



# Leseprobe

Satya Marchand

## **Wege in die Freiheit**

Wie unerkanntes Trauma  
uns gefangen hält und wie  
wir es auflösen

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



---

Seiten: 272

Erscheinungstermin: 25. Oktober 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Auch wenn es uns oft nicht bewusst ist – nahezu jeder Mensch hat in der Kindheit traumatische Erfahrungen gemacht. Solche Entwicklungs- und Bindungstraumata können unser Leben, unsere Gesundheit und unsere Beziehungen in höchstem Maße negativ beeinflussen: Wir leiden und finden keine Lösung, da die wahren Ursachen unserer Probleme im Verborgenen liegen ... Die bekannte Trauma-Expertin Satya Marchand, die als Kind selber höchst traumatisierende Erfahrungen gemacht hat, präsentiert hier ihren Weg der Heilung, um unerkannte Traumata zu erkennen und aufzulösen. Dabei verbindet sie spirituelle Erkenntnisse, ganzheitliche Körperarbeit und neueste Forschungsergebnisse der Neurobiologie mit ihrer jahrelangen therapeutischen Erfahrung. Dank ihrer einfachen, wirkungsvollen Impulse und Techniken können wir mit unserer Vergangenheit Frieden schließen und innerlich befreit in die Zukunft gehen.



**Autor**

**Satya Marchand**

---

Satya Marchand wurde 1962 in Hamburg geboren. Sie durchlebte eine äußerst schwierige, traumatische Kindheit. Nach unterschiedlichsten Ausbildungen, intensiven Studien und tiefen Lernerfahrungen ist es Satya Marchand gelungen, zu einem glücklichen und erfüllten Leben zu finden. Heute begleitet sie als spirituelle Lehrerin und Trauma-Expertin zahlreiche Menschen mit einer unvergleichlichen Kombination

SATYA MARCHAND

*Wege in die  
Freiheit*

Auch wenn es uns oft nicht bewusst ist – überraschend viele Menschen sind von einem Entwicklungs- oder Bindungstrauma betroffen. Das Leben mit einem solchen Trauma kann zu vielerlei Problemen und Beschwerden führen, auf körperlicher wie auf mentaler Ebene. Wir leiden und finden keine Lösung, da die wahren Ursachen im Verborgenen liegen. Die Trauma-Expertin Satya Marchand, selbst in der Kindheit schwer traumatisiert, hat einen Weg der Heilung gefunden, wie wir unerkannte Traumata entdecken und auflösen können. Ihre Methoden sind z. B. das »neurogene Zittern« (TRE) oder die »aufrichtige Kommunikation«, bei der wir uns auf rein emotionaler Ebene mitteilen. Durch die einzigartige Verbindung dieser spirituellen Techniken und jahrelanger Erfahrung aus der therapeutischen Praxis, können wir zurück in ein glückliches und erfülltes Leben finden.

# INHALT

Vorwort	7
Vorbemerkung	11
Einleitung	13
Meine Geschichte	17
TEIL 1 <i>Trauma und seine Dynamiken</i>	35
<i>Kapitel 1</i> Was ist Trauma?	37
<i>Kapitel 2</i> Der Einfluss des autonomen Nervensystems	55
<i>Kapitel 3</i> Auswirkungen von Trauma	67
<i>Kapitel 4</i> Wie funktioniert Traumaheilung?	85
TEIL 2 <i>Selbsthilfe bei Trauma</i>	101
<i>Kapitel 5</i> Trauma durch Körperarbeit lösen	103
<i>Kapitel 6</i> Neurogenes Zittern – ein Geschenk der Natur	105
<i>Kapitel 7</i> Was ist Selbstregulation und wie entsteht sie?	125
<i>Kapitel 8</i> Das Stresstoleranzfenster	135
<i>Kapitel 9</i> Traum sensible Kommunikation	147
<i>Kapitel 10</i> Heilung braucht einen neuen Beziehungskontext	165

Kapitel 11	Die Bedeutung von Freude für die Heilung	173
Kapitel 12	Spiritual Bypassing – Trauma-Bypassing	185
Kapitel 13	Warum Veränderungen Angst machen	201
Kapitel 14	Glaubenssätze und Introjekte	207
Kapitel 15	Überschattet Trauma das ganze Leben?	217
Kapitel 16	Wie können Eltern vermeiden, ihr Trauma weiterzugeben?	223
Kapitel 17	Vergeben und verzeihen	235
Kapitel 18	Trauma und Krieg	243
TEIL 3	<i>Traumaaarbeit in der Praxis</i>	
Kapitel 19	Über meine Arbeit als Traumatherapeutin	249
Kapitel 20	Tipps aus der Praxis: Die Arbeit mit Ressourcen und die Notfallapotheke	257
Ausklang		265
Danke		267
Anhang		269

## VORWORT

Meine Mutter und ich haben, seit ich denken kann, eine enge Verbindung zueinander. Ich konnte meiner Mutter immer sagen, was ich denke, glaube und fühle, ohne dass es negative Konsequenzen für mich hatte. Sie hat mir nie etwas verboten und mich nie zu etwas gezwungen, obwohl das ziemlich viele Menschen falsch fanden. Ich hatte alle Freiheiten, um zu tun, was ich wollte. Wenn wir eingekauft haben, durfte ich immer mit aussuchen, weil meine Wünsche genauso wichtig waren wie die meiner Mutter. Wenn meine Mutter etwas nicht mochte oder falsch fand, hieß das nie, dass auch ich es nicht mögen durfte.

Im Kindergarten war es das erste Mal so, dass andere Eltern aktiv etwas gegen den Erziehungsstil meiner Mutter hatten. Sie meinten, dass sie mir Grenzen setzen müsse, um mich nicht zu verwöhnen, und dass sie mich nicht alles entscheiden lassen dürfe, weil sonst ganz bestimmt nichts aus mir werde.

Zu meinem Glück hat meine Mutter nicht darauf gehört. Sie wollte, dass es mir gut geht und ich selbst herausfinde, was mich interessiert und für mich richtig sein könnte. Die meisten Menschen haben das so interpretiert, dass sie sich nicht um mich kümmern und dass es ihr egal ist, was ich mache, aber das ist alles andere als richtig. Sie war immer für mich da, hat mich in allem unterstützt, und wenn wir mal verschiedener Meinung waren, haben wir gemeinsam überlegt, was das Beste für mich in der Situation wäre. Meine Mutter hat immer darauf geachtet, dass ich mich nicht dumm fühlen muss, nur weil ich jünger bin, und

meine Meinung und Gefühle hatten für sie die gleiche Bedeutung wie ihre eigenen.

Wir reden andauernd über unser Leben. Ich erzähle ihr, wie ich über bestimmte Themen denke, was ich vorhabe, was ich unmöglich finde oder worüber ich mich freue. Sie ist der Mensch, der mich versteht. Genauso interessiere ich mich für ihr Leben. Es ist noch nie passiert, dass sie etwas erzählt, das mich langweilt. Mir macht es Spaß, an ihrem Leben teilzuhaben, zu hören, was sie denkt und womit sie sich beschäftigt.

Durch die Arbeit meiner Mutter und auch durch die Erlebnisse meiner Freunde habe ich mitbekommen, wie viele Eltern ihre Kinder nicht ernst nehmen und sie zu Sachen zwingen, die sie nicht tun wollen. Ich habe gelernt, dass die Eltern sich aufgrund von Traumata so verhalten und damit ihr Trauma an ihre Kinder weitergeben.

Meine Mutter ist von ihren Eltern sehr traumatisiert worden, und es war ihr superwichtig, ihre Traumata nicht an mich weiterzugeben, was sie meiner Ansicht nach geschafft hat. Sie hat oft Angst, dass sie mich aus Versehen doch traumatisiert hat, und entschuldigt sich deswegen oft bei mir, manchmal für Dinge, die schon mindestens zehn Jahre her sind. Auch wenn ich diese Entschuldigungen für unnötig halte, da sie aus meiner Sicht nichts falsch gemacht hat, finde ich trotzdem gut, dass es ihr so wichtig ist. Bei uns geht es nicht ums »recht haben«. Menschen haben unterschiedliche Auffassungen, und es kann in einer Diskussion schnell passieren, ins Recht-haben-Wollen zu rutschen, da jeder ja glaubt, es richtig zu sehen. Bei uns ist das anders, und wir geben uns Mühe, die Perspektive des anderen nachzuvollziehen, um einander zu verstehen.

Vor etwa acht Jahren hat meine Mutter mir den Satz »*Be the change you want to see in the world*« auf ein T-Shirt drucken lassen. Ich mag den Spruch, und ich glaube, dass jeder etwas tun kann, um Gutes zu bewirken.

Mit diesem Vorwort möchte ich allen Menschen Mut machen. Ich möchte ihnen sagen, dass man es schaffen kann, der Mensch zu werden, der man sein möchte, und ich glaube, dass dieses Buch dafür wichtig ist.

*Noemi Marchand*

## VORBEMERKUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,

in diesem Buch möchte ich dich gern mit »Du« ansprechen.

Ich wähle diese nahe Anrede, weil jedes Heilungsgeschehen etwas sehr Persönliches ist und frühkindliche Traumatisierungen immer in einem engen persönlichen Bindungskontext stattfinden.

Das förmliche »Sie« könnte in diesem Zusammenhang eine Distanz aufbauen, die es unnötig erschwert, sich den Inhalten dieses Buches zu öffnen.

Wörter sind weit mehr als eine Aneinanderreihung von Buchstaben, die von der analytisch arbeitenden linken Gehirnhälfte zu Sätzen geformt werden und eine sachliche Aussage ergeben.

Sprache ist auch rechtshemisphärisch. Sie kann tief berühren, die Zeit stillstehen lassen, Gefühle wecken – und sogar verschlossenen geglaubten Räumen öffnen. Wenn das geschieht, können Worte in dir eine Kraft freisetzen, die es dir ermöglicht, das neutrale Faktenwissen, das du durch dieses Buch erlangst, mit deinem einzigartigen Leben zu verweben.

## EINLEITUNG

Mit diesem Buch möchte ich auf das große und wichtige Thema Trauma aufmerksam machen. Viele Menschen leiden seit Jahren oder sogar Jahrzehnten und fühlen sich sehr schlecht, ohne den Grund dafür zu kennen. Sie können ihr Leben nur sehr eingeschränkt gestalten und sind ohne Hoffnung und unglücklich. Ihr Leiden kann sich in körperlichen Beschwerdebildern äußern, und trotz regelmäßiger ärztlicher Betreuung tritt keine nachhaltige Besserung ein. Ihr Leiden kann sich aber auch in Form von Depressionen, Burn-out oder Angststörungen zeigen.

Depressionen gelten heute als Volkskrankheit, die das Leben von immer mehr Menschen beeinträchtigt. Die Volkskrankheit heißt in Wirklichkeit aber *Trauma*, denn Traumata sind die Ursache sowohl körperlicher Symptome als auch sogenannter psychischer Erkrankungen.

Leider ist diese Tatsache immer noch eine Art Geheimwissen. Klinische Studien der Psychoneuroimmunologie belegen eindeutig, dass Menschen, die frühkindliche Traumatisierungen erlebt haben, im späteren Leben schwere körperliche Erkrankungen entwickeln können. Leider sind die Zusammenhänge zwischen Trauma und Krankheit den meisten praktizierenden Ärzten, Medizinern, Psychologen und Psychiatern bis heute nicht bekannt. Traumabedingte Beschwerden lassen sich mit klassischen Behandlungsformen nur sehr begrenzt therapieren, sodass Menschen durch Therapieangebote wie Psycho- oder Verhaltenstherapie nur wenig

Linderung und keine nachhaltige Verbesserung ihrer Situation erfahren.

Erkennst du dich in dieser Beschreibung wieder? Wenn du beim Lesen dieses Buches feststellst, dass auch dein Leiden durch frühkindliche Traumatisierungen ausgelöst wurde, ist es wichtig, die richtige Therapieform für dich zu finden.

Die Traumatherapie hat einen völlig anderen Ansatz als die klassischen Behandlungen, wie zum Beispiel Psycho- oder Verhaltenstherapie, und je klarer dir das wird, desto eher kann deine Heilung beginnen.

Mit dem hier Geschriebenen möchte ich dich dabei unterstützen, deine Situation in eine heilsame Veränderung zu bringen. Bitte betrachte das, was du hier erfährst, nicht als »Tipps«, von denen du vielleicht einige beherzigst und andere übergehst. Ich beschreibe die Schritte, die zur Heilung notwendig sind. Jeder einzelne Schritt bringt dich auf deinem Heilungsweg weiter.

Deshalb ist es wichtig, dass du die Kapitel der Reihe nach liest, denn sie bauen aufeinander auf. Stell dir das Buch wie ein großes Puzzle vor: Jedes Puzzleteil hat seine Bedeutung und ist unentbehrlich, denn wenn du einige Teile weglässt, kannst du das Gesamtbild nicht erkennen. Jedes Kapitel hilft dir, dich mehr und mehr auf deine Heilung auszurichten. Wenn du bereit bist, jedem Kapitel deine Aufmerksamkeit zu schenken, wirst du ein ganz neues Bild von dir gewinnen und deinen persönlichen Weg in die Freiheit finden.

Ein kleiner praktischer Hinweis aus meiner eigenen Leseerfahrung: Markiere mit Post-its oder Lesezeichen die Stellen im Buch, die du noch einmal lesen möchtest, zu denen du Fragen hast, die dir besonders wichtig erscheinen oder die du noch nicht ganz verstanden hast. Weil das Buch sehr viele Informationen enthält, kannst du es wie ein Arbeitsbuch verwenden, dessen Inhalte sich durch wiederholtes Lesen besonders gut

erschließen. Die Lesezeichen helfen dir, interessante Stellen schnell wiederzufinden.

Ich wünsche dir viel Freude und Inspiration beim Lesen.

*Deine Satya*

## MEINE GESCHICHTE

Das Buch ist entstanden, weil ich in meiner therapeutischen Arbeit gemerkt habe, dass viele Menschen in meiner persönlichen Biografie so viel Hoffnung für sich selbst finden können, dass sie ihr eigenes Leben nicht mehr als unveränderbar sehen, sondern eine positive Neugestaltung wieder für möglich halten.

Damit meine Geschichte vielleicht auch dir die Zuversicht schenkt, dass dein Leben unerwartete Wendungen nehmen und heilsam verändert werden kann, möchte ich dir zunächst ein wenig von meinem Start ins Leben erzählen. Dazu muss ich aber eine Triggerwarnung aussprechen. Teile des Textes in diesem Kapitel enthalten Reizauslöser (Trigger). Wenn du unter Traumafolgesymptomen leidest, kann es sein, dass der Text Erinnerungen an eigene traumatische Erfahrungen auslöst. Obwohl der Inhalt verstörend ist, möchte ich dir diesen Teil meiner Geschichte trotzdem erzählen, weil er zeigt, dass ein gelingendes Leben ein Prozess ist, der nicht zwingend eine glückliche Kindheit voraussetzt.

Bitte achte beim Lesen darauf, dass es dir gut geht, lies bestimmte Passagen gemeinsam mit einer Freundin oder einem Freund und überspringe vielleicht einzelne Textstellen oder das ganze Kapitel.

## KANN ICH EINE GUTE MUTTER SEIN?

Der schönste Tag in meinem Leben war der 2. April 2004, als meine Tochter Noemi zur Welt kam und ich sie endlich in die Arme nehmen konnte. Gleichzeitig war es der Tag, an dem ich von einem Berg unermesslicher Angst schier erdrückt wurde, denn nichts wollte ich mehr, als diesem frisch geschlüpften kleinen Wesen eine gute Mutter zu sein, und nichts fürchtete ich mehr, als genau das nicht zu schaffen. Schon der Gedanke, meine Tochter könnte durch mich ein ähnliches Grauen erfahren wie ich durch meine Eltern, lähmte mich und stürzte mich in eine tiefe Depression. Ich verstand mich selbst nicht und hatte keine Ahnung, was da vor sich ging. Warum war ich nur so deprimiert, wenn ich nach fünf Fehlgeburten endlich das Kind im Arm halten durfte, das ich mir so sehr gewünscht hatte?

Ich hatte noch nie von der sogenannten postpartalen Depression (auch »Wochenbettdepression«) gehört, und dass es mir so schlecht ging, nahm ich als düsteren Hinweis darauf, dass es mir wohl schwerfallen würde, eine gute Mutter zu sein.

Keine Frage drängte mich mehr als die, wie es mir gelingen könnte, diesem Kind Vertrauen in sich selbst und ins Leben zu geben, seine Bedürfnisse wahrzunehmen und es liebevoll zu begleiten. Diese Gedanken teilte ich mit meinem damaligen Ehemann, dem Vater von Noemi. Doch das machte ihn wütend. Er wollte dieses Kind eigentlich gar nicht und hatte nach langen und zähen Diskussionen nur zugestimmt, um mich an seiner Seite zu halten. Nun hatte er mir gegeben, was ich wollte, aber anstatt zufrieden zu sein, belästigte ich ihn mit solchen Fragen?! Er verstand mich nicht und bemühte sich auch gar nicht darum, sondern betrachtete mich mit jenem Ausdruck kalter Verachtung, den ich im Laufe unserer Ehe fürchten gelernt hatte.

Weil meine Eltern mich schwer und komplex traumatisiert hatten, ging ich automatisch und grundsätzlich davon aus, dass *ich*

es bin, die ein Problem darstellt. Dass *ich* diejenige bin, die falsch denkt, falsch handelt, falsch fühlt – falsch *ist*.

Dass mein Mann sich anderen Menschen weit überlegen fühlte, sie das auch gern spüren ließ und ihnen nur mit Herablassung, Kontrolle und manipulativen Strategien begegnete, nahm ich als Beweis für seine Klugheit und meine eigene Dummheit. Dass auch er traumatisiert war und sein Verhalten das Ausagieren von Traumafolgen darstellte, war mir lange Zeit nicht bewusst.

Doch als Noemi wenige Monate alt war, kam es zu einer Schlüsselszene, nach der ich meinen Mann allmählich mit anderen Augen betrachtete. Er wusch dem kleinen Mädchen in der Badewanne den seidigen Haarflaum, und Noemi begann zu weinen, weil sie Shampoo in die Augen bekommen hatte. Mein Mann reagierte sehr wütend auf ihre Tränen und schimpfte laut mit ihr, worauf Noemi noch lauter weinte. Er zog die Kleine aus der Badewanne, kam wutschnaubend mit dem tropfenden Kind zu mir ins Wohnzimmer und erklärte, dass er sich von so einer kleinen Portion ganz sicher nicht auf der Nase herumtanzen lasse. Er werde ihr klarmachen, dass er sich nicht von ihr beherrschen lasse, und erwarte dabei meine Unterstützung. Ich war entsetzt über seine Sichtweise, die keinerlei Raum für Noemis Erleben ließ und völlig an der Realität vorbeiging. Auch in den folgenden Wochen und Monaten zeigte mir sein Umgang mit Noemi immer deutlicher, dass er keineswegs der vernünftige und kluge Weltenlenker war, für den ich ihn all die Jahre gehalten hatte, sondern ein Tyrann, der sich an der Spitze eines Machtgefüges sah und Sabotage und Hochverrat witterte, wenn sich jemand anders verhielt, als er es wünschte.

## KINDERTAGE

Im April 1962 wurde ich in Hamburg geboren. Meine Eltern hatten nicht aus Liebe geheiratet, sondern um ihrem jeweiligen Elternhaus zu entkommen. Beide wollten kein Kind und waren erschrocken, als meine Mutter mit mir schwanger wurde.

Die Ehe meiner Eltern war geprägt von gegenseitiger Abneigung, Missgunst und Gewaltausbrüchen. Brutalität zwischen Menschen war für mich von klein auf etwas ganz Normales. Meine Mutter machte sich über die groben Manieren, die mangelnde Körperhygiene und die fehlende Bildung meines Vaters lustig und verspottete ihn mit ätzenden Sprüchen. Er revanchierte sich mit körperlicher Gewalt, sexuellen Übergriffen und Gebrüll. Er schlug sie, bis sie eines Tages eine volle Weinflasche an seiner Schulter zerschellen ließ. Da verstand er, dass meine Mutter sich fortan zur Wehr setzen würde, und ließ sie in Ruhe. Stattdessen konzentrierte er sich nun auf mich. Ich wurde ohne ersichtlichen Grund geschlagen, zur Seite getreten, wenn ich meinem Vater im Weg war, bekam nur unregelmäßig etwas zu essen und saß im Winter in meinem ungeheizten Zimmer. Ich hatte keinen Ort, an dem ich mich sicher fühlte, und erlebte die Tage und Nächte als eine Aneinanderreihung von beängstigenden Situationen. Die für mich wichtigste Frage war: Wie muss ich sein und was kann ich tun, damit mir niemand wehtut?

Mein Vater war Friseur, und sein kleiner Salon war einer der Räume unserer dunklen Souterrainwohnung. Rasierklingen gehörten zu seinem Handwerkszeug, und als ich noch ganz klein war, streute er einige davon einfach so in mein Gitterbett. Meine Großmutter, die gegenüber wohnte und während der Arbeitszeit meiner Mutter nach mir sah, fand mich weinend und blutend vor. Daraufhin brachte mich meine Mutter tagsüber zu meiner Großmutter, wo ich vor meinem Vater sicher war. Meine Großmutter war sehr

beschäftigt mit dem kleinen Fuhrunternehmen, das meine Großeltern gemeinsam aufgebaut hatten. Sie erledigte die Buchhaltung und stellte die Fahrpläne für die angestellten Fahrer zusammen.

Mein Großvater fuhr auch selbst Waren aus, arbeitete viel und war selten zu Hause. Doch wenn er da war, herrschte eine seltsame Atmosphäre. Er durfte nicht durch Telefon- oder Türklingeln oder laute Gespräche gestört werden, und meine Großmutter und ich versuchten, so leise wie möglich zu sein und jeglichen Lärm von ihm fernzuhalten. Wenn er gut gelaunt war, sang er oft Lieder, und das gefiel mir. Ich fand seine Stimme schön und mochte die Melodien. Aber meine Großmutter wurde jedes Mal unwirsch und versuchte, ihn zum Aufhören zu bewegen, was ich gar nicht verstehen konnte. Ich kannte die Liedtexte auswendig, trällerte sie selbst manchmal vor mich hin, weshalb ich heute weiß, dass sie vor vulgären Zweideutigkeiten nur so strotzten. Ab und zu nahm mich mein Großvater mit ins Bad. Das Badezimmer war sehr klein, und ich war nicht gern mit ihm da drin. Ich erinnere mich nicht an Einzelheiten, nur an den Geruch der *Nivea*-Creme, die er aus einer blauen Metalldose nahm und mit der er sich langsam und sorgfältig die Finger eincremte. Die Angriffe meines Vaters wechselten sich nun mit den Übergriffen meines Großvaters ab.

Geschrei, auf den Boden knallende Gegenstände und zuschlagende Türen, gefolgt von eisiger Stille, bildeten den vertrauten Geräuschteppich meiner Kindertage. Die Mahlzeiten durfte ich nicht mit meinen Eltern zusammen einnehmen. Sie aßen im geheizten Wohnzimmer vor dem neu erworbenen Röhrenfernseher, und ich hörte, wie mein Vater fluchte und in unregelmäßigen Abständen auf das Gerät einschlug, wenn es mal wieder eine Bildstörung gab. Ich saß in der kalten Küche, eine Fußbank als Sitz und einen runden Plastikhocker als Tisch. Ich fühlte mich einsam und ausgestoßen, gleichzeitig aber auch erleichtert, denn wenn ich allein war, tat mir niemand weh.

In einer meiner deutlichsten frühen Erinnerungen sehe ich meine Mutter, wie sie vor meinem Vater weglaufen will, aber er verfolgt sie, kriegt sie zu fassen und greift ihr triumphierend zwischen die Beine und an die Brüste. Und obwohl mir dieses Verhalten mit der darin liegenden Gewalt nicht neu war, hatte ich plötzlich das entsetzliche Gefühl eines vorgezeichneten Lebensweges, auf dem alle schlimmen Dinge ihren Lauf nehmen und dem ich nicht entkommen kann. Ich hatte Angst, war wie gelähmt und fühlte mich ohne Hoffnung. Ich war mir vollkommen sicher, niemals ein guter Mensch sein zu können, und dieser Gedanke war unerträglich für mich.

Zwar hielt ich mich tagsüber in der Wohnung meiner Großeltern auf, doch abends und an den Wochenenden war ich meinem Vater ungeschützt ausgeliefert. Er lud mich ein, »Pferdchen« zu spielen, und dazu setzte er mich auf seine Schultern. Dann trabte er durch die Wohnung, duckte sich aber nicht, wenn er Türen durchquerte, sodass ich immer wieder mit dem Kopf an den Türrahmen schlug. Ich schrie vor Schmerz und versuchte, von seinen Schultern herunterzuklettern, aber das ließ er nicht zu. Ein anderes Spiel hieß »U-Bahn«. Dazu breitete er meine Bettdecke so über mir aus, dass ich ganz darunter verschwand. Dann warf er sich auf mich und achtete darauf, die Kanten der Decke rundherum nach unten zu drücken. Ich schrie und versuchte panisch, mich freizu trampeln, weil ich keine Luft mehr bekam, aber das gelang mir nie. Eine Folge dieses »Spiels« ist, dass ich bis heute unter starker Klaustrophobie leide, enge und geschlossene Räume, wie zum Beispiel Fahrstühle, meide und ein MRT nur mit Sedierung durchstehe.

Mein ganzes Leben war durchzogen von unberechenbaren Angriffen. Wenn ich mich hinsetzen wollte, konnte es passieren, dass mein Vater mir rasch den Stuhl wegzog und sich amüsierte, wenn ich auf den Boden fiel. Wenn wir sonntags spazieren gingen, zwang er mich, auf der Mauer zu balancieren, die einen Rasen begrenzte.

Nach ein paar Schritten stieß er mich herunter und lachte, wenn ich auf den Boden fiel und weinte.

Im Rahmen meiner Zimmertür hing eine kleine Turnstange, die sich drehen ließ. Manchmal hing ich kopfüber daran, und dann drehte er die Stange so, dass sie aus meinen Kniekehlen rollte und ich zu Boden stürzte. Er lauerte mir im Dunklen auf, und wenn ich vorbeiging, stellte er mir ein Bein. Er gab mir stundenlang nichts zu essen, verspeiste dann vor meinen Augen eine Mahlzeit, tat so, als wollte er mir etwas abgeben, zog aber den Teller immer wieder grinsend zurück, wenn ich danach griff. Oft führte er mich in den Keller, der über eine Bodenluke in seinem Friseursalon und eine steile Treppe zu erreichen war. Lange Stunden sperrte er mich in tiefster Dunkelheit dort ein, während ich vor Angst schrie und weinte. Wenn ich etwas falsch machte oder er einfach nur schlechte Laune hatte, verprügelte er mich.

Ich weiß nicht mehr, wer mir einen Goldhamster geschenkt hat. Ich nannte ihn Goldi und liebte ihn sehr, was meinen Vater anspornte, alles Mögliche zu ersinnen, um den Hamster zu quälen. So stemmte er zum Beispiel grob sein Mäulchen auf und zwängte viel zu große Brotstücke hinein. Er setzte den Hamster in das oberste Fach eines Puppenkleiderschranks und baute eine Abstiegsrampe, die er aber absichtlich nicht befestigte. Als der Hamster zu entkommen versuchte und auf die Rampe kletterte, stürzte sie ein, und der Hamster fiel herunter. Mein Vater konnte sich dabei vor Lachen kaum halten. Eines Tages nahm er das Hamsterchen in die Hand, vergewisserte sich, dass ich zusah, und zerquetschte es vor meinen Augen.

Rohe Gewalt, Brutalität und das Fehlen jeglicher Zärtlichkeit bestimmten meine Tage – ich wusste nicht einmal, wie sich Streicheln anfühlt, und kann mich nicht erinnern, jemals auf dem Schoß meiner Mutter gegessen zu haben und von ihr oder meinem Vater geküsst und umarmt worden zu sein. Einige Folgen dieser Kindheit

sind mir bis heute geblieben. Abgesehen davon, dass ich es in sehr engen Räumen nicht aushalte, fallen mir bestimmte Yogaübungen, bei denen die Gesäßmuskeln trainiert werden, schwer – mein Vater hat mich sehr oft so hart in den Po getreten, dass ich eine körperliche Schutzhaltung erlernt habe, in die ich noch heute zurückfalle, wenn ich nicht bewusst darauf achte.

## MEIN MENTALES SCHUTZPROGRAMM

Für jedes Kind ist es ein unlösbares Dilemma, wenn die Eltern, die für das Kind sorgen und es beschützen sollen, sich ihm gegenüber abweisend oder gar feindselig verhalten. Ein Kind ist existenziell von seinen Eltern abhängig. Entfernt sich ein Kind von den Eltern, muss es sterben, setzt es sich ihnen aber aus, dann erfährt es Leid. Dies entspricht der Konstellation einer klassischen griechischen Tragödie, in der jede mögliche Entscheidung Leiden mit sich bringt. Wenn ein Kind in seiner Bedürftigkeit die Nähe der Eltern sucht und statt Liebe Gewalt erfährt, führt dies zu einer ganz bestimmten Verknüpfung im autonomen Nervensystem des Kindes: Nähe wird mit Gefahr verbunden. In der Folge ist das Kind (und später der Erwachsene) nicht mehr in der Lage, sich auf eine Beziehung oder liebevolle Bindung einzulassen, ohne gleichzeitig große Angst vor Verletzung zu empfinden.

Heute ist mir klar, dass mein Vater in seinen sadistischen Handlungen ein unstillbares Bedürfnis nach Macht, Kontrolle und Dominanz ausagierte. Sadisten empfinden Lust und Freude daran, andere Wesen zu quälen, zu erniedrigen und ihnen Schmerzen zuzufügen. Als Kind wusste ich natürlich nicht, dass das brutale Verhalten meines Vaters auf diese Persönlichkeitsstörung zurückzuführen war, sondern dachte, alle Männer seien so wie er.

Ebenso wenig wusste ich, dass meine Mutter eine Narzisstin war. Menschen mit dieser Persönlichkeitsstörung fordern permanente Bewunderung, halten sich selbst für den Mittelpunkt, um den sich alles dreht, und benutzen andere nur als Spiegel ihrer eigenen Großartigkeit. Sie betrachten ihre Mitmenschen als Marionetten, die nur dazu da sind, um sie für die eigenen Ziele zu manipulieren. Sobald sie nicht mehr nützlich sind, werden sie fallen gelassen. Die mit dem Narzissmus verbundene Kälte, Mitleidlosigkeit und Ignoranz, mit der meine Mutter mich behandelte, schmerzte mich ebenso sehr wie die körperlichen Übergriffe meines Vaters.

Kinder sind nicht in der Lage, zu reflektieren, dass es verschiedene Formen des zwischenmenschlichen Umgangs und des familiären Zusammenlebens gibt. Für sie ist das, was sie zu Hause erleben, absolut. Sie gehen davon aus, dass es überall auf der Welt so zugeht wie in ihrer Familie. Auch ich war der Meinung, dass alle Männer wie mein Vater und alle Frauen wie meine Mutter sind und die Welt eine Erweiterung unserer Wohnung ist – ein kalter, liebloser und lebensfeindlicher Ort. Ich hatte keine Hoffnung auf Veränderung oder Besserung, sondern war überzeugt, dass mein zukünftiges Leben genauso aussehen würde wie mein Leben als Kind.

Während ich diese Worte schreibe, merke ich, dass bis heute Schutzprogramme in mir wirken, die es mir ermöglichen, eine gewisse Distanz zu dem, was ich erlebt habe und hier beschreibe, aufrechtzuerhalten. Durch meine frühere Arbeit als Buchhändlerin und meine Liebe zur Literatur ist mir der Umgang mit Worten und Texten vertraut. Und so, wie sich durch Worte Nähe herstellen lässt, kann die Arbeit mit oder an einem Text auch Distanz schaffen und somit schützen. Natürlich stehen mir für die Errichtung einer Distanz heute Fachbegriffe zur Verfügung, von denen ich als Kind nichts wusste. So kann ich heute das furchtbare Geschehen von damals einordnen, und Begriffe wie »Sadist« oder »Narzisst«

bringen das ausweglos erscheinende Grauen meiner Kindheit zumindest andeutungsweise zum Ausdruck. Die Frage aber, warum einige Eltern ihren Kindern in einer derartigen Grausamkeit begegnen, lässt sich zwar mit dem Begriff »Trauma« inhaltlich richtig beantworten, kann aber nicht das Entsetzen und die tiefe Verzweiflung ausdrücken, die mit der Verlorenheit einer solchen Kindheit verbunden ist.

## JUGENDJAHRE

Als ich zwölf Jahre alt war, ließ sich meine Mutter scheiden. Ich war sehr erleichtert, denn nun war ich vor meinem Vater in Sicherheit. Auch verließen wir die düstere Souterrainwohnung und zogen in ein Reihenhaus etwas außerhalb von Hamburg. Dort fühlte ich mich wie im Paradies, und ich stellte mir vor, dass alle Leute, die in dem neuen Ort wohnten, gute Menschen waren.

Eines Abends, als ich mir die Zähne putzte, kam meine Mutter zu mir ins Bad und erzählte mir ganz beiläufig, dass sie einen Holländer kennengelernt habe, ihn heiraten und nach Holland ziehen werde. Ich könne aber nicht mitkommen, weil es dort bereits vier Kinder gebe und für mich kein Platz sei. Vor ihrer Abreise verkaufte meine Mutter das Haus an meine Großeltern, und ich blieb allein zurück.

Bis dahin bewohnte ich ein Zimmer im ersten Stock, aber als meine Mutter nicht mehr da war, zog ich in den Keller, weil es mir dort sicherer erschien. An den Wochenenden besuchten mich meine Großeltern aus Hamburg und brachten mir Konserven und Tütennahrung. Sie nahmen auch meine schmutzige Kleidung mit und ließen frische Wäsche da. Ich ging jeden Tag zur Schule. Klassenarbeiten und Zeugnisse wurden von meiner Großmutter unter-

