

CARL  AUER  
**LebensLust**

*Ich widme dieses Buch meiner Mutter,  
Barbara Ogle Dolan Taylor,  
in Liebe und Dankbarkeit für unsere langen Spaziergänge  
im Regen in den Wäldern und für so vieles andere.*

Yvonne Dolan

# Schritt für Schritt zur Freude zurück

Das Leben nach  
traumatischen Erlebnissen  
meistern

Aus dem Amerikanischen von Theo Kierdorf  
und Hildegard Höhr

2009

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Lektorat: Barbara Imgrund, Heidelberg  
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach  
Umschlaggestaltung: Goebel/Riemer  
Printed in Germany  
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, [www.fgb.de](http://www.fgb.de)

Erste Auflage, 2009  
ISBN: 978-3-89670-706-2  
© 2009 Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg  
Alle Rechte vorbehalten

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel: *One small step. Moving Beyond Trauma and Therapy to a Life of Joy*. Universe Press, © 2000, Yvonne Dolan.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: **[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)**.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten  
aus der Häusserstraße haben, können Sie unter  
**<http://www.carl-auer.de/newsletter>** den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag  
Häusserstr. 14  
69115 Heidelberg  
Tel. 0 62 21-64 38 0  
Fax 0 62 21-64 38 22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

## Was tun, wenn die Vergangenheit ihr hässliches Haupt erhebt?

*Der Buddha hat gesagt: »Ein Reisender sieht auf seinem Weg einen Fluss, dessen nahes Ufer gefährlich und beängstigend wirkt, während das andere Ufer ihm als sicher erscheint. Also sammelt der Mann Äste und Zweige und baut daraus ein Floß, auf dem er den Fluss überquert. Nehmen wir nun an, dass der Reisende, nachdem er das andere Ufer erreicht hat, das Floß auf seinen Kopf nimmt und damit weiterwandert ...«*

Stephen Mitchell

Ebenso wie dieses Floß können schmerzhaft erlebte Erlebnisse zu einer emotionalen Belastung werden, die wir ständig mit uns herum-schleppen und die uns in unserer Fähigkeit beeinträchtigt, uns frei zu bewegen und unser Leben zu genießen. In diesem Kapitel geht es darum, wie Sie sich von unerwünschten Belastungen, die aus der Vergangenheit stammen, befreien können, während Sie die Früchte der Stärken und Fertigkeiten ernten, die Sie durch die Bewältigung schmerzhafter Erlebnisse erworben haben. Im ersten Abschnitt des Kapitels lernen Sie, sich von störenden Bildern zu befreien, die als Nachwirkungen traumatischer Erlebnisse auftreten. Im zweiten Abschnitt geht es um unaufgelöste Probleme, die mit früheren Beziehungen zusammenhängen. Und im letzten Abschnitt lernen Sie zu nutzen, was Sie im Laufe Ihres Lebens durch traumatische Erlebnisse gelernt haben. Die folgenden Übungen werden ein erhebliches Maß an Energie bei Ihnen freisetzen.

## Flashbacks

Manchmal machen sich traumatische oder schmerzhaft erlebnisse später in Form sogenannter Flashbacks (auch »Erinnerungsblitze« genannt) bemerkbar: Gedanken und innere Bilder, die sich auf solche Erlebnisse beziehen, dringen plötzlich ins Bewusstsein. Abgesehen davon, dass dies unangenehm ist und beunruhigend wirkt, kann es die Konzentration und die Fähigkeit, völlig im gegenwärtigen Augenblick präsent zu sein, beeinträchtigen.

Wenn Sie mit Menschen in Kontakt kommen oder Situationen erleben, die Sie direkt oder indirekt an unangenehme Erlebnisse erinnern, kann das Flashbacks auslösen. Auch aktuelle Erlebnisse, die scheinbar nichts mit früheren Traumata zu tun haben, können zu einem Flashback führen, wenn irgendetwas an dem betreffenden Erlebnis ein Gefühl der Verletzlichkeit oder Angst hervorruft, das einem in der Vergangenheit erlebten ähnelt.

Haben Sie schon einmal unter solchen unangenehmen Gedanken oder Bildern gelitten? Den meisten Menschen passiert das früher oder später. Wenn Sie beispielsweise schon einmal in einen Autounfall verwickelt waren oder eines Nachmittags auf der Fahrt von der Arbeit nach Hause einen Beinahezusammenstoß erlebt haben, ist Ihnen vielleicht aufgefallen, dass später am Abend des betreffenden Tages Bilder von dem anderen beteiligten Fahrzeug oder das Geräusch quietschender Reifen in Ihrem Bewusstsein aufgetaucht sind. Einige Menschen erleben dieses plötzliche Auftauchen von Gedanken und inneren Bildern immer wieder, andere nur gelegentlich, wenn ein ähnliches traumatisches Ereignis Erinnerungen an früher erlebte Situationen der gleichen Art wiederaufleben lässt.

Claire hatte am Tag, bevor ich sie kennen lernte, miterlebt, wie ihr Partner neben seinem Auto mit vorgehaltenem Revolver ausgeraubt worden war. Obwohl weder ihm noch ihr körperlicher Schaden zugefügt worden war, hatte die Situation beide sehr verängstigt, und in der Zeit danach waren bei ihnen die beunruhigenden unerwünschten Bilder aufgetaucht, die für posttraumatischen Stress typisch sind.

Einige Stunden nach dem Raubüberfall, als sie versuchten, sich in ihrem Haus zu entspannen, hatten sie den Raub unfreiwillig noch einmal durchlebt. Bilder vom maskierten Gesicht des Räubers und seinem ausgestreckten Arm mit dem bedrohlich auf Claires Partner gerichteten Revolver tauchten immer wieder auf und lösten Entsetzen aus. Sie hatten sich in jener Situation gefragt: »Wird er uns umbringen? Was wird er tun, wenn er das Geld bekommen hat?«

Wie es in Fällen posttraumatischer Belastung häufig der Fall ist, durchlebte Claire die Situation des Raubüberfalls am Abend des Vorfalles und am nächsten Tag noch mehrmals. Nachdem sie mir ihr Erlebnis geschildert hatte, brachte ich ihr die Übung »Schreiben, Lesen und Verbrennen« bei, die sich sowohl bei ihr als auch bei ihrem Partner als wirksam erwies.

## **Schreiben, Lesen und Verbrennen**

Weil diese Übung so einfach und kurz ist, empfehle ich sie Klienten, die von traumabezogenen Gedanken und Bildern heimgesucht werden, gewöhnlich als erste. Sie wurde im Brief Family Therapy Center in Milwaukee entwickelt und führt in den meisten Fällen rasch zu einer Linderung der Belastungssymptome.

### **Ein kleiner Schritt**

Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie eine Weile bequem und ungestört sitzen können. Sie brauchen ein Blatt Papier, einen Stift und ein Feuerzeug bzw. Streichhölzer.

1. Beschreiben Sie schriftlich die Bilder oder Gedanken, die Sie plagen.
2. Lesen Sie Ihre Beschreibung einer Person vor, die bereit ist, Sie bei dieser Übung zu unterstützen. Falls sich niemand dazu bereitklärt, können Sie sich die Beschreibung auch selbst laut vorlesen und sich dabei vorstellen, dass Ihnen jemand, den Sie als mitfühlenden Zuhörer kennen, zuhört.
3. Nehmen Sie das Blatt Papier mit der Beschreibung der Gedanken oder Bilder, zerreißen und verbrennen Sie es.

Indem Sie die Beschreibung Ihrer unerwünschten inneren Bilder laut vorlesen und sie anschließend verbrennen, durchbrechen Sie das Muster zudringlicher Gedanken, weil dem erinnerten traumatischen Ereignis durch dieses Verfahren symbolisch ein neues Ende und eine Auflösung hinzugefügt wird.

Sie können die Übung »Schreiben, Lesen und Verbrennen« jederzeit wiederholen, wenn solche Bilder Sie erneut plagen. Sie befreit Sie von unerwünschten Flashbacks. Manchmal muss man sie oft wiederholen, damit keine neuen Bilder an die Stelle der alten, verbrannten treten.

Möglicherweise werden Sie feststellen, dass diese Übung am besten wirkt, wenn man danach die folgenden Übungen »Linderung durch Zeichnen«, »Negative Botschaften umschreiben« und/oder »Heilende Briefe« ausführt.

## **Linderung durch Zeichnen**

Wenn Sie gern zeichnen oder malen, gefällt Ihnen die folgende Übung wahrscheinlich besser als »Schreiben, Lesen und Verbrennen«. Obwohl es sich dabei um eine Abwandlung einer Technik handelt, die ursprünglich für die Arbeit mit Kindern entwickelt wurde (Crowley & Mills 2006), haben auch viele Erwachsene es mit ihrer Hilfe geschafft, den Strom negativer Gedanken zu unterbrechen und zu einer Heilung zu gelangen. Wie die voran-



gegangenen Übungen ist auch diese nicht schwierig und führt meist rasch zu einer Linderung.

### **Ein kleiner Schritt**

Sie brauchen Zeichenpapier und Farbstifte, Malkreide, farbige Marker oder Farben. Sie werden drei Bilder zeichnen oder malen. Halten Sie sich für die Übung mindestens eine Stunde frei.

1. Zeichnen oder malen Sie die inneren Bilder oder Gefühle, die Sie mit Ihren negativen Gedanken assoziieren. Benutzen Sie Farben, die diese Bilder und Gefühle bei Ihnen am besten aktivieren. Machen Sie sich keine Gedanken über den künstlerischen Ausdruck. Sie können entweder ein »realistisches« oder ein abstraktes Bild aus Linien, Formen und Farben malen. Ganz gleich, welche Darstellungsform Sie wählen, es ist in jedem Fall die richtige, weil es die ist, für die Sie sich entschieden haben.
2. Zeichnen oder malen Sie auf einem zweiten Blatt eine Darstellung, die das Fehlen der negativen Bilder veranschaulicht. Dieses Bild zeigt, was Sie statt der unerwünschten Flashbacks lieber erleben würden. Machen Sie sich auch dabei keine Gedanken um die Darstellung und konzentrieren Sie sich darauf, den Gedanken oder das Gefühl, das Sie darstellen wollen, so zu zeichnen oder zu malen, wie es Ihnen richtig erscheint.
3. Malen oder zeichnen Sie auf einem dritten Blatt, wie Sie von dem auf dem ersten Bild dargestellten Gemütszustand zu dem auf dem zweiten Bild dargestellten kommen könnten.
4. Zerreißen Sie das erste Bild.

Linda wurde von ihrem Kunstlehrer am College sexuell belästigt. Als sie sich dagegen zur Wehr setzte, äußerte er sich im Unterricht abfällig über ihre Arbeit. Statt sie konstruktiv zu kritisieren, machte er sie lächerlich und demütigte sie vor ihren Kommilitonen.

Durch zähe Entschlossenheit gelang es Linda, die verbalen Übergriffe des Lehrers so lange zu ertragen, bis der Kurs bei ihm zu Ende war und sie ihren Abschluss in Kunst geschafft hatte. Obwohl dieses Erlebnis ihr Selbstvertrauen erschüttert hatte, hörte sie nie auf, in ihrer Freizeit zu malen, und im Laufe der Zeit

wurde sie wieder ein wenig selbstsicherer. Schließlich erkannten ihre Kollegen die Qualität ihrer Arbeiten und lobten sie.

Als Linda dann eingeladen wurde, ihre Arbeit in einer von einer Jury betreuten Ausstellung zu präsentieren, machte sich der unheilvolle Einfluss des Lehrers in Form von Flashbacks wieder bemerkbar. Plötzlich fiel ihr wieder eine vernichtende Äußerung des Mannes ein: »Bemerkenswert an Ihrer Arbeit ist nur, wie deutlich sie zeigt, dass Sie keinerlei Talent haben.« Am belastendsten an diesem Flashback war für Linda der Ausdruck der Verachtung auf dem Gesicht des Lehrers. Dieses Bild tauchte immer wieder vor ihrem geistigen Auge auf und unterminierte ihr hart erarbeitetes Selbstvertrauen.

Weil Zeichnen und Malen Lindas bevorzugtes Mittel des Selbstausdrucks war, empfahl ich ihr, die Übung »Linderung durch Zeichnen« auszuführen, um sich von der verinnerlichten unerwünschten (und unzutreffenden!) Botschaft zu befreien. Zunächst zeichnete Linda ein Bild von sich als Studentin, auf dem der Lehrer, der sie kritisiert hatte, über ihr stand. Der Mann war auf dem Bild wesentlich größer als sie. Auf dem zweiten Bild zeichnete Linda sich vor einer Ausstellung ihrer Bilder, wobei ihr Gesicht heiter und glücklich wirkte.

Das dritte Bild sollte veranschaulichen, wie sie vom ersten Bild zum zweiten Bild kommen könnte. Hier zeichnete Linda sich im Kreise von Lehrern und Kollegen, die sie unterstützten – einigen, die sie schon früher gekannt hatte, und anderen, die sie mittlerweile neu kennen gelernt hatte. Der Lehrer, der ihr so übel mitgespielt hatte, stand außerhalb des Kreises, und es war ihm nicht möglich, in Lindas Nähe zu kommen. Er war auf diesem Bild kleiner als Lindas Kollegen und als andere Lehrer und auch kleiner als auf dem Bild, das Linda von ihm in Erinnerung hatte.

Dann zerriss Linda das erste Bild. Die beiden anderen behielt sie und schaute sie sich jedes Mal an, wenn sie Zweifel wegen der bevorstehenden Ausstellung hatte. An der Ausstellung teilzunehmen war für sie ein heilendes Erlebnis und ein Wendepunkt in ihrer Karriere.