



„Badische Neueste Nachrichten“ Karlsruhe 23.11. 2010-11/30

Wissenschafts-Redaktion

Wie Bindungs-Traumata entstehen

Seelische Wunden aus der Kindheit heilen nicht von selbst

KARLSRUHE, den 23. November 2010

Ihr Mann hatte sie verlassen, keine Perspektiven im Job, kam Freunde, stattdessen Wut, Selbstmitleid, Selbstmordgedanken. Für Lisa F. vor eineinhalb Jahren der Höhepunkt eines von Unglück und Druck geprägten Lebens. Dabei waren die äußeren Umstände komfortabel gewesen: Ein liebevoller Mann, zwei wunderbare Kinder, ein Haus, das man über Jahre hin in Eigenarbeit umgebaut hatte.

Doch „innen“ in Lisa sah es ganz anders aus. Schwarz, dunkel, kalt. Immer wieder litt sie an heftigsten Wutanfällen, stieß Menschen die sie liebten vor den Kopf, achtete weder ihre noch die Grenzen anderer Menschen, schlief kaum noch und hasste sich mehr und mehr. Resigniert von vielen vergeblichen Therapieversuchen machte sie schließlich eine systemische Aufstellung. Und „sah“ mit eigenen Augen, fühlte schlagartig, wie kalt, wie lieblos das Verhältnis zur Mutter gewesen war. Wie eine Woge überflutete sie der Schmerz, als Kind nicht geliebt worden zu sein. Mit Hilfe ihrer Therapeutin konnte sie das Gefühl annehmen.

Lisa F. leidet an einem Bindungstrauma. Unter Trauma versteht man das Erleben einer Situation oder eines Ereignisses, in welcher die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten nicht ausreichen, um eine bedrohliche Situation zu lösen. Die Intensität des Erlebens – etwa der massiven Ablehnung durch die eigene Mutter - löst eine grundsätzliche Erschütterung des „Selbst“ aus, heftigste Ohnmachts-, Wut- und Angstgefühle treten auf, erklärt **Gerlinde Meijer, systemische Therapeutin aus Karlsruhe**. Doch aus Selbstschutz werden diese Gefühle abgespalten und verdrängt.

Grundsätzlich unterscheidet man Existenztrauma (z.B. Krieg, Naturkatastrophen, Unfälle), Verlusttrauma (z.B. Tod der Mutter), Bindungstrauma (z.B. Abweisung, Kälte durch die Mutter) und Bindungssystemtrauma (sex. Missbrauch, Inzest) voneinander.

Traumata heilen im Lauf der Zeit nicht von selbst. Zu tief sind die schmerzenden Gefühle abgespalten, verdrängt, werden kompensiert. So passiert dann, dass unbewältigte Traumata Folgen bis in die übernächste Generation haben können, sie werden weitergegeben. „Traumatisierte Menschen können mit ihren Kindern keine sichere Bindung eingehen, da sie einen wesentlichen Teil abgespalten haben und so nicht mit ihrer ganzen Person zur Verfügung stehen“, erklärt der **Systemische Familientherapeut Heribert Döring-Meijer**.

Sind Vater oder Mutter traumabedingt emotional nicht wirklich für ihr Kind verfügbar, können Bindungstraumata entstehen. „Wenn ein Kind in die Augen seiner Mutter schaut, wenn es von ihr berührt wird, wenn es ihre Stimme hört, sieht, fühlt die Liebe der Mutter, aber auch ihre Trauma-Gefühle. Es kann nicht sagen, das Gute nehme ich und das Schlechte nicht“, erklärt der Trauma-Experte **Prof. Dr. Franz Ruppert aus München**. Ein Kind nehme alles, auch eine mögliche Traumatisierung seiner Eltern in seine eigene Seele auf. Eine sichere Bindung eines Kindes an seine Mutter, die die Grundlage für Urvertrauen, Autonomie und seelische Gesundheit bildet, kann so nicht entstehen.

Aus Selbstschutz werden die heftigen Gefühle verdrängt, doch das bereitet Probleme: Denn dadurch wird der Zugang zu diesen Gefühlen gesperrt. Um sich nicht an das Trauma zu erinnern und vor allem, um die als zu bedrohlich erlebten Gefühle nicht wieder erleben zu müssen, entwickelt ein traumatisierter Mensch einen „Überlebensanteil“. Dazu gehören z.B. Vermeidungsverhalten, Kompensation, Illusion. Menschen die traumatisiert sind, fallen durch unangemessenes Verhalten auf: z.B. Heftigste Wutanfälle, depressive Verstimmungen, Selbsthass, Suchtverhalten können dazu gehören.

Trauma-Bewältigung, so **Ruppert**, bedeute „Heil“ zu werden, die „Einheit“ wieder herzustellen, das Trauma-Ich und damit die verdrängten Gefühle zu integrieren und das „Überlebens-Ich“ peu a peu zu entlassen. Ein therapeutischer sicherer Rahmen, der es ermöglicht, die weggeschlossenen Gefühle wieder zu erleben und anzunehmen, ist dazu notwendig, so Ruppert. Mit den **Möglichkeiten von Systemaufstellungen hat Ruppert** gute Erfahrungen gemacht: „Da wird unmittelbar die Gefühlsebene angesprochen“.

Eine ausschließliche Gesprächspsychotherapie, so **Ruppert**, bringe hingegen oft wenig. Weshalb das so ist? Man könne sich erklären, auch herausreden, schmerzhaft Gefühle redend verdrängen statt sich ihnen zu stellen. Hilfreich sind hingegen auch therapeutische Ansätze wie z.B. PITT (Psychodynamisch Imaginative Trauma Therapie) nach Luise Reddemann die Elemente der Verhaltenstherapie mit Prinzipien der Achtsamkeitsmeditation kombinieren. Leitend ist immer das Konzept der Selbstregulation und Selbstheilung.

Heute, eineinhalb Jahre später, ist F. wieder mit ihrem Mann zusammen, ihren Kindern geht es gut, neue berufliche Perspektiven haben sich aufgetan, ihr Freundeskreis hat sich stabilisiert, das Verhältnis zu ihren Eltern geklärt. „Mein Selbstbild ist ein anderes, ich mag mich, mein Normalzustand ist ausgeglichen, oft auch glücklich“, sagt sie voller Dankbarkeit.

Ute Eppinger