

Christine Striebel

Mein Weg aus dem Trauma

Wie es mir mit Traumatherapie und EMDR gelang,
die Folgen des sexuellen Missbrauchs in der
Kindheit zu überwinden und ein erfülltes Leben zu
führen

© 2019 Christine Striebel
Umschlag: Susanne Beinhold
Illustration: iStock und pixabay
Lektorat, Korrektorat: Klaus Striebel
Klappentext und Vita: Marén Wiedekind
Portrait: Simin Sander

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 42,
22359 Hamburg

2. überarbeitete Auflage 2019 von „Die Heilung meines
Traumas“

978-3-7482-7099-7 (Paperback)
978-3-7482-7100-0 (Hardcover)
978-3-7482-7101-7 (e-Book)

Druck in Deutschland und weiteren Ländern

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Widmung

Dieses Buch widme ich Ihnen liebe Leserin und lieber Leser. Es möge Ihnen wertschätzendes Verstehen ermöglichen, Mutmacher sein und inspirierende Lebenshilfe bieten.

Von Herzen

Christine Striebel

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	5
Vorwort	7
Eine Tasse Kaffee, bitte!.....	8
Ein erster Rückblick	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Ein glücklicher Zufall.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Start in die Trauma-Therapie.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Therapiemonat 1 – 4	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Testphase	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Anamnesebögen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Das Gedankenkarussell beenden	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Notfallkoffer für Panikstopp.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wahlmöglichkeiten entdecken	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Mein inneres Team finden.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Befürchtungen zum inneren Team	Fehler! Textmarke nicht definiert.
In stressigen Zeiten zur Ruhe kommen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wandel 1: Am inneren, sicheren Ort	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wandel 2	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wandel 3	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wandel 4	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wandel 5	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Therapiemonat 5 – 8	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wandel 6	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Vertrauenszuwachs.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wandel 8	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Ein neues Thema tritt in den Vordergrund	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wandel 9	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wandel 10: Körperliche Reaktionen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wandel 11: Einem Geheimnis auf der Spur	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wandel 12: Eskalation am ISO.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wie Weltsicht Realität erschafft...	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Ein Erklärungsversuch	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Ein glücklicher Zufall.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wandel 13	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wandel 14: Ein besonderes Geschenk	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Therapiemonat 9 – 12.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wandel 15: Unordnung	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Die erste Paartherapie-Sitzung	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wandel 16	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Die Paartherapie geht weiter	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Krise.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Therapiemonat 13 – 16.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Freiraumerweiterung.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Eifersucht ohne Liebe?	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Der Haushalt	Fehler! Textmarke nicht definiert.

Wandel 17 Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wandel 18 Fehler! Textmarke nicht definiert.

Therapiemonate 17 – 20..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
Das Trauma fordert Aufmerksamkeit**Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Wandel 19 Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wandel 20 Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wandel 21 Fehler! Textmarke nicht definiert.

Therapiemonate 21 – 24..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
Start ins EMDR Fehler! Textmarke nicht definiert.
Erste EMDR-Sitzung Fehler! Textmarke nicht definiert.
Zweite EMDR-Sitzung..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
Das ruhige Meer Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wandel 22 Fehler! Textmarke nicht definiert.
Urlaub Fehler! Textmarke nicht definiert.
Dritte EMDR-Sitzung..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
Vierte EMDR-Sitzung Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wandel 23 Fehler! Textmarke nicht definiert.
Fünfte EMDR-Sitzung..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wandel 24 Fehler! Textmarke nicht definiert.
Sechste EMDR-Sitzung Fehler! Textmarke nicht definiert.
Siebte EMDR-Sitzung..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
Mein neues Leben..... Fehler! Textmarke nicht definiert.

Vorwort

Jeder Tag, jede Stunde und jeder Augenblick unseres Lebens trägt seine eigene Realität in sich. Diese Wahrheit kann sich durch neue Erfahrungen sowohl von innen als auch von außen verändern. Dies geschieht häufig völlig unerwartet, von einem Moment zum anderen. Und aus Dunkelheit wird Licht!

Mein Leben hat mich gelehrt, dass auch in den schwersten Momenten der Keim für Neues liegt. Ja, sogar erst aus der Not heraus sind wunderbare neue Energien in mein Leben gekommen. Denn alles, was mir widerfahren ist, ergibt rückblickend einen Sinn. Es liegt einzig an mir, wie ich die Ereignisse wahrnehme und nutze. Diese Erkenntnis ermöglicht mir auch in schwierigen Situationen, mein Leben immer zuversichtlicher zu betrachten und auf die göttlichen Fügungen zu vertrauen. Bei Problemen und Ängsten suche ich deshalb immer auch die Kehrseite der Medaille. Dadurch kann ich aktiv die Themen meines Lebens angehen und auf dem Fluss des Lebens vorankommen. Wachstum wird möglich. Dieses Buch entstand, um Vergangenes abzuschließen und Ihnen liebe Leserin, lieber Leser zu zeigen, dass selbst schwere seelische Verletzungen und ihre Folgen heilen können.

Eine Tasse Kaffee, bitte!

„Guten Morgen, mein Schatz! Machst du mir bitte eine Tasse Kaffee?“, sagte ich und lächelte Timm liebevoll an. Er küsste mich sanft auf die Stirn und strich behutsam über meine Haare. Dann verschwand er in der Küche.

„Guten Morgen, mein Schatz! Machst du mir bitte eine Tasse Kaffee?“, sagte ich und lächelte Timm liebevoll an. Er küsste mich sanft auf die Stirn und strich behutsam über meine Haare. Dann verschwand er in der Küche.

Ein außenstehender Betrachter hätte vermutet, dass es sich bei dieser zärtlichen Begegnung um ein Morgenritual handelte, um die tägliche Selbstverständlichkeit eines frisch verliebten Paares. Doch in Wirklichkeit war es für dieses Paar, Timm und mich, ein ungeahnter Neuanfang nach sehr vielen schwierigen Ehejahren. Erst vor Monaten hatten wir unsere Liebe neu entdeckt. Diese morgendliche Szene wurde zum Startsignal für mein neues Leben.

Ich war Anfang sechzig. Meinen Job als Lehrerin hatte ich wegen jahrelanger Depressionen verloren. Als Hausfrau und Hobbyautorin hatte ich mein Leben neu eingerichtet. Morgens saß ich als erstes an meinem Schreibtisch und fixierte meine Morgenideen. Es waren Gedanken, die zwischen Schlaf und Erwachen ihren Raum einnahmen. Sie waren die Samenkörner für meine Geschichten und meine persönliche Weiterentwicklung.

Danach plante ich meinen Tag. Denn nachdem die Kinder aus dem Haus waren und kein Berufsalltag mehr gemeistert werden musste, war ich in einem nahezu terminfreien Raum gelandet. Der Tagesplan bot mir in der neuen Lebensphase Stütze und Orientierung.

Auch mein Mann Timm hatte sein Leben nach dem Berufsaus neu gestaltet. Er füllte sein Leben unter anderem mit Briefmarkensammeln und Radfahren.

Ich saß am Schreibtisch und hing meinen Gedanken nach. Kurze Zeit später brachte mir Timm eine heiße Tasse Kaffee. Ich gab ihm einen zärtlichen, wenn auch kurzen Kuss auf die Wange und nahm einige Zeit darauf die warme Kaffeetasse in die Hände. Vorsichtig nippte ich an dem goldbraunen, süßen Getränk. „Irgendetwas ist komisch“, dachte ich. Irgendetwas fühlte sich an diesem Morgen anders an als sonst!

Was war eben geschehen? Hatte ich wirklich Timm um einen Kaffee gebeten und ihn serviert bekommen? Woher kam die Selbstverständlichkeit mit der ich diesen Wunsch geäußert hatte? Hatte ich je in den vielen, vergangenen Jahren unserer Ehe meinen Mann um eine Tasse Kaffee oder Tee gebeten? Nein! Und nun schien es die größte Selbstverständlichkeit der Welt zu sein, dass für mich Kaffee bereitet und mir gebracht wurde. Ein sonderbares Ereignis.

Doch als ich mich den alltäglichen Aufgaben im Haushalt zuwandte, vergaß ich die Tasse Kaffee. Die Frage nach der Ursache für dieses fremde Verhalten blieb fürs Erste unbeantwortet. Vielleicht gab es auch gar keine Antwort, weil meine Bitte nur einer zufälligen Laune entsprungen war.

Wie immer gönnte ich mir um die Mittagszeit eine Tasse Tee. Ich saß gemütlich am Küchentisch, nippte vom Tee und schaute dabei aus dem geöffneten Fenster in den Garten. Die Blätter der Bäume begannen sich bunt zu färben. Der Wind brachte das Laub zum Rascheln. Vögel zwitscherten. Ich atmete frische Luft. Dieses friedliche Idyll bot mir Erholung nach getaner Hausarbeit. „Wie schön die Natur ist“, dachte ich, und entspannte.

Plötzlich spürte ich, wie kühl die Teetasse in meinen Händen geworden war. Hatte ich geträumt? Doch tatsächlich hatte ich meine ganze Aufmerksamkeit auf die obere rechte Ecke des Fensterrahmens gerichtet. Dort befand sich ein zartes Wesen, eine Spinne, die ihr Netz webte. Eine faszinierende Kunst, die mich zum Staunen brachte.

Ich schüttelte irritiert den Kopf. Was war denn jetzt schon wieder mit mir los? Weshalb rief ich nicht panisch nach Timm, damit er das Krabbeltier in den Garten entsorgte? Vorgestern hatte ich so reagiert, als mir im Flur eine kleine Spinne über den Weg gelaufen war. Und nun saß ich da und bewunderte ein solches Tierchen, wie es mit feinen Fäden von Speiche zu Speiche krabbelte und zartes Spinnengewebe befestigte, so dass das Netz von innen nach außen immer vollständiger wurde.

...

Irgendetwas Entscheidendes musste geschehen sein, dass ich mich so völlig anders benahm. Ob es etwas mit der tränenreichen EMDR¹-Sitzung des gestrigen Tages zu tun hatte? Denn einige meiner bisherigen Lebensgewohnheiten schienen völlig außer Kraft gesetzt. Ich fühlte mich ausgezeichnet, wenn auch irritiert.

¹ EMDR empfinde ich wie bewusstes Träumen. In der REM-Phase = Traumphase beim Schlafen, werden Eindrücke verarbeitet. Im EMDR werden die beiden Gehirnhälften wechselweise manuell stimuliert. Belastende Erinnerungen können verarbeitet werden.

Wunderlichkeiten dieser Art gab es in den folgenden Tagen bis zur nächsten Therapiesitzung immer wieder.

...

Als psychologisch interessierte Frau wollte ich verstehen, wie die Heilung meines Kindheitstraumas möglich geworden war. Auch mein Autorenhirn wollte mit Informationen gefüttert werden. Denn so eine spannende und gut endende Geschichte konnte ich doch nicht in der Schublade liegen lassen. Deshalb begab ich mich gedanklich auf die Reise in die Vergangenheit, um den Schlüssel meiner Heilung zu finden. ...

Die Nacht vor meiner ersten Therapiesitzung verbrachte ich im Dämmerzustand. Immer wieder tauchten unterschiedliche Gedanken darüber auf, was am nächsten Tag wohl auf mich zukommen würde. Und wenn aus meinen Gedanken Panik wurde, dann musste ich rasend schnell auf die Toilette. Denn dann meldete sich mein Darm zu Wort, um sich explosionsartig zu entleeren. Das war damals normal für mich.

...

Der nächste Morgen kam. Frisch geduscht, mit Medikamenten gegen Durchfall, Angst und Kopfschmerzen gedopt, wurde ich von Timm zur Therapie gefahren. Selbst zu fahren war in meiner aktuellen Verfassung unmöglich. In meiner Handtasche hatte ich neben Schreibzeug und Notfalltabletten meinen Schmuseteddy unter einem Tuch versteckt. Er hatte mich bereits durch all meine Therapien begleitet und war meine Gefühlsschwankungen gewohnt. Er tröstete und wärmte mich, wenn mein Herz zu schwer wurde.

Zu meiner Sicherheit blieb Timm im Wartezimmer, falls ich die Therapie fluchtartig verlassen wollte. Ich spürte eine Anspannung, die ich kaum aushalten konnte. Dabei schwitzte ich so sehr, dass mein Deo den Kampf gegen den Duft der Angst verlor.