

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

Willkommen!	9
Vorwort zur deutschen Fassung	15
Warum sich Gedanken machen?	19
Doch was geschieht?	22
Was ist Autonomie?	24
Was ist ein Trauma?	28
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
Die Anfänge	41
Im Mutterleib	41
Geburt – wer entscheidet?	43
Das Neugeborene	44
Das frühe Existenztrauma	46
Das Trauma der Liebe	50
Was passiert da?	51
Symbiotische Verstrickung	53
Die Heilungsaufgabe	62
Der generelle Prozess	63

Wie das gespaltene 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
Die drei Anteile des Selbst	86
Gefühle ... zu wem gehören sie?	87
Gefühle und Trauma	90
Scham und Schuldgefühle	93
Sich vertrauen	95
Anderen vertrauen	97
Wer spricht zu wem?	99
Gesunde Beziehungen verstehen	102
Was jetzt?	104
Therapie	105
Einen Therapeuten finden	105
Die Therapie	106
Die Aufstellung	107
Was passiert?	109
Sich selbst lieben	112
Nachwort von Franz Ruppert	115
Die Autorin	123
Die Illustratorin	125
Buchempfehlungen	126

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,