

## Vorwort

Dieses Buch schreibe ich vor allem für traumatisierte Menschen.  
Doch selbstverständlich kann auch jemand anders daraus Nutzen ziehen.  
Es ist unerheblich, ob du an etwas glaubst, um den Inhalt zu nutzen.

Du kannst Atheistin oder Agnostikerin sein. Es wird dir dennoch helfen, weil es einige wichtige und dir schon bekannte Elemente verwendet, die hilfreich sind, um mit einem Trauma besser leben zu lernen oder mit einer Krankheit, die in der Psyche entstand aufgrund eines Schock-Erlebnisses.

Es ersetzt keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.  
Doch es kann sie sinnvoll ergänzen, da wo die natürlichen Grenzen dieser Verfahren sind.

Was du auf jeden Fall benötigst, ist eine gewisse Selbstdisziplin. Solltest du diese bis jetzt nicht entwickelt haben, wird der Nutzen des Buches für dich nicht so groß sein, wie er sein könnte. Es ist jedoch möglich, dass du plötzlich entdeckst, dass du disziplinierter bist, als du bisher annahmst.  
Immerhin hast du überlebt.

Um alles Schritt für Schritt zu tun, wirst du ein Aufnahmegerät brauchen. Viele moderne Smartphones haben ein Mikrofon. Vielleicht kaufst du dir eines aus zweiter Hand. Ich habe mit einem alten Kassettenrekorder angefangen, der für Kinder entwickelt wurde, die etwas darauf singen konnten.

Für einige der Meditationen wirst du auch Regenbogendekosteine brauchen, um sie ins Fenster zu hängen. Dies lässt kleine Regenbögen aus Licht an deinen Wänden entstehen, wenn das Sonnenlicht sie berührt. Das wird dir die Vorstellung des Lichtes unglaublich erleichtern, die ich verwende. Sie sind im Allgemeinen nicht sehr teuer.

Mein Buch wendet sich ja tatsächlich hauptsächlich an Überlebende von Traumata. Diese können öfter phasenweise nicht mehr einer geregelten Arbeit nachgehen. Das schränkt die Möglichkeiten Geld zu verdienen leider erheblich ein. Und so sind sie oft auf staatliche Hilfen angewiesen. Wundere dich also nicht, dass ich häufiger Tipps für ärmere Menschen einbringe.

Traumatisierte sind nicht faul oder „stellen sich an“, wie es einige meiner preußischen Vorfahren sicher behauptet hätten. Sie haben nur leider sehr viel mehr an Schrecken in ihrem Körpersystem und ihrem Gehirn zu verarbeiten als andere Menschen. Das dauert manchmal ein Leben lang.

Inbesondere dann, wenn dieser Schrecken von anderen Menschen verursacht wurde. Traumaforscher haben festgestellt, dass Menschen dies am schwersten verarbeiten können. Es scheint so zu sein, dass wir „das Böse“ nicht wirklich verstehen können.

Fest steht, wir haben überlebt. Doch das hatte seinen Preis.

Im Moment eines schockierenden

Erlebnisses, produziert unser Körper verschiedene Hormone, wovon die meisten davon in der Evolution entwickelt wurden, um unsere unverzügliche Flucht zu ermöglichen. Doch leider ist dies innerhalb des traumatischen Geschehens im Allgemeinen nicht möglich. Bei einigen dauert diese Episode des Schreckens nicht sehr lange. Bei anderen über viele, viele Jahre. Oder es häufen sich in einem Leben mehrere, sehr schwere Erlebnisse. Wie auch immer die Umstände sind, die wir erlitten: Durch die extreme Ausschüttung diverser Hormone, die nicht zur Flucht genutzt werden können, verändert sich unser Gehirn für immer und unwiederbringlich. Danach sind wir niemals mehr derselbe Mensch. Und wir werden es auch niemals mehr sein.

Oft möchten Traumatisierte später von den Tätern wissen: „Warum hast du mir das angetan?“ Weil wir eben das Böse nicht verstehen und verarbeiten können. Selten bekommen wir auf diese Frage je eine Antwort. Und in den allermeisten Fällen, wenn sie denn kommt, wird diese Antwort die Folgende sein: „Weil ich es kann!“

Sowohl intellektuell, wie auch psychisch, eine doch eher unbefriedigende Auskunft. Leider kennzeichnet sie die oft sehr kranken, psychopathischen Täter, die keinerlei bewusstes Mitgefühl erkennen lassen. Doch von ihnen soll in diesem Buch nicht die Rede sein.

Das Buch heißt: „Du gehörst dir selbst. Finde deine eigene Kraft!“, weil es tatsächlich so ist.

Einen einzigen Menschen gibt es, den du nie verlieren kannst: Dich selbst. Mag ja sein, dass du es versucht hast, nach dem Trauma.

Z. B. durch stoffliche oder nicht stoffliche

Abhängigkeiten. Das ist durchaus im Rahmen dessen, was viele Menschen die so etwas erleben mussten zusätzlich erleiden. Die Hölle einer Abhängigkeit.

Sollte das bei dir der Fall sein, und diese Abhängigkeitserkrankung sehr stark sein, steck das Buch ein, nimm es mit auf die Reise und begib dich unverzüglich in eine Klinik, so du kannst.

Es wird dir womöglich nicht gefallen, was dort geschieht, aber nutze es, um andere kennen zu lernen, denen es ähnlich ging. Überstehe es und befreie dich von der Abhängigkeit. Du musst nicht mögen, was die Therapeuten sagen. Du wirst dich höchstwahrscheinlich sowieso, klein, erbärmlich und gedemütigt fühlen.

Dazu musst du jedoch wissen, dass die meisten Menschen in zivilisierten Ländern nicht Folter, sexuelle Übergriffe und verbale Herabwürdigungen erleiden müssen. Du hast eines oder mehrere davon überlebt. Du bist ein tapferer Held. Eine strahlende Hel-

din! Auch wenn du dich im Augenblick keineswegs so fühlst. Niemand sonst überlebte, was du überlebstest! Du verdienst es, allein dafür, geachtet und wertgeschätzt zu werden!

Und das Buch kann dir helfen, dir selbst genau das geben zu lernen. Es wird nämlich kein anderer für dich tun.

Kinder sollten erwarten können, von ihren Eltern geliebt und geachtet zu werden. Das dies in Wirklichkeit oft nicht der Fall ist, ist

Teil des Problem es an dem unsere Gesellschaften leider oft genug kranken.

Erwachsene jedoch können nicht voraussetzen, diese gleiche Wertschätzung automatisch von anderen Menschen zu erhalten. Bedauerlicherweise nicht. In einer idealen Welt haben sich alle lieb. Und an sich haben sich Menschen hier einmal darauf geeinigt, sich mit gegenseitiger Höflichkeit zu begegnen. In der Wirklichkeit erleben wir jedoch durchaus etwas anderes. Darüber können wir das Wehklagen anheben. Aber das wird uns nun nicht einen einzigen Millimeter weiter bringen.

Die Übungen aus diesem Buch musst du regelmäßig machen. Du musst dir die Zeit nehmen manche Dinge und Übungen auf dein Aufnahmegerät auf zu sprechen. Und du wirst viele Affirmationen mehrmals täglich, wochenlang vielleicht Jahre lang hören müssen, damit sich etwas ändert in dir. Sollte dir dieser Weg zu unbequem sein, dann lass es. Ich versichere dir jedoch aus eigener Erfahrung: Wenn du nicht innerlich an dir

arbeitest, wird sich von allein gar nichts ändern. Und dies bedeutet Leid, welches so nicht mehr nötig wäre, würdest du anfangen zu arbeiten.

Also kannst du genauso gut loslegen, oder?



