

Vivian Broughton  
Zurück in mein Ich



Vivian Broughton

# Zurück in mein Ich

Das kleine Handbuch  
zur Traumaheilung

Mit einem Nachwort  
von Franz Ruppert

Aus dem Englischen  
von Karin Petersen

Kösel

Der Kösel-Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »Becoming your true self: a handbook for the journey from trauma to healthy autonomy« (revised edition) bei Green Balloon Publishing, Steyning, Großbritannien.

© 2014 Green Balloon Publishing, Steyning, BN44 3GF, UK  
For the German language translation: © 2014 Vivian Broughton

Copyright © 2016 Kösel-Verlag, München, in der Verlagsgruppe  
Random House GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Umschlag: Weiss Werkstatt, München  
Lektorat: Cordula Hubert, Olching  
Illustrationen: Karen McMillan, London  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-34633-2  
www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

**Heilung heißt nicht,  
dass die Verletzung nie existierte,  
sondern dass die Verletzung  
nicht mehr Ihr Leben bestimmt.**

Verfasser unbekannt

# Inhalt

<b>Willkommen!</b>	<b>9</b>
<b>Vorwort zur deutschen Fassung</b>	<b>15</b>
<b>Warum sich Gedanken machen?</b>	<b>19</b>
<b>Doch was geschieht?</b>	<b>22</b>
<b>Was ist Autonomie?</b>	<b>24</b>
<b>Was ist ein Trauma?</b>	<b>28</b>
Den Unterschied zwischen »starkem Stress« und »Trauma« verstehen	29
Das gespaltene Selbst nach dem Trauma	31
Mehr zum Überlebens-Ich, seinen Strategien und Prägungen	36
Verschiedene Arten von Traumata	38
<b>Die Anfänge</b>	<b>41</b>
Im Mutterleib	41
Geburt – wer entscheidet?	43
Das Neugeborene	44
Das frühe Existenztrauma	46
<b>Das Trauma der Liebe</b>	<b>50</b>
Was passiert da?	51
Symbiotische Verstrickung	53
<b>Die Heilungsaufgabe</b>	<b>62</b>
Der generelle Prozess	63

Wie das gesplaltene Selbst arbeitet	64
Beispiele für verschiedene Zustände	65
Struktur und Prozess verstehen	67
Sich selbst kennenlernen	68
Das gesunde Selbst	69
Das traumatisierte Selbst	71
Das Überlebens-Ich	76
Die traumatisierte Familie überleben	80
<b>Die drei Anteile des Selbst</b>	<b>86</b>
<b>Gefühle ... zu wem gehören sie?</b>	<b>87</b>
<b>Gefühle und Trauma</b>	<b>90</b>
<b>Scham und Schuldgefühle</b>	<b>93</b>
<b>Sich vertrauen</b>	<b>95</b>
Anderen vertrauen	97
Wer spricht zu wem?	99
Gesunde Beziehungen verstehen	102
<b>Was jetzt?</b>	<b>104</b>
<b>Therapie</b>	<b>105</b>
Einen Therapeuten finden	105
Die Therapie	106
Die Aufstellung	107
Was passiert?	109
<b>Sich selbst lieben</b>	<b>112</b>
<b>Nachwort von Franz Ruppert</b>	<b>115</b>
<b>Die Autorin</b>	<b>123</b>
<b>Die Illustratorin</b>	<b>125</b>
<b>Buchempfehlungen</b>	<b>126</b>





# Willkommen!

Vielleicht kommt es Ihnen merkwürdig vor, dass ein Buch zum Thema Trauma mit einem Willkommensgruß beginnt. Aber ich möchte, dass dieses Buch einladend ist, gerade *weil* es davon handelt, wie wir ein Trauma verarbeiten und wieder zu einem gesunden, eigenständigen menschlichen Wesen werden können, das imstande ist, gesunde, liebevolle Beziehungen zu führen.

Ich glaube, Trauma ist eines der Themen, die unser Leben beherrschen, ohne dass wir es wissen, und ich glaube, dass es uns alle individuell, sozial und global betrifft. Sind wir traumatisiert, behindert uns das nachhaltig in unserer Fähigkeit, uns zu autonomen und selbstverantwortlichen menschlichen Wesen zu entwickeln und als solche konstruktive und erfüllte Beziehungen zu gestalten.



Aber niemand kann einen anderen Menschen »heilen«, wir müssen also mit dem Individuum beginnen – mit Ihnen und mir. Dieses Buch ist eine Einladung an Sie, aus einer anderen Perspektive über sich selbst nachzudenken, der Perspektive von Autonomie und der Perspektive von frühen Traumata und der mehrgenerationalen Auswirkungen, die frühere Traumata in Ihrer Familie auf Sie haben.

Dieses Buch nimmt Sie mit auf eine Reise in Ihr frühes Ich, von Ihrer Zeugung durch die Zeit der Reifung im Mutterleib bis zur Geburt und in die Kleinkindzeit. Wir unternehmen diese Reise, um zu verstehen, welche Auswirkungen Traumatisierungen auf Ihre Eltern und infolgedessen auch auf Sie haben. Wir schauen uns auch an, was es heißt, ein gesunder, autonomer Erwachsener zu sein, wie traumatische Ereignisse und »Erblasten« diesen Zustand möglicherweise unterlaufen und was Sie dagegen unternehmen können.

Wenn Sie hier angekommen sind, haben Sie bereits einen ersten Schritt getan, und ich heiße Sie zu dieser Reise willkommen. Ich hoffe, dass das, was Sie hier lesen, Ihnen Einsichten in Ihre Erfahrungen vermittelt und Ihnen Mut macht, weitere Schritte auf diesem Weg zu unternehmen.

Ein Trauma zu verarbeiten ist ein schrittweiser Prozess, den wir nicht beschleunigen können. Nur Sie wissen, wozu Sie in einem gegebenen Moment bereit sind. Diese Reise führt zu der Beziehung, die Sie zu sich selbst als der wichtigsten Person in Ihrem Leben haben, und Sie lernen sich auf dieser Reise als den Menschen kennen, der Sie wirklich sind. Traumata können unter anderem dazu führen, dass wir Illusionen nachhängen, um die traumatischen Realitäten zu vermeiden.



Bei der Beschäftigung mit einem Trauma ist es jedoch unumgänglich, der Wahrheit und der Realität so zu begegnen, wie sie wirklich sind.

Zunächst einmal müssen wir zwei Probleme aus dem Weg räumen:

1. Viele von uns wissen nicht, dass sie ein Trauma erlitten haben oder dass frühere Traumata in ihrer Familie Auswirkungen auf sie haben können.
2. Selbst wenn wir wissen, dass wir ein Trauma erlitten haben, können wir meistens nicht so leicht in Erfahrung bringen, welche Folgen das tatsächlich für uns hat und wie wir damit umgehen sollen.

Das ist so, weil unsere Reaktion auf ein Traumaerlebnis darin besteht, dass wir diese Erfahrung und die damit verbundenen Gefühle und damit auch uns selbst vermeiden. Tatsächlich ist diese Vermeidung erlebter Traumata eine sinnvolle Strategie, die wir Menschen im Laufe vieler Jahrtausende entwickelt haben, um traumatische Situationen zu überleben. Wie machen wir das? Indem wir uns selbst von der Erfahrung dissoziieren,

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Vivian Broughton

### **Zurück in mein Ich**

Das kleine Handbuch zur Traumaheilung Mit einem Nachwort von Franz Ruppert

Paperback, Klappenbroschur, 128 Seiten, 12,5 x 20,0 cm  
ISBN: 978-3-466-34633-2

Kösel

Erscheinungstermin: Februar 2016

Wir stellen uns bei Trauma meist ein großes und einschneidendes Ereignis vor: Kriegserlebnisse, eine Katastrophe wie den 11. September, einen Tsunami oder sexuellen Missbrauch in der Kindheit. Das sind zweifellos einschneidende Ereignisse. Daneben gibt es eine andere Form von Trauma, das zu einer Zeit geschieht, an die wir uns nicht erinnern und über die wir nicht sprechen können. Es ist das Trauma der ersten Lebensmonate, wenn wir nicht willkommen sind auf der Welt und zu Beginn unseres Lebens die lebensnotwendige Geborgenheit und Bindung nicht erfahren. Es ereignet sich vor unserer bewussten Erinnerung, in der vorsprachlichen Zeit unseres Lebens, und hat fundamentalen Einfluss auf unser weiteres Leben, besonders auf die Fähigkeit, mit späteren schwierigen Erfahrungen umzugehen.

Auch ein solches Trauma kann geheilt und gelöst werden. Dieses Buch kann Ihnen dabei helfen, es nimmt Sie mit auf eine Reise der Hoffnung und gibt Ihnen erste Orientierung für Ihren Heilungsweg. Sie können jedoch nicht die ganze Arbeit der Traumaheilung selbst leisten. Daher finden Sie auch wichtige Informationen darüber, wie Sie sich die richtige professionelle Unterstützung holen.