



DAMI CHARF, geboren 1964, ist Begründerin der körper- und
bindungsorientierten Therapiemethode Somatische Emotionale
Integration®, SEI. Nach einem Studium der Sozialpädagogik hat sie
Ausbildungen u. a. in Transformativer Körperpsychotherapie,
Somatic Experiencing, Bodydynamic und Sensorymotoric
Psychotherapy absolviert. Sie ist Heilpraktikerin für Psychotherapie,
arbeitet als Traumatherapeutin in Göttingen und bietet eine
eigene Ausbildung an.

DAMI CHARF

YOU CAN HEAL

Wie deine Kindheitstraumata
dein Leben bestimmen und du
dennoch Frieden finden kannst



PENGUIN VERLAG

Die Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel
Auch alte Wunden können heilen im Kösel-Verlag.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage 2025

Copyright dieser Ausgabe © 2025 by Penguin Verlag
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Copyright der Originalausgabe © 2018 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Umschlaggestaltung: Favoritbuero, München
Satz: Greiner & Reichel, Köln
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-328-11300-3
www.penguin-verlag.de

Inhalt

Auch alte Wunden können heilen	11
Wie frühe Wunden auf unser Leben wirken – und warum das Problem selten das Problem ist	15
Was sind frühe Wunden?	15
Das Tier im Menschen	16
Wie eine Traumatisierung entsteht	20
Wie erkennt man eine Traumatisierung?	24
Entwicklungsstrauma – alte Schmerzen, tief verborgen	25
Selbstregulation – das Thermometer des Lebens	33
Nervensachen	37
Das Toleranzfenster – der Rahmen unseres Lebens	39
Selbstregulation durch Kontakt	47
Am Anfang steht die Co-Regulation	48
Der Zauber gegenseitigen Kontakts	50
Die Regulation der emotionalen »Temperatur«	54
Selbstregulation ist erlernbar	59
Verbindung ist Leben	61
Muster der Liebe	64
Die vier Bindungsmuster	71
Dem Leben vertrauen können	71
Der »Fremde-Situations-Test«	76
Bindung in Liebesbeziehungen	84
Die sichere Bindung im Erwachsenenalter	86

Die unsicher-vermeidende Bindung im Erwachsenenalter	87
Die unsicher-ambivalente Bindung im Erwachsenenalter	90
Die desorganisierte Bindung im Erwachsenenalter	92
Traumatische Bindung	94
Die Bindungsfälle	95
Die fünf Lernaufgaben	99
Unser Körper bestimmt unser Leben	100
Sicherheit und Willkommensein – wie das Leben beginnt	103
Die Geburt – ein unterschätztes Ereignis	104
Verloren zwischen den Welten	108
Die Angst vor Vernichtung	110
Die Spuren im späteren Leben	113
Die innere Rage	116
Leben außerhalb des Körpers	120
Bedürfnisse und Sattwerden – der Mangel an Zuwendung und die Folgen	123
Nicht sattwerden können	126
Stärke aus Bedürfnislosigkeit schöpfen	130
Die Falle der Reinszenierungen	131
Sucht und Depression	134
Hilfe annehmen können – mit Unterstützung die Welt entdecken	135
Bevormundung statt Hilfe zur Selbsthilfe	137
Innere Leere durch falsche Spiegelung	140

Selbstständigkeit und Verbundenheit – was geschieht, wenn Kinder nicht in ihre Kraft gehen dürfen	144
Liebe und Sexualität – wie die Einheit gelingt	151
Verletzte Herzen	155
Frühe Wunden heilen – wie Integration möglich wird	159
Traumatic Growth	159
Veränderung ist schwer	161
Die Struktur des Gehirns	163
Unser Frühwarnsystem – das Stammhirn	165
Sitz der Emotionen – das limbische System	166
Integrationszentrum – der Neokortex	167
Wenn wir »die Nerven verlieren«	169
Überzeugungen oder Realität	173
Der Körper, unser Freund und Helfer	176
Dissoziation	184
Die strukturelle Dissoziation	187
Wieder zu Hause im eigenen Körper – von der Dissoziation zur Assoziation	193
Wie wir Gefühle lernen	199
Wider den Stress – Resilienz und Selbstregulation	201
Wir erschaffen unsere Gedanken und Gefühle, also können wir sie auch ändern	203
Ressourcen wirklich nutzen	206

Emotionen – Fluch und Segen	207
Instinkte – das Tier in uns	214
Alte Emotionen im Hier und Jetzt	220
 Scham und frühe Wunden	225
Der Zauber des Lebens – Verletzlichkeit	233
Dein Herz und deine Liebe gehören dir	237
 Ohne Sicherheit ist alles nichts	242
Sicherheit durch Kontrolle	244
Sicherheit durch Verleugnung	245
Sicherheit durch Vertrauen	246
Sicherheit durch Beziehung	248
 Gesunde Grenzen	253
Die Entwicklung von Grenzen in der Kindheit	255
Grenzen für Fremde und Vertraute	258
Grenzüberschreitungen führen zum Trauma	261
Die Grenzen des eigenen Raums austarieren	262
 Psychotherapie als Weg	265
»Der Körper lügt nicht« – die Körperpsychotherapie	268
Das Ziel der Therapie: von der Co-Regulation zur Selbstregulation	270
Mythos Psychotherapie	273
 Dank	279
Literaturverzeichnis	283
Anmerkungen	285

*Für alle, die noch fühlen wollen
und sich trauen, Mensch zu sein –
unsere einfachste und
schwerste Aufgabe überhaupt.*

Auch alte Wunden können heilen

Immer mehr Menschen leiden. Lange. Und sie wissen nicht, weshalb. Das Leiden hat unterschiedliche Ausdrucksformen: Manchmal verkleidet es sich als Depression oder Burn-out, manchmal als Angststörung oder chronische Verspannung. Noch viel häufiger tritt es in Erscheinung als inneres Gefühl von Abgeschnittenheit oder Anderssein, von Unzufriedenheit, Sinnlosigkeit und Einsamkeit.

So suchen viele seit Jahren nach Lösungen für ihre Symptome und ihr Leid. Manche haben jahrelange Therapien hinter sich, und ihr Lebensgefühl hat sich dennoch nicht wesentlich verbessert. Nicht selten bleibt (nur) das Gefühl zurück, falsch und unfähig zu sein, und dass alle anderen es besser schaffen als sie selbst. Es gibt unzählige Menschen, die nicht wissen, was mit ihnen los ist, und die keine Hilfe erfahren und keine Lösung finden, weil ihnen die Ursache ihres Leidens nicht bewusst ist.

In unserer Gesellschaft ist das Bild entstanden, dass Glück, Schönheit und beständiger Spaß die Regel seien, und dass, wer dies nicht so erlebt oder fühlt, gescheitert ist. Schlankheit ist das Synonym für Gesundheit und Schönheit, Geld das Synonym für Erfolg und Spaß das Synonym für Glück.

Schauen wir genauer hin, so sehen wir, dass diese Fassade überall bröckelt. Schmerzen, Ängste, Depressionen, Burn-out, innere Leere, Einsamkeit, Entfremdung, Schlaflosigkeit, Beziehungsfrust, Dauerstress und andere Symptome und Probleme greifen immer weiter um sich. Leider denken viele Menschen – darunter auch zahlreiche Therapeuten –, dass all diese Symptombilder unterschiedliche Ursachen haben. So fühlen sich die Betroffenen noch zusätzlich überwältigt, weil sie denken, dass

sie für jedes Symptom einzeln eine Lösung finden müssten. Auf diesem Weg wird dann viel ausprobiert, und immer wieder ist das frustrierende Fazit, dass sich doch nichts wirklich zu ändern scheint.

Das fehlende Puzzlestück ist nicht die Lösung von Problemen und auch nicht die Behandlung von Symptomen. Es hat mich Jahre gekostet, das *missing link*, das fehlende Puzzlestück zu finden. Die Ursache für das Leiden liegt jenseits unserer Muster und Glaubenssätze. Es gibt Hunderte Angebote in Büchern und Workshops, in Therapien und Seminaren, die uns helfen wollen, diese Muster und Glaubenssysteme zu erkennen und abzulegen. Wenn das funktionieren würde, wären wir alle glücklich. Irgendwo muss also ein Haken sein.

Der Haken ist: Damit Menschen bestimmte Veränderungen einleiten können, brauchen sie bestimmte Voraussetzungen, die ihnen aber gerade *nicht* zur Verfügung stehen. Die Ursache für unser Leid liegt tief in uns und unserem Körper. In diesem Buch möchte ich diese Erkenntnis für alle verständlich darlegen und hoffe, dadurch lange und womöglich frustrierende Leidenswege zu verkürzen.

Die Erfahrungen, die uns am stärksten geprägt haben, reichen zurück in unsere ersten Lebensjahre, in eine Zeit also, an die wir uns normalerweise nicht erinnern können. Das macht es für viele Menschen schwer, zu erkennen, welche existenzielle Bedeutung diese Phase für uns hat. In den ersten Lebensjahren werden die wichtigsten Grundlagen für ein erfülltes Leben geschaffen. Frühe Wunden verhindern die Entstehung dieser Grundlagen oder schränken sie ein und werfen so einen langen Schatten auf das Leben vieler Menschen.

Diese alten Verletzungen bezeichne ich in diesem Buch als Entwicklungs-trauma. Lass dich bitte nicht von dem Begriff »Trauma« abschrecken! Ich bin mir sicher, du wirst dich bei der

Beschreibung früher Wunden wiederfinden. Als Erwachsene ist uns oft nicht bewusst, wie schwerwiegend manch scheinbar normale Kindheitserfahrung uns geprägt hat und uns heute im Wege steht. Unter Traumata werden leider bis heute meist nur sogenannte Schocktraumata verstanden, also einmalige überwältigende Erlebnisse.

Gerade bei frühen Verletzungen zeigt sich, dass das Wissen um die eigene Geschichte nicht ausreicht, um eine Veränderung herbeizuführen. Viele Menschen können alles erklären und kommen doch nicht wirklich weiter.

Das ist Teil des *missing link*.

Ginge es allein um Erkenntnis, also um den Verstand, stünden wir alle kurz vor der Erleuchtung. Erkenntnis ist der erste Schritt, aber ohne Erfahrung nützt sie leider wenig. Doch ohne Erkenntnis können wir keine neuen Wege gehen. Ich hoffe, dass dieses Buch möglichst vielen Menschen dabei hilft, sich selbst auf einer tieferen Ebene zu verstehen und liebevoller im Umgang mit sich selbst zu werden.

Ich möchte darstellen, welche Auswirkungen unsere frühen Erfahrungen auf uns und unser Leben haben und wie diese alten Verletzungen heilbar sind. Heilung ist ein großes Wort, deshalb möchte ich erläutern, was ich darunter verstehe.

Was immer wir im Lauf unseres Lebens erfahren haben, ist nicht zu löschen. Man kann es nicht »loswerden«, und es ist nicht zu widerrufen. Es ist Teil unserer Geschichte. Heilung bedeutet also nicht, keine Narben zurückzubehalten – sonst wäre auch in der Medizin keine Heilung möglich. Heilung ist für mich gleichbedeutend mit Integration. Sie bedeutet im besten Fall, dem, was geschehen ist, einen Sinn zu geben, es erfolgreich in die eigene Biografie zu integrieren und neue Erfahrungen zu machen, damit alte Wunden und Verletzungen nicht länger das Leben bestimmen. Heilung beziehungsweise Inte-

gration bedeutet, immer mehr Freiheit darüber zu erlangen, was wir fühlen wollen, und im Hier und Heute zu leben und immer mehr zu agieren, statt zu reagieren. Letztendlich bedeutet Integration, sich lebendig zu fühlen und verbunden.

Mit diesem Buch möchte ich Mut machen; ich möchte zeigen, dass es möglich ist, auch unter widrigen Umständen ein erfülltes Leben zu führen. Ich arbeite inzwischen seit 30 Jahren mit Menschen. Im Lauf der Zeit habe ich auch meine eigene (traumatische) Geschichte aufgearbeitet und integriert. Ich habe viel gelernt – vor allem, dass wir fragile, verletzliche und zarte Wesen sind. Ich habe verstanden, dass wir alle einander brauchen und niemand allein heil werden kann. Beziehung und Kontakt stehen deshalb im Mittelpunkt meines Denkens, Fühlens und Arbeitens. Ich bin davon überzeugt, dass nur über diese Schnittstellen Veränderungen möglich werden.

Nun ist es an dir, liebe Leserin, lieber Leser, das Wissen, das ich dir in diesem Buch zur Verfügung stelle, zu deinem eigenen zu machen! Viel Freude dabei!

Dami Charf

Im August 2017

Noch zwei Anmerkungen: Es ist schwierig, ein in der Ansprache von Leserinnen und Lesern politisch korrektes Buch zu schreiben, das auch noch flüssig lesbar ist. Ich habe den Weg gewählt, manchmal nur die weibliche Form und manchmal nur die männliche Form zu benutzen. In beiden Fällen meine ich sowohl Frauen als auch Männer.

Ich schreibe oft in der Wir-Form, doch manchmal spreche ich meine Leserinnen und Leser direkt an. In diesen Fällen verwende ich das Du, weil es mir am meisten entspricht. Ich bitte dich, dies nicht als Respektlosigkeit zu verstehen.

Wie frühe Wunden auf unser Leben wirken – und warum das Problem selten das Problem ist

Was sind frühe Wunden?

Jedes schwerwiegende Problem hat seine Wurzeln in unserer Kindheit. Das scheint ein abgedroschenes Klischee zu sein, und doch ist vieles daran wahr. Ich wünschte, es wäre anders, doch die jahrelange Arbeit mit mir selbst und anderen Menschen bestätigen diesen Satz. Allerdings vielleicht ganz anders, als die meisten von uns glauben. Unsere frühe Kindheit – damit meine ich die Zeit, an die wir uns nicht erinnern können – hat gravierende Auswirkungen auf unser Lebensgefühl als Erwachsene. In den ersten Lebensjahren erwerben wir einige Fähigkeiten – oder eben nicht –, die uns selten bewusst sind, unser Leben jedoch entscheidend bestimmen. Trotz ihrer außerordentlichen Bedeutung sind diese Fähigkeiten nicht allgemein bekannt. Ich möchte dazu beitragen, dass dieses Spezialwissen zum Allgemeingut wird, damit sich immer mehr Menschen selbst verstehen und einen Weg finden können, ihrem Leid oder ihrer Lebenslangeweile zu entkommen.

Frühe Wunden prägen unser Leben auf vielerlei Arten und Weisen. »Wunde« heißt im Griechischen *trauma*. Trauma – das Wort ist inzwischen sehr bekannt, wird aber gleichzeitig immer noch verkannt. Mit diesem Begriff verbinden wir im Allgemeinen schreckliche und grausame Erlebnisse wie etwa

Krieg, Vergewaltigung und Folter. Dies ist aber nur ein Teil der Wahrheit. Traumata sind weit verbreitet, und es gibt nur wenige Menschen, die völlig ohne traumatische Erlebnisse durchs Leben gehen.

Überdies hat das Trauma durch vereinzelte furchtbare Erlebnisse gewissermaßen eine Schwester, die sich »Entwicklungstrauma« nennt. Darunter fallen die frühen Verletzungen, die wir aus der Erwachsenenperspektive gewöhnlich als »nicht so schlimm« ansehen. Dennoch haben sie sich auf uns als Babys oder Kinder oft verheerend ausgewirkt. Entwicklungstraumata entstehen durch die Art, wie Eltern mit ihren Kindern umgehen. Das hat häufig nichts mit Grausamkeit zu tun, sondern mit Unwissen, Vorurteilen oder mangelnden Fähigkeiten.

Ich kann es nicht oft genug wiederholen: Nach meiner Meinung und Erfahrung sind Entwicklungstraumata sehr weit verbreitet. Ich wünsche mir, dass durch dieses Buch möglichst viele Menschen endlich eine Erklärung für ihr Leben und ihr Lebensgefühl finden. Schauen wir uns zunächst an, wie wir als Menschen mit extremem Stress und empfundener Lebensgefahr umgehen.

Das Tier im Menschen

Um die Folgen von bestimmten Ereignissen verstehen zu können, müssen wir als Erstes begreifen, wie wir auf Gefahr reagieren. Diese Reaktionen sind tief in unserem biologischen Erbe verankert, und sie sind weder pathologisch noch unnormal. Sie gehen zurück auf unsere Instinkte, die bei Gefahr das Steuer übernehmen und – im Idealfall – unser unbeschadetes Überleben sichern sollen. Die Reflexe, die zu diesen Überlebens-

mechanismen gehören, sind inzwischen recht bekannt: Kampf oder Flucht oder bei Überwältigung: Erstarrung.

Die *Fight or flight*-Reaktion beschreibt die rasche körperliche und seelische Anpassung von Lebewesen in Gefahrensituationen. Geprägt wurde dieser Begriff von dem amerikanischen Physiologen Walter Cannon im Jahr 1915 in seinem Buch *Wut, Hunger, Angst und Schmerz: Eine Physiologie der Emotionen*. Neben Hans Selye gehört Cannon zu den Pionieren der Stressforschung.

Stellen wir uns als Gefahrensituation folgendes Szenario vor: Ich mache einen Waldspaziergang in Kanada. Plötzlich höre ich ein Geräusch. Darauf reagiert mein Körper mit einer eingespielten reflexhaften Reaktion, dem Schreckreflex, der zu einer Kontraktion der Beugemuskulatur führt: Ich zucke zusammen. Danach geschieht etwas, das den wenigsten Menschen bewusst ist: Der Körper streckt sich, und ich orientiere mich zu dem Geräusch hin. Orientierung ist eine ganz wichtige Reaktion, die uns die Antwort darauf geben soll, ob wir uns wieder entspannen können oder nicht. In dieser Situation werde ich wach und aufmerksam, und mein Fokus liegt voll und ganz darauf, herauszufinden, ob eine Gefahr droht oder nicht.

Angreifen oder fliehen?

Zurück im Wald. Es hat geraschelt. Ich bin erschrocken zusammengefahren und habe in die Richtung geschaut, aus der das Geräusch kam. Ich entdecke einen Bären. Sofort schaltet mein Körper auf Alarmreaktion.

Was passiert dabei in meinem Körper? Als Erstes wird meine Aufmerksamkeit ganz klar auf den Reiz fokussiert, vielleicht erlebe ich das sogar als »tunnelig«. Das heißt, mein Blick wird eng, und ich bin hellwach für das, was in dieser Situation pas-

siert. Ich denke zum Beispiel nicht darüber nach, welche Farbe die Fliesen in meiner neuen Küche haben sollen. Gleichzeitig versucht der Überlebensmechanismus meines Körpers, große Mengen an Energie bereitzustellen, um angemessen auf die Situation reagieren zu können.

Diese Prozesse laufen im Körper erstaunlicherweise in Sekundenschnelle ab. Er macht sich bereit – für Kampf oder Flucht. Willentliche Entscheidungen sind jetzt praktisch ausgeschlossen – in einem solchen Moment übernehmen die sehr alten Anteile unseres Gehirns das Ruder und leiten komplexe physiologische Prozesse ein, um den Körper für die Notfallreaktionen vorzubereiten.

Kehren wir zurück in den Wald. Hier können nun verschiedene Szenarien ablaufen.

Variante eins: Der Bär wendet sich leise brummend ab und zieht seiner Wege. Mein Körper schaltet wieder herunter in die Normalfunktion. Das dauert einen Moment und ist von den klassischen Nebenwirkungen eines Adrenalinstoßes begleitet: Ich bekomme weiche Knie, vielleicht fühle ich mich zitterig, und wahrscheinlich habe ich das Bedürfnis, jemandem von dem Erlebnis zu erzählen und mich in den Arm nehmen zu lassen.

Variante zwei: Der Bär trabt angriffslustig auf mich zu. In diesem Fall kommt der älteste Teil des Gehirns, das Stammhirn, zum Zuge. Es greift sowohl auf ähnliche abgespeicherte Erfahrungen mit Bedrohungen zurück als auch auf eine Schnellauswertung der Situation. Wichtig ist: Nicht das bewusste Denken trifft die Entscheidung über unsere Reaktion. Es gibt in einer solchen Situation keine Zeit für eine abwägende Plus-Minus-Liste, denn hier geht es ums Überleben.

Wenn uns ein Bär angreift, wird sich das Stammhirn vermutlich fürs Weglaufen entscheiden. Wir rennen, so schnell wir können, vor der Gefahr davon.

Wenn nichts mehr geht

Leider sind Bären schneller als Menschen – was passiert, wenn der Bär den Menschen einholt? Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass dann eine sogenannte Erstarrungsreaktion eintritt. Im schlimmsten Fall wird der Mensch ohnmächtig oder kollabiert. Im Tierreich ist diese Reaktion sinnvoll, weil die Jäger unter den Tieren einen bewegungslosen Körper häufig übersehen oder ihn als Aas wahrnehmen und deshalb nicht auffressen. Das heißt, die biologische Erstarrungsreaktion erhöht für das angegriffene Lebewesen potenziell die Wahrscheinlichkeit zu überleben.

Für uns Menschen hat diese Reaktion jedoch schwerwiegende Folgen. Meist ist sie gekoppelt mit einer sogenannten *Dissoziation*. Viele Betroffene beschreiben diese Phase wie eine Nahtoderfahrung: Ihr Geist koppelt sich vom Körper ab, sie empfinden keinen Schmerz und haben nicht das Gefühl, dass ihnen das alles gerade selbst widerfährt. Sie nehmen Raum-Zeit-Veränderungen wahr, das Geschehen verlangsamt sich, und es können akustische Veränderungen auftreten. Man könnte sagen, dass die Dissoziation eine Gnade der Natur ist, die uns ermöglicht, gewissermaßen »nicht dabei« zu sein, wenn wir Erfahrungen machen, die unser physisches oder psychisches Überleben bedrohen.

Heute weiß man, dass diese Dissoziationserfahrung zu den stärksten Indikatoren für später einsetzende posttraumatische Symptome gilt. Und da unser Körper und unsere Psyche sehr lernfähig sind, werden sie in Zukunft diese dissoziative Reaktion, die mindestens einmal das Überleben erfolgreich gesichert hat, immer wieder wählen – und zwar auch in Situationen, die in der Realität nicht lebensbedrohlich sind, aber mit ähnlichen Emotionen oder Körperempfindungen einhergehen, wie sie unser Bären-Beispiel hervorruft.