

Vorwort

Es ist der 18. Mai 2017, mein Geburtstag. Ich bin in meinem Büro in der Klinik Berus, in der ich als Stationspsychologe vorwiegend schwer traumatisierte Patientinnen und Patienten aus dem französischen Nachbarland behandle. Die Therapie findet in französischer Sprache statt. Es ist ein Sonderprogramm unserer Klinik und für mich sind es meine Lehrjahre zum Thema schwere Traumafolgestörung. Tag ein, Tag aus behandeln wir Menschen, die in ihrer Kindheit alle Arten von Gewalt erlebt haben und in deren Familien das Leid von Generation zu Generation weitergegeben wird. Das, was meine Kolleginnen und Kollegen und ich jeden Tag erleben, ist die ungeschminkte Wahrheit über psychische Erkrankungen. Die allermeisten gehen auf Traumatisierungen zurück und werden nur geheilt, wenn die Traumatisierung erkannt wird.

Ich habe das Gefühl, angekommen zu sein. Ich bin seit Kurzem approbiert und habe meine Privatpraxis eröffnet. Mein Leben hat endlich eine gute Wendung genommen. Mein altes Leben liegt hinter mir.

Mein Handy klingelt. Ich gehe nicht ran. Der Anrufer gibt nicht auf und ruft mehrmals an. Unbekannte Nummer. Eigentlich nehme ich solche Gespräche nicht an, aber es ist mein Geburtstag. Vielleicht möchte mir jemand gratulieren.

Als ich abhebe, erkenne ich sofort die Stimme meines Gegenübers und weiß, dass mein altes Leben am Telefon ist. In breitem Migranten-Straßendeutsch sagt jemand am anderen Ende der Leitung: „Philipp, wir kennen uns von früher. Ich bin's, Nidal. Du bist doch jetzt Psychotherapeut. Ich brauche deine Hilfe!“

Innerlich gehe ich automatisch in Kampfmodus. Adrenalin schießt durch meinen Körper, ich bin getriggert. Nidal war ein jugendlicher Intensivtäter, der ungefähr zwei Jahre älter ist als ich. Ich kenne ihn, seit ich 13 bin. Mit seiner Crew hatte ich regelmäßig Auseinandersetzungen, zunächst als Junge auf der Straße, später als Türsteher. Bis vor Kurzem wäre ein Aufeinandertreffen von uns beiden in Mord und Totschlag ausgeartet. Zwei Männer, beide in Gewalt groß geworden, die sich ineinander verbeißen, das ist immer hässlich. Mein Gehirn rattert, Systemabsturz, unerwartete Situation. Ohne lange nachzudenken, sage ich: „Was kann ich für dich tun?“ Wenn einer um Hilfe bittet, ist der Krieg vorbei. Nidal schildert mir, wie sehr er unter Angstanfällen leidet und seinem jungen Sohn kein guter Vater sein kann, weil er immer wieder Gewaltdurchbrüche hat.

Er wolle mit jemandem darüber sprechen und wissen, was er tun könne. Ich gebe ihm einen Termin für die nächste Woche in meiner Praxis, mache ihm aber gleich klar, dass ich ihn aufgrund unserer gemeinsamen Geschichte nicht behandeln kann. Er willigt ein, und ich bleibe ratlos in meinem friedlichen Klinikzimmer zurück und schaue auf die Blumenwiese vor dem Fenster. Das Schicksal macht manchmal komische Wendungen.

Nidal kommt in meine Praxis, wie besprochen. Da stehen wir uns nun gegenüber, zwischen den großen Therapiesesseln und dem wohligen Dekor der Altbauwohnung in der Gestalttherapeuten-Praxis, in die ich mich stundenweise eingemietet habe. Unsere letzten Treffen fanden immer in öffentlichen Räumen statt, entweder vor Diskotheken oder in den Gassen der Saarbrücker Altstadt. Grundsätzlich in der gegenseitigen Bereitschaft, sich auch unter Zuhilfenahme verbotener Gegenstände die Zähne einzuschlagen oder sich im Mindestmaß schwer zu beleidigen. Ein unsicherer Friede ist im Raum.

Ich bitte Nidal Platz zu nehmen und mir zu erzählen, was ihm auf dem Herzen liegt. Dieses Gespräch wird für mich zum Lehrstück in systemischer, transgenerationaler Traumatherapie. Dieses verspätete Geburtstagsgeschenk werde ich bis ans Ende meiner Tage nicht mehr vergessen. Nidal erzählt mir seine Geschichte von der Flucht mit seinen Eltern aus seinem Heimatland. Von den Qualen und der Folter, die seine Eltern als Dissidenten durch das lokale Regime erlebt hatten. Welche Gewalt es in seiner Familie gab, sowohl durch Männer als auch Frauen. Je mehr er erzählt, desto klarer wird mir, dass unsere beidseitigen, schweren Traumatisierungen aus der Kindheit dazu geführt haben, dass wir uns immer hasserfüllt gegenüberstanden und keine andere Sprache finden konnten als die der Gewalt. Sie war unser hilfloser Versuch, mit unserer „Straßenmännlichkeit“ das schlimme Leid in uns in den Griff zu kriegen. Nun sitzen wir hier. Er erzählt mir seine Geschichte, und ich sage ihm, dass ich Ähnliches kenne. Nach gut zwei Stunden gehen wir auseinander. Ich probiere hilflos, einen Therapieplatz für ihn zu finden, aber Therapieplätze sind selten, für Männer mit Gewalt in sich noch seltener. Was ich zu diesem Zeitpunkt nicht weiß: Ich werde ihn nie wieder sehen und nur von Bekannten hören, dass er immer wieder Haftstrafen antreten muss, weil er an der Gesellschaft scheitert. Bis heute macht es mich betreten, während ich auf der vermeintlich guten Seite der Gesellschaft sitze, wie viel durch Trauma verursachtes Leid unsere Gesellschaft und die Menschen darin plagt. Ein Verständnis von systemischer, transgenerationaler Traumatherapie ist nicht nur therapeutisch relevant, sondern auch ein tiefes Wissen über die Bedingung menschlichen Zusammenlebens. Um dieses Wissen zu verbreiten, habe ich 2020 begonnen, einen kleinen YouTube-Kanal zu betreiben. Da dieser ohne nennenswerte Resonanz blieb, startete ich noch einen kleinen Instagram-Blog. Mit zunehmender Dauer wurde ich Social Media affiner und

die Followerzahlen stiegen in die Höhe. Mit den Followerzahlen kamen die ersten Buchangebote. Das Thema war klar, es konnte nur um Trauma gehen. Als Maria Schlager vom Goldegg Verlag mit mir in Kontakt trat, besprachen wir mehrere Möglichkeiten, wie ein solches Buch aussehen könnte. Obwohl wir uns fremd waren, fanden wir gleich eine gute Gesprächsbasis, und ich kam ein bisschen ins Erzählen, wie ich eigentlich zum Traumatherapeuten wurde. Ich schilderte ihr meinen langen Weg vom Schlüsselkind, das aufgrund der Selbstständigkeit der Eltern nachmittags auf der Straße in der Stadt rumhing, über eine 13-jährige Karriere als Türsteher mit einem Umweg über ein kurzes Anwaltsdasein bis hin zum Trauma-Psychotherapeuten.

Irgendwann meinte Maria zu mir: „Lass uns doch aus deiner Biografie ein Buch machen.“ Eine Biografie über mein Leben? Mit 44? Das kam mir schon sehr gewagt vor. Wie alle Kinder, die in der Kindheit heiß gebadet wurden, habe auch ich einen kleinen narzisstischen Knall und stehe gern im Mittelpunkt, aber eine Biografie? Ich ging Tage damit schwanger und irgendwann kam mir der Satz eines lieben Menschen in den Kopf: „Los mach!“ Und es stimmt. Ich habe immer gemacht. Mal sehen, was beim Schreiben rauskommt. Auf den kommenden Seiten werde ich Sie in die Höhen und Tiefen meiner belasteten Biografie mitnehmen. Alle Tatsachen sind im Kern wahr, strafrechtlich relevante Dinge sowie einzelne Biografien sind verfremdet, um die Persönlichkeitsrechte der Betroffenen zu wahren. An der Oberfläche sieht immer alles anders aus, als es im Kern ist. Ich hoffe, mit meiner Selbstoffenbarung Verständnis für Traumatisierungsprozesse zu geben.

Während des Schreibens war mir bewusst, dass ich ein „traumatisierter“ Traumatherapeut bin, der mittlerweile alle seine Wunden auf dem Schirm hat. Gleichzeitig wurde mir in der Rückschau klar, wie wenig ich bis tief in meine Dreißiger über das Leid gewusst habe, das in mir steckte. Dieses Buch soll allen Menschen mit schwerer Biografie und traumatischen Wunden, die an psychischen Erkrankungen leiden, helfen und ihnen eine Idee davon vermitteln, wie man sich aus solchen Situationen befreit und welche psychotherapeutischen Mittel es dazu gibt. Keine Generation vor uns hatte so viele Möglichkeiten zur Heilung wie unsere. Leider ist dieses Wissen noch nicht allzu weit verbreitet.

Philipp Ruland