

SATYA MARCHAND

*Wege in die
Freiheit*

SATYA MARCHAND

*Wege in die
Freiheit*

Wie unerkanntes Trauma uns gefangen
hält und wie wir es auflösen

INTEGRAL

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Copyright © 2023 by Integral Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Sabine Zürn

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,
unter Verwendung von Motiven von

© Miodrag Kitanovic/iStock/Getty Images Plus;

© Olga Ubrailo/iStock/Getty Images Plus

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-7787-9319-0

www.Integral-Lotos-Ansata.de

INHALT

Vorwort	7
Vorbemerkung	11
Einleitung	13
Meine Geschichte	17
 TEIL 1 <i>Trauma und seine Dynamiken</i>	 35
Kapitel 1 Was ist Trauma?	37
Kapitel 2 Der Einfluss des autonomen Nervensystems	55
Kapitel 3 Auswirkungen von Trauma	67
Kapitel 4 Wie funktioniert Traumaheilung?	85
 TEIL 2 <i>Selbsthilfe bei Trauma</i>	 101
Kapitel 5 Trauma durch Körperarbeit lösen	103
Kapitel 6 Neurogenes Zittern – ein Geschenk der Natur	105
Kapitel 7 Was ist Selbstregulation und wie entsteht sie?	125
Kapitel 8 Das Stresstoleranzfenster	135
Kapitel 9 Traumasensible Kommunikation	147
Kapitel 10 Heilung braucht einen neuen Beziehungskontext	165

Kapitel 11	Die Bedeutung von Freude für die Heilung	173
Kapitel 12	Spiritual Bypassing – Trauma-Bypassing	185
Kapitel 13	Warum Veränderungen Angst machen	201
Kapitel 14	Glaubenssätze und Introjekte	207
Kapitel 15	Überschattet Trauma das ganze Leben?	217
Kapitel 16	Wie können Eltern vermeiden, ihr Trauma weiterzugeben?	223
Kapitel 17	Vergeben und verzeihen	235
Kapitel 18	Trauma und Krieg	243

TEIL 3 Traumaarbeit in der Praxis

Kapitel 19	Über meine Arbeit als Traumatherapeutin	249
Kapitel 20	Tipps aus der Praxis: Die Arbeit mit Ressourcen und die Notfallapotheke	257
	Ausklang	265
	Danke	267
	Anhang	269

VORWORT

Meine Mutter und ich haben, seit ich denken kann, eine enge Verbindung zueinander. Ich konnte meiner Mutter immer sagen, was ich denke, glaube und fühle, ohne dass es negative Konsequenzen für mich hatte. Sie hat mir nie etwas verboten und mich nie zu etwas gezwungen, obwohl das ziemlich viele Menschen falsch fanden. Ich hatte alle Freiheiten, um zu tun, was ich wollte. Wenn wir eingekauft haben, durfte ich immer mit aussuchen, weil meine Wünsche genauso wichtig waren wie die meiner Mutter. Wenn meine Mutter etwas nicht mochte oder falsch fand, hieß das nie, dass auch ich es nicht mögen durfte.

Im Kindergarten war es das erste Mal so, dass andere Eltern aktiv etwas gegen den Erziehungsstil meiner Mutter hatten. Sie meinten, dass sie mir Grenzen setzen müsse, um mich nicht zu verwöhnen, und dass sie mich nicht alles entscheiden lassen dürfe, weil sonst ganz bestimmt nichts aus mir werde.

Zu meinem Glück hat meine Mutter nicht darauf gehört. Sie wollte, dass es mir gut geht und ich selbst herausfinde, was mich interessiert und für mich richtig sein könnte. Die meisten Menschen haben das so interpretiert, dass sie sich nicht um mich kümmern und dass es ihr egal ist, was ich mache, aber das ist alles andere als richtig. Sie war immer für mich da, hat mich in allem unterstützt, und wenn wir mal verschiedener Meinung waren, haben wir gemeinsam überlegt, was das Beste für mich in der Situation wäre. Meine Mutter hat immer darauf geachtet, dass ich mich nicht dumm fühlen muss, nur weil ich jünger bin, und

meine Meinung und Gefühle hatten für sie die gleiche Bedeutung wie ihre eigenen.

Wir reden andauernd über unser Leben. Ich erzähle ihr, wie ich über bestimmte Themen denke, was ich vorhabe, was ich unmöglich finde oder worüber ich mich freue. Sie ist der Mensch, der mich versteht. Genauso interessiere ich mich für ihr Leben. Es ist noch nie passiert, dass sie etwas erzählt, das mich langweilt. Mir macht es Spaß, an ihrem Leben teilzuhaben, zu hören, was sie denkt und womit sie sich beschäftigt.

Durch die Arbeit meiner Mutter und auch durch die Erlebnisse meiner Freunde habe ich mitbekommen, wie viele Eltern ihre Kinder nicht ernst nehmen und sie zu Sachen zwingen, die sie nicht tun wollen. Ich habe gelernt, dass die Eltern sich aufgrund von Traumata so verhalten und damit ihr Trauma an ihre Kinder weitergeben.

Meine Mutter ist von ihren Eltern sehr traumatisiert worden, und es war ihr superwichtig, ihre Traumata nicht an mich weiterzugeben, was sie meiner Ansicht nach geschafft hat. Sie hat oft Angst, dass sie mich aus Versehen doch traumatisiert hat, und entschuldigt sich deswegen oft bei mir, manchmal für Dinge, die schon mindestens zehn Jahre her sind. Auch wenn ich diese Entschuldigungen für unnötig halte, da sie aus meiner Sicht nichts falsch gemacht hat, finde ich trotzdem gut, dass es ihr so wichtig ist. Bei uns geht es nicht ums »recht haben«. Menschen haben unterschiedliche Auffassungen, und es kann in einer Diskussion schnell passieren, ins Recht-haben-Wollen zu rutschen, da jeder ja glaubt, es richtig zu sehen. Bei uns ist das anders, und wir geben uns Mühe, die Perspektive des anderen nachzuvollziehen, um einander zu verstehen.

Vor etwa acht Jahren hat meine Mutter mir den Satz »*Be the change you want to see in the world*« auf ein T-Shirt drucken lassen. Ich mag den Spruch, und ich glaube, dass jeder etwas tun kann, um Gutes zu bewirken.

Mit diesem Vorwort möchte ich allen Menschen Mut machen. Ich möchte ihnen sagen, dass man es schaffen kann, der Mensch zu werden, der man sein möchte, und ich glaube, dass dieses Buch dafür wichtig ist.

Noemi Marchand

VORBEMERKUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,

in diesem Buch möchte ich dich gern mit »Du« ansprechen.

Ich wähle diese nahe Anrede, weil jedes Heilungsgeschehen etwas sehr Persönliches ist und frühkindliche Traumatisierungen immer in einem engen persönlichen Bindungskontext stattfinden.

Das förmliche »Sie« könnte in diesem Zusammenhang eine Distanz aufbauen, die es unnötig erschwert, sich den Inhalten dieses Buches zu öffnen.

Wörter sind weit mehr als eine Aneinanderreihung von Buchstaben, die von der analytisch arbeitenden linken Gehirnhälfte zu Sätzen geformt werden und eine sachliche Aussage ergeben.

Sprache ist auch rechtshemisphärisch. Sie kann tief berühren, die Zeit stillstehen lassen, Gefühle wecken – und sogar verschlossenen geglaubten Räumen öffnen. Wenn das geschieht, können Worte in dir eine Kraft freisetzen, die es dir ermöglicht, das neutrale Faktenwissen, das du durch dieses Buch erlangst, mit deinem einzigartigen Leben zu verweben.

EINLEITUNG

Mit diesem Buch möchte ich auf das große und wichtige Thema Trauma aufmerksam machen. Viele Menschen leiden seit Jahren oder sogar Jahrzehnten und fühlen sich sehr schlecht, ohne den Grund dafür zu kennen. Sie können ihr Leben nur sehr eingeschränkt gestalten und sind ohne Hoffnung und unglücklich. Ihr Leiden kann sich in körperlichen Beschwerdebildern äußern, und trotz regelmäßiger ärztlicher Betreuung tritt keine nachhaltige Besserung ein. Ihr Leiden kann sich aber auch in Form von Depressionen, Burn-out oder Angststörungen zeigen.

Depressionen gelten heute als Volkskrankheit, die das Leben von immer mehr Menschen beeinträchtigt. Die Volkskrankheit heißt in Wirklichkeit aber *Trauma*, denn Traumata sind die Ursache sowohl körperlicher Symptome als auch sogenannter psychischer Erkrankungen.

Leider ist diese Tatsache immer noch eine Art Geheimwissen. Klinische Studien der Psychoneuroimmunologie belegen eindeutig, dass Menschen, die frühkindliche Traumatisierungen erlebt haben, im späteren Leben schwere körperliche Erkrankungen entwickeln können. Leider sind die Zusammenhänge zwischen Trauma und Krankheit den meisten praktizierenden Ärzten, Medizinern, Psychologen und Psychiatern bis heute nicht bekannt. Traumabedingte Beschwerden lassen sich mit klassischen Behandlungsformen nur sehr begrenzt therapieren, sodass Menschen durch Therapieangebote wie Psycho- oder Verhaltenstherapie nur wenig

Linderung und keine nachhaltige Verbesserung ihrer Situation erfahren.

Erkennst du dich in dieser Beschreibung wieder? Wenn du beim Lesen dieses Buches feststellst, dass auch dein Leiden durch frühkindliche Traumatisierungen ausgelöst wurde, ist es wichtig, die richtige Therapieform für dich zu finden.

Die Traumatherapie hat einen völlig anderen Ansatz als die klassischen Behandlungen, wie zum Beispiel Psycho- oder Verhaltenstherapie, und je klarer dir das wird, desto eher kann deine Heilung beginnen.

Mit dem hier Geschriebenen möchte ich dich dabei unterstützen, deine Situation in eine heilsame Veränderung zu bringen. Bitte betrachte das, was du hier erfährst, nicht als »Tipps«, von denen du vielleicht einige beherzigst und andere übergehst. Ich beschreibe die Schritte, die zur Heilung notwendig sind. Jeder einzelne Schritt bringt dich auf deinem Heilungsweg weiter.

Deshalb ist es wichtig, dass du die Kapitel der Reihe nach liest, denn sie bauen aufeinander auf. Stell dir das Buch wie ein großes Puzzle vor: Jedes Puzzleteil hat seine Bedeutung und ist unentbehrlich, denn wenn du einige Teile weglässt, kannst du das Gesamtbild nicht erkennen. Jedes Kapitel hilft dir, dich mehr und mehr auf deine Heilung auszurichten. Wenn du bereit bist, jedem Kapitel deine Aufmerksamkeit zu schenken, wirst du ein ganz neues Bild von dir gewinnen und deinen persönlichen Weg in die Freiheit finden.

Ein kleiner praktischer Hinweis aus meiner eigenen Leseerfahrung: Markiere mit Post-its oder Lesezeichen die Stellen im Buch, die du noch einmal lesen möchtest, zu denen du Fragen hast, die dir besonders wichtig erscheinen oder die du noch nicht ganz verstanden hast. Weil das Buch sehr viele Informationen enthält, kannst du es wie ein Arbeitsbuch verwenden, dessen Inhalte sich durch wiederholtes Lesen besonders gut

erschließen. Die Lesezeichen helfen dir, interessante Stellen schnell wiederzufinden.

Ich wünsche dir viel Freude und Inspiration beim Lesen.

Deine Satya

MEINE GESCHICHTE

Das Buch ist entstanden, weil ich in meiner therapeutischen Arbeit gemerkt habe, dass viele Menschen in meiner persönlichen Biografie so viel Hoffnung für sich selbst finden können, dass sie ihr eigenes Leben nicht mehr als unveränderbar sehen, sondern eine positive Neugestaltung wieder für möglich halten.

Damit meine Geschichte vielleicht auch dir die Zuversicht schenkt, dass dein Leben unerwartete Wendungen nehmen und heilsam verändert werden kann, möchte ich dir zunächst ein wenig von meinem Start ins Leben erzählen. Dazu muss ich aber eine Triggerwarnung aussprechen. Teile des Textes in diesem Kapitel enthalten Reizauslöser (Trigger). Wenn du unter Traumafolgesymptomen leidest, kann es sein, dass der Text Erinnerungen an eigene traumatische Erfahrungen auslöst. Obwohl der Inhalt verstörend ist, möchte ich dir diesen Teil meiner Geschichte trotzdem erzählen, weil er zeigt, dass ein gelingendes Leben ein Prozess ist, der nicht zwingend eine glückliche Kindheit voraussetzt.

Bitte achte beim Lesen darauf, dass es dir gut geht, lies bestimmte Passagen gemeinsam mit einer Freundin oder einem Freund und überspringe vielleicht einzelne Textstellen oder das ganze Kapitel.

KANN ICH EINE GUTE MUTTER SEIN?

Der schönste Tag in meinem Leben war der 2. April 2004, als meine Tochter Noemi zur Welt kam und ich sie endlich in die Arme nehmen konnte. Gleichzeitig war es der Tag, an dem ich von einem Berg unermesslicher Angst schier erdrückt wurde, denn nichts wollte ich mehr, als diesem frisch geschlüpften kleinen Wesen eine gute Mutter zu sein, und nichts fürchtete ich mehr, als genau das nicht zu schaffen. Schon der Gedanke, meine Tochter könnte durch mich ein ähnliches Grauen erfahren wie ich durch meine Eltern, lähmte mich und stürzte mich in eine tiefe Depression. Ich verstand mich selbst nicht und hatte keine Ahnung, was da vor sich ging. Warum war ich nur so deprimiert, wenn ich nach fünf Fehlgeburten endlich das Kind im Arm halten durfte, das ich mir so sehr gewünscht hatte?

Ich hatte noch nie von der sogenannten postpartalen Depression (auch »Wochenbettdepression«) gehört, und dass es mir so schlecht ging, nahm ich als düsteren Hinweis darauf, dass es mir wohl schwerfallen würde, eine gute Mutter zu sein.

Keine Frage drängte mich mehr als die, wie es mir gelingen könnte, diesem Kind Vertrauen in sich selbst und ins Leben zu geben, seine Bedürfnisse wahrzunehmen und es liebevoll zu begleiten. Diese Gedanken teilte ich mit meinem damaligen Ehemann, dem Vater von Noemi. Doch das machte ihn wütend. Er wollte dieses Kind eigentlich gar nicht und hatte nach langen und zähen Diskussionen nur zugestimmt, um mich an seiner Seite zu halten. Nun hatte er mir gegeben, was ich wollte, aber anstatt zufrieden zu sein, belästigte ich ihn mit solchen Fragen?! Er verstand mich nicht und bemühte sich auch gar nicht darum, sondern betrachtete mich mit jenem Ausdruck kalter Verachtung, den ich im Laufe unserer Ehe fürchten gelernt hatte.

Weil meine Eltern mich schwer und komplex traumatisiert hatten, ging ich automatisch und grundsätzlich davon aus, dass *ich*

es bin, die ein Problem darstellt. Dass *ich* diejenige bin, die falsch denkt, falsch handelt, falsch fühlt – falsch *ist*.

Dass mein Mann sich anderen Menschen weit überlegen fühlte, sie das auch gern spüren ließ und ihnen nur mit Herablassung, Kontrolle und manipulativen Strategien begegnete, nahm ich als Beweis für seine Klugheit und meine eigene Dummheit. Dass auch er traumatisiert war und sein Verhalten das Ausagieren von Traumafolgen darstellte, war mir lange Zeit nicht bewusst.

Doch als Noemi wenige Monate alt war, kam es zu einer Schlüsselszene, nach der ich meinen Mann allmählich mit anderen Augen betrachtete. Er wusch dem kleinen Mädchen in der Badewanne den seidigen Haarflaum, und Noemi begann zu weinen, weil sie Shampoo in die Augen bekommen hatte. Mein Mann reagierte sehr wütend auf ihre Tränen und schimpfte laut mit ihr, worauf Noemi noch lauter weinte. Er zog die Kleine aus der Badewanne, kam wutschnaubend mit dem tropfenden Kind zu mir ins Wohnzimmer und erklärte, dass er sich von so einer kleinen Portion ganz sicher nicht auf der Nase herumtanzen lasse. Er werde ihr klarmachen, dass er sich nicht von ihr beherrschen lasse, und erwarte dabei meine Unterstützung. Ich war entsetzt über seine Sichtweise, die keinerlei Raum für Noemis Erleben ließ und völlig an der Realität vorbeiging. Auch in den folgenden Wochen und Monaten zeigte mir sein Umgang mit Noemi immer deutlicher, dass er keineswegs der vernünftige und kluge Weltenlenker war, für den ich ihn all die Jahre gehalten hatte, sondern ein Tyrann, der sich an der Spitze eines Machtgefüges sah und Sabotage und Hochverrat witterte, wenn sich jemand anders verhielt, als er es wünschte.