

Christine Hölzinger

Das verwaltete Kind

Mein Weg aus dem Trauma



Impressum

© 2024 Christine Hölzinger

Fotografien/ Malereien: die Autorin

Lektorat: Natalie Nicola,
www.buecherhebamme.de

Coverdesign, Satz & Layout:
Konstantin Banmann,
www.kontinuum-art.de

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,
Deutschland

ISBN: Hardcover: 978-3-384-25082-7
Softcover: 978-3-384-25081-0

Anregungen und Fragen: dasverwaltetekind@gmx.de

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: Christine
Hölzinger, Gottlieb-Daimler-Straße 14, 71686 Remseck, Germany.

Das Buch ist ein persönlicher Erfahrungsbericht und ersetzt
keine ärztliche oder therapeutische Begleitung.

Dieses Buch widme ich all meinen Geschwistern sowie allen Kindern der Nachkriegsgeneration. Ich habe in frühen Jahren eine heile Welt erlebt, die aber lediglich hinter einer Fassade existierte. So viele Kinder wurden wie ich verwaltet. Sie blieben sich oft ein Leben lang fremd. Viele dieser Kinder leben nicht mehr. Ich möchte mit diesem Buch dazu beitragen, die transgenerational weitergegebenen Traumata aufzudecken. Indem ich bei mir selbst genau hinschaue, unterbreche ich das leidvolle Weitergeben und zeige mit meiner Geschichte Wege auf, mit eigenen Ressourcen und dem Verständnis für die Vorgänge ein glückliches und erfülltes Leben weiterzuleben.

EINWILLIGUNG¹

Der Trost hat mich gefragt, ob ich bereit bin,
durch den Schmerz hindurchzugehen, anstatt ihn zu umkreisen,
und ob ich meinen Finger so lange in die Wunde lege,
bis ich das Unversehrte darin fühlen kann.

Er hat mich gefragt,
ob ich mich halten lassen werde von Armen,
die nichts je wieder in Ordnung bringen,
und ob ich schweigen kann,
bis irgendwann wie warmer Atem ein gutes Wort mich streift.

Er hat mich gefragt,
ob ich mich bücken werde zur kleinen blauen Blüte am Wegesrand,
ob ich Kirschen von den höchsten Ästen pflücke
und ob ich es ertragen kann, wenn mich
am Abend ein Glück ganz ohne Grund befällt.

Er hat mich gefragt, ob ich erahne,
dass ich auf nichts ein Anrecht habe,
auch nicht auf die Untröstlichkeit,
weil sich in jedem Augenblick das Leben selbst
an mich verschenkt, ohne zu zögern und ohne Maß.

Wie eine,
die noch in die Weite dieses Wortes wachsen muss,
sagte ich JA.

¹ Entnommen aus: Giannina Wedde, Es wächst ein Licht in deinem Fehlen. Ein Trost- und Trauerbuch © Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach, 2019

GRUSSWORT

Mit Freude und tiefer Verbundenheit durfte ich die Entwicklung und Entstehung dieses Buches begleiten und daran teilhaben.

„Das verwaltete Kind“ ist die Beschreibung einer Lebensgeschichte, die nach dem Krieg begann. Christine Hölzinger skizziert das Leben eines Kindes, das durch frühe Prägungen und traumatisierende Erfahrungen immer mehr in eine Spirale der Angst, der Verzweiflung und des Alleinseins hineingezogen wurde. Immer wieder sind während des Erwachsenenlebens alte, nicht verarbeitete emotionale Verletzungen des Kindes angetriggert und ins Wiedererleben gekommen. Tiefe Verzweiflung und Gefühle der Einsamkeit und des Verlassenseins, gepaart mit körperlichen Symptomen wie Herzrasen, Schlafstörungen und Erschöpfung, waren die Folge.

Frau Hölzinger steigt mit ihrem Buch aus dem Schweigen aus. Sie fand Worte, um dem Unaussprechbaren und dem Unausgesprochenen eine Gestalt zu geben und den Lasten der Vergangenheit neu zu begegnen. Sie hat mit Somatic Experiencing (SE)® und anderen Methoden wie etwa der Innere Kind-Arbeit die Erfahrung gemacht, überwältigende Gefühle angstfrei zu spüren und die Fähigkeit der Selbstberuhigung erfahren.

Mit großer Dankbarkeit blicke ich auf den therapeutischen Prozess mit Frau Hölzinger zurück. Dankbar für die vielen Erfahrungen, die ich machen durfte und ganz besonders für das Vertrauen, das sie mir entgegengebracht hat. Mir ist noch einmal mehr deutlich geworden, wie wichtig Trost und Halt und die Gestaltung einer tragfähigen Beziehung in der therapeutischen Arbeit ist. Es sind unverarbeitete Lebensereignisse, die krank machen, die so erschütternd sind, dass sie tiefe Spuren in uns hineinlegen. Spuren, die das Nervensystem „angeschaltet“ sein lassen, immer auf der Hut, Schlimmeres zu vermeiden. Ein Gespür von Ruhe und beruhigt sein, von Trost und innerer Sicherheit kennt es kaum.

Die vorhandenen Kraftquellen, die zweifelsohne vorhanden, vielleicht verschüttet waren, galt es wiederzufinden und zu stabilisieren, bis ein Gefühl der inneren Verbundenheit mit sich und der Umwelt spürbarer und sicherer wurde. Wir haben auf unserem gemeinsamen Weg unterschiedliche Erfahrungen im Leben von Frau Hölzinger als Trauma und Traumafolge eingeordnet, um diese als solche zu verstehen und verarbeiten zu können.

Denn je mehr ein Mensch verarbeitet, desto mehr kann er loslassen und sich entlasten. Und damit auch die nächste Generation. Denn die eigenen, nicht aufgearbeiteten Lebensprägungen setzen sich in der nächsten Generation fort.

Ich wünsche Frau Hölzinger noch viele Erfahrungen von tiefer und sicherer Verbundenheit mit sich selbst und mit Menschen, die sie in ihrem Leben begleiten.

Ludwigsburg, im Mai 2024

Sandra Sülzle-Obire

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	13
1. Teil Schock in der frühen Kindheit und Möglichkeiten der Verarbeitung	17
Kindheit in einer wohlhabenden Familie	19
Was ist ein Trauma? – Erklärungen, die weiterhelfen	23
Meine Erfahrungen mit Somatic Experiencing (SE)®	27
2. Teil Das verwaltete Kind	33
Was ist ein verwaltetes Kind?	35
Kindergarten- und Schulzeit	39
Urlaub in den Bergen	55
Auswirkung der Verwaltung	61
3. Teil Die verwaltete Erwachsene	65
Musikstudium und junge Familie	67
Die Angst als Begleiter	75
Umwege der jungen Musikerin	83

4. Teil Zweite Ehe	89
Alltag als alleinerziehende Mutter	91
Glück einer neuen Beziehung	97
Eine neue Familie entsteht	103
5. Teil Licht und Schatten	109
Tod meines Vaters	111
Schlaflose, aber kreative Zeiten	119
Wieder in den Bergen	135
Die Familie wird größer	141
Der Weg zu mir	153
Epilog	165
Danksagung	169

VORWORT

Als ich mich im Oktober 2020 zu einer Traumatherapie entschloss, hatte ich die Gelegenheit, Somatic Experiencing (SE)® kennenzulernen. Die Methode überzeugte mich von Anbeginn an, da sie mit dem Körper arbeitet.

Diverse Therapien und therapeutische Arbeit waren mir keinesfalls fremd. hatte ich doch immer wieder in meinem Leben Empfindungen und körperliche Zustände wie Angst und Panik erlebt, die mich belasteten und bei denen ich mir Unterstützung wünschte, um besser mit mir klarzukommen. Der Versuch, mich mit ihrer Hilfe zu stabilisieren, war zwar eine Möglichkeit, das Leben positiver und mich darin als tragende Kraft wahrzunehmen, doch leider hatte ich damit keinen bleibenden Erfolg. Ein Leben ohne diese Hilfen war mir nicht möglich. Immer wieder gab es depressive Phasen mit großer Traurigkeit, vor allem in den Herbstmonaten.

Es fehlte mir immer noch etwas, zu dem ich offenbar keinen Zugang fand, keine Worte, um „es“ zu benennen. Ich hatte mich zwar nach dem Tod meines Mannes und dem allmählichen Auflösen seines Nachlasses zusehends stabilisiert, konnte aber die körperlichen Symptome von Anspannung, Unruhe und Traurigkeit immer weniger aushalten.

Ich suchte mir daher Unterstützung bei einer psychologischen Beratungsstelle der Caritas und hatte das große Glück, dass meine Ansprechpartnerin als Therapeutin für Trauma und Traumafolgestörungen ganz in meiner Nähe eine Praxis hat, in der sie unter anderem nach der einzigartigen Methode von Peter Levine arbeitet. Bei ihr durfte ich verschiedene Techniken ausprobieren, die den Körper ansprachen. Ich entschloss mich zu einer Therapie. Denn ich hatte das Gefühl, die Sprache meines Körpers tiefer verstehen zu wollen und viele meiner bisherigen Verhaltensweisen neu zu hinterfragen. Mir begegneten in der Zwischenzeit die Bücher von Peter Levine; allen voran: „Sprache ohne Worte“, aber auch: „Vom Trauma befreien“ faszinierte mich, da es für die Selbsthilfe angelegt war. Ich war mir sicher, dass ich mit dem Fokus auf die Sensationen des Körpers und seinen vielfach als Ausbrüche erlebten Schwierigkeiten mit dieser Methode meinen Lebensthemen näher kommen könnte als durch alle bisherigen Versuche, die nur die lange Liste meiner Symptome verkleinerten.

Mich beschäftigten vor allem folgende Fragen: War die behütete Kindheit im Nachkriegsdeutschland in der Geborgenheit einer großen Familie mit wohlhabenden Eltern nicht ein Garant für ein glückliches Leben, das viele Chancen bot, sich den Begabungen und Neigungen entsprechend zu positionieren? Oder gibt es da auch noch eine andere Sichtweise auf dieses Kinderleben? Was hatte mich als Erwachsene immer wieder in solche traurigen Gefühle gestürzt, phasenweise in große Ängste und Zustände von Panik und Hilflosigkeit, sodass ich mein Potenzial als Musikerin, Mutter und Partnerin nicht voll ausschöpfen konnte?

Ich bin meinen emotionalen Verletzungen, Erstarrungen und daraus resultierenden Lebensmustern auf die Spur gekommen. Und ich bin mir sicher, sie stehen in dieser oder ähnlicher Art und Weise für die Erfahrungen vieler anderer Menschen, die in der Nachkriegszeit aufgewachsen sind. Vielleicht finden Sie in meinen Worten etwas wieder, das auch sie in sich verloren glaubten.

Falls nicht, ist auch das in Ordnung. Alles, was hier geschrieben steht, kann nur eine Einladung dazu sein.

Indem ich Sie durch wichtige Stationen meines Lebens mitnehme, gestaltet sich im vertieften Nachvollziehen der Ereignisse ein Bild des Verständnisses und des Mitgefühls für mich selbst als Kind der Nachkriegszeit sowie allen Beteiligten an diesem Werdegang. Jetzt, wo ich langsam spüre, dass sich die Verstrickungen durch eine bewusste Beschäftigung mit meinem Körper und den dort gespeicherten Informationen mehr und mehr lösen, taucht eine schon fast vergessene Lebendigkeit in mir auf, die ich nur jedem Menschen wünsche, in seiner Zeit hier auf der Erde kennenzulernen beziehungsweise erhalten zu dürfen.

Ein bewältigtes Trauma ist ein Geschenk, das wir uns selbst machen und mit dem wir fortan bewusster, glücklicher und freier weiterleben können. Erst der Tod meines Mannes brachte dazu die Wende, denn ich musste mich selbstständig neu orientieren, wollte ich nicht daran zerbrechen. Das Schreiben dieses Buches soll auch andere Menschen ermutigen, genauer hinzuschauen und sie inspirieren, sich ebenfalls den eigenen verdrängten Gefühlen zu stellen. Dafür ist es nie zu spät, solange wir leben und nicht resignieren und uns aufzugeben.

Wie anders, wie viel gelassener und schöner hätte unser Leben verlaufen können, hätte ich von Anfang an gewusst, was ein Trauma bedeutet und auch, wie man es wieder auflösen kann. Indem ich mir fachkundige Hilfe holte, gelang mir ein erster Durchbruch zu mir selbst. Er bestand darin, die traumatischen Verstrickungen zu erkennen und sie mit Hilfe von Somatic Experiencing (SE)® allmählich aufzulösen.

DAS VERWALTE KIND ist ein Buch voller Schmerz und Hoffnung, voller hellem Licht und Schatten und voller Dankbarkeit für diese unglaubliche Gelegenheit, dem transgenerational weitergegebenen Trauma in meinem Leben bewusst begegnet zu sein.

1. Teil

Schock in der frühen Kindheit
und Möglichkeiten der
Verarbeitung

KINDHEIT IN EINER WOHLHABENDEN FAMILIE

Ich beginne dieses Buch mit der Beschreibung einer großen Familie mit fünf Kindern. Zwei dieser Kinder sind während des Zweiten Weltkrieges geboren. Nach dem Krieg folgten weitere drei Kinder, von denen ich das älteste war. Mein Vater hatte aus einer vorangegangenen Ehe bereits zwei Kinder. Er war Universitätsprofessor, mit gesichertem Einkommen und allen Möglichkeiten, das damalige Leben einer Großfamilie selbst in diesen Zeiten des politischen Wiederaufbaus angenehm zu gestalten. Nach außen hin lebten wir scheinbar sorglos, denn meine Mutter musste nicht arbeiten. Sie war Hausfrau und konnte sich um uns kümmern, wenn sie das wollte. Die Familie hatte Personal für die Kinder und für das Waschen, Putzen und Bügeln. So war immer für Abwechslung in dem turbulenten Haushalt gesorgt, in dem alles seinen geordneten Gang lief. Die Mutter managte den Haushalt und war Repräsentantin des Hauses. Sie hielt dem Vater den Rücken frei für seine beruflichen Tätigkeiten. Er hatte nach dem Krieg ein Institut aufgebaut, in dem er sich der Lehre und Forschung widmete.

Die fünf Kinder meiner Mutter waren innerhalb von sechs Jahren geboren. Ich kann mir nur vorstellen, wie anstrengend das für sie und ihren Körper gewesen sein muss. Durchgehend war sie in diesen Jahren entweder schwanger oder stillte gerade ein Kind. Als ich, das

erste Kind nach dem Krieg, drei Jahre alt wurde, war die Familie komplett und lebte zunächst in beengten Verhältnissen in einer Baracke; die große Familie verteilt auf vier kleine Zimmer. Kurz nach dem Krieg war es nicht üblich, viel Wohnraum zur Verfügung zu haben. Erst in meinem vierten Lebensjahr konnte diese Notunterkunft durch ein einfaches Einfamilienhaus ersetzt werden, wie es in dieser Zeit vielen Professorenfamilien als Lebensraum diente. Etliche Jahre später ließ mein Vater das erste große Haus bauen, mit genügend Platz für die vielen Kinder und ihre Bedürfnisse. Dort lebten wir, bis er emeritiert wurde.

Ich war ein Kind mit häufigem Husten und sorgte schon in den ersten Lebensjahren für viel weitere Unruhe in den ohnehin schon unruhigen Zeiten. Als der Kinderarzt eine Luftveränderung für mich empfahl, rief das Organisationstalent meiner Mutter auf den Plan. Sie hatte im Krieg eine Kinderkrankenschwester kennengelernt. Diese war inzwischen mit einem Pfarrer verheiratet, der im Schwarzwald eine Pfarrstelle bekleidete; ein wunderbarer Erholungsort für das Kind – und vielleicht auch eine Chance auf mehr Ruhe im Haus. Die Mutter fragte bei ihrer Freundin an, ob es möglich sei, die hustende Kleine für eine noch unbestimmte Zeit dort aufzunehmen. Dem stand aus Sicht beider Familien nichts im Wege, sodass der Plan in die Tat umgesetzt wurde. Was es emotional für ein Kind bedeutete, fort von seiner Familie zu sein, herausgerissen zu werden aus seinem vertrauten Umfeld, fragte man sich damals nicht.

Die Mutter brachte das Kind in den Schwarzwald, wo auch ein Flüchtlingskind aus dem Osten lebte. Der Aufenthalt in der Fremde dauerte für mich, die Dreijährige, insgesamt ein halbes Jahr. Vielleicht hat es sich in der Familie wie ein gut zu hütendes Geheimnis dargestellt, dass sie das eine Kind „weggegeben“ hatten, zumindest sprach niemand darüber. Es wurde auch unter den Geschwistern später nicht thematisiert. Nur auf einigen Fotos aus der damaligen Zeit ist es zu erkennen: Es fehlt ein Kind der Kinderschar.