

# HOFFNUNG WIEDERFINDEN

---

*Stärke Dein Leben durch die  
fünf Strategien der Hoffnung*



# HOFFNUNG WIEDERFINDEN

*Stärke Dein Leben durch die fünf  
Strategien der Hoffnung*

Dieses Buch enthält das urheberrechtlich geschützte Eigentum der Younique Foundation.

Das Buch „*Hoffnung wiederfinden: Stärke Dein Leben durch die fünf Strategien der Hoffnung*“ der Younique Foundation sowie alle damit verbundenen oder empfohlenen Materialien und Unterlagen beabsichtigen und ersetzen nicht die Therapie. Es wird empfohlen, dass alle Leser dieses Buches eine Beratung durch einen lizenzierten Therapeuten in der Nähe ihres Ortsgebiets in Betracht ziehen.

©2016 von The Younique Foundation. Alle Rechte vorbehalten. In den USA gedruckt. Kein Teil dieser Publikation darf ohne die schriftliche Zustimmung der Younique Foundation reproduziert oder auf irgendeine Weise verwendet werden.

Zweite Ausgabe.

*Ich bin nicht das, was mir passiert ist. Ich bin das, was ich entscheide zu werden.*

-Carl Jung-

Hoffnung Wiederfinden. Defend Innocence.

10 9 8 7 6 5 4 3 2

## Über die Younique Foundation

Wir erwecken Hoffnung in Frauen, die als Kinder oder Jugendliche sexuell missbraucht wurden, indem wir ihnen Möglichkeiten zur Genesung bieten durch Aufenthalte in unseren Retreats, bei denen sie sich gegenseitig ermutigen und gemeinsam Fähigkeiten erlernen, die sie auf dem Weg ihrer individuellen Genesung unterstützen.

Wir unterstützen Eltern und ermutigen sie dabei, ihre Kinder vor sexuellem Missbrauch zu schützen, indem wir einen offenen Dialog führen, um die Epidemie des Missbrauchs an das Licht zu bringen.

The Younique Foundation (TYF) wurde im Dezember 2014 in Lehi, Utah, als gemeinnützige Organisation gegründet. Als Non-Profit-Organisation wird TYF durch die Großzügigkeit und Unterstützung vieler wunderbarer Spender ermöglicht, insbesondere von Derek und Shelaine Maxfield, die mit Vision und finanzieller Unterstützung an der Umsetzung unserer Ziele mitwirken.

## Über die Autoren

Dieses Buch ist die Zusammenstellung der Bemühungen vieler Einzelner, die sowohl in klinischen, als auch nichtklinischen Bereichen tätig sind. Der klinische Leiter der Younique Foundation, Gordon Bruin, MA, CMHC, war der Hauptautor. Ein besonderer Dank geht an ihn und sein Team für die Einbeziehung langjähriger klinischer Erfahrungen dieses Buches.

# ÜBER DIE AUTOREN

Einleitung: Du bist eine Überlebende .....	1
Trauma und das Gehirn .....	9

## DIE FÜNF STRATEGIEN DER HOFFNUNG

<b>1 Bewusstsein</b> .....	27
<i>Das achtsame Verweilen in der Gegenwart</i>	
<b>2 Akzeptanz</b> .....	37
<i>Akzeptiere die Wahrheit Deines Traumas</i>	
<b>3 Kraft in der Hingabe</b> .....	47
<i>Lerne, wie Deine Traumastimme mit Dir kommuniziert</i>	
<b>4 Achtsamkeit</b> .....	55
<i>Fokussiere Dich auf positive Gedanken, wenn negative Gedanken existieren</i>	
<b>5 Zuversicht</b> .....	65
<i>Plane für die Zukunft und baue eine Verbindung zu einer höheren Macht auf</i>	
Zusammenfassung: Du bist eine Überlebende .....	75
Anhang .....	79
Ressourcen .....	85

## Einführung: Du bist eine Überlebende

---

*„Ich habe keine Angst vor Stürmen,  
denn ich lerne selbst mein Schiff zu steuern.“*  
-Louise May Alcott-

Im 15. Jahrhundert brach ein mächtiger japanischer Shogun-Krieger seine Lieblingsteeschale und entschloss sich, sie zur Reparatur nach China zu schicken. Die einst wunderschöne Teeschale, die er sehr schätzte, kehrte mit groben Metallklammern zu ihm zurück. Sie war verwendbar, aber der Shogun-Krieger war bitterlich enttäuscht. Er bat einen japanischen Handwerker, eine klügere Lösung zu finden, die zur wahren Schönheit der Teeschale beitragen würde. Der Handwerker probierte eine neue Technik aus, um den Sprung in der Schale mit einem mit Gold vermischten Lackharz zu reparieren. Als der Shogun-Krieger die Schale zum zweiten Mal erhielt, liefen Goldstreifen durch die Schale, wo die Einrisse

einst verliehen. Er war begeistert und fand, dass die Schale noch besser aussah, als zuvor. Diese Reparaturmethode wurde daraufhin als *Kintsugi* bekannt.

*Kintsugi* (ausgesprochen Kint-su-gi) ist die japanische Philosophie, Schönheit in zerbrochenen Dingen wahrzunehmen. Die Philosophie Kintsugis, ist dass das Zerschneiden und die Reparatur ein Teil der Geschichte eines Objekts werden und nicht etwas, das verdeckt oder verborgen werden muss. Wenn Du Dich Deines Lebens besinnst, wirst Du möglicherweise an Dinge denken, die angeschlagen oder gar zerbrochen sind. Viele dieser Scherben sind das Ergebnis der Taten Anderer und sind *nicht Deine Schuld*. So wie die Teeschale des Shoguns durch die Reparatur schöner und wertvoller wurde, wird der Weg Deiner Genesung Dich an Deinen Eigenen Wert erinnern.



Laut der Zentren für Krankheitskontrolle und Prävention (Centre for Control and Prevention of Diseases - CDC) wird jedes fünfte Kind vor dem 18. Lebensjahr sexuell missbraucht. Dieses Buch wurde für Dich geschrieben, eine der vielen Menschen, die von dieser gesellschaftlichen Plage betroffen ist. Du bist nicht allein in

Deiner Erfahrung. The Younique Foundation wurde gegründet, um Überlebenden sexuellen Kindesmissbrauchs, wie Dir, zu helfen. Wir verwenden das Wort „Überlebende“ aus einem bestimmten Grund. Du bist hier - Du hast überlebt. Wenn Du dieses Buch liest, bist Du bereit, vom Überleben zum Leben und Aufblühen zu wechseln. Ein positives, produktives und selbstbestimmtes Leben erwartet Dich. Deine Genesung ist nicht nur möglich, sondern höchstwahrscheinlich.

In diesem Buch werden wir Dir helfen, die Auswirkungen Deines sexuellen Missbrauchs verursachten Traumas besser zu verstehen und Dir starke, anerkannte und wirksame Strategien vorstellen, die vielen anderen Überlebenden bereits geholfen haben, erneut zu fühlen, zu heilen und im Leben Fortschritt zu machen.

## Deine Erfahrung

Zunächst solltest Du anerkennen, dass Deine Erfahrung ein ganz persönliches Erlebnis ist. Niemand hat das Recht, es für ungültig zu erklären, kleinzureden oder zu rechtfertigen. Die Informationen in diesem Buch sollen Dir helfen, die Wahrheit über Deine Vergangenheit zu akzeptieren, die Stimme Deines Traumas zu erkennen und Dich von den lähmenden Effekten sexuellen Missbrauchs zu erholen.

Bitte sei Dir bewusst, dass beim Lesen, bestimmte Dinge einen Trigger in Dir auslösen können. Ein „Trigger“ ist etwas, was Dich an traumatische Ereignisse aus Deiner Vergangenheit erinnert, die im gegenwärtigen Moment eine mentale, körperliche oder emotionale Reaktion hervorrufen. Sollte dies geschehen, bitten wir Dich das Buch beiseite zu legen und später weiterzulesen, wenn Du Dich erneut dazu bereit fühlst.

Im Laufe des Buches wirst Du feststellen, dass wir häufig auf die Analogie verweisen, eine achtsame Kriegerin zu sein. Wir glauben, dass

diese Ähnlichkeit eine starke Bedeutung hat, da sie sich auf die Genesung früherer sexueller Traumata bezieht. Auf den ersten Blick ergibt der Begriff „Mindful Warrior“, also achtsame Kriegerin wenig Sinn. Die Bedeutung der beiden Wörter scheinen sich sogar zu widersprechen. Ein Krieger ist jemand, der stark und unerbittlich ist, um den endgültigen Sieg zu erringen. Achtsamkeit hingegen bedeutet, dass sich eine Person nachdenklich und methodisch fragt, was passieren wird und sogar mit der gegenwärtigen Situation zufrieden ist. Wenn Du diese beiden Konzepte kombinierst, wirst Du sehen, dass man eine achtsame Kriegerin sein kann, die nicht leicht aufgibt, die belastbar und stark ist, und die dennoch systematisch vorgeht und nachdenklich ist.

Eine achtsame Kriegerin ist bestrebt, die Wahrheit zu akzeptieren und ist bereit, alles zu tun, um zu heilen. Eine achtsame Kriegerin verwendet ihr Wissen und ihre Weisheit, um proaktiv zu entscheiden, wo sie kämpfen und ihre Energie einsetzen soll.

*Eine wirklich starke Frau anerkennt die Schlacht, die sie überlebt hat und wird von ihren Narben veredelt.*

**-Carly Simon-**

Eine achtsame Kriegerin weiß, dass sie lernen muss, wie und wann sie sich von dem innerlichen Kampf entfernen muss, in dem sie sich befindet, um den Kampf ihrer Traumatisierung gewinnen zu können. Eine achtsame Kriegerin versteht, dass es nutzlos ist, bestimmte Schlachten zu führen, die nicht gewonnen werden können. Stattdessen kämpft sie die gewinnbringenden Schlachten, indem sie

die fünf Strategien der Hoffnung einsetzt. Wir möchten Dir dabei helfen eine achtsame Kriegerin zu werden.

## Was umfasst dieses Buch?

Dieses Buch ist eine Kombination aus Strategien, praktischen Anwendungen und erzählten Geschichten, die in sechs Hauptabschnitten aufgeteilt wurden. Zunächst möchten wir erklären, wie das Gehirn auf Traumata reagiert. Wir werden Dir helfen, die grundlegenden Funktionen des Gehirns zu verstehen, die für andere Überlebende zu vielen „Aha-Momenten“ geführt haben. Anschließend werden wir Dir die fünf Strategien der Hoffnung beibringen, die Dir auf Deinem Weg zur Genesung helfen werden. Die fünf Strategien lauten:

- Bewusstsein
- Akzeptanz
- Kraft in der Hingabe
- Achtsamkeit
- Zuversicht

In der klinischen Praxis werden diese evidenzbasierten Strategien als „Best Practices“ (beste Praktik) bezeichnet. Um als beste Praktik anerkannt zu werden, muss ein bestimmtes Prinzip, bestimmte Philosophie oder Methode den Test der Zeit und der Forschung bestehen. Aufgrund unserer jahrelangen klinischen Erfahrung sind wir zuversichtlich, mit Dir einige der besten verfügbaren Materialien teilen zu können. In diesem Sinne funktionieren nicht alle besten Praktiken für jeden gleich. Mache Dir also keine Sorgen, wenn eine Übung keine Wirkung bei Dir zeigt. Probiere einfach eine andere Strategie aus.

Die fünf Strategien der Hoffnung, müssen nicht unbedingt in dieser bestimmten Reihenfolge angewendet werden. Manchmal brauchst Du vielleicht eine Strategie mehr als die andere oder Du wirst vielleicht das Gefühl haben, dass Du die Reihenfolge der Strategien ändern musst. Wichtig ist, dass Du verstehst, dass alle Strategien aufeinander wirken.

Das Buch erzählt die Geschichte einer fiktiven Überlebenden namens Jenni, die in ihrer Kindheit sexuell missbraucht wurde. Ihre Geschichte basiert auf Erfahrungen, die viele Überlebenden in ihrem Leben haben. Während Du ihre Geschichte mitverfolgst, wirst Du Ähnlichkeiten zwischen Dir und Jenni erkennen. Wir hoffen, dass der Inhalt dieses Buches durch Jenni zum Leben erweckt wird und Dir ein Beispiel dafür gibt, wie Dein Weg zur Genesung aussehen könnte. Zusätzlich findest Du am Ende des Buches den Anhang und verschiedene Ressourcen, die Dir helfen können, Deine Genesung fortzusetzen.



Dieses Buch ist ein mächtiges Hilfsmittel, da es die besten Konzepte und bewährten Theorien aus dem gesamten klinischen Bereich über die Genesung von Traumata sexuellen Missbrauchs und die Gestaltung lebenslanger Veränderungen kombiniert. Wir sind über den Informationsreichtum und das Verständnis erstaunt, das sich in den letzten zehn bis fünfzehn Jahren entwickelt und angesammelt hat. Wir sind zuversichtlich, dass diese Methoden effektiv sind und einen wahren Unterschied bewirken können.

## Der Weg zur Genesung

Obwohl dieses Buch ein Hilfsmittel während Deiner Genesung ist, ermutigen wir Überlebende sexuellen Missbrauchs, einen zugelassenen, diplomierten Psychiater für therapeutische Hilfen aufzusuchen. Solltest Du Dich noch nicht für diesen Schritt bereit fühlen, können die Informationen in diesem Buch dennoch von Vorteil sein.

Während Du das Buch liest, denke bitte daran, dass Du Dich auf einem Weg zur *Genesung* befindest. Auf diesem Weg wirst Du Dir Schritt für Schritt Wissen aneignen und Frieden finden, sowie Deine Hoffnung zurückerlangen. Es ist uns eine Ehre, Dich auf dem Weg Deiner Genesung unterstützen zu dürfen. Es erfordert sehr viel Mut, sich den Herausforderungen der Vergangenheit zu stellen, und wir bewundern Dich für Deine Bemühungen, die Verantwortung Deiner persönlichen Genesung zu übernehmen. Als Überlebende verdienst Du nichts als Ehre und Respekt.

Zu lernen, wie all diese Dinge aufeinander wirken, wird Dir dabei helfen die Kontrolle über Deine zukünftigen Entscheidungen erneut zu übernehmen. Die Bewältigung vergangener Traumata ist eine große Herausforderung, aber es ist wichtig, dass Du dies tust, damit der Prozess der Genesung stattfinden kann.

Es kann schwierig sein, Verantwortung für Deine Genesung zu übernehmen. *Der Missbrauch war nicht Deine Schuld.* Deine Genesung liegt jedoch in Deiner Verantwortung. Bei psychischer Gesundheit geht es darum, zu lernen, die Realität zu akzeptieren und dann alles zu tun, was nötig ist, um mit der Situation richtig umgehen zu können. Dies ist

*Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere; aber wir sehen meist so lange mit Bedauern auf die geschlossene Tür, dass wir die, die sich für uns geöffnet hat, nicht sehen.*

**-Jean Paul Richter-**

für keinen von uns einfach, aber die fünf Strategien der Hoffnung bieten einen Plan und eine Möglichkeit, dem Leben mit Zuversicht, Mut und Hoffnung entgegenzutreten.

Erinnere Dich noch einmal an den Shogun-Krieger. Seine Lieblingsteeschale zerbrach, jedoch wurde sie für ihn, nachdem sie repariert wurde, noch kostbarer als zuvor. Wir feiern auf gar keinen Fall die Tatsache, dass Du missbraucht wurdest, aber wir feiern die wundervolle Person, die Du geworden bist und werden wirst, während Du den Weg Deiner Genesung gehst und Deine lebenschte, persönliche Version von Kintsugi kreierst.

## Trauma und das Gehirn: Verstehe, wie das Gehirn funktioniert

---

*„Wenn man ein besseres Verständnis des Geistes erreicht,  
kann man sich in einer Welt voller subtiler Manipulation  
besser schützen.“*

-Richard Brodie-

**J**enni ist das mittlere Kind in einer Familie mit drei Kindern. Sie wuchs in einem kleinen Vorort auf und liebte es, mit dem Fahrrad durch die Gegend zu fahren und mit Puppen zu spielen. Tragischerweise belästigte sie ein Familienfreund, als sie nur sieben Jahre alt war. In den kommenden Jahren wurde Jenni von demselben Bekannten der Familie weiterhin missbraucht.

Jenni lernte ihre Gefühle zu betäuben, während sie missbraucht wurde. Sie beschrieb es, als würde sich ihr Geist von ihrem Körper

trennen oder als ob sie über ihrem Körper schwebte. Sie stellte sich vor, dass der Missbrauch einem anderen Mädchen widerfuhr. Indem sie den Missbrauch ständig aus ihren Gedanken verdrängte, fand sie einen Weg, eine „normale Kindheit“ zu erleben.



Als Jenni älter wurde, dachte sie nicht, dass der sexuelle Missbrauch einen großen Einfluss auf sie hatte. Jedoch bemerkte sie als Jugendliche ihre Missachtung für jeden Jungen, der ihr auch nur ein bisschen Aufmerksamkeit schenkte. Sie fühlte sich unwohl, wenn Jungen versuchten, sich ihr zu nähern und stoß sie weg. Die Erinnerungen an ihren Missbrauch kehrten immer wieder zurück und somit auch die grausame Selbstverachtung. Irgendwie fühlte sie sich schuldig, obwohl sie es nicht war. Sie überzeugte sich selbst, dass sie es hätte irgendwie verhindern können.

Sie fragte sich, wie ein Junge sie jemals mögen könnte, wenn sie sich selbst so sehr verachtete. In ihren eigenen Augen sah Jenni sich als zwei verschiedene Personen. Ein Teil von ihr wollte unbedingt in die Nähe von Jungen; der andere Teil wollte sich jedoch so fern wie möglich von

ihnen halten.

Im Laufe der Jahre war sie in verschiedenen Beziehungen, die nie länger als ein paar Monate andauerten. Sie war erschöpft und frustriert und sie suchte nach Antworten. Jenni sehnte sich danach sich niederzulassen, zu heiraten und eine Familie zu gründen. Sie hatte jedoch das Gefühl, dass wenn sie nicht in der Lage sei, ihr Trauma zu bewältigen, dass dieses Glück für sie nie Wirklichkeit werden sein würde. Diese Gefühle setzten sich in ihrem Erwachsenenleben weiterhin fort. Sie suchte Mitte dreißig endlich professionelle Hilfe.

Glücklicherweise fand Jenni endlich die Antworten auf ihre Fragen, als sie erfuhr, wie sich ein sexuelles Trauma auf die Entwicklung des menschlichen Gehirns auswirkt, insbesondere als sie von dem Konzept des *zweiteiligen Gehirnmodells* erfuhr. Nachdem sie die Funktion des Gehirns besser verstand, wurde sie mit den fünf Strategien der Hoffnung vertraut, die ihr dabei halfen, das Trauma der Vergangenheit zu beseitigen und zu heilen.

## Das zweiteilige Gehirnmodell

Die Amerikanische Psychologenvereinigung „American Psychological Association“ definiert Trauma als *emotionale Reaktion auf ein schreckliches Ereignis, wie z. B. einen Unfall, eine Vergewaltigung oder eine Naturkatastrophe. Unmittelbar nach dem Ereignis sind Schock und Leugnung eine natürliche Reaktion. Langfristige Reaktionen umfassen unvorhersehbare Emotionen, Trigger, Flashbacks, angespannte Beziehungen und sogar körperliche Symptome, wie Kopfschmerzen oder Übelkeit. Während diese Reaktionen normal sind, haben einige Menschen Schwierigkeiten, mit ihrem Leben normal fortzufahren.*

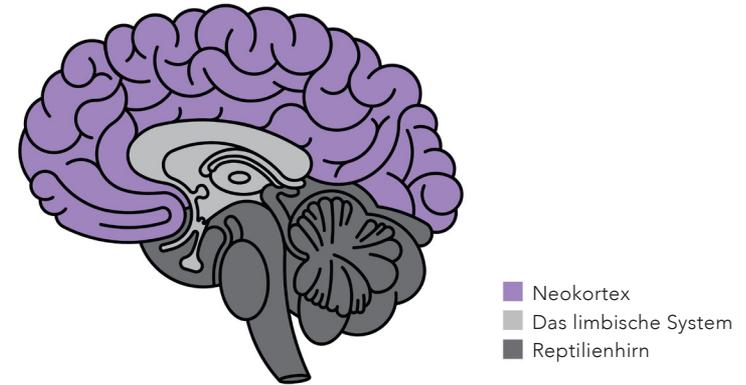
Das Trauma sexuellen Missbrauchs tritt auf, wenn eine Person ohne Einwilligung oder Erlaubnis die Intimsphäre verletzt oder ausnutzt.

Dieses Ereignis, zerstört nicht nur das Vertrauen zur Person, die das Vertrauen ausgenutzt hat, sondern auch das Vertrauen zur äußeren Welt. Solch ein Trauma lässt die gesamte Welt unsicher erscheinen.

Obwohl Informationen über die Hirnforschung technisch und klinisch sind, haben wir erfahren, dass eine Überlebende wie Jenni die fünf Strategien der Hoffnung und die damit verbundenen Techniken effektiver anwenden kann, wenn sie versteht, was in ihrem Gehirn und Körper vor sich geht. Überlebende beschreiben diesen Teil des Buches oft als entscheidend, der zu vielen „Aha-Momenten“ in ihrem Leben führen. Zu wissen und zu verstehen, warum Dinge passieren, kann eine motivierende und ermutigende Erfahrung sein. Nimm Dir für diesen Abschnitt Zeit und lese ihn bei Bedarf mehrmals durch.

Die meisten Menschen stellen sich das Gehirn als ein Stück vor, das das Kontrollzentrum aller Gedanken und Aktivitäten ist. Hirnforscher beschreiben das Gehirn anders. Sie haben herausgefunden, dass unser Gehirn drei getrennte Teile hat, die ständig zusammenarbeiten, um ein positives, ausgewogenes und gesundes Leben zu erzielen.

John Medina, ein molekularer Entwicklungsbiologe und Hirnforscher, erläutert in seinem Buch „*Brain Rules*“, dass unser Gehirn drei verschiedene Teile mit drei verschiedenen Funktionen hat. Er nennt diese Teile: das menschliche Gehirn (Neokortex), das Säugerhirn (limbische System) und das Reptiliengehirn (Hirnstamm). Neurowissenschaftler sind sich im Allgemeinen einig, dass das dreiteilige Gehirn das Kontrollzentrum für alle Gefühle, Emotionen und Verhaltensweisen ist, sowohl im Bewusstsein als auch im Unterbewusstsein.



Für unsere Zwecke konzentrieren wir uns auf nur zwei Teile des Gehirns: 1) das limbische System und 2) den Neokortex, insbesondere den vorderen Teil des Neokortex, den Präfrontalkortex. (Das Reptilienhirn wird nicht in diese Diskussion einbezogen, obwohl es die wichtige Aufgabe der Grundfunktionen wie Atmung und Herzschlag steuert.)

Einfach ausgedrückt arbeiten diese beiden Teile des Gehirns zusammen und interagieren ständig miteinander. Beide sind für unsere tägliche Funktionsfähigkeit und unser Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung. Wir können nicht ohne einen von ihnen überleben. Sie sind beide notwendig, aber wenn wir ihre Funktionen und ihre Mechanismen nicht verstehen, können wir uns in selbstzerstörerischen Verhaltensweisen verlieren. Dies sind Dinge, die wir tun, denken oder sagen und die uns oder anderen Schaden zufügen.

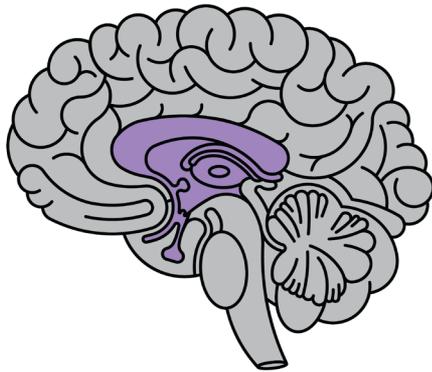
## Das limbische System

Das limbische System oder „primitives Säugerhirn“, wie es manche nennen, ist der Ort, an dem unsere instinktiven Verhaltensweisen

entstehen und an dem sich unsere Freuden-Zentren im Gehirn befinden. Diese Freuden-Zentren sind äußerst wirksam bei der Beeinflussung unseres Verhaltens und können leicht zu süchtig machenden, zwanghaften oder unsinnigen Verhaltensweisen führen, sofern sie nicht verstanden und wahrgenommen werden.

Das limbische System hat drei einfache, aber mächtige Funktionen:

1. Überlebensdrang
2. Schmerzen vermeiden
3. Vergnügen bereiten



■ Das limbische System

Der Thalamus im limbischen System ist der Treffpunkt für sensorische Eingaben. Wenn wir zum Beispiel etwas mit unseren Augen sehen, wird diese Information an den Thalamus weitergeleitet, der dann entscheidet, ob es sich um eine Überlebenssituation handelt oder nicht. Für viele Menschen werden die meisten dieser sensorischen Informationen ausgesondert und werden nicht einmal an ihr Bewusstsein weitergeleitet.

Stelle Dir z. B. vor, dass Du im Auto oder Zug fährst. Du achtest höchstwahrscheinlich nicht auf jede Autofarbe, jeden Gegenstand, jede Person usw., die Dich umgibt. Wenn das Auto vor Dir jedoch plötzlich scharf bremst oder Du ein lautes Geräusch hörst, wirst Du blitzschnell aufmerksam. Die roten Bremslichter lösen das limbische System in Dir aus.

*Die  
Vergangenheit  
hat keine  
Macht über den  
gegenwärtigen  
Moment.*

**-Eckhart Tolle-**

Deine Herzfrequenz erhöht sich und das Adrenalin beginnt durch Deinen ganzen Körper zu pumpen, um Dich auf eine mögliche Überlebenssituation vorzubereiten.

Ein traumatisiertes Gehirn kann jedoch leicht etwas als Überlebenssituation interpretieren, wenn dies in Wirklichkeit nicht der Fall ist. Mit anderen Worten, eine harmlose Situation kann Dich an vergangene Traumata erinnern und Deinen Überlebensdrang und dementsprechende Verhaltensweisen auslösen.

Als Jenni ein Teenager war, löste ihre normale Beziehung zu ihrem Freund, wegen ihres Kindheitstrauma eine Überlebensreaktion in ihr aus, als befände sie sich erneut in Gefahr. Wenn sie sich ihrem Freund näherte, wurde in ihrem limbischen System ein Alarm ausgelöst, der jede intime Aktivität, einschließlich gesunder Aktivitäten, mit Gefahr in Verbindung brachte. Dies setzte sich in ihren Erwachsenenjahren fort. Sie schaffte es nicht länger als ein paar Monate in einer Beziehung zu bleiben, weil ihr limbisches System sie unbewusst dazu brachte, der wahrgenommenen Gefahr zu entfliehen.

Das limbische System ist der Teil des Gehirns, aus dem Überlebensinstinkte stammen, und *traumatische Erinnerungen gespeichert werden*. Es ist außerdem der Teil des Gehirns, in dem Angst lebt und wächst. Etwas Angst ist keine schlechte Sache. Wäre es nicht für die Fähigkeit Angst zu verspüren, würden wir nicht lange überleben. Wenn

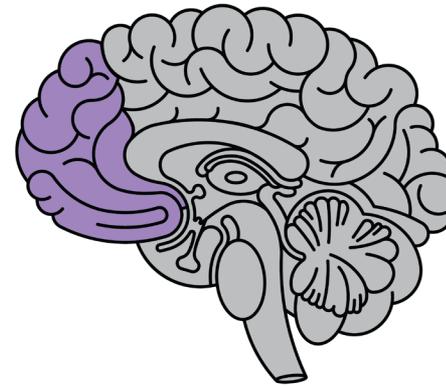
jedoch ein Trauma in unserer Kindheit auftritt, insbesondere ein Trauma sexuellen Missbrauchs, stellt sich das Gehirn darauf ein, die ganze Welt mit ängstlichen Augen zu betrachten, auch wenn es Dinge sind, vor denen man keine Angst haben muss.

Tief im limbischen System befindet sich ein weiterer Bereich, der Amygdala genannt wird. Ihre Aufgabe ist es, sicherzustellen, dass wir überleben. Es ist der Ort, an dem sich Reaktionen, wie: Kampf-, Flucht-, und Schockstarre bilden. Die Aufgabe der Amygdala im limbischen System ist es, auf die Welt zu reagieren und uns vor Gefahren zu schützen. Aber wenn wir die Amygdala nicht wahrnehmen und leiten, kann sie unser Leben dominieren. Wir wissen auch, dass ein ungezügelt limbisches System unser Leben kontrollieren kann, ohne dass wir vollständig verstehen, was vor sich geht oder warum wir uns die ganze Zeit depressiv oder ängstlich fühlen.

## Der Präfrontalkortex

Der Präfrontalkortex oder das „rational denkende Gehirn“ ist der moralische, logische Teil des Gehirns, der sich über dem limbischen System befindet. Er befindet sich im vorderen Teil des Gehirns, direkt hinter der Stirn. Dieser Teil des Gehirns ist verantwortlich für abstraktes Denken, Gedankenanalyse und die Verhaltensregulierung. Es ist das Bremssystem, das uns daran hindert, auf alle Gelüste oder Impulse zu reagieren, die vom limbischen System ausgehen.

Die Neurowissenschaft zeigt uns nun, dass der Präfrontalkortex aktiv wird, wenn ein Individuum beschließt, eine Absicht nicht zu befolgen. Dies geschieht, weil der Präfrontalkortex die Absicht objektiv beobachtet und uns hilft, uns gegebenenfalls in eine andere Richtung zu bewegen.



■ Präfrontalkortex

Dieser Bereich des Gehirns regelt auch die soziale Kontrolle, wie die Unterdrückung von Emotionen und Sexualtrieben. Das Rechts- oder Schuldempfinden stammt aus dieser Region des Gehirns. Er vermittelt auch zwischen widersprüchlichen Gedanken und sagt den wahrscheinlichen Ausgang von Handlungen oder Ereignissen voraus. Der Präfrontalkortex ist dafür verantwortlich Entscheidungen zu treffen. Viele bezeichnen es als „das höhergeordnete Gehirn“ oder „der Dirigent“. Hier entstehen Qualitäten, wie Bewusstsein, Intelligenz und Persönlichkeit. Dieser Teil des Gehirns kann jedoch leicht vom limbischen System manipuliert werden.

## Die Zusammenarbeit des zweiteiligen Gehirns ermöglichen

Ein Eisberg ist eine gute Metapher für das zweiteilige Gehirnmodell: 85 bis 90 % eines Eisbergs befinden sich unter der Wasseroberfläche. Wir können das Eis nicht sehen und trotzdem wissen wir, dass es dort ist. Dieser Teil des Eisbergs, der unter Wasser ist, kann mit dem limbischen System verglichen werden. Tatsächlich glauben viele

*Die Wahrheit unserer Kindheit ist in unseren Körpern gespeichert und lebt in der Tiefe unserer Seele. Unser Intellekt kann getäuscht werden, unsere Gefühle können betäubt und manipuliert werden, unsere Wahrnehmungen können beschämt und verwirrt werden, unsere Körper können mit Medikamenten getäuscht werden. Aber unsere Seele vergisst nie. Und weil wir eins sind, eine Seele in einem Körper, wird unser Körper eines Tages seine Rechnung vorlegen müssen.*

**-Alice Miller-**

Neurowissenschaftler, dass 85 bis 90 % unseres Verhaltens automatisch von diesem tieferen, unbewussten Teil des Gehirns gesteuert wird, meist außerhalb unseres Bewusstseins.

Die restlichen 10 bis 15 % des Eisbergs, die über dem Wasser sind, stellen den bewussten Teil des Gehirns dar, den Präfrontalkortex. Dieser Teil des Gehirns ist für das Urteilsvermögen verantwortlich. Um von vergangenen Traumata zu heilen, ist es wichtig, dass dieser Teil des Gehirns aktiv wird und bleibt.

Damit Jenni ihre Reaktionen und Impulse kontrollieren kann, muss ihr Präfrontalkortex aktiv sein, wenn sich ihre Beziehung zu mehr Intimität hin entwickelt. So kann sie *bewusst* erkennen, dass sie sich nicht in Gefahr befindet, wenn sie ihren Freund umarmt oder seine Hand hält. Idealerweise würde ihr limbisches System in solchen Situationen Überlebensdränge aussenden und sie vor Gefahren warnen, während ihr Präfrontalkortex bewusst

wahrnimmt, dass sie sich jedoch in Sicherheit befindet. Sobald sie mit Hilfe der fünf Strategien der Hoffnung lernt, diese Übung anzuwenden, wird sich ihre Beziehung mit ihrem Freund zu etwas Bedeutungsvollerem entwickeln können.

Das Kernproblem bei der Genesung einer Überlebenden von Traumata ist ein Gleichgewicht zwischen dem Präfrontalkortex und

ihrem limbischen System herzustellen. Durch ständiges Training kann das zweiteilige Gehirn integriert werden. Ohne Training kann das limbische System den Präfrontalkortex (das rational denkende Gehirn) überwältigen und völlig außer Kraft setzen.

Es ist möglich ein Trauma für eine gewisse Zeit durch bloße Willenskraft zu überleben, aber wenn das limbische System bestimmte Umstände, als Bedrohung für das Überleben oder das Wohlbefinden interpretiert, wird es ängstlicher und verzweifelter. Auf dem Weg Deiner Genesung geht es darum, zu lernen, wie man mit diesen Gefühlen auf eine gesunde Art und Weise umgehen kann.

Erinnerst Du Dich, wie Jenni das Gefühl hatte, dass sie zwei verschiedene Personen sei? Es gab einen Teil von ihr, der in einer Beziehung sein wollte (der Präfrontalkortex), aber der andere Teil assoziierte die Beziehung mit ihrem Trauma (das limbische System) und sah es aus diesem Grund als Gefahr an.

Der Sozialpsychologe Jonathan Haidt lieferte eine gute Analogie zur Beschreibung des zweiteiligen Gehirns anhand eines auf einem Elefanten reitenden Kindes. Das Kind repräsentiert den Präfrontalkortex und der Elefant repräsentiert das limbische System.

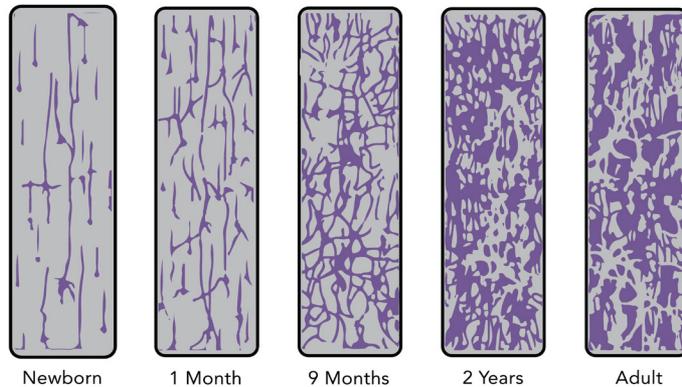
Obwohl der Elefant viel größer und weit aus kraftvoller ist als das kleine Kind, kann das Kind den Elefanten trainieren und beherrschen. Wenn sich das Kind und der Elefant komplett vertrauen, können sie zu einem mächtigen Team werden.

*Das Leben einiger Menschen scheint wie in einer Erzählung zu fließen; meines hatte viele Stopps und Neuanfänge. Das hat Trauma so an sich. Es unterbricht den Handlung. Man kann es nicht einfach verarbeiten, da es nicht zu dem passt, was vorher oder nachher in der Geschichte passierte.*

**-Jessica Stern-**

Der Prozess ist der gleiche für Überlebende traumatischer Ereignisse. Indem der Präfrontalkortex das limbische System besser kennenlernt, kann Vertrauen zwischen den beiden Gehirnregionen aufgebaut und die Genesung beschleunigt werden. Alle Ratschläge in diesem Buch und die Übungen im begleitenden Arbeitsbuch stärken den Präfrontalkortex.

Wenn das Gehirn während seiner Entwicklungsphase ein Trauma erlebt, erinnert sich das limbische System daran. Unser gegenwärtiges Verständnis der Gehirnentwicklung lehrt uns, dass sich das limbische System lange vor dem Präfrontalkortex entwickelt. Diese Erklärung macht Sinn, da die Aufgabe des limbischen Systems darin besteht unser Leben zu erhalten. Darüber hinaus werden Erinnerungen, insbesondere traumatische Erinnerungen, für die Zukunft gespeichert, um uns vor diesen Gefahren oder Ähnlichen schützen zu können.



## Trauma und das Gehirn

In den letzten zwanzig Jahren wurden bedeutende Fortschritte erzielt, die uns helfen, die Auswirkungen eines Kindheitstraumas in

einem Individuum zu erkennen. Ein Großteil davon ist der Adverse Childhood Experiences (ACE)-Studie zu verdanken, eine der größten Untersuchungen, die jemals durchgeführt wurden, um Zusammenhänge zwischen Kindheitstrauma und späterem Wohlbefinden zu untersuchen. Diese Studie wurde in Zusammenarbeit zwischen den CDC „Zentren für Krankheitskontrolle und Prävention“ und der Kaiser Permanente Health Appraisal Clinic in San Diego durchgeführt.

Diese Studie verfolgte über zehn Jahre lang mehr als 17.000 Personen. Die Teilnehmer dieser Studie wurden einer umfassenden körperlichen Untersuchung unterzogen und lieferten detaillierte Informationen über ihre Kindheitserfahrungen in Bezug auf Missbrauch, Vernachlässigung oder familiäre Funktionsstörungen.

Die ACE-Studie zeigt deutlich, dass bestimmte Kindheitserlebnisse Faktoren erhöhen, die zu Krankheiten, schlechter Lebensqualität und frühem Tod führen. Das Hauptergebnis der Studie zeigte, dass es einen Zusammenhang zwischen den Erfahrungen von Menschen in den frühen Jahren ihrer Kindheit (einschließlich Traumata sexuellen Missbrauchs) und ihrer geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit gibt.

Jedes Kind wird mit ungefähr 100 Milliarden Gehirnzellen geboren. Bei der Geburt sind diese Gehirnzellen nicht vollständig verlinkt, um miteinander zu kommunizieren. In den ersten Lebensjahren kommt es zu einer rasanten zellulären Entwicklung. Diese Entwicklung setzt sich über die Kindheit und Jugend bis ins frühe Erwachsenenalter fort.

Ab dem Säuglingsalter befindet sich das Gehirn in einer intensiven Lernphase, während es die Welt, um sich herum erkundet. Wenn bestimmte Entwicklungsbedürfnisse nicht erfüllt werden, wird das Gehirn dazu verdrahtet, bestimmten Dingen nicht zu vertrauen und tut, was es tun muss, um zu überleben. Damit sich das Gehirn eines Kindes oder Jugendlichen auf gesunde Weise entwickeln kann, müssen bestimmte Entwicklungsbedürfnisse immer wieder in dem Umfeld des Kindes

berücksichtigt werden:

- Zuneigung
- Sicherheit
- Fürsorge
- Angemessene Berührung

Wenn das Umfeld eines Kindes oder Jugendlichen diese Entwicklungsbedürfnisse nicht durchgehend erfüllt, kann dies zu einer fehlerhaften Gehirnentwicklung führen. Die normale Entwicklung des Gehirns kann stecken bleiben, wenn die Welt eines Kindes oder eines Teenagers ein unsicherer Ort ist. Tritt während dieser Kinder- und Jugendjahre ein Trauma sexuellen Missbrauchs auf, kann die Entwicklung des Gehirns stark gehemmt werden. Wenn ein Kind oder ein Jugendlicher anstelle von Sicherheit und Fürsorge die Gewalt eines sexuellen Traumas erlebt, bleibt das Gehirn im permanenten Überlebensmodus stecken, dass die Welt als unsicheren Ort wahrnimmt. Dies gilt insbesondere dann, wenn der Täter des Traumas jemand war, der vertrauenswürdig hätte sein sollen. Der Machtmissbrauch, der auftritt, wenn ein Erwachsener ein Kind missbraucht, kann den Überlebenden in einen Zustand der Angst festhalten.

Wenn wir uns nicht sicher fühlen, treibt uns unser Gehirn und insbesondere das limbische System zu Dingen, die dieses Gefühl der Sicherheit hervorrufen und bewirken können. Oft führt dies zu selbstzerstörerischen Verhaltensweisen oder negativen Bewältigungsmechanismen, wie Sucht, die dem limbischen System ein Gefühl der vorübergehenden Sicherheit oder des Wohlbefindens vermitteln. Leider kann das limbische System nicht zwischen ungesund und gesunden Verhaltensweisen unterscheiden, solange das Überlebensbedürfnis befriedigt wird.

Es ist wichtig zu verstehen, dass das limbische System den Unterschied zwischen einem Ereignis in der Vergangenheit, der Gegenwart oder einem Ereignis in der Zukunft nicht unterscheiden kann. Beim

limbischen System kann die Erinnerung an den Missbrauch genauso traumatisch und real erscheinen, wie das traumatische Ereignis selbst. Sich selbst zu schützen wird die einzige und höchste Priorität.

Obwohl wir verbale Sprache verwenden, um die Genesung in Gang zu setzen, ist es wichtig zu verstehen, dass das limbische System nicht in der Lage ist, Befehle und Anforderungen logisch zu bewerten und darauf zu reagieren. Aus diesem Grund ist es nicht effektiv sich selbst oder jemandem zu sagen, er/sie solle die Vergangenheit vergessen, einfach weitermachen oder aufhören, sich auf eine bestimmte Weise zu fühlen. Es ist so, als würde man einem Zweijährigen sagen, er solle sein Lieblingsspielzeug teilen und sich darüber freuen. Es ist leider nicht so einfach.

Der beste Weg, langfristig Fortschritt erfolgreich zu erzielen, ist sich eingehender mit dem limbischen System zu befassen, und zu lernen, wie es funktioniert und warum es tut, was es tut. Jenni wurde klar, dass ihr Wissen über das Gehirn und seiner Funktion ein wesentlicher Teil ihrer Genesung sein würde.

## Identifiziere die Stimme Deines Traumas, lerne SIE kennen

Etwas, das auf dem Weg der Genesung für diejenigen hilfreich ist, die mit dem Trauma sexuellen Missbrauchs kämpfen, ist, sich dessen bewusst zu werden und zu akzeptieren, was man als Traumastimme bezeichnen könnte. Die *Traumastimme* ist jeder Gedanke oder jedes Gefühl im Zusammenhang mit früheren Erlebnissen von Missbrauch. Wenn der auslösende Gedanke, oder auch Trigger genannt, erkannt wird und das limbische System antwortet, nehme ihn wahr und sag Dir: „Oh, da ist SIE (Großbuchstabe S, I, E).“

Dieses Konzept wurde von Jack Trimpey entwickelt, der diese Wortwahl verwendete, um Süchtigen dabei zu helfen, das zweiteilige

*Der Überlebensmodus sollte eine Phase sein, die Dein Leben rettet. Sie ist nicht dazu bestimmt Dein Leben zu sein.“*

**-Michele Rosenthal-**

Gehirn besser verstehen zu können.

Die Traumastimme war bis jetzt sehr erfolgreich darin, Dich glauben zu lassen, dass „SIE“ Du seiest. „SIE“ (die Traumastimme) kann Dich sehr einfach täuschen, weil „SIE“ die Fähigkeit hat, in der „Ich“-Anrede zu kommunizieren. „SIE“ verwendet das Pronomen „Ich“, wenn es spricht. Mit zunehmendem Bewusstsein und Zeit

wirst Du in der Lage sein, diese Stimme zu erkennen und zu identifizieren, indem Du „SIE“ anerkennst und sagst: „Da ist SIE.“ Anstatt zu sagen: „Ich fühle mich krank, ängstlich und besorgt“, kannst Du den Dialog in Deinem Kopf ändern und sagen: „SIE (meine Traumastimme) reagiert auf mein Umfeld, aber ich befinde mich an einem sicheren Ort.“

Das limbische System kann Dich darauf hinweisen, dass Du krank, ängstlich und besorgt bist. Der Präfrontalkortex erkennt SIE (Deine Traumastimme), leitet jedoch rational ab und nimmt wahr, dass Du in Sicherheit bist.

Dieser Gedanke ist hilfreich, da er erklärt, was in Deinem Kopf vor sich geht und warum Du möglicherweise negativ reagierst, wenn bestimmte Erinnerungen hervorkommen. Durch die Wahrnehmung der Traumastimme kannst Du bewusst zwischen Deinem limbischen System und Deinem Präfrontalkortex wählen, sodass Du die Kontrolle darüber hast, wie Du reagieren kannst und was sich ändern muss. Es ist wichtig, dass Du Dich daran erinnerst, dass es *nicht Deine Schuld* ist, wie Du Dich im gegebenen Moment fühlst. Dein limbisches System macht genau, dass was es tun soll.

Jenni lernte ihr limbisches System kennen und erlangte dadurch die Kontrolle zurück, um Entscheidungen erfolgreich für sich selbst zu

treffen, während sie die fünf Strategien der Hoffnung anwendete.

## Coping und Genesung

Viele Genesungsprogramme verbringen Zeit damit, sich mit den Entwicklungsbedürfnissen von Kindern und Jugendlichen zu befassen, obwohl die Betroffenen inzwischen Erwachsene sind. Das traumatisierte Gehirn steckt in einem verängstigten Zustand fest, immer auf der Suche nach der nächsten möglichen Form des Missbrauchs. Das limbische System lernt Dingen zu vertrauen, die nicht unbedingt gesund sind. Vergiss nicht, dass seine Aufgabe es ist Dich am Leben zu erhalten, aus diesem Grund vermeidet es jegliche Situation, die schmerzhaft ist und ersetzt den wahrgenommenen Schmerz mit Vergnügen.

Einige Überlebende, die als Kinder sexuell missbraucht wurden, erhielten von ihrem Täter Alkohol oder Drogen, der ihnen zu glauben vermochte, dass die Substanz ihnen helfen würde ihr Leiden zu vergessen. Obwohl sich nicht alle Überlebende Suchtmitteln zuwenden, müssen alle einen Weg finden, mit dem Trauma umzugehen, um zu überleben. Oft werden diese Verhaltensweisen unkontrollierbar und selbstzerstörerisch.

Sogar gesunde Coping-Strategien oder auch Bewältigungshilfen genannt, sind nicht das Endziel. Coping bedeutet nicht das man heilt. Es ist jedoch ein notwendiger und wichtiger Teil auf dem Weg der Genesung. Man muss erst einmal mit seinem Erlebnis zurechtkommen, bis man an einem Ort ist, an dem man bereit ist zu lernen, wie man von seinem Trauma heilen kann. Sei nicht zu streng mit Dir selbst in Bezug auf Dein Coping-Verhalten, auch wenn es selbstzerstörerisch ist. Du hast getan, was nötig war, um zu überleben. Mit dieser Aussage im Hinterkopf, ist es wichtig anzuerkennen, dass Bewältigungshilfen für eine langfristige Genesung nachlassen oder gar komplett abgeschafft werden müssen. Selbstzerstörerisches Verhalten kann den Weg Deiner Genesung

anstrengender machen.

Dr. Lisa Najavits führt aus: „Alle wichtigen Forschungsergebnisse zeigen, dass Menschen sich oft in relativ kurzer Zeit erholen, wenn sie die Hilfsmittel zur Bewältigung von Traumata und Sucht erlernen.“ Wir werden Dir zeigen, wie Du den höher-funktionalen Präfrontalkortex stärken und das limbische System kontrollieren kannst. Genau hierum geht es in dem Buch „Die fünf Strategien der Hoffnung“.

## Schlüsselbegriffe dieses Kapitels

- Das zweiteilige Gehirn besteht aus dem *limbischen System* (dem Unterbewussten, „Säugergehirn“) und dem *Präfrontalkortex* (dem Bewussten, „Rationale-Hirn“).
- Ein Kindheitstrauma wirkt sich auf Dein Gehirn aus und führt zu einem Übersteuern Deines limbischen Systems, sodass Du selbst dann Flashbacks und Auslöser erlebst, auch wenn Du Dich nicht in unmittelbarer Gefahr befindest.
- Dein Präfrontalkortex und Dein limbisches System können lernen zusammenzuarbeiten und gemeinsam Entscheidungen zu treffen, wie das Beispiel eines Kindes, das einen Elefanten führt.
- Deine persönliche Genesung liegt in Deiner Macht und Du kannst es schaffen!
- Die fünf Strategien der Hoffnung geben Dir die Möglichkeit, die Kontrolle über Deinen Weg zur Genesung zu übernehmen, Deinen Präfrontalkortex zu stärken und sich Deines limbischen Systems bewusster zu werden.

## Strategie 1 Bewusstsein: Das achtsame Verweilen in der Gegenwart

---

*„Gestern ist schon Geschichte. Morgen ist in Rätsel.  
Heute ist ein Geschenk.“*

-A.A. Milne-

Im Supermarkt sah Jenni plötzlich einen Mann, der sie an ihren Missbraucher erinnerte. Ihr limbisches System reagierte sofort und signalisierte, dass sie sich in Gefahr befand. Ihr limbisches System konnte nicht zwischen der Vergangenheit und der Gegenwart unterscheiden und tat das, was es tun soll, indem es sie vor einer wahrgenommenen Gefahr warnte. Jenni wurde sofort übel und sie verließ den Supermarkt, ohne ihren Einkauf zu beenden. Verzweifelt und frustriert fuhr sie nach Hause. Sie konnte sich nicht beruhigen und regte sich darüber auf, dass sie nicht in der Lage war, mit dieser durch den Trigger hervorgerufene Erinnerungen umzugehen.

Die erste Strategie „Bewusstsein“ der fünf Strategien der Hoffnung, hätte ihr helfen können, mit dieser Situation auf eine andere Art und Weise umzugehen.



## Was ist Bewusstsein?

Bewusstsein bedeutet fest im gegenwärtigen Moment verwurzelt zu sein. Es bedeutet zu lernen, wie man mit der Zeit gesunde Beziehungen aufbaut. Diejenigen, die mit einem Trauma sexuellen Missbrauchs zu kämpfen haben, verbringen oft viel Zeit mit ihren Gedanken in der Vergangenheit oder der Zukunft, anstatt sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren.

Zu lernen, Deine Gefühle und Empfindungen wahrzunehmen, bringt Dich in Kontakt mit Deinem gegenwärtigen selbst. Um Deine Emotionen eventuell in den Griff zu bekommen, musst Du Dich ihrer bewusst werden. Bewusstseinstraining lehrt Dich, im gegenwärtigen Moment vollständig anwesend zu sein und zu leben. Um präsent zu sein, musst Du wissen, wo Du Dich befindest und was in Dir und außerhalb vor sich geht.

Bewusstsein verleiht der achtsamen Kriegerin in Dir die Macht, Entscheidungen für Dich selbst zu treffen. Dies ist nur möglich, wenn Du die fünf Strategien der Hoffnung anwendest, um den Präfrontalkortex zu stärken. Dieses starke Denkkzentrum ist die Grundlage für die Genesung Deiner Traumata.

## Dissoziation

Um Dein Trauma sexuellen Missbrauchs in der Vergangenheit und die Angst vor einem zukünftigen Trauma bewältigen zu können, musst Du Deine Urinstinkte und verschiedene Bewältigungshilfen einsetzen - beides wird durch die Reaktionen Deines limbischen Systems lebendig. Einige Bewältigungshilfen können zu ungesunden, selbstzerstörerischen Verhaltensweisen führen.

Wenn Menschen von selbstzerstörerischen Verhaltensweisen getrieben werden, um mit ihrem vergangenen Trauma fertig zu werden, erfüllen sie die Anforderungen des limbischen Systems, sie vergessen jedoch die Bedeutsamkeit des gegenwärtigen Moments. Die Bewältigungshilfen, die das limbische System hervorruft, trübt klares Urteilsvermögen und rationales Denken. Eine Person kann daher durch einen dichten emotionalen Nebel laufen und nach etwas suchen, was ihr als nächstes Linderung verschafft.

Es mag vielleicht sein, dass Du persönlich gute Kenntnisse im Umgang mit dieser Art von Verhaltensweisen hast, um mit Deinem Trauma fertig zu werden. Es ist wichtig, dass Du verstehst, dass Bewältigungshilfen für die Überlebenssicherung normal sind. Du solltest Dich nicht schämen oder fertig machen, dafür dass Du kämpfst zu überleben, auch wenn einige dieser Überlebensmethoden langfristig nicht gesund für Dich sind. Das Erlernen *gesunder Strategien* ist entscheidend für die langfristige Genesung, Zufriedenheit und das allgemeine Wohlbefinden.

Als erstes solltest Du lernen, Dich in Deinem eigenen Körper zu verankern. Dies kannst Du erzielen, indem Du Aktivitäten unternimmst, die Dir helfen, Deine Gefühle erneut zu entdecken und zu verspüren. Traumata können so unheimlich störend und verwirrend sein, dass einer der Abwehrmechanismen, die das limbische System nutzt, als *Dissoziation* bezeichnet wird. Hierbei transportierst Du Dich mental an einen anderen Ort, da es so schmerzhaft und beängstigend ist, Dich im physischen Moment aufzuhalten.

J.L. Titchener schrieb in seinem Buch *“Post-Traumatic Decline: A Consequence of Unresolved Destructive Drives”*:

„Der Dissoziationsprozess ist ein eleganter Mechanismus, der als Ausweg vor traumatischen Erlebnissen in das menschliche psychologische System eingebaut ist. Dissoziation bedeutet, dass lebensbedrohlich wahrgenommene Erinnerungen abgespalten und vom Bewusstsein isoliert werden. Es ist, als würde ein Teil der Persönlichkeit eines Menschen stecken bleiben und sich nicht weiterentwickeln. Um heilen zu können, müssen diese abgespaltenen Erinnerungen in eine Geschichte integriert werden, die in der Vergangenheit stattgefunden hat, aber längst vorbei ist.“

Alexandra Katchakis schrieb über die Dissoziation: „Das Problem, wenn man sich so gründlich von allem und jedem um sich herum entfernt, ist dass man sich innerlich tot fühlt und seine Gefühle in seinem Körper kaum oder gar nicht wahrnehmen kann. Die Genesung erfordert eine neue Assoziation mit dem Körper, die Verpflichtung, erneut in den

Körper einzutauchen und das zu empfinden, was wir vorher nicht spüren konnten, weil wir uns vorher nicht sicher gefühlt haben.“

Mit einem stärkeren Bewusstsein und Wahrnehmungsgefühl gibt es ein größeres Potenzial, den Verlauf unseres Lebens selbst zu bestimmen. Zu erkennen und wahrzunehmen, was wir empfinden, ist der erste Schritt, um zu verstehen, warum wir uns so fühlen. Wenn wir uns nach und nach bewusster werden, was wir spüren, können wir lernen, wie wir mit diesen Gefühlen richtig umgehen können.

## Im Hier und Jetzt leben

Bewusstsein öffnet uns eine Tür. Sich bewusst zu werden, welche Gedanken und Gefühle wir in der Gegenwart haben, ist der Beginn, selbsterstörerische oder ungesunde Verhaltensweisen durch gesunde Verhaltensweisen zu ersetzen.

In der letzten Zeit hat sich die Lage im Hinblick auf das Erlernen, wie man im *Hier* und *Jetzt* leben kann deutlich verbessert. Wenn wir darüber nachdenken ist das *Hier* und *Jetzt* nur möglich, weil es mit einer Vergangenheit und einer Zukunft verbunden ist. Die Bedeutung der Vergangenheit oder der Zukunft wird nicht in Frage gestellt, wenn man lernt in der Gegenwart zu leben, aber es setzt Vergangenheit und Zukunft in die richtige Perspektive.

Alle drei Komponenten der Zeit - Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft - sind notwendig, um Deine Erfahrung verstehen zu können.

Es ist wichtig eine klare Vorstellung über diese Zeitkomponenten

*Die Zeit ist Jetzt: der Ort ist Hier. Verweile in der Gegenwart. Du kannst nichts tun, um die Vergangenheit zu ändern, und die Zukunft wird niemals genauso passieren, wie Du es Dir vorstellst.*

**-Dan Millman-**

zu haben. Gäbe es weder Vergangenheit noch Zukunft, würde das Leben keinen Sinn ergeben, weil es nicht an Kontext verknüpft wäre und es egal wäre wofür man sich in bestimmten Umständen entscheiden würde. Außerdem würde es keine Konsequenzen geben, denn es gäbe keine Zukunft, auf die man sich vorbereiten und auf die man sich vorbereiten könnte.

Dein Bewusstsein zu vertiefen, hilft Dir besser zu verinnerlichen, dass egal, wo Du Dich auf dem Weg der Genesung befindest, heute der wichtigste Tag ist, den Du hast. Wenn man tatsächlich darüber nachdenkt, wenn Du darüber nachdenkst, ist der gegenwärtige Moment das einzige, was man hat.

Das begleitende Arbeitsbuch enthält mehrere Übungen, die Dir helfen können Dein Bewusstsein zu stärken. Stabilisierungsübungen sind besonders wirkungsvoll, weil sie Dich nicht nur fest in der Gegenwart verurzeln, sondern auch die Kommunikation zwischen Deinem limbischen System und Deinem Präfrontalkortex aufbauen und stärken.

Wenn Du Dich in einem Moment befindest, indem Du Dich stabilisieren möchtest, versuche Folgendes:

- Konzentriere Dich auf eines Deiner fünf Sinne und nenne die Dinge, um Dich herum, die Du durch dieses Sinnesorgan wahrnehmen kannst. Wenn Du z. B. Hören wählst, kannst Du Dich auf jedes Geräusch um Dich herum konzentrieren.
- Nimm ein Bonbon in den Mund und richte Deine ganze Aufmerksamkeit darauf. Achte darauf, wie es sich auf Deiner Zunge zersetzt und versuche es nicht zu zerkauen. Nimm Dir Zeit und nimm alles darüber wahr.
- Wähle eine Farbe und nimm alles um Dich herum mit dieser Farbe wahr.

Diese Übung kannst Du während des Autofahrens durchführen oder wenn Du in der Straßenbahn sitzt. Du wirst erstaunt sein, was Dir alles auffallen wird.

Die Essenz des Bewusstseins ist die Dinge langsam anzugehen und vollständig in der Gegenwart anwesend zu sein. Das Arbeitsbuch enthält Übungen, die Du ein Leben lang üben kannst, um Dein Bewusstsein zu stärken.

Ein Mitarbeiter der Younique Foundation teilte folgendes Erlebnis:

„Vor einigen Jahren hatte ich eine Erfahrung, die mir geholfen hat, zu verstehen, wie wichtig es ist tief in der Gegenwart verankert zu sein, und wie es einem dabei helfen kann, jegliche Herausforderungen zu meistern.

Ich war mit Freunden auf einem einwöchigen Campingausflug an einem wunderschönen See. Während dieses Ausflugs beschlossen acht von uns, auf die andere Seite des Sees zu schwimmen. Als wir ungefähr in der Mitte des Sees waren, geriet einer meiner Freunde in Panik, da er nicht so gut schwimmen konnte. Er sah, wie weit raus wir schon geschwommen waren und dass wir „den Punkt ohne Wiederkehr“ erreicht hatten. Er war schon sehr erschöpft und er konnte sehen, dass beide Ufer des Sees gleich weit entfernt waren.

Er sagte verzweifelt und mit Panik in seiner Stimme: „Ich schaffe es nicht, ich schaffe es nicht! Ich glaube ich kann nicht mehr weiterschwimmen!“ Es war ein besorgniserregender Moment für uns alle. Wir wechselten in diesem Moment alle in unseren eigenen Überlebensmodus, um herauszufinden, wie wir selbst mit der Situation umgehen und unserem Freund am besten helfen könnten.

Nach einigen Rettungsschwimmkursen wusste ich, dass das Schlimmste, was ich tun könnte, war, mich einem in Panik geratenen oder

*Zu lernen, ruhig zu atmen und einen Zustand relativer körperlicher Entspannung aufrechtzuerhalten sogar während einer Konfrontation mit schmerzhaften und schrecklichen Erinnerungen, ist für die Genesung unverzichtbar.*

**-Bessel van der Kolk-**

ertrinkenden Schwimmer, zu nähern. Die Gefahr besteht nämlich darin, dass der Schwimmer einen unter das Wasser drücken oder ziehen könnte. Dies würde offensichtlich mein eigenes Leben in große Gefahr bringen. In diesem Fall müsste ich meinen Freund außer Gefecht setzen, um ihn sicher ans Ufer ziehen zu können. Offensichtlich wollte ich nicht, dass es so weit kommt, also sprach ich ihm ruhig und deutlich zu und sagte ihm, dass er seine Gedanken von der Zukunft lenken müsse.

Er war total überfordert,

als er sah, wie weit wir noch schwimmen mussten und es löste eine lähmende Angst in ihm aus. Ich half ihm dabei, sich nur auf den nächsten Schwimmzug zu konzentrieren. Ich sagte zu ihm: „Konzentriere Dich nur auf meine Stimme. Du bist bereits einen sehr langen Weg geschwommen, und hast es geschafft indem Du einen Schwimmzug nach dem anderen gemacht hast. Wir sind alle hier und werden Dich nicht im Stich lassen. Konzentriere Dich nur auf Deinen nächsten Schwimmzug. Schau nicht auf die andere Seite des Sees. Schau auf mich an und höre nur auf meine Stimme.“ Dies beruhigte ihn genug, um langsam, aber sicher ans Ufer zu schwimmen.“

Du kannst Dich leicht überfordert fühlen, wenn Du Dich zu sehr auf die Zukunft konzentrierst und feststellst, wie weit Du von Deinem endgültigen Ziel entfernt bist. Das gilt besonders auf den Weg Deiner Genesung. Ganz gleich, um welche Aufgabe es sich handelt, sie wird übersichtlicher, wenn Du Dich nur auf den nächsten Schritt konzentrierst, der vor Dir liegt. Die Aufgabe, die Du jetzt ausführst, ist Dein aktuelles Ziel.

## Jenni und Bewusstsein

Denke an Jenni im Supermarkt zurück. Wenn sie die Strategie des Bewusstseins anwendet, reagiert sie völlig anders. Während ihr limbisches System signalisiert, dass sie sich in Gefahr befindet, nimmt sie sich einen Moment Zeit, um sich der Gegenwart und ihrem Umfeld bewusst zu werden. Sie atmet mehrmals tief ein und aus, und zählt jeden Atemzug, der ein- und ausgeht. Sie nimmt die Gefühle wahr, die ihr limbisches System (SIE) empfindet. Ihr Präfrontalkortex trifft bewusst die Entscheidung, dass die Person, die sie sieht, nicht die Person ist, die sie missbraucht hat. Sie befindet sich nicht in Gefahr. Durch die Strategie des Bewusstseins ist sie in der Lage, ihre Gedanken auf die Gegenwart zu richten und weiter einzukaufen.



Die wahrgenommene Gefahr entgleist dieses Mal nicht ihren Tag. Sie schließt den Einkauf erfolgreich ab und verlässt den Supermarkt mit einem gestärkten Gefühl ihre Reaktion auf Auslöser ihres Alltags selbst kontrollieren zu können. Sie gewann diesen Kampf durch die achtsame Kriegerin in sich.

## Schlüsselbegriffe dieses Kapitels

- Durch Bewusstsein erkennst Du, dass nur etwas im *gegenwärtigen Moment* passieren kann. Konzentriere Deinen Sinn auf den gegenwärtigen Moment anstatt auf die Zukunft oder Vergangenheit.
- Deine Gedanken in der Zukunft oder der Vergangenheit zu verbringen, kann zu Angstzuständen und Depressionen führen. Es kann auch zum Verbrauch negativer Bewältigungshilfen, zu selbstzerstörerischer Verhaltensweisen und Sucht führen.
- Stabilisierungsübungen stellen das Gleichgewicht in Dir wieder her und ermöglichen es Deinem limbischen System und Deinem Präfrontalkortex miteinander zu kommunizieren und in Einklang zu bringen.
- Durch das Bewusstsein versetzt Du Dich in die Lage, bewusste Entscheidungen zu treffen, so dass Du entscheiden kannst, wie Du in einer bestimmten Situation handeln und reagieren möchtest.
- Wenn Du den gegenwärtigen Moment wahrnimmst, kannst Du aus dem Krisenmodus heraustreten und mit Produktivität an Dein Ziel voranschreiten.

## Strategie 2 Akzeptanz: Akzeptiere die Wahrheit Deines Traumas

---

*„[Selbsterkenntnis] bedeutet nicht Deinen Rücktritt; es bedeutet zu verstehen und anzuerkennen, dass etwas so ist, wie es ist und dass es immer einen Weg durch diese Situation gibt.“*

-Michael J. Fox-

**U**m mit ihrer Vergangenheit fertig zu werden, wandte sich Jenni suchterzeugenden Verhaltensweisen zu. Sie litt viele Jahre unter Suchterkrankungen, weigerte sich jedoch, dies anzuerkennen. Eines Tages kam eine Freundin auf sie zu und erzählte ihr vertrauensvoll über die Sucht einer Bekannten. Als Jennis Freundin über das Verhalten dieser Bekannten jammerte, wurde Jenni plötzlich bewusst, dass ihre Freundin auch über sie sprechen könnte. Ihr wurde augenblicklich

*Das Bekenntnis unserer Schwäche ist der erste Schritt, um unseren Verlust zu beheben.*

**-Thomas Kempis-**

bewusst, dass auch sie abhängig war. Als sie über die Verhaltensweisen ihres Lebens nachsann, gab es einfach zu viele Beweise in ihrem Verhalten, um sie länger ignorieren zu können. Sie nutzte ihre Sucht, um die Erinnerungen an ihren Missbrauch zu übertönen.

## Deine Wahrheit akzeptieren

Die zweite Strategie der Hoffnung, besteht darin, die Wahrheit über Deine Verhaltensweisen anzuerkennen und zu akzeptieren, egal wie schwierig das auch sein mag. Akzeptanz besteht aus vier Hauptteilen:

1. Akzeptanz hilft Dir anzuerkennen, wo Du Dich auf Deinem Weg der Genesung befindest. Du akzeptierst Deine Wahrheit und was Du tun musst, um Genesung finden zu können. Solange Du die Wahrheit verdrängst, führst Du eine Art Krieg mit Dir selbst. Grundgefühle zu unterdrücken ist sowohl psychisch anstrengend als auch körperlich erschöpfend.
2. Akzeptanz bestätigt Deine Kenntnis, dass es nicht Deine Schuld ist, dass der Missbrauch stattgefunden hat, aber dass es in Deiner Macht liegt, die Hilfe zu erhalten, die Du zu Deiner Genesung benötigst.
3. Akzeptanz ermöglicht Dir mit Mut einen Blick auf die vergangenen traumatischen Ereignisse Deines Lebens und dessen Auswirkungen zu werfen und zu verstehen, dass Du das Potenzial hast Dich von ihnen zu erholen.
4. Akzeptanz ist der Schlüssel zur Verhaltensänderung. Es ist nicht ein einmaliges Geschehnis, sondern ein fortlaufender

Prozess. Du musst ständig zur Kenntnis nehmen, wo Du bist und wo Du sein solltest.

## Akzeptanz und selbstzerstörerisches Verhalten

Wir wissen, dass Akzeptanz für viele Überlebende sexuellen Missbrauchs eine große Herausforderung darstellen kann. Um sich zu ändern und zu wachsen, ist es jedoch notwendig, anzuerkennen und zu akzeptieren, was passiert ist, so dass man erneut etwas empfinden kann. Durch die Strategie der Akzeptanz kann die achtsame Kriegerin in Dir bewusst entscheiden, wie sie mit starken Emotionen umgehen wird.

Laut der Nationalen Umfrage von SAMHSA zu Drogenkonsum und Gesundheit erhalten nur 10,4 % derjenigen, die eine Suchtbehandlung benötigen Therapie. Dies ist ein weiteres Beispiel dafür, wieviel Einfluss das limbische System hat. Bevor jemand ein süchtig machendes oder selbstzerstörerisches Verhalten ändern kann, muss er sich dessen erst einmal bewusst sein.

Da Verleugnung sehr einflussreich ist, kann es dazu kommen, dass man mehr leidet als nötig, wenn man zu lange wartet, um Hilfe aufzusuchen. Die natürlichen Konsequenzen von Sucht- und Selbstzerstörerischem-Verhalten häufen sich in dem Fall auf, bis Du letztendlich völlig überfordert zusammenbrichst. Oftmals wird wegen dem damit verbundenen Schamgefühl keine Hilfe aufgesucht. Wenn Du die Übungen in dem begleitenden Arbeitsbuch aufarbeitest, kannst Du möglicherweise Deine eigenen selbstzerstörerischen oder süchtig machenden Verhaltensweisen identifizieren, die Dich zurückhalten. Nachdem Du diese identifiziert und anerkannt hast, solltest Du Hilfe aufsuchen.

Natürlich kommt Sucht nicht bei allen Überlebenden vor, aber

selbstzerstörerische Verhaltensweisen können sich mit der Zeit zu süchtig machenden Bewältigungsmechanismen entwickeln.

## Akzeptanz durch Schreiben

Für viele ist das Tagebuchschreiben ein sehr guter Anfang, um sich mit vergangenen Traumata zu befassen. Während der Anfangsphase Deiner Genesung können einige Dinge zu schwierig sein zu verbalisieren. Beim Tagebuchschreiben hältst Du Dich an einem sicheren Ort auf, an dem Du herausfinden kannst, wo Du emotional stehst. Beim Schreiben kannst Du möglicherweise auf Wahrheiten stoßen, die Dir bisher nicht bekannt oder bewusst waren. Du kannst diese Erkenntnisse zunächst allein erforschen, was ein notwendiger Teil Deiner Genesung sein kann, bevor Du sie ans Licht bringst. Es ist gut, sich daran zu erinnern, dass Sprache, Schreiben und Sprechen zum Präfrontalkortex gehören. Es ist so weit wie möglich vom limbischen System und dem emotionalen Teil des Gehirns entfernt.



Versuche durch die Strategie des Bewusstseins wahrzunehmen, dass Du Dich im gegenwärtigen Moment befindest, wenn Du über

Deinen Missbrauch schreibst. Beachte das aktuelle Datum und die aktuelle Uhrzeit und bemerke, dass das Ereignis, über das Du schreibst in der Vergangenheit liegt. Dies wird Dir dabei helfen Vergangenheit und Gegenwart klar voneinander unterscheiden zu können.

Während Du an diese schmerzhaften Erinnerungen zurückdenkst und sie verarbeitest, kann es für Dich von großem Vorteil sein, über Deinen Rückblick zu schreiben, als würde es niemals jemand lesen. Du wirst vielleicht bemerken, dass ein Teil von Dir einschränken möchte, was Du in Dein Tagebuch schreibst. Wir nennen dies Deinen „Editor“.

Dein Editor hat Angst davor, was andere darüber denken könnten, was Du geschrieben hast. Er hat Angst vor Urteil oder Kritik. Wenn Du denkst, dass jemand anderes Deine Geschichte liest, kann dieser Editor versuchen, das, was Du aufschreibst, zu zensieren. Dies ist möglicherweise gar kein Problem für Dich, wenn es Dir nichts ausmacht, dass andere Deine Geschichte lesen könnten. Aber wenn Du spürst, wie Dein Editor sich einmischt und Dinge sagt wie: „Das kannst Du nicht aufschreiben! Was werden andere denken?“, dann könnte es den Prozess Deiner Genesung hemmen.

Schick Deinen Editor in den Urlaub und schreibe mit Klarheit und Ehrlichkeit, was Du aus Deiner Sicht oder aus der Sicht als Kind erlebt hast, als der Missbrauch stattfand.

## Akzeptanz durch Gesprächstherapie

Einige Überlebende haben noch nicht die Erfahrung gemacht, sich einer anderen Person anzuvertrauen oder sich bei anderen sicher zu fühlen. Ein guter Ausgangspunkt kann ein lizenziertes Therapeut sein, der sich auf die Behandlung von Trauma-Überlebenden spezialisiert. Möglicherweise möchtest Du Deine Erfahrungen einem

vertrauenswürdigen Therapeuten oder einer anderen Person anvertrauen. Es ist jedoch ebenso möglich, dass Du Dich am Anfang Deiner Genesung ein wenig unwohl fühlst, über Dein Trauma zu sprechen.

Ein Ziel der Therapie ist es, ein sicheres Umfeld zu schaffen, in dem fehlende Entwicklungsbedürfnisse wiederhergestellt werden können. Überlebende von Traumata haben gelernt widerstandsfähig zu sein und durch die Stärke ihrer Resilienz können sie mit angemessener Hilfe über ihr Kindheitstrauma steigen und ein Leben voller Kraft und Richtung führen.

Vertrauen ist etwas, das viel Mühe erfordert - es wird nicht so einfach gewonnen. Suche einen Therapeuten, Mentor oder Leiter, der bereit ist, sich Deine ganze Geschichte anzuhören, jemanden, der die Wahrheit verkraftet, wenn sie entfaltet und laut ausgesprochen wird. Therapie kann sehr wirksam sein, da sie ein sicheres Umfeld schaffen kann, in dem vergangene Traumata ohne Kritik erforscht werden können und ohne dass man sich vor Urteil fürchten muss.

Die Gesprächstherapie kann zwar hilfreich für den Prozess der Genesung sein, weist jedoch einige Einschränkungen auf. Viele, die eine Gesprächstherapie zur Bewältigung von Traumata in der Vergangenheit beginnen, bemerken sofort, dass die Verwendung der verbalen Sprache, Herausforderungen mit sich bringen kann. Einige unserer tiefsten Gefühle können nicht in Worte gefasst werden.

Viele Überlebende haben das Gefühl, dass eine andere Person, egal wie gut sie es meint, niemals die komplette Wahrheit über ihr Trauma-Erlebnis erfahren wird. Das stimmt zwar, aber Du darfst nicht vergessen, dass es nicht notwendig ist, dass andere Deine Geschichte vollständig erfahren oder nachvollziehen können, damit Du von Deinem Trauma heilen kannst.

Das Wichtigste ist, dass Du den Missbrauch Dir selbst

gegenüber anerkannt. Frieden mit Dir selbst zu schließen ist das wichtigste Ziel auf dem Weg Deiner Genesung. Wenn Du Dich gestärkt fühlst und in Frieden mit Dir selbst und Deinem eigenen Körper bist, ist das Ziel erreicht. Ein ausgebildeter Therapeut kann Dir bei diesem Prozess helfen.



## Die Wichtigkeit des richtigen Therapeuten

Die therapeutische Beziehung ist insofern einzigartig, da die besprochenen Informationen privilegiert sind und vertraulich bleiben. Den richtigen Therapeuten zu finden ist von entscheidender Bedeutung. Wenn Du einen Therapeuten suchst, kann es hilfreich sein, vier oder fünf verschiedene Therapeuten aufzusuchen, bevor Du Dich für einen entscheidest. Viele können Deinem Wunsch entgegenkommen, wenn Du Dir ein informatives Einführungsinterview wünschst. Während des Interviews kannst Du Fragen zu ihrem Modell und ihren Behandlungsphilosophien stellen. Du kannst auch fragen, welche Ausbildung sie in der Behandlung von Überlebenden mit sexuellen

Traumata haben. Achte darauf, wie Du Dich fühlst, wenn Du mit diesen verschiedenen Therapeuten zusammen bist und triff anschließend die beste Entscheidung für Dich.

Die überwiegende Mehrheit der professionellen Berater und Therapeuten sind gute Menschen mit einem sehnlichen Wunsch, Überlebenden zu helfen. Wenn Du eine therapeutische Beziehung eingehst, ist es wichtig zu verstehen, dass Therapeuten auch nur Menschen sind. Das Eingehen einer therapeutischen Beziehung erfordert von beiden Seiten Mut und beide sollten für ihre Mühen anerkannt werden.

Du wirst erleichtert sein, wenn Du Deine Geschichte mit jemand anderem teilst, der Dir vorurteilsfrei zuhört und Verständnis zeigt. Viele Überlebende sexuellen Traumata fühlen sich schmutzig und haben das Gefühl nichts Positives im Leben verdient zu haben. Die Lasten der Vergangenheit können gelindert werden, wenn eine Überlebende in der Lage ist, ihre tiefsten Gefühle und verborgenen Geheimnisse in einer sicheren Umgebung mit jemandem zu teilen, dem sie vertrauen.

## Jennis Reise zur Akzeptanz

Jenni erkannte an, dass sie nicht die Kontrolle über ihr Leben hatte. Sie akzeptierte, dass ihre Sucht eine ungesunde Art war, mit ihrer Vergangenheit umzugehen und sie musste diese Leugnung überwinden und Hilfe suchen. Das erste, was Jenni versuchte, war ein Tagebuch zu führen. Es befreite sie, all die Dinge aufzuschreiben, die in ihrem Kopf vor sich gingen. Sie gelang jedoch an einen Punkt, an dem sie erkannte, dass sie den nächsten Schritt auf ihrem Weg der Genesung machen musste.

Die Strategie der Akzeptanz ist ein fortlaufender Prozess. Während Jenni mit einer vertrauenswürdigen Therapeutin zusammenarbeitete, fiel ihr auf, dass sie immer wieder in sich selbst gehen

musste, um zu erkennen, wo sie Fortschritt machte und wo sie immer noch Hilfe erforderte.

Jenni übernahm die Verantwortung ihrer Genesung. Sie verstand, dass sie weiter vorankommen und gleichzeitig Verständnis und Geduld mit sich selbst ausüben musste, besonders, wenn sie Flashbacks, Auslöser und Rückschläge erlitt.

## Schlüsselbegriffe dieses Kapitels

- Akzeptanz bedeutet die Wahrheit zu akzeptieren, egal wie sie aussieht.
- Akzeptanz bedeutet die Wahrheit Deines Missbrauchs zu akzeptieren und, dass er auf gar keinen Fall Deine Schuld war. Dazu gehört auch zu akzeptieren, dass Deine Genesung in Deiner Macht liegt und dass Du Dich verbessern und lernen kannst, was Du tun kannst, um von Deinem Trauma zu heilen.
- Akzeptanz bedeutet zu wissen, dass man sich ändern kann.
- Akzeptanz ist kein einmaliges Ereignis. Du musst ständig zur Kenntnis nehmen, wo Du bist und wo Du Fortschritt machen kannst und wann Du Hilfe aufsuchen solltest.
- Zwei hilfreiche Strategien sind das Tagebuchschreiben und die Gesprächstherapie mit einem ausgebildeten Therapeuten.

## Strategie 3

### Kraft in der Hingabe: Lerne, wie Deine Traumstimme mit Dir kommuniziert

---

*„Kommt an den Rand“, sagte er.*

*„Wir können nicht, wir haben Angst!“, antworteten sie.*

*„Kommt an den Rand“, sagte er.*

*„Wir können nicht, wir werden fallen!“, antworteten sie.*

*„Kommt an den Rand“, sagte er.*

*Sie kamen. Er schubste sie über den Rand und sie flogen.*

*-Guillaume Apollinaire-*

**J**enni kämpfte jahrelang mit einer Esssucht (sie akzeptierte dies als Teil ihrer Wahrheit, sobald sie dies erkannte) und allmählich verlor sie die Hoffnung, jemals darüber hinwegzukommen. In ihrer Verzweiflung suchte sie professionelle Hilfe auf. Sie war in einen Teufelskreis

der Schuldgefühle geraten: sie aß, um sich besser zu fühlen und hatte dann Schuldgefühle, weil sie so viel gegessen hatte.

Jenni war niedergeschlagen und fühlte, dass es außer Kontrolle geraten war. Nachdem sie den limbischen Teil ihres Gehirns verstanden hatte, erkannte sie, dass diese ständigen Gedanken über Essen aus ihrem limbischen System stammten und nicht direkt von ihr kontrolliert wurden.

Jenni musste etwas Wichtiges über ihre Traumastimme lernen und Kraft in der Hingabe finden.



## Was bedeutet Kraft in der Hingabe?

Kraft in der Hingabe bedeutet zu wissen, was man bekämpfen sollte und was nicht. In Bezug auf die Genesung sexuellen Traumata ist das Konzept der Hingabe ein Paradox. Ein Paradox ist eine Aussage, die zu einer Schlussfolgerung führt, die unsinnig und widersprüchlich erscheint. Wenn es unser Ziel ist, Dich zu stärken und zu ermutigen, warum sollten wir dann über ein Konzept sprechen, das dem widerspricht?

Dieses Paradox ist das Herzstück einer achtsamen Kriegerin. Dieses starke Konzept zu verstehen, was und wann zu bekämpfen, kann Dich stärken und Dir helfen, den Weg für ein besseres Leben einzuschlagen.

## Der Kampf um die Kontrolle

Diejenigen, die sich mit Traumata auseinandersetzen, sind mit dem Kampf um Kontrolle nur allzu vertraut. Bis Du Dich einer Therapie unterziehst oder um Hilfe bittest, hast Du möglicherweise zahlreiche Strategien zur Kontrolle unerwünschter Gedanken und Aktionen ausprobiert. Dieser Kampf um die Kontrolle ist nicht die richtige Schlacht für eine achtsame Kriegerin.

Auslöser und vergangene Erinnerungen tauchen von Zeit zu Zeit auf. Es liegt in der Natur des limbischen Systems, dass diese immer wieder auftreten werden. Gedanken und sogar Verlangen zu haben, ist überhaupt nicht das Problem. Das Problem ist, zu lernen, wie man sie verarbeitet. Die fünf Strategien der Hoffnung, können eine Art Filter zwischen den Gedanken und Deinen Reaktionen darstellen.

Wenn jeder Auslöser oder jedes Trauma-Flashback den Filter der fünf Strategien der Hoffnung durchläuft, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Du bessere Entscheidungen treffen kannst, die positive Auswirkungen auf Dein Leben haben. George H. Eifert schrieb: „Mehrere unabhängige Forschungslinien legen nahe, dass Versuche, unerwünschte Gedanken und Gefühle zu unterdrücken und zu kontrollieren, zu mehr (nicht weniger) unerwünschten Gedanken und Emotionen führen können.“ Mit dem Konzept „Kraft in der Hingabe“ weder unterdrückst Du, noch kontrollierst Du sie.

Durch Dein besseres Verständnis der Funktionsweise des limbischen Systems sowie dem Klarblick der Strategien „Bewusstsein“ und „Akzeptanz“ hast Du nun eine starke Grundlage, um bewusste

Entscheidung zu treffen und, um zu entscheiden, wie Du reagieren wirst. Es gibt vier Möglichkeiten, wie Du Trauma-Flashbacks oder -Auslöser verarbeiten kannst, wenn Du einen erlebst:

1. Laufe vor ihnen davon.
2. Bekämpfe sie mit purer Willenskraft.
3. Schockstarre und Dissoziation.
4. Akzeptiere sie und lass sie durch Hingabe sein.

*Lass von der  
Notwendigkeit ab,  
alles kontrollieren  
zu müssen, wenn  
Du Dich mitten im  
Chaos befindest.*

**-Leo Babauta-**

Man verleiht einer Erinnerung mehr Kraft und Einfluss, wenn man völlig frustriert „Hör auf!“ oder „Weg mit Dir!“ sagt. Durch solche Art von innerlichen Kämpfen, wird die Erinnerung nur verstärkt. Das limbische System versteht keine Logik und aus dem Grund kann diese Ausdrucksweise als Bedrohung Deines Überlebens interpretiert werden.

Du kannst das limbische System besser kontrollieren, indem Du Deinen Präfrontalkortex stärkst und *nicht* mit dem limbischen System ringst.

Bislang hat sich nur eine Methode als wirksam erwiesen und diese ist, zu lernen, wie man seine Gedanken sein lässt. Reagiere nicht auf sie. Mit anderen Worten, nachdem Du den beunruhigenden Gedanken Deines limbischen Systems anerkannt hast, lasse ihn einfach sein.

## Die Traumastimme

Dieses Konzept haben wir bereits im Kapitel über „Trauma und das Gehirn“ erwähnt, sollten es jedoch auch hier erneut überarbeiten. In der Vergangenheit hat Dich das limbische System davon überzeugt,

dass Gefühle Deines Unterbewusstseins Deine gewollten, rationalen Gedanken sind.

Etwas das auf Deinem Weg der Genesung sehr hilfreich sein wird, ist sich Deiner Traumastimme immer bewusster zu werden. Die Traumastimme ist jeder Gedanke oder jedes Gefühl im Zusammenhang mit Deinem damaligen Missbrauch. Wenn der von Trauma ausgelöste Gedanke erkannt wird, kannst Du sagen: „Oh, da ist SIE (Großbuchstabe S, I, E).“

Das limbische System signalisiert, dass Du vielleicht krank, beunruhigt oder ängstlich bist. Der Präfrontalkortex erkennt SIE (die Traumastimme des limbischen Systems) wieder und kommt zu dem Entschluss, dass Du Dich in Sicherheit befindest. Diese Art der Verarbeitung geschieht ständig im Laufe des Tages. Je stärker Dein Präfrontalkortex ist, desto unwahrscheinlicher werden die Signale des limbischen Systems Deine Gedanken aus der Bahn werfen.

## Kraft in der Hingabe und Dein Weg zur Genesung

Überlebende fragen sich oft: „Wie soll ich diese Gedanken einfach sein lassen, ohne dass sie komplett die Kontrolle übernehmen?“ Das Paradox ist, dass wenn Du lernst, diese Gedanken auf ruhige Art und Weise anzuerkennen, sie dazu neigen, ihre Kraft zu verlieren, weil Du sie nicht aktiv bekämpfst. Solche Gedanken sind Teil des Menschseins, die wir alle mehr oder weniger erleben.

Das Erlebnis der Hingabe in Worte zu fassen, stellt an sich eine Herausforderung dar, denn jeder erlebt sie völlig anders; außerdem umfasst sie mehrere Prinzipien.

Einige Menschen erleben die Hingabe, wie eine Art Erleuchtung, aber für die meisten scheint es jedoch ein Prozess zu sein und kein

*Gedanken sind keine Fakten, also nimm sie nicht ernst.*

**-Ruby Wax-**

einmaliges Ereignis. Es ist normal, dass Deine Gefühle von Tag zu Tag schwanken, während Du lernst, in einem Zustand der Hingabe und Demut zu verweilen. Der erste Schritt zur Hingabe beginnt mit dem Wunsch, sich zu ändern. Veränderung ist

ein sukzessiver Prozess, eine tägliche Angelegenheit. Bis dass Du die Hingabe erfasst und täglich anwendest, wirst Du Dich weiterhin mit vergangenen Erinnerungen oder selbstzerstörerischen Verhaltensweisen auseinandersetzen müssen.

Du fragst Dich vielleicht: „Was oder wem soll ich mich genau hingeben?“ Wir bitten Dich, Dich den Dingen hinzugeben, die Du nicht ändern und gegen die Du nichts tun kannst. Wir bitten Dich auch, Dich der Tatsache hinzugeben, dass Du nicht kontrollieren kannst, welche Gedanken und Auslöser in Deine Gedanken eindringen und wie das limbische System darauf reagieren wird. Es ist Zeit- und Energieverschwendung, Dich auf einen aussichtslosen Kampf einzulassen.

Ein Großteil des Leidens, dass Du im Leben verspürst hängt direkt mit dem Bedürfnis nach Kontrolle zusammen. Wir alle möchten das Gefühl haben, dass wir die Kontrolle haben.

Zunächst fühlen wir uns schwach und unsicher, wenn wir zur Kenntnis nehmen, dass wir es nicht sind. Aber wenn Du Dich ergibst und versucht auslösende Gedanken nicht zu bekämpfen, wird die Stärke und Kraft kommen. Als achtsame Kriegerin kannst Du auslösende Gedanken, wie folgt verarbeiten:

1. Stabilisiere Dich im gegenwärtigen Moment.
2. Erkenne SIE (die Traumastimme Deines limbischen Systems).
3. Lasse SIE einfach sein.

## Jenni und Kraft in der Hingabe

Als Jenni von dem Konzept „Kraft in der Hingabe“ erfuhr, konnte sie sich mit ihrer Essstörung endlich auseinandersetzen. Als sie Gelüste bekam, anerkannte sie den Gedanken mit den Worten: „Da ist SIE, die Traumastimme meines limbischen Systems. Mein limbisches System macht genau das, was es tun soll. Ich muss nicht auf SIE wütend sein oder gegen SIE kämpfen. Ich entscheide mich dafür, SIE einfach sein zu lassen.“

Jedes Mal, wenn Jenni Heißhunger empfand, sagte sie sich ihr Mantra und traf dann die Entscheidung etwas Wasser zu trinken, anstatt sich dem impulsiven und ungesunden Verlangen zu ergeben. Dadurch konnte sie ihr Präfrontalkortex stärken, ihre Traumastimme kennenlernen und wiedererkennen, und Kraft in der Hingabe finden.

## Schlüsselbegriffe dieses Kapitels

- Kraft in der Hingabe bedeutet zu lernen, wie Deine Traumastimme mit Dir kommuniziert, und zu lernen, wie Du SIE sein lässt.
- Du kannst vier Reaktionen auf einen Auslöser oder Flashback haben: Kampf, Flucht, Schockstarre oder Hingabe. Durch die Hingabe kannst Du Deinen Präfrontalkortex stärken und Deine Trigger effektiver verarbeiten.
- Wenn Du einen auslösenden Gedanken hast, solltest Du erkennen, dass er nicht von *Dir* stammt. Es ist Dein limbisches System.
- Verarbeite Deine Auslöser, indem Du 1. Dich in der Gegenwart fest verankerst, 2. SIE anerkennst und 3. SIE sein lässt.

## Strategie 4: Achtsamkeit: Ich treffe die Wahl

---

*„Der Vorfahr jeder Handlung ist ein Gedanke.“*

-Ralph Waldo Emerson-

**J**enni machte immer mehr Fortschritt auf dem Weg ihrer Genesung. Wenn sie Auslöser erlitt oder Angst verspürte, übte sie eine Stabilisierungsübung aus, um sich in den gegenwärtigen Moment zurückzusetzen. Sie lernte zu erkennen, wo sie sich auf dem Weg ihrer Genesung befand, und wie sie sich verbessern und Kraft in der Hingabe üben konnte. Jenni fragte sich, was sie noch tun könnte, um nicht nur zu überleben, sondern, um aufzublühen und erneut zu leben. Sie hatte gelernt, dass sie ihren Präfrontalkortex stärken musste, hatte es aber nicht zu einer Priorität in ihrem Leben gemacht. Jetzt schien es der perfekte Zeitpunkt zu sein, um genau das zu üben. Achtsamkeit, die nächste Strategie, war die Antwort, die sie suchte.

## Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist die Fähigkeit sich auf positive Gedanken und Gefühle zu konzentrieren und diese zu stärken, während unproduktive Gedanken und Gefühle in einem existieren. Durch die Strategie der Achtsamkeit erhältst Du Deine Entscheidungsfreiheit zurück. Kannst Du Dich für etwas entscheiden unabhängig davon, was in Deiner Umgebung passiert? Die Antwort ist ein deutliches *JA!*

Eines der besten Beispiele für dieses Konzept stammt von Viktor Frankl, einem Kriegsgefangenen in einem Konzentrationslager des Zweiten Weltkrieges. Seine Freiheiten, Besitztümer und Liebsten wurden von ihm gerissen. Trotz seiner schrecklichen Verhältnisse schrieb er in seinem Buch *„Trotzdem Ja zum Leben sagen“*: „Alles kann einem Mann abgenommen werden, aber nur eines: die letzte der menschlichen Freiheiten – die eigene Einstellung unter den gegebenen Umständen zu wählen und den den eigenen Weg zu wählen.“



Die Strategien des Bewusstseins und der Achtsamkeit sind sich sehr ähnlich, sie haben jedoch einen deutlichen Unterschied. Ein von

Moment zu Moment bewussteres Leben zu führen, ermöglicht es einem Auslöser oder negative Gedanken schneller zu identifizieren. Achtsamkeit wird täglich geübt und angewendet, um den Präfrontalkortex zu trainieren und zu stärken, um die Häufigkeit und Dauer von Auslöser, traumatischen Gedanken und Erinnerungen zu verringern.

Achtsamkeitstraining ist kein mystischer Prozess, sondern eine sehr praktische, alltägliche Methode, um Deine Gedanken auf etwas zu konzentrieren oder zu lenken. Wenn Dir bestimmte negative Gedanken oder Verlangen in den Sinn kommen, muss der Präfrontalkortex diese Informationen verarbeiten. Hier kommt Deine Entscheidungsfreiheit ins Spiel. Der Ort zwischen Reiz und Reaktion ist der Ort, an dem Du die Macht hast, eine Wahl zu treffen.

Verstehe bitte, dass Du die Kontrolle hast die Verantwortung für Dein Leben zu übernehmen, trotz Deines vergangenen Traumas. Du kannst die Vergangenheit nicht ändern, aber Du kannst lernen, mit ihr umzugehen. Wir möchten in keiner Weise minimieren, was Du erlebt hast, aber wir wissen, wie stark Du werden kannst, wenn Du mit den richtigen Kenntnissen und Entscheidungsfreiheit ausgestattet bist. Achtsamkeit lehrt Dich, klar zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu unterscheiden, sodass Du die Kontrolle über Deine Reaktionen hast.

## Erlernte Hilflosigkeit

Wenn Individuen als Kinder sexuell missbraucht werden, können sie fälschlicherweise glauben, dass sie immer ein Opfer von jemandem sein werden, der größer, älter oder stärker ist als sie. Es kann vorkommen, dass sie beginnen, sich über Geschehnisse in ihrem Leben machtlos zu fühlen. Dies ist eine normale Reaktion, aber Du kannst Dich von dieser Denkweise befreien und ein Leben erschaffen, von dem Du Dich vielleicht nie getraut hast zu träumen.

In den 60er Jahren arbeitete Steven Maier von der University of Colorado mit Martin Seligman von der University of Pennsylvania zusammen, um zu demonstrieren, wie Tiere Hilflosigkeit erlernen, wenn sie wiederholt in Situationen gebracht werden, von denen sie sich nicht befreien können. Die Forscher setzten Hunde in Käfige und verabreichten ihnen wiederholt einen Elektroschock.

Nach der Verabreichung vieler verschiedener Elektroschocks öffneten die Forscher die Tür der Käfige und schockten die Hunde erneut, dieses Mal mit der deutlichen Erwartung, dass die Hunde aus ihren Käfigen zur Sicherheit rennen würden. Was als nächstes passierte verwunderte die Forscher. Die Hunde saßen in den Ecken ihrer Käfige und wehrten sich nicht gegen die Bestrafung.

Als eine andere Gruppe von Hunden den gleichen Umständen ausgesetzt wurde, ohne zuvor geschockt worden zu sein rannten sie sofort aus dem Käfig, um in Sicherheit zu kommen. Die Forscher kamen zu dem Fazit, dass die erste Gruppe von Hunden Hilflosigkeit adaptierte, weil nichts, was sie versuchten, um zu entkommen einen Unterschied machte. Nach einem Elektroschock mussten die Forscher die Hunde aus dem Käfig tragen.

Zum Glück bringt das Ende dieses Forschungsprojekts einen Schimmer Hoffnung. Den Hunden konnte beigebracht werden, wie man dem Käfig entfliehen kann. Die fünf Strategien der Hoffnung sind ein System, das Dir beibringen kann, den Prozess des Freiwerdens zu beginnen und aus dem Käfig vergangener Erfahrungen herauszukommen.

Wenn Du die Strategie der Achtsamkeit einsetzt, um Deinen Präfrontalkortex zu stärken, kannst Du Deinen Weg aus dem „Käfig“ finden, den Deine Erinnerungen und Auslöser um Dich herum errichtet haben.

## Strategien der Achtsamkeit

Wie genau stärkt die Strategie der Achtsamkeit den Präfrontalkortex? Im Folgenden findest Du zehn Fragen oder Aussagen, die Dir beim Üben dieser Strategie helfen werden. Jede dieser Fragen oder Aussagen befassen sich mit dem präfrontalen Teil Deines Gehirns und ermöglichen es Dir Dich in Deinem täglichen Leben tief zu verankern. Nimm Dir eine Minute Zeit, um die folgende Liste durchzugehen und Achtsamkeit zu üben. Sprich die Antwort laut aus und sei so präzise und ehrlich wie möglich.

1. Wo befindest Du Dich gerade?
2. Wie viel Uhr, welcher Tag und welches Datum ist es?
3. Was machst Du gerade?
4. Was fühlst Du gerade in Deinem Körper?  
Konzentriere Dich auf jede Empfindung.
5. Welche Emotionen spürst Du gerade? Mit welchen Worten würdest Du Deine Gefühle beschreiben?
6. Nenne was Du gerade machst. („Ich bin auf dem Weg nach Hause von der Arbeit“ oder „Ich arbeite an einem Projekt“ usw.)
7. Was könntest Du jetzt tun, dass einer anderen Person zugutekommen könnte?
8. Was hat Dich dieser Moment gelehrt?

*Die Fähigkeit, die wandernde Aufmerksamkeit freiwillig immer wieder zurückzubringen, ist die Wurzel des Urteils, des Charakters und des Willens.*

**-William James-**

9. Wähle eine Farbe und nimm alles um Dich herum zur Kenntnis, was diese Farbe hat.
10. Suche nach einem Vogel und beobachte ihn beim Fliegen. Versuche diesen Gedanken im Kopf zu behalten, bis Du heute einen Vogel siehst, falls Du keinen Vogel siehst.

## Wieso es funktioniert

Neurowissenschaftler haben herausgefunden, dass das Gehirn den Unterschied zwischen einem Gedanken, der sich im „Auge des Geistes“ anschaulich vorstellt, und etwas, das von den physischen Augen gesehen wird, nicht erkennen kann. Der Gedanke alleine erzeugt einen Strömungsvorgang chemischer Reaktionen im Gehirn, die dann durch den Körper getragen werden. Jedem Verhalten geht ein Gedanke voraus. Damit die Genesung und Ganzheitlichkeit sich verwirklicht, muss der Person beigebracht werden, wie sie sich ihrer eigenen Gedankenprozesse bewusster werden kann. Außerdem muss sie lernen, wie sie mit den Gedanken umgehen und sie durch Achtsamkeit lenken kann.

Achtsamkeit ist die bewusste Entscheidung, auf welchen Gedanken Du Dich konzentrieren wirst.

*Achtsamkeit ist von Augenblick zu Augenblick gegenwärtiges, nicht urteilendes Gewahrsein, kultiviert dadurch, dass wir aufmerksam sind.*

**-Jon Kabat-Zinn-**

Die folgende Aussage von Dr. Jeffery Schwartz hat tiefgreifende Auswirkungen auf den Prozess der Genesung, er sagt: „Die Qualität des Bewusstseins oder der Aufmerksamkeit bestimmt die Natur des entstehenden Bewusstseins und damit die Handlung, die stattfindet. Die einzige vorsätzliche Entscheidung, die man hat, ist die Qualität der Aufmerksamkeit, die man

einem Gedanken im gegenwärtigen Moment widmet. Die Kunst der Aufmerksamkeit ist der grundlegende Akt des Willens.“

Achte besonders auf den letzten Satz: „Die Kunst der Aufmerksamkeit ist der grundlegende Akt des Willens.“ Die Grundlage der Entscheidungsfreiheit einer Person wird in diesem Satz erläutert. In jedem Moment unseres Lebens haben wir die Wahl, welchen Gedanken wir unsere Aufmerksamkeit widmen und welchen wir uns entziehen wollen. Jedoch sind die meisten Personen nicht an die Konzentration gewöhnt, die dies erfordert. Selbst wenn Du Dich aufgrund eines Traumas in der Vergangenheit leblos und hilflos fühlst, kann der Prozess der Veränderung und der Ermächtigung sofort mit einer Entscheidung beginnen. Auf dem Weg der Genesung ist es wichtig zu lernen, wie man durch Achtsamkeit seine Gedanken dirigieren kann.

## Ein Wechsel Deiner Perspektive

Das Üben von Achtsamkeit kann Dir auch dabei helfen, Deine Betrachtungsweise auf negative Emotionen und Missbehagen zu ändern. Diese Strategie wird Dir neue Alternativen ermöglichen, von einem Zustand des „Existieren“ zu einem Zustand des „Aufblühens“ zu wechseln und zu einem unerschrockenen und abenteuerlichen Leben zu schreiten. Du kannst lernen, den Schmerz der Vergangenheit zu überwinden, anstatt Dich ständig daran zu erinnern und darauf zu fixieren.

Achtsamkeit hilft Dir Deinen Präfrontalkortex zu stärken und das limbische System zu steuern. Indem Du lernst von einem Moment zum nächsten mehr auf Deine Gedanken zu achten, kannst Du beginnen, die Kontrolle über Dein Leben zu übernehmen und die achtsame Kriegerin in Dir zu erwecken.

Sich auf bestimmte Gedanken zu konzentrieren, während man andere loslässt erfordert viel Übung. Diese Praxis kann in der Tat

erfolgreich ausgeführt werden. Die Aufmerksamkeit von aufdringlichen oder auslösenden Gedanken abzuleiten, ist eine der schwierigsten Herausforderungen, der Du Dir jemals stellen wirst.

Die gute Nachricht ist, dass das Gehirn ein lebender Organismus ist, der sich ständig verändert. Das Gehirn ist in der Lage, sich durch die aktive Praxis von Achtsamkeit und selbst-geleiteten körperlichen Aktivitäten (wie z.B. Yoga) neu zu vernetzen. Es verändert sich, wenn Du Dich dafür entscheidest, einem Gedanken mehr Aufmerksamkeit zu schenken, als einem anderen. Das Gehirn (einschließlich des limbischen Systems) lernt positiv auf gesunde und erholsame Gedanken zu reagieren.

Achtsamkeit erfordert, dass der Präfrontalkortex das impulsive limbische System wahrnimmt und überwacht. Dies erfordert viel Selbstdisziplin, aber es ist der Schlüssel, der zu positiven Ergebnissen im Leben eines Menschen führt, der versucht, sich von einem vergangenen Trauma zu befreien. Du kannst lernen, wie unruhig die Psyche ist und dann üben, Dich auf bestimmte Gedanken zu konzentrieren, die auf Werte und Ziele beruhen.

Es liegt in der Natur einer ungeübten Psyche, unermüdlich in Bewegung zu sein, aber man kann sie trainieren. Du kannst lernen, Deinem Verstand zu sagen, dass er ruhig sein soll und er wird genau das

tun. Dies ist der Schlüssel zur Genesung und dauerhaften Veränderung.

Einer der ersten Schritte zur Stärkung des Präfrontalkortexes wird durch die Praxis von Achtsamkeit kultiviert, die den Körper einbezieht. Es ist wie ein Muskel, der mit den richtigen Übungen immer stärker wird.

*Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.*

**-Buddha-**

## Jenni und Achtsamkeit

Jenni fand, dass sie durch Traumasensibles Yoga (TSY) ihre Achtsamkeit am effektivsten üben konnte. Yoga gab ihr die Möglichkeit, sich wieder mit ihrem Körper zu vereinen, ihre Gedanken zu sammeln und sich im gegenwärtigen Moment zu verwurzeln, ohne einen Flashback zu erleiden. Außerdem ging sie täglich spazieren und übte währenddessen ihre Achtsamkeit. Sie fand täglich einen Weg, ihren Präfrontalkortex durch die Übung der Achtsamkeit zu stärken.



## Schlüsselbegriffe dieses Kapitels

- Achtsamkeit ist die Fähigkeit, sich auf positive Gedanken und Gefühle zu konzentrieren und diese zu stärken, während unproduktive Gedanken und Gefühle in einem existieren.
- Im Gegensatz zur Strategie des Bewusstseins, die für Momente gedacht sind, in denen Du einen Auslöser

erlebst, kann die Strategie der Achtsamkeit jeden Tag dazu verwendet werden Deinen Präfrontalkortex zu stärken und es Dir ermöglichen, Trigger (Auslöser) angemessen und proaktiv zu verarbeiten, wenn sie auftreten.

- Du kannst die oben aufgeführten Fragen oder Aussagen verwenden, um täglich Deine Achtsamkeit zu üben. Du kannst auch körperliche Aktivitäten wie Traumasensibles Yoga praktizieren.
- Achtsamkeit gibt Dir die Möglichkeit zu wählen, worauf Du Deine Energie konzentrieren möchtest und wie Du auf Situationen in Deinem Alltag reagieren wirst.

## Strategie 5

### Zuversicht: Ich bin überzeugt

---

*„Glauben heißt, den ersten Schritt zu machen auch wenn man nicht die ganze Treppe vor sich sieht.“*

-Martin Luther King, Jr.-

**W**ie so viele andere Überlebende sexuellen Missbrauchs in der Kindheit verspürte Jenni jedes Mal sehr viel Angst, wenn sie an die Zukunft dachte. Auf dem Weg ihrer Genesung beschloss sie etwas dagegen zu unternehmen. Außerdem begann sie mehr und mehr darüber nachzudenken eine höhere Macht oder ihr höheres Selbst zu entdecken, etwas, das kraftvoller ist als sie selbst. Mit der Zeit hatten sich ihre Vorstellungen und Gedanken auf eine höhere Macht verändert und sie hatte das Gefühl, dass sie klarer definieren musste, woran sie glaubte.

Jenni wandte sich aus dem Grund an Zuversicht, um ihr bei den nächsten Schritten auf dem Weg zur Genesung zu helfen.

## Was ist Zuversicht?

Für unseren Zweck besteht die Zuversicht aus zwei Hauptkomponenten:

1. ein festes Vertrauen auf eine positive Zukunft durch Vorbereitung und
2. der Glaube an etwas Größeres und Kraftvolleres, als sich selbst.

*Wenn du das Ende des Lichts erreicht hast, das Du kennst, ist es Zeit in die Dunkelheit des Unbekannten zu treten und zu wissen, dass eines von zwei Dingen geschehen wird: Entweder wirst Du auf etwas festem Halt finden, oder Du wirst lernen zu fliegen.*

**-Edward Teller-**

Dies kann etwas sein, das Dich treibt und Dir Hoffnung schenkt, wie z. B. das Universum, eine Religion, die Natur, ein Moralkodex, die Naturwissenschaften oder ein anderer Glaube. Die Überzeugung oder Hoffnung an eine Kraft kann Deine Sicht auf die Zukunft stark verändern. Die bisherigen Strategien, die Du kennengelernt hast, konzentrieren sich darauf, Dir beizubringen, wie Du mit Deinen Gedanken umgehen sollst. Dein Fortschritt beruht auf der Zuversicht

und Überzeugung, dass Ganzheitlichkeit und Genesung für Dich möglich sind, besonders dann, wenn es schwierig ist, eine positive Einstellung beizubehalten.

Zuversicht ist die treibende Kraft, die hinter persönlichem und spirituellem Wachstum steckt. Diese Kraft gibt Dir die Stärke und Fähigkeit zu handeln und Dich zum Positiven hin zu verändern.

Beispiele für Zuversicht in Deinem Alltag sind Dinge wie die Kenntnis, dass man als Angestellte für seine Arbeit bezahlt wird, dass man für das Lernen bessere Klausuren schreibt und dass wenn man die fünf Strategien der Hoffnung anwendet, man wirklich von seinem Trauma heilen kann.

Die meisten Menschen denken, dass Zuversicht oder Glaube immer mit Religion oder Spiritualität zusammenhängt. Diese Dinge können verbunden sein, bedeuten jedoch unbedingt *between* nicht *and* dasselbe. Spiritualität ist schwer zu definieren, weil sie für jeden unterschiedlich ist und es keine einheitliche, allgemein anerkannte Definition gibt. Vielleicht besteht der engste Konsens darin, in unserer individuellen Beziehung zu einer höheren Kraft im Universum zu glauben oder nach einem höheren Sinn zu forschen. Dies schließt die religiösen, nicht-religiösen, agnostischen und atheistischen Ansichten gleichermaßen ein. Sogar diejenigen, die nicht an ein höheres Wesen glauben, stützen sich auf eine höhere Urteils- und Moralmacht und arbeiten daran, die Dinge in Einklang zu bringen, die die Wissenschaft nicht erklären kann.

## Hoffnung und ein Zukunftsplan

Zweifel aufgrund eines vergangenen Traumas können die Kraft Deines Glaubens oder Deiner Zuversicht ersticken, bevor sie angefangen haben Veränderungen in Deinem Leben hervorzurufen. Indem Du Maßnahmen ergreifst und dieses Buch liest, lernst Du, wie Du Fortschritt in Deinem Leben machen kannst. Wir hoffen, dass Du die Vergangenheit hinter Dich lassen und Dich von ihrem lästigen Einfluss befreien kannst. Die Hoffnung, so klein sie auch sein mag, entspringt der Bereitschaft zu glauben und bekanntzugeben, wie Du Dir Deine Zukunft vorstellst. Durch Deine Zuversicht entsteht die Möglichkeit, dass Du heilen und Du selbst sein kannst.

Stelle Dir vor, Du bist eine schöne, starke und unabhängige Frau.

Die Kraft Deiner Zuversicht beginnt den unsichtbaren Prozess, diese Vorstellungen zu erfüllen. Da sich das Leben ständig verändert, musst Du Deine Träume sorgfältig pflegen. Der Zweck aller Hilfsmittel, die Du in diesem Buch kennengelernt hast, besteht darin, Dir Stunde um Stunde und Tag für Tag dabei zu helfen, effektiver diese Ziele zu erreichen. So wie eine Pflanze täglich gegossen werden muss, brauchen Deine Hoffnungen und Wünsche ständiges pflegen.

Oftmals fehlt nur eine unkomplizierte Methode, um einem Richtung zugeben und die gewünschten Änderungen in seinem Leben bewirken zu können. Ohne eine Vision oder ein Ziel vor Augen zu haben, bewegst Du Dich ziellos durch das Leben. Während dem Prozess Deiner Genesung, wirst Du ermutigt werden, ein proaktives und kein reaktives Leben zu führen. Proaktiv zu sein bedeutet, dass Du Deinen eigenen Kurs bestimmst und ihn auf gesunde Weise stetig befolgst.

Wenn Du nicht vorsichtig bist, kannst Du Dich in einer Situation wie Alice in Lewis Carrolls klassischem „*Alice im Wunderland*“ wiederfinden. Die Begegnung mit Alice und der Grinsekatze verlief wie folgt:

Alice: „Würdest Du mir bitte sagen, wie ich von hier aus weitergehen soll?“

„Das hängt zum größten Teil davon ab, wohin Du möchtest“, sagte die Grinsekatze.

„Ach, wohin ist mir eigentlich gleich“, sagte Alice.

„Dann ist es auch egal, wie Du weitergehst“, erwiderte die Grinsekatze.

Leider scheinen zu viele Menschen genauso ihr Leben zu leben. Die Strategie der Zuversicht hilft Dir, Deine Gedanken in eine positive, proaktive Richtung zu lenken. Wenn Du Dich nicht proaktiv auf bestimmte Dinge konzentrierst, öffnest Du Dich dem Einfluss anderer -

Du reagierst reaktiv auf Deine Umgebung.

Wie kann man also auf eine positive Zukunft planen? In dem beigefügten Arbeitsbuch findest Du verschiedene Möglichkeiten, um einen Plan für Deine Zukunft anzufertigen. Eines davon ist ein Vision-Statement für die Zukunft. Dein Vision-Statement für die Zukunft ist ein von Dir erstelltes Dokument, in dem alle Deine besten Absichten aufgeschrieben sind, die Du täglich lesen kannst. Schreibe Deine Ziele in der Gegenwart auf, als wären sie Deine Realität. Zum Beispiel würdest Du nicht schreiben: „Ich werde jeden Tag Tagebuch führen.“ Stattdessen solltest Du sagen: „Ich schreibe täglich Tagebuch.“ Dieser kleine, aber deutliche Unterschied lässt Deine Träume erreichbar und sogar unvermeidlich erscheinen.

## Veränderung und Fortschritt

Veränderung ist ein sukzessiver Prozess, der andauert und niemals endet. Manchmal ändern sich die Dinge sehr schnell und manchmal brauchen sie etwas mehr Zeit. Das Wichtigste ist, in welche Richtung Du Fortschritt machst. Die Genesung von sexuellem Missbrauch geschieht nicht über Nacht, und manche Menschen arbeiten möglicherweise ihr ganzes Leben lang daran, sich von diesem Trauma zu erholen. Wie lange es auch dauern mag, es ist möglich, dass Du Dich komplett erholst und heilst (denke an die *Kintsugi-Geschichte* in der Einleitung des Buches zurück). Vergiss nicht, dass Du Frieden finden und verspüren kannst, bevor Du Dich von diesem Trauma komplett erholst hast. Frieden kommt, indem wir beständig auf dem Weg zur Genesung sind und Fortschritt machen. Wir müssen nicht warten, bis dass wir ans Ziel gekommen sind.

Es ist wichtig, dass Du Dein Leben selbst in die Hand nimmst und das Leben kreierst, dass Du Dir wünschst, völlig unabhängig von der Vergangenheit. Zuversicht ist die Hoffnung, dass es Deine Mühen

wert ist es täglich weiter zu versuchen. Es ist auch die Motivation auf das hinzuarbeiten, auf das Du vertraust.

Die Zuversicht ist der letzte Schlüssel, der Dich auf Deiner Reise stärkt und ermutigt. Durch das Hoffen und Glauben an Dich selbst und eine höhere Kraft, beginnst Du Deinen traumatisierten Körper erneut zu öffnen.

## Versöhnung mit Deinem höheren Selbst

Viele Überlebende haben Schwierigkeiten Spiritualität in ihrem Leben zu akzeptieren. Sie fragen sich vielleicht: „Warum ist mir so etwas grauenhaftes passiert?“ Oder „Warum hat Gott mich nicht beschützt?“

*Nur weil die Vergangenheit nicht so verlaufen ist, wie Du es wolltest, heißt das nicht, dass die Zukunft nicht besser sein kann, als Du es Dir jemals vorgestellt hast.*

**-Ziad K. Adelnour-**

Ähnliche Fragen könnten diejenigen stellen, deren Glaubenssystem oder höhere Macht aus Gesetzen, Moral oder wissenschaftlichen Wahrheiten besteht. Dies sind berechtigte Fragen, aber damit wir in einem Umfeld leben können, in dem wir frei wählen können, dürfen alle

Menschen Entscheidungen treffen - auch schlechte Entscheidungen, die anderen großen Schaden zufügen können.

Zuversicht oder Glauben kann mit einer Bekehrungserfahrung verglichen werden. Es ist nicht etwas, das von jemand anderem gelehrt werden kann. Als der Psychoanalytiker Carl Jung mit einem alkoholkranken Patienten zusammenarbeitete, der fast die Hoffnung auf Genesung verloren hatte, ermutigte er ihn, die Hilfe Gottes in Anspruch zu nehmen. Darauf antwortete der Mann: „Ich bin ein religiöser Mann und ich glaube bereits.“ Jung antwortete: „Gewöhnlicher, religiöser Glaube

reicht nicht aus. Ich spreche von einer lebensverändernden Erfahrung, einer Bekehrungserfahrung. Ich kann Dir nur empfehlen, Dich in die spirituelle Atmosphäre Deiner Wahl zu versetzen, Deine persönliche Hoffnungslosigkeit anzuerkennen und Dich auf den Gott oder die Kraft zu stützen, die Dich anzieht. Der Blitz einer transformierenden Erfahrung kann Dich nur dann treffen. Du musst es versuchen ...”

Durch die Strategie der Zuversicht kannst Du den Prozess der persönlichen Verantwortung für Deine Genesung fortsetzen und eine positive Zukunft für Dich planen. Dies gilt unabhängig davon, wie Deine höhere Kraft aussieht oder welche Form Dein höheres Selbst annimmt.



## Der Prozess der Inkubation

Auf dem Weg Deiner Genesung, solltest Du den Prozess der Inkubation verstehen. Viel zu viele Menschen geben den Erholungs- und Genesungsprozess auf, weil sie ungeduldig sind und keinen sichtbaren Fortschritt sehen. Bitte vergiss nicht, dass sich beim Genesungsprozess Dein Gehirn neu strukturiert und vernetzt. Die erste Stufe der Samentwicklung, die jeder gepflanzte Same durchlebt, ist die Zeit

der Inkubation. Dies ist eine unbestimmte Zeit, die der Samen benötigt, um sich zu etablieren und zu sprossen. Nur weil Du keine unmittelbaren Ergebnisse siehst, bedeutet es nicht, dass die Veränderung nicht in Dir stattfindet.

Sei geduldig und lerne zu vertrauen.

## Jenni und Zuversicht

Jenni kreierte ein Vision-Statement für die Zukunft mit einem entsprechenden Vision-Board, die auf die Anweisungen des Arbeitsbuches beruhen. Sie platzierte die Worte und Bilder in ihrem Haus, so dass sie sie täglich sehen konnte und sich daran erinnerte, worauf sie hinarbeitete und wie weit sie bereits gekommen war. Sie begann, ihren Glauben an etwas Größeres als sich selbst auszuüben, was ihr Kraft gab, ihre Reise der Genesung proaktiv fortzusetzen.

## Schlüsselbegriffe dieses Kapitels

- Mit Zuversicht zu leben bedeutet, auf eine bessere Zukunft zu planen und sich mit einem höheren Selbst zu verbinden.
- Sich auf eine höhere Kraft zu verlassen bedeutet, Stärke aus einer Quelle zu ziehen, die größer und kraftvoller ist als man selbst. Es bedeutet nicht unbedingt eine religiöse Gottheit, sondern etwas aus dem Du eine höhere Kraft oder Bedeutung ziehst.
- Vision-Statements für die Zukunft und Vision-Boards können Dir helfen, Deine Ziele und Wertvorstellungen in ein konkreteres Format zu setzen, um täglich nach ihnen zu streben. Die Zuversicht ermöglicht Dir, ohne Angst und Furcht für die Zukunft zu planen. Du kannst täglich positive Handlungen üben, um die Zukunft zu erzielen, die Du Dir erhoffst.

- Die Genesung braucht Zeit. Wenn Du mit dem Fortschritt Deiner Genesung frustriert bist, erinnere Dich an den Prozess der Inkubation. Du pflanzt Samen der Genesung und auch wenn Du den Fortschritt nicht sehen kannst, bedeutet dies nicht, dass kein Wachstum stattfindet.

## Zusammenfassung: Du bist eine Überlebende

---

*„Es mag zwar sein, dass wir Niederlagen einstecken müssen,  
aber wir dürfen uns niemals geschlagen geben.*

*Niederlagen zu erleiden kann sogar notwendig sein, damit  
wir wissen, wer wir sind, zu was wir fähig sind, und wie wir  
durch sie Fortschritt machen.“*

-Maya Angelou-

**J**enni traf bewusst die Entscheidung, ihr Leben zu ändern. Sie ist eine achtsame Kriegerin, die täglich die fünf Strategien der Hoffnung anwendet und sich dadurch ein neues Leben schafft. Sie akzeptiert die Realität dessen, was sie erleiden musste. Obwohl es sie viel Zeit und Überwindung kostete, erkannte sie letztendlich an, dass der Missbrauch in keiner Weise ihre Schuld war. Sie betrachtet sich selbst nicht mehr auf negative Weise. Jenni war in der Lage ihr Selbstbild zu verändern und

obwohl sie die Vergangenheit nicht vergessen kann, fühlt sie sich gestärkt und befähigt, ihr Leben so zu leben, wie sie es für richtig hält und es sich immer gewünscht hat.

Wenn Erinnerungen an ihr vergangenes Trauma auftauchen, weiß sie genau warum sie diese Gedanken hat. Sie erkennt die Stimme ihres limbischen Systems (SIE) an und seine Aufgabe, sie vor Gefahren zu bewahren. Sie versteht wie SIE kommuniziert und versucht nicht länger SIE zu bezwingen. Jenni kann nun zwischen der Vergangenheit und der Gegenwart unterscheiden und lässt sich im gegenwärtigen Moment nicht mehr von der Vergangenheit einschüchtern oder kontrollieren. Jenni arbeitet täglich daran, ihren Präfrontalkortex zu stärken. Sie wird nicht länger von der Vergangenheit zur Geisel genommen und sie weigert sich ein Opfer zu sein.

Erinnerst Du Dich an den Anfang des Buches, als wir über die japanische Kunst *Kintsugi* sprachen? Zu Beginn ihrer Reise fühlte sich Jenni irreparabel zerbrochen. Durch die fünf Strategien der Hoffnung, die sie in ihr Leben akzeptierte, konnte sie bildlich gesprochen spüren, wie sie ihre zerbrochenen Stellen mit Gold füllte und verzierte. Jenni kreierte ihre lebensnah nachempfundene Version von *Kintsugi*.



## Du bestimmst den Kurs Deiner Reise zur Genesung

Dein Weg zur Genesung mag gerade erst beginnen oder bereits in vollem Gange sein, aber Du bist eine Überlebende und dazu eine achtsame Kriegerin. Deine größte Stärke kann Deine Widerstandsfähigkeit sein. Vielleicht hast Du es noch nie so gesehen, aber unabhängig von den schrecklichen Dingen, die Dir widerfahren sind, bist Du immer noch hier.

Du lebst heute und hast die Möglichkeit dies zu lesen. Du bist erstaunlich stark dafür, dass Du genau jetzt an diesem Ort bist. *Du bist eine Überlebende!*

Mit den Anleitungen, die Du erhalten hast und mit ständiger Unterstützung kannst Du Dein Leben und Deine Stimme zurückerobern. Du kannst lernen, nicht nur zu überleben, sondern aufzublühen. Es gibt Dich in diesem Universum nur einmal und Du bist aus einem ganz bestimmten Grund genau hier. Obwohl Dir etwas unglaublich Traumatisches widerfahren ist, kannst Du daraus lernen und stärker werden, indem Du die Kraft der Zuversicht in Dein Leben rufst.

Wir ermutigen Dich, Deinen Weg zur Genesung fortzusetzen. Obwohl das Lesen dieses Buches sicherlich hilfreich ist, handelt es sich jedoch lediglich nur um Informationen. Informationen ohne entsprechende Maßnahmen reichen nicht aus. Aus diesem Grund haben wir das dazugehörige Arbeitsbuch erstellt, mit dessen Hilfe Du die fünf Strategien der Hoffnung in die Praxis umsetzen kannst. Die Herausforderung der Genesung und Ermächtigung besteht darin, erneut Herrscher Deines eigenen Körpers und Geistes zu werden. Dies erfordert aktives Tun.

Erinnerst Du Dich an den Prozess der Inkubation? Keine Anstrengung ist verschwendet. An manchen Tagen mag sich Dein Fortschritt quälend langsam anfühlen. Andere Male hast Du vielleicht

das Gefühl, dass es Dich kaum Mühe gekostet hat, die Dinge zu tun, die Du für Deine Genesung tun musstest. Auf diesem fortlaufenden Weg zur Genesung kann jeder Tag anders aussehen und daran solltest Du Dich oftmals erinnern.

Wir wissen, dass Du es schaffen kannst! Wir glauben an Dich! Es ist uns eine Ehre und ein Privileg, Teil Deiner Genesung sein zu dürfen.

## Anhang

---

*„Starte dort, wo Du stehst.  
Benutze das, was Du hast.  
Tue das, was Du kannst.“*

-Arthur Ashe-

**D**er Zweck dieses Anhangs ist es, eine Liste von Ressourcen bereitzustellen, die Dir helfen können Deinen Weg zur Genesung fortzusetzen. Wir empfehlen Dir einen qualifizierten Fachmann in Deinem Ortsbereich aufzusuchen, wenn Du der Meinung bist, dass eine dieser Therapieformen für Dich von Nutzen sein könnte. Nachfolgend findest Du eine Liste von verschiedenen Formen der Therapie und Übungen. Finde heraus, welche sich für Dich am besten eignet.

## Kognitive Verhaltenstherapie

Die kognitive Verhaltenstherapie ist derzeit die beliebteste Therapieform. Einfach ausgedrückt, ist dies Gesprächstherapie. Für viele ist die Gesprächstherapie der sicherste Einstieg in den Umgang mit ihrem Trauma sexuellen Missbrauchs. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Lösung aktueller Probleme durch Steuerung nicht hilfreichen Denkens und Verhaltens.

Für viele ist diese Therapieform sehr nützlich. Überlebende von Traumata benötigen jedoch häufig zusätzliche therapeutische Methoden, um eine langfristige Genesung zu erzielen.

## Eye Movement Desensitization and Reprocessing (kurz EMDR, Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung)

Da Du nun gelernt hast, das Auslöser hauptsächlich im limbischen System (dem nonverbalen Teil des Gehirns) gespeichert werden, kann man ganz einfach erkennen, warum die Gesprächstherapie nicht die vollständige Lösung einer Behandlung ist. Es wurden verschiedene therapeutische Methoden gefunden, die direkter an das limbische System heranreichen. Eine dieser Methoden ist durch EMDR - Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung.

Als EMDR zum ersten Mal als Therapieform bekannt wurde, sahen es viele Fachleute, als eine neue Marotte an, bei der ein Therapeut mit den Fingern vor den Augen eines Klienten herumfuchtelte. Die Entwicklerin EMDRs kämpfte jahrelang darum Glaubwürdigkeit in der Welt der Psychologie zu finden, da es anfangs sehr seltsam klang. Da evidenzbasierte Studien durchgeführt wurden, konnten Psychologen die

valide Forschung, die ihre Wirksamkeit bestätigt, nicht länger leugnen, insbesondere bei der Behandlung von Überlebenden von Trauma. Jetzt gilt sie branchenweit als bewährte Methode für Trauma-Behandlungen.

EMDR wurde 1980 von Francine Shapiro entwickelt. Shapiro spazierte in einem Park, als ihr bewusst wurde, dass Augenbewegungen die negativen Emotionen, die mit ihren eigenen quälenden Erinnerungen verbunden waren, zu lindern schienen. Sie vermutete, dass Augenbewegungen desensibilisierende Wirkungen haben. Beim Experimentieren stellte sie fest, dass andere auf Augenbewegungen ähnlich reagierten. Es stellte sich jedoch heraus, dass Augenbewegungen an sich keine umfassenden therapeutischen Wirkungen hervorriefen. Shapiro fügte später weitere Behandlungselemente hinzu, einschließlich kognitiver Verhaltenstherapien, was schließlich zu einem Standardverfahren führte, das nun als EMDR bekannt ist.

## Traumasesibles Yoga (TSY)

Yoga sind Übungen, die Dir helfen können, Ruhe und Entspannung zu verspüren und Dich erneut auf positive Weise mit Deinem Körper zu verbinden. Das regelmäßige Praktizieren von Yoga kann Dir helfen Dich stetig und tief verankert zu fühlen. Diese Art von Körperübungen greifen auf das limbische System (den emotionalen Teil Deines Gehirns) zu und schließen es in den Genesungsprozess mit ein. Diese Konzentration kann Dir dabei helfen, Emotionen freizusetzen, die möglicherweise jahrelang in Dir tief festgesteckt haben.

Der allgemeine Zweck von Yoga für Überlebende von Traumata ist, es ihnen zu helfen erneut zu entdecken, wie sie in Ruhe in ihrem eigenen Körper leben und spüren können. Dies geschieht, indem Du lernst Dir Deines Körpers bewusster zu werden, während Du auf die Atmung und Haltung in Yoga achtest.

## Neurofeedback

Neurofeedback ist eine Trainingsmethode zur Stärkung des Präfrontalkortexes. Patienten lernen sich besser zu konzentrieren und oftmals kann sich die Kreativität, Körperbeherrschung und das innere Bewusstsein verbessern. Neurofeedback verwendet Echtzeitanzeigen der Gehirnaktivität, um dem Gehirn beizubringen, wie es sich selbst regulieren kann. Üblicherweise werden Sensoren auf der Kopfhaut angebracht, die die Aktivität im Gehirn messen. Diese Sensoren ermöglichen einem seine eigenen Gehirnwellenaktivitäten zu „hören“ und zu sehen und verstehen, was in seinem Gehirn vor sich geht. Indem man lernt, wie man seine Aufmerksamkeit voll fokussieren kann, lernt man zur selben Zeit, wie man seine eigenen Gehirnwellenfrequenzen steuern kann. Eine wirksame Behandlung fördert Frequenzen, die den Präfrontalkortex stärken und gleichzeitig andere reduzieren.

Die Informationen werden der Person in Form eines Videospiele präsentiert, um den Vorgang unterhaltsam zu gestalten. Viele Patienten, die an regelmäßigen Neurofeedback-Behandlung teilgenommen haben, berichteten von einem gesteigerten Selbstwertgefühl und einer Minderung des ständigen Lärms, dass viele Überlebende vom limbischen System empfinden.

## Sicherheit finden

„Sicherheit finden“ verfolgt ein evidenzbasiertes und auf die Gegenwart ausgerichtetes Therapieprogramm, das Personen dabei hilft, sich von Traumata zu erholen und sucht-problematische Verhaltensweisen zu ändern. Das Therapieprogramm wurde von Lisa M. Najavits, PhD, entwickelt und wurde in vielen Ländern erfolgreich eingesetzt und in über acht Sprachen übersetzt. Das übergeordnete Ziel dieses Programms ist die „Sicherheit“ des Patienten. Die Grundvoraussetzung bei Menschen,

die unter komplexen Folgen von Traumatisierungen leiden, ist dass sie ein Gefühl der Sicherheit verspüren müssen, um vollständig heilen zu können. Das Arbeitsbuch „Sicherheit finden“ enthält viele nützliche Aufgaben, die für viele beim Genesungsprozess von großem Nutzen waren.

## Motivierende Gesprächsführung

Motivierende Gesprächsführung ist ein weiterer evidenzbasierter Beratungsansatz. Kurz definiert ist dieses Konzept *der Umgang mit Menschen, der die intrinsische Motivation zur Veränderung fördert*. Dieser Beratungsansatz, gefällt uns sehr, da er sich darauf ausrichtet, die eigene Motivation zur Veränderung zu stärken. Die Motivation zur Veränderung wächst innerlich und kann nicht von außen aufgezwungen werden.

Motivierende Gesprächsführung ist ein vorurteilsfreier, nicht-konfrontativer Ansatz. Durch die Gestaltung einer sicheren Umgebung können Patienten die Gründe der aktuellen Probleme ermitteln, denen sie ausgesetzt sind. Diese Herangehensweise hilft den Patienten zu akzeptieren, dass Ambivalenz (oder Zwiespältigkeit) ein normaler Teil des Lebens ist und dass die direkte Überzeugung einer äußeren Kraft keine wirksame Methode ist, um seine Probleme zu lösen. Der Psychologe versucht das Bewusstsein seines Patienten zu stärken, um die potenziellen Probleme, die Folgen und die Risiken seines fraglichen Verhaltens zu identifizieren. Alternativ helfen Therapeuten den Klienten, sich eine bessere Zukunft vorzustellen, sowie zunehmend motiviert zu sein, um diese zu erreichen.

## Akzeptanz- und Commitment-Therapie

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) ist eine neuere und sich schnell entwickelnde Verhaltenstherapie. Im Kern geht es bei ACT nicht darum, welche Gedanken und Emotionen auftreten,

sondern, wie wir sie verarbeiten, wenn sie auftreten.

Dieser Beratungsansatz ist besonders wirksam bei der Behandlung von Angststörungen. Das übergeordnete Ziel von ACT ist es Einzelpersonen zu helfen, ein erfülltes und bedeutungsvolles Leben zu führen, anstatt symptomfrei zu werden, was natürlich nicht komplett möglich ist. ACT lehrt, dass es in Ordnung ist unerwünschte Gedanken und Gefühle zu haben. Anstatt mit diesen Gedanken und Gefühlen zu ringen, lernst Du im Rahmen Deiner Lebenserfahrung neue Art und Weisen mit ihnen umzugehen.

## Ressourcen

---

Während Du Deinen Weg zur Genesung fortsetzt, möchtest Du möglicherweise weitere Bücher lesen, die Dir zusätzliche Anregungen und Erkenntnisse bieten. Nachfolgend findest Du eine Liste von Büchern, die Du berücksichtigen solltest, wenn Du daran arbeitest, Dein Trauma besser zu verstehen.

- Verkörperter Schrecken: Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann von Bessel van der Kolk
- Dein Körper spricht für Dich: Von innen wirken, überzeugen, ausstrahlen von Amy Cuddy
- Trauma-Yoga: Heilung durch sorgsame Körperarbeit von David Emerson und Elizabeth Hopper
- Frei werden von der Vergangenheit: Trauma-Selbsthilfe nach der EMDR-Methode von Francine Shapiro
- Trauma und Gedächtnis: Die Spuren unserer Erinnerung in Körper und Gehirn - Wie wir traumatische Erfahrungen verstehen und verarbeiten von Peter Levine
- Selbstbild: Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt von Carol Dweck

„In jedem von uns steckt  
nicht nur das Potenzial,  
sondern auch die Kraft, einen  
Unterschied zu bewirken.“

- SHELAINÉ MAXFIELD -