

Für das Leben

Da war nichts!

... wenn die Erinnerung fehlt

Autobiografie über die
Auswirkungen sexueller Gewalt
im Säuglings- und Kleinkindalter

Ein Buch von Sabine Schubert



© 2024 Sabine Schubert
www.RaumzumAnkommen.de

Lektorat und Korrektorat: Janina Erdmann,
www.janne-out-of-the-box.de

Layout und Umschlaggestaltung: Sabine Schubert
Foto auf Rückseite: Joy Gabriele Pötzscher

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland
Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: Sabine Schubert, Schmerwitz 28, 14827 Wiesenburg, Germany

ISBN Softcover: 978-3-384-14631-1
ISBN Hardcover: 978-3-384-14632-8
ISBN E-Book: 978-3-384-14633-5

Erhältlich bei: <https://shop.tredition.com/>

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung	7
Zum Einstieg	15
Meine Eltern	31
1. Säugling, Kleinkind und Grundschulzeit	34
2. Die Jugendliche	84
3. Studium in Berlin, Mutterschaft, Weltreise	133
4. Wiederanfang in Deutschland, Gemeinschaftserfahrungen	211
5. Umzug ins Waldsanding, Ehe, berufliche Suche	271
6. Traumatherapie, Kontaktabbruch, Tod des Vaters	308
Epilog	357
Ein paar Bücher, die mir gut taten	358
Dank	359

Vorbemerkung

Ich wusste über 51 Jahre nicht, woher meine emotionalen Zustände, die immer wiederkehrende Verzweiflung, die schweren Depressionen kamen – trotz jahrelanger Psychotherapie. Ich konnte mich nicht auf mich selbst verlassen, weil meine Zustände mich mehr im Griff hatten als mein eigener Wille. Ich lag in tiefster Verzweiflung in meinem Bett, wollte immer nur sterben, fühlte mich unfähig aufzustehen, in meinem Kopf war Watte, ich konnte mich nicht konzentrieren, war oft innerlich nicht ganz da oder so erschöpft, dass ich kaum eine Aufgabe erledigen konnte. Dadurch hatte ich dann auch immer wieder ein schlechtes Gewissen, weil ich es einfach nicht schaffte, die Dinge, die ich zusagte oder mir vornahm, zuverlässig auch wirklich zu tun. Das feuerte meine Selbstverurteilung an und auch den unbewussten Glauben, dass ich nichts wert bin: „Ich habe kein Recht auf ein erfülltes Leben.“

Meine Vermutung

Seit meinem 26. Lebensjahr bemerkte ich eine starke Resonanz, wenn ich Berichte von Frauen las, die sexuelle Gewalt erfahren hatten. Vor allem ihre Symptome, ihr Lebenskampf, ihre Verzweiflung – das fühlte sich sehr vertraut an. Ich schaute mir „Die Farbe Lila“ im Kino an und heulte Rotz und Wasser. Ich las alle Bücher, die ich zu diesem Thema finden konnte. Ich identifizierte mich schnell mit den Opfern und überlegte, ob ich etwas Ähnliches erlebt haben könnte, aber ich hatte keinerlei Erinnerungen dieser Art. Es gab keine Beweise, keine Zeugen – aber ähnliche Symptome und dieses starke Verbundenheitsgefühl mit den Frauen, die darüber berichteten.

Konnte es sein, dass ich als kleines Mädchen so etwas Ähnliches erleben musste? Konnte es sein, dass ich als kleines Mädchen zutiefst beschämt wurde? Konnte es sein, dass meine Grenzen ungefragt überschritten worden waren, dass mein vielleicht auch stummes Nein

übergangen wurde, dass ich mit einer absolut nicht kindgerechten Sexualität überfordert worden war? Konnte es sein, dass gierige Bedürftigkeit meine natürliche Entwicklung ausgebremst hatte?

Später beim Sex verhielt ich mich oft widersprüchlich: Ja, ich hatte Lust – und gleichzeitig erlebte ich oft Angst-, Ekel- und starke Abwehrreaktionen. Immer wieder ging mir der Satz durch den Kopf: „Nein, nein, nein, ich will nicht! Lass das.“ Vor dem Orgasmus des Mannes bin ich innerlich oft ausgestiegen und war hinterher fix und fertig. Auch nach seltenen schönen sexuellen Erlebnissen verfiel ich anschließend wieder in Depression.

In verschiedenen Therapien erlebte ich wieder, was eindeutig auf sexuelle Handlungen in frühester Kindheit verwies. Wo kam dieser angeekelte Würgereflex her, woher dieses „Nein, lass mich in Ruhe“? Und immer wieder fühlte ich mich so hoffnungslos, so abgrundtief verzweifelt, als wenn es für mich keine Chance im Leben geben kann. Wo kam das her?

Wieder und wieder zog mich das Thema „Opfer von sexueller Gewalt“ magisch an, ich las darüber und schaute mir Reportagen dazu an. Als die Opfer der Odenwaldschule und der Kirchen die sexuelle Gewalt, die sie erleben mussten, sichtbar machten, war ich zutiefst dankbar, dass es dafür endlich eine Öffentlichkeit gab. Es war ein Anfang, dieses Leiden endlich anzuerkennen. Es half mir – weil ich dabei die Schmerzen fühlen konnte, zu denen ich sonst keinen Zugang hatte. Und ich dachte: „Wenn das Leiden dieser Menschen anerkannt wird, gibt es vielleicht auch die Hoffnung, dass mein Leiden anerkannt wird.“ Ich wollte mehr darüber wissen: Wie hatten andere Menschen ihr Schicksal bewältigt? Ich las viele Bücher, und trotzdem fand ich mich in keiner dieser Geschichten genau wieder. Dann suchte ich auch speziell nach Literatur zu Missbrauch in frühester Kindheit – aber ich fand keine.

Ich hatte keine klaren Erinnerungen, auch keine, die plötzlich wieder auftauchten. Ich hatte nur die Symptome, nur das Leiden. Ich hatte keine Beweise. Wer sollte mich denn in der Kindheit missbraucht haben, wer sollte so was mit mir gemacht haben!? Ich hatte keinen offensichtlich bösen, gewalttätigen Vater, noch konnte ich eine andere Person beschuldigen. Meine Eltern waren grundanständige Leute, alle fanden sie so sympathisch, so gastfreundlich und nett. Ich liebte meinen Vater so sehr, ich war sein Sonnenschein. Er schenkte mir immer wieder schöne Sachen, bedachte mich mit Aufmerksamkeit und herzte mich. Das war so wichtig für mich! Ich wollte meinem Vater gefallen, denn es floss auch viel Liebe von ihm zu mir.

Sexualität war in unserer Familie tabu, darüber sprach man nicht, man tat so, als gäbe es sie nicht. Ich bin niemals mit sexuellen Themen konfrontiert worden – zumindest nicht offensichtlich. Woher kamen aber dann meine Symptome, all die fragmentierten Empfindungen, unerklärlichen Gefühle und (körperlichen) Reaktionen? Hatte mich mein Vater vielleicht nachts, wenn ich schlief, heimlich besucht? Ich hatte als Kind immer große Angst, dass ein Mann unter meinem Bett liegt, der mich umbringen will. Ich getraute mich nie, unter mein Bett zu schauen. Ich wusste einfach: „Da liegt einer!“ War das womöglich gar keine irreale Angst, sondern eine Möglichkeit meiner Seele, mit der realen Bedrohung durch meinen Vater umzugehen? War die kalte Spitze des Messers, die ich ab und zu glaubte auf meiner Haut zu fühlen, kaltes Ejakulat? Ich weiß es nicht.

Es gab Momente, da meinte ich es ganz sicher zu wissen: „Ja, ich muss in meiner Kindheit sexuelle Gewalt erlebt haben!“ – und dann wieder konnte oder wollte ich es einfach nicht glauben. Es ist mir möglich, auf mein inneres Schlachtfeld mit all meinen verwundeten Seiten zu schauen – und gleichzeitig zu denken: „Da war nichts!“ Ich glaube, das ist eine gelungene starke Konditionierung: Ein Teil von mir will es

einfach nicht realisieren, nicht wahrhaben. Da sind Anteile abgespalten, im Dunkeln gelandet, damit ich überleben konnte.

Heute weiß ich aus Fachliteratur, dass es in meinem Zuhause ganz typische Merkmale für Familien gab, in denen sexualisierte Gewalt passierte: Die Tabuisierung der Sexualität, die Verdrängung sämtlicher Gefühle, die nicht präsente Mutter, die unfähig ist, ihr Kind emotional zu versorgen, die starke Fokussierung auf die gute Wirkung nach außen und ein Vater, der im Krieg war.

Könnte sexuelle Gewalt in frühester Kindheit die Ursache für meine immer wiederkehrenden Verzweiflungsgefühle sein?

Warum dieses Buch?

Ich bin überzeugt davon, dass meine Geschichte leider überhaupt nicht einzigartig ist. Auch deshalb ist es mir ein Anliegen, sie aufzuschreiben, ein Herzensanliegen, das in den letzten Jahren immer drängender in mir angeklopft hat. Nun ist Sommer 2023 und dieses Buch möchte jetzt – nachdem das Roh-Manuskript zehn Jahre geruht hat – fertig werden. Um die letzten Schritte gut gehen zu können, lasse ich mich von einer Lektorin begleiten. Bei einem unserer ersten Gespräche bittet sie mich, die Absicht dieses Buches in eine Art „Vorwort“ zu fassen: Ich werde also wieder schreiben und an den bereits geschriebenen Worten feilen – das nimmt mich schon im Vorfeld mit. Ich spüre deutlich meine innere Zerrissenheit: Einerseits will ich endlich die Decke des Schweigens („Darüber spricht man nicht!“) lüften, die schon lange über der Familie liegt. Ich kann spüren, wie tief dieses Schweigen sich auch in mich selbst eingegraben hat: Ich mache so gerne gleich wieder die Türe zu vor dem ganzen emotionalen Ballast, der mich jahrelang immer wieder unkontrolliert geflutet hat. Und andererseits spüre ich ganz deutlich, wie unglaublich wichtig es mir ist, dass dieses Buch endlich in die Welt kommt! Ja, ich habe sie in mir,

diese klare Absicht. Wenn ich darüber rede, spüre ich das Feuer dahinter.

Es tut so gut, für die letzte Phase der Fertigstellung ein Gegenüber zu haben, die mir aufmerksam zuhört und die meinen Wunsch, mich mit meiner Geschichte mitzuteilen, als bereichernd erlebt. Kann ich mir das beim Schreiben ebenfalls vorstellen – wie ich Menschen mit diesen Worten erreiche und berühre? Menschen, die gern andere Erfahrungswelten als nur ihre eigene begreifen wollen, Menschen, die ähnliche Gefühle und Erfahrungen kennen, die vielleicht ähnlich ticken wie ich, die einen Resonanzraum bekommen und sich gesehen und verstanden fühlen, wenn sie meine Geschichte lesen? Trotz aller Widerstände spüre ich: Ja, es lohnt sich, mich nochmal hinzusetzen und dieses Buch zu einem Abschluss zu bringen – für andere, aber auch für mich selbst: Ich möchte mir meine Geschichte noch einmal anschauen, damit sie zu einem Narrativ wird, das ich lesen kann, ohne dass ich davor wegrennen möchte. Im Moment sind einige Teile des Buchs noch schwer für mich zu lesen – liegen diese auch noch schwer auf meiner Seele? Gibt es da noch Feinheiten, die angeschaut werden möchten? Und ich spüre auch: Es war gut, diese Geschichten die letzten zehn Jahre ruhen zu lassen. So konnte ich mich der Erforschung des Ursprungs widmen, zwar wieder durch Leidensdruck angeregt, aber nun auch mit vielen, vielen neuen Erkenntnissen und um viele Symptome ärmer. Danke für diese Fügungen auf meinem Lebensweg.

Wie kann ich also dieses Buch in eine abschließende Form gießen, sodass es lesbar wird? Dass mir selbst nicht mehr der Atem stockt, wenn ich darüber spreche oder schreibe? Es war etwas Schlimmes, was mir passierte. Ich habe überlebt, zu einem hohen Preis: Meine Seele hat sich viele Male aufgespalten, die Anteile sind tief in die Dunkelheit verschwunden. Nur ein winziger Rest, der mich am Leben gehalten hat, ist geblieben – und auch der wäre am liebsten immer wie-

der gestorben. Statt meinen Seelenanteilen sind dann Selbstverurteilungen, Schuld-, Scham- und Wertlosigkeitgefühle eingezogen: „Das hast du dir selbst eingebrockt. Daran bist du selbst schuld. Stell dich doch nicht so an!“ Um mit der Tatsache klarzukommen, dass meine Grenzen ignoriert wurden, habe ich mich selbst schlecht, schuldig, unfähig, falsch und nicht lebensberechtigt gefühlt. Und nach außen hin wirkte ich anscheinend normal, angepasst, still, meist weggetreten.

Ich werde dieses Buch veröffentlichen, weil ich mir eine Gesellschaft mit vollständigen Seelen wünsche. Ich wünsche mir Menschen um mich herum und überall, die präsent sein können, die wirklich im Hier und Jetzt anwesend sind. Ich wünsche mir Menschen, die wirklich da sind, die sich selbst wertschätzen und lieben können – und von dieser Basis aus auch gerne andere Menschen lieben können und möchten. Ich wünsche mir Menschen, die sagen können: „Oh, da habe ich einen Fehler gemacht, es tut mir leid“, die den Mut haben, ihre Schwächen und Unzulänglichkeiten liebevoll anzunehmen und sich damit zu zeigen. Und Menschen, die aufhören, andere zu verurteilen, weil sie dieses oder jenes nicht können oder sind. Ich wünsche mir Menschen, die offen miteinander umgehen, die wagen, zu sagen: „So habe ich das gerade wahrgenommen“, auch wenn der Großteil der Gruppe etwas anderes sagt. Ich wünsche mir, selbst so wahrhaftig zu werden und zu sein – und ich weiß und bin dankbar dafür, dass ich schon jetzt immer mehr dazu in der Lage bin. So fühlt sich das Leben richtig an!

Eigentlich gibt es für das, was mir passiert ist, keine Worte. Und doch: Ich will raus aus der Sprachlosigkeit – dieser Sprachlosigkeit, die nicht nur mein Thema ist, sondern kollektiv auf uns als Gesellschaft lastet. Diese Überlebensstrategie der Kriegs- und Nachkriegsgenerationen schadet und prägt uns heute noch, auch, wenn sie zur Zeit des Wiederaufbaus sicherlich sinnvoll war und (Über)Leben geschützt hat. Es geht mir darum, deutlich zu machen, dass nicht schreckliche Taten an

sich das Schlimmste sind, sondern vor allem diese Sprachlosigkeit: dass das Erleben dieser Taten nicht gesehen und benannt werden darf. Mir wurde meine eigene Wahrnehmung, mein Erleben vollkommen abgesprochen, es wurde ignoriert, totgeschwiegen, weil es einfach nicht sein durfte. Ich fühlte mich damit komplett allein gelassen. Wenn das Schlimme, was ich erleben musste, gesehen, anerkannt und bezeugt worden wäre, wenn jemand zu mir gesagt hätte „Hey Sabine, das war richtig schlimm, was du da erleben musstest, das war falsch und es tut mir sehr leid, dass dir das passiert ist“ – ja, auch dann hätte es auch eine Weile gedauert, bis diese Wunden wieder geheilt wären. Aber vielleicht hätten sie mich nicht in dieser verheerenden Wirkung auf mein ganzes Leben so belastet. Dann hätte ich weinen, zittern, wütend sein können, hätte lauter angemessene Gefühle ausdrücken können, ohne dafür bestraft zu werden. Dann hätte ich meiner Wahrnehmung weiterhin trauen können, hätte mir nicht selbst die Schuld dafür geben müssen, dann hätte ich mich selbst richtig fühlen können: Ich hätte nur etwas **erlebt**, was falsch war – und nicht so lange Zeit geglaubt, **ich** sei falsch.

Auch heute noch wird viel zu viel geschwiegen, viel zu viele schreckliche Erlebnisse erfahren keinen Resonanzraum. Wir müssen endlich eine Sprache finden für all das Unausgesprochene – und mit diesem Buch versuche ich tastend, auf eine sehr persönliche Art und Weise dazu beizutragen.

Seit dem Aufschreiben meiner Geschichte habe ich auch immer wieder schwierige, aber auch viel gute Zeiten erlebt. Insgesamt traue ich heute meiner Wahrnehmung, ich kann mich auf mein Bauchgefühl verlassen. Meine Selbstliebe wächst und meine Liebesfähigkeit auch. In den schwierigen Zeiten, wenn ich mich schlapp, krank oder antriebsschwach fühle, weiß ich heute, wie und wo ich mir Hilfe holen kann, lasse ich mich begleiten. Und dadurch gewinne ich neue Er-

kenntnisse und mache Wachstumsschritte. Heilung bedeutet für mich nicht, dass alle meine Symptome einfach verschwinden, sondern ich heile von der Selbstverurteilung, von dem Gefühl, falsch zu sein, von dem Gefühl, kein Recht auf Leben zu haben. Und ja, trotz aller Fortschritte hat das Leben immer wieder Herausforderungen für mich – der Umgang damit wird aber leichter. Ich fühle mich nicht mehr als unwürdiges Opfer, sondern als jemand, die tiefe Einblicke in die Seele des Menschen gewinnen und dadurch auch erfahren durfte, was wirklich wesentlich im Leben ist. Jetzt übe ich mich an der Umsetzung.

Durch dieses Buch möchte ich mehr Bewusstsein und Verständnis schaffen für die eigenen Gefühle, Befindlichkeiten, Zustände, Überlebensstrategien, Gedanken und Verhaltensweisen; für die Befindlichkeiten der Mitmenschen und vor allen Dingen für die Notwendigkeit einer traumasensiblen Welt. Ich möchte diese meine Geschichte als Mut machendes Beispiel verstanden wissen und Zeugnis ablegen: Heilung, Integration und ein gutes Leben sind möglich!

Zum Einstieg

Ich freue mich sehr, dass du dieses Buch zur Hand nimmst! Um die Inhalte gut lesen, verstehen und verarbeiten zu können, ist es mir wichtig, vorab noch einige Hinweise zu geben.

Ich wünsche mir sehr, dass dieses Buch gelesen wird, das, was ich beschreibe, Sichtbarkeit erfährt, vielleicht anderen Betroffenen Unterstützung bieten kann – und gleichzeitig ist es mir unangenehm, dich in eine so intime Privatsphäre mitzunehmen. Ein Teil von mir schämt sich jetzt schon: Dem wäre am liebsten, du würdest es gar nicht lesen. Aber ich habe mich entschieden, auch diese schambehafteten Inhalte öffentlich zu machen, denn sie sind nicht nur meine individuelle Geschichte, sondern sie sind auch politisch. Und nur, wenn Menschen ihr Schweigen brechen, kann sich etwas ändern. Diese Gratwanderung zwischen Selbstbewusstsein und Scham, zwischen dem Wunsch nach Sichtbar-Werden und Selbstschutz hat mich den ganzen Schreibprozess über begleitet – und sie wird mich auch und vor allen Dingen nach Erscheinen des Buches weiter begleiten.

Die Rohfassung des Manuskriptes ist etwa zwischen 2010 und 2013 entstanden, als ich spürte, dass ich meine Geschichte aufschreiben wollte. 2015 habe ich ein paar Dinge überarbeitet und Probeexemplare drucken lassen, die ich von einigen Menschen lesen ließ und um Rückmeldung bat. Und auch wenn mir von Anfang an eine Veröffentlichung vorschwebte, fehlte mir der Mut, diese Idee weiter zu verfolgen. Der Text hat dann lange geruht. Um mein 60. Lebensjahr wurde dann der Wunsch einer Veröffentlichung wieder drängender, ich beschloss, es wirklich anzugehen – und ich suchte mir dafür Unterstützung. Vor Herausgabe im Jahr 2024 haben dann meine Lektorin und ich miteinander gefeilt, Anpassungen vorgenommen, den Text sprachlich und emotional miteinander durchbewegt und immer wieder –

sofern nötig und von mir gewollt – auch die zeitliche Lücke ins „Heute“ geschlossen.

Als ich die erste Textversion aufschrieb, war das für mich eine Reaktivierung: Beim Schreiben und dem erneuten Durchleben der Geschichte geriet ich – noch oder wieder – emotional in Not und in heftigen Stress. Trotzdem war es mir ein großes Anliegen, Worte zu finden und es einfach erst einmal niederzuschreiben. Dann lag es zehn Jahre herum – und diese Zeit war scheinbar nötig. Da wollte etwas reifen. Erst jetzt, vor der Veröffentlichung, konnte ein weiterer wesentlicher Schritt stattfinden: Vieles wurde beim gemeinsamen Durchgehen und Feilen der vorliegenden Roh-Texte mit meiner Lektorin emotional noch einmal neu bearbeitet, integriert, „verdaut“. Nach und nach durfte das Erlebte, das Trauma zu einer „Geschichte“ – zu einem Buch – werden, die zwar zu meinem Leben dazugehört und ein Teil von mir ist, in die ich aber nicht mehr versinken oder hineinkollabieren muss.

Woher weiß ich das alles?

Die ersten Jahre waren am schwierigsten zu rekonstruieren. Die Erinnerung verläuft bis zum Alter von etwa zehn Jahren nicht chronologisch, das Gehirn ist noch nicht fertig entwickelt. Abgesehen davon sorgt Trauma dafür, dass Erinnerungen fragmentiert werden, traumatische Inhalte abgespalten werden, damit der betroffene Mensch überleben kann. Es war außerdem belastend, mich während des Schreibens immer wieder mit der erlebten Ohnmacht, der Angst, dem Schmerz und der Hoffnungslosigkeit zu konfrontieren. Deswegen fiel es mir schwer, von dieser Zeit wirklich in der tatsächlichen Reihenfolge zu berichten.

Meine Lebensgeschichte ist nicht chronologisch in mir abgespeichert. Manche Bilder oder Geschichten sind in meinem Gedächtnis schon immer abrufbereit gewesen. Andere Fragmente habe ich in unter-

schiedlichen Altersstufen und Situationen erinnert: So kamen besonders die frühen Erlebnisse, bis ich zehn Jahre alt war, in verschiedenen Therapien in unterschiedlichen Lebensaltern als Erinnerung oder inneres Erleben wieder zu mir zurück. Es war dann heilsam, das zu fühlen, neu zu bewerten, zu bewegen und anzuschauen. Je älter ich werde, desto mehr wird es zu einer fortlaufenden Geschichte.

Auf welche Informationen greife ich zurück, um meine Geschichte zu erzählen? Für die Erlebnisse, die ich hier schildere, habe ich keine vorzeigbaren Beweise, recherchierte klare Fakten oder Zeugenaussagen. Vieler dieser verschiedenen Puzzleteile tauchten erst während meines Lebens wieder in mir auf und ich setzte mit ihnen mein Leben neu zusammen. Ich konnte gar nicht anders: Meine extremen Gefühlszustände veranlassten mich immer wieder, mir therapeutische Hilfe zu holen. Dabei tauchten durch die unterschiedlichsten, vor allem regressiven – also zurückblickenden – Methoden (z.B. Primärtherapie, Bonding-Psychotherapie, holotropes Atmen...) Bilder und Gefühle auf, die ich dann mit Unterstützung der Therapeuten und Therapeutinnen verarbeiten und integrieren konnte. Wenn mir Bilder kamen, dann prüfte ich sehr genau: Kann das stimmen? Passt das mit meinem realen Leben zusammen? Macht das Sinn? Wird dadurch mein inneres Erleben für mich logischer, nachvollziehbarer? Gibt es eine körperliche Resonanz auf dieses Bild? Ich traute immer mehr meinem Bauchgefühl, was sich für mich stimmig anfühlte.

Anonymisierung

Einige Menschen, die in meinem Leben eine wesentliche Rolle spielen, kann und wollte ich nicht anonymisieren: Mein Mann (Gerd) bleibt mein Mann – er weiß davon und findet das völlig in Ordnung –, und meine Eltern bleiben meine Eltern.

Menschen, die bereits verstorben sind, haben meist ihre Namen behalten. Für alle weiteren Menschen habe ich andere Namen und Verortungen gefunden, um sie zu schützen.

Zwei Regionen spielen in meinem Leben eine wesentliche Rolle. Diese haben neue Phantasienamen erhalten. Diese Namen konnte ich nicht in der Internet-Suchmaschine finden – es gibt sie nicht –, und sie könnten irgendwo im Süden Deutschlands bzw. in den ehemaligen Ost-Bundesländern sein.

Im Kapitel 4 geht es um meine Gemeinschaftserfahrungen. Ich habe auch die Namen dieser Gemeinschaften neu erfunden und sie sind in den oben erwähnten Phantasie-Gegenden verortet. Eindeutige Beschreibungen dieser Gemeinschaften habe ich weggelassen.

Jede Gemeinschaft, die ich kennenlernen durfte, ist einzigartig und es ist möglich, dass Menschen diese Gemeinschaften vielleicht identifizieren können, obwohl ich vieles anders beschrieben habe. Das Risiko gehe ich ein. Aber deswegen ist es mir noch einmal ganz besonders wichtig, dass ich diese Beschreibungen meiner persönlichen Erfahrungen keinesfalls als Verallgemeinerungen verstanden wissen möchte.

Gemeinschaften und kollektive Lebensorte geben einen neuen Rahmen, um spezifische Erfahrungen zu sammeln – und das ist gut so! All diese Erfahrungen habe ich freiwillig gesammelt und ich bin dankbar für die vielen Erkenntnisse, die ich in diesem Kontext erlangen durfte. Ich habe mehrmals ein mir zuerst unbekanntes Weltbild kennengelernt, und zwar nicht nur theoretisch, sondern konnte dieses auch über ein paar Jahre ganz praktisch erleben und vieles davon sehr schätzen lernen. Bis heute empfinde ich die Gemeinschaftsbewegung als ein insgesamt wunderbares und mutiges Forschungslabor für die – für uns Menschheit essentielle – Frage: Wie ist verbundenes, enkeltaugliches und gutes Leben möglich?

Die Heilungsgeschichten

Die Heilungsgeschichten in diesem Buch – in kursiv gedruckt – sind neue innere Bilder und Geschichten, die ich in meiner Trauma-Therapie erarbeitet habe. Diese Geschichten habe ich nicht real erlebt, aber zum Glück konnte ich sie während meiner Therapiesitzungen selber erschaffen. Sie entstanden, während ich innerlich Kontakt mit dem traumatisierten Anteil von damals aufnahm. Wir sind dabei nicht in das traumatisierende Erlebnis eingetaucht, sondern haben Geschichten entwickelt, die meiner Seele von damals genau das gegeben haben, was sie gebraucht hätte. Durch viele Wiederholungen in Gedanken, das bewusste Hineinspüren in mir erst fremde, dann immer vertrautere neue Gefühle von Sicherheit und Vertrauen, durch Aufschreiben, Malen oder das Gestalten von z.B. Collagen wurden neue neuronale Verbindungen im Gehirn geschaffen – eine Art Neukonditionierung. Wenn ich durch bestimmte Auslöser getriggert werde, hat mein Gehirn dadurch jetzt mittlerweile neue Möglichkeiten, vermeintlich gefährliche Situationen einzuschätzen: Es kann das Erleben im Jetzt anderes bewerten, weil es neue, sichere Erfahrungsreferenzen in mir gibt.

Ein Beispiel – ich dachte immer: „Ich bin schlecht.“ Dieser Glaubenssatz war eine meiner gewohnten neuronalen Autobahnen. Ich bewertete alles durch diese Brille. Die Heilungsgeschichten hatten die Botschaft: „Ich bin gut.“ Die Geschichten habe ich selbst entwickelt oder empfangen, immer in Kontakt mit meinem früheren, kindlichen Ich. In den Momenten, in denen der alte Glaubenssatz damals entstanden war, hakte ich ein und mein erwachsenes Ich von heute fragte nach, was das jüngere Ich stattdessen gebraucht hätte. In diesen Heilungsgeschichten sind dann meine Bedürfnisse von damals erfüllt worden. Ich stellte mir immer wieder vor, dass meine inneren Kinder jetzt ge-

schützt und behütet sind. Dadurch konnten sich diese Anteile in mir immer mehr entspannen.

Um eine wirkliche Veränderung zu bewirken, reicht es nicht, Glaubenssätze einfach zu überschreiben. Es bringt nicht viel, „Ich bin schlecht“ einfach im Heute, in der Gegenwart durch eine positive Affirmation zu ersetzen, da das Erlebte in der Vergangenheit – und damit im Körpergedächtnis – eingefroren festhängt. Es ist also wichtig, in die Zeit zurückzugehen, in der dieser Satz entstanden ist. Das Nachempfinden der Anspannung (Angst, Stress, Schmerz ...) des kleinen Mädchens und das Spüren der anschließenden Entspannung, wenn es durch die neue Heilungsgeschichte optimal versorgt wurde, das braucht es – auf ganz körperlicher Ebene –, damit der Lernprozess auch im Stammhirn ankommen kann, damit wirklich nachhaltig Veränderungen im Gehirn möglich werden.

Neue Nervenbahnen im Stammhirn zu etablieren braucht Zeit und viele Wiederholungen, und genauso habe ich es mit den Geschichten gemacht: Immer und immer wieder bin ich in diese wohltuenden Bilder eingetaucht. Die neuen zarten neuronalen Verbindungen sollten zu breiten Straßen werden! Der Lesbarkeit halber habe ich in diesem Buch Wiederholungen reduziert – und auch, wenn sie dir als Lesendem vielleicht trotzdem manchmal wie überflüssige Schleifen vorkommen, bräuchte es für eine wirkliche Veränderung im Gehirn tatsächlich noch viele Wiederholungen mehr.

Um diese neue Qualität, die neue Realität, die ich mir selbst dadurch erschaffen habe, deutlich zu machen, sind die Heilungsgeschichten im Präsens, also in der Gegenwart formuliert. Wenn eine Heilungsgeschichte entsteht, wird sie im aktuellen Moment ganz körperlich erlebt: Der im Trauma eingefrorene Selbstanteil von damals wird heute versorgt und erlebt es im Hier und Jetzt.