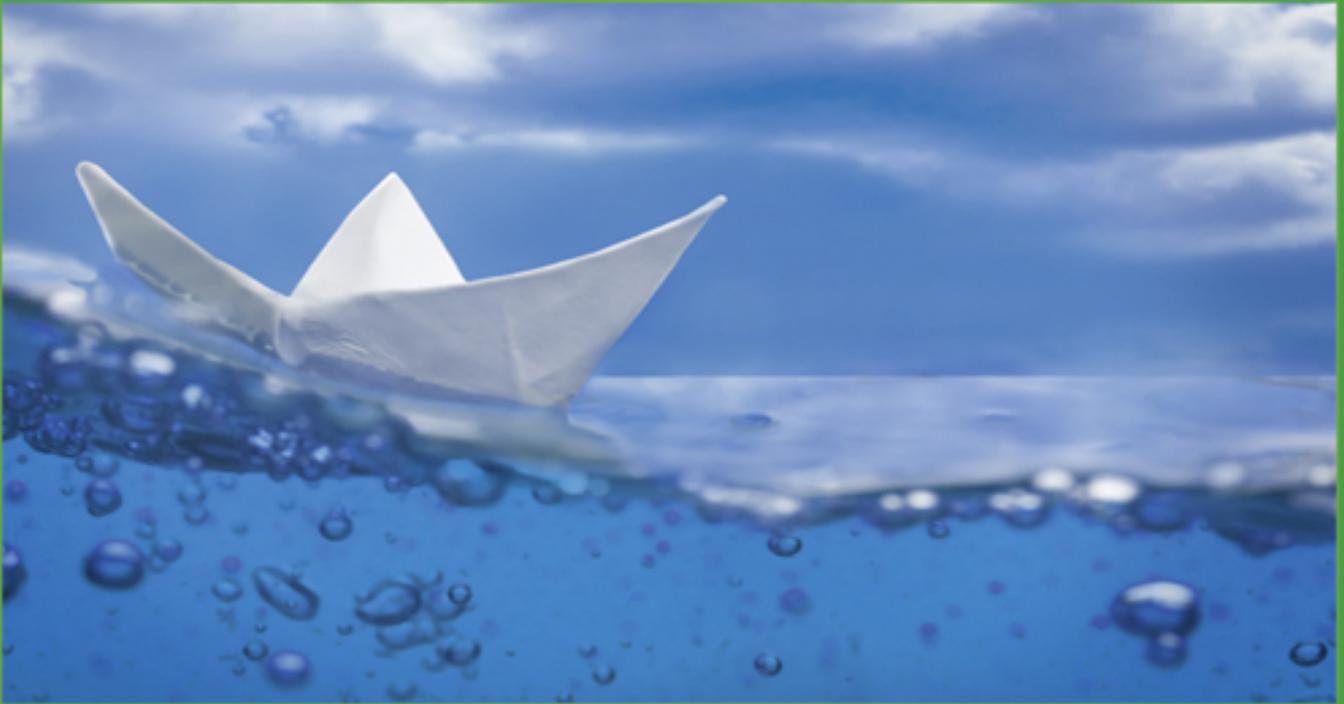


VICTORIA M. FOLLETTE &  
JACQUELINE PISTORELLO

# Zurück ins Leben finden



Mit ACT Posttraumatische  
Belastungsstörungen und  
traumabedingte Probleme bewältigen

Mit einem Vorwort von Steven Hayes

Victoria M. Follette & Jacqueline Pistorello

**Zurück ins Leben finden**

Mit ACT Posttraumatische Belastungsstörungen  
und traumabedingte Probleme bewältigen

VICTORIA M. FOLLETTE & JACQUELINE PISTORELLO

# ZURÜCK INS LEBEN FINDEN

MIT ACT POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNGEN  
UND TRAUMABEDINGTE PROBLEME BEWÄLTIGEN

MIT EINEM VORWORT VON STEVEN C. HAYES

Aus dem Amerikanischen von Claudia Campisi

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2012





Copyright: © der deutschen Ausgabe: Junfermann Verlag, Paderborn 2012

Copyright: © der Originalausgabe: Victoria M. Follette und Jacqueline Pistorello, 2007

Die Originalausgabe ist 2007 unter dem Titel „Finding Life Beyond Trauma“ bei New Harbinger Publications erschienen.

Übersetzung: Claudia Campisi

Coverfoto: © Simon Guerrero Ushakov - iStockphoto.com

Covergestaltung / Reihenentwurf: Christian Tschepp

Alle Rechte vorbehalten.

Erscheinungsdatum dieser eBook-Ausgabe: 2012

Satz & Digitalisierung: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

ISBN der Printausgabe 978-3-87387-832-7

ISBN dieses eBooks: 978-3-87387-905-8

**Für meine Studenten und Klienten, die mich täglich lehren, wie man über ein Trauma hinwegkommt und weiterlebt.**

**VF**

**Für meine Mutter, Maria Formolo Pistorello, deren Lebensprinzip, stets den eigenen Werten treu zu bleiben, mir in Zeiten der Ungewissheit ein Leitstern war.**

**JP**

## Vorwort: Ein neuer Weg in die Zukunft

---

In der entwickelten Welt stirbt man höchst selten vor Hunger oder Durst. Bei näherem Hinsehen kann man in dieser Tatsache jedoch einen kleinen Hinweis auf eine größere menschliche Realität entdecken. Wir sind inzwischen so geübt darin, die Außenwelt unter Kontrolle zu haben, dass wir das besonders in Gegenden, wo die entsprechenden Ressourcen zur Verfügung stehen, für ganz selbstverständlich halten.

Trifft uns jedoch ein unerwarteter Schlag, gerät diese Annahme ins Wanken. Trotz aller Kenntnisse und Hilfsmittel hat man die Außenwelt nie ganz im Griff, das zeigen Gewalttaten, tragische Unfälle, Naturkatastrophen, Kriege, sexueller oder emotionaler Missbrauch und etliche weitere Vorkommnisse dieser Art. Solche schmerzhaften Herausforderungen verlagern den Schauplatz der vermeintlichen Kontrolle plötzlich von der Außen- in die Innenwelt. Ein Schmerz fängt außen an und lebt innen weiter, in Form von qualvollen Erinnerungen, beunruhigenden Emotionen, negativen Gedanken oder störenden Impulsen. Sind sie einmal da, tut man, was man mit qualvollen Erinnerungen, beunruhigenden Emotionen, negativen Gedanken oder störenden Impulsen immer schon getan hat. Und genau das ist oft das Problem.

Seine Innenwelt beherrscht der Mensch nicht so gut wie seine Außenwelt und auch dort ist seine Kontrollfähigkeit nur begrenzt. Qualvolle Erinnerungen abzuschütteln, beunruhigende Emotionen zu beschwichtigen, negative

Gedanken abzustellen oder störende Impulse zu unterdrücken ist gar nicht so einfach. Und tatsächlich hat die moderne psychologische Forschung offenbart, dass sich Schmerz vor allem dann in ein Trauma verwandelt, wenn man die Innenwelt genau wie die Außenwelt – urteilend, planmäßig, problemlösend und kontrollierend – behandelt und sie damit misshandelt.

Unser Denkapparat will Probleme lösen – er kann nun einmal nicht anders. Deswegen können auch wir bei Schmerz zuerst gar nicht anders, als uns dagegen zu wappnen, mit ihm zu hadern, ihn zu kritisieren oder gleich ganz vertreiben zu wollen. Und manchmal bringt das ja sogar etwas. Bestimmt haben Sie das alles schon durchexerziert. Wahrscheinlich ohne Erfolg, denn sonst hätten Sie nicht zu diesem Selbsthilfebuch gegriffen und würden jetzt nicht darin lesen. Sie möchten vorankommen und sind also auf der Suche nach einem neuen Weg.

Sie haben einen gefunden.

Solange das Geheimnis um diesen Denkapparat noch nicht gelüftet ist und man noch nicht genau weiß, wie er funktioniert, macht er einfach weiter wie gehabt, wie ein Pony, das nur ein einziges Kunststück kann und es immer wieder vorführt. Nun hat die moderne psychologische Forschung aber gezeigt, dass man an Erinnerungen, Emotionen, Gedanken und Impulse noch ganz anders herangehen kann als auf die verstandesmäßige, problemlösende Art. Möglich wird dies mithilfe von Achtsamkeits- und Akzeptanzmethoden, die dazu beitragen, das Leben schneller wieder lebenswert zu machen, ohne erst den Krieg, der im Inneren tobt, gewinnen zu müssen.

Wie Sie auf diesen alternativen Weg gelangen, erfahren Sie in diesem Buch.

Bei dem Ansatz, der hier vertreten wird – Acceptance und Commitment Therapie (ACT, nicht wie bei anderen Abkürzungen in drei separaten Anfangsbuchstaben, sondern in einem Wort ausgesprochen: ÄKT) –, wird das Leben nicht als Problem betrachtet, das es zu lösen gilt. Das Leben will stattdessen gelebt werden, und zwar *mit* seiner Vergangenheit, die sicher unveränderlich ist, aber auch mit einer Zukunft, die so weit ist wie jene Werte, von denen Sie zutiefst überzeugt sind. Wenn man sich in diese Richtung bewegen will, muss man lernen, bestimmte Arten des Problemlösens abzulegen. Es bedeutet, Gefühle als Gefühle zu fühlen und Gedanken als Gedanken zu denken. Da man sich diesen alternativen Weg aber erarbeiten muss, ist dieses Buch entsprechend ein Arbeitsbuch. Mit bloßem Verstehen ist es nicht getan. Das nicht wertende Problemlösen lässt sich allein vom Verstand her nicht vollständig begreifen, weil dieser nun einmal systematisch und wertend vorgeht.

Dort, wo konventionelle und altvertraute Wege ins Nichts führen, zeigt ACT neue Möglichkeiten, wie man mit wenig viel erreichen kann. Wenn nichts mehr zu helfen scheint, eröffnet ACT auf behutsame Weise Wege zu spannenden Alternativen.

Im Hinblick auf Trauma, Schmerz, Angst und Depression – die die meisten Leser und Leserinnen wahrscheinlich zum Teil aus eigener Erfahrung kennen – wächst die wissenschaftliche Beweisgrundlage für ACT rasant an, ist aber immer noch nicht so umfangreich wie bei anderen,

eher klassischen Methoden. Wer noch nie eine herkömmliche kognitive Verhaltenstherapie gemacht oder nach anderen empirisch unterstützten Methoden gearbeitet hat, möge dies bedenken. Doch gibt es ausreichend solide Evidenz dafür, dass es wohl an der Zeit ist, diesen neuen Ansatz Menschen zugänglich zu machen, die davon profitieren könnten, besonders aber jenen, die etwas brauchen, das ihnen Auftrieb gibt.

Die beiden Autorinnen des vorliegenden Buches kenne ich seit vielen Jahren. Meine wertgeschätzte Kollegin und Freundin Victoria Follette hat als Erste die Aufmerksamkeit auf die Anwendung von Achtsamkeit und Akzeptanz bei Trauma gerichtet und Jacque Pistorello ist nicht nur eine der besten ACT-Therapeutinnen, die ich kenne, sondern auch meine geliebte Ehefrau. Es kann also gut sein, dass ich nicht ganz objektiv bin. Dafür habe ich aber den Entstehungsprozess des Buches verfolgt und weiß, wie viel Sorgfalt, Leidenschaft und Anteilnahme darin steckt. Mich begeistert vor allem die Vorstellung, dass vielen Tausenden von Betroffenen geholfen wird.

Sie befinden sich in einer einmaligen Lage. Wenn Sie bereit sind, sich von Ihrem eigenen Schmerz leiten zu lassen, gewinnen Sie damit auch die Offenheit, neue Wege beschreiten zu lernen. Vielleicht haben unter anderem auch deswegen Schicksal und Zufall Ihnen dieses Buch zugespielt. Denn hätte der alte Weg Sie an Ihr Ziel gebracht, bräuchten Sie jetzt keinen neuen kennenzulernen. Dies ist also ein Lernprozess, bei dem sie von zwei Menschen begleitet werden, die ich zutiefst achte und denen ich vollkommen vertraue.

Wenn Sie so weit sind, wenden Sie das Blatt. Es ist Zeit,  
einen neuen Weg beschreiten zu lernen.

*Steven C. Hayes, University of Nevada*

## Danksagung

---

Wir möchten gerne allen danken, die zu diesem Buch beigetragen haben. Mehrere Autorinnen und Autoren haben uns gestattet, ihre Übungen zu übernehmen oder diese an die besonderen Ziele dieses Buches anzupassen: Steven C. Hayes und Spencer Smith, James Pennebaker, Michael Addis und Chris Martell, J. T. Blackledge sowie Joseph Ciarrochi. Robyn Walser, Kelly Wilson und Sonja Batten haben uns Anstöße gegeben, über die Anwendung von ACT in der Traumatherapie nachzudenken. Wir möchten auch diejenigen erwähnen, deren Arbeit uns inspiriert hat oder die uns Grundlagen für bestimmte Elemente dieses Buches geliefert haben. Über all die Jahre haben uns viele Traumaforscher und -forscherinnen sehr geprägt: Pam Alexander, John Briere, Christine Courtois, Chris Brewin, Judith Herman, Patricia Resick, Edna Foa, Terry Keane und Josef Ruzek, um nur einige zu nennen. Sie haben uns den Weg bereitet und uns geholfen, eigene Wege zu finden. In vielerlei Hinsicht wertvoll waren auch die Lehren der Achtsamkeitstradition von Kabat-Zinn, Pema Chodron und Thich Nhat Hahn. Marsha Linehan, Robert Kohlenberg und Neil Jacobson waren maßgeblich an der Neudefinition der Verhaltenstherapie beteiligt. Anerkennung und Dank gebührt auch unseren Studentinnen, Adria Pearson, Jennifer Plumb und Karen Murphy, für ihre Assistenz bei einigen Kapiteln. Unser besonderer Dank gilt Kate M. Iverson, ebenfalls Studentin, die hier nicht nur mitgeschrieben hat, sondern uns auch tatkräftig unterstützt hat, damit wir unsere Fristen einhalten konnten. Bei vielen technischen Dingen wie dem Formatieren hat uns Emily Neilan sehr geholfen.

Ohne die Hilfe des internationalen ACT-Netzwerks und dessen wegweisender Arbeit in Forschung und Therapie wäre dieses Buch gar nicht zustande gekommen. Die zweite Grundlage für unser Buch sind unsere Klienten und Klientinnen, die uns bereitwillig ihr Leben anvertraut und uns so vieles gelehrt haben. Ihnen sind wir zu großem Dank verpflichtet.

Schließlich möchten wir auch dem Verlag New Harbinger für diese Chance danken und Tesilya Hanauer und Carole Honeychurch für all ihre Mühe und Unterstützung bei der Verwirklichung unseres Projektes.

Ich danke meinem Mentor Steve Hayes, der mir den Zugang zur Acceptance und Commitment Therapie ermöglicht hat, und natürlich auch Jacque: Ohne dich hätte ich dieses Buch überhaupt nicht in Angriff genommen! Vielen Dank auch an alle Studentinnen und Studenten, von denen ich auf dem Weg so viel gelernt habe und die auch weiterhin meine Arbeit beeinflussen. Dankend erwähnen möchte ich auch William Follette, der mich unermüdlich beraten und unterstützt hat. Mein ganz besonderer Dank gilt den vielen Klienten und an der Forschung Beteiligten für die vielen Informationen. Mit diesem Buch möchte ich das, was ich von Ihnen gelernt habe, mit anderen Überlebenden teilen. Herzlichen Dank an meine Freundinnen Sandy, Alyson, Anne und Patty für ihre jahrelange Unterstützung.

*V. F.*

Ich möchte Victoria Follette dafür danken, dass sie mich eingeladen hat, dieses Buch mit ihr zusammen zu schreiben, und dass sie mich gelehrt hat, den Einfluss von

Trauma zu behandeln und über die Schmerzen meiner Klienten mitfühlend und respektvoll zu berichten. Sehr herzlichen Dank an meinen Ehemann, Steven C. Hayes, für seinen Beistand und seine unerschütterliche Geduld, für das Hüten unseres Kindes an vielen Wochenenden und Abenden, damit ich schreiben konnte, und dafür, dass er mich vor siebzehn Jahren in die ACT eingeführt hat – was mein Leben auf vielfältige Art und Weise verändert hat. Außerdem möchte ich einer Reihe von Verwandten und Freundinnen danken, die mir mit ihrer seelischen oder anderweitigen Unterstützung ermöglicht haben, dieses Buch zu schreiben: Neiva Pistorello, Inge Skeans, Laura Vargas, Elza Major, Catherine Armstrong, Erin Oksol, Nancy Taylor und Duane Varble.

*J.P.*

# Einleitung

---

*Das Geheimnis des Lebens ist kein zu lösendes Problem, sondern erfahrbare Realität.*

Zen-Spruch

Entgegen der Annahme, dass die Qualen einer Traumatisierung schier unerträglich sein müssen, finden sich täglich Beispiele von Menschen, die die schlimmsten Erfahrungen überstanden haben, denen es sogar gelingt, in ihrem Leben wieder einen Sinn zu entdecken und aus dem Vollen zu leben. Wie man dies schaffen kann, davon handelt unser Buch. Wir hoffen, dass Ihr Dasein mit unserer Hilfe an Vitalität gewinnt und dass Sie sich zunehmend an der Vielfalt des Lebens erfreuen können!

## Trauma

Ein Trauma wird als schwere physische oder psychische Verletzung definiert: eine extrem belastende Erschütterung, die im Leben eine deutliche Zäsur hinterlässt. Verursacht wird eine Traumatisierung durch außergewöhnliche Ereignisse wie beispielsweise Kriege, Naturkatastrophen oder Terroranschläge, aber auch durch Alltägliches wie Unfälle oder Beziehungsprobleme. Man kann noch so vorsichtig sein – aller Wahrscheinlichkeit nach wird jeder Mensch mindestens einmal im Leben eine traumatische Erfahrung machen. Vielleicht haben Sie sich für dieses Buch entschieden, weil Sie selbst oder Menschen aus Ihrem Bekanntenkreis unter den Folgen eines Traumas leiden, Sie aber noch kein Mittel gefunden haben, das hilft.

Häufig fragt man sich: „Warum verschwinden Schmerz und Angst nach einem Trauma nicht von selbst und warum geht es einem im Gegenteil immer schlechter?“ Viele traumatisierte Menschen sind schreckhaft, haben jegliche Hoffnung verloren, fühlen sich leer, hilflos oder sogar wie „tot“. Und gleichzeitig empfinden sie aber auch einen gewissen Stolz, weil sie überlebt haben: Sie sind am Leben geblieben und bleiben es auch weiterhin, trotz des erlittenen Traumas. Auch Sie leben und lesen gerade dieses Buch, obwohl Sie vielleicht Schweres durchgemacht haben. Vermutlich möchten Sie Ihr Leben zum Positiven hin verändern. Und genau darum geht es in unserem Buch. Es basiert auf einer Methode, mit der wir schon seit über 15 Jahren arbeiten, um Menschen zu helfen, die unter den Folgen eines Traumas leiden. Diese Behandlungsform heißt Acceptance und Commitment Therapie.

## Acceptance und Commitment Therapie

ACT (nicht A-C-T ausgesprochen, sondern „äkt“ wie das englische Verb „to act“, was „handeln“ bedeutet) ist eine Psychotherapiemethode, bei der Verhaltens- und kognitive Therapieformen sowie Prinzipien wie Wertorientierung und Achtsamkeit miteinander kombiniert werden (Hayes & Smith, 2007; Hayes, Strosahl & Wilson, 2004). Bei dieser Methode sind Sie eingeladen, in sich zu gehen und das, was Sie dort finden, zu ergründen und zu beschreiben. Wenn Sie einen neuen Blick auf Ihre Reaktionsweisen nach einem Trauma werfen, werden Sie feststellen, was Ihnen guttut und was nicht. Auf diese Weise können Sie Strategien, die Sie womöglich davon abhalten, das zu leben, was Ihnen

wirklich wichtig ist, endlich loslassen. ACT basiert auf der Annahme, dass wir bei dem Versuch, Schmerz zu verdrängen oder ihm zu entfliehen, häufig noch mehr leiden. Problematisch sind sogenannte „gute“ Vorsätze wie zum Beispiel „Es darf mir nicht wehtun“, an die man sich manchmal ganz verzweifelt festklammert. Um sich aus dieser Umklammerung lösen zu können, braucht es eine neue Perspektive. Und zu genau diesem Zweck werden in der ACT Strategien verwendet, die der Intuition widerstreben und zu Überraschungen führen können. Mehr dazu erfahren Sie später, wenn Sie weiterlesen und die Übungen machen.

Damit Sie sich von dem Folgenden aber schon einmal ein Bild machen können, wollen wir Ihnen vorweg einige Grundsätze der ACT erläutern. ACT besteht aus drei Komponenten: Akzeptieren - Wählen - Handeln (Hayes et al., 2004).

### ***Akzeptieren Sie Ihre Reaktionen und bleiben Sie in der Gegenwart!***

Schmerz lässt sich im Leben nicht vermeiden, Leiden ja. Unnötiges Leid geschieht aber durch *Erfahrungsvermeidung*, nämlich dann, wenn man versucht, den ursprünglichen Schmerz wegzuschieben oder auszulöschen.

Gedanken, Gefühle, Erinnerungen und Körperempfindungen sind Erfahrungen, die nur im Inneren existieren. Vergisst man diese Tatsache, meint man, sie kontrollieren, verdrängen oder gar auslöschen zu müssen, obwohl sie ja eigentlich unschädlich sind. Denn an und für

sich können Gefühle der Traurigkeit oder Gedanken wie „Ich bin ein schlechter Mensch“ nicht verletzen – es sei denn, wir lassen es zu.

Dass man vergisst, dass Gedanken nichts weiter als Gedanken sind, liegt an der Sprache. So hilfreich Sprache auch sein mag, hat sie doch auch eine Schattenseite, auf der wir uns eine beängstigende Zukunft ausmalen, uns an unerreichbaren Idealen messen und eine Realität kreieren, die nur vor unserem inneren Auge existiert.

Die Aufmerksamkeit neutral auf den gegenwärtigen Augenblick zu richten und, egal was dieser mit sich bringt, nicht darüber zu urteilen, wird möglich mithilfe der Methode der Achtsamkeit. Damit kann man sich bewusst machen, dass ein Gedanke bloß ein Gedanke ist, ein Gefühl bloß ein Gefühl, eine Körperempfindung bloß eine Körperempfindung, eine Erinnerung bloß eine Erinnerung. Seit vielen Jahrhunderten in angeleiteten Sitzmeditationen gelehrt, führt diese Methode der Bewusstwerdung zu mehr Offenheit im Erleben.

### ***Wählen Sie eine Richtung, die Ihnen wichtig ist!***

Damit wir nicht mehr auf die unabänderliche Vergangenheit zurückschauen, lenkt die ACT den Blick auf das, was wir jetzt und zukünftig wollen. Denn wenn man die Aufmerksamkeit auf das richtet, was einem wirklich etwas bedeutet, nämlich auf die Werte, dann weitet sich der Lebensradius zusehends.

Hat man seine Werte erst einmal klar definiert, kann man trotz schwieriger Vergangenheit selbst bestimmen, welche

Richtung man im weiteren Leben einschlagen will. Befreiend sind aber nicht die Werte, die man wählt, um Schuldgefühle zu vermeiden oder anderen Menschen zu gefallen, sondern diejenigen, für die man sich um ihrer selbst entschieden hat beziehungsweise weil sie das Leben lebenswert machen und eine vitalisierende Wirkung haben.

### ***Handeln Sie!***

Dem gegenwärtigen Augenblick akzeptierend und achtsam zu begegnen und ihn mit Werten zu füllen ist ein ständiger Prozess, durch den wir unser eigenes Verhalten an dem, was tatsächlich gut funktioniert, ausrichten können. Indem wir schrittweise sich immer weiter öffnende Muster engagierten Handelns entwickeln, entsteht Lebensfreude. Dieser Prozess wird nie abgeschlossen sein. Das muss er auch gar nicht, denn letztendlich ist ja auch das Leben selbst ein Prozess und kein Ergebnis. Immer wieder, in allen möglichen Situationen und Phasen, stellt sich Ihnen dieselbe Frage: Sind Sie bereit, trotz häufigen inneren Unbehagens, das zu tun, was notwendig ist, um Freude am Leben zu haben?

In der ACT geht es darum, eine wohlwollende Einstellung sich selbst gegenüber zu entwickeln und das Leben als mitfühlenden Ausdruck der eigenen Ganzheitlichkeit zu leben. Es ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen, dass ACT bei vielen verschiedenen Problemen hilft, wie Depression, Angst, Substanzmissbrauch, chronischem Schmerz und sogar bei Psychosen (Hayes & Strosahl, 2004). Die Theorie der ACT baut auf dem Verständnis auf, dass die Mehrheit psychischer Probleme wie auch die Erfahrungsvermeidung mit der Sprache zu tun haben -

eine Erkenntnis, die auch von Laboruntersuchungen unterstützt wird (Hayes, Barnes-Holmes & Roche, 2001; Hayes et al., 2006).

## Wie kann ACT Traumaüberlebenden helfen?

Menschen, die nach einem Trauma Heilung suchen, hat ACT viel zu bieten. Unserer Meinung nach rührt der Schmerz, den Sie als Depression, Posttraumatische Belastungsstörung, seelische Abstumpfung, exzessiven Alkoholgenuss oder abweisendes Verhalten erfahren, mindestens teilweise daher, dass Sie sich anstrengen, Ihr Trauma oder andere schmerzhaftes Lebenserfahrungen loszuwerden oder zu verdrängen, davor wegzulaufen oder jegliche Erinnerung daran zu vermeiden. ACT zeigt Ihnen, wie man ein erfülltes Leben führen kann, ohne zu großen Teilen die eigene Person – das, was Sie erlebt haben, das Positive wie auch das Negative – zu verleugnen.

Zwar können wir Ihnen nicht versprechen, dass der Prozess leicht sein wird, glauben aber, dass Sie einen Weg finden werden, wie Sie Ihre schmerzhaftes Vergangenheit akzeptieren können, damit Ihre Wunde verheilen und Ihr Leben reicher werden kann. Judith Lewis Herman schrieb in der Einführung zu ihrem Buch *Die Narben der Gewalt*: „Der Konflikt zwischen dem Wunsch, schreckliche Ereignisse zu verleugnen, und dem Wunsch, Sie laut auszusprechen, ist eine zentrale Dialektik des psychischen Traumas“ (Herman, 2003, S. 9). Mit einem Trauma weiterzuleben bedeutet, etwas er- und überlebt zu haben, das oft mit Scham, Demütigung und Angst verbunden ist,

was, wie das Zitat so treffend zum Ausdruck bringt, zu einer beständigen Ambivalenz führt, ob man über den Schmerz reden oder ihn verbergen oder sich gar selbst davor verstecken soll. Denn in unserer Gesellschaft sieht man das Leid anderer Menschen nicht gerne und sorgt so für dessen Verheimlichung. Damit wird jedoch die Vorstellung genährt, dass man über das Erfahrene besser nicht spricht, was wiederum eine Kultur der Vermeidung festigt. Wie oft kommt es vor, dass Sie beim Fernsehen umschalten, wenn dort etwas kommt, das Ihnen unangenehm ist? Wenn zum Beispiel in den Nachrichten über Kriege, Hungersnöte oder andere mit Leiden verbundene Dinge berichtet wird, wo Sie nicht helfend eingreifen können, wechseln Sie vor lauter Schmerz und Ohnmachtsgefühlen das Programm. Auf ähnliche Weise verhalten sich auch viele Traumaüberlebende. Indem sie sich ablenken oder auf irgendeine andere Weise das Programm wechseln, lernen sie, ihre unangenehmen Erinnerungen, Gedanken und Gefühle zu vermeiden und lagern sie aus. Womit sie sich selbst jedoch eher schaden.

Auch wenn die meisten mit dem Vermeiden zumindest kurzfristig durchaus Erfolg haben: Langfristig bringt es wenig, besonders aber dann nicht, wenn man nur dieses eine Werkzeug auf Lager hat. Denn oft ist Vermeidung die wichtigste Bewältigungsstrategie, was das Ganze aber nur noch verschlimmert. Gelingt hingegen der Blick ins Innere, um zu sehen, was dort los ist, dann – und nur dann – hat man auch die Macht, etwas zu verändern. Sich dessen, was in einem vorgeht, *bewusst* zu werden, ist das Gegenteil von Erfahrungsvermeidung. Wie Sie das schaffen, werden Sie mithilfe unseres Buches Kapitel für Kapitel erlernen.

In *Zurück ins Leben finden* wollen wir Ihnen zeigen, wie Sie das Erfahrene für sich zurückerobern können. Wir möchten Ihnen dabei helfen zu begreifen, dass Sie weder mit Ihren traumatischen Erinnerungen noch mit Ihren Gedanken und Gefühlen identisch sind, sondern dass Sie der Mensch sind, der all diese Dinge in sich trägt: *Sie sind nicht das, was Ihnen passiert ist*. Auch wenn Sie sich das Trauma sicher nicht ausgesucht haben und Ihre Probleme eher nicht selbst verursacht haben, müssen Sie sich, wenn Sie Ihr Leben in den Griff bekommen wollen, mit dem Trauma auseinandersetzen und akzeptieren, dass die Selbsterkenntnis mit Schmerzen verbunden ist. Im Gegenzug werden Sie Entscheidungen künftig wesentlich freier treffen können. Folgendes möchten wir Ihnen mit diesem Buch ans Herz legen:

- Seien Sie Ihrem eigenen Leben gegenüber wach und präsent, und zwar *mit* (nicht trotz) Ihrer traumatischen Vergangenheit inklusive aller Erinnerungen und Ängste, Schwermut und Trauer.
- Nehmen Sie sich die Freiheit, sich für neue und lebensbejahende Richtungen zu entscheiden.
- Reden Sie nicht nur über Ihre Lebensvorstellungen, sondern lassen Sie auch Taten folgen.

## **Zum Gebrauch dieses Buches**

Es folgen nun einige Tipps, wie Sie diesem Buch, das wir ganz bewusst aus der Perspektive der ACT geschrieben haben, das Beste abgewinnen können. Dies ist für den Prozess sehr wichtig, daher sollten Sie diesen Teil, wenn irgend möglich, nicht überspringen. Gerade wenn Sie zu den Menschen gehören, die Selbsthilfebücher nach der

anfänglichen Begeisterungsphase entmutigt wieder beiseitelegen, sollten Sie unserem Rat folgen. Er könnte Ihnen nützlich sein. So lautet auch ein altes Sprichwort östlicher Philosophie: „Wenn der Schüler bereit ist, wird auch der Lehrer erscheinen.“ In diesem Sinne möchten wir Sie bitten, sich bereit zu erklären, alle Lehren, die sich in diesem Buch für Sie als nützlich erweisen könnten, in sich aufzunehmen.

### ***Vertrauen Sie darauf, dass das Buch Ihnen helfen kann***

Können Sie mit dem guten Vorsatz ans Werk gehen, dass das Buch Ihnen etwas bringt? Können Sie sich darauf einlassen, dass zwischen den Buchdeckeln etwas steckt, das für Sie wichtig und nützlich sein könnte? Sie brauchen uns nicht blind zu vertrauen, das erwarten wir gar nicht von Ihnen. Doch vielleicht ziehen Sie nur mal in Erwägung, dass dieses Buch Ihnen etwas bietet, das womöglich Ihr Leben verändert. Könnten Sie sich unter diesen Umständen vorstellen, mit dem Lesen zu beginnen? Wenn man schon vieles ausprobiert und nichts geholfen hat, verfällt man nur zu leicht in Zynismus oder Hoffnungslosigkeit. Aber gerade für Menschen, die schon eine Vielzahl von Fehlschlägen erlebt haben, scheint ACT genau die richtige Methode zu sein. Deswegen möchten wir Sie darum bitten, hier und jetzt Ihre Bereitschaft zu signalisieren, dass Sie unserem Buch einen Erfolg zutrauen.

### ***In Kontakt mit der eigenen Erfahrung***

Wir wollen Ihnen keine Denkweise oder Glaubensrichtung andrehen, sondern Ihnen helfen, ganz direkt mit Ihrer

eigenen Erfahrung in Verbindung zu kommen. Nur daran können Sie messen, ob sich unsere Anregungen und Vorschläge für Sie als nützlich erweisen. Was gut für Sie ist, was Ihnen wirklich wichtig ist, Ihnen etwas bedeutet und wertvoll für Sie ist, das werden Sie nicht durch die Worte, die Sie hier lesen, sondern nur durch Ihre eigene Erfahrung begreifen. Gedanken und Erfahrungen sind nämlich zwei verschiedene Dinge. Zum Beispiel könnten Sie denken, dass es gut ist, sich von anderen Menschen fernzuhalten, während Ihnen die Erfahrung von Einsamkeit etwas anderes nahelegt. Daher werden wir Sie immer wieder dazu einladen, sich auf Ihre eigene Erfahrung zu besinnen. Die Übungen auch wirklich zu *machen*, hat eine weit größere Wirkung, als sie sich nur durchzulesen, weil Sie auf diese Weise nicht auf der intellektuellen Ebene, sondern ganz konkret mit Ihrer Erfahrung in Kontakt kommen.

### **Akzeptanz und Mitgefühl sich selbst gegenüber**

Was Sie für diesen Arbeitsprozess brauchen, ist Mitgefühl für sich selbst. Wenn Sie feststellen, dass Sie sich selbst anklagen oder kritisieren, sich schämen oder Schuldgefühle haben, während Sie dieses Buch lesen oder die Übungen machen, nehmen Sie das einfach nur wahr, ohne darüber zu urteilen. Mit diesem Buch setzen wir ja voraus, dass es Bereiche gibt, an denen noch gearbeitet werden muss. Schauen Sie mal, ob Sie diese Reise mit einer gütigen und liebevollen Haltung sich selbst gegenüber beginnen können. Wenn das aber nicht geht und Sie über sich selbst urteilen, dann „bewerten Sie nicht Ihre wertende Haltung“ (Linehan, 1996b). Vielleicht haben Sie sich inzwischen so sehr daran gewöhnt, dass diese Haltung

für Sie ganz normal ist; trotzdem brauchen Sie ihr keine Aufmerksamkeit zu schenken oder sich Vorwürfe deswegen zu machen.

## ***Psychische Flexibilität***

Wir wollen Ihnen nicht per Rezept verordnen, als welche Art Mensch Sie am Ende des Buches herauskommen sollten, denn in der ACT sind wir der Meinung, dass psychische Flexibilität der Schlüssel zu seelischer Gesundheit ist. Je flexibler Sie sind, desto mehr Wahlmöglichkeiten haben Sie für die Gestaltung Ihres Lebens. Auch beim Durcharbeiten dieses Buches erweist sich Flexibilität aus zwei Gründen als ganz praktisch. Erstens ist die Kategorie „Traumaüberlebende“ sehr allgemein gefasst. Weil Sie aber ein ganz bestimmtes Individuum sind, das in einer ganz bestimmten Situation mit ganz bestimmten Werten lebt, werden nicht alle Beispiele und Lebensgeschichten auf Sie passen oder relevant für Sie sein. Nehmen Sie also das mit, was für Sie von Nutzen ist, und lassen Sie den Rest links liegen. Zweitens werden Sie während der Arbeit mit diesem Buch womöglich feststellen, dass Sie sich selbst und die Welt nun mit anderen Augen sehen. Schauen Sie mal, ob Sie das zulassen können, und hören Sie auf zu überlegen, ob Sie es richtig oder falsch machen und ob Sie logisch oder unlogisch handeln. Denn es geht letztendlich ja darum, eine neue Daseinsform auszuprobieren, wie man in der ACT das ganze Leben als eine lange Reise betrachtet, auf der man sich ständig weiter entwickelt und verändert.

## ***Sicherheit geht vor***

Wichtig ist vor allem Ihre Sicherheit. Sie haben ein Trauma überstanden und sollten während Ihres Arbeitsprozesses unbedingt gut für sich selbst sorgen. Deswegen zeigen wir Ihnen im zweiten Kapitel einige Grundfertigkeiten, wie etwa die Achtsamkeitspraxis, mit denen Sie Ihre Grenzen erkennen und Probleme auf gesunde Weise angehen können. Informationen über professionelle Hilfsangebote finden Sie im letzten Kapitel, das Sie natürlich jederzeit aufschlagen können.

## **Zum Aufbau dieses Buches**

Wie wir bereits erklärten, handelt es sich bei unserem Buch um ein übungszentriertes Arbeitsbuch mit mehreren Übungen pro Kapitel. Nicht immer, aber doch meistens, werden Sie dabei Dinge in das Buch schreiben, die sehr persönlich sind. Im Fall, dass Sie nicht allein wohnen, sollten Sie sich also gut überlegen, wo Sie das Buch aufbewahren. Betrachten Sie es als eine Art Tagebuch, dessen Inhalt Sie vor anderen Menschen besser verschlossen halten.

Damit Sie wissen, was Sie nun erwartet, möchten wir Ihnen im Folgenden erklären, wie das Buch aufgebaut ist und welche Besonderheiten zu beachten sind.

## ***Gegenstrategien für die Schattenseite der Sprache***

Weil in der ACT die Ansicht vertreten wird, dass Sprache nicht nur eine Freundin, sondern auch eine Feindin der Psyche sein kann, werden wir Ihnen in diversen

Abschnitten beibringen, wie Sie den Einfluss der Sprache mindern bzw. lockerer nehmen können. Dazu verwenden wir viele neuartige Sprachregeln, Metaphern, Geschichten und praktische Übungen, von denen manche Ihnen vielleicht seltsam erscheinen werden, Beispielsweise erscheint, wie Ihnen sofort auffallen wird, oft anstelle von „Aber“ ein in Großbuchstaben geschriebenes „UND“. Wie wir später noch genauer erklären werden, geschieht dies aus gutem Grund: Damit wollen wir das Augenmerk auf die Tatsache richten, dass die Medaille immer zwei Seiten hat. So heißt es bei uns also nicht: „Ich war deprimiert, bin aber zur Arbeit gegangen“, sondern: „Ich war deprimiert UND bin zur Arbeit gegangen.“ Denn schließlich kann ja beides gleichzeitig zutreffen. Sie können Ihr Leben aus dem Vollen leben und müssen dafür weder Ihre Depression noch Ihre Angst und auch nicht Ihre traumatische Vergangenheit loswerden.

## ***Die Glocke der Achtsamkeit***

In der ACT, wie auch in verwandten Behandlungsformen, geht es hauptsächlich darum, die Fähigkeit zu entwickeln, Gedanken, Emotionen, Körperempfindungen, Einschätzungen und Erinnerungen aufmerksam wahrzunehmen. In Anlehnung an manche Achtsamkeitspraktiken, bei denen jedes Mal eine Glocke ertönt, wenn die Teilnehmenden überprüfen sollen, wo sie gerade mit ihrer Aufmerksamkeit sind, erscheint in diesem Buch von Zeit zu Zeit das Bild einer Glocke: . Wenn Sie dieses Symbol sehen, werden Sie aufgefordert, in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren, Atmung, Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Fantasien und Erinnerungen wahrzunehmen und zu schauen, auf welche

Seitenpfade Sie Ihr Geist geführt hat. Das ist eine gute Achtsamkeitsübung, durch die Sie außerdem merken, wenn Sie beim Lesen nervös werden oder innerlich abschalten. Lassen Sie bitte zu, dass Ihnen das Glockensymbol etwas bringt. Wenn es bei Ihnen Unbehagen auslöst, blättern Sie zum Tagebuchabschnitt (siehe unten) am Ende des jeweiligen Kapitels und notieren Sie Ihre Reaktion.

### ***Ihre persönliche Tagebuchseite***

Am Ende jedes Kapitels haben wir Ihnen einen Freiraum gelassen, wo Sie all das festhalten können, was Sie beim Lesen denken und fühlen: Körperempfindungen, Meinungen, Emotionen, Dinge, die Sie gern getan hätten bzw. in Zukunft tun möchten oder zu denen Sie sich getrieben fühlen. Wann immer Sie bei der Lektüre auf das Glockenzeichen stoßen, können Sie hier etwas hineinschreiben. Sie können aber auch erst dann Ihre Reaktionen auf das Gelesene notieren, wenn Sie das Kapitel beendet haben. Weil die Wirksamkeit des Schreibens über emotional bewegende Themen inzwischen auch wissenschaftlich erwiesen ist (Pennebaker, 2010; siehe auch Kap. 7), wollten wir unseren Lesern und Leserinnen die Möglichkeit geben, regelmäßig über sich selbst zu schreiben. Wenn Sie mehr Platz brauchen, können Sie auch die Leerseiten dieses Buches beschreiben oder Extrapapier verwenden.

### ***Fallgeschichten***

Zur Veranschaulichung bringen wir ab und an Fallbeispiele, jedoch keine kompletten Biografien, sondern Auszüge aus einer Sammlung, die wir aus unterschiedlichen

Behandlungen über die Jahre zusammengestellt haben. Namen und Daten, die zur Identifizierung beitragen könnten, haben wir absichtlich geändert und Einzelheiten verschiedener Menschen miteinander verbunden. Nicht alles, was wir im Laufe der Jahre gehört haben, stammt von uns bekannten Menschen, ist aber trotzdem wahr.

## **Was uns wichtig ist**

Seit vielen Jahren arbeiten wir beide mit Menschen, die ganz unterschiedliche Traumata wie Vergewaltigung, Kindesmissbrauch, Krieg, Naturkatastrophen oder Terroranschläge erlebt und überlebt haben. Was uns bei unserer Arbeit in Krankenhäusern, ambulanten Kliniken und sozialpsychiatrischen Einrichtungen schon immer ganz besonders beeindruckt hat, ist die enorme seelische Kraft, die Menschen aufbringen können. Dabei ist uns bewusst, dass nicht allen der Weg zu einer Therapie offensteht, weil sie unter anderem zu kostspielig ist, die Betroffenen keinen Zugang dazu haben oder nicht bereit dafür sind. Mit diesem Buch wollen wir das, was wir gelernt haben, an Sie weitergeben und Ihnen auf diese Weise dabei helfen, dass Sie für ein wertorientiertes Leben neue Kraft schöpfen und wieder zu Ihrer Identität zurückfinden.

# 1. Über Trauma (Mit Kate M. Iverson)

---

*Die Welt ist voller Leid, aber auch voller Menschen, die es überwunden haben.*

Helen Keller

## 1.1 Was ist ein Trauma?

Seit Erfindung der Schrift gibt es Zeugnisse verschiedener Arten von schmerzhaften traumatischen Ereignissen. Männer und Frauen haben Naturkatastrophen und Kriege durchgestanden, Verluste hingenommen oder wurden Opfer von Gewalttaten.

Ein Trauma kann jeder Mensch erleben. Verwendet wird die Bezeichnung „Trauma“ meist im Zusammenhang mit Situationen, in denen man dermaßen stark bedroht, verängstigt, hilflos und entsetzt ist, dass man unter extrem hohem Stress steht (APA, 2003). Dabei handelt es sich um ganz unterschiedliche Situationen, unter anderem um folgende:

- sexueller oder körperlicher Missbrauch in der Kindheit,
- emotionale, sexuelle oder körperliche Misshandlungen durch den Partner oder die Partnerin,
- sexualisierte Gewalt,
- Vergewaltigung,
- körperliche Gewalt,
- schwere Autounfälle,
- Folter,
- Krieg,
- Brände,
- Naturkatastrophen wie Wirbelstürme, Überschwemmungen und Erdbeben,
- Zeuge eines schlimmen Ereignisses sein, das jemand anderem zustößt.

Die Vielfalt der Traumafolgen beschränkt sich nicht auf die Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung (Follette & Ruzek, 2006; Herman, 2003). Viele Betroffene leiden nach dem Trauma unter Problemen, die sie zuvor nicht hatten und deren Schweregrad sich auf einem Spektrum oder Kontinuum von geringfügig bis sehr ausgeprägt bewegt. Wie inzwischen bekannt ist, häufen sich die Traumafolgen zudem an, mit anderen Worten: je mehr Traumatisierungen, desto mehr Probleme. Wenn Sie also schon mehrere Traumata erlitten haben, heißt das nicht, dass Sie sich einfach daran gewöhnen werden.

Trotz einiger Gemeinsamkeiten, die sich inzwischen herauskristallisiert haben, sind die psychischen Folgen eines Traumas von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. 🛎 [Achten Sie an dieser Stelle auf Ihren Atem. Wie in der Einleitung bereits gesagt wurde, soll das Zeichen der Glocke Sie daran erinnern, einen Moment lang innezuhalten, um wahrzunehmen, was gerade mit Ihnen passiert. Nehmen Sie Ihre Reaktionen, um welche es sich auch immer handeln mag (zum Beispiel Ihren Atem,