

Arielle Schwarz



Schließe Frieden mit deiner Kindheit

Komplexe posttraumatische Belastungsstörung heilen
und Kindheitstraumata überwinden

YES

Arielle Schwartz

Schließe Frieden mit deiner Kindheit

**Komplexe posttraumatische Belastungsstörung
heilen und Kindheitstraumata überwinden**

YES

1. Auflage 2021

© 2021 by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR
Türkenstraße 89, 80799 München
info@yes-publishing.de
Alle Rechte vorbehalten.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2020 bei Rockridge Press, einem Imprint der Callisto Media, Inc., unter dem Titel *A Practical Guide to Complex PTSD. Compassionate Strategies to Begin Healing from Childhood Trauma*. © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California. All rights reserved.

Redaktion: Mihrican Özdem
Umschlaggestaltung: Ivan Kurylenko (hortasar covers)
Layout und Satz: Satzwerk Huber, Germering
eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-96905-084-2
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96905-086-6
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96905-085-9

Dieses Buch widme ich allen Menschen, die in ihrer Kindheit unter Missbrauch oder Vernachlässigung gelitten haben, und den Unterstützungspersonen, die sie bei ihrem Heilungsprozess begleiten.

Mögen die Informationen und Bewältigungsstrategien in meinem Buch Ihnen Hoffnung und eine Orientierungshilfe geben!

INHALT

Einführung

1 KOMPLEXE PTBS - WAS IST DAS EIGENTLICH?

2 UMGANG MIT VERMEIDUNGSSYMPTOMEN:

»Ich lerne, im Hier und Jetzt zu sein«

3 UMGANG MIT INVASIVEN UND INTRUSIVEN SYMPTOMEN:

»Endlich kann ich mich sicher fühlen«

4 UMGANG MIT DEPRESSIVEN SYMPTOMEN:

»Endlich habe ich das Gefühl, wieder mit mir selbst in Kontakt zu sein«

5 UMGANG MIT EMOTIONALER DYSREGULATION:

»Allmählich lerne ich, wieder ins Gleichgewicht zu kommen«

6 UMGANG MIT DISSOZIATIVEN SYMPTOMEN:

»Ich habe keine Angst mehr vor meiner Vergangenheit«

7 GESUNDE BEZIEHUNGEN FÜHREN:

»Ich lerne, Vertrauen zu mir und zu anderen Menschen zu haben«

8 UMGANG MIT SELBSTWAHRNEHMUNGSPROBLEMEN:

»Jetzt begreife ich, dass das alles gar nicht meine Schuld war«

9 UMGANG MIT EINER ÜBERIDENTIFIKATION MIT DEM TÄTER:

»Meine Vergangenheit definiert mich nicht mehr«

10 ÜBERWINDUNG VON GEFÜHLEN DER HOFFNUNGSLOSIGKEIT UND VERZWEIFLUNG:

»Endlich habe ich mein Leben im Griff«

11 BLEIBEN SIE AM BALL!

Informationen und weiterführende Adressen

Literaturangaben

Danksagung

Über die Autorin

EINFÜHRUNG

Wenn wir an die Geburt eines Babys denken, stellen wir uns eine Welt vor, in der das Kind sicher ist – ein liebevolles, fürsorgliches Elternhaus. Dieses Zuhause muss nicht unbedingt perfekt sein; aber es ist ein Ort, an dem das Kind voller Freude und Neugier heranwachsen und lernen kann, was es für das Leben braucht. Ein Kindheitstrauma ist ein Verrat an diesem stillschweigenden Versprechen.

Die komplexe posttraumatische Belastungsstörung (K-PTBS) ist eine Reaktion auf anhaltende oder wiederkehrende traumatische Erlebnisse. Wenn Sie an einem Kindheitstrauma leiden, sind diese Ereignisse bereits in jungen Jahren aufgetreten, und wahrscheinlich haben Sie Ihr Umfeld als unberechenbar, chaotisch oder beängstigend erlebt. Vielleicht haben Ihre Eltern oder Bezugspersonen Sie immer wieder misshandelt oder missbraucht, vernachlässigt oder alleingelassen, oder Sie sind mehrfach traumatisiert worden. Das ist die Bedeutung des Wörtchens »komplex« in der Bezeichnung K-PTBS: Es heißt, dass Ihr Trauma bereits in früher Kindheit stattgefunden oder sich mehrfach wiederholt und Sie in Ihrer emotionalen Entwicklung beeinträchtigt hat.

Vielleicht sind Sie aber auch der Ehepartner, Betreuer, Freund oder Therapeut einer Person, die ein Kindheitstrauma erlitten hat, und lesen dieses Buch, um ihr zu helfen. In jedem Fall soll dieses Buch ein Leitfaden für den Heilungsprozess sein.

Es will Ihnen mitfühlende Unterstützung bei der Heilung von Kindheitstraumata bieten. Sie können es sich wie eine

Laterne vorstellen, die Licht in dunkle Räume wirft und in Augenblicken der Verzweiflung Hoffnung gibt. Als Psychologin, die sich auf die Behandlung von Kindheitstraumata und K-PTBS spezialisiert hat, weiß ich, wie viel Mut es erfordert, diesen Weg zu gehen. Außerdem weiß ich aus eigener Erfahrung, dass Heilung möglich ist. Mein persönlicher Heilungsprozess von Kindheitstraumata hat mich dazu motiviert, mich als Therapeutin auf die Behandlung von PTBS zu spezialisieren. Bald stellte ich fest, dass meine Patienten selten mit nur einem einzigen traumatischen Erlebnis zu mir in die Praxis kamen und dass es immer einige Zeit dauerte, bis sie auf die Therapie ansprachen. Viele waren zuvor fehldiagnostiziert worden, waren mit ihrer Behandlung unzufrieden und suchten nach einem Therapeuten, der bereit war, im Umgang mit ihrer Erkrankung über den Tellerrand zu schauen. Ich habe mich in den letzten 20 Jahren meiner beruflichen Karriere sehr intensiv mit den wirksamsten Behandlungsmethoden für komplexe Traumata befasst.

Die praktischen Bewältigungsstrategien, die Sie in meinem Buch kennenlernen werden, habe ich aus den wirksamsten Traumatherapiemethoden abgeleitet. In diesem Buch werden Sie lernen, etwas für Ihre körperliche und geistige Gesundheit zu tun, indem Sie sich mit den seelischen Verletzungen aus Ihrer Vergangenheit auseinandersetzen, ohne sich dabei von Ihren Emotionen überwältigt zu fühlen. Ich möchte Ihnen helfen, ein neues Gefühl der Freiheit zu entdecken. Die traumatischen Ereignisse aus Ihrer Vergangenheit müssen Sie nicht länger daran hindern, ein sinnvolles, befriedigendes Leben zu führen.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, mit diesem Buch zu arbeiten: Sie können es für sich allein lesen, um sich über

den Heilungsprozess zu informieren. Normalerweise kann man sich jedoch am besten aus den Fängen eines Kindheitstraumas befreien, indem man mit einem liebevollen, fürsorglichen Therapeuten zusammenarbeitet, der sich in der Behandlung von Traumata auskennt. Ein solcher Therapeut kann Ihnen zu der so wichtigen Akzeptanz von Persönlichkeitsanteilen verhelfen, die sich nicht liebenswert, seelisch geschädigt, beschämt oder wertlos fühlen. Mit so einer Unterstützungsperson wird Ihnen der Heilungsweg am leichtesten fallen.

Die Ratschläge und Anleitungen in diesem Buch können Ihnen zwischen den Therapiesitzungen eine wertvolle Hilfe sein und Ihnen zeigen, wie man sich als Traumaopfer liebevoll und mitfühlend um sich selbst kümmert. Doch eine K-PTBS lässt sich nur selten im Rahmen einer Kurzzeittherapie heilen. Wenn Sie sich von einer Therapie eine schnelle Lösung erhoffen, werden Sie also wahrscheinlich enttäuscht werden. Denken Sie daran: Dieser Heilungsprozess braucht Zeit. Haben Sie Geduld mit sich und den Menschen, die Sie beraten und unterstützen. Falls Sie noch keinen Therapeuten Ihres Vertrauens gefunden haben oder nicht wissen, wo Sie Hilfe suchen sollen, finden Sie am Ende dieses Buches eine Liste mit Hinweisen und Adressen.

Sie können dieses Buch auch zusammen mit Ihrem Ehepartner oder einem liebevollen Freund durcharbeiten. Wenn Sie einem anderen Menschen Ihre Erlebnisse anvertrauen möchten, sollten Sie sich jemanden suchen, der Verständnis für Ihre ungewöhnlichen Lebenserfahrungen aufbringt und bereit ist, Ihnen unvoreingenommen zuzuhören. Sie können ihm zum Beispiel Teile aus diesem Buch, die Sie besonders ansprechen, laut vorlesen oder Ihre Überlegungen aufschreiben und ihm diese anschließend

vorlesen. Wenn Sie jemandem von Ihren Erlebnissen erzählen möchten, sollten Sie darauf achten, wie Sie sich dabei fühlen. Registrieren Sie Ihre Emotionen und körperlichen Empfindungen ganz genau. Denken Sie daran: Es ist *Ihre* Entscheidung, ob, wann und wem Sie Ihr Innenleben anvertrauen und wie viel Sie davon preisgeben möchten.

Außerdem sollten Sie dieses Buch so langsam und gründlich durcharbeiten, dass Sie das Gelesene auch verarbeiten können. Ich werde Ihnen zwischendurch immer wieder von den Erlebnissen und Erfahrungen anderer Menschen mit K-PTBS erzählen. Diese Erfahrungsberichte sind Zusammenfassungen aus echten Patientengeschichten, bei denen jedoch die Informationen, die die Person erkennbar machen würden, verändert wurden, um deren Privatsphäre und Anonymität zu schützen. Vielleicht werden Sie diese Geschichten sehr gut nachempfinden können; oder sie werden Sie an Ihre eigenen Erlebnisse erinnern und könnten daher einen wunden Punkt in Ihrem Inneren treffen. Wenn Sie beim Lesen spüren, dass Sie getriggert oder eigene traumatische Erlebnisse in Ihnen reaktiviert werden – mit anderen Worten: dass Ihre Emotionen Sie zu überwältigen drohen –, sollte das für Sie ein Signal zum Innehalten und Nachdenken sein. Statt Ihre unangenehmen Gefühle zu verdrängen, sollten Sie in solchen Situationen lieber neugierig werden. Fragen Sie sich, was für Hilfe Sie brauchen, bevor Sie weiterlesen.

Wir wollen uns nun zunächst einmal damit befassen, was eine K-PTBS ist, was für Ursachen sie hat und in welchen Symptomen sie sich äußert. In den nächsten Kapiteln gehe ich auf die häufigsten Symptomkategorien – zum Beispiel Vermeidungsverhalten, invasive und depressive Symptome – ein. Das Buch will Ihnen wichtige Fähigkeiten zur

Überwindung von zwischenmenschlichen Problemen und Emotionsregulationsschwierigkeiten vermitteln. Außerdem werden wir darauf eingehen, wie eine K-PTBS Ihre Funktionsfähigkeit im Alltagsleben beeinträchtigt - vom »Kapern« Ihres Gehirns bis zur Untergrabung Ihres Selbstwertgefühls. Jedes Kapitel enthält Patientenbeispiele und praktische Techniken und Strategien, die Ihnen helfen werden, mit Ihrem Trauma fertigzuwerden und Ihr Leben so zu gestalten, dass es wieder lebenswert wird.

Falls Sie bestimmte Bewältigungsstrategien aus diesem Buch später noch einmal nachlesen möchten, brauchen Sie nur im Register nachzuschlagen. All diese Techniken lassen sich jederzeit anwenden.

Wichtiger Hinweis: Eine K-PTBS kann durch verschiedenste Kindheitstraumata verursacht werden - unter anderem auch, wenn man in einem Gebiet aufgewachsen ist, in dem Krieg oder sonstige Gewalt herrschte, oder wenn man Menschenhandel und die Ausbeutung von Kindern mitansehen oder am eigenen Leib erleben musste. Die in diesem Buch beschriebenen Bewältigungsstrategien werden Ihnen in jedem Fall weiterhelfen, egal was für ein Trauma Sie erlebt haben; allerdings geht es hier in erster Linie um Kindheitstraumata, die durch Eltern, Betreuungspersonen, Familienmitglieder oder andere Menschen aus Ihrem näheren Umfeld verursacht worden sind.

Denken Sie stets daran, dass man den Heilungsprozess nicht überstürzen kann! Es dauert ungefähr 20 Jahre, bis das menschliche Gehirn sich vollständig ausgebildet hat, und viele Jahre sorgfältiger Anleitung, bis ein Kind die sozialen und emotionalen Fähigkeiten entwickelt, um die komplexen Anforderungen des Erwachsenseins zu bewältigen. Unsere ersten Jahre sollten uns eigentlich auf

die unvermeidlichen Herausforderungen des Lebens vorbereiten, zum Beispiel auf die Verarbeitung von Konflikten mit nahestehenden Menschen oder die Bewältigung von Verlusten. Wenn man jedoch mit einem Kindheitstrauma aufgewachsen ist, muss man die durch Vernachlässigung oder Missbrauch entstandenen Lücken nachträglich überbrücken, und dieser Prozess braucht Zeit. Daher sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass Sie nach einem Kindheitstrauma nur dann zu einem normalen Leben zurückfinden können, wenn Sie bereit sind, langfristig an sich und Ihrem Heilungsprozess zu arbeiten. Ihre Symptome sind eine Folge traumatischer seelischer Verletzungen, die über längere Zeit stattgefunden haben; also sollten Sie auch keine unrealistischen Maßstäbe an die Dauer Ihres Heilungsprozesses anlegen.

Mit der Zeit können Sie ein sicheres Selbstgefühl zurückgewinnen. Doch jeder noch so kleine Fortschritt auf diesem Weg stellt Anforderungen an Körper, Geist und Seele. Anfangs werden Sie sich dabei vielleicht zitterig und unsicher fühlen: Wie ein Kind, das gerade erst laufen lernt, werden Sie bei der Erkundung dieses neuen Terrains öfters stolpern und hinfallen. Aber mit etwas Ermutigung können Sie immer wieder aufstehen; und mit ein bisschen Übung werden Sie allmählich immer mehr Vertrauen in Ihre Fähigkeit entwickeln, sich eine positive Lebenseinstellung und einen hoffnungsvollen Blick in die Zukunft zu bewahren. Denken Sie daran: Diese hart erarbeiteten Einsichten und Erfahrungen werden Ihnen eine innere Kraft geben, die Ihnen niemand mehr nehmen kann. Irgendwann werden Sie bei diesem inneren Wachstumsprozess einen Wendepunkt erreichen, an dem Sie sich nicht mehr mit der Scham und seelischen Last der Verletzungen aus Ihrer Kindheit identifizieren. Sie können den Schmerz loslassen. Und mit

der Zeit werden Sie ein unerschütterliches Vertrauen darauf entwickeln, dass mit Ihnen alles gut und in Ordnung ist. Sie haben dieses Selbstvertrauen verdient - es ist ein unumstößliches Geburtsrecht aller Menschen.

KOMPLEXE PTBS - WAS IST DAS EIGENTLICH?

Kindheitstraumata haben einen tiefgreifenden Einfluss auf Körper, Geist und Seele und beeinträchtigen das Leben des Traumaopfers bis ins Erwachsenenalter hinein. Als Opfer eines solchen Traumas sind Sie vielleicht überzeugt davon, psychisch geschädigt oder nicht lebenswert zu sein oder niemandem mehr vertrauen zu können. Vielleicht leiden Sie unter Gefühlen der Scham, Wert- oder Hilflosigkeit. Oder Sie fühlen sich von Ängsten geplagt oder glauben, nicht in diese Welt zu gehören. Solche Gedanken und Gefühle können dazu führen, dass Sie sich aus Beziehungen zurückziehen, um weiteren Zurückweisungen oder Verletzungen aus dem Weg zu gehen. Vielleicht versuchen Sie sich auch durch Essen, Alkohol oder Drogen von Ihrem Schmerz abzulenken oder ihn zu betäuben. Wenn Sie unter solchen Symptomen leiden, sollten Sie wissen, dass Sie damit nicht allein sind. Die schmerzhaften Emotionen einer komplexen PTBS sind Überbleibsel aus Ihrer Vergangenheit. Und was noch wichtiger ist: Sie lassen sich heilen!

Kindheitstraumata sind heilbar

Oft beginnt ein komplexes Trauma bereits im Säuglingsalter. Babys sind völlig abhängig davon, dass ihre

Bezugspersonen ihnen ein Gefühl der Sicherheit, Gebundenheit und Ruhe vermitteln. Bei Eltern aufzuwachsen, die sich unberechenbar verhalten oder ihr Kind misshandeln oder vernachlässigen – das sind Erfahrungen, die das empfindliche Nervensystem des heranwachsenden Menschen stark prägen. Es kann zu emotionalem und physischem Dauerstress führen, der das Kind bis ins Erwachsenenalter hinein begleitet. Erinnerungen an körperliche Misshandlung oder sexuellen Missbrauch können starke Emotionen und körperliche Empfindungen hervorrufen, die sich nur schwer in Worte fassen lassen und oft auch schwierig zu verstehen sind. Vielleicht hat man nur noch eine vage Erinnerung an diese Erlebnisse, was wiederum Selbstzweifel hervorrufen kann. Vielleicht laufen unverarbeitete traumatische Ereignisse in Form von wiederkehrenden Erinnerungen, Flashbacks, Albträumen oder verstörenden Gefühlen immer wieder in Ihrem Kopf ab und beeinträchtigen Ihr heutiges Leben und Ihre heutigen Beziehungen. Außerdem ist Ihre Fähigkeit, sich als Erwachsener um sich selbst zu kümmern, oft ein Spiegelbild dessen, wie gut Sie als Kind umsorgt worden sind.

Vielleicht brauchen Sie für die Heilung Ihrer K-PTBS einen Therapeuten, zu dem Sie eine positive Beziehung haben, der Sie so akzeptiert, wie Sie sind, und Ihnen hilft, das Vertrauen zu Ihren Mitmenschen zurückzugewinnen. Aber auch Sie selbst können einen wichtigen Beitrag zur Bewältigung Ihres Traumas leisten. Die Übungen in diesem Buch sollen Ihnen helfen, Ängste und Gefühle der Scham und Hilflosigkeit besser in den Griff zu bekommen. So können Sie mit der Zeit die Fähigkeit entwickeln, sich selbst mitfühlend und vorurteilsfrei zu akzeptieren; und das wird Ihnen wiederum bei dem wichtigen Schritt vom bloßen

Überleben zu einem glücklichen Leben helfen. Ihr Kindheitstrauma muss Ihnen nicht das ganze Leben kaputt machen!

ISABELLA

»Ich bin einfach zu kompliziert, um geliebt zu werden«

Als Isabella zu unserer ersten Sitzung kam, fühlte sie sich völlig von ihren Emotionen abgekoppelt, und es fiel ihr schwer, Blickkontakt zu mir herzustellen. Sie sackte auf der Couch in sich zusammen und erklärte, sie befinde sich gerade an »diesem Ort des Nichts«. Uns beiden war klar, was sie damit sagen wollte: nämlich, dass sie sich dissoziiert fühlte - von allen Emotionen und körperlichen Empfindungen abgeschnitten. »Das Nichts schützt Sie davor, den Schmerz zu spüren, nicht wahr?«, fragte ich. Sie nickte.

Schrittweise versuchten wir herauszufinden, ob es vielleicht einen Auslöser für diese Dissoziation gegeben haben könnte. Irgendwann zuckte Isabella mit den Schultern und sagte: »Na ja, ich hatte einen Streit mit meinem Mann.« Ich bat sie, mir mehr darüber zu erzählen, und lockte die Gefühle, mit denen sie nicht fertig wurde, nach und nach aus ihr heraus.

»Es war ein schlimmer Streit; wir waren beide so wütend«, erzählte sie. »Wir haben uns zu Äußerungen hinreißen lassen, die uns beiden leidtun. Ich glaube, diesmal verlässt er mich wirklich. Ich bin einfach eine zu große Last für ihn mit meinem Trauma. Ich bin zu kompliziert, um geliebt zu werden!« Obwohl es ihr anfangs peinlich war, gab Isabella schließlich zu, dass sie sich nach dem Streit mit ihrem Mann ein paar Drinks genehmigt hatte, weil sie nicht wusste, wie sie sonst mit ihrem Kummer fertigwerden sollte. Als sie am nächsten

Tag aufwachte, war sie müde und hatte einen Brummschädel. Und jetzt fühlte sie sich innerlich wie taub.

Ich wusste, dass Isabella in ihrer Kindheit von ihrer Mutter abgelehnt und von ihrem Vater verlassen worden war. Als wir über den Streit sprachen, brachten wir diese Kindheitserfahrungen mit ihrer Angst in Zusammenhang, dass ihr Mann sie verlassen würde. Gemeinsam fühlten wir uns in ihr jüngeres Ich ein, das diese frühkindlichen Bindungsverluste erlitten hatte. Wir gingen auf den Teil ihrer Persönlichkeit ein, den sie als Last empfand, und setzten ihn zu ihrem jetzigen seelischen Erleben in Beziehung.

Im Lauf der nächsten Minuten begann das »Nichts« zu verschwinden; und obwohl Isabella sich immer noch traurig fühlte, war sie gleichzeitig auch erleichtert. Sie begann sich in meinem Praxisraum umzusehen, nahm schließlich sogar Blickkontakt mit mir auf und erklärte, dass sie sich jetzt wieder mehr mit sich selbst verbunden fühle. Ich fragte sie, wie es seit dem Streit mit ihrem Mann weitergegangen sei. »Er war eigentlich sehr nett zu mir, aber ich habe ihn weggestoßen«, erzählte sie. »Ich konnte diesen Streit einfach nicht beenden. Als ich zu dissoziieren begann, habe ich gleichzeitig auch ihn weggeschoben. Damit kann ich jetzt aufhören.«

K-PTBS: eine kurze Erklärung

Irgendwann in ihrem Leben machen die meisten Menschen mindestens eine sehr belastende oder traumatische Erfahrung – sei es der unerwartete Verlust eines geliebten Menschen, ein lebensbedrohlicher Unfall, eine Gewalttat oder Naturkatastrophe. Es ist völlig normal, nach solchen

Ereignissen ängstlich, unsicher, verwirrt, traurig oder wütend zu sein. Im Idealfall erhalten wir dann Unterstützung bei der Verarbeitung dieser Gefühle - von fürsorglichen Familienangehörigen, Partnern, Freunden, professionellen Helfern oder anderen Menschen aus unserem Umfeld. Doch wenn wir nicht die nötigen Ressourcen haben, um mit einem bedrohlichen oder schrecklichen Ereignis fertigzuwerden, können diese psychischen und körperlichen Reaktionen auf das traumatische Ereignis bestehen bleiben und sich zu einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) entwickeln.

Es gibt drei Hauptkategorien von PTBS-Symptomen: Wiedererleben, Vermeidung und ein Gefühl ständiger Bedrohung. Zu den *Wiedererlebenssymptomen* gehören intrusive Erinnerungen und Flashbacks oder Albträume, die mit starken Emotionen oder körperlichen Empfindungen einhergehen. *Vermeidung* bedeutet, dass Sie keine Orte aufsuchen, an keinen Aktivitäten teilnehmen oder keine Menschen sehen möchten, die mit Ihrem traumatischen Ereignis zusammenhängen. Es kann aber auch sein, dass Sie Suchtverhalten entwickeln, also beispielsweise zu viel trinken oder Drogen nehmen, um nicht an Ihre Vergangenheit denken zu müssen. Aufgrund Ihres *ständigen Bedrohungsgefühls* fühlen Sie sich vielleicht immer noch in Gefahr, obwohl Sie längst in Sicherheit sind. Dieses Phänomen namens »Hypervigilanz« kann dazu führen, dass Sie leicht erschrecken oder innerlich ständig auf der Hut sind und sich nicht richtig entspannen können.

Im Gegensatz dazu tritt die komplexe PTBS (K-PTBS) als Folge wiederholter verstörender Ereignisse oder anhaltender psychischer Belastungen auf. Zwar kann eine K-PTBS in jedem Lebensalter entstehen; doch in diesem Buch geht es um Kindheitstraumata - also beispielsweise darum, was für

Folgen es hat, in einem Umfeld voller Angst, Chaos, Ablehnung und Verlassenheit aufgewachsen zu sein. Wenn Sie dieses Buch lesen, haben Sie vielleicht Missbrauch, Vernachlässigung, häusliche Gewalt oder Misshandlung durch ein Geschwisterkind erlebt oder sind in Ihrer Kindheit auf andere Weise drangsaliert worden, ohne dass irgendjemand Sie davor beschützt hat. Eine K-PTBS entsteht oft durch bedrohliche Ereignisse, denen man sich nicht entziehen kann; sie kann aber auch eine Folge anhaltender emotionaler Vernachlässigung sein, also der Erfahrung, immer wieder zurückgewiesen oder über längere Zeit alleingelassen zu werden. Und aufgrund dieser fehlenden Zuwendung durch liebevolle Bezugspersonen wurde man als Kind natürlich auch nicht vor gefährlichen Situationen oder Personen geschützt.

Nach der Internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD-11) der Weltgesundheitsorganisation umfasst die Diagnose K-PTBS sämtliche Symptome einer PTBS; es kommen aber noch drei weitere Symptomkategorien hinzu: Schwierigkeiten mit der Emotionsregulation, beeinträchtigt Selbstwertgefühl und zwischenmenschliche Probleme. Die K-PTBS geht mit intrusiven Flashbacks, Panik, überwältigenden Gefühlen von Wut und Hoffnungslosigkeit, einem ständigen Schamgefühl, einem gnadenlosen »inneren Kritiker« und mangelndem Vertrauen zu anderen Menschen einher.

Das Wichtigste, was man über die Symptome einer K-PTBS wissen sollte, ist, dass es sich dabei um *erlerntes* Verhalten handelt, das man durch Übung auch wieder *verlernen* kann. Kindheitstraumata sind *Beziehungstraumata*; diese Verletzungen haben also etwas mit unseren Beziehungen zu anderen Menschen zu tun. Solche Traumaopfer können oft am besten im Rahmen einer