

welchen Themen besondere Vorsicht geboten ist. Dieses anfangs möglichst neutrale, wenig emotionale Berichten, um nicht zu triggern, kann durch die Aufforderung unterstützt werden, nur »von Weitem« zu erzählen. Auch das Einführen der Beobachtermethode kann die Distanz zum Erzählten erhöhen: Eine innere Beobachterin wird dissoziiert, die möglichst ohne Gefühlsbeteiligung berichtet, was sie – in diesem Fall, ohne sich anzustrengen – sehen kann.

Für dieses Zusammentragen der wichtigsten Fakten sollte zwecks verträglicher Dosierung genügend Zeit zur Verfügung stehen. Aus diesem Grunde beantrage ich bei komplex Traumatisierten zunächst grundsätzlich eine Kurzzeittherapie bei der Krankenkasse, sodass ich nicht nach wenigen Vorgesprächen dem/der Gutachter(in) eine komplette, natürlich verschlüsselte Anamnese berichten muss.

Sollten sich trotz der Bemühung, in der Anfangsphase der Therapie keine Traumata zu aktivieren, traumatisierte Innenkinder oder Trauma-folgekinder mit ihren Gefühlen oder Symptomen zeigen, ist es günstig, möglichst früh ihren Ursprung zu erkennen und ihnen Rettung zu versprechen (s. Kap. 3.3.4), damit der Alltag nicht noch weiter aus den Fugen gerät.

Wichtig im Zusammenhang mit dem Lebenslauf ist vor allem, dass die Betroffenen beginnen, ihre Geschichte als unter den gegebenen Umständen bestmöglichen Heilungsweg zu verstehen, und sich selbst und ihre Leistung auf diesem Weg mehr annehmen und wertschätzen lernen, auch wenn ihre Umwelt das noch nicht so betrachten kann.

### **3.1.1 DIE KOMPLEXTRAUMATISIERUNGSFOLGEN UND DEN SELBSTHEILUNGSPROZESS VERSTEHEN**

»Wissen ist Macht« und das Wissen über und das Verständnis von eigenen inneren Prozessen befreit von dem ohnmächtigen Gefühl des Ausgeliefertseins an das eigene emotionale Innenleben.

Zwei Arten von Information sind dafür besonders geeignet: Solche über die Folgen von Traumatisierung in der Kindheit, auch die späteren (s. Kap. 1.2) und – weniger bekannt – über die Mechanismen der eigenen Selbstheilungsansätze (s. Kap. 1.3). Vor allem, um letztere auf die eigene

Lebensgeschichte beziehen zu können, ist therapeutische Unterstützung nötig und führt durch das neue Verständnis eigener Aktionen und Reaktionen zu immer wieder neuen, befreienden, aber zunächst auch befremdlichen Aha-Erlebnissen. Es ist sehr ungewohnt für Betroffene, sich selbst *nicht* als zu einem großen Teil eingeschränkt, hilflos und ausgeliefert zu empfinden und einzuordnen, sondern zu erkennen, dass die eigene Psyche, genauer die Selbstheilungskraft, unbewusst schon immer auf geniale Weise tätig war, um Traumatisierungen bestmöglich zu überleben (ANP) und bestdosiert zu verarbeiten (EP). Leider werden komplex traumatisierte Erwachsene auch von vielen Praktikern und sogar fachspezifischen Theoretikern noch immer als Menschen beschrieben, die durch große persönliche Probleme und dysfunktionale Reaktionen geprägt und durch ihre Symptome behindert sind. Es liest sich häufig, als seien diese bedauernswerten Menschen infolge der Traumatisierungen auf fast irreparable Weise geschädigt und bis zur Lebensunfähigkeit beeinträchtigt; manchmal werden sie auch beschrieben, als seien sie »ein bisschen blöd«, selbstverständlich diplomatischer ausgedrückt: Früher hatten ihre Reaktionen einmal einen positiven Sinn, heute sind sie leider dysfunktional. Doch das stimmt ganz und gar nicht. Auch heute sind alle diese Reaktionen äußerst funktional, bestens dosiert und auf alle inneren und äußeren Gegebenheiten optimal abgestimmt. Tatsächlich geht *jede* menschliche Psyche – natürlich auch mit ihren unbewussten Anteilen – auf geniale Weise vor, indem sie unter den gegebenen Bedingungen alles ihr nur Mögliche tut, um die erlittenen Verletzungen mit möglichst geringen »Kosten« zu heilen, um dann ihr Potenzial mit immer weniger werdenden Einschränkungen entfalten zu können. Dies trifft auf komplex Traumatisierte ebenso zu wie auf alle anderen Menschen. Es wirkt auf den ersten Blick bei ihnen nur manchmal weniger »gesund«, weil sie z.B. auffällige Symptome wie scheinbar unbegründete Panikattacken benötigen, um einerseits das Abgespaltene hervorzuholen (im Panikgefühl) und andererseits die Dosierung erträglich zu halten (durch noch fehlende *Erinnerung*).

Die Therapeutin sollte die Klientin anhand aktueller Beispiele aus dem heutigen Alltag oder früherer, in ihrer positiven Verarbeitungsbedeutung unverstandener Erlebnisse der Traumatisierten über Zusammenhänge von Traumafolgen und Selbstheilungsansätzen informieren (s. Kap. 1).