



tredition®

[www.tredition.de](http://www.tredition.de)



**Christine Striebel**

# **Mein Weg aus dem Trauma**

Wie es mir mit Traumatherapie und EMDR gelang, die Folgen des sexuellen Missbrauchs in der Kindheit zu überwinden und ein erfülltes Leben zu führen

© 2019 Christine Striebel  
Umschlag: Susanne Beinhold  
Illustration: iStock und pixabay  
Klappentext und Vita: Marén Wiedekind

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenrei 42,  
22359 Hamburg

2. überarbeitete Auflage 2019 von „Die Heilung meines Traumas“ ©  
2019 Christine Striebel

ISBN Softcover: 978-3-7482-7099-7  
ISBN Hardcover: 978-3-7482-7100-0  
ISBN E-Book: 978-3-7482-7101-7  
ISBN Großschrift: 978-3-347-67867-5

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:  
tredition GmbH, Halenrei 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne  
seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfol-  
gen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abtei-  
lung "Impressumservice", Halenrei 40-44, 22359 Hamburg, Deutsch-  
land.

## **Widmung**

Dieses Buch widme ich Ihnen liebe Leserin und lieber Leser. Es möge Ihnen wertschätzendes Verstehen ermöglichen, Mutmacher sein und inspirierende Lebenshilfe bieten.

Von Herzen  
Christine Striebel



# Inhaltsverzeichnis

<b>Inhaltsverzeichnis .....</b>	<b>7</b>
<b>Vorwort.....</b>	<b>11</b>
<b>Eine Tasse Kaffee, bitte!.....</b>	<b>13</b>
Ein erster Rückblick .....	20
Ein glücklicher Zufall.....	25
Start in die Trauma-Therapie.....	28
<b>Therapiemonat 1 – 4 .....</b>	<b>30</b>
Testphase .....	33
Anamnesebögen .....	35
Das Gedankenkarussell beenden .....	36
Notfallkoffer für Panikstopp .....	39
Wahlmöglichkeiten entdecken .....	42
Mein inneres Team finden .....	47
Befürchtungen zum inneren Team .....	49
In stressigen Zeiten zur Ruhe kommen .....	52
Wandel 1: Am inneren, sicheren Ort .....	55
Wandel 2.....	57
Wandel 3.....	63
Wandel 4.....	64
Wandel 5.....	65
<b>Therapiemonat 5 – 8 .....</b>	<b>66</b>
Wandel 6 .....	66
Vertrauenszuwachs.....	69
Wandel 8 .....	70
Ein neues Thema tritt in den Vordergrund .....	71
Wandel 9 .....	73
Wandel 10: Körperliche Reaktionen .....	74
Wandel 11: Einem Geheimnis auf der Spur.....	75
Wandel 12: Eskalation am ISO .....	77
Wie Weltsicht Realität erschafft .....	82
Ein Erklärungsversuch .....	84

Ein glücklicher Zufall.....	87
Wandel 13 .....	94
Wandel 14: Ein besonderes Geschenk .....	97
<b>Therapiemonat 9 – 12.....</b>	<b>99</b>
Wandel 15: Unordnung .....	104
Die erste Paartherapie-Sitzung .....	108
Wandel 16 .....	112
Die Paartherapie geht weiter .....	115
Krise.....	116
<b>Therapiemonat 13 – 16.....</b>	<b>120</b>
Freiraumerweiterung .....	122
Eifersucht ohne Liebe? .....	125
Der Haushalt .....	129
Wandel 17 .....	130
Wandel 18 .....	131
<b>Therapiemonate 17 – 20.....</b>	<b>134</b>
Das Trauma fordert Aufmerksamkeit .....	136
Wandel 19 .....	137
Wandel 20 .....	139
Wandel 21 .....	140
<b>Therapiemonate 21 – 24.....</b>	<b>143</b>
Start ins EMDR.....	143
Erste EMDR-Sitzung .....	145
Zweite EMDR-Sitzung .....	148
Das ruhige Meer.....	150
Wandel 22 .....	152
Urlaub.....	154
Dritte EMDR-Sitzung.....	154
Vierte EMDR-Sitzung.....	157
Wandel 23 .....	158
Fünfte EMDR-Sitzung.....	159
Wandel 24 .....	160
Sechste EMDR-Sitzung .....	162
Siebte EMDR-Sitzung.....	163

Mein neues Leben.....166



# Vorwort

Jeder Tag, jede Stunde und jeder Augenblick unseres Lebens trägt seine eigene Realität in sich. Diese Wahrheit kann sich durch neue Erfahrungen sowohl von innen als auch von außen verändern. Dies geschieht häufig völlig unerwartet, von einem Moment zum anderen. Und aus Dunkelheit wird Licht!

Mein Leben hat mich gelehrt, dass auch in den schwersten Momenten der Keim für Neues liegt. Ja, sogar erst aus der Not heraus sind wunderbare neue Energien in mein Leben gekommen. Denn alles, was mir widerfahren ist, ergibt rückblickend einen Sinn. Es liegt einzig an mir, wie ich die Ereignisse wahrnehme und nutze. Diese Erkenntnis ermöglicht mir auch in schwierigen Situationen, mein Leben immer zuverlässlicher zu betrachten und auf die göttlichen Fügungen zu vertrauen. Bei Problemen und Ängsten suche ich deshalb immer auch die Kehrseite der Medaille. Dadurch kann ich aktiv die Themen meines Lebens angehen und auf dem Fluss des Lebens vorankommen. Wachstum wird möglich. Dieses Buch entstand, um Vergangenes abzuschließen und Ihnen liebe Leserin, lieber Leser zu zeigen, dass selbst schwere seelische Verletzungen und ihre Folgen heilen können.



# Eine Tasse Kaffee, bitte!

„Guten Morgen, mein Schatz! Machst du mir bitte eine Tasse Kaffee?“, sagte ich und lächelte Timm liebevoll an. Er küsste mich sanft auf die Stirn und strich behutsam über meine Haare. Dann verschwand er in der Küche.

Ein außenstehender Betrachter hätte vermutet, dass es sich bei dieser zärtlichen Begegnung um ein Morgenritual handelte, um die tägliche Selbstverständlichkeit eines frisch verliebten Paares. Doch in Wirklichkeit war es für dieses Paar, Timm und mich, ein ungeahnter Neuanfang nach sehr vielen schwierigen Ehejahren. Erst vor Monaten hatten wir unsere Liebe neu entdeckt. Diese morgendliche Szene wurde zum Startsignal für mein neues Leben.

Ich war Anfang sechzig. Meinen Job als Lehrerin hatte ich wegen jahrelanger Depressionen verloren. Als Hausfrau und Hobbyautorin hatte ich mein Leben neu eingerichtet. Morgens saß ich als erstes an meinem Schreibtisch und fixierte meine Morgenideen. Es waren Gedanken, die zwischen Schlaf und Erwachen ihren Raum einnahmen. Sie waren die Samenkörner für meine Geschichten und meine persönliche Weiterentwicklung.

Danach plante ich meinen Tag. Denn nachdem die Kinder aus dem Haus waren und kein Berufsalltag mehr gemeistert werden musste, war

ich in einem nahezu terminfreien Raum gelandet. Der Tagesplan bot mir in der neuen Lebensphase Stütze und Orientierung.

Auch mein Mann Timm hatte sein Leben nach dem Berufsaus neu gestaltet. Er füllte sein Leben unter anderem mit Briefmarkensammeln und Radfahren.

Ich saß am Schreibtisch und hing meinen Gedanken nach. Kurze Zeit später brachte mir Timm eine heiße Tasse Kaffee. Ich gab ihm einen zärtlichen, wenn auch kurzen Kuss auf die Wange und nahm einige Zeit darauf die warme Kaffeetasse in die Hände. Vorsichtig nippte ich an dem goldbraunen, süßen Getränk. „Irgendetwas ist komisch“, dachte ich. Irgendetwas fühlte sich an diesem Morgen anders an als sonst!

Was war eben geschehen? Hatte ich wirklich Timm um einen Kaffee gebeten und ihn serviert bekommen? Woher kam die Selbstverständlichkeit mit der ich diesen Wunsch geäußert hatte? Hatte ich je in den vielen, vergangenen Jahren unserer Ehe meinen Mann um eine Tasse Kaffee oder Tee gebeten? Nein! Und nun schien es die größte Selbstverständlichkeit der Welt zu sein, dass für mich Kaffee bereitet und mir gebracht wurde. Ein sonderbares Ereignis.

Doch als ich mich den alltäglichen Aufgaben im Haushalt zuwandte, vergaß ich die Tasse Kaffee. Die Frage nach der Ursache für dieses fremde Verhalten blieb fürs Erste unbeantwortet. Vielleicht gab es auch gar keine Antwort, weil meine Bitte nur einer zufälligen Laune entsprungen war.

Wie immer gönnte ich mir um die Mittagszeit eine Tasse Tee. Ich saß gemütlich am Küchentisch, nippte vom Tee und schaute dabei aus dem geöffneten Fenster in den Garten. Die Blätter der Bäume begannen sich bunt zu färben. Der Wind brachte das Laub zum Rascheln. Vögel zwitscherten. Ich atmete frische Luft. Dieses friedliche Idyll bot mir Erholung nach getaner Hausarbeit. „Wie schön die Natur ist“, dachte ich, und entspannte.

Plötzlich spürte ich, wie kühl die Teetasse in meinen Händen geworden war. Hatte ich geträumt? Doch tatsächlich hatte ich meine ganze Aufmerksamkeit auf die obere rechte Ecke des Fensterrahmens gerichtet. Dort befand sich ein zartes Wesen, eine Spinne, die ihr Netz webte. Eine faszinierende Kunst, die mich zum Staunen brachte.

Ich schüttelte irritiert den Kopf. Was war denn jetzt schon wieder mit mir los? Weshalb rief ich nicht panisch nach Timm, damit er das Krabbeltier in den Garten entsorgte? Vorgestern hatte ich so reagiert, als mir im Flur eine kleine Spinne über den Weg gelaufen war. Und nun saß ich da und bewunderte ein solches Tierchen, wie es mit feinen Fäden von Speiche zu Speiche krabbelte und zartes Spinnengewebe befestigte, so dass das Netz von innen nach außen immer vollständiger wurde.

Irgendetwas Entscheidendes musste geschehen sein, dass ich mich so völlig anders benahm. Ob es etwas mit der tränenreichen EMDR<sup>1</sup>-Sitzung des gestrigen Tages zu tun hatte? Denn einige meiner bisherigen Lebensgewohnheiten schienen völlig außer Kraft gesetzt. Ich fühlte mich ausgezeichnet, wenn auch irritiert.

Wunderlichkeiten dieser Art gab es in den folgenden Tagen bis zur nächsten Therapiesitzung immer wieder. So suchte meine Zahnbürste plötzlich automatisch und völlig problemlos Ecken und Winkel des Mundes auf, die sie bisher gemieden hatte, weil sie einen Würgereiz ausgelöst hätte. Und auch das Eincremen nach dem Duschen fühlte sich alltäglich, ganz normal an. Mir wurde klar, dass ich meine Trauma-Therapeutin Frau Salim in der nächsten Sitzung unbedingt fragen musste, was mit mir geschehen war.

Tatsächlich war in meiner letzten Therapiesitzung Unglaubliches passiert. Mein Heilungsprozess nach dem Kindheitstrauma hatte seinen Abschluss gefunden. All meine bekannten Verletzungen durch das Trauma waren geheilt. Verschüttete und aus Angst verborgene Fähigkeiten hatte ich mir wieder zu Eigen machen können. Die gesunden, kindlichen Befähigungen waren nutzbare Anteile der erwachsenen

---

<sup>1</sup> EMDR empfinde ich wie bewusstes Träumen. In der REM-Phase = Traumphase beim Schlafen, werden Eindrücke verarbeitet. Im EMDR werden die beiden Gehirnhälften wechselweise manuell stimuliert. Belastende Erinnerungen können verarbeitet werden.

Frau geworden. Das Trauma verlor seine Schwere. Es gehörte von nun an zu meiner Lebensgeschichte, wie eine verpatzte Klausur oder ein gut verheilter Armbruch. Die Schrecken des Traumas und seine Folgen sollten behoben sein, was sich mit der Zeit zeigen würde. Für mich war ein Wunder geschehen – ein Wunder, das ich nicht einmal in meinen kühnsten Träumen für möglich gehalten hätte. Das Portal zu meinem neuen Leben hatte sich geöffnet. Das Ende der Traumatherapie war gekommen. Ein Abschied mit einem lachenden und einem weinenden Auge.

Nach dieser Erkenntnis begann ich, Stück für Stück mein neu geschenktes Leben zu begreifen. Denn in den folgenden Wochen und Monaten wurde mein bisheriges Leben weiter vollkommen auf den Kopf gestellt. Zwar hatte es während der zwei Jahre dauernden Traumatherapie immer wieder erfreuliche, größere Durchbrüche in ein zufriedeneres Leben gegeben, doch was dieses sich „vollständig“- und „richtig“-Fühlen bewirkte, war wundervoll. Mein Herz füllte sich mehr und mehr mit Glück, Leichtigkeit und Dankbarkeit. Ich fühlte mich mit fast 62 Jahren wie neu geboren. Bei mancher Veränderung, der Freude an einem Kinobesuch beispielsweise, fragte ich mich, ob ich das wirklich gerade erlebte. Dann zwickte ich mich in den Arm und konnte dies spüren. Ich war tatsächlich wach und erlebte alles selbst.

Ich fühlte mich wie ein Vogel, der lange in einem Käfig eingesperrt gewesen war und nun wieder frei fliegen konnte. Denn ich ging wie selbstverständlich aus dem Haus. Ich entdeckte Lebensgenuss, indem

ich anfangs zaghaft, dann immer freudiger Theater, Konzerte, Kino, Kabarett und Vorträge besuchte. Und wenn ich im Theater mal ein stilles Örtchen aufsuchen musste, dann empfand ich das als normal. Eine ganze Reihe Theaterbesucher stand wie selbstverständlich auf, um mir Platz zu machen.

Und dann fragte ich mich irgendwann: „Gibt es überhaupt ein allgemeines ‚Normal‘?“ Ich begann, dies zu bezweifeln. Denn das, was vor vier Jahren noch ‚glücklich sein‘ für mich bedeutet hatte, war mit der aktuellen Qualität meines Glücksgefühls nicht zu vergleichen. Es entwickelte sich ein ‚neues Normal‘ für mich.

Einmal in dieser neuen Lebensphase wurde ich von meiner jüngsten Schwester Susanne eingeladen. Ich fuhr mit dem Zug zu ihr. Der gesamte Reiseablauf sowie der Zug selbst kamen mir fremd vor. Da erinnerte ich mich, dass ich 30 Jahre lang in keinem Zug mehr gesessen hatte. Es war also verständlich, dass ich mich wie ein Alien neu orientieren musste. Doch statt wie früher ängstlich zu sein, sog ich das Neue durstig wie ein Schwamm in mich auf. Denn was immer da Neues geschah, das passierte tatsächlich **mir** und nicht im Leben einer anderen Person, einem Glückspilz, der sich den Luxus des Reisens leisten konnte.

Mein bisheriger Drang diverse Vorabendserien „sehen zu müssen“, war verschwunden. Da ich nun selbst lebte, musste ich nicht mehr das Leben fiktiver Mitmenschen bis ins Detail miterleben. Nicht, dass ich nun keine Fernsehserien mehr angesehen hätte. Doch Ausflüge und andere

Aktivitäten waren mir wichtiger geworden, als die täglichen Soap-Folgen. Auch begann ich, reale Kontakte den Mailkontakten vorzuziehen. Denn wenn ich all die vielen versäumten Unternehmungen nachholen wollte, musste ich mich ordentlich sputen. Diese Erkenntnis machte mich auch immer wieder sehr traurig. So viele Jahre hatte ich vor mich hinvegetiert, ohne etwas außerhalb der Familie wirklich zu registrieren und in mein Leben einbeziehen zu können. Und nun wusste ich manchmal nicht, wie ich vor lauter Gier nach neuen Unternehmungen alles genießen und in mich aufnehmen sollte. Dem Schlafen räumte ich zu Beginn dieser neuen Lebensphase wenig Raum ein. Doch das pendelte sich nach einiger Zeit in einen für mich angenehmen Lebensrhythmus ein.

Manchmal allerdings beäugte ich mein neues Leben etwas unsicher. Denn was, wenn dieses neue Lebensgefühl nur ein kurzer Rausch war? Ein Kartenhaus, das bei einem kleinen Sturm umfallen würde? Was, wenn erneut ein Absturz in die Panik und Angst kommen würde? Wie würde ich dann reagieren?

Tatsächlich gab es von außen betrachtet solche Rückschläge. Doch ich empfand diese nicht so. Für mich waren es Momente, die mich an früher erinnerten und die ich nun souverän meistern konnte. Ich hatte Wahlmöglichkeiten. Und das ist heute immer noch so, obwohl die Traumatherapie bereits viele Jahre zurückliegt.

Natürlich hätte ich meine Heilung, mein freies Leben, den Zugang zu meinen Gefühlen und das Erleben meiner selbstbestimmten, echten

Partnerschaft einfach nur genießen können. Nach dem Motto: Egal, was passiert ist, Hauptsache, es geht mir gut. Doch dafür bin ich nicht der Typ. Als psychologisch interessierte Frau wollte ich verstehen, wie die Heilung meines Kindheitstraumas möglich geworden war. Auch mein Autorenhirn wollte mit Informationen gefüttert werden. Denn so eine spannende und gut endende Geschichte konnte ich doch nicht in der Schublade liegen lassen. Deshalb begab ich mich gedanklich auf die Reise in die Vergangenheit, um den Schlüssel meiner Heilung zu finden. Meine Therapietagebücher halfen mir dabei. Natürlich ist mir klar, dass meine Art der Heilung lediglich **ein Weg von vielen** ist und nicht der Heilungsweg schlechthin.

## Ein erster Rückblick

Ich bin ein Kind der Nachkriegszeit und wuchs mit meinen zwei jüngeren Schwestern Carmen und Susanne auf. Unsere Eltern waren damit beschäftigt, ihr Leben nach dem 2. Weltkrieg neu zu ordnen. Sie hatten keine Zeit, ihre seelischen und körperlichen Kriegswunden zu beachten oder gar zu heilen. Wiederaufbau war angesagt. Seelische Verletzungen mussten verdrängt werden, um funktionieren zu können. Das ins Innere verschobene Grauen arbeitete im Verborgenen. Ein guter Nährboden für die Dramen in meiner Generation.

Nachdem ich als junge Frau – und besonders in meiner ersten Schwangerschaft – zunehmend das Gefühl hatte, dass mit mir etwas nicht stimmte, begab ich mich mit 30 Jahren in meine erste Psychotherapie.