

Ich kann das einfach nicht verstehen! Wie kann ein Mensch nur so grausam sein? Kann ich einen Narzissten retten? Ist das alles meine Schuld? Was ist Missbrauch? Bin ich vielleicht selbst narzisstisch? Wie kann ich diese toxische Beziehung verlassen? Hören diese unfassbaren Schmerzen je wieder auf? Gibt es einen Ausweg aus dieser Hölle? Darf und werde ich jemals wieder glücklich sein? Kann man Traumata heilen?

Dieses Buch beschreibt die weitverbreiteten Auswirkungen von Trauma auf generationsübergreifender Ebene. Es macht aufmerksam auf die daraus resultierenden Missstände, die sich in vielen Beziehungen ereignen - Dramen, die keiner für möglich hält und sich dennoch mitten in unserer Gesellschaft hinter verschlossenen Türen abspielen. Mit zahlreichen Erfahrungsberichten Betroffener werden typische manipulative und missbräuchliche Verhaltensweisen und dysfunktionale Beziehungsmuster erklärt.

Das Buch zeigt Wege auf, sich aus toxischen Beziehungen zu befreien und Traumata zu verarbeiten. Es bietet nicht nur Opfern von Missbrauch eine Unterstützung Licht ins Dunkel zu bringen und vom inneren Chaos des Überlebens zurück ins Leben zu finden. Es richtet sich ebenso an Angehörige und helfende Berufe - kurz gesagt: an alle, die sich mit dieser zunehmend brisanten Thematik auseinandersetzen möchten.

Boris Pikula verfügt über mehr als zwei Jahrzehnte internationale Erfahrung als professioneller Musiker und Soundengineer. Seit 1999 lebt der Autor in München und hat sich dort als Mental- und Life Coach, Heilpraktiker für Psychotherapie, EMDR Therapeut und Fitnesstrainer etabliert.

Seine Arbeitsweise zeichnet sich durch Unkonventionalität, Pragmatismus und Lösungsorientierung aus, was ihn von herkömmlichen Ansätzen abhebt.

Sein Fachwissen gründet nicht nur auf erstklassigen Fort- und Weiterbildungen, sondern ebenso auf jahrelanger Arbeit mit Menschen sowie vor allem auf persönlichen Erfahrungen.

Mit Schwerpunkten im Bereich Trauma und Missbrauch, Leadership sowie Persönlichkeitsentwicklung erstreckt sich sein Wirkungsfeld über den gesamten deutschsprachigen Raum und darüber hinaus weltweit.



www.borispikula.com

ISBN: 9783 7583 6606 2



BORIS PIKULA
2. ERWEITERTE AUFLAGE

DAS GESCHENK DES SCHMERZES

Trauma in Folge von narzisstischem
Missbrauch und toxischen Beziehungen
verstehen, annehmen, heilen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig.

© 2024, 2026 Boris Pikula

2., erweiterte Auflage

www.borispikula.com

Lektorat: Laura Meyer-Höper

Buchumschlag Design: Uschi Mueller, u•design 7 und Boris Pikula

Satz & Layout: Uschi Mueller, u•design 7

Motiv Buchumschlag: Gottfried Helnwein, Murmur of the Innocents 4, © VG Bild-Kunst, Bonn 2024

Foto Autor: Leo Konopizki

Jacke Foto Autor: von Anton Leather, NY


Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-7583-6606-2

“Sometimes you must hurt in order to know, fall in order to grow, lose in order to gain, because most of life's greatest lessons are learned through pain.” – Nagato (Naruto)

“Every life experience, no matter how 'tragic', contains a hidden lesson. When we discover and acknowledge the hidden gift that is there, a healing takes place.” – David R. Hawkins



Inhaltsverzeichnis

Leserrezensionen.....	8
Vorwort zur zweiten, erweiterten Auflage.....	11
Vorwort	13
Das Erbe von Trauma.....	17
Trauma – Ein Zustand ohne Worte.....	24
BATMAN oder JOKER – wir haben immer die Wahl.....	26
Die Anatomie von Manipulation und Missbrauch	31
Die Entwicklung toxischer und narzisstischer Persönlichkeitszüge.....	33
Narzisstischer Missbrauch.....	39
Beziehung mit einem Narzissten – Blick hinter die Maske.....	49
Bin ich ein Narzisst?.....	52
Charakteristika, die die Anfälligkeit für narzisstischen Missbrauch erhöhen können.....	53
Verdeckter und offener Narzissmus.....	57
Die „Red Flags“.....	60
Gefangen zwischen Grandiosität und Scham.....	61
Manipulation – Das Werkzeug für Macht und Kontrolle.....	65
Love Bombing.....	65
Gaslighting – psychologische Gehirnwäsche.....	67
Kognitive Dissonanz.....	68
Dramen, Spielchen und Sabotage.....	69
Schuld und Reue.....	71
Projektion.....	72
Lügen.....	73
Abwertung, Provokation und reaktiver Missbrauch.....	74
Triangulation.....	76
Soziale Isolation und die „Flying Monkeys“.....	77
Wortsalat.....	78
Silent Treatment und Ghosting.....	78
Hoovering.....	80
Die Endphase.....	81
Trauma Bonding.....	82
Anzeichen einer toxischen und manipulativen Beziehung – in a nutshell:.....	84
Die toxische Beziehung	89
Aufwachsen in einem toxischen Familiensystem.....	91
Schwarzes Schaf und goldenes Kind.....	97
Dysfunktionale Beziehungsmuster.....	99
Die Psychodynamik zwanghafter Beziehungen.....	104
Mögliche Anzeichen, die als Erwachsener zu dysfunktionalen zwanghaften Beziehungsmustern beitragen können – in a nutshell:.....	107
Die toxische Liebe eines Narzissten.....	108
Was man niemals zu einem Narzissten sagen sollte.....	112
Verlassen einer toxischen Beziehung.....	116
Auszeit – Zeit mit sich, Zeit für sich.....	126
Der heilende Prozess der Akzeptanz.....	128
Trauer.....	133
Vom Überleben zurück ins Leben	137
Die Folgen von Missbrauch und Trauma.....	139
Das Schweigen brechen.....	142
Das traumatisierte Gehirn.....	146
Das rationale und das emotionale Gehirn.....	147
Die klassischen Traumareaktionen.....	152
Kampf oder Flucht (Fight or Flight).....	154
Einfrieren, erstarren (Freeze).....	154
Zusammenbruch und Unterwerfung.....	157
(Collapse, Submit, Shutdown)	
Es anderen recht machen, bitten und besänftigen.....	159
(Fawn, Please and Appease)	
Hilferuf, Anhänglichkeit (Cry for Help, Attachment).....	161
Die wichtigsten Merkmale von Trauma.....	162
Flashbacks.....	163
Dissoziation.....	163
Chronische Gefühlstaubheit.....	168
Erhöhte Schreckhaftigkeit.....	169
Depressionen.....	169
Traumainduzierte Scham.....	170
Moralische Verletzung.....	173
Selbstverletzung.....	175
Suizid.....	177
Beziehungsfähigkeit.....	179
Ansätze zur Traumabewältigung.....	182
Das Modell der drei inneren Anteile.....	189
Selbstschutz: Grenzen setzen.....	191
Die Arbeit mit Triggern.....	195
Emotionale Bewusstheit.....	198
Umgang mit Gefühlen.....	201
Das Grauen in Worte fassen.....	206
Der sichere Ort.....	209
Überarbeitung des Glaubenssystems.....	211
Und was jetzt...? In a nutshell.....	214
Nachwort	217
Danksagung.....	221
The Gift of Pain.....	223

Leserrezensionen

Durch einen glücklichen Zufall bin ich an Ihr Buch geraten und habe es förmlich verschlungen. Ich habe mich endlich verstanden gefühlt.

Ich befinde mich seit sechs Jahren in einer Beziehung, in der es vollkommen an Kommunikation fehlt. Meine Wünsche und Bedürfnisse werden weder gesehen noch gehört. Wir durchleben immer wieder dasselbe Konfliktmuster, das - natürlich - immer meine Schuld ist („Ich muss dich so behandeln“). Es sind wiederkehrende On-off-Zyklen aus Abwertungen, Dauerkritik, Liebesbekundungen, Liebesentzug, Besserungsabsichten, einseitigen Schuldzuweisungen u. v. m. Liebe und Zuneigung erfahre ich nur, wenn ich seinen Wünschen nachkomme.

Ich bin in Gedankenschleifen gefangen, habe Selbstzweifel und muss dennoch irgendwie stark sein. Ich habe Angst, meine Kinder zu schädigen, wenn ich in dieser destruktiven Beziehung bleibe. Ich möchte mich befreien. Ich möchte nicht, dass sie in dem Glauben aufwachsen, eine solche Beziehung sei normal - eine Beziehung, in der eine Frau sich ständig abwerten lassen muss.

Ihre Worte treffen den Nagel auf den Kopf. Ich bin 37 Jahre jung und seit vier Jahren in Therapie, die jedoch extrem schiefgelaufen ist und mich noch kaputter gemacht hat. Im März dieses Jahres gab es in mir einen Durchbruch: Narzissmus war das fehlende Puzzleteil - und die Wurzel allen Übels ist meine Mutter.

Seither habe ich mich gut von meinem gesamten toxischen Umfeld lösen können, abgesehen von der ebenso narzisstischen Mutter meines fünfjährigen Sohnes. Ich bin hilflos und weiß nicht, wie ich mich und meinen Sohn schützen kann.

Nach einer 17-jährigen On-off-Gewaltbeziehung und meiner „Entsorgung“ im letzten Jahr auf grausamste Weise - in der mir mein kompletter Lebensraum entzogen und ich vollkommen ausgegrenzt und isoliert wurde - bin ich in höchster Not in ein Frauenhaus geflüchtet. Ich habe auch eine Traumatherapeutin gefunden, die mir geholfen hat.

Seitdem versuche ich, mich wiederzufinden, aus dem Abgrund aufzutauchen und um mein Leben zu kämpfen. Es ist alles unfassbar - ein einziger Alptraum.

Wie unglaublich schön und heilsam ist es seither für mich, auf Menschen zu treffen, die wissen, wovon ich rede, die verstehen und fühlen können, weil sie es selbst erleben und fühlen mussten.

Mir wurde Ihr Buch empfohlen. Bereits nach dem Lesen der ersten Seiten wusste ich, wie sehr es mir helfen wird, zu heilen. Ich danke Ihnen von ganzem Herzen dafür.

Ich suche Unterstützung nach 20 Jahren Beziehung mit einem pathologischen Narzissten mit Borderline-Störung und sadistischen Ausprägungen. Die Diagnose stammt von der Psychologin, bei der wir zur Paartherapie waren.

Er ist vor über einem Jahr ausgezogen, und ich habe ihn auch nicht wieder aufgenommen. Aber mir geht es nicht gut. Ich habe unter anderem Flashbacks, Depressionen, Weinkrämpfe und wache nachts schweißgebadet auf, hyperventiliere.

Was mich total verwirrt, ist, dass ich ihn vermisse, obwohl ich weiß, dass er mich zerstören würde. Ich fühle mich wie hypnotisiert und höre mir immer alle Gemeinheiten an. Ich schaffe es einfach nicht, ihn zu bremsen oder wegzugehen, bis er mit mir „fertig“ ist.

Ihr Buch hat mir hier erste Klarheit verschafft, ich habe es regelrecht verschlungen, danke!

Ich lebe mit meinen beiden Kindern seit nun etwa anderthalb Jahren getrennt von meinem narzisstischen Noch-Ehemann. Bei meiner 13-jährigen Tochter haben sich Angstzustände und eine soziale Phobie entwickelt. Mein 11-jähriger Sohn ist frühkindlicher Autist.

Seit der räumlichen Trennung geht es meinen Kindern besser. Ich habe das alleinige Sorgerecht beantragt. Vor allem meine Tochter möchte den Vater nicht sehen. Er sieht das nicht ein und lässt uns nicht in Ruhe.

Er redet schlecht über mich bei Freunden und Bekannten und droht mir mit den Worten: „Du wirst den Tag bereuen, an dem du geboren wurdest.“

Es hilft uns niemand - weder das Gericht noch die Behörden. Meine Kinder und ich sind ihm komplett ausgeliefert.

Ich bin froh, dass ich über dieses Buch gestolpert bin.

Vorwort zur zweiten, erweiterten Auflage

Als im Mai 2024 dieses Buch nach mehreren Jahren Arbeit in seiner ersten Auflage erschien, ahnte ich noch nicht, dass sich zehn Tage später meine Freundin das Leben nehmen würde – als Folge ihrer schweren Traumata durch Missbrauch in der Kindheit und Jugend. Wie zerschmetternd diese Nachricht war, kann man nicht einmal annähernd erahnen, wenn man so etwas noch nicht selbst erlebt hat. Der Verlust war – und ist – unfassbar, der Schmerz unvorstellbar. Wo, bitte schön, lag da nun das Geschenk des Schmerzes? Mir kam es vor, als hätte ich mir mit diesem Titel selbst ins Knie geschossen. Es erschien mir alles wie eine makabere Ironie. Doch dem war ganz und gar nicht so. Aus unserer menschlichen, irdischen, begrenzten Sicht mögen einige Dinge in unserem Leben keinen Sinn ergeben – und schon gar nicht, wenn man sie aus dem Kontext reißt. Oftmals erkennen wir Zusammenhänge erst im Rückblick. Bei der Aussage „Geschenk des Schmerzes“ geht es nicht darum, Freude im Schmerz zu finden oder ohne Schmerz nicht wachsen zu können. Es geht auch nicht darum, dass Täter durch ihren Missbrauch dem Opfer ein Geschenk machen. Wie ich an verschiedenen Stellen im Buch erwähne, geht es vielmehr um die Übernahme von Verantwortung für die eigenen Gefühle. Wie gerne hätte ich Gott, das Universum, irgendwelche Umstände oder andere Menschen verantwortlich gemacht für den unerträglichen Schmerz meines Verlustes! Doch Schmerz und Freude, Liebe und Trauer sind fest miteinander verflochten. Manche Dinge schmerzen einfach aus dem Grund, weil die Liebe echt ist. Das eine gibt es nicht ohne das andere. Das gehört offensichtlich zum Paket unseres Lebens auf diesem Planeten. Auf manches im Leben haben wir Einfluss, auf vieles nicht. Es liegt jedoch in unserer Macht, welche Entscheidung wir treffen, mit den Erfahrungen umzugehen, die außerhalb unseres Kontrollbereichs liegen.

Wenn wir den Weg der Heilung gehen, bleibt uns nichts anderes übrig, als die Entscheidung zu treffen, uns unseren unangenehmen Gefühlen zu stellen und emotional daran zu wachsen. Der Weg der Heilung ist der Weg der Liebe. Die Alternative wäre der Versuch, unangenehme Gefühle durch Ignoranz, Verdrängen, Verleugnen und Projektionen zu umgehen. Doch der Boomerang kommt ganz sicher früher oder später zurück – höchstwahrscheinlich in Form von toxischen Verhaltensweisen oder/und Krankheit.

Seit der ersten Auflage sind nun gute zwei Jahre vergangen. Trotz der immensen Schwere meiner Trauer gab es auch gute Nachrichten, denn das Buch fand eine große positive Resonanz bei den Leserinnen und Lesern. Zahlreiche Rückmeldungen zeigten mir, dass es vielen geholfen hat, die Augen zu öffnen, Klarheit zu gewinnen und ihr Leben neu auszurichten.

Manche schrieben, dass es das beste Buch auf diesem Gebiet sei, und eine Person bezeichnete es sogar als „ihre Bibel“. Darüber bin ich sehr glücklich und dankbar.

All dies, zusammen mit weiteren, wertvollen Erfahrungen in der Arbeit mit Betroffenen, hat mich dazu bewegt, diese zweite, erweiterte Auflage mit kleinen Korrekturen, Ergänzungen und Verbesserungen herauszubringen, die Sie nun in den Händen halten.

Ich hoffe, dass das Buch weiterhin vielen Menschen hilft, gesunde Beziehungen einzugehen, zu gestalten und Trauma zu verstehen, anzunehmen und zu heilen.

München, im Januar 2026
Boris Pikula

Vorwort

Ich kann das einfach nicht verstehen! Wie kann ein Mensch nur so grausam sein? Kann ich einen Narzissten retten? Ist das alles meine Schuld? Was ist Missbrauch? Bin ich vielleicht selbst narzisstisch? Muss ich mir nur mehr Mühe geben? Wie kann ich diese toxische Beziehung verlassen? Hören diese unfassbaren Schmerzen je wieder auf? Gibt es einen Ausweg aus dieser Hölle? Darf und werde ich jemals wieder glücklich sein? Kann man Traumata heilen?

Diese oder ähnliche Fragen beschäftigen sicherlich jeden, der irgendwann einmal Erfahrung mit irgendeiner Form von Missbrauch gemacht hat oder auf sonstige Weise mit toxischen Menschen zu tun hatte. Auch mir haben sie als Betroffener sehr viel schmerzvolle Momente und unzählige schlaflose Nächte bereitet, in denen ich nicht mehr wusste, wie es weiter geht oder was „richtig“ und „verkehrt“ ist. Mein Gehirn fühlte sich an wie durch einen Fleischwolf gedreht. Ich hatte das Gefühl, wahnsinnig zu werden. Ich schien süchtig zu sein wie ein Junkie und unfähig, den toxischen Kreislauf zu durchbrechen. Obwohl die Arbeit mit Trauma ein Schwerpunktgebiet meiner Tätigkeit ist, wurde mir die wahre Auswirkung, die Missbrauch, insbesondere narzisstischer Missbrauch auf die Psyche, den Geist und den Körper hat, erst wirklich klar, als ich mich selbst in einer toxischen *Beziehung* wiederfand.

Der Prozess, den diese Bekanntschaft in Gang setzte, war brutal und der daraus resultierende Schmerz unfassbar groß. Doch irgendwo im tiefsten Inneren ahnte ich, dass da ein Geschenk für mich bereit lag. Ich war gewillt, durch die Hölle zu gehen. Es war ohnehin der einzige Weg. Und die Hölle war es in der Tat. Aber sie lehrte mich Dinge, die ich wahrscheinlich auf andere Weise niemals gelernt hätte, weil es zu schmerzhaft gewesen wäre, sie freiwillig anzusehen. Erst dann wurde mir wirklich klar, welchen Einfluss meine eigenen, tiefsitzenden und offensichtlich doch noch nicht ganz geheilten Wunden durch körperliche Gewalt und psychischen Missbrauch in meiner Kindheit und Jugend nach langer Zeit noch in meinem Leben hatten.

Der Weg durch die Hölle lehrte mich eine tiefere Akzeptanz mir gegenüber und erklärte meine früheren Selbstsabotagen, suicidalen Gedanken, Dissoziationen, tief depressiven Phasen und exzessiven, selbstzerstörerischen Verhaltensweisen. Doch viel erschreckender war die Erkenntnis der tatsächlichen Langzeitauswirkungen und gesellschaftlichen Infiltrierung nicht nur von narzisstischem Missbrauch, sondern Missbrauch generell und Trauma sowie der damit zusammenhängenden Tatsache, dass unverarbeitetes Trauma von Generation zu Generation weitergegeben wird (transgenerationale Traumata).

Keiner, der sich in einem missbräuchlichen Spinnennetz verfängt, ahnt am Anfang der Beziehung, was ihm droht. Kaum jemand wurde jemals darüber aufgeklärt, dass es so etwas tatsächlich gibt, sodass weitverbreitet eine völlig falsche Vorstellung darüber herrscht. Kaum jemand kann sich vorstellen, dass manche Menschen, wie z. B. Narzissten, Sadisten, Psycho- und Soziopathen, völlig anders verdrahtet sind als man selbst. Oftmals kommt die Erkenntnis erst dann, wenn es bereits zu erheblichem Missbrauch gekommen ist, und man verzweifelt nach Hilfe sucht, um sein Leben und seelisches Wohl irgendwie zu retten. Es fehlt an Verständnis, wie solche Menschen wahrlich ticken, weil die meisten von uns eben nicht so sind. Der oft gepredigte Satz „bis dass der Tod uns scheidet“ kann im Fall von narzisstischen Beziehungen tatsächlich zu einer sehr verhängnisvollen, selbsterfüllenden Prophezeiung werden.

Missbrauch begann für viele von uns bereits in der Kindheit und für jene, die in einem toxischen Umfeld aufgewachsen sind, ist missbräuchliches Verhalten zur „Normalität“ geworden. Aus diesem Grund tendieren wir im späteren Leben dazu, an dieser alten „Normalität“ festzuhalten und Menschen anzuziehen, denen wir die Aufgabe übertragen, uns in irgendeiner Weise zu vervollständigen. Wenn wir früher gelernt haben, niemals zu genügen und nicht liebenswert zu sein, sehnen wir uns nach allem, was dieses vermeintliche Defizit ausgleicht. Wir akzeptieren jeden schimmeligen Krümel an Zuneigung zur Fütterung unserer durstenden Seele und versuchen unser Traumbild einer idealen Person aufrechtzuerhalten – das Bild, das uns der *Narzisst* bereitwillig verspricht. Er wird uns das bieten, was wir uns verbieten, wie Liebe, Bestätigung, Erfolg, Aussichten, Sicherheit und Freude. Selbst wenn wir anfangen zu spüren, dass etwas nicht stimmt und innerlich alle Alarmglocken läuten – um unsere Idealvorstellung und das uns Vertraute beizubehalten, sind wir gezwungen, die Wahrheit zu verleugnen.

Ich erinnere mich sehr gut an meine Kindheit, wenn wir uns unter Freunden austauschten, gab es kaum jemanden, der nicht von einem Elternteil oder beiden geschlagen wurde. Wir nahmen als Kinder Anfang der Siebzigerjahre Gewalt in der Familie geradezu als normal hin. Es war halt so. Bei vielen meiner damaligen Freunde und Schulkameraden, Mädchen wie Jungen, zeigten sich in späteren Jahren in irgendeiner Form Verhaltensauffälligkeiten, sei es durch körperliche Symptome wie Autoimmunerkrankungen, Medikamentenmissbrauch oder Alkoholismus (wie sie es von zu Hause aus her kannten), Abrutschen in die Drogenzene, wiederholte dysfunktionale Beziehungsmuster, Depressionen oder gar Suizide. So hatte sich auch meine erste große Liebe Susanne zehn Jahre später, mit 24 Jahren, das Leben genommen. Wie ich irgendwann herausfand, so war Missbrauch bei ihr und ihren Brüdern vonseiten des Vaters zu Hause keine Seltenheit.

In diesem Buch möchte ich Betroffenen eine Hilfe bieten, aus der Hölle des Missbrauchs und dem inneren Chaos von Trauma zurück ins Leben zu finden. Außerdem möchte ich auch Angehörigen, Therapeuten und allen anderen Menschen ein besseres Verständnis vermitteln und aufmerksam machen auf die Dramen, die keiner für möglich hält und die sich dennoch zunehmend mitten unter uns in der Gesellschaft hinter verschlossenen Türen abspielen. Weiterhin geht es hier nicht darum, bestimmte Menschen zu isolieren, pathologisieren oder in diagnostische Schubladen zu stecken, sondern darin auf dysfunktionale, ungesunde und manchmal durchaus extrem zerstörerische, ja nicht selten sogar brutale, verbrecherische und gewalttätige Verhaltensweisen im zwischenmenschlichen Kontext hinzuweisen und auf daraus resultierende gesellschaftliche Missstände aufmerksam zu machen.

Dabei war es keine leichte Aufgabe, die Zusammenhänge von Narzissmus, Missbrauch, dysfunktionalen Beziehungsdynamiken und den damit einhergehenden Folgen von Traumata zu verschmelzen und auf verständliche und praktische Weise zusammenzufassen. Man kann Missbrauch schwerlich ohne gewisse Kenntnisse über Trauma aufarbeiten – und umgekehrt kein Verständnis über die Dynamik von Missbrauch macht es schwer, Trauma zu verstehen und effektiv anzugehen und zu überwinden. Die hier erwähnten Impulse und Heilungsansätze entspringen keiner geblühten, kopflastigen Theorie, sondern haben sich meiner Erfahrung nach mehrfach praxisnah im echten Leben bewährt – sowohl in meinem eigenen als auch bei meinen Klienten. Nichtsdestotrotz handelt es sich hierbei um Optionen und keine *One-size-fits-all* Lösungen.

Um diagnostische Kleinkariertheit und wissenschaftliche Erbsenzählerei zu vermeiden, umfasst der Begriff *Narzisst* im weiteren Verlauf generell toxische, zerstörerische, sadistische und kriminelle Verhaltensweisen, bei denen seitens der Täter sehr wenig oder gar keine Empathie, Einsicht zur Veränderung und kein Reflexionsvermögen vorhanden sind. Gleichzeitig möchte ich aber auch davor warnen, die Eigenverantwortung abzulegen und jeden Menschen, dessen Verhalten vielleicht nicht immer gleich der eigenen Vorstellung entspricht, als *Narzisst* oder *Psychopathen* zu bezeichnen. Wir alle können in gewissen Momenten narzisstische Züge zeigen oder mal gefühllos wirken und nur weil uns jemand vor den Kopf stößt, muss es noch lange kein Narzisst sein. Ebenso wenig, wenn jemand gut argumentieren kann und wir deswegen vielleicht mal an uns zweifeln oder wir mal angelogen werden oder ein Liebesgeständnis erhalten und als *Soulmate* bezeichnet werden.

Wir alle können unter bestimmten Umständen mal unfair, verletzend oder gemein reagieren. Wir alle wollen mal Anerkennung. Wir alle machen Fehler und keiner ist

Das Erbe von Trauma

perfekt. Wir alle haben unsere psychologischen Abwehrmechanismen, die uns helfen, in bestimmten Situationen besser durchs Leben zu kommen. Auch ich bin schon einmal über die Grenzen anderer getreten, wollte mal Aufmerksamkeit oder hatte mich mal beleidigt zurückgezogen und versucht mich durch Schweigen bei meinem Gegenüber zu rächen. Auch ich war manchmal einfach ein Arschloch. Allerdings gehört es zur Pflicht des Menschseins dazu, unser Großhirn einzuschalten und sich mit unterschiedlichen Sichtweisen auseinanderzusetzen, das eigene Modell von Welt zu hinterfragen, zu erweitern, Fehlverhalten zu korrigieren und Lösungen zu finden. Hier unterscheidet sich die narzisstische Persönlichkeit, die starr von sich eingenommen, durchaus boshaft, brutal und sadistisch, extrem ego-zentriert und dramaorientiert sein kann. Sie ist weder an Lösungen noch an persönlicher Weiterentwicklung interessiert und zeigt sich in immer wiederkehrenden, toxischen Mustern, ohne Bereitschaft, diese Muster verändern zu wollen. Wenn ich mich an manchen Stellen wiederholen sollte, dann um Zusammenhänge besser darzustellen oder Informationen tiefer ins Nervensystem einsickern zu lassen, denn manche Dinge können in der Tat für den ein oder anderen Leser als „kaum vorstellbar“ erscheinen.

Eine kleine Triggerwarnung: Viele, der in diesem Buch vorkommenden Erfahrungsberichte enthalten Darstellungen von Missbrauch und anderen traumatischen Ereignissen. Alle Betroffenen haben Missbrauch in irgendeiner Form in ihrer Kindheit erfahren, wie auch bereits die Generationen davor. Alle Namen und Identitäten wurden geändert, um die Anonymität zu wahren. Ähnlichkeiten mit Personen sind rein zufällig.

Der besseren Lesbarkeit halber wähle ich hier durchgehend die männliche Form.

*„Die Leugnung der Folgen von Trauma kann verheerende Auswirkungen auf das soziale Gefüge der Gesellschaft haben.“
– Bessel van der Kolk*

Traumatisierte Menschen traumatisieren Menschen. Was bedeutet das? Um diese Aussage besser verstehen zu können, spulen wir der Einfachheit halber das Band ein paar Jahrzehnte zurück ins letzte Jahrhundert, zum Ende des 2. Weltkrieges 1945...

Der Krieg war nach grausamen sechs Jahren und über 60 Millionen Toten, darunter Soldaten, Zivilisten und Kinder, endlich zu Ende. Was aber haben all die Überlebenden mit ihren grausamen Erfahrungen dieser düsteren Jahre und ihren Bildern im Kopf gemacht? Was ist geschehen mit den Erinnerungen an Mord, Gewalt, Terror, Folter, Degradierung, Rassismus, Ablehnung, Verrat, Vergewaltigungen, Abtreibung, Trennung, Verschleppungen, Flucht, Misshandlungen, Hungersnot, Krankheit und anderen unvorstellbaren Grausamkeiten? Wo haben sie diesen Horror deponiert? Was haben sie mit ihren Gefühlen von Schmerz, Trauer, Angst, Scham, Schuld, Enttäuschung, Bitterkeit, Hass, Wut, Hilflosigkeit und Ohnmacht gemacht, in einer Zeit, in der es noch um ein Vielfaches schambesetzter und schwieriger war, sich überhaupt zu öffnen oder gar therapeutische Hilfe zu suchen, sofern es welche gab? In einer Zeit, in der man nach dem Motto „ich brauche niemanden, ich kann mir selbst helfen“ lebte – darunter auch meine Eltern. Es wird schnell klar, dass es seitdem nicht sonderlich viel wirkliche Aufarbeitung gegeben hat, außer vielleicht auf oberflächlicher Ebene in Form von finanziellen Wiedergutmachungen, Gedenktagen oder Gedenkstätten. Doch über die möglichen psychischen Nachwirkungen und Langzeitfolgen der Kriegsjahre wurden sich wenig Gedanken gemacht. Viel wichtiger schien es, endlich wieder so schnell wie möglich zurück zur „Normalität“ zu finden, was zwar nach dieser harten Zeit durchaus verständlich, aber dadurch auch eben keine Aufarbeitung stattfand.

Doch seitdem gab es ja nicht nur den Zweiten Weltkrieg. Es gab viele, viele weitere Kriege. Vor einiger Zeit wurde in den USA die sogenannte „22 Push-up Challenge“ ins Leben gerufen. Bei diesem Wettbewerb ging es darum, durch Liegestütze für einen guten Zweck auf die hohe Suizidrate von Kriegsveteranen auf Grund psychischer Leiden hinzuweisen, nämlich 22 Tote pro Tag. Diese Zahl spricht bereits Bände. Die Suizidrate in Deutschland liegt bei etwa 30 Menschenleben pro Tag (siehe Kapitel *Suizid*). 6) Wie sieht es aus mit all den zigtausenden von Migranten, die allein in den letzten Jahren nicht nur nach Deutschland geflüchtet sind, sondern

aufgrund von Umweltkatastrophen, Krieg und Vertreibung auch in vielen anderen Ländern Zuflucht suchten (und immer noch suchen), um ihr Leben zu retten? Wie sieht es aus mit den Folgen des Russland-Ukraine oder des Israel-Palästina Konfliktes oder seit kurzem U.S.A./Israel-Iran oder all den subtileren und überwiegend im Schatten der Gesellschaft ablaufenden Formen menschlichen Verhaltens, die gleichermaßen zu Trauma führen oder zumindest retraumatisierend wirken können, wie z. B. Menschenhandel, organisiertes Verbrechen, Zwangsprostitution, aber auch Armut, Obdachlosigkeit oder Institutionen wie Gefängnisse, Psychiatrien oder Krankenhäuser, in denen leider nicht selten ein ebenso menschenunwürdiger Umgang gepflegt wird? Das geht schon los mit der Geburt, dem ersten Schritt ins Leben. Wie viel Missbrauch geschieht bereits an dieser Stelle, wo seitens der Medizin über die Köpfe von Frauen hinweg bestimmt wird, was angeblich gut für sie sei und wie und wann sie unter welchen Umständen wo gebären sollten: „Laut einem Bericht der Weltgesundheitsorganisation aus dem Jahr 2019 gaben 42 % der Frauen (in einer weltweiten Umfrage) an, während der Geburt in Gesundheitszentren körperliche oder verbale Misshandlung oder Diskriminierung erlebt zu haben. (...) Wir provozieren Geburtstrauma durch die Verwendung von Stahlinstrumenten, hellem Licht, Gummihandschuhen, den Geruch von Antiseptika und Anästhetika, laute Stimmen oder das Geräusch von Maschinen.“ 1)

Was machen all diese Menschen mit ihren düsteren Erfahrungen, die in ihnen gären? Welche Auswirkungen hat all dies wiederum auf das Umfeld und zukünftige Generationen? Wer fragt diese Menschen danach, was sie tagtäglich in ihrem Inneren herumtragen, wenn nach außen hin lediglich Symptome diagnostiziert werden, die sie in Schubladen ablegen und zu abstrakten Statistiken werden lassen?

Die Langzeitfolgen unverarbeiteter Traumata finden ihren Weg an die Oberfläche. Sie holen jeden Menschen früher oder später ein. Die Frage ist nicht „ob“, sondern „wann“. Auf diese Weise wird erlebter Horror von Generation zu Generation weitergegeben und hat im Laufe der Zeit dafür gesorgt, dass wir zunehmend in einer traumatisierten Gesellschaft leben, die höchstensfalls Symptome behandelt, ohne jedoch an der Wurzel anzusetzen. Mitunter daraus resultierende dysfunktionale Verhaltensweisen werden in einem schleichenden Prozess als „normal“ anerkannt. Man möchte sich das Unvorstellbare erst gar nicht vorstellen, zumal es sich oftmals gut getarnt im Schatten der Gesellschaft abspielt. Doch Wegschauern hat seinen Preis. Ich habe die Auswirkungen vom generationsübergreifenden Erbe von Traumata hautnah in meiner Familie und der Verwandtschaft miterleben dürfen. Ich sehe sie täglich in meiner Praxis.

Die kollektive und generationsübergreifende Weitergabe unverarbeiteter Traumata in Form von Missbrauch geschieht in erster Linie von Eltern auf ihre Kinder. Trau-

matische Erfahrungen werden im Körper auf Zellebene und im Unterbewusstsein gespeichert, wo sie oftmals aufgrund der damit verbundenen schmerzvollen und unerträglichen Gefühle durch Überlebensstrategien (siehe auch *Die klassischen Traumareaktionen*) und psychologische Abwehrmechanismen wie Verdrängung, Verleugnung, Projektion und Dissoziation ein Eigenleben fristen. Das kann sich auf vielerlei Weisen ausdrücken, manchmal recht tückisch, wie z. B. durch gesellschaftliche Toleranz gegenüber Verantwortungslosigkeit und Opferverhalten oder Kultivierung einer Gutmenschen-Doppelmoral, die stets den Teufel in anderen sucht, aber auch in zunehmender Gewaltbereitschaft und Frauenfeindlichkeit, vermehrtem Missbrauch, immer brutaler werdenden Filmen und Suchtverhalten aller Art, wie u. a. Drogen, Sex und Alkohol, sowie extreme Weltanschauungen oder Beziehungsdramen. Verdrängter und verleugneter Horror findet ein Ventil – in Form von Horror. Trauma verschwindet nicht einfach, indem man es ignoriert. Das Einzige, was verschwindet, ist das Selbst der Person, die es in sich trägt. Trauma bedeutet nichts anderes als innere Spaltung, in der Hoffnung, dem Grauen nicht noch einmal zu begegnen. Das mag zwar kurzfristig gesehen funktionieren, doch langfristig ist es eine Fehlanzeige mit dramatischen Folgen, vor allem, wenn traumatisierte Menschen mit dysfunktionalen Verhaltensweisen sich in Machtpositionen befinden, in denen sie Entscheidungen treffen können, die Auswirkungen auf die Bevölkerung, die Umwelt oder den ganzen Planeten und somit auch die Zukunft der Menschheit haben. Darin zeigt sich das Erbe von Trauma.

“Man did not weave the web of life; he is merely a strand in it. Whatever he does to the web, he does to himself.” – Ted Perry

Während sich die Medien hauptsächlich mit Aufmerksamkeit erhaschenden Schlagzeilen über Missbrauch in Zusammenhang von bekannten Persönlichkeiten rühmen, Narzissmus weitestgehend ausklammern oder nur im Boulevard-Jargon oberflächlich ankratzen und Trauma sich meist nur auf Kriegsveteranen und Flüchtlinge fokussiert, nimmt die Zahl sexueller, körperlicher und narzisstischer Missbräuche und Gewalttaten gegenüber Kindern, Jugendlichen und Frauen im Schatten der Gesellschaft jährlich drastisch zu.

Nach Angaben der polizeilichen Kriminalstatistik 2) ist sexueller Kindesmissbrauch in Deutschland im Jahr 2021 um 6,3 Prozent auf über 15.500 Fälle gestiegen. Davon waren etwa 74 Prozent Mädchen und 26 Prozent Jungen betroffen. Das sind durchschnittlich 49 minderjährige Opfer pro Tag, eine erschreckende Zahl. Etwa 1,2 Millionen Männer in Deutschland kaufen täglich Sex. 7) Nicht ohne Grund wird Deutschland das „Bordell Europas“ genannt 3). Etwa jeder siebte bis achte Erwachsene in Deutschland wurde in seiner Kindheit und Jugend Opfer sexueller Gewalt. Unter den Frauen betrifft dies jede vierte bis fünfte. Statistisch betrachtet

bringt jeden dritten Tag ein Partner oder Ex-Partner eine Frau um. Weltweit wurden im Jahr 2022 rund 89.000 Frauen getötet. Mehr als die Hälfte aller Femizide werden von Familienmitgliedern oder Partnern begangen. Nach Aussagen des Innenministeriums wurden allein im gleichen Jahr 240.547 Fälle von häuslicher Gewalt angezeigt, was einen Anstieg von 8,5 % im Vergleich zum Vorjahr entspricht! Vielleicht hat dies damit zu tun, dass die Thematik zunehmend enttabuisiert und mehr darüber gesprochen wird. Daher muss man die Zahlen natürlich stets im Kontext betrachten. Nichtsdestotrotz gab es 157.818 Fälle von Gewalt in Partnerschaften, was einen Anstieg von 9,1 % entspricht. Davon waren 80 % der Opfer Frauen. 78 % der Tatverdächtigen sind Männer. 133 Frauen und 19 Männer wurden durch ihren Partner getötet. Bei Gewalt in der Familie kam es zu über 82.000 Anzeigen, wobei einfache Körperverletzung als häufigstes Delikt angegeben wurde.

Sexueller Missbrauch findet am häufigsten innerhalb der engsten Familie statt. Darüber hinaus im erweiterten Familien- und Bekanntenkreis, Freunde, Nachbarn oder durch sonstige Personen, die das Kind gut kennen und somit eine gewisse Vertrauensbasis hergestellt haben. Manche Kinder werden „weiterverkauft“ an „zahlende Kunden“, z. B. über sogenannte Leihmutterchaft oder über das Darknet. Die Täter sind zu etwa 90 Prozent männlich und zu etwa 10 Prozent weiblich. Auch wenn der größte Teil der Schandtaten von Männern ausgeht, so ist es keine Frage des Geschlechts, sondern der Person. Frauen können ebenso brutal und missbräuchlich sein. Laut Statistik besteht bei fast allen Tätern der primäre Wunsch nach Macht und Überlegenheit. Die Dunkelziffer liegt bei all diesen Zahlen jedoch weitaus höher. Laut WHO 4) wird davon ausgegangen, dass allein nur in Deutschland etwa eine Million Kinder und Jugendliche sexuelle Gewalt durch Erwachsene erfahren mussten oder erfahren. Das bedeutet, ein bis zwei Kinder in jeder Schulklasse.

Weltweit sind es einer globalen Statistik-Analyse von UNICEF zu Folge 300 Millionen Mädchen und Jungen, die körperliche oder verbale Gewalt durch ihre Erziehungsberechtigten zu Hause erfahren. 5)

Da fragt man sich, wie so viel Gewalt oftmals nur im Verborgenen bleiben kann. Kinder und Jugendliche, die Opfer von Missbrauch wurden, werden aufgrund daraus resultierender Symptomatik mit irgendwelchen Diagnosen etikettiert, die jedoch zu nichts anderem beitragen, als die Wahrheit zu verschleiern, nämlich ihr unerträgliches Kindheitstrauma, dem sie ohne eigenes Verschulden hilflos ausgeliefert waren. Die meisten dieser traumatisierten Opfer wachsen heran zu Menschen, die ihr Erbe in irgendeiner Form fortsetzen und ggf. bewusst oder unbewusst ebenfalls später zu Tätern werden.

„Trauma ist vielleicht die am meisten vermiedene, ignorierte, herabgesetzte, geleugnete, missverstandene und unbehandelte Ursache menschlichen Leidens.“ – Peter Levine

Ein Kind, das Missbrauch oder Vernachlässigung erfährt, verliert einen Teil seiner Seele – seine Unbedarftheit und sein Grundvertrauen in sich und die Welt. Um mit diesem Schmerz und Verrat irgendwie umgehen zu können, muss es Mechanismen entwickeln, die es ihm ermöglichen, ein Gefühl von Kontrolle zurückzugewinnen, indem es dysfunktionale Verhaltensweisen oder Betäubung und Ablenkung durch Süchte aller Art entwickelt.

Bis zum heutigen Tag werden Diagnosen gestellt, die lediglich Symptome von Menschen beschreiben, die Tag für Tag versuchen, sich im Überlebensmodus durch ihr Leben zu kämpfen. Nicht selten kann (nicht muss) sich hinter Bezeichnungen wie Borderline, Essstörungen, therapieresistenten Depressionen, chronischen Angstzuständen, Alkoholismus, ADHS, Autismus, Asthma, Hautproblemen, Einrässen, Gedächtnisstörungen, Hochsensibilität, Süchten, Schizophrenie, Bipolar, Epilepsie sowie psychosomatischen Beschwerden aller Art, Autoimmunerkrankungen, chronischen Schmerzkrankungen (wie z. B. Fibromyalgie), Krebs sowie narzisstischen Persönlichkeitsstrukturen unverarbeitetes Trauma verstecken. Diese Traumata müssen nicht immer nur durch Krieg oder Missbrauch zustande gekommen sein. Manchmal können sie durchaus ungewollt und sogar unbeabsichtigt verursacht werden. Doch der gesunde Umgang mit Trauma ist in einem veralteten, einseitig ausgerichteten und auf Macht basierenden System, dessen schubladengerechte Überzeugungen auf Krankheit und Störung fokussiert sind, alles andere als zeitgemäß und führt vielmehr zu Retraumatisierungen. Oft wird jenen, die Hilfe suchen, mit Unverständnis, Empörung und Misstrauen begegnet seitens derer, von denen sich Hilfe erhofft wird.

Im Zuge meines letzten Aufenthalts in einer psychosomatischen Klinik, habe ich nochmal ganz neue weiten von Gaslighting im medizinischen Kontext kennenlernen dürfen. Die besagte Klinik sollte eine führende Einrichtung auf ihrem Gebiet sein und hielt sich mit der positiven Selbstdarstellung auch nicht zurück, daher hatte ich die Erwartung, dort gut untergebracht zu sein. Der Aufenthalt war vor allem geplant, um meine Essstörung unter Kontrolle zu bringen und nach dem Vorgespräch war ich auch eher positiv gestimmt.

Dieser erste Eindruck wurde schnell von der Tatsache getrübt, dass ich nach meiner Ankunft darüber informiert wurde, ich solle erstmal eine Traumatherapie machen, bevor man sich mit der Essstörung auseinandersetzen könne. Die

Arbeit an meinen Traumata wurde dann auch einfach begonnen. Ich habe versucht flexibel zu sein und mich darauf einzulassen, nur um eine Woche später die Information zu bekommen, ich müsse kurzfristig die Therapeutin wechseln und ich könne nicht weiter therapiert werden, würde ich nicht endlich zunehmen.

Eine Aufklärung, Absprache oder Vorwarnung gab es nicht, ebenso wenig einen konkreten Plan, woher und wie ich nun eine Gewichtszunahme erzielen sollte. Die bis dato angesprochenen Punkte in der Traumatherapie wurden nicht weiter besprochen und ich damit einfach stehen gelassen. Jeder Versuch meinerseits es anzusprechen, wurde unterbunden und anstatt dessen mit vagen Aussagen vertröstet.

Eine Essstörungsbasierte Therapie wurde mir nicht zuteil, ebenso wenig gab es Angebote zur Unterstützung. Dafür sollte ich aber mehrfach am Tag selbstständig Trinknahrung zu mir nehmen, was weder mit mir abgesprochen noch kontrolliert wurde. Ich sollte mich alleine darum kümmern. Was dabei passiert, ist wohl jedem Menschen klar: ich habe die „Chance“ genutzt und weiter gefastet.

Mit dem zuvor „angerissenen“ Trauma hat man sich dann doch noch einmal beschäftigt, aber nur um mir mitzuteilen, ich hätte so viel schlimmes erlebt, dass könne auf keinen Fall wahr sein. Man war sich sicher: ich muss lügen. Dass es Polizeiberichte und medizinische Gutachten gab, war irrelevant.

Für die folgenden drei Wochen wurde mir jegliche Therapie gestrichen und ich habe die Zeit im Zimmer verbracht, einzig beim täglichen Sport musste ich verpflichtet teilnehmen. Das fand ich natürlich super, denn so konnte ich ganz in Ruhe weiter abnehmen. Und als ich dann weiter abgenommen habe, war das Erstaunen beim Fachpersonal riesig, als hätte man es gar nicht kommen sehen.

Daseinzige, mit demsiesich nun noch zu helfen wussten, war, mir mit der geschlossenen Station zu drohen, jedes Mal, wenn ich geweint habe oder nicht gemacht habe, was man verlangte. Am Ende hat man mich - mit deutlich weniger Gewicht als zuvor - gegen den ärztlichen Rat meines einweisenden Arztes, einfach entlassen

– Lena, 24 Jahre —————

Der allgemeine mentale und emotionale Gesundheitszustand unserer Gesellschaft heutzutage kann somit als eine katastrophale Epidemie betrachtet werden. Man ist mehr daran interessiert, was mit den Menschen los ist, ohne zu berücksichtigen, was mit ihnen passiert ist. Dementsprechend menschenunwürdig wird auch miteinander umgegangen. Doch um Menschen besser verstehen zu können, taugt eine, auf Ignoranz basierende, „ich verstehe das nicht“ Einstellung reichlich wenig. Man muss Verhaltensweisen stets im Kontext betrachten, um zu verstehen, was dahinter liegt, anstatt mit dem moralischen Zeigefinger zu urteilen. Dann lassen sich Probleme auch an der tatsächlichen Wurzel anpacken. So auch narzisstisches und missbräuchliches Verhalten, welches ein durchaus sehr ernst zu nehmendes, gesellschaftliches Problem darstellt, dessen Auswirkungen bereits heute auf allen Ebenen gravierende Folgen zeigt. Der Klimawandel findet nicht nur umweltbezogen statt, sondern auch gesellschaftlich.

Kollektives Trauma lässt sich nicht heilen, indem wir wegschauen, weil es unangenehm ist und ständig irgendjemanden verantwortlich machen, sondern indem wir hinschauen und lernen, Eigenverantwortung zu übernehmen.

1) Gabor Mathé, The Myth of Normal

2) Quelle: BKA, <https://www.bka.de/>

3) Quelle: <https://www.sueddeutsche.de/leben/prostitution-unionsfraktionsvize-baer-deutschland-ist-bordell-europas-dpa.urn-newsml-dpa-com-20090101-230912-99-159934>

4) Quelle: <https://beauftragte-missbrauch.de/themen/definition/zahlen-zu-sexuellem-kindesmissbrauch-in-deutschland>

5) <https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/presse/-/gewalt-gegen-kinder/277028>

Quelle: Arbeitsstab der Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs, <https://beauftragte-missbrauch.de/>

6) <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/suicide.html>

7) <https://bsd-ev.info/kunden-12-millionen-freier-taeglich/>