

JANA
SCHWARZBERG

Sicher

in

mir

Die stillen Traumata
des Alltags
verstehen und auflösen

GU

INHALT

*Für Ruth und Wigbert,
ihr habt mir gezeigt, wie sich Sicherheit wirklich anfühlt.
Eure Liebe, Wärme und Geborgenheit haben mich geprägt und begleitet.*

*Und für meine Kinder Colin, Tristan und Matilda,
ihr seid mein größter Antrieb. Durch euch habe ich gelernt,
dass Heilung nicht nur uns selbst verändert,
sondern auch die Generationen nach uns.
Ihr habt mir jeden Tag aufs Neue gezeigt, warum es sich lohnt,
alte Wunden zu heilen, mutig hinzusehen und neue Wege zu gehen.
Vergesst niemals, dass ihr genau so, wie ihr seid, liebenswert,
wertvoll und genug seid.*

Schön, dass du hier bist 7

Teil 1 – Die Sprache des Nervensystems 12

Für deinen Schutz – das Nervensystem 14

Wie Sicherheit funktioniert 23

Wie dein System Gefahr scannt 27

Worauf unbewusste Prozesse basieren 30

Was ist Trauma eigentlich? 33

Wie viel Aktivierung dein System tragen kann 39

TEIL 2 – Verstehen, was in dir passiert 46

Die unsichtbaren Verletzungen unserer Kindheit 48

Wie dein Nervensystem Beziehung lernt – und
heute lebt 58

Dein Nervensystem hat eine Geschichte 64

Der Körper erinnert sich –
Wie Erfahrungen gespeichert bleiben 71

Warum der Körper spricht, wenn die Seele überlastet ist . . 77

Ayurveda und Trauma – Wie alte Medizin das
Nervensystem versteht 84

Trauma und Stress – Der feine Unterschied 90

TEIL 3 – Die wirksamsten Tools zur Regulation 94

Wie Regulation beginnt – Miniübungen bei Stress 96

Der schnellste Zugang zu deinem Nervensystem –
dein Atem 100

Selbstberührung und Co-Regulation mit dir selbst 113

Innere Sätze, die dein System stabilisieren	117
Regulation im Alltag	126
Arbeiten mit dem Körper – Biologische Stabilität im Alltag	135
Mentale Stabilität und Resilienz mit Ayurveda	149
Mikrotraumata Schritt für Schritt integrieren – Das 5-Phasen-Modell	153
Wenn dein System in Alarm geht – Akutplan bei Angst und Panikattacken	156
Tools bei chronischer Überlastung und Erschöpfung	161
TEIL 4 – Dein Weg in ein sicheres Leben.	168
Sicherheit als neue innere Referenz	170
Beziehungen gestalten ohne Selbstverlust	174
Sicherheit weitergeben – in deiner Familie und über Generationen	180
Neue Muster formen	185
Ein Leben gestalten, das dein Nervensystem trägt	189
Sicher in mir – stabil bleiben in einer unsicheren Welt . . .	195
TEIL 5 – Mini-Trauma-Journal	200
Meine aktuelle Spur erkennen	202
Meine Schutzstrategie verstehen	204
Körperintegration in 5 Schritten	206
Neue Erfahrung abspeichern	209
Meine Sicherheitsbasis stärken	212
Quick Finder – schnelle Orientierung durch das Buch . . .	214
Anmerkungen und Literatur.	221
Impressum	223

SCHÖN, DASS DU HIER BIST

Wenn du das hier liest, bist du wahrscheinlich müde. Nicht nur körperlich, sondern innerlich. Vielleicht schläfst du schlecht, bist ständig angespannt, obwohl gar nichts »Schlimmes« passiert. Du merkst, dass du immer häufiger gereizt reagierst oder Dinge meidest, die dir früher leichtgefallen sind.

Du hast sicher schon vieles probiert, um endlich wieder in deine Kraft zu kommen oder um dich besser zu fühlen. Vielleicht warst du bei vielen Ärztinnen und Ärzten, hast Untersuchungen und Tests absolviert, die weitestgehend unauffällig waren. Also machst du weiter wie immer. Du erfüllst deine Aufgaben, bist die Verlässliche, die, auf die man zählen kann, lebst gesund und trotzdem fühlst du dich weiterhin leer.

Du sehnst dich nach Ruhe und kannst sie kaum annehmen, wenn es endlich mal still um dich ist.

Ich kenne das.

Und ich möchte, dass du weißt: Mit dir stimmt nichts nicht.

Dein Körper ist erschöpft. Er sendet dir eindeutige Signale. Dein Nervensystem hat einfach zu lange auf »Alarm« gestanden und findet aus diesem Zustand nicht mehr heraus. Das Tückische daran: Diesen Alarm bemerkst du oft selbst gar nicht. Er ist so vertraut geworden, dass er sich anfühlt wie dein Normalzustand, einfach wie du bist.

Ich habe lange nicht gemerkt, dass mein Körper ununterbrochen unter Spannung stand. Das geht vielen Frauen so. Aber warum bleibt dein Körper im Alarm, wenn längst keine Gefahr mehr da ist?

Die Antwort hat einen Namen. Einen, den die meisten Frauen nur mit den ganz großen Katastrophen verbinden, mit dem, was man im Außen sehen kann: Trauma. Doch es muss nicht sichtbar gewesen sein, um zu bleiben, und nicht groß, um bis heute zu wirken.

WORAUF UNBEWUSSTE PROZESSE BASIEREN

Dein Körper vergisst nichts. Was sich einmal sicher oder bedrohlich angefühlt hat, bleibt in ihm gespeichert und meldet sich, sobald etwas im Heute daran erinnert. Wie das funktioniert und warum dein Körper sich manchmal erinnert, ohne dass du es willst, schauen wir uns jetzt an.

ENTSCHEIDEND IST, WAS IST UND WAS WAR

Dein Nervensystem bewertet Situationen nicht nur nach dem, was gerade passiert. Es bezieht auch deine früheren Erfahrungen mit ein. Im Laufe des Lebens sammelt dein System viele Eindrücke darüber, was sich sicher angefühlt hat, was überfordernd war und was mit Stress oder Schmerz verbunden ist. All das ist in dir gespeichert und meldet sich, wenn etwas im Heute daran erinnert. Diese Erfahrungen prägen, wie dein Nervensystem neue Situationen einschätzt. Manchmal reicht schon ein kleiner Auslöser, ein bestimmter Tonfall oder eine Stimmung und dein Körper wird zurückgesetzt in die frühere Erfahrung, weil dein Nervensystem ein vertrautes Muster wiedererkennt. Dieses Prinzip hilft dem Körper eigentlich, dich zu schützen. Er kann dadurch schneller reagieren, mögliche Belastungen früh erkennen und auch Energie sparen. Wenn ein Mensch jedoch über längere Zeit viel Stress erlebt hat oder belastende Erfahrungen gemacht hat, kann dieses System empfindlicher werden. Dann wird der innere Alarm schneller aktiviert.

Die gute Nachricht ist: Diese Muster sind nicht unveränderlich, denn dein Nervensystem hat gelernt, Gefahr früh zu erkennen, und es kann auch wieder lernen, mehr Sicherheit wahrzunehmen.

UNBEWUSSTE PROZESSE – WAS MIT »UNTERBEWUSSTSEIN« GEMEINT IST

Wenn wir über solche Reaktionen sprechen, wird oft der Begriff Unterbewusstsein verwendet. Damit ist kein geheimnisvoller Ort gemeint. Gemeint sind die vielen Prozesse in deinem Nervensystem und in deinem Körper, die ohne bewusstes Nachdenken ständig im Hintergrund ablaufen. Ein großer Teil unseres Erlebens entsteht dort. Diese Prozesse verfolgen dabei ein sehr einfaches Ziel. Sie fragen nicht: »Ist das die beste Entscheidung?« oder »Macht mich das glücklich?« Die zentrale Frage lautet: »Bin ich sicher?«

Diese Prozesse sind nicht nur das, was gerade in dir abläuft. Sie sind auch ein Speicher. Diese Spuren wirken bei jeder Reaktion mit, oft schneller, als du etwas davon mitbekommst. Alles, was dein Körper einmal als wichtig für Schutz oder Anpassung erlebt hat, wird deshalb besonders stark abgespeichert. Das erklärt auch, warum sich etwas Vertrautes manchmal sicher anfühlt, selbst dann, wenn es dir eigentlich nicht guttut.

DAS KÖRPERGEDÄCHTNIS – ERFAHRUNGEN WERDEN AUCH IM NERVENSYSTEM GESPEICHERT

An viele Erfahrungen können wir uns bewusst erinnern. Wir wissen, was passiert ist, wann es war und wer dabei war. Diese Form der Erinnerung läuft im Großhirn ab. Wir können sie einordnen und mit Worten beschreiben. In der Forschung spricht man hier von expliziten Erinnerungen.

Doch nicht alle Erfahrungen werden so gespeichert. Viele prägen sich auch im Nervensystem und im Körper ein. In der Forschung spricht

man hier von impliziten Erinnerungen. Das bedeutet: Die Erfahrung wirkt weiter, auch wenn wir uns nicht bewusst daran erinnern. Der Körper reagiert dann in Situationen, die der früheren Erfahrung ähnlich sind, zum Beispiel mit Anspannung, schnellerem Herzschlag, flachem Atem, innerer Unruhe, einem Gefühl von Druck oder Enge. Diese Reaktionen entstehen, weil dein Nervensystem versucht, dich zu schützen. Der Körper erinnert sich also nicht immer in Form einer Geschichte im Kopf. Er erinnert sich über Zustände und Reaktionen. Das kann erklären, warum manche Situationen starke Gefühle oder körperliche Reaktionen auslösen, obwohl wir rational wissen, dass im Moment keine Gefahr besteht. Diese unbewussten Muster beeinflussen sowohl unsere Gedanken als auch unsere körperlichen Zustände, und hier schauen wir im nächsten Abschnitt genauer hin.

Zum Mitnehmen

Dein Nervensystem bewertet Situationen nicht nur nach dem, was gerade passiert, sondern auch nach früheren Erfahrungen. Viele dieser Erfahrungen wirken unbewusst weiter. Sie laufen ab, ohne dass du aktiv darüber nachdenkst. Das Unterbewusstsein ist kein mystischer Ort. Es beschreibt automatische Prozesse im Nervensystem und im Körper, die auf Schutz ausgerichtet sind. Erfahrungen können als Körpererinnerungen gespeichert werden. Deshalb reagiert dein Körper manchmal, obwohl dein Verstand weiß, dass keine Gefahr besteht. Die gute Nachricht ist: Dein Nervensystem bleibt veränderbar. Mit neuen Erfahrungen von Sicherheit kann es lernen, anders zu reagieren.

WAS IST TRAUMA EIGENTLICH?

Trauma ist eines der meistbenutzten Wörter unserer Zeit und eines der missverstandenen. Bei diesem Wort denken die meisten an schwere Unfälle, Gewalt, Katastrophen. Solche Ereignisse können traumatisch sein, müssen es aber nicht. Und umgekehrt kann etwas tiefe Spuren hinterlassen, das von außen ganz harmlos aussieht. Woran das liegt, wird in diesem Kapitel klar.

WIE DEIN NERVENSYSTEM AUF EINE ERFAHRUNG REAGIERT

Wenn das Wort Trauma fällt, denken viele zuerst an extreme Ereignisse. An schwere Unfälle, Gewalt oder Katastrophen. Solche Erfahrungen können traumatisch sein – ohne Frage, und in vielen klassischen Definitionen wird Trauma über dieses belastende Erlebnis beschrieben. Über Situationen, die so viel Angst, Hilflosigkeit oder Bedrohung auslösen, dass ein Mensch sie nicht mehr aus eigener Kraft bewältigen kann.

In der Psychologie wird Trauma manchmal auch als tiefe innere Verletzung beschrieben. Eine Erfahrung, die das Gefühl von Sicherheit erschüttert, das Vertrauen in andere Menschen verändert oder das eigene Selbstbild verschiebt.

In der medizinischen Diagnostik wiederum wird Trauma oft über bestimmte Symptome beschrieben. Eine bekannte Diagnose ist zum Beispiel die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS). Sie kann sich in Flashbacks (Erinnerungen, in denen sich eine alte Situation wieder sehr real anfühlt, als wäre sie gerade jetzt da) zeigen. Auch starke Stressreaktionen gehören dazu, das Vermeiden bestimmter Orte oder Themen, eine innere Anspannung, die einfach nicht nach-

lässt. Diese verschiedenen Sichtweisen zeigen schon: Trauma kann auf unterschiedliche Weise beschrieben werden.

In der modernen Forschung richtet sich der Blick jedoch immer stärker auf das Nervensystem. Hier wird Trauma vor allem als das verstanden, was im Nervensystem passiert, wenn etwas zu viel wird.

Wenn ich in diesem Buch von Trauma spreche, meine ich das, was dein Nervensystem aus den Erfahrungen in deiner Vergangenheit gemacht hat. Wie es reagiert hat, um dich zu schützen, und wie diese Schutzreaktionen oft bis heute weiterwirken.

Trauma entsteht häufig dann, wenn eine Situation für dich in dem Moment zu viel, zu schnell oder zu überwältigend ist und dein Körper diese Erfahrung nicht ausreichend verarbeiten kann. Dann aktiviert dein Nervensystem seine Schutzreaktionen, um mit der Situation irgendwie umzugehen. Normalerweise würde es sich nach einer solchen Phase wieder beruhigen und in einen Zustand von Sicherheit zurückfinden. Wenn der Stress aber zu stark ist oder zu lang anhält, kann diese Stressreaktion nicht vollständig zu Ende geführt werden. Das Nervensystem bleibt dann gewissermaßen in einem Schutzmodus hängen.

Dabei ist es wichtig, zu verstehen: Damit eine Erfahrung traumatisch wirkt, muss sie nicht für jeden Menschen gleich extrem sein. Ob eine Situation dein Nervensystem überfordert, hängt von vielem ab. Zum Beispiel davon, wie plötzlich oder intensiv der Stress ist, wie lange er anhält und davon, ob du in diesem Moment Unterstützung hast oder allein bist. Manche Ereignisse sind so bedrohlich, dass sie fast jedes Nervensystem überfordern würden. In anderen Fällen entsteht Trauma eher durch viele kleine Belastungen, durch Dauerstress oder durch fehlende Sicherheit über längere Zeit. Entscheidend ist auch, ob dein Nervensystem die Situation regulieren konnte oder nicht.

VERSCHIEDENE ARTEN VON TRAUMA

In der Traumaforschung unterscheidet man zwischen unterschiedlichen Traumaformen. Diese Einteilungen helfen zu verstehen, wie verschiedene Erfahrungen das Nervensystem beeinflussen können.

Das Schocktrauma

Das Schocktrauma ist die Art von Trauma, das die meisten Menschen mit dem Wort »Trauma« in Verbindung bringen. Beim Schocktrauma handelt es sich um ein einzelnes, plötzliches Ereignis, das das Nervensystem stark überfordert. Zum Beispiel ein Unfall, eine bedrohliche Situation, eine medizinische Notlage, ein plötzlicher Verlust eines nahen Menschen durch Tod. Solche Ereignisse treten meist unerwartet auf und aktivieren sehr schnell die Schutzreaktionen des Körpers.

Das Entwicklungstrauma

Daneben gibt es Formen von Trauma, die durch Belastungen über längere Zeit entstehen.

Hier wird häufig von Entwicklungstrauma gesprochen. Damit sind Erfahrungen gemeint, die besonders in der Kindheit stattfinden, in einer Phase, in der sich das Nervensystem noch entwickelt und Kinder stark auf Sicherheit und Unterstützung angewiesen sind. Wenn wichtige Bedürfnisse nach Schutz, emotionaler Nähe oder Verlässlichkeit immer wieder verwehrt bleiben, kann sich das langfristig im Nervensystem auswirken.

Wenn solche belastenden Geschehnisse immer wieder auftreten, sprechen Fachleute auch von Mikrotraumata. Damit sind kleinere, oft unscheinbare Erlebnisse gemeint, die für sich genommen vielleicht nicht dramatisch wirken. Zum Beispiel wiederholte Kritik, Beschämung, fehlende Zuwendung oder das Gefühl, nicht wirklich ge-

sehen zu werden. Eine einzelne Situation muss noch kein Trauma auslösen. Wenn einem Kind jedoch solche Erfahrungen über längere Zeit immer wieder passieren, kann sich der Stress im Nervensystem nach und nach ansammeln.

Das Bindungstrauma

In diesem Zusammenhang wird auch oft der Begriff Bindungstrauma verwendet. Er beschreibt Situationen, in denen die Menschen, bei denen ein Kind eigentlich Schutz und Sicherheit bekommen sollte, gleichzeitig Stress oder Angst auslösen.

Stell dir ein kleines Kind vor, das traurig oder verängstigt ist und zu seinen Bezugspersonen geht, um Trost zu finden. Doch statt Beruhigung oder Unterstützung erlebt es dort immer wieder Ablehnung, Wut oder emotionale Distanz. Oft geschieht das nicht aus böser Absicht. Viele Bezugspersonen handeln aus eigener Überforderung oder aus Mustern, die sie selbst gelernt haben. Für das Nervensystem eines Kindes kann die Erfahrung trotzdem belastend sein. Das Nervensystem gerät dadurch in einen inneren Konflikt: Es sucht Nähe und Sicherheit, erlebt gleichzeitig aber auch Alarm.

Das Komplextrauma

Wenn belastende Erlebnisse über längere Zeit immer wieder auftreten, sprechen Fachleute manchmal von Komplextrauma. Dabei prägen viele einzelne Stresssituationen das Nervensystem so stark, dass sich stabile Muster von Übererregung, Rückzug oder innerer Anspannung entwickeln können. Dazu können zum Beispiel emotionale, körperliche oder sexuelle Übergriffe, Vernachlässigung, fehlender Schutz durch Bezugspersonen, frühe Bindungsverluste, anhaltendes Mobbing oder auch Kriegs- und Fluchterfahrungen gehören.

Wichtig ist jedoch an dieser Stelle: Diese Begriffe beschreiben vor allem unterschiedliche Wege, wie Stress das Nervensystem prägen

kann. Am Ende geht es immer um dieselbe Frage: Wie hat das Nervensystem gelernt, auf Belastung zu reagieren?

Doch unabhängig davon, wie solche Muster entstanden sind, bleibt eine wichtige Frage: Was passiert eigentlich im Nervensystem, wenn wir so etwas erleben? Wie kann es sein, dass Erlebnisse aus der Vergangenheit unser Empfinden und unsere Reaktionen noch lange beeinflussen?

Verschiedene Arten von Trauma



Schocktrauma

z. B. durch einen Unfall

- entsteht durch ein plötzliches Ereignis,
- ist überwältigend
- der Körper reagiert, als wäre es eine existenzielle Bedrohung



Entwicklungstrauma

z. B. oft mit Gefühlen allein

- entsteht durch wiederholte Erfahrung in der Kindheit
- es fehlt an Sicherheit und Halt
- wird zum unbewussten Muster, wie du dich und die Welt siehst



Bindungstrauma

z. B. Unberechenbarkeit einer Bezugsperson in der Kindheit

- Verletzung durch nahe Menschen
- Vertrauen wird gebrochen
- Bedürfnisse bleiben unbeachtet
- wiederholtes Verlassenwerden vom Partner



Komplexes Trauma

z. B. wiederholte Gewalt und Vernachlässigung in der Kindheit oder im Erwachsenenalter

- zieht sich über lange Zeit
- trifft viele Lebensbereiche
- sitzt tief in der ganzen Persönlichkeit

Finde Halt in dir selbst!

Erschöpft, müde, ausgelaugt. Immer wieder angespannt und irgendwie kraftlos. Kommt dir das bekannt vor?

Damit bist du nicht allein. Die gute Nachricht ist:

Es gibt Wege aus der Anspannung zurück zu mehr innerer Ruhe und Sicherheit.

Jana Schwarzberg teilt ihre eigene Geschichte von Überforderung und Burnout und erklärt einfühlsam, wie Stress, Mikrotraumata und alte Verletzungen unser Nervensystem prägen. Mit ihrem erprobten 5-Phasen-Modell begleitet sie dich Schritt für Schritt dabei, Traumata zu erkennen und zu regulieren. Du lernst, deine Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen und deine Gefühle achtsam zuzulassen, ohne von ihnen überwältigt zu werden. So findest du neue Wege zu einem sicheren und kraftvollen Umgang mit dir selbst.

Mit einfachen, aber wirksamen Übungen und Tools sowie einem Mini-Trauma-Journal für dein inneres Gleichgewicht.

www.gu.de

ISBN 978-3-7589-0274-1

