

Bestandteil des Traumas und dessen Behandlung. Schon Sigmund Freud (1923) hatte die grundlegende Bedeutung des Körpers erfasst und schrieb: „Das Ich ist vor allem ein körperliches.“

Besonders wichtig erscheint es mir dabei auch, die Einsamkeit und die innere Leere zu betrachten und vielleicht etwas Erfüllendes für sich zu finden. Vielleicht finden Sie die Erfüllung unter anderem in der intensiven Suche nach der Wahrheit.

Ich hoffe, Ihnen in diesem Buch neue Denkanstöße zu geben. Vielleicht fühlen Sie sich hier und da verstanden, vielleicht mögen Sie mir aber an manchen Stellen auch entschieden widersprechen, weil Sie ganz andere Erfahrungen gemacht haben. In meinem Blog [www.medizin-im-text.de](http://www.medizin-im-text.de) finden Sie unter dem Stichwort „Trauma“

einiges aus diesem Buch wieder – dort können Sie gerne Kommentare schreiben und sich über dieses Buch hinaus weiter informieren.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichte ich auf das Gendern und meine immer auch das andere Geschlecht. Ebenso schreibe ich sehr oft von der „Mutter“. Sie ist eben – auch wenn sie fehlte! – die bedeutsamste Person im Leben der meisten Menschen. Das Wort „Mutter“ kann jedoch an vielen Stellen auch durch den Ausdruck „die nahestehendste Bezugsperson“ ersetzt werden.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen dieses Buches.

# Das Trauma

„Was wäre denn das Schlimmste, was Sie sich vorstellen können?“, fragt die junge Therapeutin einen älteren Patienten, der mit großer Angst vor ihr sitzt. Sie hatte in ihrer Ausbildung gelernt, dass man mit dieser Frage Angst reduzieren könne, denn meistens kämen die Menschen zu dem Ergebnis, dass das, was am Ende der Befürchtungen steht, letzten Endes gar nicht so schlimm ist.

Der Patient schaut die Psychotherapeutin bei dieser Frage hoffnungslos an. Ihm fehlen die Worte. Er leidet unter einer namenlosen Angst. Er hat so Unvorstellbares erlebt, dass es sich die junge Therapeutin in ihren kühnsten

Träumen nicht vorstellen könnte.

„Es gibt die Hölle“, denkt der Patient. Doch er spürt, dass die junge Frau, die ihm da gegenüber sitzt und helfen will, keine Ahnung davon hat, was mit einem Menschen geschehen kann. Oder aber sie hat Ahnung, konnte aber selbst noch nicht an ihre eigene Wunde herankommen. Der Patient antwortet: „Ich weiß nicht ...“, ständig antwortet er so. Die Therapeutin notiert: „Patient arbeitet schlecht mit. Fehlende Motivation. Für unser Behandlungskonzept geeignet?“

Gespräche wie diese habe ich oft miterlebt oder von Patienten erzählt bekommen. Sie zeigen mir, dass gerade auch in der Welt der Psychotherapie nicht immer ein Verstehen in der Tiefe vorhanden ist.

Das „Trauma“ – es ist ein großes Wort und unzählige Vorstellungen hängen daran. Das Wort stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Wunde“. Das Trauma, also hier im Sinne von psychischer Verletzung, kennen wir aus Filmen: Da gibt es ein traumatisches Erlebnis, einen Unfall, einen Überfall, eine Explosion. Danach wird das Opfer immer wieder getriggert: Wenn es Situationen sieht, die dem dramatischen Geschehen gleichen, hat das Opfer wiederkehrende Bilder im Kopf, sogenannte „Flashbacks“. Der Betroffene macht dann eine Traumatherapie und alles wird besser.

Nicht selten werden Traumata relativ simpel dargestellt. Da kommt die Patientin in die Klinik und gibt an, sie sei von ihrem Onkel missbraucht worden. Und schon scheint alles klar zu sein. Die Ursache