

CORNELIA MACK

WIE  
DEINE *Seele*  
*Heilung*  
FINDET

VERLETZUNGEN  
ÜBERWINDEN

**SCM**  
Hänsler

# Inhalt

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Vorwort .....                                     | 7  |
| Einleitung .....                                  | 11 |
| 1. Verletzungen .....                             | 15 |
| Verluste .....                                    | 17 |
| Auszug aus dem Elternhaus .....                   | 17 |
| Umzug, Flucht .....                               | 23 |
| Arbeitslosigkeit oder Ruhestand .....             | 28 |
| Wechseljahre und Älterwerden .....                | 32 |
| Krankheit .....                                   | 35 |
| Tod .....                                         | 39 |
| Verletzungen durch Menschen .....                 | 43 |
| Verletzung durch Eltern bzw. nahe Verwandte ..... | 43 |
| Emotionale Ungeborgenheit in der Kindheit .....   | 43 |
| Die weitergetragene Verletzung .....              | 48 |
| Scheidung der Eltern .....                        | 50 |
| Verletzungen im Ehealltag .....                   | 50 |
| Missverständnisse und Konflikte .....             | 50 |
| Krise durch Kinderlosigkeit .....                 | 55 |
| Krise durch eine Schwangerschaft .....            | 56 |
| Krise durch eine Fehlgeburt .....                 | 57 |
| Verletzung durch Untreue .....                    | 57 |
| Scheidung .....                                   | 60 |
| Verletzungen durch Krisen in der Familie .....    | 61 |
| Die Geburt des ersten Kindes .....                | 61 |
| Tod eines Kindes .....                            | 62 |
| Hochzeit der Kinder .....                         | 63 |
| Geburt von Enkelkindern .....                     | 64 |
| Im Erziehungsprozess .....                        | 64 |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Verletzungen durch erwachsene Kinder .....  | 66  |
| Selbstverletzung durch Abtreibung .....     | 69  |
| Mobbing und üble Nachrede .....             | 70  |
| Traumatische Erfahrungen .....              | 74  |
| Einleitende Gedanken .....                  | 74  |
| Sexueller Missbrauch in der Familie .....   | 79  |
| Vergewaltigung im Erwachsenenalter .....    | 84  |
| Einbrüche, Diebstähle, Überfälle .....      | 86  |
| Entführungen .....                          | 87  |
| Unfälle oder Katastrophen .....             | 88  |
| 2. Reaktionen auf Verletzungen .....        | 91  |
| Normale Reaktionen .....                    | 92  |
| Schock .....                                | 92  |
| Verleugnung .....                           | 93  |
| Wut und Aggression .....                    | 94  |
| Fluchtverhalten .....                       | 96  |
| Angst .....                                 | 96  |
| Rückzug .....                               | 97  |
| Selbstabwertung .....                       | 99  |
| Selbstmitleid .....                         | 99  |
| Schweigen – Verdrängung .....               | 101 |
| 3. Heilung .....                            | 107 |
| Ja zur Heilung .....                        | 108 |
| Den Nutzen der Verletzung entlarven .....   | 110 |
| Das Unrechtssystem durchschauen .....       | 110 |
| Den Zwiespalt verstehen .....               | 111 |
| Die falschen Aufträge zurückgeben .....     | 113 |
| Die Reaktionen des Umfelds entmachten ..... | 114 |
| Eigene innere Widerstände loslassen .....   | 115 |
| Ein sicherer Ort .....                      | 119 |
| Gut zu sich selbst sein .....               | 119 |
| Äußere und innere Sicherheit .....          | 120 |

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Distanz zum verletzenden Geschehen .....                      | 124 |
| Ja zur Erinnerung .....                                       | 126 |
| Träume .....                                                  | 128 |
| Orte und Bilder der Vergangenheit .....                       | 130 |
| Die Familiengeschichte .....                                  | 131 |
| Ja zur Trauer .....                                           | 137 |
| Trauer zulassen .....                                         | 137 |
| Trauern heilt .....                                           | 139 |
| Neue Sichtweisen durch Trauer .....                           | 139 |
| Trauern macht ehrlich .....                                   | 140 |
| Heilung und Trost .....                                       | 143 |
| Unser inneres Kind .....                                      | 145 |
| Gott – der bessere Vater, die bessere Mutter .....            | 147 |
| Ja zu neuen Botschaften .....                                 | 148 |
| Keine negativen Selbstbotschaften mehr .....                  | 149 |
| Positive Gegenbilder und Gegengedanken .....                  | 151 |
| Die Waffenrüstung Gottes .....                                | 157 |
| Eintreten für Gerechtigkeit und Recht .....                   | 159 |
| Ja zur Vergebung .....                                        | 160 |
| Vergabung muss durch die Trauer hindurch .....                | 160 |
| Vergabung braucht nicht die Entschuldigung<br>der Täter ..... | 162 |
| Vergabung lässt Wahrheit zu .....                             | 165 |
| Perspektivwechsel .....                                       | 167 |
| Was ist mit eigener Schuld? .....                             | 169 |
| 4. Heilung braucht Zeit .....                                 | 175 |
| Das Dazwischen .....                                          | 177 |
| Jakob am Jabbok .....                                         | 183 |
| Hilfreiche Rituale .....                                      | 185 |
| Das Ergebnis anschauen .....                                  | 186 |
| Trauerort .....                                               | 187 |
| Gemeinschaftsrituale .....                                    | 188 |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Ja zum Hier und Jetzt .....          | 189 |
| Dankbarkeit .....                    | 192 |
| Gemeinschaft .....                   | 195 |
| Weiser Umgang an Jahrestagen .....   | 196 |
| Futur zwei .....                     | 197 |
| Das Herz im Himmel verankert .....   | 199 |
| 5. Wie helfen wir anderen? .....     | 203 |
| Mitleiden statt Mitleid .....        | 205 |
| Verständnis statt Ratschläge .....   | 207 |
| Hilfe zur Selbsthilfe .....          | 208 |
| 6. Der Nutzen von Verletzungen ..... | 213 |
| Literatur .....                      | 218 |
| Anmerkungen .....                    | 220 |

1.

*Verletzungen*

Im medizinischen Bereich steht »Verletzung« als Bezeichnung für eine Wunde. Und die Übersetzung des Wortes »Trauma« bedeutet ebenfalls Verletzung oder Wunde. Menschen, die davon sprechen, dass sie verletzt wurden, meinen entweder den Körper oder die Seele. In der Folge davon kann es sein, dass auch die Lebenssicherheit verletzt ist oder die persönliche Würde, vielleicht auch eine Beziehung oder das positive Lebensgefühl.

Etwas Schlimmes oder Bedrohliches, Angstmachendes, Demütigendes oder Beschämendes ist in das Leben eingebrochen. Verursacht durch Dummheit oder Mutwillen von Menschen oder auch durch Dinge, technische Fehler, Naturkatastrophen oder auch durch eine Krankheit.

Dadurch kann das bisherige Leben in seinen Abläufen massiv gestört werden. Menschen beschreiben ihre Erfahrungen so:

- Mein ganzer Alltag wird durchgeschüttelt wie in einem Würfelbecher.
- Alle Abläufe funktionieren nicht mehr.
- Meine Erklärungsversuche und meine Denkmuster stimmen nicht mehr.
- Ich fühle mich haltlos, wie ein Blatt, das in einen Wirbelsturm geworfen wurde.
- Ich schäme mich, ich kenne mich mit mir und anderen nicht mehr aus.
- Ich bin so aufgewühlt, dass ich nicht mehr klar denken kann.
- Ich habe Angst vor dem, was kommen wird.

Menschen reagieren auf Eingriffe in ihre Lebenssicherheit häufig mit Schock, Verleugnung, Schuldgefühlen, Angst, Lebensunlust, Entsetzen oder Trauer.

Im folgenden Kapitel möchte ich verschiedene Ursachen von Verletzungen aufzeigen – zunächst Verluste, dann Verletzungen durch Menschen und zuletzt Traumata, die sowohl durch Menschen als auch durch Katastrophen in das Leben eintreten können.

## VERLUSTE

Verluste ziehen sich durch das ganze Leben. Das fängt an in der Kindheit, wenn ein Haustier stirbt oder man Freunde verliert durch Schulwechsel oder Umzug. Auch der Tod von Menschen kann schon sehr früh in ein Leben einbrechen, wenn Geschwister oder Großeltern oder ein Elternteil sterben. In der Jugend gibt es Enttäuschungen, Verletzungen durch Mitschüler, Mobbing oder enttäuschte Liebesbeziehungen. Und im Erwachsenenwerden zeigen sich Verluste durch eigenes Versagen, berufliches Scheitern, materielle Verluste, Beziehungsstörungen in der Ehe, im Beruf, in der Verwandtschaft oder Nachbarschaft.

Einige von diesen Verlusten möchte ich etwas näher beschreiben.

### Auszug aus dem Elternhaus

Dieses Thema hat zwei Seiten und Sie können es aus zwei Perspektiven betrachten – entweder aus Ihrer eigenen, als Sie von zu Hause ausgezogen sind, oder falls Sie Kinder haben, aus der Perspektive der Eltern, die loslassen müssen.

Schauen wir es zuerst aus der Perspektive an, von der alle betroffen waren oder sind: aus der Perspektive des Kindes.



Der Auszug aus dem Elternhaus ist der Abschied von einer wichtigen prägenden Phase im Leben. Viele bedeutende Erfahrungen im Elternhaus haben Spuren hinterlassen und uns zu einer Persönlichkeit werden lassen – oder uns im negativen Fall Schaden zugefügt. Durch den Auszug bricht viel Gewohntes weg: Gefühle der Geborgenheit und Sicherheit, manches an Bequemlichkeiten und Vorzügen. Oder auch Erlebnisse von Angst und Ungeborgenheit. Sowohl positive als auch negative Erfahrungen können das Abschiednehmen schwer machen. Es kann Angst machen, einen vertrauten Ort zu verlassen.

Je nachdem, wie stark die Eltern ein Kind an sich binden, können Schuldgefühle das Weggehen erschweren. Manche Eltern senden Botschaften aus wie: *Wenn du gehst, bin ich einsam.* Oder: *Weil du nicht oft genug anrufst, geht es mir schlecht.* Oder: *Was mache ich denn ohne dich?* Oder: *Ich mache mir solche Sorgen, wenn du nicht regelmäßig anrufst.* Solche Aussagen können sehr belastend sein.

Kinder, die das Elternhaus verlassen, müssen den Mut haben, Eltern einen Schnitt zuzumuten. Gerade dadurch eröffnen sich auch den Eltern neue Horizonte.

Kinder spüren oft sehr genau, wann sie »reif« genug sind, um das Nest zu verlassen, eigene Wege der Ausbildung und Weltenerfahrung zu gehen und selbst Verantwortung für den Tagesablauf, die Finanzen, die Wäsche, den Einkauf, das Kochen zu übernehmen.

Schauen wir das Thema aus der Perspektive der Eltern an, zeigt sich auch hier, dass dieser Schritt sehr wehtun kann.

Eltern stehen von Anfang an in der Herausforderung, Kinder wieder loszulassen. Dieser Prozess beginnt bei der Geburt mit dem Durchtrennen der Nabelschnur und wird immer neu

durchlebt: beim Abstillen, beim ersten Ausgehen ohne das Kind, beim ersten Übernachten des Kindes ohne Eltern, beim ersten Kindergarten- oder Schultag, beim ersten Urlaub ohne Eltern, beim ersten festen Freund oder der Freundin, beim Schulabschluss und schließlich beim Auszug der Kinder aus dem Haus.

Das Fortgehen der Kinder kann ein gewaltiger Einschnitt für beide Seiten sein, der auch sehr verletzend sein kann. Eltern verabschieden sich von der Kindheit der Kinder. Das Zimmer der Kinder wird ganz oder teilweise leer geräumt, die Zeiten der Begegnung mit ihnen werden seltener, die Möglichkeiten des Austausches nehmen ab. Die Geräusche im Haus oder in der Wohnung verändern sich, die Anteilnahme am Lebensgefühl, an der Sprach- und Erfahrungswelt der jüngeren Generation wird schwieriger.

Manche Mütter berichten, wie sie nach dem Auszug eines Kindes zuerst in das leere Zimmer des Kindes gingen und dort weinten. Dazu tauchten Zweifel und Fragen auf: *Haben wir es richtig gemacht mit unseren Kindern? Konnten wir ihnen im Verhalten und in den Werten des Lebens Entscheidendes mitgeben?* Auch Misslungenes drängt sich in die Erinnerung, Fehler oder Situationen des Streits. Ein Gefühl von Versagen kann sich einschleichen. Die Zeit der Erziehung ist vorbei. Das Weggehen der Kinder trägt den Charakter der Endgültigkeit. Dieser Gedanke kann sehr bedrängend sein.

Dadurch entstehen für die Eltern, für Mütter manchmal mehr als für die Väter, zunächst Hohlräume und Leerläufe. Vor allem, wenn das letzte oder einzige Kind geht, verändert sich Grundlegendes im Alltag. Mütter, die nie berufstätig waren, erleben solche Einschnitte heftiger. Berufstätige Mütter tun sich manchmal mit der »neuen Freiheit« etwas leichter, da sie nicht komplett auf die Kinder fokussiert waren. Aber dennoch bricht ein wesentlicher Teil des Alltagserlebens weg.