

Ursula Roderus
Handbuch zur Traumabegleitung

Ursula Roderus

Handbuch zur Traumabegleitung

Hilfen für Seelsorger, Berater und Therapeuten



TEAM.F

Copyright © 2011 ASAPH-Verlag

1. Auflage 2011

Umschlaggestaltung: joussekarliczek, D-Schorndorf (unter Verwendung eines Fotos von fotolia.de)

Satz/DTP: Jens Wirth

Druck: Schönbach-Druck, D-Erzhausen

Printed in Germany

Bibelzitate sind der Übersetzung „Neues Leben“, Brockhaus, entnommen bzw. folgendermaßen gekennzeichnet:

GN – Gute Nachricht Bibel, Deutsche Bibelgesellschaft

REÜ – Revidierte Elberfelder Übersetzung, Brockhaus

Hfa – Hoffnung für alle, Brunnen

L – Luther, Deutsche Bibelgesellschaft

ISBN 978-3-940188-38-0

Best.-Nr. 147438

Für kostenlose Informationen über unser umfangreiches Lieferprogramm an christlicher Literatur, Musik und vielem mehr wenden Sie sich bitte an:

ASAPH, Postfach 2889, D-58478 Lüdenscheid

asaph@asaph.net – www.asaph.net

Inhalt

Vorwort	13
Der zerbrochene Krug.....	14
Gottes Wort für Wegbegleiter.....	14
Einleitung.....	17
Trauma und Folgen – ein aktuelles Thema.....	18
Eine Brücke schlagen.....	19
Querdenken erwünscht.....	20
An wen richtet sich das Buch?.....	20
Meine Prägungen.....	21
Was erwartet Sie in diesem Buch?	22

Teil I: Wissenswertes

Trauma – Ursachen und Auswirkungen	27
Was ist ein Trauma?	27
Häufigkeit von Traumata und Folgen.....	28
Welche Ursachen gibt es?.....	28
Familiengeheimnis	29
Emotionaler und körperlicher Missbrauch.....	29
Sexueller Missbrauch.....	29
Geistlicher Missbrauch.....	30
Weitere Kindheits-Traumata.....	30
Traumatypen und andere Unterscheidungen	31
Schädigende und schützende Faktoren	32
Folgestörungen	35
Die Ursache: „Giftiger Stress“.....	36
Die Traumafolgestörungen im Überblick.....	39
Posttraumatische Belastungsreaktion.....	39
Posttraumatische Belastungsstörung – PTBS.....	41

Komplexe posttraumatische Belastungsstörung	42
Dissoziative Identitätsstörung (ehemals „Multiple	
Persönlichkeitsstörung“)	44
„Nicht näher bezeichnete dissoziative Störung“	45
Borderline-Persönlichkeitsstörung	45
Weitere Diagnosen	46
Ein weiter Weg	49
Diagnosestellung	50
Ausblick	51
Traumatisierte Menschen verstehen	53
Was ist nur mit mir los?	53
Gefühlswelt	54
Verwirrung	54
Erinnerungen überfluten	56
Schuld und Scham	57
Alles tun, um geliebt zu werden	58
Körperbeziehung	59
Der Körper trägt den Schmerz	59
Körperwahrnehmung	60
Sexualität	61
Selbstverletzungen	62
Was nicht sein darf, ist nicht	63
Beziehungsstörungen	64
Nähe und Distanz	65
Schutzmauern	65
Gottesbeziehung	66
Der Lebensgarten	67
Dissoziation – Fluchtweg der Seele	71
Warum ist Dissoziation Folge von Trauma?	72
Was geschieht bei Dissoziation?	73
Erscheinungsformen der Dissoziation	74
Alltagsdissoziation	75
Strukturelle Dissoziation	76
Schweregrade der strukturellen Dissoziation	82
Trauma und Bindung	84
Urvertrauen als gesunde Basis	84
Mangel an Bindung	85
Weitergabe von Traumata über Generationen	86
Was passiert im Gehirn?	87
Verarbeitungsweg der Informationen	87
Die Geschichte von Amy und Hippo	88
Ist es denn auch wahr?	91
Dissoziation verstehen	93

Dissoziation als Bewältigungsmechanismus.....	93
Täteranteile – innere Feinde.....	96
Jeder Persönlichkeitsanteil hat eine Aufgabe.....	98
Die Dissoziative Identitätsstörung.....	100
Einblick in die allgemeine Traumatherapie.....	103
Therapie – eine wichtige Option.....	103
Erste Schritte.....	104
Therapieformen.....	105
Die Prinzipien der allgemeinen Traumatherapie.....	107
Phasen der allgemeinen Traumatherapie.....	107
Stabilisierung und Ressourcenmobilisation.....	108
Trauma-Exposition.....	110
Trauma-Integration.....	111
Lebensbegleitung im Alltag (Ulrike Willmeroth).....	113
Der ganz normale Alltagswahn Sinn.....	114
Gesundheit.....	119
Arbeit und individuelle Belastbarkeitsgrenze.....	123
Arbeitssuche.....	123
Betreuung, betreutes Wohnen.....	126
Hilfsorganisationen und weiterführende Hilfsangebote.....	126
Opferentschädigungsgesetz.....	127
Schlusswort.....	129

Teil II: Ein christlicher Wiederherstellungsweg

Grundlagen.....	133
Der Lebensgarten soll wieder blühen.....	133
Wiederherstellung mit Gottes Hilfe.....	135
Glaubensbasis.....	137
Das biblische Menschenbild.....	138
Gottesbild.....	139
Zur Beziehung geschaffen.....	143
Die Bibel – Quelle der Wahrheit.....	147
Folgerungen.....	148
Unser Auftrag.....	150
Etappe 1: Vertrauensaufbau, Erkenntnis und	
Stabilisierung.....	153
Vertrauensaufbau und Beziehungsgestaltung.....	154
Warum ist Vertrauen so schwer?.....	154
Anforderungen an den Wegbegleiter.....	156
Entscheidungsfreiheit achten und fördern.....	156
Modell für gute Bindung sein.....	157
Störungen ansprechen.....	158

Sichere Basis sein	160
Vorausschbare Verfügbarkeit statt ständiger Verfügbarkeit	161
Empathische Abstinenz	161
Gehört werden	162
Allein mit dem Leid	162
Reden – aber zur rechten Zeit	163
Das Lernfenster beachten	164
Zweifel	165
Wie wichtig ist der Wahrheitsgehalt?	166
Die Widersprüchlichkeit bekommt Raum	167
Gott als Gegenüber	168
Informationen weitergeben	173
Du bist nicht verrückt	175
Den Weg planen	176
Stabilisieren	177
Bestandsaufnahme	177
Stabilisierung bedeutet Schutz	177
Was hilft beim Stabilisieren?	178
Ressourcen entdecken	181
Etappe 2: Sicherheit außen und innen	185
Äußere Sicherheit	185
Täterkontakte	186
Praktische Lebensbewältigung	191
Innere Sicherheit	191
Distanzieren – auf Abstand bringen	191
Innere Bilder als Hilfe	193
Distanzieren praktisch	198
Reorientieren – lernen, im Hier und Jetzt zu bleiben	200
Selbstwert aufbauen	203
Eine Gebirgswanderung muss gut vorbereitet sein	203
Etappe 3: Arbeit mit dem Inneren. Erste Schritte und Grundsätzliches	205
Arbeit mit der Alltagsperson	208
Die Alltagsperson verstehen	208
Die Alltagsperson gewinnen	213
Das Innere kennenlernen	215
Was gibt es alles?	215
Anni entdeckt ihr Herz	219
Grundsätzliches	220
Stabilität aufrecht halten	221
Überblick bewahren	224
Gefühle und Gedanken der Anteile entdecken	228
Zuerst mit Beschützern und Schlüsselfiguren arbeiten	228

Unliebsame Anteile darf und kann man nicht „wegbeten“	229
Innere Evangelisation	231
Weitere Hilfen beim Prozessieren	233
Etappe 3: Arbeit mit dem Inneren. Prozessieren	237
Innere Veränderungsprozesse.....	238
Ich bin falsch! – Ein Beispiel aus der Praxis.....	239
Gottes Wahrheit macht frei.....	241
Das Alte ablegen, das Neue anziehen.....	243
Hindernisse überwinden	244
Wichtige Themen beim Prozessieren	247
Phobien.....	247
Innere Kommunikation.....	256
Ursprungsperson und Ursprungs-Ich.....	257
Innere Feinde	260
Täteranteile und ihre Kennzeichen.....	261
Die Arbeit mit Täteranteilen.....	266
Verbündet mit falschen „Helfern“	270
Gefahr abwenden.....	277
Umgang mit Krisen	281
Irgendwo – der Ort, an dem man nichts fühlt.....	281
Angst kann zur Hyperventilation führen	282
Keine Gewalt gegen sich oder andere	283
Schutzverträge.....	284
Notfall-Liste	284
Etappe 4: Verarbeitung des Traumas.....	287
Der Weg von „Amy“ zu „Hippo“	287
Spannungsfeld Seelsorge und Therapie.....	289
Traumabilder erfahren Veränderung	290
Ein letzter „Check“	293
Wichtige Aspekte.....	294
Das verzweifelte einsame Kind – ein Beispiel aus der Praxis	296
Auswirkungen	303
Etappe 5: Integration, Trauern und Zukunftsperspektiven ...	305
Gottes Handeln	305
Integration.....	306
Wie geschieht Integration?	307
Angst und Unsicherheit	308
Praktische Schritte zur Integration	310
Auswirkungen	311
All das Schlimme ist <i>mir</i> passiert!	313
Trauern und andere Verarbeitungsprozesse	313
Die Trauer bekommt Raum	314
Weitere Verarbeitungsprozesse.....	315

Zukunftsperspektiven	317
Das Ende einer Begleitung	318
Trauerprozesse und Umgang mit dem Leid	
(Ulrike Willmeroth)	321
Grundsätzliches zum Thema Leid	321
Wie kannst du, Gott, das zulassen?	322
Anfang des Leides	322
Jesus, der Leidende und Mitleidende	323
Vom Sinn des Leidens	324
Begleitung der Trauerprozesse	326
Diesmal nicht allein	327
Trauern ist wichtig	328
Die Verluste anerkennen	329
Tränen zulassen	333
Von der Sprachlosigkeit zur Klage kommen	333
Klage gegen Gott	335
Verarbeitungsprozesse.....	336
Vergebungsschritte	337
Eigene Schuld erkennen	337
Die Liebe finden	338
Zurück ins Leben – Annas Weg.....	341
Einleitung	341
Die Angst überwinden	342
Etappe 1	343
Etappe 2	349
Etappe 3	351
Etappe 4	372
Etappe 5	382
Fehler und Grenzen	385
Das Miteinander gestalten	386
Vertrauen und Misstrauen	386
Klare Absprachen vermitteln Sicherheit	386
Freiheit lassen, Raum geben	386
Gesunde Grenzen	387
Abhängigkeiten und Bindungen	387
Gegenüber bleiben	387
Verstehen statt verwickelt sein	388
Abstand und Mitgefühl	388
Berührungen	389
Alle Menschen machen Fehler	390
Überforderungen	390
Nichts aufdecken ohne Grundstabilität	390
Flashbacks erfordern immer Reorientierung!	392

Ängste beachten	392
Hinweise auf Überforderung	392
Veränderungen brauchen Zeit und Kraft	393
Die Wahrnehmung trainieren.....	393
Augen auf!	393
Unnötige Konfrontationen vermeiden.....	394
Worte und was gehört wird.....	394
Anteile und ihre Anliegen.....	395
Co-Bewusstsein fördern	396
Erkennen, was im anderen vorgeht	397
Am Ende eines Gesprächs.....	397
Themen speziell für Christen.....	398
Glaube kann auch krank machen.....	398
Fromme Sätze.....	398
Der Unterschied von Selbstverleugnung und Heilung	399
Christliche Themen – anders betrachtet	401
Vorsicht mit Befreiungsgebeten	403
Formulierungen überdenken.....	405
Gott vertrauen ist nicht so einfach.....	406
Glaube ist eine Einladung.....	406
Umgang mit Gottes Reden	407
Prophetien.....	407
Jesus wirken lassen – aber wie?	407
Gottes Reden oder eigene Fantasie?.....	409
Hindernisse für das Hören.....	410
Ein Kapitel für Wegbegleiter:	
Selbstfürsorge und Selbstreflexion	413
Selbstfürsorge.....	414
Eigene Betroffenheit.....	414
Sekundär-Traumatisierung	414
Glaubenszweifel	415
Selbstfürsorge als Wegbegleiter	415
Selbstfürsorge ganz privat.....	417
Selbstreflexion	418
Begrenzungen erkennen – Zusammenarbeit wagen	419
Ein Plädoyer für gute Zusammenarbeit.....	422
Dank	423
Anmerkungen	427
Literaturverzeichnis	435

Vorwort

Öffne dem Hungrigen dein Herz und hilf dem, der in Not ist. Dann wird dein Licht in der Dunkelheit aufleuchten und das, was dein Leben dunkel macht, wird hell wie der Mittag sein. Dann wird dich der Herr beständig leiten, und dir selbst in Dürrezeiten innere Zufriedenheit bewahren. Er wird deinen Körper erfrischen, sodass du einem soeben bewässerten Garten gleichst und bist wie eine nie versiegende Quelle. Deine Leute werden die Ruinen aus alter Zeit wieder aufbauen. Die Grundmauern vieler (vergänger) Generationen werdet ihr wieder errichten. Dann wird man euch folgendermaßen nennen: „Die die Risse ausbessern und die Straßen erneuern, um sie bewohnbar zu machen.“ (Jesaja 58,10–12)

Diese Bibelstelle ist mir im Laufe meines Lebens wieder und wieder begegnet. Sie wurde mir von anderen Menschen zugesprochen, ich habe sie im Gebet von Gott erhalten, sie ist zu einem Lebensauftrag geworden, sie stärkt und bestärkt mich.

Was haben die Worte aus Jesaja mit diesem Buch zu tun?

Menschen, die in ihrem Leben Traumata erlitten haben, erleben besondere Not. Trotz aller Bemühungen scheint ihr Leben nicht zu funktionieren. Viele sind aufgrund der schlimmen Erfahrungen ihrer Vergangenheit zerbrochen. Jesaja spricht von den Ruinen der alten Zeit, die wiederaufgebaut werden müssen. Ich nutze gern das Bild des zerbrochenen Kruges.

Der zerbrochene Krug

Gott hat jeden Menschen mit Liebe und Sorgfalt erdacht. Ähnlich wie ein Töpfer einen schönen Krug erschafft, hat er voller Kreativität und Begeisterung sein wertvolles Gefäß, den Menschen, gestaltet. Durch schlimme Erlebnisse hat dieses Gefäß Schaden erlitten. Risse überziehen die Oberfläche, haben sich oft tief eingegraben. Manchmal waren die Verletzungen so schwer, dass der Krug in viele Scherben zerbrochen ist.



Der Töpfer ist darüber sehr traurig, aber da er sein Gefäß kennt, weiß er, wie er es wiederherstellen kann. Er sammelt all die entstandenen Scherben, berührt sie mit seinen heilenden Händen und fügt sie liebevoll wieder zusammen. So kann aus dem, was zerbrochen war, wieder ein Ganzes, ein Neues werden. Auf diesem Wiederherstellungsweg braucht Gott Helfer, die bereit sind, diese Menschen mit ihm zusammen auf ihrem Weg zu begleiten.

Gottes Wort für Wegbegleiter

Dann wird man euch folgendermaßen nennen: „Die die Risse ausbessern und die Straßen erneuern, um sie bewohnbar zu machen.“ (Jesaja 58,12)

Wir Wegbegleiter sind beteiligt am Wiederaufbau der zerbrochenen Menschen. Wir dürfen mithelfen, die Risse auszubessern. Wir sollen den

Betroffenen einen Weg aufzeigen, der für sie gehbar ist, der ihnen Hoffnung und neue Perspektiven vermittelt, einen Weg, auf dem sie Gott begegnen, einen Weg, der Heilung und Wiederherstellung bedeutet.

Löst die Fesseln der Gefangenen, nimmt das drückende Joch von ihrem Hals, gebt den Misshandelten die Freiheit und macht jeder Unterdrückung ein Ende! Ladet die Hungernden an euren Tisch, nehmt die Obdachlosen in euer Haus auf, gebt denen, die in Lumpen herumlaufen, etwas zum Anziehen und helft allen in eurem Volk, die Hilfe brauchen! (Jesaja 58,6–7 GN)

Diese Worte enthalten konkrete Aufträge:

„*Löst die Fesseln der Gefangenen!*“ Traumatisierte Menschen erleben sich als Gefangene: Gefangene ihrer Geschichte, Gefangene ihrer Gefühle und ihrer Lebensmuster, Gefangene der Lügen, die sie über sich glauben. Sie sind gefangen in sich selbst. Die Fesseln, die sie gefangen halten, gilt es zu entdecken, damit sie gelöst werden können.

„*Nehmt das drückende Joch von ihrem Hals!*“ Für Traumatisierte ist das Leben schwer, sie fühlen sich erdrückt von Traurigkeit, Schmerzen, Erinnerungen, Angst und Scham. Dieses Joch soll nicht länger auf ihrem Leben liegen, sie sollen erfahren, dass es Heilung, Trost und Erneuerung gibt.

„*Gebt den Misshandelten die Freiheit!*“ Auf vielfache Weise wurden Betroffene misshandelt, sie haben unzählige Verletzungen davongetragen, wurden ihrer Freiheit beraubt. Selbst wenn diese Geschehnisse schon lange zurückliegen, wirken sie weiter. Schritt für Schritt dürfen sie nun aus dem Opfer-Sein aussteigen und die Freiheit, zu der sie berufen sind, für sich in Anspruch nehmen.

„*Macht jeder Unterdrückung ein Ende!*“ Diese Menschen wurden nicht gehört, ihre Grenzen wurden nicht geachtet, ihr Wille wurde übergangen und ihr Leben bedroht. Diese Zeit ist vorbei, das sollen sie mit allem, was in ihnen ist, begreifen lernen. Da, wo noch Unterdrückung ist, muss diese wahrgenommen und beendet werden.

„*Ladet die Hungernden an euren Tisch!*“ Menschen, die nicht wissen, wohin in und mit ihrer Not, sollen bei uns einen Ort finden, an dem sie sein dürfen, an dem sie willkommen sind und Gottes Liebe, Trost und Annahme erfahren können.

„Gebt denen, die in Lumpen herumlaufen, etwas zum Anziehen!“
Diejenigen, deren Äußeres und Inneres zerrissen ist, die sich entblößt und beschämt fühlen, beschmutzt von Worten und Taten, ihrer Würde beraubt, dürfen diese „Lumpen“ ablegen. Sie sollen neu gekleidet, wiederhergestellt und in ihren Stand als Kinder Gottes zurückversetzt werden.

„Helft allen in eurem Volk, die Hilfe brauchen!“ Wachen wir auf und stehen denen in unserem Volk, in unserer Umgebung bei, die so sehr Hilfe brauchen! Unser Auftrag als Wegbegleiter ist, verletzte Menschen dorthin zu führen, wo sie Wiederherstellung und Heilung erleben können. Gott sehnt sich danach, dass seine Kinder bei ihm wieder gesunden können. Er sucht Menschen, die bereit sind, seine verletzten Kinder auf diesem Weg zu begleiten!

Mit diesem Buch lade ich ein, sich aufzumachen, mitzukommen auf diesem Weg der Wiederherstellung, sich einzulassen, Wegbegleiter zu werden und zu sein. Auch wenn diese Aufgabe häufig eine große Herausforderung darstellt, ist sie doch lohnend und bereichernd!

Ich hoffe, dass viele Leser sich hineinnehmen lassen in das, was in und durch unseren großen Gott möglich ist!

Kleinried, im August 2011

Ursula Roderus

Einleitung

Trauma und Folgen – ein aktuelles Thema •
An wen richtet sich dieses Buch? • Meine Prägungen
• Was erwartet Sie in diesem Buch?

„Warum scheint bei mir ‚normale Seelsorge‘ nicht zu funktionieren? Warum verändert sich so wenig, obwohl ich es wirklich möchte? Warum geht bei mir nicht, was bei anderen so einfach wirkt?“ Diese verzweifelten Fragen wurden mir schon häufig von traumatisierten Christen gestellt. Die Betroffenen haben, wie schon so oft in ihrem Leben, das Gefühl zu versagen, nicht normal oder sogar ein hoffnungsloser Fall zu sein. Aber das stimmt nicht: Für Gott gibt es keine hoffnungslosen Fälle! Gerade für gläubige traumatisierte Menschen ist die Chance auf Besserung ihrer Probleme oder sogar auf Heilung sehr groß, wenn sie die richtige Hilfe bekommen.

Franz Ruppert, Psychotherapeut und Dozent an der katholischen Stiftungsfachhochschule München, beschreibt, wie tiefgreifend das Wissen über Trauma und seelische Spaltungen seine Wahrnehmung veränderte:

Seit ich es bei mir und vielen anderen Menschen entdeckte, dass seelische Spaltungen etwas sehr Häufiges sind, verändert sich mein Menschen- und Weltbild von Grund auf. Es wird klarer und viele Rätsel, warum wir Menschen uns so oder so verhalten, werden lösbarer.¹

Auch Ihnen werden viele Probleme der von Ihnen begleiteten Menschen verständlicher werden. Bestimmte Reaktionsweisen können

ganz anders eingeordnet und im Rahmen der Traumabegleitung unter völlig neuen Aspekten gewertet werden.

Während traditionelle Ansätze im Symptom selbst das Problem sehen, macht die Traumatheorie einen radikalen Perspektivenwechsel möglich: Das Symptom ist ein notwendiger Schutzmechanismus zur Bewältigung einer traumatischen Erfahrung. Daher kann man Symptome nicht einfach wegtherapieren. Man muss ihre eigentliche Funktion verstehen ... Erst wenn daher die wahren Ursachen gefunden und (therapeutisch) bearbeitet werden, kann auch das Symptom zu Ruhe kommen oder sich in eine andere seelische Struktur verwandeln.²

Trauma und Folgen – ein aktuelles Thema

In den letzten Jahren wurden im Bereich Trauma viele neue Erkenntnisse gewonnen, Forschungsergebnisse der Neurobiologie und der Bindungstheorie lieferten wertvolle Beiträge. Das aktuelle Wissen über Trauma, Hintergründe und Folgen sowie therapeutische Möglichkeiten nimmt immer mehr Einzug in die Fachliteratur und findet Beachtung und Anwendung in der Praxis. Trotz dieser positiven Entwicklung besteht in manchen Bereichen weiterhin ein großes Informationsdefizit, gerade auch im christlichen Umfeld. Dabei suchen Menschen, die so schwer verletzt worden sind, oft gerade hier Hilfe und Unterstützung. So ist es für Seelsorger, Berater oder Gemeindeverantwortliche besonders wichtig, verständliche Informationen und Hilfen für die Wegbegleitung Betroffener zu erhalten.

Die Einbeziehung des christlichen Glaubens bei der Trauma-Aufarbeitung spielt in der allgemeinen Traumatherapie bisher kaum eine Rolle und wird häufig sogar eher negativ bewertet. Für viele Christen ist es daher schwierig, sich einer säkularen Psychotherapie anzuvertrauen. Oft haben sie grundsätzliche Vorbehalte gegen die Erkenntnisse der Psychologie und Psychotherapie, Ängste vor dem, was dort mit ihnen geschehen könnte, oder vor Einflüssen aus anderen Glaubensrichtungen. Leider nehmen aus diesen Gründen manche betroffene Christen wertvolle Hilfe nicht in Anspruch und bleiben so in ihrer Not gefangen.

Eine Brücke schlagen

So verfolge ich mit diesem Buch zwei Ziele: Zum einen will ich informieren, eine Wissensgrundlage schaffen, sodass Wegbegleiter das Thema Trauma, Folgen und mögliche Hilfsangebote verstehen und einordnen können. Zum anderen will ich den Ansatz einer christlichen Wegbegleitung beschreiben. Mein Anliegen ist, Wegbegleiter zu ermutigen, Gottes Hilfe und die Kraft des Glaubens in den Wiederherstellungsweg miteinzubeziehen, wenn die Betroffenen dies wünschen.

Mir ist wichtig, mit diesem Buch eine Brücke zu schlagen: Als Ärztin und christliche Therapeutin habe ich im Bereich der Psychotherapie viel Gutes, Hilfreiches und Wertvolles gelernt. Von diesem fachlichen Hintergrund fließen wesentliche Bestandteile in den vorgestellten Ansatz einer christlichen Traumabegleitung ein. Als Christin bin ich geprägt von meinen eigenen Glaubenserfahrungen, meiner persönlichen Beziehung zu Gott. Entstanden ist ein integratives Konzept, in dem theoretische und praktische Anregungen aus verschiedenen traumatherapeutischen Richtungen ebenso wie seelsorgerliche Aspekte und persönliche Glaubenserfahrungen Raum und Anwendung finden.

Dabei erhebe ich nicht den Anspruch eine Wegbegleitung vorzustellen, die alle Betroffenen gleichermaßen anspricht – auch wenn sie für alle offen ist. Sie soll Möglichkeit, Angebot, Chance und Bereicherung sein. Vor allem sollen die Betroffenen das Recht und die Freiheit haben, ihren Aufarbeitungsweg so zu gestalten, wie es für sie gut und hilfreich ist.

Der verstorbene Psychotherapieforscher Klaus Grawe untersuchte, welche Faktoren in der Psychotherapie nachweisbar wirksam sind. Unter anderem betonte er, wie bedeutend es sei, dass der Therapeut sein Angebot ganz auf die Möglichkeiten, Eigenarten und innersten Motivationen des Klienten abstimmt. Viele Christen wünschen sich sehr, ihren Aufarbeitungsweg auf der Basis und mit Hilfe ihres Glaubens gestalten zu können, in ihrer tiefen Verletztheit Gottes Heilungskraft zu erleben. Sie sehnen sich nach einem Ort, wo ihre Fragen und ihre Suche nach Hilfe durch Gott Verständnis finden, ernst genommen werden und Raum bekommen. Sie wollen als ganzer Mensch gesehen und nicht nur auf ihr Problembild ohne ihre Lebensinhalte und Werte reduziert werden.

Querdenken erwünscht

Der vorgestellte Ansatz fordert heraus, alte, eingetretene Pfade zu verlassen und Neues zu wagen, Anregungen und Ideen zu überprüfen, aufzugreifen oder zu verwerfen. Es gibt viele Wege einer Trauma-Aufarbeitung. Der in diesem Buch beschriebene christliche Wiederherstellungsweg ist einer davon – einer, den ich bereits mit vielen Betroffenen gegangen bin. Aufgrund der zahlreichen positiven Erfahrungen, dem Erleben, wie in und durch Gottes Wirken tiefgreifende Heilung stattfinden kann, und der Hoffnung, die sich daraus für betroffene Christen ergibt, habe ich mich entschlossen, diesen Weg zu beschreiben.

An wen richtet sich das Buch?

Traumatisierte benötigen auf dem herausfordernden, oft langen und beschwerlichen Wiederherstellungsweg Menschen, die mit ihnen gehen. In ihrem Alltag sind dies Angehörige, Freunde und Mitchristen, der Hauskreis, die Gemeinde, Pfarrer oder Pastor. Im Aufarbeitungsprozess stehen Seelsorger, Berater und Therapeuten an ihrer Seite. Jeder Wegbegleiter ist wichtig und wertvoll! Alle diese Leser werde ich im Folgenden als „Wegbegleiter“ ansprechen, sie will ich ermutigen und auf den Weg der Wiederherstellung mitnehmen.

Wie können Wegbegleiter, die verschiedenste Hintergründe, unterschiedlichen Wissens- und Ausbildungsstand haben und verschiedenste wichtige Aufgaben im Verlauf des Weges ausfüllen, dieses Buch nutzen? Die Wegbegleitung aus dem Trauma erfordert Hintergrundwissen und Erfahrung. Informationen sind wichtig, um Denk- und Verhaltensweisen der Betroffenen einordnen und verstehen zu können, um Sicherheit im Umgang zu gewinnen und die Etappen des Wiederherstellungsweges nachvollziehen zu können. Die Begleitung mancher Wegabschnitte ist denen vorbehalten, die eine fundierte Ausbildung durchlaufen haben, manches gehört in die Hände einer fachkundigen therapeutischen Begleitung.

Immer müssen Wegbegleiter im Blick behalten, dass traumatisierte Menschen sehr verletzt sind und somit besonders leicht erneut verletzt werden können. Wir alle sind herausgefordert, uns für sie einzusetzen,

dabei aber äußerst verantwortungsvoll und sorgfältig zu handeln. Dazu gehört es, die eigenen Grenzen und Begrenzungen wahrzunehmen und zu achten. Es liegt somit in der Verantwortung des Lesers, je nach Schwerpunkt seiner Wegbegleitung, nach Ausbildung und beruflicher Qualifikation dieses Buch auf seine Weise anzuwenden. So werden einige Wegbegleiter bestimmte Kapitel als wertvolle Hintergrundinformation lesen, während andere sie als direkte Anregung nehmen, um weitere Schritte mit den Betroffenen zu gehen. Alle will ich ermutigen, sich auf die Begleitung einzulassen, mitzugehen, offen und lernbereit zu sein. Wenn jeder in der Verantwortung vor Gott seinen Platz einnimmt und die eigenen Möglichkeiten einbringt, können alle miteinander zum Segen für die betroffenen Menschen werden.

Es gibt also nicht entweder Seelsorge oder Beratung oder Psychotherapie, sondern es gibt ein breites Spektrum von Hilfen für unterschiedliche Menschen mit verschiedenen Problemen und Fragestellungen – und das ist gut!³

Meine Prägungen

Meine Arbeit und auch dieses Buch sind geprägt von den Menschen, denen ich auf meinem Werdegang begegnet bin oder die mich begleitet haben. Meine Ausbildung zur christlichen Therapeutin bei der Ignis-Akademie für christliche Psychologie und die langjährige bereichernde Mitarbeit bei der überkonfessionellen Familienarbeit Team.F bilden die Grundlage meines seelsorgerlichen und christlich-therapeutischen Ansatzes. Die wiederholte Zusammenarbeit mit der Seelsorgerin Sandra Skinner-Young, einer ehemaligen Mitarbeiterin des Seelsorgedienstes Elijah-House in den USA, hat mich auf die Spur gebracht. Sandra Skinner-Youngs Schwerpunkt liegt auf der christlichen Arbeit mit Menschen mit dissoziativen Störungen. Ich konnte ihr bei der Arbeit „über die Schulter schauen“ und so ganz praktisch miterleben und lernen. Dann folgten wertvolle und äußerst hilfreiche Fortbildungen in der allgemeinen Traumatherapie, die ich bei Michaela Huber und Lutz Besser absolviert habe. Ihr Engagement und ihre Kompetenz haben mich fasziniert und angesteckt. Auch Franz Ruppert, Luise Reddemann und die Lehre der strukturellen Dissoziation von Onno van der Hart und Kollegen haben meinen Ansatz beeinflusst.

Die Menschen, die ich begleiten konnte, – einige davon werden in diesem Buch zu Wort kommen – haben mich zu vielen Erkenntnissen geführt. Ich staune über ihren Mut und ihren Glauben und bin bewegt von ihrem Zeugnis.

Besonders tief prägt mich meine persönliche Beziehung zu Gott. Als liebender Vater wünscht er von Herzen, dass seine tief verletzten Kinder Veränderung, Trost und Heilung erleben, ihren Stand als Königskinder wieder neu einnehmen können und auf diese Weise frei werden, in die für sie vorbereitete Berufung einzutreten. Die Wiederherstellung, die durch diesen lebendigen Gott möglich ist, habe ich in so vielen Wegbegleitungen erlebt, dass ich davon weitergeben möchte.

Was erwartet Sie in diesem Buch?

Dieses Buch bezieht sich in erster Linie auf die Begleitung von Menschen mit Langzeittraumata, die sich bereits in der Kindheit ereignet haben.

Der eher informative Teil I beschreibt die theoretischen Grundlagen von Trauma und Folgen. Zugrunde liegende Theorien, neue Erkenntnisse der Traumatherapie und entsprechende Erklärungen aus der Neurobiologie und der Bindungstheorie werden erläutert. Teil II nimmt den Leser mit auf einen christlichen Wiederherstellungsweg und ist sehr persönlich gestaltet. Anfangs beschreibe ich die Glaubensbasis, die allen weiteren Schritten zugrunde liegt. Dann folgen die einzelnen Wegetappen mit einer Fülle von Ideen und praktischen Hinweisen. Eine beispielhafte Wegbeschreibung und ein Kapitel zu vermeidbaren Fehlern schließen sich an. Immer wieder finden sich persönliche Zeugnisse und Beispiele von Betroffenen, die den Lesern Einblick und tieferes Verstehen ermöglichen. Zum Schutz der Betroffenen und um der besseren Verständlichkeit willen sind Namen, Umstände und Zeitabläufe zum Teil leicht verändert. Ulrike Willmeroth, die ihren persönlichen Weg der Trauma-Aufarbeitung in unserem Buch „Berufen zum Königskind“ schildert, ergänzt die Thematik aus Sicht einer Betroffenen und Seelsorgerin. Sie bereichert das Buch durch die Kapitel „Trauerprozesse und Umgang mit dem Leid“ und „Lebensbegleitung im Alltag“. So zeugt auch das Buch

von gegenseitiger Ergänzung und Unterstützung. Den Abschluss bilden Ideen zur Selbstfürsorge der Wegbegleiter und Gedanken zum Zusammenspiel von psychotherapeutischen und Glaubens-Aspekten.

Alle Leser werden der Einfachheit halber als *Wegbegleiter* angesprochen, wobei dieser Begriff sowohl Frauen als auch Männern, sowohl Seelsorgern als auch Beratern sowie Therapeuten und all den anderen Menschen gilt, die sich mit auf den Weg gemacht haben. Ebenso können alle Abschnitte, in denen von *Betroffenen* gesprochen wird, auf beide Geschlechter bezogen werden. Ich habe bewusst versucht, den gesamten Text einfach und verständlich zu formulieren, um damit auch Lesern ohne medizinischem oder psychologischem Hintergrund einen guten Einblick zu vermitteln.

Das Handbuch zur Traumabegleitung soll Zuversicht und Hoffnung transportieren. Durch Gottes Wirken ist viel mehr möglich, als wir uns vorstellen können. Wenn wir Wegbegleiter diesen Menschen, die in Not sind, unser Herz öffnen, werden auch wir selbst Gottes Segen erleben.

Dann wird dein Licht in der Dunkelheit aufleuchten und das, was dein Leben dunkel macht, wird hell wie der Mittag sein. Dann wird dich der Herr beständig leiten und dir selbst in Dürrezeiten innere Zufriedenheit bewahren. Er wird deinen Körper erfrischen, sodass du einem soeben bewässerten Garten gleichst und bist wie eine nie versiegende Quelle.
(Jesaja 58,10–12)

Ist das nicht eine wirklich Mut machende Perspektive?

Teil I

Wissenswertes

Trauma – Ursachen und Auswirkungen

Was ist ein Trauma? • Welche Ursachen gibt es?

- Traumatisierungen und andere Unterscheidungen
- Schädigende und schützende Faktoren

Was ist ein Trauma?

Trauma bedeutet Wunde, Verletzung, Schock.¹

In diesem Buch geht es um Verletzungen psychischer Natur, die die Betroffenen in einen Schockzustand versetzen. Traumata sind überwältigende Ereignisse, die völlig überfordern. Meist handelt es sich um Situationen, aus denen es keinen Ausweg gibt. Die Betroffenen können weder weglaufen noch sich zur Wehr setzen, das Schlimme geschieht und sie können nichts dagegen tun. Sie erleben starke seelische Schmerzen, Todesnähe und Todesangst. Sie sind überzeugt, dass dieses Geschehen eigentlich nicht auszuhalten oder zu überstehen ist. Im Gehirn wird es als zersplitterte Erinnerung im sogenannten Traumagedächtnis abgelegt. Dies hat zur Folge, dass die Betroffenen sich später nicht mehr oder nur bruchstückhaft an das Geschehen erinnern.

Häufigkeit von Traumata und Folgen

Nach Aussagen von Michaela Huber erleben 50–90 % der deutschen Bevölkerung im Laufe ihres Lebens ein Trauma. Traumatisierungen im Kindesalter zählen zu den wichtigsten Risikofaktoren für eine spätere psychische Störung.² In den letzten Jahren wurde den Folgen des Zweiten Weltkriegs in Deutschland zunehmend Aufmerksamkeit gewidmet. Viele Kinder mussten ohne Vater oder mit traumatisierten und daher emotional abwesenden Vätern und Müttern aufwachsen. Eine Studie Michael Ermanns ergab, dass Kriegskinder weit häufiger unter psychischen Störungen wie Ängsten, Depressionen und psychosomatischen Beschwerden leiden als der Bevölkerungsdurchschnitt, jeder Zehnte ist traumatisiert oder hat deutliche traumatische Beschwerden. Ermann erklärt, viele hätten den Krieg wie Wissen aus dem Geschichtsbuch zur Seite gelegt und die dazugehörigen Gefühle verdrängt. Die unverarbeiteten Traumata wurden an die eigenen Kinder, die sogenannten Kriegsenkel weitergegeben. Diese leiden heute unter Ängsten, Mangel- und Verlusterleben, fühlen sich heimatlos und entwurzelt, ohne diese Erfahrungen persönlich gemacht zu haben.³

Welche Ursachen gibt es?

Bei dem Begriff „Trauma“ denken die meisten Menschen an ein seltenes, schwerwiegendes, meist einmaliges Ereignis: einen schweren Unfall, einen Banküberfall, die Vergewaltigung auf der Straße, das Miterleben eines Amoklaufes ... Diese Erlebnisse würde jeder als traumatisch bezeichnen.

Sehr viel häufiger sind allerdings die sogenannten Langzeit-Traumata. Viele Menschen wurden in ihrer Kindheit über Jahre vernachlässigt und mit harten Worten gedemütigt, erlebten brutale Misshandlungen oder sogar sexuelle Übergriffe. Emotionaler, körperlicher und sexueller Missbrauch in der eigenen Familie oder im nahen Umfeld wirkt als schwerwiegendes Trauma. Solche Ereignisse haben ein Leben über viele Jahre geprägt und manchmal zerstört. Sie geschahen in der Vergangenheit meist unbemerkt und bis in die Gegenwart ist weder den Betroffenen noch ihrem Umfeld bewusst, dass es sich bei diesen Erlebnissen um tiefe Traumata handelt.

Familiengeheimnis

Die Atmosphäre in einer dysfunktionalen Familie ist geprägt von Angst und Schweigen. Nichts darf nach außen dringen. Häufig ist die Familie sozial abgestiegen, aber auch scheinbar intakte, vielleicht gut angesehene Familien, sogar mitten in einer christlichen Gemeinde können betroffen sein. Wenn die Familie nach außen strenge Moral und hohe ideelle Werte präsentiert, es intern aber zu Versagen und zum Übertreten der eigenen Normen kommt, ist die Scham besonders groß. Niemand darf entdecken, dass es zwei Wirklichkeiten gibt. Das, was nicht sein darf, muss geheim gehalten und versteckt werden. Niemand darf darüber reden, die möglichen Folgen wären zu bedrohlich.

Emotionaler und körperlicher Missbrauch

Emotionaler Missbrauch ereignet sich typischerweise im Verborgenen. Die Kinder hören unzählige negative und beschämende Worte, erleben Ablehnung und Ausgrenzung, werden mit Liebesentzug, Zwang und Manipulation erzogen. Manchmal wird ein Kind zum Partnerersatz, um die Bedürfnisse eines Elternteils nach Nähe und Zuneigung zu erfüllen. Ein anderes Extrem ist die Rolle des Sündenbocks, an dem der Erwachsene die eigene Unzufriedenheit und Wut auslässt. Oft ist emotionaler Missbrauch mit körperlichem Missbrauch gepaart. Das Kind wird geschlagen, getreten, eingesperrt oder noch schwerer misshandelt.

Sexueller Missbrauch

Besonders zerstörerisch ist, wenn Kinder zusätzlich zu den emotionalen und körperlichen Misshandlungen sexuellen Missbrauch erleben. Innerhalb dysfunktionaler Familien ist dies keine Seltenheit. Dabei versteht man unter sexuellem Missbrauch nicht nur die Penetration, sondern *jede* Form des Grenzüberttritts, bei der das Kind der Erfüllung sexueller Bedürfnisse des Erwachsenen dient. Gerade wenn diese Art von Gewalt von einer eigentlich geliebten und wichtigen Bezugsperson verübt wird, hat das sehr weitgreifende Auswirkungen.

Geistlicher Missbrauch

In vielen christlichen Familien können die Kinder sehr behütet und umsorgt aufwachsen. Wenn allerdings Eltern oder Gemeinden krank machende und falsche Gottesbilder vermitteln, damit persönliche Grenzen überschreiten oder Gott benutzen, um Druck auszuüben, kann das Leben in einem frommen Umfeld auch sehr negative Auswirkungen haben.

Weitere Kindheits-Traumata

Ereignisse, die für einen Erwachsenen kein großes Problem bedeuten, können ein Kind völlig überfordern und traumatisierend wirken. Ein häufiges Beispiel sind schwere Erkrankungen oder Krankenhausaufenthalte, bei denen das Kind Trennung von den Eltern erlebt und das Geschehen überhaupt nicht einordnen kann. Auch der Verlust der Familie oder eines Elternteils, z. B. als Folge von Krankheit, Tod oder Scheidung, ist für ein Kind traumatisch. Selbst der Tod der geliebten Katze oder die extreme Angst vor dem Nachbarshund kann solche Auswirkungen haben.

Ebenso hat Vernachlässigung, also langanhaltende Mangelversorgung, nachhaltige Folgen. „*Vernachlässigung ist eine Form der Traumatisierung, bei der wichtige Bezugspersonen körperliche oder emotionale Zuwendung versagen und beruhigende und erholsame Erlebnisse nicht ermöglichen, die sind aber für eine positive Entwicklung eines Kindes unverzichtbar.*“⁴ Ein Großteil der Pflege-, Adoptiv- und Heimkinder hat in der Herkunftsfamilie bereits Vernachlässigung und Misshandlung erlebt, auch die Herausnahme aus und Trennung von dieser Familie sind belastende Erfahrungen. So kann man davon ausgehen, dass bei vielen dieser Kinder eine Traumatisierung vorliegt.

Nicht vergessen werden dürfen vorgeburtliche Traumata, z. B. durch Probleme oder schwere Erkrankungen der Mutter, besonders auch durch Abtreibungsversuche. Da das Kind bereits im Mutterleib erste Lernerfahrungen macht,⁵ können diese Erlebnisse deutliche Auswirkungen auf das Kind haben.

Häufig führt das Aufwachsen mit einem traumatisierten Elternteil beim Kind zur erneuten Traumatisierung, da Mutter oder Vater in einem solchen Fall unbewusst im eigenen Schmerz gefangen und

nicht fähig ist, sich auf das Kind einzulassen. Das Kind kann die unberechenbaren Reaktionen dieses Elternteils nicht einschätzen: einmal erdrückend in seiner Liebe, einmal unnahbar und unerreichbar, dann wieder überreizt oder in seiner Wut tief verletzend. Auf diese Weise werden Traumata über Generationen weitergegeben. „*Trauma-Erfahrungen erzeugen Bindungsstörungen und Bindungsstörungen erhöhen die Wahrscheinlichkeit, selbst eine Trauma-Erfahrung zu erleiden oder anderen Menschen Traumatisierungen zuzufügen.*“⁶

Kriegserlebnisse, bedrohliche Naturkatastrophen und andere existenzielle Notsituationen sind offensichtlich furchtbare Erfahrungen. Erst in den letzten Jahren wird immer deutlicher, wie viele Menschen Traumata durchlebt haben und heute an den Folgen leiden.

Traumatypen und andere Unterscheidungen

Traumata vom Typ I werden auch *Akuttraumata* genannt. Sie beziehen sich auf Ereignisse, die plötzlich und unerwartet auftreten und akute Lebensgefährdung bedeuten. Dabei spielt es keine Rolle, ob man selbst betroffen ist oder das Ganze aus nächster Nähe miterlebt.

Traumata vom Typ II gehen auf langanhaltende, wiederholte Erlebnisse zurück, die mit Todesangst, Ohnmacht und Hilflosigkeit, Demütigung und Scham verbunden sind.⁷

Des Weiteren unterscheidet man Traumata, die durch Menschen verursacht und ausgeübt werden, von solchen, die sich durch schicksalhaftes Geschehen, wie bei Naturkatastrophen oder einem Zugunglück, ereignen.

Traumaforscher berichten auch von geschlechtsspezifischen Unterschieden: Auf der Opferseite erleben Mädchen häufiger sexuellen Missbrauch, während Jungen eher körperliche Gewalt zugefügt wird. Bei der späteren Aufarbeitung berichten Frauen oft über innerfamiliäre Traumata wie Vernachlässigung, Gewalt und Missbrauch, Männer über außerfamiliäre Gewalterfahrungen wie Rivalitätskämpfe oder Kriegserlebnisse. Auf der Täterebene äußert sich die Gewaltneigung traumatisierter Männer mehr in Aggression gegenüber anderen, wogegen traumatisierte Frauen die Aggression eher gegen sich selbst

richten, was zu Selbstverdammung, selbstschädigendem Verhalten und Selbstverletzungen führt. Sind traumatisierte Frauen Mütter, reagieren sie meist mit Gleichgültigkeit, wenn sich Partner oder andere Menschen ihren eigenen Kindern gegenüber missbräuchlich verhalten.

Schädigende und schützende Faktoren

Nicht alle Menschen, die ein Trauma erleben, reagieren auf die gleiche Weise. Untersuchungen zeigen, dass circa zwei Drittel der Betroffenen ein Akuttrauma „gesund“ überstehen. Ein schwerer Verkehrsunfall zieht nur bei 10 % seelische Folgeschäden nach sich, während nach einer Vergewaltigung ungefähr die Hälfte der Opfer an einer posttraumatischen Belastungsstörung leidet.⁸ Die Entwicklung und Ausprägung von Folgestörungen hängt sehr stark von Art, Schwere, Dauer und Zeitpunkt der Traumatisierung ab. *„Ereignisse sind nicht an sich und für sich traumatisch, sondern sie können auf bestimmte Menschen traumatisierend wirken. Deshalb wird nicht jeder, der ein extrem belastendes Ereignis miterlebt, dadurch tatsächlich traumatisiert ... Wie stark ein Mensch traumatisiert wird, hängt ab von den allgemeinen Faktoren der Verletzlichkeit und von den objektiven Merkmalen des Ereignisses.“*⁹

Da Kinder grundsätzlich verletzlicher sind, sich noch im Entwicklungsprozess befinden und nicht so viele Möglichkeiten haben, Traumata zu verarbeiten, wiegen Kindheits-Traumata schwerer. *„Je früher in der Kindheit eine chronische Traumatisierung beginnt, desto wahrscheinlicher entsteht ein Trauma, weil die mentale Effizienz noch nicht ausgereift und die psychobiologische Entwicklung noch nicht abgeschlossen ist.“*¹⁰ Das Kind bräuchte bei der Bewältigung Hilfe von liebevollen, sich kümmernden Erwachsenen. Falls es diese nicht bekommt, die traumatischen Ereignisse sich wiederholen, vielleicht sogar über einen langen Zeitraum, sind die Folgen besonders ausgeprägt. *„Wiederholtes Erleben von starkem Stress über längere Zeit, wie es beispielsweise bei Kindesmissbrauch häufig vorkommt, hat auf Traumatisierte offenbar die schädlichste Wirkung.“*¹¹

Von Menschen ausgeübte Gewalt ist schwerer zu verkraften als schicksalhafte Ereignisse, vor allem, wenn körperliche und sexuelle Gewalt

beteiligt sind. Besonders schlimm ist es, wenn nahestehende oder geliebte Personen Täter sind oder es mehrere Täter gibt. Spielt Sadismus eine Rolle, d. h. der Täter ergötzt sich an der Angst des Opfers, erlebt Befriedigung, indem er es demütigt, quält und ihm Schmerzen zufügt, führt dies zu extremer Verwirrung und Verängstigung. Häufig wird dem Opfer Mitschuld vermittelt. Auf diese Weise wird es manipuliert, weiterhin mitzumachen und Stillschweigen zu bewahren.

Wird das betroffene Kind in seinem Umfeld mit dieser Not allein gelassen, kann es sich niemandem anvertrauen und erfährt keine Hilfe, ist auch eine Verarbeitung der schlimmen Geschehnisse nicht möglich. Gute und sichere Bindungen dagegen helfen, traumatische Erfahrungen zu überwinden. Das Kind erlebt einen Ort der Sicherheit, kann seinen Gefühlen freien Lauf lassen, kann weinen und wütend sein oder Geborgenheit finden, wenn es Angst hat. Es kann erzählen und reden, wird getröstet und gehalten. Auf diese Weise können die schwierigen Erlebnisse verarbeitet werden.

Aber nicht nur Art und Schwere des Traumas oder Hilfsmöglichkeiten des Umfelds spielen eine Rolle, sondern auch individuelle Faktoren wie die sogenannte Resilienz. Darunter versteht man die persönliche innere Widerstandsfähigkeit, die bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt ist. Ein „Stehaufmännchen“, das immer wieder auf die Füße kommt, besitzt gute Resilienz. Weitere solche Eigenschaften oder Haltungen sind: sich nicht hängen lassen, ein dickes Fell haben, immer wieder Hoffnung und Zukunftsperspektive entwickeln, zielorientiert vorwärts gehen, gutes Durchhaltevermögen besitzen; auch Mut und eine positive Grundeinstellung gehören dazu. All dies hilft der Person, schlimme Geschehnisse relativ unbeschadet zu überstehen.

Schützende Faktoren wie gute Bindungen und die individuelle Resilienz können als Erklärung dienen, weshalb die eine Person, deren Kindheit voll schwerer Erlebnisse und Schwierigkeiten war, trotzdem ein Leben mit relativ wenigen Beeinträchtigungen führt, während eine andere Person schwerwiegende Folgestörungen entwickelt, obwohl ihre Kindheit nur mehrere „kleinere“ Traumata aufweist. Die gleichen Lebensbedingungen können bei verschiedenen Menschen unterschiedliche Reaktionen und Auswirkungen nach sich ziehen, je nachdem, wie viel innerer Stress ausgelöst wurde und inwieweit dieser bewältigt und wieder abgebaut werden konnte.

