

Aylin Thiel
Trauma ENDLICH überwinden

DR. AYLIN THIEL

TRAUMA
ENDLICH
ÜBERWINDEN

FINDE DIE LEBENSFREUDE,
DIE DU VERDIENST

allegria

Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- Druckfarben auf pflanzlicher Basis
- ullstein.de/nachhaltigkeit

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Allegria ist ein Verlag
der Ullstein Buchverlage GmbH

ISBN: 978-3-7934-0091-2

© der deutschen Ausgabe: Ullstein Buchverlage GmbH,
Friedrichstraße 126, 10117 Berlin 2025
Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und
Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an
produktsicherheit@ullstein.de
Alle Rechte vorbehalten
Gesetzt aus der Scala und Mundial
Satz: LVD GmbH, Berlin
Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	12
Einleitung	16
1 Entwicklungstrauma im Alltag: Geschichten von Schmerz und Überlebenskraft	21
Wenn Panik die Luft zum Atmen nimmt: Julia sucht nach Sicherheit	22
Nie genug: Stefanie und das Erbe einer narzisstischen Mutter	24
Wie Max die Nähe fürchtet, nach der er sich sehnt	25
Jana: Die Last, immer stark sein zu müssen	27
2 Trauma tiefer verstehen	31
Dein »Trauma-Verständnis«	34
Distanz zum Trauma entwickeln	37
Verstehen, Annehmen und Heilen – Dein Weg zur Selbstanalyse	40
3 Mitgefühl mit dir selbst – für ein liebevolleres Leben	67
Warum Mitgefühl mit dir selbst so wichtig ist	67
Der innere Kritiker – die Last unangemessener Selbstkritik	70
Die Hindernisse auf dem Weg zum Selbstmitgefühl	71
Den inneren Kritiker verabschieden	75
Wie Selbstmitgefühl dein Leben bereichern kann	86
Selbstmitgefühl in Konfliktsituationen	91
Übungen: Selbstmitgefühl Schritt für Schritt entwickeln ..	96

4 Kognitive Traumareaktion	101
Katastrophendenken	101
Selbstkritik: Wenn wir unser schärfster Kritiker sind	104
Gedächtnislücken	107
Auswirkungen kognitiver Traumareaktionen	112
5 Körperliche Traumareaktionen	117
Wie Trauma den Körper prägt	118
Das autonome Nervensystem: Dein innerer Schutzmechanismus	119
Neurobiologische Grundlagen: Wie Trauma das Gehirn beeinflusst	121
Stressreaktionen des Körpers: Die Sprache des Überlebens	125
Die Sprache des Körpers: Somatische Marker	132
Körperhaltung und Körpersprache	135
6 Emotionale Traumareaktionen	140
Was sind emotionale Traumareaktionen?	141
Emotionale Intensität und Kontrollverlust	149
Emotionen bewusst wahrnehmen	151
Die Vielfalt der Emotionen: Wegweiser zur inneren Heilung	154
7 Ankommen bei dir selbst – Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen	167
Gedanken wahrnehmen und benennen	172
Körperempfindungen wahrnehmen und benennen	174
Gefühle wahrnehmen und benennen	177
Integration: Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahrnehmen	179
Warum Dranbleiben alles verändert	193
Zeit für dich – wahrhaftige Me-Time	195

8 Regulation verstehen: Dein Nervensystem als Schlüssel zu Balance und Ruhe	200
Warum der Zugang zu unseren Gefühlen oft so schwerfällt	202
Der Ausgleich zwischen Sympathikus und Parasympathikus	203
Langsamkeit statt Überholspur	207
Erfolgreiche Regulation des Nervensystems	209
9 Kognitive Regulation	215
10 Körperbezogene Regulation	240
11 Emotionale Regulation	261
12 Emotionen verarbeiten	275
Emotionen als Schlüssel zur inneren Heilung	275
Das Wirtshaus der Emotionen	277
Emotionen verstehen.....	282
Verantwortung für die eigenen Emotionen übernehmen	286
Das Heilen von Wunden bei Kindern	291
Emotionen regulieren: Fallbeispiele	301
13 Trauma im Alltag genauer verstehen	308
Erkrankungen, hinter denen Trauma stecken kann	311
Die innere Welt der Kinder: Wahrnehmen, Fühlen, Verstehen	315
Die Verbindung von Trauma und Hilflosigkeit	316
Häufige Missverständnisse und Mythen über Trauma entlarven	320
Lebensstrategien und Schutzmechanismen des Traumas verstehen	323
Trauma und körperliche Symptome	328
Wenn alte Wunden aufbrechen	332

14 Grenzen setzen und Kontaktabbruch	337
Der lange Weg zum Kontaktabbruch – in Familien, Partnerschaften und anderen Beziehungen	343
Selbstliebe als Grundlage für Grenzen und Kontaktabbruch	349
15 Gesunde Beziehungen führen – Verbindung zu anderen wiederaufbauen	358
Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse entwickeln	359
Trigger – wenn alte Gefühle wieder hochkommen	366
16 Die eigene Geschichte neu schreiben – aus Trauma Stärke schöpfen	376
Ressourcen und Stärke entwickeln	377
Lebensgeschichte neu schreiben anhand der vier Fallbeispiele	381
Reflexions- und Schreibübungen	391
Heilung als stetige Reise	408
17 Finde die Lebensfreude, die du verdienst	411
Lügen erkennen und entkräften	411
Verantwortung dorthin zurückgeben, wo sie hingehört	413
Die unerfüllte Hoffnung verabschieden	416
Den Modus des permanenten Schutzes verlassen	418
Abschiedsbriefe der vier Fallbeispiele	423
Der Weg zur Lebendigkeit und Liebe	427
Erfüllende Verbindungen und wahre Nähe zulassen	429
Lebensfreude entfalten: Ein Blick in die neue Zukunft	430
Schluss	436

Anhang	438
Schnelle Hilfe bei Triggern	438
Dein Heilungsbegleiter	440
Umgang mit Rückschlägen	449
Danksagung	453
Anmerkungen	455

Für all jene, die so oft übersehen wurden. Für euch, die ihr den Schmerz in euch getragen habt, ohne dass jemand ihn je wahrgenommen hat. Für die, deren Stärke niemals gewürdigt wurde, obwohl ihr Tag für Tag das Unvorstellbare bewältigt habt. Für euch, die ihr euch klein, unsichtbar oder nicht genug fühlte, weil euch niemand gezeigt hat, wie wertvoll ihr seid.

Dieses Buch ist für dich. Es soll dir ein Licht sein auf deinem Weg, ein stiller Begleiter, der dir hilft, dich selbst zu sehen – mit all deinem Wert, all deiner Stärke und all deiner Schönheit.

Du bist toll und du bist wichtig.

Vorwort

Ich lade dich ein zu einer Reise, die für dich gedacht ist – für dich, der oder die du vielleicht schon so lange mit deinem Schmerz allein bist. Die Erkenntnis, was Trauma in deinem Leben bedeutet, kann sich wie ein endloses Ertragen anfühlen, wie ein Labyrinth, in dem jeder Ausgang versperrt scheint. Ich sehe deinen Schmerz. Ich sehe die tiefe Verzweiflung und die lähmende Erschöpfung, die damit verbunden ist, unermüdlich nach Heilung zu suchen – und doch immer wieder das Gefühl zu haben, auf der Stelle zu treten, vielleicht sogar zurückzufallen, immer wieder gefangen im Trauma, das so schwer zu überwinden scheint.

Vielleicht hast du das Gefühl, dass niemand deine leisen Rufe gehört hat, dass niemand jemals die wahre Tiefe deines Leidens sehen konnte. All die Momente, in denen du allein mit deinen Gedanken warst, mit der Unsicherheit, ob dieser Schmerz je ein Ende finden wird – ich weiß, wie sich das anfühlt, denn ich kenne diesen Schmerz. Ich habe selbst diese Leere und Hoffnungslosigkeit gespürt und mich oft verloren gefühlt auf der Suche nach Antworten, die einfach nicht kamen. Auch ich habe erlebt, wie schwer es sein kann, das eigene Chaos zu beruhigen und das Leben in seiner Schönheit zu spüren.

Doch all das brachte mich dazu, in meiner Arbeit als Psychologin und Traumatherapeutin nach Antworten zu suchen, die Heilung nicht nur versprechen, sondern wirklich möglich machen. In meiner Forschung am Max-Planck-Institut für Hirnforschung und in meiner Arbeit in der Psychosomatik der Uni-Klinik Frankfurt habe ich gelernt, dass Heilung weit mehr erfordert als bloße Worte. Sie braucht ein echtes Verstehen der Prozesse, die ein Trauma in Körper und Geist verursacht haben, und eine tiefe Achtsamkeit für die Wunden, die wir oft so lange versteckt halten.

Dieses Buch fasst die wichtigsten Erkenntnisse meiner langjäh-

rigen Erfahrung als Traumatherapeutin zusammen – und es ist eine Anleitung. Eine Anleitung, die dich an die Hand nimmt und dir liebevoll zeigt, wie Heilung gelingen kann. Vielleicht hast du lange danach gesucht, hast dich gesehnt nach einem klaren Weg, der dich aus dem Schmerz hinausführt und dir Schritt für Schritt zeigt, wie du zurück ins Leben findest. Hier findest du nicht nur Hoffnung, sondern konkrete Schritte, die du gehen kannst, um die Wunden wirklich zu heilen.

Dieses Buch soll dir ein Gefühl geben, das so oft fehlt: das Gefühl, gesehen zu werden und mit all dem, was du bist, willkommen zu sein. Du darfst dich mit all deinen Gefühlen und Erfahrungen willkommen fühlen, ohne dass du etwas beweisen musst. Hier darfst du den Mut finden, die Mauern, die dich einst schützten, abzutragen und dich für die Freude und das Leben zu öffnen, die du verdienst.

Lass uns diesen Weg Schritt für Schritt gemeinsam gehen. Öffne dein Herz für die Möglichkeit, Liebe, Freude und Verbundenheit zu erleben, denn wahre Heilung beginnt dort, wo wir es wagen, uns selbst in all unserer Tiefe zu begegnen. Ich gehe diesen Weg mit dir.

In Liebe und Verbundenheit,

Deine Aylin

Ein paar Gedanken vorab

Trauma ist ein Thema, das oft tiefe Gefühle weckt. Es ist in Ordnung, wenn du merkst, dass dir manche Inhalte nahegehen – das zeigt, dass du dich mit etwas Bedeutendem in dir auseinandersetzt.

Wenn dir die Inhalte zu viel werden, mach gerne eine Pause. Ab Seite 438 findest du drei einfache Übungen, die dir helfen können, dich zu stabilisieren und wieder bei dir anzukommen. Diese Übungen sind wie Anker, die dir Halt geben können, wann immer du sie brauchst.

Manchmal hilft es, an einem Ort zu lesen, der dir Geborgenheit schenkt – sei es mit einer warmen Tasse Tee, an deinem Lieblingsplatz oder in der Nähe eines vertrauten Menschen. Erlaube dir, sanft und geduldig mit dir selbst zu sein.

In meinem Buch spreche ich von »Traumatisierten« und meine damit immer Menschen mit Traumatisierungen. Es ist mir ein tiefes Anliegen, niemanden auf seine Erfahrungen zu reduzieren oder den Eindruck zu erwecken, dass diese Situation unveränderbar ist. Jede Geschichte ist einzigartig, und ich bin fest davon überzeugt, dass Heilung und Veränderung möglich sind. Diese Ausdrucksweise soll die Lesbarkeit der Kapitel flüssiger gestalten und das Verständnis erleichtern.

Ich habe mich in diesem Buch gegen eine gegenderte Schreibweise entschieden, um den Lesefluss möglichst klar und verständlich zu halten. Das bedeutet jedoch keinesfalls, dass mir eine inklusive Sprache oder die Sichtbarkeit aller Menschen weniger am Herzen liegt – ganz im Gegenteil. Gemeint sind immer alle Menschen, unabhängig von Geschlecht oder Identität. Mit jedem Wort, das ich schreibe, möchte ich den tiefsten Respekt und die größte Wertschätzung für die Stärke und Würde jedes Einzelnen

ausdrücken. Dieses Buch soll ein Raum für Heilung, Verständnis und Unterstützung sein – für alle, die es lesen.

Ein kleines Notizbuch kann ein wertvoller Begleiter auf deiner Reise sein. Es bietet dir einen geschützten Raum, um Gedanken, Gefühle und Aha-Momente festzuhalten – all die kleinen und großen Einsichten, die dir unterwegs begegnen. Gleichzeitig kann es ein Ort sein, an dem du deine Fortschritte und Übungen dokumentierst. Wann immer du beim Lesen dieses Buches neue Erkenntnisse gewinnst oder Übungen entdeckst, die dich berühren, halte inne. Nimm dir einen Moment Zeit, um aufzuschreiben, was dich bewegt, welche Schritte du gehst und welche Einsichten dich begleiten. Es muss nicht perfekt sein – jedes Wort, das du festhältst, ist ein Zeichen deiner Hingabe an dich selbst. Wichtig ist, dass du den ersten Schritt wagst. Dein Notizbuch hilft dir, diese Erfahrungen in den Alltag mitzunehmen und deine innere Stärke immer wieder zu spüren. Es kann zu einem liebevollen Begleiter werden, der dich an deine Kraft erinnert und dir zeigt, wie weit du schon gekommen bist.

Mein Buch lädt dich ein, deinen Weg zur Traumaheilung zu entdecken. Es bietet Perspektiven, Ermutigung und praktische Werkzeuge – ersetzt jedoch keine professionelle Therapie.

Und jetzt wünsche ich dir viel Freude beim Entdecken, Lesen und Ausprobieren. Dieses Buch ist dein sicherer Raum, um neue Perspektiven zu gewinnen, praktische Werkzeuge zu finden und Schritt für Schritt deinen Weg zu gehen – ganz in deinem Tempo. Du darfst neugierig, sanft und geduldig mit dir selbst sein.

Ich freue mich, dich auf dieser Reise zu begleiten.

Einleitung

Trauma hinterlässt Spuren. Es zeichnet sich in Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen ab, formt, wie wir uns selbst sehen, wie wir anderen begegnen und wie wir unseren Alltag gestalten. Diese Spuren können tief in uns verborgen sein und uns dennoch tagtäglich beeinflussen. Sie lassen uns zweifeln, erschöpfen uns, und manchmal scheinen sie uns den Weg zu einem erfüllten Leben zu versperren.

Vielleicht wirst du im Laufe des Buches bemerken, dass bestimmte Themen oder Einsichten wiederholt aufgegriffen werden – manchmal in anderer Form oder aus einer neuen Perspektive. Das ist bewusst so gewählt. Trauma ist ein vielschichtiges Phänomen, das sich wie die Schichten einer Zwiebel entfaltet. Ebenso ist Heilung ein Prozess, der oft darin besteht, diese Schichten langsam abzutragen, tiefer zu verstehen und Schritt für Schritt zu heilen. Heilung geschieht nicht durch einmaliges Hören oder Verstehen, sondern durch behutsames Wiedererleben, Wiederholen und Reflektieren.

Vielleicht erkennst du ein Thema wieder, das dir in einem früheren Kapitel begegnet ist, und siehst es plötzlich in einem neuen Licht. Genau das ist Teil des Heilungsprozesses. Wiederholung hilft, Vertrautes zu integrieren und tiefer zu verstehen. Sie gibt dir die Möglichkeit, dich auf einen neuen Weg einzulassen. Jeder Schritt, jedes Hören und jedes Reflektieren ist ein wertvoller Teil deines Weges. Mit dieser Haltung möchte dieses Buch dir zeigen, dass Heilung kein linearer Prozess ist, sondern ein behutsames Annähern an die verschiedenen Schichten deiner Erfahrung.

Trauma verletzt uns nicht nur körperlich oder geistig – es greift uns als Ganzes an. Doch ebenso, wie Schmerz sich in uns einnisten kann, ist Heilung möglich. Heilung bedeutet, den Schmerz anzunehmen, ohne in ihm stecken zu bleiben. Sie bedeutet, nach

und nach wieder Zugang zu Lebendigkeit, Freude und innerer Ruhe zu finden.

Vielleicht hast du in deinem Leben das Gefühl, immer wieder gegen unsichtbare Mauern zu laufen. Du fragst dich, warum du so schwer Vertrauen aufbauen kannst, warum du dich selbst immer wieder kritisierst oder warum Beziehungen dich oft mehr belasten als bereichern. Vielleicht spürst du eine Leere in dir, die sich trotz aller Bemühungen nicht füllen lässt. Solche Empfindungen haben oft tiefe Wurzeln, die in der Vergangenheit liegen und unbewusst unsere Gegenwart beeinflussen. Genau darum geht es in diesem Buch – um das Verstehen und Heilen dieser tiefen Wunden.

Um gleich zu Beginn mit einem weit verbreiteten Missverständnis aufzuräumen: Ein Trauma entsteht nicht immer durch ein einzelnes, erschütterndes Ereignis. Auch wiederholte Verletzungen – emotionale Vernachlässigung, Zurückweisung oder psychische Manipulation durch Bezugspersonen hinterlassen tiefe Spuren in der Psyche. Ein Kind, das in einem instabilen Umfeld aufwächst, lernt oft, seine Bedürfnisse zurückzustellen, um Konflikte zu vermeiden. Im Erwachsenenalter zeigt sich das in Beziehungsproblemen, emotionaler Dysregulation oder einem tiefen Gefühl der Wertlosigkeit.

Trotz dieser weitreichenden Folgen gibt es bislang keine eigenständige Diagnose für Entwicklungstrauma, und die Betroffenen erhalten keine Trauma-Diagnose und somit auch nicht die richtige Behandlung. Doch warum ist das so? Was macht es so schwer, diese Erfahrungen als das zu benennen, was sie sind? Ein Blick auf die bestehenden Diagnosesysteme hilft, die Lücke zu verstehen.

Entwicklungstrauma: Die Diagnose, die (noch) keine offizielle Diagnose ist

Psychotrauma ist ein Begriff, der oft mit klar umrissenen, extrem bedrohlichen Ereignissen wie Unfällen, Gewaltverbrechen oder Naturkatastrophen assoziiert wird. Die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) beschreibt genau diese Reaktion auf ein

einzelnes, abgrenzbares Trauma. Seit 2022 gibt es zudem die Diagnose der komplexen PTBS (kPTBS), die durch langanhaltende, extreme Bedrohungen wie Krieg, Folter oder häusliche Gewalt entsteht.

Doch zwischen diesen beiden klar definierten Störungen gibt es eine diagnostische Lücke: Das **Entwicklungstrauma**, das durch frühkindliche, oft subtile, aber kontinuierliche Verletzungen entsteht, ist bis heute keine offizielle Diagnose.

Die diagnostischen Kriterien für PTBS und kPTBS setzen ein **einmaliges oder wiederholtes, eindeutig als »außergewöhnlich bedrohlich« bewertetes Trauma** voraus. PTBS entsteht nach einzelnen Schockerlebnissen, kPTBS nach wiederholter massiver Gewalt oder Misshandlung. Entwicklungstrauma passt in keines dieser Muster, da es oft nicht aus einem einzigen katastrophalen Ereignis besteht, sondern aus **jahrelangen, schleichenden Verletzungen** wie emotionaler Vernachlässigung, Zurückweisung oder psychischer Manipulation durch Bezugspersonen.

Obwohl Entwicklungstrauma keine eigenständige Diagnose ist, sind die Folgen oft noch weitreichender als die einer PTBS oder kPTBS¹. Während ein klar definiertes Trauma gezielt verarbeitet werden kann, bleibt Entwicklungstrauma oft diffus. Da Menschen mit Entwicklungstrauma ihr Leben oft nicht anders kennen, erkennen viele Betroffene es nicht einmal als Trauma. Stattdessen erleben sie die Folgen: Unsicherheit, Angst, Probleme in Beziehungen, emotionale Dysregulation, Identitätsprobleme und ein tiefes Gefühl der Wertlosigkeit.

Doch ohne korrekte Diagnose fehlt diesen Betroffenen der Zugang zu gezielter therapeutischer Hilfe². Viele werden mit anderen Störungen wie Depressionen, Angststörungen oder psychosomatischen Störungen fehldiagnostiziert, ohne dass die ursprünglichen traumatischen Wurzeln erkannt und behandelt werden. Dadurch bleiben die eigentlichen Verletzungen oft unbearbeitet, und herkömmliche Therapieansätze greifen zu kurz.

Ohne eine offizielle Diagnose bleibt Entwicklungstrauma ein unsichtbares Leiden. Es wird auch oft nicht ernst genommen, weil es nicht in die klassischen Traumakriterien passt. Doch das be-

deutet nicht, dass es weniger zerstörerisch ist. Im Gegenteil: Die dauerhafte Belastung, die sich tief in das Nervensystem und die Selbstwahrnehmung eingräbt, macht es oft umso schwerer, den Weg zur Heilung zu finden.

Wenn in diesem Buch von traumatisierten Menschen die Rede ist, geht es vor allem um Menschen mit einem Entwicklungs-trauma. Diese Form des Traumas hat so tiefgreifende Auswirkungen, dass sie viele Facetten von PTBS und kPTBS überlagern kann. Entwicklungs-trauma beeinflusst unser Denken, Fühlen und Handeln, aber auch die körperliche Gesundheit und die Fähigkeit, den Alltag zu bewältigen.

Dieses Buch ist mehr als nur ein Theoriebuch – es ist zugleich ein Arbeitsbuch. Es lädt dich ein, ins Tun zu kommen: zu reflektieren, zu spüren und das Gelesene in dein Leben zu integrieren. Heilung entsteht durch bewusstes Erleben, Umsetzen und liebevolles Hineinwachsen in einen neuen Weg. Heilung ist nicht nur das Lösen von Problemen. Es bedeutet, Lebendigkeit wiederzuentdecken, Freude zuzulassen und Sicherheit in dir selbst zu finden. Dieses Buch möchte dir dabei helfen, diesen Weg zu gehen – in deinem Tempo, mit all deiner Stärke und all deinem Schmerz. Denn hinter alldem liegt etwas Wertvolles: ein Leben, das frei ist von der Last der Vergangenheit. Ein Leben, das dir gehört.

Deshalb findest du hier nicht nur Reflexionsfragen, sondern auch viele Übungen und Impulse, die dich Schritt für Schritt auf deinem Weg begleiten. Ich lade dich ein, diese Übungen wirklich zu machen, die Fragen zu nutzen, um ehrlich zu reflektieren, und dir die Zeit dafür zu nehmen.

Im ersten Kapitel begegnen dir Fallbeispiele, die zeigen, wie Trauma sich in verschiedenen Lebensbereichen auswirken kann. Das zweite Kapitel lädt dich zur Reflexion ein und hilft dir, deine Verletzungen zu verstehen – eine essenzielle Grundlage für deine Heilung. Ab dem dritten Kapitel tauchen wir tief in die Traumacheilung ein. Mit praktischen Übungen und wertvollen Impulse kannst du diesen Weg gehen.

Du bist nicht allein. Ich begleite dich in diesem Buch behut-

20 Einleitung

sam und gebe dir Orientierung und Inspiration, um deinen eigenen Heilungsweg zu finden. Heilung muss nicht perfekt sein – sie beginnt mit dem ersten Schritt. Lass uns beginnen.

1 Entwicklungstrauma im Alltag: Geschichten von Schmerz und Überlebenskraft

Für Menschen mit Entwicklungstrauma fühlt sich die Welt oft wie ein Puzzle an, in das sie nicht hineinpassen. Ihnen fehlen innere Sicherheit, Geborgenheit und das Gefühl, wertvoll zu sein – Erfahrungen, die in ihrer Kindheit schmerzlich unerfüllt blieben.

Für Menschen mit Entwicklungstrauma war genau das oft die schmerzliche Realität: Dort, wo Liebe, Schutz und Trost am meisten gebraucht wurden, herrschten Unsicherheit und Zurückweisung. Statt Stabilität gab es Unzuverlässigkeit, statt Geborgenheit emotionale Kälte, statt Schutz Ablehnung oder Übergriffe.

Viele Betroffene erleben die Auswirkungen bis heute – oft ohne es zu merken. Bindungsangst, Schwierigkeiten in der emotionalen Selbstregulation und ein tiefes Gefühl von Unzulänglichkeit prägen ihr Leben. Was bleibt, ist ein Schmerz, der oft still und allein getragen wird. Das Leben scheint weiterzugehen – doch innerlich bleibt der Mensch oft in jener Verletzung gefangen, die nie heilen durfte.

Dieses Kapitel zeigt die Lebensrealität von Menschen mit Entwicklungstrauma anhand konkreter Fallbeispiele. Die Geschichten machen sichtbar, wie tiefgreifend diese Erfahrungen das Denken, Fühlen und Handeln prägen – meist ein Leben lang.

Traumatisierungen sind oft so überwältigend, dass der Schmerz nicht greifbar ist. Nach der Geburt meines zweiten Kindes erlitt ich einen Symphysenriss. Die Schmerzen waren so intensiv, dass ich mich kaum bewegen konnte, ohne genau zu wissen, woher sie kamen. Erst nach circa sieben Wochen, als der Schmerz etwas nachließ, wurde klar, dass er aus der Hüfte stammte. Dieses Erkenntnis brachte Erleichterung: Endlich hatte der Schmerz einen Ursprung, und ich konnte gezielt etwas dagegen tun.

So ähnlich ist es auch bei traumatischen Erfahrungen: Der Schmerz ist so überwältigend, dass wir ihn nicht benennen oder einordnen können – er scheint unser ganzes Wesen zu durchdringen. Erst wenn der Schmerz klar benannt und verstanden wird, können wir ihm begegnen und Heilung ermöglichen.

Die folgenden Fallbeispiele zeigen, wie Entwicklungsstrauma das Leben prägen kann: Julia kämpft mit Panikattacken, Stefanie mit dem Gefühl der Wertlosigkeit, Max mit stressbedingtem Bluthochdruck und Jana mit einem tiefen Gefühl von Einsamkeit, das aus einem Leben voller Vernachlässigung herrührt. Diese Geschichten offenbaren die unsichtbaren Verletzungen, die Entwicklungsstrauma hinterlässt, und verdeutlichen, wie tief diese Wunden Verhalten, Beziehungen und den Alltag beeinflussen können. Sie werden uns im weiteren Verlauf dieses Buches begleiten und zeigen, wie Heilung Schritt für Schritt möglich wird. Sie laden dich ein, tiefer zu verstehen: die Herausforderungen, die Verletzungen, aber auch die Stärken und Ressourcen, die in diesen Menschen – und auch in dir – stecken.

Wenn Panik die Luft zum Atmen nimmt: Julia sucht nach Sicherheit

Julia, 25 Jahre alt, sitzt im Wartezimmer, ihre Haltung wirkt ruhig, ihre Lippen umspielt ein freundliches Lächeln – eine Fassade, die sie sich mühsam aufgebaut hat. Sie strahlt eine angenehme Freundlichkeit aus, die sie wie ein Schutzschild trägt.

Doch hier, im sicheren Raum der Therapie, umklammern sich ihre Hände fest, und die Anspannung in ihrem Körper wird spürbar. Nach außen wirkt sie wie die gut organisierte Bürokauffrau, immer kontrolliert, doch nun beginnt diese Fassade zu bröckeln. *»Mein Herz rast, ich kann keinen klaren Gedanken fassen. Alles in mir schreit nach Flucht, aber ich kann weder weinen noch weglaufen«*, beschreibt sie die Panikattacken, die sie in stressigen Situationen, etwa im Büro, oft überwältigen. Während sie davon erzählt, stockt sie häufig, als ob sie diese Worte nur zögerlich zulassen kann.

Ihre Panik von heute ist nicht neu – sie fühlt sich genauso wie damals, als ihr Vater sie sexuell missbrauchte. Während der Übergriffe war sie wie erstarrt, unfähig, zu fliehen oder sich zu wehren. »*Ich habe es einfach ausgehalten*«, sagt sie leise. Der Schmerz ihrer Worte hängt spürbar im Raum. Es ist, als ob sich diese Überlebensstrategie in ihren Körper eingebrannt hätte und sie jetzt in alltäglichen Situationen wieder einholt.

»*Ich wundere mich oft, wie viele Erinnerungen andere Menschen an ihre Kindheit haben*«, sagt Julia plötzlich, ihre Stimme ist unsicher. »*Ich weiß nur noch Bruchstücke. Es ist, als wäre alles verschwommen.*« Dieser Gedanke begleitet sie schon lange – die Lücken in ihrer Erinnerung sind wie ein leiser, unbestimmter Schmerz, der nie ganz verschwindet.

Julia hat als Kind gelernt, sich in Fantasien zu flüchten, wenn die Realität unerträglich wurde. Doch dieses Ertragen und Aushalten hat Spuren hinterlassen: Ihr Körper reagiert heute mit chronischen Verspannungen und Magen-Darm-Problemen. Emotionale Nähe fällt ihr schwer, sie spürt ständig eine unterschwellige Wachsamkeit, als ob jede Begegnung Gefahr bergen könnte. Diese Flucht in Fantasien war nicht nur ein Überlebensmechanismus, sondern könnte auch der Grund für die Lücken in ihrer Erinnerung an die Realität sein – ein Schutz ihres Geistes vor dem Unerträglichen.

»*Meine Mutter hat nichts gesagt*«, fügt sie hinzu, ihre Stimme bricht. Sie erinnert sich an einen Moment, der ihre Kindheit prägte: »*Sie kam herein, sah alles – und ging wieder.*« Dieser Augenblick hinterließ eine tiefe Wunde der Verlassenheit. Julias Mutter, selbst geprägt durch Missbrauch und emotionale Vernachlässigung, konnte sie nicht schützen.

Heute kämpft Julia mit Bindungsangst. Sie sehnt sich nach Nähe, hat aber gleichzeitig Angst vor Grenzüberschreitung, vor Nähe und Intimität sowie vor Kontrollverlust. In Beziehungen hält sie oft emotional und körperlich Abstand, versucht, durch Kontrolle Sicherheit zu gewinnen, oder passt sich so stark an, dass ihre eigenen Bedürfnisse völlig zurückbleiben. »*Ich will, dass alles harmonisch ist, aber am Ende fühle ich mich leer*«, sagt sie.

Julia beginnt langsam zu verstehen, wie sehr das, was sie als Kind durchleben musste, ihr heutiges Leben prägt. Die tief in ihr Nervensystem eingebrannten Muster von Hilflosigkeit und Ohnmacht zeigen sich immer wieder – in ihrem Körper, in ihren Beziehungen und in ihrem Alltag. »*Ich möchte nicht mehr nur ertragen*«, sagt sie, mit einem Funken Entschlossenheit in der Stimme.

Nie genug: Stefanie und das Erbe einer narzisstischen Mutter

Stefanie, 35 Jahre alt und Projektmanagerin, sitzt vor mir, ihre Haltung ist perfekt aufrecht. Ihr Gesicht wirkt angespannt, die Kiefermuskeln scheinen unter Druck zu stehen, und ihr Blick ist starr nach vorne gerichtet, als würde sie sich an etwas festhalten, das ihr Halt gibt. »*Ich gebe wirklich alles*«, sagt sie, »*aber wenn Kritik kommt, fühle ich mich wie ein absolutes Nichts. Als hätte ich komplett versagt.*« Sie blickt zu Boden, und ihre Stimme wird leiser: »*Manchmal habe ich das Gefühl, ich bin nie genug.*«

Nach außen zeigt sich Stefanie als zielstrebig, selbstsicher und perfekt organisiert. Doch während sie spricht, wirkt es, als ob hinter dieser Fassade eine tiefe Unsicherheit verborgen liegt. »*Es ist, als ob ich dann sofort wieder die kleine Stefanie bin, die vor ihrer Mutter steht und hört: »Das reicht nicht, du musst besser sein.«*« Diese Worte scheinen tief in ihrem Inneren widerzuhallen, fast wie ein unaufhörliches Echo.

Als Kind wuchs Stefanie in einem Umfeld auf, in dem Leistung alles bedeutete. Ihre Mutter forderte von Stefanie Perfektion in jeder Hinsicht. »*Eine 1- war nie gut genug*«, erinnert sie sich. Doch es war nicht nur die Kritik, sondern auch die emotionale Distanz, die sie spürte. »*Ich wusste nie, ob sie stolz auf mich war, egal wie sehr ich mich anstrengte.*« Ihr Vater schwieg dazu. »*Ich habe mir immer gewünscht, dass er etwas sagt, mich verteidigt. Aber er war einfach nur still.*« Diese Leere und das Gefühl, alleingelassen zu sein, haben tiefe Wunden hinterlassen.

Heute lebt Stefanie in einem Zustand ständiger innerer An-

spannung. Sie versucht, immer mehr zu leisten, Konflikte zu vermeiden und sich so stark anzupassen, dass sie niemanden enttäuscht. »*Ich sage Ja, auch wenn ich innerlich Nein schreie*«, gesteht sie leise. Es gab Zeiten, in denen dieser innere Druck so groß war, dass Stefanie mit Gedanken an Suizid kämpfte. Heute sind diese Momente seltener geworden, doch das Ringen mit dem Leben bleibt besonders in schweren Phasen ein Teil ihrer Realität. Dieses unaufhörliche Streben hat sie ausgelaugt: Sie fühlt sich leer, unsicher und oft wie eine Versagerin – selbst dann, wenn andere sie für ihren Einsatz bewundern.

Ihre körperlichen Symptome – Schlaflosigkeit, Verspannungen, ein ständiges Gefühl von Getriebensein – sind die Spuren eines Nervensystems, das nie zur Ruhe kommt. Die Angst vor Kritik, die sich heute zeigt, ist direkt mit der Abwertung durch ihre Mutter verbunden. Jede negative Bemerkung, jedes Missverständnis im Job löst in ihr dieselben Gefühle von Wertlosigkeit und Ohnmacht aus wie damals als Kind.

Stefanie beginnt langsam zu erkennen, dass ihre Schutzmechanismen – der starke Leistungsanspruch und das People Pleasing – nicht ihre wahren Bedürfnisse widerspiegeln. Sie merkt auch, dass der Druck, den sie sich selbst auferlegt, eigentlich die Stimme ihrer Mutter ist. »*Es ist verrückt*«, sagt sie nachdenklich, »*ich mache immer noch genau das, was sie wollte, obwohl sie gar nicht mehr da ist.*«

Wie Max die Nähe fürchtet, nach der er sich sehnt

Max, 50 Jahre alt und Ingenieur in leitender Position, betritt das Therapiezimmer mit einem breiten Lächeln, das ein wenig zu stark wirkt. Er setzt sich, begrüßt höflich und beginnt sofort mit Small Talk, als wolle er die Atmosphäre unter Kontrolle halten. Nach außen wirkt er ruhig, selbstbewusst und distanziert, doch bei genauerem Hinsehen verrät eine subtile Anspannung in seinem Gesicht, wie schwer er die Fassade aufrechterhält.

»*Ich mag keine Konflikte. Die lösen in mir sofort eine Enge in der*

Brust aus, und mein Kopf wird leer«, sagt er schließlich. Seine Stimme klingt beherrscht, doch seine starre Haltung und der angespannte Blick lassen erahnen, wie viel Kraft ihn diese Selbstbeherrschung kostet.

Sein Arzt diagnostizierte stressbedingten Bluthochdruck. »*Ich weiß, dass es so nicht weitergehen kann*«, sagt er leise. Doch wie er die Anspannung in sich jemals beruhigen soll, bleibt ihm ein Rätsel. Sie ist zu einem ständigen Begleiter geworden. »*Ich war immer falsch. Egal, was ich tat, ich fühlte mich wie ein Versager*«, fügt er hinzu. Sein Blick senkt sich, als ob diese Worte immer noch zu schwer sind, um sie auszusprechen.

In seiner Kindheit war Max ständiger Wut und Unberechenbarkeit ausgesetzt. Sein Vater, cholerisch und streng, bestrafte Fehler mit Schlägen, lautem Geschrei oder wochenlangem Schweigen. Seine Mutter, eine abhängige Frau, ertrug die cholerischen Ausbrüche des Vaters und versuchte, den Frieden zu wahren, indem sie sich zurücknahm und Konflikte mied. Dieses Verhalten übertrug sich unbewusst auf Max. »*Wenn mein Erzeuger wütend war, zog ich mich zurück und hoffte, unsichtbar zu sein*«, sagt Max. Diese Strategie, stillzuhalten und keine Angriffsfläche zu bieten, half ihm zu überleben. Doch Jahrzehnte später prägt sie noch immer sein Verhalten.

Ob in der Ehe, im Beruf oder mit seinen Kindern – Max weicht Konflikten aus. »*Ich weiß, dass meine Frau Nähe möchte, aber ich kann es einfach nicht. Es fühlt sich an, als ob ich hinter einer Glaswand stehe*«, sagt er, und seine Stimme bricht kurz ab. Der Wunsch nach Verbindung ist da, doch die Angst vor Beschämung, Verletzung oder Abwertung hält ihn zurück. In der Reflexion erkennt Max, wie tief die emotionale Distanz seines Vaters auch sein eigenes Leben durchdrungen hat.

Sein Körper erzählt die Geschichte, die er nicht laut aussprechen kann: Der Druck in der Brust, die Schlaflosigkeit, der Bluthochdruck – sie sind die stummen Zeugen der Spannungen, die er seit seiner Kindheit in sich trägt. »*Ich habe das Gefühl, mein Körper hat alles gespeichert, was ich damals nicht sagen und sein durfte*«, sagt er leise, sein Blick sinkt zu Boden.

Jana: Die Last, immer stark sein zu müssen

Jana, 60 Jahre alt und Krankenschwester, sitzt im Therapiezimmer. Ihre Schultern hängen herab, und ihr Blick schweift suchend durch den Raum. Als ich ihr ein Glas Wasser anbiete, lehnt sie ab: »*Ich brauche nichts, danke.*« Dieser Satz könnte ihr Lebensmotto sein – immer bedürfnislos und keine Umstände bereiten wollen.

Janas Kindheit war geprägt von emotionaler und physischer Vernachlässigung. Ihre Mutter, alkoholkrank und oft abwesend, ließ Jana über weite Strecken ihres Lebens allein. Die Eltern trennten sich, als Jana drei Jahre alt war. Ihr Vater, der nach der Trennung kaum auf sie einging, wurde aus Hilflosigkeit oft laut und konnte wenig kindgerecht mit ihr umgehen. Jana fühlte sich dort nie wohl, sah es jedoch als ihre Pflicht, die Wochenenden bei ihm zu verbringen. Mit 15 Jahren brach sie schließlich den Kontakt zu ihm ab.

»*Ich musste schon als kleines Kind alleine zurechtkommen*«, erinnert sie sich. Es fehlte an Wärme, Geborgenheit und einer sicheren Bindung. Stattdessen waren Überforderung, Traurigkeit und Einsamkeit ihre ständigen Begleiter. »*Manchmal habe ich das Gefühl, ich war mehr ihre Mutter als ihr Kind*«, sagt sie leise.

Auch in der Schule fand sie keinen sicheren Ort. Jahrelanges Mobbing nagte unerbittlich an ihrem Selbstwert. »*Jeden Tag wurde ich bloßgestellt*«, erinnert sie sich. Diese Scham und das Gefühl, wertlos zu sein, haben sich tief in ihr Leben eingebrannt. Statt Probleme oder Konflikte offen anzugehen, lernte sie früh, auszuhalten, zu verdrängen und sich ihrem Schicksal zu beugen.

Heute ist Jana erschöpft. Auf der Arbeit springt sie ständig ein, übernimmt zusätzliche Aufgaben und lässt sich oft ausnutzen. »*Ich fühle mich verantwortlich, selbst wenn es nicht meine Aufgabe ist*«, sagt sie. Aus ihrem Elternhaus kennt sie es, Verantwortung zu tragen – auch für Dinge, die nie ihre Aufgabe waren. Diese Last hat sich in ihrem Körper eingepreßt: ständige Erschöpfung, Magenbeschwerden, Kopfschmerzen.

Auch in Beziehungen versucht Jana, es allen recht zu machen. Sie erledigt Dinge, bevor sie überhaupt gefragt wird, und hofft,

dadurch gesehen und vielleicht ein wenig geliebt zu werden. Doch diese permanente Fürsorge hat ihren Preis: Sie fühlt sich innerlich leer, wie ein Akku, der nie aufgeladen wird.

Lange hat Jana gehofft, dass sich ihre Ehe zum Positiven ändert. Sie hat ertragen, ausgehalten, gewartet, doch mit der Zeit wurde ihr klar, wie einsam sie sich neben ihrem Partner fühlte – als ob sie in einem Raum voller Stille lebte, in dem ihre Bedürfnisse keinen Platz hatten. *»Ich habe immer gehofft, dass er mich sieht, dass er sich zuwendet. Aber diese Enttäuschung hat mich nur noch mehr erschöpft«*, erzählt sie. Schließlich fasste sie den Mut, sich zu trennen. *»Er war immer so verschlossen. Es fühlte sich an, als ob ich innerlich vertrocknet bin«*, sagt sie. Doch die Trennung war kein leichter Schritt, sondern das Ergebnis eines jahrelangen, schmerzhaften Prozesses. Nach der Trennung kämpft sie mit tiefer Einsamkeit, die sie wieder an ihre Kindheit erinnert – an die Zeit, als sie in so jungen Jahren für alles sorgen musste und sich sehr überfordert fühlte.

Reflexion

Die Fallbeispiele von Julia, Stefanie, Max und Jana zeigen, wie individuell die Auswirkungen von Entwicklungstrauma sind – und wie tiefgreifend sie unser Verhalten, unsere Beziehungen und unser Wohlbefinden prägen können. Gleichzeitig wird deutlich, dass die Schutzmechanismen, die sich aus diesen Erfahrungen entwickeln, bei aller Verschiedenheit eine gemeinsame Grundlage haben: Sie sind Überlebensstrategien, die einst notwendig waren, um mit den schmerzhaften Erlebnissen der Kindheit fertigzuwerden. Diese Strategien haben uns damals geholfen, zu überleben, doch sie sind tief in uns verankert und beeinflussen oft unbewusst weiterhin unser Leben.

Um deinen eigenen Weg der Heilung zu finden, kann es hilfreich sein, über deine persönlichen Erfahrungen nachzudenken. Die folgenden Fragen laden dich dazu ein, innezuhalten, in dich hinein zu spüren und sanft erste Schritte in Richtung Veränderung zu gehen.

Emotionale Selbstwahrnehmung

- * *Welche Situationen in deinem Alltag lösen Gefühle wie Angst, Unsicherheit oder Überforderung aus?*
- * *Wie reagiert dein Körper, wenn du dich innerlich angespannt oder bedroht fühlst?*

Verhalten und Schutzstrategien

- * *Welche Muster oder Verhaltensweisen zeigen sich bei dir immer wieder – auch wenn sie dir heute vielleicht nicht mehr helfen?*
- * *Gibt es Momente, in denen du das Gefühl hast, dich selbst zu verleugnen, um anderen zu gefallen?*

Beziehungen

- * *Fühlst du dich in deinen Beziehungen manchmal verantwortlich für das Glück oder Wohlbefinden anderer?*
- * *Gibt es jemanden in deinem Leben, bei dem du das Gefühl hast, dich selbst nicht ganz zeigen zu können?*

Heilung und Veränderung

- * *Was bedeutet Heilung für dich persönlich?*
- * *Wenn du dir ein Bild deiner idealen, sicheren Beziehung malen könntest – wie würde sie aussehen?*
- * *Was kannst du aus den Geschichten von Julia, Stefanie, Max oder Jana für deinen eigenen Weg mitnehmen?*

Abschlussfrage

- * *Wenn du dir selbst eine liebevolle Botschaft schreiben würdest, um dich auf deinem Weg zu stärken – wie würde sie lauten?*

Abschließende Gedanken

Entwicklungstrauma hat viele Gesichter. Wir haben gesehen, es entsteht auf unterschiedlichste Weisen und

hinterlässt Spuren, die sich in unserem Körper, unserem Geist und unserem Herzen zeigen können. Es erzählt eine Geschichte – von Schmerz, Verlust und Überleben. Doch in diesen Fallbeispielen steckt auch eine tiefe Stärke: Wir haben überlebt. Und doch ist Überleben nicht alles, was möglich ist. Es gibt mehr: Heilung, Freiheit und die Rückkehr zur Lebensfreude.

Heilung beginnt, indem wir den Mut aufbringen, unsere Narben sichtbar zu machen, statt sie zu verdrängen. Es bedeutet, uns liebevoll den schmerzhaften Stellen zuzuwenden und anzuerkennen, wo die Wunden ihren Ursprung haben. Traumatische Erlebnisse hinterlassen oft tiefe Spuren – in unserem Selbstbild, unseren Beziehungen, unserer Fähigkeit, Nähe zuzulassen, und in unserem Umgang mit Grenzen. Diese Verletzungen können sich körperlich, emotional und kognitiv zeigen, wie ein leises Echo der Vergangenheit, das uns auch heute noch beeinflusst. **Der erste Schritt zur Heilung** ist, diese Wunden achtsam wahrzunehmen und zu erkennen: Sie sind ein Teil unserer Geschichte, aber sie bestimmen nicht, wer wir sind und wohin wir gehen.



Der nächste Schritt führt uns tiefer. Wir werden die Wurzeln von Entwicklungstrauma ergründen und verstehen, wie es unsere Kindheit prägt. Lass uns gemeinsam weitergehen auf dem Weg, dein Leben besser zu verstehen und zu gestalten.