



LEBEN MIT KOMPLEXTRAUMA

Vom Geschenk, mit mir selbst allein sein zu können, und von der Flucht
in die Einsamkeit aus Angst, nicht in die Gemeinschaft zu passen.

VON TONIA SCHÜLLER

Ich stehe in meiner Wohnung, bin unruhig, unsicher: Soll ich, oder soll ich nicht? Ein Teil von mir möchte gerne heute auf die Weihnachtsfeier gehen, Freunde treffen, auch neue Menschen kennenlernen und Kontakte knüpfen. Der andere Teil hat Angst, große Angst: Was, wenn ich mich nicht angemessen benehme? Wenn etwas bei mir wieder angetriggert wird, eine Erinnerung hochkommt, ich plötzlich einen Flashback habe? Wie komme ich mit einer mir unbekanntem Umgebung klar? Mir wird heiß und kalt, der Wunsch, Zeit mit mei-

nen Freunden zu verbringen, wechselt sich ab mit der Angst, mich zu blamieren, nicht in die Gemeinschaft zu passen.

Immer wieder erlebte ich diese Situation: als Kind, als Jugendliche, als Studentin, als Erwachsene, als Mutter. Lange Jahre wusste ich nicht, was mit mir los ist, was an mir verkehrt ist, warum ich schreckliche Angst habe vor Gemeinschaft mit anderen, stattdessen in die Einsamkeit flüchte, mich von sozialem Leben abgrenze, zurückweiche – und mich gleichzeitig unendlich danach sehne, dazuzugehören, Freunde zu haben, Teil von etwas zu sein.

Immer wieder ziehe ich mich in die Einsamkeit meiner vier Wände zurück, schütze vor, lerne zu müssen, zu viel Arbeit, ich mauere mich an meinem Schreibtisch im Doktorandenzimmer mit Aktenordnern ein, damit sich auch ja keiner an mich heranwagt.

Wovor ich solche Angst habe, was mich ins Alleinsein treibt, ich konnte es zu dieser Zeit nicht benennen. Auch nicht später in meinen Ausbildungen im Bereich Fitness, in Fortbildungen an der Universität, in Meetings. Ich bin da, bin Teil der Gruppe und doch draußen: draußen, wenn es um Lachen geht, um Gespräche un-

tereinander in der Pause, einfach um kollegialen Austausch, um Dinge, die das Leben ausmachen. Ich sehe, höre, fühle die Freude und den Spaß meiner Kolleg:innen und fühle mich unfähig, mitzumachen, Teil zu sein, obwohl tief in mir eine totale Sehnsucht danach ist.

Es ist, als würde ich außen am Fenster eines Hauses stehen, auf dem „Gemeinschaft“ steht und durch ein Mini-Guckloch hineinschauen, mit Augen voller Sehnsucht und einem Herzen voll Angst, das mich immer und immer wieder in den Rückzug aus dem sozialen Leben treibt.

Erst 2019, nach vierzig Jahren, erfuhr ich, was mit mir „nicht stimmt“, was mich lähmt, mich zum Rückzug zwingt: Ich bin komplex traumatisiert, habe als Kind und Jugendliche in der Hölle gelebt, niemals Gefühle zeigen dürfen, geschweige denn Bedürfnisse äußern, sagen, was ich will, was ich mir wünsche.

Ich habe erleben müssen, dass schon kleinste Äußerungen oder Bewegungen zu schweren Strafen, Prügeln, Einsperren, körperlichem Missbrauch geführt haben, Lachen ebenso wie Weinen unerwünscht war, ich niemals den Ansprüchen in meinem Umfeld genügen konnte. Kein Wunder, dass ich Angst habe vor Gemeinschaft, dem Zusammensein mit anderen, davor, erneut für den kleinsten Fehler bestraft zu werden. Endlich erhielt ich auch im Rahmen der Psychoedukation durch meine Coach Tanja Klein verständliche Aufklärung, was mir so Angst macht, was mich bis dahin in die Einsamkeit getrieben hat: eine psychische Erkrankung, genannt Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS). Ich erfuhr, dass sozialer Rückzug, meine ganzen Ängste, nicht dazugehören oder vor Flashbacks, typisch sind für diese Erkrankung, und dass ich nicht allein bin mit meinem Schicksal. Und noch viel wichtiger: dass ich es in der Hand habe, mit passender Hilfe Stück für Stück zu lernen, damit umzugehen und meinen Weg heraus aus der Einsamkeit zu finden.

Den Begriff „Trauma“ hatte ich schon gehört, aber mich nie wirklich damit befasst, was es damit auf sich hat. Jetzt erfuhr ich, dass ein Trauma ein Ereignis ist, „das von jedem Menschen als extrem belastend und/oder katastrophal erlebt wird. Betroffene erleben eine Situation, in der sie entweder selbst einem lebensbedrohlichen Ereignis oder Handlungen ausgesetzt waren, durch die sie schwere körperliche und psychische Verletzungen erlitten haben, oder haben eine Situation, in der primär andere Personen betroffen waren (beispielsweise schwerer Unfall, Naturkatastrophe, Kampfhandlungen, Folter,

unterschiedliche Funktionen haben: das Hot-System und das Cool-System, die beide normalerweise im Austausch miteinander stehen. Unter dem Cool-System ist alles zu verstehen, was sich im neofrontalen Cortex befindet: das logische Denken, Wissen, Dinge, auf die wir im Normalfall zurückgreifen können, um Entscheidungen zu treffen. Im Gegensatz dazu steht das Hot-System, unser „Reptiliengehirn“, konkret das limbische System mit der Amygdala und dem Hippocampus. Dieses System hat die vermeintlich einfache Aufgabe, unser Leben um jeden Preis zu schützen, blitzschnell mit Kampf-, Flucht- oder Totstellm-

Tief in mir ist eine totale Sehnsucht, mitzumachen, Teil zu sein.

Terrorismus, Vergewaltigung) als direkte Zeugen miterlebt.“ (Ofenstein, Lehrbuch Heilpraktiker Psychotherapie, 2021, S. 215.)

Ich erfahre auch, dass das, was ich erlebt habe, zu den Typ II-Traumata zählt, das bedeutet langanhaltende und mehrfache traumatische Ereignisse, und zu den „man-made“ Traumata; in meinem Fall besonders schlimm erlitten durch Menschen aus der eigenen Familie, die mich hätten beschützen sollen. Also bin ich gar nicht „falsch“ oder „unpassend“, sondern einfach nur zutiefst verletzt worden, so tief, dass mein Gehirn immer wieder in einen Angstmodus umschaltet, mich in die Einsamkeit treibt, um mich vor vermeintlich neuen Verletzungen zu schützen. Was ist das in den Köpfen vieler traumatisierter Menschen, die sich aufgrund einer Posttraumatischen Belastungsstörung sozial zurückziehen, nach einem durchlebten Schrecken nicht mehr wie früher „ticken“, plötzlich Verwandte und Freunde meiden, sich isolieren? Auf diese Frage gibt es eine Antwort: Unser Gehirn ist in verschiedene Systeme eingeteilt, die evolutionsgeschichtlich älter und jünger sind und

odus auf äußere Reize zu reagieren. Das ist nützlich, wenn wir dadurch noch rechtzeitig mit quietschenden Reifen einen Autounfall vermeiden können, weil die Amygdala kurz das Kommando übernommen und uns



Malen hilft bei der Verarbeitung von Flashbacks.



Eingemauert hinter Aktenordnern: Flucht in die Einsamkeit – und in die Arbeit.

mit ihrer superschnellen Reaktion das Leben gerettet hat und anschließend das Cool-System wieder übernimmt und uns runterfährt. Es wird aber problematisch, wenn das Hot-System auch dann feuert, reagiert, in Panik verfällt, wenn gar kein erkennbarer äußerer Auslöser da ist, und damit den Zugang zum Cool-System blockiert. Denn normalerweise findet eine Reizweiterleitung von der Amygdala in den präfrontalen Cortex und zurück statt. Wahrgenommene Emotionen, Gerüche, Bilder, Geräusche werden geprüft und dann wird entschieden, ob es wirklich einen Grund gibt, Angst zu haben. In einer traumatischen Situation ist aber alles nur noch auf Überleben eingestellt, eine Reizweiterleitung von der Amygdala ans Cool-System findet nicht mehr statt, die Betroffenen sind gelähmt von sprachlosem Entsetzen. Bilder, Emotionen, Gerüche, Geräusche, Berührungen graben sich wie Splitter einer Glasscheibe ins Gedächtnis ein und bleiben dort auch nach dem Ende der traumatischen Situation wild verstreut liegen, ohne dass Betroffene sie benennen, zu einem Bild zusammenbringen, ordnen und als Teil ihres Lebens integrieren könnten. Für sie wie für mich bleibt nur die Sprachlosigkeit, die unerklärliche Angst, für die Umgebung komische Reaktionen

auf scheinbar ganz normale Alltagssituationen und Geräusche, die zu Triggern geworden sind. Trigger sind Reize, die in irgendeiner Form an das durchlebte Trauma erinnern, einen davon im Kopf herumschwirrenden Splitter wachrufen und damit die Betroffenen jederzeit in einen Flashback stürzen können, in ein Wiedererleben des Traumas in einer ganz normalen Alltagssituation, mit Todesangst, mit Zittern, unter Umständen auch mit Schreien und dem Gefühl totaler Hilflosigkeit.

Ein Beispiel? Im September 2019 bin ich mit meinem Sohn beim Kinderturnen, eine Freundin ist mit ihrem Sohn dabei, wir sprechen gerade mit der Gruppenleitung. Alles scheint gut zu sein, ich fühle mich wohl und sicher. Dann geht es ganz schnell, eines der Geräteraumtore wird zügig und laut nach unten gezogen, zwei Kinder rollen sich noch schnell unten durch und im nächsten Moment bin ich erstarrt, zittere, kann kaum mehr auf den Beinen stehen. Zum Glück weiß ich da schon, wie ich mit dieser Situation umgehen kann, weiß, dass ich gerade einen Flashback erlebe, mein Zittern „gesund“ ist und ich nur eine kurze Zeit brauchen werde, um wieder okay zu sein. Trotzdem schäme ich mich dafür, dass ich jetzt Hilfe brauche, die Freundin bitten muss, kurz nach

meinem Sohn zu schauen, erklären zu müssen, dass ich alles im Griff habe, keinen Notarzt will und brauche, dass alles „okay“ ist, auch wenn es nicht so aussieht.

Aber wer will schon immer wieder erklären müssen, angestarrt werden, Angst haben aus dem Rahmen zu fallen? Das ist doch peinlich, und eine Belastung für die anderen bin ich damit auch! Da ist es doch einfacher, in die Einsamkeit zu flüchten, es erst gar nicht darauf ankommen zu lassen, sich schon im Vorfeld zu schützen, indem man allein bleibt und sich nicht wieder schämen muss, anderen zur Last gefallen zu sein.

Scham verstärkt noch die Angst und war auch bei mir lange ein zusätzliches Motiv, mich sozial abzukapseln, allein zu bleiben. Und noch schlimmer: Die Unberechenbarkeit der Flashbacks, gerade wenn sie an Orten passieren, wo man sich gut fühlt: 9 Uhr, Gottesdienst in der Gemeinde, ich habe hier Rückhalt gefunden in einer persönlich schweren Zeit. Ich fühle mich wohl und sicher, freue mich auf meine „Stunde Sonntag“ vor der Arbeit, und dann geht es wieder einmal ganz schnell: In der Predigt wird etwas zum Thema Missbrauch angesprochen und schon zittere ich nur noch, kann nur mit Hilfe den Gottesdienst verlassen, sitze draußen im Foyer, unfähig zu sprechen. Zum Glück sind die Menschen um mich herum achtsam, bedrängen mich nicht, erkennen, dass ich unter Schock stehe. Langsam erhole ich mich, kann ich mich mit Selbsthilfetechniken wieder erden, indem ich den Igelball in meiner Handtasche drücke. Aber meine Scham, die Schuldgefühle darüber, andere von ihrer Zeit mit Gott abgehalten zu haben, sind riesig – besser, ich bleibe in Zukunft zu Hause, allein.

Lange Jahre habe ich das geglaubt, konnte mir nicht vorstellen, Freunde und Familie zu haben oder einer Gruppe angehören zu können. Doch sozialer Rückzug und Einsamkeit als Schutz müssen auch bei einem traumatisierten Menschen nicht sein, es

erfordert nur Mut, sich in geschütztem Rahmen mit den Ursachen auseinanderzusetzen. Für mich gehörte auch das Neuerlernen von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl dazu, ein langsames neues Vertrauen in die Umgebung, in verständnisvolle Mitmenschen, für die ich auch mit meiner psychischen Erkrankung ein vollwertiger Mensch bin. Ich durfte langsam lernen, meine Scham abzulegen, in Notfällen auch gerne gegebene Unterstützung ohne Schuldgefühle akzeptieren und wertschätzen zu können. Außerdem lernte ich, schrittweise Vertrauen aufzubauen in meine eigene Fähigkeit, mit meiner psychischen Erkrankung umgehen zu können, mir hilfreiche Stabilisierungstechniken anzueignen und gerade gegenüber Freunden offen mit meiner Erkrankung umzugehen. Ich lernte, anzunehmen, dass Flashbacks manchmal noch passieren können, dass ich dann weiß, was ich zu tun habe, und dass ich trotzdem okay bin, Teil einer Gemeinschaft sein kann und es selbst in der Hand habe, rauszugehen aus Einsamkeit und Isolation. Was hat mir dabei geholfen?

Zum einen der seit vier Jahren laufende Prozess der Aufarbeitung meiner traumatischen Erfahrungen, das langsame und bewusste Integrieren von Erinnerungssplittern, denen ich Namen geben und sie in meine Biografie einordnen kann – mithilfe vieler Coachingsitzungen oder auch alleine durch EMDR mit Malen. Wenn ich heute ein Garagentor runtergehen höre oder sehe, ist da immer noch ein innerliches Mini-Zusammenzucken, aber es kommt zu keinem Flashback, keiner Angstreaktion mehr – das traumatische Ereignis dahinter ist abgelegt und eingeordnet wie viele andere auch.

Meine Opferrolle, der Glaubenssatz „Ich bin kaputt“, ist aufgelöst wie viele andere. Auch habe ich gerade bei Fortbildungen gelernt, dass es sinnvoll und für alle Beteiligten sogar entlastend ist, wenn ich ehrlich kurz sage, dass ich traumatisiert bin, dass eventuell was hochkommen kann und

dass das nicht schlimm ist, ich damit gut umgehen kann und weiß, was zu tun ist.

Wieso ich es vorher sage? Weil ich gelernt habe, dass ich im Notfall nicht mehr sprechen kann und es wichtig für mich ist, dass niemand mich dann berührt, ich das, was immer da gerade ist, in meinem Tempo durchleben darf. Außerdem habe ich neben erlernten Mentaltechniken wie der 5-4-3-2-1-Übung und meinem sicheren Ort mindestens zwei Dinge, die mir im Notfall Halt geben und mich erden, immer bei mir: einen Teddy zum Anfassen, Spüren und meine Notfallnachricht vom Coach im Handy – Selbstfürsorge. Mit dieser Ausrüstung und dem Wissen, dass ich nicht kaputt, nicht unpassend bin, sondern schlicht unaussprechliches Grauen erlebt habe und deswegen manchmal noch „komisch“ reagiere, habe ich jetzt neue Möglichkeiten und bin nicht mehr auf die Flucht in die Einsamkeit angewiesen.

Was ist davon dennoch geblieben?

Ich habe immer noch Ängste vor einer engeren Beziehung, kann mir zum Beispiel noch nicht vorstellen, jemals einen Partner oder eine richtige Familie zu haben. Aber ich kann mit meinem Sohn wunderschöne Momente gerade auch an öffentlichen Orten erleben, in Zoos und Parks, Ausflüge unternehmen und auch wieder an beruflichen Fortbildungen teilnehmen, ein durch die Teilnahme an sozialen Events viel erfüllteres Berufsleben führen.

Und vor allem ist bewusste Einsamkeit leben zu können tatsächlich ein großes Geschenk, das ich meiner Vergangenheit verdanke und wofür ich heute dankbar bin. Gerade in der jüngeren Vergangenheit, in der Corona-Krise, habe ich diese eigentlich ungewollt erlernte Fähigkeit sehr schätzen gelernt: das Geschenk, mit mir allein sein zu können, mich nur mit mir selbst beschäftigen zu können, mir allein zu genügen. Schließlich habe ich darin viele Jahre Übung. Was damals

Fluch war, kann ich heute als Segen nutzen. Damit ich mich gut und zufrieden fühlen kann, reicht es schon, auf einer Bank in der Sonne sitzen zu können, Mandala zu malen, mit einem Buch in der Hand spazieren zu gehen, zu puzzeln oder Klavier zu spielen. Ich habe in mir genug eigene Motivation, für mich allein Sport zu betreiben, brauche nicht die Gruppe, die mich treibt, kann die bewusste Bewegung, das Training nur für mich genießen. Wie oft habe ich in Corona-Zeiten von anderen gehört, wie sehr sie unter dem erzwungenen Alleinsein litten, ihre Freunde und die Gemeinschaft vermissen. War es bei mir anders? Ich habe auch meine Freunde vermisst und jede Sekunde genossen, wo Treffen und Begegnungen erlaubt und möglich waren, aber ich konnte die Zeit allein auch gut nutzen, hatte vor der Einsamkeit keine Angst. Heute kann ich wählen, kann beides bewusst leben: Gemeinschaft und Einsamkeit als Geschenk nutzen, würdigen und wertschätzen. ■



© Evelyn Krahe

Dr. phil. Tonia Schüller arbeitet heute als Heilpraktikerin für Psychotherapie und internationaler Neurocoach. Als EMDR- & Traumatherapeutin ist es ihr Ziel, andere traumatisierte Menschen bei der Integration ihrer Erlebnisse in ihre Biografie zu begleiten, neue Perspektiven für ihr Leben nach und mit dem Trauma zu finden und ihnen Hoffnung für die Zukunft zu schenken. Einen besonderen Schwerpunkt ihrer Arbeit bildet die Unterstützung traumatisierter Flüchtlinge aus dem Nahen und Mittleren Osten und ihre Lehrtätigkeit im Bereich Soziale Arbeit und Kindheitspädagogik. <https://hoffnungsvollesleben.com>