



---

**Aus Freude am Lesen**

Dass Menschen Schlimmes zustößt, ist nicht zu ändern. Doch wir selbst haben Einfluss darauf, ob wir unsichere und extreme Lebenssituationen bestehen oder an ihnen scheitern. Deutschlands erfahrenster Krisenpsychologe Georg Pieper berichtet von seiner Arbeit mit Katastrophenopfern und vermittelt, wie wir die beeindruckende Stärke unserer Psyche für uns nutzen können.

DR. GEORG PIEPER, Jahrgang 1953, ist promovierter Psychologe mit eigener Praxis für Trauma- und Stressbewältigung in der Nähe von Marburg. Der international anerkannte Spezialist für Krisenintervention und Traumatherapie betreute Opfer, Angehörige und Einsatzkräfte – unter anderem nach dem Grubenunglück in Borken, dem ICE-Unglück von Eschede oder den Amokläufen in Meißen und Erfurt. Für Schulen und viele andere öffentliche Institutionen bildet er Psychologen und Kriseninterventionsteams aus.

Georg Pieper

Wenn unsere Welt  
aus den Fugen gerät

Wie wir persönliche Krisen bewältigen  
und überwinden

**btb**

Dieses Buch erschien 2012 unter dem Titel »Überleben oder Scheitern« beim Albrecht Knaus Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte  
Papier *Lux Cream* liefert Stora Enso, Finnland.

#### 1. Auflage

Genehmigte Taschenbuchausgabe Juli 2014,  
btb Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München  
Copyright © der Originalausgabe 2012 beim Albrecht Knaus  
Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: semper smile, München  
Umschlagmotiv: © plainpicture / Kniel Synnatzschke  
Druck und Einband: CPI – Clausen & Bosse, Leck  
LW · Herstellung: sc  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-74799-3

[www.btb-verlag.de](http://www.btb-verlag.de)

[www.facebook.com/btbverlag](https://www.facebook.com/btbverlag)

Besuchen Sie auch unseren LiteraturBlog [www.transatlantik.de](http://www.transatlantik.de)

*Für David, Johannes, Alva, Samuel und Nico –  
mögen die guten Kräfte immer bei euch sein!*



# Inhalt

Vorwort – Wir sind fürs	
Überleben gemacht! . . . . .	9
Vorwort zur Taschenbuchausgabe . . . . .	19

## Erster Teil:

Das unversicherbare Leben . . . . .	25
1. Die Krisen- und Überforderungs-	
gesellschaft . . . . .	27
2. Über gefühlte und reale Bedrohungen . . . . .	39
3. Grundannahmen über uns und die Welt . . . . .	49

## Zweiter Teil:

Wenn unsere Welt aus den Fugen gerät . . . . .	61
4. Wie sich Profis auf Gefahrensituationen	
vorbereiten . . . . .	63
5. Warum wir intuitiv nicht immer das	
Richtige tun und wie uns unser Gehirn	
manipuliert . . . . .	68
6. Die drei Phasen des Erlebens . . . . .	76
7. Das Notfallprogramm unserer Psyche . . . . .	81

## Dritter Teil:

Nach der Katastrophe – weiterleben, bloß wie? . . . . .	115
8. Erste Hilfe für die Seele . . . . .	117
9. Ein Unglück trifft selten einen allein . . . . .	123
10. Was Sie über Traumata wissen müssen . . . . .	129
11. Warum Verdrängen alles noch	
schlimmer macht . . . . .	139

12. Sechs Bewältigungskiller . . . . .	155
13. Acht Bewältigungsstrategien . . . . .	172
14. Wie Kinder mit Katastrophen umgehen . . . . .	206
15. Wenn Katastrophen eine ganze Gesellschaft erfassen . . . . .	221
16. Der Tod gehört zum Leben . . . . .	232

**Vierter Teil:**

Die Kunst, in Krisen zu bestehen und daran zu wachsen. . . . .	237
17. Wir sind keine Marionetten des Schicksals . . . . .	239
18. Acht Schritte, sich zu wappnen . . . . .	252

Nachwort – Ein Blick über die Grenzen oder was wir von anderen Kulturen lernen können . . . . .	271
--	-----

Anhang . . . . .	279
Schaubild: Traumabewältigung . . . . .	281
Literaturverzeichnis . . . . .	283
Danksagung . . . . .	285



## Vorwort

### Wir sind fürs Überleben gemacht!

Als am zweiten Weihnachtsfeiertag des Jahres 2004 das Telefon klingelte und meine Schwester am Apparat war, hatte ich eigentlich mit den üblichen Weihnachtswünschen gerechnet. Stattdessen teilte sie mir aufgeregt mit, sie sei in größter Sorge um ihre Tochter, die gerade in Sri Lanka Urlaub machte. Ein schweres Beben im Indischen Ozean hatte einen gewaltigen Tsunami ausgelöst, der über die angrenzenden Länder Tod und Verwüstung gebracht hatte. Wie verheerend das ganze Ausmaß sein sollte, davon hatte an jenem 26. Dezember niemand eine Vorstellung. Ich versuchte, meine Schwester – so gut ich eben konnte – zu beruhigen. Abwarten, keine Panik, wer weiß, ob sie sich zu diesem Zeitpunkt überhaupt an der Küste befunden hatte... Das Undenkbare, Unausprechliche kam nicht über meine Lippen.

Nach langen Tagen der Ungewissheit, des Hoffens, Bangens und Wartens erhielten wir die schreckliche Gewissheit. Das BKA unterrichtete uns, dass meine Nichte identifiziert worden war. Sie war eines der über 230000 Todesopfer, die diese Naturkatastrophe gefordert hatte.

Obwohl ich seit Jahrzehnten als Traumapsychologin tätig bin, spezialisiert auf die Betreuung von Katastrophenopfern und deren Angehörigen, hat mich das Schicksal meiner Nichte mit unerwarteter Wucht getroffen. Nicht nur, weil ein Mitglied unserer Familie dabei umgekommen und ich damit in den Kreis der Betroffenen gerückt war. Sondern auch, weil diese Katastrophe all jene Elemente enthielt, die unsere menschlichen Grundüberzeugungen und unser Sicherheitsbedürfnis wie ein Kartenhaus zusammenfallen lassen. Ähnliches weltweites Entsetzen, eine ähnliche Verunsicherung hatten in den letzten Jahren nur die Terroranschläge vom 11. September 2001 in New York oder das Atomunglück von Fukushima ausgelöst. Solche großen Katastrophen brennen sich in das kollektive

Gedächtnis ein. Sie verändern Gesellschaften, beeinflussen politische Entscheidungen und haben Auswirkungen auch auf jene, die nicht unmittelbar davon betroffen waren. Denn während wir uns mit dem Schicksal fremder Menschen beschäftigen, denken wir automatisch an eigene schmerzliche oder traumatische Erfahrungen zurück. Wir durchleben die vergangenen Zeiten erneut, verarbeiten sie manchmal sogar dadurch, stellen uns vor, wie die Überlebenden der Katastrophe und deren Angehörige sich fühlen mögen, und fragen uns, wie ein Leben danach überhaupt aussehen könnte. Oft fallen in diesem Zusammenhang Sätze wie: »Ich würde durchdrehen!« oder »Damit würde ich nie klarkommen!«

Tatsächlich aber ist der Mensch in der Lage, in solchen Ausnahmesituationen ungeahnte Kräfte zu entwickeln und psychische wie physische Ressourcen zu nutzen, von deren Existenz er bis dahin keine Vorstellung hatte. Das gilt nicht nur für schwere Katastrophen wie die oben genannten, sondern auch für die persönlichen Schicksalsschläge, die uns allen im Laufe unseres Lebens widerfahren. Das Ende einer Liebe, der Tod eines Angehörigen, die Bedrohung der Existenz durch den Verlust der Arbeit, eine schwere Krankheit. Manche Menschen gehen gestärkt aus solchen Krisen hervor, andere zerbrechen daran. Ich habe in den vergangenen 25 Jahren sowohl Menschen begleitet, die schwere Traumatisierungen und Verluste erfolgreich bewältigt haben, als auch solche, deren Leben durch genau die gleiche Katastrophe vollkommen aus der Bahn geraten ist.

Woran liegt es, dass die Ehefrau eines tödlich verunglückten Kumpels bei einem Grubenunglück auch nach Jahren nicht wieder aus der Trauerphase herauskommt, während eine andere, die ihren Mann genauso geliebt und über dessen Verlust getrauert hat, den Weg zurück ins Leben findet? Was ermöglicht es Menschen, sich aus der erlebten absoluten Hilflosigkeit und aus den Fesseln solcher Lebenskrisen zu befreien? Welche Kräfte, welche Art der Unterstützung, welche persönlichen Einstellungen und Eigenschaften helfen ihnen dabei? Oder anders gefragt: Warum bleiben manche Menschen trotz schwerer Belastungen körperlich und seelisch gesund, während andere zugrunde gehen?

Die Frage, was uns krank macht beziehungsweise gesund hält, ist in unseren als immer komplexer und schnelllebiger empfundenen Zeiten und angesichts der inflationär gestellten Diagnosen Burnout und Depression von großer Bedeutung. Nicht nur die Forschung hat in diesem Bereich enorme Fortschritte gemacht, auch in der Bevölkerung hat ein Umdenken eingesetzt. Während in der Nachkriegszeit die tausendfachen Traumatisierungen, welche die Menschen während des Zweiten Weltkriegs erlitten hatten, kaum thematisiert wurden, erlebte ich Ende der achtziger Jahre den Beginn eines Wandels. Auslöser war das Grubenunglück von Borken, bei dem 1988 51 Bergleute tödlich verunglückten. Beim Aufbau eines psychosozialen Betreuungsnetzes für Hinterbliebene, Überlebende, Rettungspersonal, Einsatzkräfte und andere Betroffene leisteten meine Kollegen und ich Pionierarbeit. Der Begriff der »posttraumatischen Belastungsstörung« war damals auch den meisten Fachleuten noch unbekannt; dass ein Feuerwehrmann die Bergung von Toten aufgrund seiner Berufsausbildung einfach »wegstecken« könne, war die allgemeine Sichtweise. Die Erfahrungen, die wir in den Bereichen der Krisenintervention und im Rahmen der langfristigen Betreuung von Betroffenen sammelten, waren die ersten in Deutschland, die auch systematisch ausgewertet wurden.

Mich haben schon damals besonders die Fragen interessiert, wie Menschen es schaffen, aus der Phase des Leidens herauszukommen, ein Trauma zu überwinden. Und warum manchen dies besser zu gelingen scheint als anderen. Hier musste ein wichtiger Schlüssel zu den Überlebenskräften des Menschen liegen. Heute gibt es einen Begriff, unter den diese Überlegungen subsumiert werden: Resilienz.

In den Jahren nach Borken setzte ich mich immer wieder mit einem Bericht von Professor van der Kolk auseinander, der bei seinen Experimenten auf ein interessantes Phänomen gestoßen war: Nämlich dass Mäuse, die in ihrem Käfig Stromschläge erhalten hatten, also »traumatisiert« waren, nicht in der Lage waren, den Ort der Marter zu verlassen, nachdem die Stromschläge aufgehört hatten und die Türen des Käfigs geöffnet worden waren. Stattdessen verharrten sie reglos, schienen regelrecht gelähmt. Wenn man diese Be-

obachtung auf den Menschen übertrug, lag der Schluss nahe, dass es traumatisierten (also gewissermaßen durch eine Situation psychisch gelähmten) Menschen nicht allein helfen würde, ihnen in psychotherapeutischen Gesprächen die Möglichkeit zu geben, darüber zu berichten, wie sie sich während ihrer ganz persönlichen »Stromschläge« gefühlt haben. Dieses »Tür-Öffnen« allein schien nicht auszureichen, es mussten also neue Konzepte in der therapeutischen Begleitung dieser Menschen entwickelt werden, mit deren Hilfe sie wirklich aus ihrem Gefängnis herausgeholt werden könnten.

In eine ähnliche Richtung entwickelte sich die Resilienzforschung, in der die Fähigkeit von Individuen oder Systemen untersucht wird, erfolgreich mit belastenden Situationen umzugehen. Die Erkenntnisse der Resilienzforschung sind nicht nur von großer Bedeutung für den Umgang mit schwer traumatisierten Menschen, sondern letztlich für jeden von uns und unseren Umgang mit alltäglichen Krisen. Denn es geht dabei keineswegs nur um bestimmte genetisch festgelegte Merkmale, die besonders widerstandsfähige Menschen auszeichnen, sondern auch um erlernbare Strategien, die uns helfen können, solche Krisensituationen zu bewältigen.

Inzwischen gibt es unter Experten einen breiten Konsens darüber, wie Menschen aktiviert werden können, um aus ihrem »Stromschlag-Gefängnis«, ihrem Trauma, herauszukommen. Auf jeden Einzelnen von uns übertragen heißt das: Es gibt auch ein Wissen darüber, welche Maßnahmen man präventiv ergreifen kann, wie man den Blick auf sich selbst schulen kann, um in dieses Gefängnis gar nicht erst hineinzugeraten. Und genau das ist einer der Gründe, warum ich dieses Buch geschrieben habe. Nach 25 Jahren der Betreuung von Katastrophenopfern und der psychotherapeutischen Arbeit mit traumatisierten Menschen habe ich festgestellt, dass uns die Erkenntnisse der Menschen, die ein Trauma überwunden haben, wichtige Hinweise für die Bewältigung unserer Alltagsprobleme und Lebensaufgaben geben können. Es scheint tatsächlich an der Zeit, diese Hilfestellung anzubieten, da ich bei vielen meiner Mitmenschen sowohl im beruflichen wie auch im privaten Bereich eine sich immer stärker ausbreitende Verunsicherung feststelle, eine regelrechte Überforderung.

Bei den einen liegt die latente oder auch manifeste Überbelastung an den Verhältnissen, an zu hoher Stressbelastung, Zukunftsängsten und der Unfähigkeit, das, was man hat, wertzuschätzen. Depressionen und Ängste haben immens zugenommen, Belastungen werden schneller als noch vor einigen Jahren als unzumutbar erlebt. Auch werde ich sehr oft mit Klagen und negativen Sichtweisen konfrontiert, obwohl es vielen dieser Menschen objektiv gar nicht schlecht geht; man könnte auch sagen: Sie klagen auf hohem Niveau. Manchmal möchte ich ihnen zurufen, sich einmal näher mit den Problemen derjenigen zu beschäftigen, die wirklich einen Grund zum Klagen haben, weil sie einen schweren Schicksalsschlag erlebt haben, damit sich ihre Sichtweise relativiert. Doch dann denke ich wieder, es muss einen Grund geben, warum diese Überforderungshaltung immer heftigere Blüten treibt und immer mehr Menschen umklammert hält. Dass es eine fatale Wechselwirkung gibt zwischen unseren immer stärker wachsenden Ansprüchen, der trügerischen Sicherheit, alles im Griff zu haben, und dem Gefühl des totalen Scheiterns, wenn etwas nicht nach Plan läuft.

Dieses Buch handelt von Menschen, bei denen es eben nicht nach Plan gelaufen ist, die extrem schlimme Dinge in ihrem Leben erfahren haben. Und dennoch möchte ich es gerne als ein »Mutmachbuch« bezeichnen. Denn bei der Lektüre wird auch ersichtlich, dass wir Menschen ungeahnte eigene Heilkräfte in uns tragen, die aktiviert werden, sobald wir den ersten Schritt wagen. Der mag oft der schwerste sein, aber es ist tröstlich zu erfahren, dass wir – oft verschüttet geglaubte – Fähigkeiten besitzen, auch schwerste Schicksalsschläge zu überwinden. Wir müssen nur lernen, diese Kräfte wieder freizulegen.

Aus den Erfahrungen meiner täglichen Arbeit weiß ich, dass es bestimmte Grundsätze gibt, die sich in Extremsituationen als hilfreich erwiesen haben. Manche Beispiele, die ich im Folgenden schildern werde, mögen drastisch sein, zeigen aber genau deshalb auch eines: Wir sind für das Überleben gemacht! Natürlich können wir dabei einiges falsch machen, diese Instinkte unbewusst blockieren und so im schlimmsten Fall an einem Trauma leiden, das uns ein

Leben lang umklammert hält. Ich denke dabei auch an meinen Vater und viele Menschen seiner Generation. Als Kind bekam ich fast täglich mit, dass mein Vater nachts schweißgebadet aufwachte, oft geweckt von seinen lauten Schreien. Ich ahnte, dass es irgendwie mit seinen Kriegserlebnissen zu tun hatte, aber das war ein Thema, über das nicht gesprochen wurde. Papa brauchte zwei Schlafanzüge pro Nacht, so war das eben, Punkt. Heute weiß ich, dass er – wie so viele andere – durch die grauenvollen Dinge, die er erlebt hatte, traumatisiert war. Und ich bedauere es sehr, dass er aufgrund der gesellschaftlichen Bedingungen, die eine Verdrängung der Ereignisse des Zweiten Weltkriegs begünstigten, keine Chance hatte, diese Traumata aufzuarbeiten. Bei vielen Betroffenen, die den Krieg erlebt haben, brechen die seelischen Verwundungen erst nach Jahrzehnten mit aller Wucht auf. Oder in Situationen, bei denen sie sich ihre heftige emotionale Reaktion nicht erklären können, weil sie scheinbar in keinerlei Zusammenhang mit dem Vergangenen stehen. Wagen die Betroffenen dann eine Konfrontation mit der Vergangenheit, wird ihnen klar, wie sehr ihr bisheriges Leben (und unter Umständen das ihrer Familien) von diesem Trauma geprägt war. Ich erinnere mich etwa an die Geschichte eines Vaters, der seine Kinder stets heftig anging, wenn sie ihre Kleider vor dem Zubettgehen nicht vernünftig und in der »richtigen Reihenfolge« auf einem Stuhl ablegten. Eine Erklärung für dieses pedantische Verhalten fand er erst, als er sich an die Bombennächte erinnerte. Seine Eltern hatten ihm eingebläut, dass wenige Minuten über Tod oder Leben entscheiden konnten.

Die Traumata des Krieges, die ich bei meinem Vater und vielen anderen seiner Generation wahrnahm, haben mich nicht nur geprägt, sondern auch in meiner Berufswahl beeinflusst. Ich habe zunächst in der Familie und später während meiner Arbeit mit schwer traumatisierten Katastrophenopfern erfahren, dass der erste Schritt zur Bewältigung das Reden über das Erlebte ist. Schweigen und Verdrängen verlängern das Leid – allerdings ist das eine Einsicht, zu der wir meist erst dann gelangen, wenn wir ein Problem, eine Krise bereits angepackt haben. Stecken wir mittendrin, scheint es uns oft

unmöglich, die Kraft zum Hinsehen aufbringen zu können. Und damit bremsen wir unsere Überlebensinstinkte, unsere Fähigkeit, das Schlimmste bewältigen zu können, aus.

Wir können aber auch vieles tun, um diese Überlebensmechanismen zu unterstützen und zu fördern. Viele Menschen, deren Leben von einer Krise erschüttert wurde, sagen im Nachhinein, der Schicksalsschlag sei eine Chance gewesen. Eine Chance, das Leben neu auszurichten, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen, die vermeintlich kleinen Dinge des Alltags wieder wertzuschätzen. Vor allem aber hätten sie in dieser Zeit viel über ihre Selbstwirksamkeit gelernt. Sie haben nicht verdrängt, sondern sich dem Problem gestellt. Das ist nicht immer leicht, wir neigen allzu oft dazu, den Kopf in den Sand zu stecken, in der Hoffnung, alles werde sich von alleine lösen. Das geschieht in den seltensten Fällen, das Wegsehen verlängert, wie gesagt, letztlich die Krise. Aber wenn wir bereit sind, das Leben mit all seinen Unwägbarkeiten und Risiken zu akzeptieren, Krisen als Teil dieses Lebens anzunehmen, können wir gestärkt daraus hervorgehen. Der Mensch hat die Gabe, sich selbst an widrigste Umstände anzupassen. Den Schlüssel dafür halten wir in der Hand: Wenn wir nur daran denken, was wir alles verloren haben, warum alles so schwer sein muss, bleiben wir blind für das Hoffnungsvolle, für einen Neuanfang. Wir brauchen eine Rückbesinnung auf die ureigenen Fähigkeiten und Kräfte des Menschen – nämlich sich anzupassen, Herausforderungen anzupacken, Schwierigkeiten, Rückschläge und Schicksalsschläge nicht nur hinzunehmen, sondern sie auch bewältigen zu können.

Mit diesem Buch möchte ich Ihren Blick für diese ungeahnten Kräfte, die in jedem von uns schlummern, schärfen. Überlebende einer Katastrophe müssen schlagartig erkennen, dass Normalität eine Illusion ist und das Leben ständigen Veränderungen unterworfen ist. Von Menschen, die ein solches Trauma erfolgreich bewältigt haben, geht eine enorme Stärke aus, die mich selbst nach all den Jahren als Therapeut immer wieder überrascht und hoffnungsvoll stimmt. Vor allem aber habe ich im Laufe der Jahre viel von meinen Patienten, die unfassbare Schicksale erlebt haben, gelernt. Zum Beispiel, dass

das Vertrauen in unsere eigenen Kräfte, unser Selbstbewusstsein und unsere Empathiefähigkeit zunehmen, wenn wir erleben, dass andere mit schier unlösbaren Aufgaben erfolgreich umgehen. Wenn wir erkennen können, welche Mechanismen es sind, die es Menschen ermöglichen, extreme Gefahren- und Belastungssituationen zu überleben. Wir können sehr viel lernen von Menschen, die etwas bewältigt haben, von dem wir selbst glauben, es würde uns vollkommen hilflos und verzweifelt zurücklassen. Viele Schicksale und Begegnungen mit Betroffenen, die ich Ihnen im Verlauf des Buches schildern werde, können uns Aufschluss über Wege aus der Krise geben, Einsichten in den Reichtum des Daseins vermitteln und uns helfen, unser Leben neu zu begreifen.

Die Begleitung von Angehörigen und Überlebenden von Grubenunglücken, schweren Unfällen, Amokläufen, Naturkatastrophen oder Gewalttaten haben auch mich persönlich verändert. Freunde und Kollegen fragen mich oft, wie ich das aushalte, mit so viel Leid konfrontiert zu werden, ohne selbst zu verzweifeln. Menschen, die schwerere Schicksalsschläge erlitten haben, entwickeln einerseits einen so starken Leidensdruck wie kaum ein anderer psychisch Leidender, andererseits zeigt ein großer Teil von ihnen immense Stärken und entwickelt neue Fähigkeiten, die Schwierigkeiten zu bewältigen. Ich empfinde es immer wieder als ein Geschenk, das Entstehen und allmähliche Wachsen dieser positiven Kräfte mit begleiten zu können. »Unter dem Strich« überwiegt bei mir in vielen Fällen das Gefühl, Zeuge eines, wenn Sie so wollen, »Wunders« geworden zu sein. Ein Stück daran mitgewirkt zu haben, dass ein tief verzweifelter Mensch wieder eine Perspektive in seinem Leben entwickeln konnte, macht diese Arbeit für mich persönlich zu etwas sehr Wertvollem, das mir viel Kraft für mein eigenes Leben gibt.

Ich hoffe, dass ich ein Stück dieser Kraft auch an Sie weitergeben kann. Sicherlich sind mir die schweren Schicksale der Menschen, denen ich begegnet bin, oft sehr nahegegangen. Das wird Ihnen beim Lesen einiger Fälle vermutlich genauso gehen. Doch am Ende wird bei Ihnen hoffentlich die Gewissheit übrig bleiben – oder die neue Erkenntnis –, dass Sie durch die Beschäftigung mit dem Schicksal



dieser Menschen auf verschiedenen Ebenen profitieren: Sollten Sie selbst einmal eine schwere Krise oder einen Schicksalsschlag erleben, werden Sie die Chance haben, erfolgreicher damit umzugehen. Wer weiß, welche Mechanismen in den verschiedenen Phasen einer solchen Situation in Gang gesetzt werden und wie etwa das »Notfallprogramm« unserer Psyche darauf reagiert (Teil II), wird besser vorbereitet sein und ein größeres Vertrauen in die eigenen Kräfte haben können.

Es wird Ihnen beim Lesen vielleicht auch klarer werden, dass das, was wir an Besitztümern anhäufen, dass all die Annehmlichkeiten und Sicherheiten, die uns so selbstverständlich scheinen, nicht ganz so selbstverständlich sind. Wenn wir erkennen, dass wir das alles von heute auf morgen verlieren können, wird die Wertschätzung und Dankbarkeit für unser jetziges Leben steigen. Und nicht zuletzt hoffe ich, dass Sie durch die Lektüre Kraft bekommen, sich einer Krise zu stellen, sie anzunehmen und sich aktiv mit ihr auseinanderzusetzen. Jeder von uns weiß wohl, wie es sich anfühlt, wenn einem der Boden unter den Füßen weggezogen wird. Wenn man mit dem Rücken zur Wand steht, und nur noch ausrufen möchte: »Ich kann nicht mehr, ich weiß überhaupt nicht, wo ich anpacken soll!« Im Gespräch mit meinen Patienten verwende ich dafür gerne das Bild des »umgekippten Kleiderschranks« (Teil III, Kapitel 13). Durch eine Krise haben wir das Gefühl, unser Leben (der Inhalt des Schrankes) läge in Trümmern auf dem Boden. Unser erster Impuls sagt uns: Schnell wieder hineinstopfen, irgendwie, und dann die Tür rasch wieder zudrücken. Aber wie bei einem echten Schrank, in dem heillooses Durcheinander und Überfüllung herrschen, wird die Tür immer wieder aufspringen. Erst wenn wir uns den Inhalt Stück für Stück vornehmen, wenn wir uns ansehen, was uns belastet, werden wir dieses Chaos bewältigen können. Wie beim Aufräumen im wörtlichen Sinn ist das nicht immer leicht. Doch wenn es geschafft ist, können wir im Rückblick sagen: Es hat wirklich etwas gebracht. Denn es ist nicht nur möglich, in Krisen zu bestehen, sondern auch an ihnen zu wachsen.

So wie die Ehefrau eines in Borken verunglückten Kumpels. Sie erzählte mir während unserer Gespräche einmal, sie habe in jener

schweren Zeit so viel über sich gelernt, dass sie ihr Leben *vor* der Katastrophe nicht wieder zurückhaben wollte, selbst wenn sie es könnte. Diese Frau hat erfahren, dass alles bleibt – nur ganz anders. Diese Veränderung hat sie angenommen und für sich als sehr positiv bewertet. Oder um mit den Worten von Albert Camus zu sprechen: »Mitten im Winter hat sie erfahren, dass es in ihr einen unbesiegbaren Sommer gibt.«

# Vorwort zur Taschenbuchausgabe

Wenn unsere Welt durch tragische Ereignisse aus den Fugen gerät, sind wir in der Regel so getroffen, dass wir uns gar nicht vorstellen können, wie und ob es überhaupt weitergehen kann. Wir wollen nicht wahrhaben, dass alles, was gestern noch so nah war, alles, was wir besessen und so geliebt haben, unwiderruflich aus unserem Leben verschwunden ist. Das gilt für den Verlust eines geliebten Menschen ebenso wie für Krankheiten, die unseren Alltag und unsere Lebensqualität erheblich einschränken, aber auch für schwere materielle Schäden, die durch Unfälle oder Katastrophen entstehen können. Wir wollen festhalten an dem, was war, und wissen doch in unserem Innersten, dass wir das nicht können.

Seit dem Erscheinen dieses Buches vor zwei Jahren habe ich zahlreiche E-Mails und Briefe von Menschen erhalten, die schwere Schicksalsschläge erlitten haben. In diesen Briefen, aber auch nach Lesungen in verschiedenen Städten Deutschlands erzählten mir diese Menschen von ihrer hoffnungslosen, schweren Zeit nach einem solchen Unglück – aber auch immer wieder von erstaunlichen, bewundernswerten und mutigen Schritten, mit denen sie sich aus der Erstarrung wieder befreien konnten.

Eine Frau, die nach langer Ehe völlig unerwartet ihren Mann durch einen Herzinfarkt beim Joggen, einen sogenannten Sekunden-tod, verloren hatte, schrieb von dem lähmenden Gefühl, das sie damals überkam. Sie fühlte sich von Gott und der Welt verlassen und von niemandem verstanden. Lange Zeit zweifelte sie daran, jemals wieder Anschluss an das Leben finden zu können. Doch in einem Trauerforum lernte sie einen Mann kennen, der etwas ähnliches erlebt hatte. Heute ist er ihr neuer Lebensgefährte. Sie reden offen und ausführlich über den Schmerz durch den Verlust ihrer Partner und leben verschiedene Rituale, die sie mit den Verstorbenen verbinden.

So geht die Frau am Geburtstag ihres verunglückten Mannes jedes Jahr zu dessen Grab und schüttet ein Glas Rotwein darüber, den er so geliebt hatte. »Das Leben geht weiter, aber anders« ist ihr Fazit.

Viele berichteten, dass sie durch die Lektüre des Buches den Mut gefunden haben, auch lange zurückliegende Traumatisierungen jetzt aktiv anzugehen und sich nicht mehr nur davon leiten zu lassen, den Schmerz, den die Erinnerung mit sich bringt, nach Möglichkeit zu vermeiden. In ihren Briefen haben die Leser selbst solche schweren Erlebnisse wie der Verlust des Sohnes, der sich vor zehn Jahren suizidiert und die Eltern sprachlos zurückgelassen hat, oder die Vergewaltigungen durch russische Soldaten nach dem Ende des 2. Weltkrieges zum ersten Mal versucht, in Worte zu fassen und mit anderen zu teilen. Damit haben sie bereits einen entscheidenden ersten Schritt der Traumabewältigung geleistet. Einige Menschen, die sich nach schweren Lebensbelastungen in psychotherapeutische Behandlung begeben hatten, schrieben mir, dass sie nach den Mut machenden Beispielen der Schwertraumatisierten aus dem Buch von ihren Therapeuten gefordert hätten, sie nicht mehr zu schonen, sondern mit ihnen eine aktive und konfrontative Traumabewältigung anzugehen.

Schon der berühmte Dichter Hugo von Hofmannsthal formulierte in einem Kondolenzschreiben an die Verleger Fischer, die gerade auf tragische Weise ihren Sohn verloren hatten, seine innere Gewissheit über die heilsamen und stärkenden Kräfte, die entstehen, wenn man sich dem Leid stellt, es aktiv angeht und nicht verdrängt: »Dort, eben dort wo das Schwerste des Schmerzes sitzt, eben an der Spitze des Schmerzes, der trifft, dort scheint mir auch das Tröstende zu wohnen – nur dort und nicht seitwärts.«

Da in diesem Buch auch die Tsunami-Katastrophe von 2004 eine Rolle spielt, habe ich im März 2014 erneut eine Reise nach Südostasien unternommen, um mir ein Bild darüber zu verschaffen, wie die Gesellschaft dort nach fast zehn Jahren mit diesem Ereignis umgeht. In der Gegend von Khao Lak, wo über 6000 Menschen durch die verheerende Welle in den Tod gerissen wurden, sprach ich mit vielen Betroffenen. Zunächst musste ich feststellen, dass an der Stelle, wo noch vor drei Jahren an mehreren Bäumen Fotos von den Men-

schen, die damals ums Leben gekommen waren, an das Ereignis und die Verluste erinnerten, mittlerweile ein neu erbautes großes Ferienhotel steht. Die Bäume sind nicht mehr da. Doch etwas abseits fand ich noch einen solchen »Gedenkbaum«. Von einem Bild blickten mir die Augen eines fünfjährigen Jungen entgegen, von einem anderen ein fröhliches Geschwisterpaar, 17 und 19 Jahre alt, von einem dritten ein Elternpaar um die fünfzig, »schmerzlich vermisst« von seinen Kindern. Blumengirlanden, schöne Muscheln und Steine zierten den Fuß des Baumes. Ich dachte darüber nach, ob von dem Geschwisterpaar jetzt möglicherweise einer schon selbst Kinder hätte, wäre er nicht bei dieser Katastrophe umgekommen. Und wie sähe dieser süße fünfjährige Junge wohl als Pubertierender aus? Mir fiel ein Satz ein, den ich oft höre, wenn ich in Deutschland mit Elterngruppen arbeite, die ihre Kinder verloren haben: »Wenn Eltern sterben, stirbt die Vergangenheit, aber wenn die Kinder sterben, stirbt die Zukunft«.

In einem Gespräch mit einem thailändischen Anthropologie-Professor erfuhr ich eine andere Sichtweise. »Wir müssen nicht traurig festhalten an dem, was wir nicht mehr haben. Die Toten sind immer bei uns, sie helfen uns, wir können sie um Rat fragen.«

Gespannt wie es ihm mittlerweile ergangen ist, traf ich außerdem einen Mann wieder, dem der Tsunami alles genommen hatte: die gesamte Familie, Frau, zwei Kinder, einen Bruder und seine Mutter, alle bis auf seine Schwester. Vor drei Jahren hatte er mir stolz erzählt, dass er sich nach einer langen Zeit, in der er wie gelähmt gewesen war, aufgerappelt hatte, um sein zerstörtes kleines Strandrestaurant, einen Familienbetrieb, das an einem Fluss lag, neu zu eröffnen. Doch im vergangenen Winter hat der Fluss wegen des vielen Wassers nach starken Regenfällen seinen Lauf verändert und alles, was der Mann neu aufgebaut hatte, mit sich ins Meer gerissen. Inzwischen hat er wieder eine neue Hütte aufgebaut, drei kleine Tische stehen davor, er verkauft Getränke und kleine Snacks. »Alles verändert sich dauernd« lauten seine bewundernswert weisen Worte, die er ohne irgendein Zeichen von Bitterkeit spricht. Dieser Mann lebt uns unter seinen schwierigen Lebensbedingungen etwas vor, das mir für die Bewältigung schwerer Belastungen unerlässlich scheint: eine demütige,