Käpt'n meiner Seele«.

Millionen Menschen wurden als Kinder genauso behandelt wie ich und wuchsen in dem Glauben auf, dass ihr Leben keinen Pfifferling wert sei.

Meine Gespräche mit Dr. Bruce Perry und den Tausenden von Menschen, die mutig genug waren, in der »Oprah Winfrey Show« ihre Geschichten mit mir zu teilen, haben mich gelehrt, dass die Behandlung, die ich von den Menschen erfuhr, welche für mich sorgen sollten, nicht nur emotionale Auswirkungen hatte. Es gab auch eine biologische Reaktion. Meine Arbeit mit Dr. Perry öffnete mir die Augen dafür, dass ich als Kind zwar Missbrauch und Traumata erlitt, mein Gehirn jedoch Wege fand, sich anzupassen.

Darin liegt Hoffnung für uns alle – in der einzigartigen Anpassungsfähigkeit unseres wunderbaren Gehirns. Denn wie Dr. Perry in diesem Buch erklärt: Zu verstehen, wie das Gehirn auf Stress oder frühe Traumata reagiert, hilft uns, Klarheit darüber zu gewinnen, dass das, was uns in der Vergangenheit geschehen ist, einen wesentlichen Einfluss darauf hat, wer wir sind, wie wir uns verhalten und warum wir tun, was wir tun.

Dank dieses Verständnisses können wir ein neues Selbstwertgefühl aufbauen und letztlich unsere Reaktionen auf Umstände, Situationen und Beziehungen neu kalibrieren. Es ist mit anderen Worten der Schlüssel dazu, unser Leben neu zu gestalten.

Oprah Winfrey

1989 saß ich eines Morgens in meinem Labor – dem Laboratory of Developmental Neurosciences an der University of Chicago – und schaute mir die Ergebnisse eines vor Kurzem durchgeführten Experiments an, als mein Laborassistent den Kopf zur Tür meines Büros hineinsteckte und sagte: »Oprah ist am Telefon und möchte Sie sprechen.«

»Ja, klar. Notieren Sie die Nachricht.« Ich war die ganze Nacht auf gewesen; die Ergebnisse ließen darauf schließen, dass das Experiment misslungen war. Ich war nicht in der Stimmung für Scherze.

Mein Assistent grinste. »Nein. Wirklich. Es ist jemand von Harpo.«

Es gab überhaupt keinen Grund, warum Oprah mich hätte anrufen sollen. Ich war ein junger Kinderpsychiater, der die Auswirkungen von Stress und Traumata auf die Entwicklung studierte. Nur eine Handvoll Menschen wusste von meiner Arbeit. Die meisten meiner Psychiatriekollegen hielten nicht viel von den Neurowissenschaften oder von Kindheitstraumata. Die Rolle des Traumas als wesentlicher Faktor der körperlichen und geistigen Gesundheit war unerforscht. Ich dachte, einer meiner Freunde wolle mir einfach einen Streich spielen. Doch ich nahm den Anruf entgegen.

»Miss Winfrey lädt zu einem Meeting landesweit führender Experten auf dem Gebiet des Kindesmissbrauchs ein, das in zwei Wochen in Washington stattfinden wird. Wir würden uns über Ihre Teilnahme freuen.«

Weitere Erklärungen machten deutlich, dass viele bekannte Persönlichkeiten und etablierte Organisationen an dem Meeting teilnehmen würden. Meine Arbeit – das Studium der Auswirkungen von Traumata auf das sich entwickelnde Gehirn – würde zwischen den politisch eher akzeptierten, dominanten Sichtweisen untergehen. Ich lehnte höflich ab.

Einige Wochen später erhielt ich einen weiteren Anruf. »Oprah lädt Sie zu einer eintägigen Klausur auf ihrem Bauernhof in Indiana ein. Außer Ihnen und Oprah werden noch zwei weitere Personen anwesend

sein. Wir wollen Lösungen für das Problem des Kindesmissbrauchs brainstormen.«

Angesichts der Chance, einen sinnvollen Beitrag leisten zu können, nahm ich die Einladung dieses Mal an.

Tonangebend war an jenem Tag der Autor und Anwalt Andrew Vachss, der sich darauf spezialisiert hatte, Kinder zu vertreten. Seine bahnbrechende Arbeit machte die Notwendigkeit deutlich, bekannte Kinderschänder im Auge zu behalten. Damals konnten sie von einem US-Bundesstaat in den anderen ziehen, und es gab keine Möglichkeit zu kontrollieren, wo sie waren oder ob sie sich an die Auflage hielten, sich von Kindern fernzuhalten. Unser Meeting in Indiana 1989 führte 1991 zum Entwurf des National Children Protection Act (Kinderschutzgesetz), der die Schaffung einer nationalen Datenbank verurteilter Kinderschänder vorsah. Nachdem wir uns zwei Jahre lang für dieses Gesetz eingesetzt und unter anderem vor dem U.S. Senate Judiciary Committee aussagen müssen, wurde das sogenannte »Oprah-Gesetz« am 20. Dezember 1993 verabschiedet.

Jener Tag im Jahr 1989 führte zu vielen weiteren Gesprächen. Einige fanden im Rahmen der »Oprah Winfrey Show« statt und hatten konkrete Geschichten von Kindern sowie Kampagnen zur Bedeutung von früher Kindheit und Gehirnentwicklung zum Thema. Die meisten unserer Gespräche standen jedoch im Zusammenhang mit der Oprah Winfrey Leadership Academy for Girls (OWLAG), die Oprah 2007 in Südafrika gründete. Diese bemerkenswerte Einrichtung wurde geschaffen, um »benachteiligte« Mädchen mit großem Potenzial auszuwählen, zu unterstützen, auszubilden und zu fördern. Die erklärte Absicht war die, einen Kader künftiger Führungspersönlichkeiten zu schaffen. Viele dieser Mädchen hatten trotz einer Reihe von Widrigkeiten, einschließlich Armut, traumatischer Verluste und Gewalt innerhalb der Gemeinde und Familie, Resilienz gezeigt und hervorragende Schulleistungen erbracht. Schon früh arbeitete die Schule nach vielen der Konzepte, die wir in diesem Buch diskutieren. OWLAG ist dabei, zum Modell