

Podcast mit Verena König

Speaker 1 [00:00]: Werbung. Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich: Oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestsellerautorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens: Diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erst einmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de. Werbung Ende.

Jutta Ribbrock [01:06]: Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach Ganz Leben, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben schöner, entspannter, achtsamer und auch intensiver macht. Heute ist bei mir Verena König. Sie ist Traumatherapeutin, außerdem bietet sie unter anderem systemische Einzel- und Paartherapie an und auch Weiterbildung für therapeutisch tätige Menschen. Sie ist auch Podcasterin und Buchautorin. Ihr Spiegel-Bestseller hat den Titel "Bin ich traumatisiert? Wie wir die immer gleichen Problemschleifen verlassen". Wie sich traumatische Erfahrungen in unserem Leben auswirken können, welche Signale auf Traumata hindeuten, wie die Umwelt Betroffene unterstützen kann und wie traumatisierte Menschen Heilung erfahren und ein glückliches Leben leben können – darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen.

Jutta Ribbrock [02:18]: Liebe Verena, schön, dass du da bist.

Verena König [02:20]: Ich danke dir ganz herzlich für die Einladung und ich freue mich sehr auf unser Gespräch.

Jutta Ribbrock [02:24]: Ja, ich mich auch sehr. Und ich möchte zuallererst einen Satz zitieren, der in deinem Buch relativ weit hinten ist: „Es ist nie zu spät für ein glückliches Leben.“ Juhu! Eine schöne Ermutigung. Ja, weil es oft ja so ist, wenn wir plötzlich etwas

begreifen und verarbeitet haben, dann kommt oft so ein Gedanke wie: Ach Mensch, hätte ich das mal früher gewusst, dann hätte ich schon länger ein schönes Leben. Aber auch jetzt, immer, jeden Moment ist Zeit für ein schönes, glückliches Leben.

Verena König [02:53]: So ist es.

Jutta Ribbrock [02:54]: Ist immer schön, wenn wir mit einer guten Botschaft beginnen.

Verena König [02:57]: Auf jeden Fall.

Jutta Ribbrock [02:58]: Wer sich noch nicht so mit Trauma beschäftigt hat, vielleicht kannst du uns zu Anfang mal eine Definition geben, was das eigentlich ist.

Verena König [03:05]: Mhm. Ja, also es gibt unterschiedliche Arten und Weisen, wie wir Trauma definieren können und ich mag eine Traumadefinition sehr gerne, die im Grunde ganz einfach und griffig ist und auch gleich deutlich macht, dass das sehr individuell ist, wann eine Erfahrung zum Trauma wird. Also man kann sagen, dass eine Erfahrung potenziell traumatisch ist, wenn sie so intensiv und so bedrohlich für uns ist, dass sie unsere Abwehrstrategien und unsere Bewältigungsstrategien und auch unsere Verarbeitungsstrategien überwältigt. Wenn wir also in der Situation Ohnmacht erfahren, Überwältigung und so etwas wie Todesangst, also furchtbar intensive Empfindungen und Gefühle und nichts entgegensetzen können, was die Situation besser macht und im Nachhinein dann auch noch Schwierigkeiten damit haben, das zu verdauen, dann entwickeln sich in der Regel Traumafolgesymptome und dann sprechen wir von einem Trauma.

Jutta Ribbrock [04:12]: Mhm. Du bist eine der bekanntesten Traumatherapeutinnen Deutschlands. Wie ist genau dieses Thema zu dir gekommen?

Verena König [04:21]: Mhm. Also ich bin schon lange Therapeutin und habe anfangs nichts von Trauma gewusst. Also ich kannte den Begriff, aber der war einfach nur ein Wort. Und im Laufe meiner Weiterbildungen bin ich dann irgendwann mal auf eine Traumawiterbildung gestoßen und bin da eingestiegen, weil ich dachte, das klingt wirklich sehr, sehr wichtig und interessant. Und bereits im ersten Modul dieser Ausbildung habe ich ja so Kronleuchter aufgehen sehen in mir und ganz, ganz vieles hat plötzlich Sinn ergeben, was vorher eher Mutmaßung war oder nicht ganz so greifbar. Und mit dem Wissen über Trauma

und Traumadynamiken können wir wirklich ganz, ganz vieles erklären. Und ja, so bin ich im Grunde durch Information wie in einen Erkenntnisstrudel geraten und habe dann auch in der Praxis ganz schnell gemerkt, wie sehr das Menschen hilft und wie sehr ich meine Arbeit dadurch ja bereichern konnte. Und seitdem bin ich ständig dabei, mich fortzubilden, mich weiterzubilden und eben auch das Wissen weiterzugeben, sowohl in der Praxis als auch an Kolleginnen und Kollegen.

****Jutta Ribbrock** [05:35]:** Den Eindruck habe ich nämlich bei allem, was ich jetzt von dir gelesen und auch gehört habe, auch in deinem Podcast, den du machst, als wäre dieses Wissen über Trauma so ein Schlüssel, um viele andere Sachen auch in einem neuen Licht zu sehen, die du und andere Therapeuten bisher auch schon bearbeitet haben. Auf einmal so: „Bleib! Moment mal, das gibt dem noch so einen anderen Twist“, oder?

****Verena König** [05:58]:** Ganz genau. Ja. Also ich glaube, dass die Traumaforschung, die Psychotraumatologie und das Wissen über Trauma, was ganz viel mit Neurobiologie zu tun hat, tatsächlich verschiedene Bereiche der Psychologie oder auch aller Bereiche, die mit Menschen zu tun haben, auch Medizin und Soziologie und so weiter, dass dieses Wissen all diese Bereiche im Grunde noch mal umkrepeln kann. Weil wir so urmenschliche Dinge besser verstehen: Unsere Reaktionen auf Gefahr, unsere Urbedürfnisse nach Verbindung und Sicherheit. Die werden in diesem Wissen so greifbar und auch so nachfühlbar, dass es tatsächlich wie einen Twist gibt, wie du es gerade gesagt hast. Es ist oft der missing link, um Dinge wirklich zu verstehen und dann eben auch denen anders begegnen zu können.

****Jutta Ribbrock** [06:53]:** Ja. Und in dem Zusammenhang, was ich mir als wirklich so allerwichtigste Botschaft aus deinem Buch mitgenommen habe, ist, dass wir uns wirklich mit dem liebevollsten Blick anschauen dürfen. Also vieles, wo wir denken: Was ist los mit mir? Wieso reagiere ich extrem auf dieses? Warum mache ich da die Schotten dicht, wo ich doch eigentlich Offenheit will? Und alles, was wir so als Makel und Unfähigkeit empfinden, dass das im Ursprung etwas war, was unser Überleben gesichert hat. Dass wir uns so in Gefahr befunden haben, dass wir das als Strategie eingesetzt haben. Und das ist so erleichternd, dieses... danke, ne?

****Verena König** [07:34]:** Ja, das ist total erleichternd und eine ganz wesentliche Essenz. Du hast es gerade schön begonnen, also diese Essenz zusammenzufassen, indem du sagst: möglichst liebevoll mit uns selbst umgehen oder uns selbst begegnen. Und das ist ja was, was ganz vielen Menschen super schwerfällt. Wenn man wahrnimmt, man hat Muster, die einem nicht gut tun, oder man kriegt Dinge nicht hin, die man so gerne hinkriegen würde, dann ist das, wozu man schnell neigt, sich selbst zu verurteilen, sich selbst zu verachten, sich

selbst vielleicht zu bestrafen, sich selbst einfach blöd zu finden und abzulehnen. Und das verstärkt natürlich jede destruktive Dynamik ganz schnell und ganz intensiv. Und wenn wir verstehen, dass ganz viele von den Mustern, die wir im Leben so haben, und auch den Mustern, die destruktiv erscheinen – vielleicht können wir da auch konkreter werden –, wenn wir verstehen, dass diese Muster eigentlich nicht dazu da sind, uns zu schaden, sondern ursprünglich entstanden sind, um uns zu schützen, dann wird es ziemlich leicht, sich selbst liebevoll zu begegnen und mit dieser Selbstabwertung und Verurteilung nicht mehr so stark ins Gericht zu gehen mit uns selbst.

****Jutta Ribbrock** [08:52]:** Sehr gerne können wir da gleich konkret einsteigen, was solche destruktiven Muster sein könnten und gerne auch dann in dem Zusammenhang eben: was kann Trauma auslösen, dass das entsteht als destruktives Muster. Mhm.

****Verena König** [09:05]:** Ja, gerne. Also im Grunde könnten wir als Beispiel mal alle Süchte nehmen. Also jedes suchthafte Verhalten. Und zwar im Grunde egal, worauf es bezogen ist: also ob es eine Shoppingsucht ist oder das zwanghafte Bedürfnis zu essen oder Sexsucht oder Spielsucht oder natürlich auch die ganzen substanzmittelgebundenen Süchte. Also alle diese Süchte können wir im Grunde bezeichnen als so was wie eine Selbstmedikation. Wie ein Versuch des eigenen Nervensystems, zu beruhigen beziehungsweise zu manipulieren, eigene unangenehme Zustände zu verändern. Und wenn wir solche Strategien entwickeln, wie beispielsweise wir sind total gestresst und dann essen wir viel, dann ist das scheinbar destruktiv, weil es ungesund ist, weil uns vielleicht das Gewicht, was wir dann irgendwann haben, belastet und so weiter. Dann dient aber dieses Essen dazu, dass in diesem Fall zum Beispiel unser parasympathische Nervensystem aktiviert wird. Also ein Teil unseres Nervensystems, der uns ein bisschen runterfährt, der so was wie Beruhigung oder Entspannung initiiert. Das heißt, wir entwickelten einstmals eine Strategie, uns selbst zu manipulieren, weil wir das andere nicht gelernt haben. Weil wir nicht gelernt haben oder nicht lernen konnten, wie wir uns anders gesünder und natürlicher selbst beruhigen können. Also das ist vielleicht ein Beispiel von vielen, dass im Grunde ganz viele unserer Muster Ersatz dafür sind für das, was wir nicht lernen konnten, um uns in Balance zu halten, um uns zu regulieren.

****Jutta Ribbrock** [10:55]:** Mhm. Was sind denn häufige Ursachen von Traumata? Also du hast da so was wie einmal so Schocktrauma, Schockerlebnisse, aber auch Sachen, die kontinuierlich auf uns einwirken, ne?

****Verena König** [11:07]:** Genau. Es gibt verschiedene Arten von Trauma, auch da sind die Definitionen ein bisschen fluide, weil der Begriff ja noch recht neu ist und in verschiedenen

Diagnosemanualen wird das auch immer wieder neu abgedatet. Aber man kann ganz grob im Grunde unterscheiden, wie du gerade sagtest, zwischen sogenannten Schocktraumata und sequenziellen Traumata. Die Schocktraumata sind die, die ein einmaliges schockhaftes Erlebnis beschreiben. Das war lange Zeit der einzige Begriff, den wir für Trauma hatten oder die einzige Definition. Und da geht man also davon aus, dass ein einzelnes Ereignis wie ein Verkehrsunfall oder ein Überfall oder irgendeine Gewalttat einen aus der Bahn wirft und diese Ereignisse können einen vollkommen stark traumatisieren. Und die andere Art Traumatisierung, die lange Zeit nicht gesehen wurde, die auch heute immer noch unterschätzt wird, ist die sequenzielle Traumatisierung, die besonders eine Rolle spielt, wenn sie früh im Leben passiert. Und sequenziell bedeutet hier, dass wir einfach über eine längere Dauer der Zeit immer wieder kleinere oder größere Traumatisierungen erleben. Also beispielsweise, dass wir in einem Elternhaus aufwachsen, wo wir nicht zuverlässig versorgt sind mit Sicherheit, Zuwendung, Geborgenheit, liebevoller Ansprache und so weiter. Oder in einem Elternhaus aufzuwachsen, wo wir Gewalt ausgesetzt sind, oder ein Elternteil vielleicht krank ist und deswegen nicht zuverlässig für uns in der Bindung präsent ist. Das können alles sequenzielle Traumatisierungen sein, die dann ein bisschen anders wirken als die Schocktraumata und häufig sich etwas subtiler, aber nicht weniger heftig zeigen im weiteren Leben.

****Jutta Ribbrock** [13:06]:** Und das können wir dann vielleicht auch noch als Beispiel mal nehmen, weil sich das ja stark auswirkt später auf unsere Beziehungen. Dass wir im Grunde eigentlich das, wonach wir uns sehnen, Bindung mit einem Menschen, tief verbunden sein, selber verhindern und uns dadurch quasi schützen, dass wir wieder diese Enttäuschung erleben, diese Bindung nicht bekommen zu haben.

****Verena König** [13:28]:** Das ist ein supergutes Beispiel, weil das scheinbar so unlogisch ist, ne? Also man sehnt sich nach etwas und gleichzeitig tut man was dagegen, dass es sich erfüllt. Und da kann man sich ziemlich bescheuert vorkommen, wenn man sich sozusagen in Anführungsstrichen selbst sabotiert. Aber es ist, glaube ich, schon in deiner Frage angeklungen: Hier ist auch wieder eine Art Schutzmechanismus am Wirken. Wenn wir Bindungserfahrungen gemacht haben, die uns sehr gestresst haben – also wenn wir uns als Kinder natürlich sehr nach Bindung gesehnt haben, weil Bindung für uns gleichzusetzen ist mit Überleben und mit eben einem Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit im Leben –, also wir sehnten uns danach und gleichzeitig war unsere Bezugsperson möglicherweise auch bedrohlich für uns, weil sie uns vielleicht schlecht behandelt hat oder immer wieder weggebrochen ist, dann ist in unserem Inneren tief im Unterbewusstsein abgespeichert, dass das, wonach wir uns am meisten sehnen, uns auch am meisten verletzen kann, uns am meisten Stress erzeugen kann, uns in größte Not stürzen kann. Und dann ist da eine innere Ambivalenz da, die sich im weiteren Leben in Beziehungsebenen, in Bindungsebenen genau so zeigen kann, wie du es gerade sagst. Nämlich dass wir einerseits uns tief sehnen und

dieses Sehnen kann richtig weh tun, weil es so essenziell wichtig ist, diese Sehnsucht nach Bindung, diese Erfüllung von Bindung. Und gleichzeitig haben wir aber so Angst vor erneuter Verletzung, vor der Reaktivierung dieses alten grauen voll bedrohlichen Schmerzes, dass wir uns auch schützen davor, dass uns jemand so nah kommt, dass er so wichtig für uns werden könnte, dass es den gleichen Schmerz wieder in uns berühren könnte.

Jutta Ribbrock [15:29]: Das ist so traurig. Das stimmt.

Verena König [15:32]: Ja, das ist total traurig und es ist auch so... es kann so furchtbar hoffnungslos ausschauen, weil Menschen dann wirklich sich in wiederholten Mustern erleben. Sie wollen so gerne, aber sie können nicht. Oder sie wollen so gerne und sie geraten immer wieder an Menschen, die sie schlecht behandeln, die sie ähnlich behandeln wie früher ihre Bezugspersonen sie behandelt haben. Und dann wird zu dem alten Schmerz, der eh schon da ist, zu dem alten Gefühl von Einsamkeit, was eh schon da ist, auch noch ein Gefühl von Hilflosigkeit, von mangelnder oder nicht vorhandener Selbstwirksamkeit hinzugefügt. Und das kann sehr, sehr traurig sein, ja.

Jutta Ribbrock [16:17]: Kannst du uns aus deiner Praxis vielleicht auch ein Beispiel erzählen, wo etwas in dem Bereich sich so abgespielt hat, wo du mit einer Klientin, einem Klienten oder einem Paar, wie auch immer, eine Lösung gefunden hast?

Verena König [16:30]: Ja, also da würden mir viele, viele Beispiele einfallen.

Jutta Ribbrock [16:34]: Das ist schon mal gut.

Verena König [16:34]: Ja, weil ja diese Beziehungsebene einfach ganz logischerweise bei frühem Trauma immer eine Rolle spielt und deswegen auch ganz, ganz viele Menschen in meiner Praxis mit solchen Lebensgeschichten bei mir auftauchen und auftauchten. Und wenn ich ein Beispiel rausgreife, da fällt mir eines ein von einer damals jungen Frau Mitte 20, die zu mir kam und eine Weltenbummlerin war. Also sie wollte eigentlich nie lange in Deutschland sein, sie wollte immer reisen und immer unterwegs sein. Also bloß nicht mal sich an einen Ort binden. Und gleichzeitig hatte sie eben diese Erfahrungen, dass sie immer wieder mit Männern in Partnerschaften gegangen ist, die nicht treu waren, die sie betrogen haben, die sie hintergangen haben und die sie auch teilweise wirklich aggressiv bis hin zu körperlicher Gewalt behandelt haben. Und sie wollte raus aus diesem Muster. Sie wusste, was sie sich für eine Beziehung wünschen würde, sie wusste, was sie für eine Qualität an Beziehung sich

wünschen würde, aber sie hat es einfach nicht hinbekommen in ihren Augen, eine gescheite Beziehung zu führen. Und diese Klientin kam aus einem Elternhaus mit wenig Bindungssicherheit und mit viel Abwertung. Also ganz viel schwerer Abwertung und Beleidigung und Entwürdigung bei gleichzeitiger Aufwertung für ihre Leistungen. Also ein ganz, ganz schwieriges Umfeld. Und genau, sie war eben so seit ihrem 20. Lebensjahr nur noch auf Reisen. Und wir haben begonnen, uns diese Muster genauer anzuschauen und zu hinterfragen: Was sind ihre wichtigsten Bedürfnisse? Und ziemlich schnell kam im Grunde ganz naheliegend raus, was man hier schon mutmaßen könnte, was aber, wenn es empfunden wird, wirklich richtig intensiv sein kann. Nämlich dass sie einerseits als wichtigstes Bedürfnis hatte, endlich mit jemandem Sicherheit zu fühlen und sich entspannen zu können. Und gleichzeitig ein massives Freiheitsbedürfnis. Auf jeden Fall frei sein, immer gehen können, nie irgendetwas müssen. Also Verpflichtung war gleich mit Zwang verknüpft oder Verbindlichkeit fühlte sich auch an wie Zwang. Ja. Und als wir das begonnen haben zu erforschen, wurde klar, dass das unterschiedliche Anteile in ihr sind, die hier unterschiedliche Wünsche haben. Mhm. Es ist total interessant, sich solche inneren Dynamiken auch mit der Anteileperspektive anzuschauen. Um das ganz kurz greifbar zu machen: In diesem Anteilemodell, in der Anteilearbeit geht man davon aus, dass ein Mensch, eine Persönlichkeit aus verschiedenen Anteilen besteht, die alle zu dieser Person gehören und unterschiedliche Fähigkeiten, Talente oder auch Bedürfnisse haben können. Und wenn wir ohne große Traumatisierungen aufwachsen, dann sind diese Anteile in unserer Persönlichkeit ganz kohärent, würde man das nennen. Sie gehören zusammen, sie wissen voneinander, sie spielen Hand in Hand und machen uns sozusagen Freude. Und wenn wir traumatisiert wurden oder starken stressreichen Prägungen ausgesetzt waren in unserer Kindheit, dann kann es sein, dass wir eben Anteile entwickeln, die dazu da sind, uns beim Überleben zu helfen. Also beispielsweise ein Bedürfnis nach Bindung zu unterdrücken und bedürfnislos zu werden. Und diese Anteile sind häufig in uns auch noch präsent, wenn wir erwachsen sind, und sind aber in ihrer Entwicklung wie eingefroren. Die sind nicht mitgewachsen, sondern die haben immer noch das gleiche Weltbild, immer noch das gleiche Menschenbild und immer noch die gleichen Ängste und Bedürfnisse wie früher. Und bei meiner Klientin haben wir dann also rausgefunden, dass dieses Bedürfnis nach grenzenloser Freiheit ein eher älterer Anteil in ihr war, der sich von jeglichem Bindungsbedürfnis abgespalten hatte und für sich definiert hatte: Frei sein ist Sicherheit, ne? Und der andere, das andere Bedürfnis, das nach ganz viel Nähe und nach Bindung, war ein kindlicher Anteil, der immer noch nach der Erfüllung von Bindung in einer anderen Person gesucht hat. Also der sozusagen immer noch auf der Suche war nach Mama oder Papa, nach der nährenden Mutter und dem nährenden Vater. Ja. Und lange Rede, kurzer Sinn: Als wir dann angefangen haben, mit diesen Anteilen zu arbeiten, diese verschiedenen Persönlichkeitsanteile in ihren unterschiedlichen Altersstufen mit ihren unterschiedlichen Nöten und Bedürfnissen zu verstehen – also als wir uns angefangen haben, ihnen zuzuwenden und sie mit Respekt und Würde zu betrachten –, konnten diese sich anfangen zu entwickeln.

****Jutta Ribbrock** [21:28]: Wundervoll.**

****Verena König** [21:29]:** Mhm. Das sind dann tiefe Prozesse, aber die sind ganz lebendig und ganz, ganz wunderschön.

****Jutta Ribbrock** [21:35]:** Ich finde auch das so hilfreich, dieses Bild, als hätten wir so eine WG in uns und da sind so verschiedene Typen und das Ziel ist, dass man die sagen wir mal so weit hinbekommt, dass sie sich gut verstehen, aber auch alle ihren Raum haben dürfen. Und diese Widersprüchlichkeit, die wir manchmal empfinden, dafür verurteilen wir uns ja auch, dass man selber denkt: Mann, manchmal bin ich so drauf, manchmal so, das widerspricht sich doch, passt nicht zusammen. Aber sich vorzustellen, dass das wie so eine innere WG ist, wo eben verschiedene Bedürfnisse auch da sind und man ist ja auch nicht so eindimensional. Auch das hilft ja wieder, sich anzunehmen damit, ne?

****Verena König** [22:15]:** Absolut. Also ich schätze das Anteilemodell, die Ego-State-Therapie, diese Sichtweise so sehr, genau aus den Gründen, die du gerade beschrieben hast. Dass wir uns nämlich auch mit diesem Modell leichter besser annehmen können, dass wir Verständnis für uns selbst entwickeln können, dass wir auch einen neuen Umgang mit uns selbst kultivieren können, der einfach grundlegender respektvoll ist als das, was wir vielleicht gewohnt sind. Ja, da stimme ich dir völlig zu.

****Jutta Ribbrock** [22:45]:** Jetzt haben wir ja darüber gesprochen, dass viele solche Defizite aus der Kindheit, aus der Familie kommen. Was können wir als Eltern richtig machen?

****Verena König** [22:56]:** Das ist eine wichtige und wertvolle Frage. Und es ist auch ein bisschen eine schmerzhafte Frage. Also bevor ich darauf eingehe, möchte ich zunächst mal allen Eltern, die zuhören, sagen, dass es sehr wahrscheinlich ist, dass in dem Moment, wo man sich mit Traumadynamiken beschäftigt, man Schuldgefühle in sich finden wird, weil man feststellen wird, dass man einfach nicht alles richtig machen kann. Und weil man, je mehr man sich mit dem Thema beschäftigt, umso mehr über die Verletzlichkeit eines Menschen versteht und eben auch seine Verletzlichkeit als Kind ganz stark ins Bewusstsein rückt. Und deswegen sei vorweggesagt, dass wir zum einen neben unserer Verletzlichkeit auch eine ganz große Resilienz mitbringen in diese Welt. Also wir sind stärker, als wir meistens denken, und unsere Kinder sind meistens auch stärker, als wir das manchmal denken. Und zweitens ist es so, dass wir mit guten Bindungserfahrungen ganz, ganz viel Heilsames bewirken können. Also wenn wir jetzt zum Beispiel feststellen, wir haben Sachen verbockt, also wir haben leider etwas getan, was unseren Kindern vielleicht Belastung beschert hat oder ihnen

möglicherweise auch wirklich Arbeit machen würde im weiteren Leben, dann ist es wichtig, dass wir uns bewusst machen, dass wir mit liebevoller, aufrichtiger und guter Bindung ganz, ganz vieles auch wieder gutmachen können im Sinne von heilsam wirken können. Ja. Und wenn ich jetzt zu deiner Frage komme: Wie machen wir das als Eltern, dass wir es möglichst gut machen? Dann würde ich sagen, es ist ganz wesentlich und wichtig, dass wir zu uns selbst schauen. Also dass wir als Erwachsene beginnen, uns möglichst liebevoll zu reflektieren. Also dass wir uns bewusst werden über unsere eigenen blinden Flecken, über unsere eigenen Traumatisierungen, weil wir uns auch unseren Kindern gegenüber schützen unbewusst vor Verletzungen. Also wir schützen uns davor, unserer eigenen Geschichte, unserem eigenen Schmerz zu begegnen, und so kann es beispielsweise sein, dass wir vielleicht für gewisse Gefühle unserer Kinder keine Toleranz haben. Also wenn wir beispielsweise merken, unsere Kinder sind total bedürftig und wir merken, dass wir dann aggressiv werden, dass es uns ganz schwerfällt, auf diese Bedürftigkeit einzugehen, und wir vielleicht die Tendenz entwickeln, unsere Kinder dann von uns zu stoßen, dass wir dann anfangen, zu uns selbst zu schauen und uns zu fragen: Was ist da eigentlich bei mir los, wenn ich solche Empfindungen meinem Kind gegenüber entwickle, die uns daran hindern, gut verbunden zu sein? Und wenn wir dann liebevoll zu uns selbst schauen, dann ist das natürlich auch ein Prozess unter Umständen, der dadurch angestoßen wird, aber das ist etwas, was wir dann nicht nur für uns tun, sondern eben auch für unsere Kinder. Das ist also eine Sache, die wir tun können, dass wir versuchen zu reflektieren: Was ist bei mir los, wenn ich das Gefühl habe, mein Kind macht mich verrückt? Ja, oder wenn solche Sätze aufkommen wie: „Das macht sie nur, um mich zu ärgern.“

****Jutta Ribbrock** [26:17]:** Ja, da wollte ich gerade einhaken. Ich bin ja auch Mutter von zwei Töchtern und dieser Gedanke, glaube ich, der kommt oft in Eltern auf. Dass sie es persönlich nehmen. Das sage ich oft: Erstmal nicht persönlich nehmen. Es ist, dass das Kind mit sich selbst mit was beschäftigt ist und in der Regel nicht etwas macht, um dich als Mutter oder Vater zu ärgern. Klar kommt so was später mal auch, wenn die älter werden und so, ja, dann testen sie dich aus. Aber da sie auch zu entlasten und zu befreien von diesen Gedanken, die wir haben. Dass wir denken: Ah, das macht er jetzt schon wieder und nun wieder und wieder und wieder. Hm. Und dann, wie du sagst, auf uns selber schauen, das glaube ich, damit ist schon 80 % gut, dass wir da rausgehen aus diesem, dass wir uns da angegriffen fühlen. Mhm.

****Verena König** [27:01]:** Ja, das ist so wichtig und das ist so leicht gesagt: nicht persönlich nehmen. Das ist echt eine große Herausforderung, aber es ist total gut, sich das sozusagen als eine Grundregel hinter die Ohren zu schreiben oder immer wieder vor Augen zu holen, dass Kinder es nicht persönlich meinen. Dass Kinder immer auf der Suche sind nach Sicherheit, auch wenn sie sich anscheinend total gegenteilig verhalten, uns ärgern, uns provozieren. Immer steckt darin im Grunde die Suche nach einer Bindungssicherheit und nie

wollen sie uns loswerden oder uns verletzen. Das würde keinen Sinn ergeben, sondern was da häufig dahintersteckt, ist dieses Bedürfnis nach einer Bindungssicherheit, die halt auf unterschiedlichste Art und Weise getestet wird im Laufe der Zeit. Mhm.

****Jutta Ribbrock**** [27:53]: Ja, schön. Ich danke dir. Ich werde sie fragen, das müssen sie ja auch wollen, und das ist so in mir gewachsen jetzt, als ich dein Buch gelesen habe und auch einige von deinen Podcasts gehört habe, wo ich dachte, das wäre vielleicht tatsächlich noch mal... es wäre es wert, ihnen da auch ein paar Informationen zu geben, die ihnen auch helfen könnten und auch mein Gefühl noch mal auszudrücken auch, ne? Mhm.

****Verena König**** [28:20]: Ja, schön. Ja, und der Hund da draußen auch. Ja stimmt, da wo du sitzt, wir sitzen ja nicht zusammen in einem Zimmer, du bist an einem anderen Ort und zwar eigentlich an einem schönen, du bist an einem Urlaubsort eher und da ist jetzt draußen richtig was los mit einem Hund. Aber das nehmen wir jetzt mal so, das ist auch das Leben. Gut, gut. Also ich finde deine Idee, die du gerade angesprochen hast, superschön. Also es kann sehr, sehr wertvoll sein, über die eigene Kindheit mit einem Elternteil zu reflektieren, weil da so viel mit unserer Identität verbunden ist. Also mit dem Gefühl von Identität. Und wenn wir zum Beispiel wissen tief in unserem Innern aus den frühen Erfahrungen: Wir sind geliebte Kinder. Und wenn uns dann gleichzeitig aber auch irgendwann die Information erreicht, dass beispielsweise unsere Mutter in der und der Lebensphase von uns eine schwere Zeit hatte und deswegen vielleicht diese oder jene Botschaft auch mit rübergekommen ist, so was wie: „Ich habe keine Zeit für dich“, oder: „Es ist mir gerade alles zu viel“, dass man aus der Erwachsenenperspektive dann in Kontext setzen kann, was man in sich spürt. Beispielsweise auch als Verunsicherung. Also dass man weiß, ich bin geliebt, aber manchmal, wenn jemand irgendwie nicht genügend Zeit für mich hat, dann falle ich in ein Loch. Dann habe ich auf einmal das Gefühl, ich kann der Bindung nicht mehr vertrauen oder so, dann können wir eben solche Sachen in Kontext setzen und uns selber auch wieder liebevoll dafür noch mal in den Arm nehmen beispielsweise, dass wir eben so fühlen. Und ich finde solche Gespräche zwischen Bezugspersonen und erwachsenen Kindern ganz, ganz wertvoll und wenn die Beziehung das hergibt, dann ist das auch wirklich eine ganz schöne Gelegenheit, sich noch mal ganz nah zu sein.

****Jutta Ribbrock**** [30:17]: Ja, schön. Ich danke dir. Ich werde sie fragen. Das müssen sie ja auch wollen. Und das ist so in mir gewachsen jetzt, als ich dein Buch gelesen habe und auch einige von deinen Podcasts gehört habe, wo ich dachte, das wäre vielleicht tatsächlich noch mal... es wäre es wert, ihnen da auch ein paar Informationen zu geben, die ihnen auch helfen könnten und auch mein Gefühl noch mal auszudrücken auch, ne? Mhm.

Verena König [30:38]: Ja. Schön.

Jutta Ribbrock [30:42]: Wow. Jetzt muss ich noch mal mich richtig ordnen, nachdem ich jetzt irgendwie so in meine eigenen Gefühle reingegangen bin. Du hast es eben auch schon mal angesprochen, unser Nervensystem, was überreizt werden kann. Also dass diese Überlebensstrategien, die wir dann so entwickeln, das sind ja im Grunde uralte Sachen, die eben zu unserem Schutz gedacht sind. Vielleicht kannst du uns das noch ein bisschen erklären, was da passiert. Also wir haben ja ein Repertoire von Flucht bis Kampf und so weiter. Kannst du uns da ein bisschen noch was erzählen, dass wir das auch besser verstehen?

Verena König [31:18]: Ja, sehr, sehr gerne. Ja. Also unser Nervensystem, unser autonomes Nervensystem, was ja ein super komplexes System ist, ist auf einer ganz basalen Ebene im Grunde immer damit beschäftigt, unser Überleben zu sichern. Also ganz an unserem Bewusstsein vorbei, ganz unbewusst, ganz automatisch sorgt unser autonomes Nervensystem dafür, dass wir, wenn eine Gefahr droht, das möglichst schnell wahrnehmen, damit dann unser autonomes Nervensystem eine sogenannte Überlebensreaktion initiiert kann. Also wenn wir mit einer wirklichen Bedrohung konfrontiert sind, dann wird unser autonomes Nervensystem in Alarmzustand versetzt. Und dieser Alarmzustand, der führt dann zu verschiedenen möglichen Überlebensreaktionen. Und du hast zwei schon genannt: Fliehen und Kämpfen sind ganz klassische Reaktionen. Das sogenannte Totstellen ist eine Reaktion. Wir haben auch eine Erstarrungsreaktion. Und wir haben noch verschiedene komplexere Reaktionen, die zum Beispiel sich darin ausdrücken, dass wir einen anderen Menschen beschwichtigen, der für uns bedrohlich wird. Also dass wir ganz schlau und intelligent versuchen, sozial zu interagieren, um möglichst wenig Schaden zu erleiden. Und all das passiert automatisch und unbewusst und in diesen Überlebensreaktionen ist wahnsinnig viel Energie. Also die sind geladen mit Überlebensenergie, weil sie dafür ja auch da sind. Und wenn wir jetzt also beispielsweise in unserer Kindheit Situationen erleben, die uns in großen Stress bringen, dann ist es so, dass wir unseren Bezugspersonen gegenüber nicht fliehen können, weil wir von ihnen abhängig sind. Wir können gewissermaßen gegen sie kämpfen, aber auch nicht wirklich, weil wir auf sie angewiesen sind, körperlich und emotionell. Und das bedeutet, wir landen dann häufig in Überlebensstrategien, wie zum Beispiel uns in Anführungsstrichen totzustellen, also uns von uns selbst zu entfernen, unsere Bedürfnisse zu unterdrücken, nicht mehr zu kommunizieren, uns nicht mehr zu spüren. Oder wir entwickeln diese Strategien der Anbiederung, des Sich-Unterwerfens, des Sich-aufs-Äußerste-Anpassens. Und das sind also dann Anpassungsleistungen an unsere Umgebung, die unter ganz großem Stress entstehen. Und diese Anpassungsleistungen, diese Überlebensstrategien, die nehmen wir mit ins Leben. Wir nehmen die wahr als normal. Also das ist unser Empfinden von: So bin ich, so bin ich in Beziehung, so verhalte ich mich in der Welt, so übe ich meinen Beruf aus, so gehe ich mit mir selbst um. Das ist unser Normal. Und in unserem

Normal steckt dann ein hohes Maß an Stress und an Anstrengung und an mangelnder Verbundenheit oder Flow oder so was in der Art. Ja. Genau. Und das ist sozusagen das, was ich auch vorhin meinte, als ich sagte, dass sich das manchmal subtil äußert. Also nicht so offensichtlich, aber trotzdem sehr intensiv, sehr wirkungsvoll. Genau. Und das heißt unterm Strich, dass wir uns je nachdem, wie wir geprägt wurden, manchmal durch unser Leben bewegen auf einer Basis von Überlebensstrategien, die wir früh entwickeln mussten, um uns anzupassen. Und das führt zu Leid. Das führt zu Gefühlen von großer Anstrengung und niemals Ankommen beispielsweise. Das führt zu Gefühlen von großer Sehnsucht, die sich aber niemals erfüllt, von wie wir vorhin schon hatten ambivalenten Gefühlen: „Ich möchte verbunden sein, aber ich habe Angst vor Bindung“ und dergleichen. Ja. Genau. Und das ist jetzt viel gesagt und hoffe, dass ich einigermaßen auf deine Frage eingegangen bin.

****Jutta Ribbrock**** [36:11]: Total. Ich finde es super spannend. Auch das eine wichtige Info, um die Dinge wirklich zu verstehen und zu ergründen. Und ich verstehe ja auch aus allem, was du sagst und schreibst: Es ist wichtig, sich das bewusst zu machen und zugleich hast du auch Übungen, um das zu bearbeiten. Da gibt es auch in deinem Buch hinten ein paar... vielleicht können wir sogar hier im Podcast mal eine davon beschreiben. Ich weiß nicht, da gibt es zum Beispiel die Selbstumarmung oder auch dieses den Raum Abscannen, in dem ich mich befinde, dass das auch beruhigend wirken kann. Vielleicht kannst du eins davon mal kurz anleiten für uns.

****Verena König**** [36:50]: Ja, gerne. Also vielleicht zwei erklärende Worte zu Beginn und dann machen wir gerne so was zusammen. Also wir haben die ganze Zeit jetzt im Grunde von Reaktionen gesprochen, von Überlebensreaktionen und auch wahrgenommen oder definiert, dass die in unserem Nervensystem stattfinden und dass die uns also sozusagen in Zuständen halten von einer Art Dysregulation. Also hohem Stress, einer hohen energetischen Ladung oder tiefer Erschöpfung. Und diese Zustände, die nennen wir dysregulierte Zustände in der Psychotraumatologie. Und ein großes Ziel in der Traumaintegration oder in der... auf jedem Heilungsweg könnte man sagen, ist mehr Regulation zu erreichen. Also aus diesen frühgeprägten dysregulierten Zuständen nach und nach herauszufinden. Und damit das gelingt, müssen wir unserem Nervensystem sozusagen die Chance geben, etwas zu lernen, was es früher nicht lernen konnte, nämlich ganz einfach gesagt: wie sich Sicherheit anfühlen kann. Mhm. Und dazu gibt es ein paar einfache sensomotorische somatische, also auf den Körper bezogene Übungen, die also unser Nervensystem direkt ansprechen und dem Nervensystem die Möglichkeit geben, mal einen Moment lang wirklich zu registrieren: Hier und jetzt ist gerade keine Bedrohung am Start. Ja. Mhm. Genau. Und dazu können wir mal eine ganz einfache Übung zusammen machen, kann auch jeder, der hier gerade lauscht, einfach mitmachen. Die ist ganz, ganz einfach und die dient dazu, unserem Nervensystem Orientierung zu geben in der Sicherheit des Moments. Und dazu kann man im Grunde ganz einfach mal beginnen, sich in seinem Raum umzuschauen. Also in der Umgebung, in der man

gerade ist, umzuschauen. Und zwar so, als würde man ein Gemälde betrachten. Also Details in den Blick zu nehmen und die zu betrachten in ihrer Form, in ihrer Farbe, in ihrer Beschaffenheit. Zum Beispiel vielleicht die Textur der Wand oder das Muster der Tapete oder was immer man sieht. Die Farbe der Möbel. Und vielleicht kommt schon jetzt beim ersten Sich-Umschauen ein Atemzug auf oder ein Seufzen oder manchmal kommt auch ein Gähnen auf. Genau. Und was hier ganz wichtig ist, ist, dass man den Kopf mitbewegt. Also manche Leute bewegen zum Beispiel nur die Augen und sitzen ganz starr. Und dann wäre wichtig, dass man eben auch den Hals dreht, vielleicht mal den Oberkörper auch dreht. Ganz genau. Denn all das gibt unserem Nervensystem die Information, dass wir gerade hier bewusst die Sicherheit wahrnehmen in dem Raum beziehungsweise die Abwesenheit von Gefahr, von Bedrohung. Und vielleicht ist sogar schon beobachtbar, dass sich irgend etwas im eigenen Empfinden ein bisschen verändert. Vielleicht spürt man sich selbst ein bisschen mehr, den Körper ein bisschen mehr oder man nimmt den Raum deutlicher wahr. Und dann kann man schon langsam zum Abschluss kommen. Es sei denn, es fühlt sich noch nicht vollendet an, dann kann man natürlich noch weitermachen. Und was dann gut tut zum Abschluss hin, einfach mal ein bisschen nachzuspüren: Was fühlt sich jetzt vielleicht anders an als zu Beginn gerade, als wir damit angefangen haben. Genau. Und wie ging's dir damit gerade?

****Jutta Ribbrock** [41:35]:** Mir geht's supergut und ich habe tatsächlich gerade, weil hier in dem Studio, in dem ich sitze, da ist eine Wand mit so ja mit so Steinen und da habe ich mir so einzelne Steine angesehen und mich hat das total ruhig gemacht. Und ich habe ja eine Sache, die ich total gern mache, wenn ich in so einer Aufregung bin, dass ich dann manchmal so innehalte und sag: „Ich bin jetzt hier.“ Und da kommt genau dieser Atemzug, den du gerade beschrieben hast. Wirklich. Der kommt garantiert... einfach schwupps... und dann habe ich wirklich diese Sekunde so ganz und dieses Gefühl kam gerade auch beim Betrachten von der Wand aus diesen Steinen. Mhm.

****Verena König** [42:15]:** Hmm, das ist schön. Das heißt, du kennst auch deine eigene Reaktion, wenn du merkst, du kommst an im Moment, du merkst die Sicherheit, da kommt bei dir ein Atemzug auf und du spürst die Veränderung in deinem Zustand dann. Das ist genau das, worum es geht. Ja, und das ist ganz niedrigschwellig, sind ja wirklich kleine Dinge, die uns aber dann unterstützen in dieses Bewusstsein von Hier und Jetzt wirklich zu kommen. Ja.

****Jutta Ribbrock** [42:43]:** Da haben wir ja jetzt schon ein Element von wie kann Traumaheilung gelingen. Also wir können, du sagst, über den Körper gehen, wir können auch Kognitives angehen. Am besten ist so beides von oben nach unten und von unten nach oben. Kannst du uns das noch ein bisschen beschreiben? Wie kann Traumaheilung gelingen?

****Verena König** [43:03]:** Ja. Also Traumaheilung oder auch Traumaintegration, das verwende ich im Grunde lieber als Begriff, weil Heilung oft mit großen Erwartungen oder irgendwelchen Zweifeln auch verbunden ist. Und Integration beschreibt wirklich auch im Wort, dass es darum geht, etwas, was noch nicht verarbeitet wurde und deswegen noch in uns unsortiert rumfliegt und wirkt, in unser Bewusstsein zu integrieren, in unser Dasein zu integrieren, sodass es sich verändern kann in seiner Wirkung. Und Traumaintegration ist immer ein Prozess. Also alles, was nach schneller Methode klingt oder nach Fünf-Schritte-Plan und dann ist es erledigt, ist schlicht nicht seriös. Denn ja, wie wir jetzt in dem Gespräch, glaube ich, auch schon deutlich machen konnten, hinterlassen Traumata einfach tiefe Spuren in unserem Nervensystem, in unserer Empfindung von der Welt, in unserer Beziehungsgestaltung, also in allem, was uns letztlich ausmacht, auch in dem Empfinden unserer Identität. Und deswegen handelt es sich oft um sehr komplexe Prozesse, aber es gibt ein paar Elemente, die einfach super wesentlich sind und die jedem gut tun. Und dazu gehört zum einen, wie du gerade beschriebst, kognitiv etwas zu tun, also für Verständnis zu sorgen. Dazu gehört die ganze Informationsebene, also dass wir uns auseinandersetzen mit der Theorie hinter dem, was wir erleben. Das kann sehr, sehr hilfreich sein. Und das Von-unten-nach-oben-Arbeiten, also über die Körperebene zum Bewusstsein zu arbeiten, ist dann sozusagen die Ebene, auf der wir Zustände verändern. Also wo wir uns anfangen mit unserem Körper anzufreunden, den Körper, also unser Nervensystem kennen zu lernen, unsere Reaktionen kennen zu lernen, mehr in Kontakt zu kommen mit dem, was wir fühlen und erleben auf einer körperlichen Ebene und darin sozusagen zu erkunden, wie wir darauf Einfluss nehmen können. Also wie aus automatischen Reaktionen sich langsam so etwas entwickeln kann wie ein Selbstentscheiden, ein bewusstes Regulieren statt zu reagieren. Genau. Und wenn es sich wirklich um Trauma dreht und die Traumafolgen auch intensiv sind, dann ist es wirklich auch wichtig, dass wir Unterstützung haben und Begleitung haben, weil wir uns sonst unter Umständen erschöpfen, weil wir uns vielleicht frustrieren und weil wir auch eine gewisse Gefahr eingehen, uns vielleicht sogar zu retramatisieren, wenn wir uns zu intensiv zum Beispiel selbst unter Druck setzen und Dinge tun, die uns überfordern.

****Jutta Ribbrock** [46:05]:** Gerade bei dem, was du geschildert hast, wenn wir stark in die Empfindung gehen über das Körperliche, da stelle ich mir die größte Gefahr dafür vor, dass das gut ist, das begleitet zu machen, ne?

****Verena König** [46:15]:** Genau. Und zwar begleitet von jemandem mit Traumakompetenz, weil es viele, viele Methoden gibt, die für Menschen, die Trauma in ihrer Biografie tragen, sehr belastend wirken können und die für andere Menschen befreiend wirken können. Also wenn wir beispielsweise Wut rauslassen wollen und in Methoden landen, wo es darum geht, was auszureagieren, irgendwie zu schlagen oder zu brüllen, dann kann das für manche

Menschen unterstützend sein und für andere Menschen mit Trauma in der Biografie kann es einfach sein, dass es das Nervensystem wieder in die totale Dysregulation pusht und man sich dadurch eher schadet.

****Jutta Ribbrock** [47:00]:** Was wären noch vielleicht... kannst du noch ein, zwei Beispiele nennen, was gute Tools sind, um jetzt über den Körper an unsere Traumata uns heranzutasten?

****Verena König** [47:09]:** Ja. Also gute Tools sind im Grunde all jene Tools, die mit Achtsamkeit zu tun haben und die ohne Zwang funktionieren. Also man kann im Grunde alles, was gut tut, traumasensibel modifizieren, indem man beispielsweise so was rausnimmt wie Zwang. Also eine Achtsamkeitsübung, die vielleicht in der klassischen Methodik von A bis Z gehen würde, könnte man mal von A bis B machen. Und vielleicht das nächste Mal bis C oder so. Also es tut einfach gut, alles, was gut tut, in der Intensität und in der Länge und Dauer zu machen, wie es uns gut tut. Und sobald es unangenehm wird, damit einfach wieder aufzuhören. Oder vorher schon. Ja. Genau. Also an die eigenen Grenzen sich herantasten, ne? Genau. Und die ernst nehmen. Und nicht das Bedürfnis haben, sie zu übergehen oder zu sprengen, sondern wahrzunehmen: Diese Grenze ist genau der Abschnitt, bis wohin ich mich bewegen kann, ohne dass es für mein Nervensystem gefährlich interpretiert wird. Und das erst mal anzuerkennen, ist schon sehr, sehr hilfreich, um sich dann Gutes zu tun. Und generell, ich habe es gerade fast schon so runtergebrochen: Alles, was gut tut, hilft. Und das bewusst zu tun. Das ist sehr, sehr hilfreich für die Traumaintegration, weil wir häufig dazu neigen, das nicht zu tun, weil wir ja andere Sachen als wichtig ansehen: Wir wollen funktionieren, wir wollen es richtig machen, wir wollen es gut machen. Aber dass es die größte und schönste und auch wirkungsvollste Übung sein kann, mit sich selbst in Kontakt zu sein und etwas sich selbst Gutes zu tun, das unterschätzen wir häufig ganz doll.

****Jutta Ribbrock** [49:04]:** Du hast einleitend eben auch gesagt: was wahrscheinlich jedem gut tut. Da wollte ich auch gern noch mal nachhaken, weil so ein Gefühl von Ungenügendsein – „das kann ich nicht gut genug“ – das teilen ja viele Menschen gerade in der heutigen Gesellschaft auch mit dem Leistungsdruck und so weiter. Wo ist die Grenze zum Trauma? Es gibt ja viele Menschen, die das auch in sich tragen, ohne jetzt massiv traumatisiert zu sein.

****Verena König** [49:33]:** Ja. Das ist eine sehr gute Frage: Wo ist die Grenze zum Trauma? Weil wir im Grunde auch bei diesem Leistungsthema von Stress sprechen. Und Traumafolgesymptome sind Stressverarbeitungssymptome. Also da konnte ein Stress nicht verarbeitet werden, ein toxischer Stress. Und bei ganz vielen unserer zeitgemäßen sozusagen Zivilisationskrankheiten dreht es sich auch um Stressverarbeitungsprobleme. Und deswegen

ist es da vielleicht gar nicht so relevant zu differenzieren: Wo ist die Grenze zum Trauma? Weil es auch da ums Nervensystem geht und wir im Grunde die gleichen Techniken brauchen, um dann aus diesen Strudeln rauszukommen, und wir auch darin im Grunde einfach uns als menschliche Wesen anerkennen dürfen, die auf Stress sehr stark reagieren und die auf andauernden Stress und auf sogenannten toxischen Stress auch mit Krankheit reagieren. Ja.

****Jutta Ribbrock** [50:41]:** Das heißt, wir dürfen dieselben Übungen machen und uns damit was tun, was uns gut tut.

****Verena König** [50:47]:** Genauso ist es. Wir dürfen dieselben Übungen machen und auch in die gleiche Wertschätzung für unsere Verletzlichkeit reinkommen und eben statt uns weiter anpassen zu wollen an diese Leistungsansprüche uns eher ernst nehmen in unserem Bedürfnis nach Menschsein. Ja.

****Jutta Ribbrock** [51:06]:** Du machst auch ein paar kritische Anmerkungen zu so Tipps, die es so gibt, wie man in der Persönlichkeitsentwicklung auch was für sich tun kann oder was verändern kann. Also so was wie... ich habe mir mal hier so was aufgeschrieben, ein Satz wie: „Du bist nicht deine Gedanken.“ Ja, das hört man ja öfter. Und dann denke ich: Ja, ich finde, das kann ja durchaus hilfreich sein, weil ein Großteil der Gedanken in unserem Kopf – also die Geschichten, die wir uns dauernd über uns selbst erzählen, sage ich immer –, oft negativ ist. Ja: „Das kann ich nicht so gut, andere haben mehr Glück als ich, das klappt bei mir bestimmt wieder nicht“ und so weiter. Und deshalb finde ich so einen Satz wie „Du bist nicht deine Gedanken“ kann doch eigentlich ganz hilfreich sein. Und wenn wir uns jetzt mit der gleichen Intensität, mit der wir uns ständig diese Gedanken wiederholen, so was sagen würden wie: „Ich kann etwas beitragen, ich habe wertvolle Fähigkeiten, ich bin ein liebenswerter Mensch.“ Das hat ja eigentlich eine gute Wirkung. Aber was findest du problematisch an solchen Tipps wie diesem zum Beispiel?

****Verena König** [52:12]:** Ja, diese Tipps können sehr hilfreich sein, aber sie können auf einer gewissen Ebene auch sehr schwierig bis sogar destruktiv sein. Weil die Perspektive hier im Grunde die Frage ist. Also wenn ich mir beispielsweise intensiv selbst versuche klarzumachen, dass ich ein liebenswerter Mensch bin, aber ein innerer Anteil in mir schlicht und ergreifend gelernt hat: Ich bin es nicht. Dann wird diese Suggestion aus meinem Erwachsenenbewusstsein hier nicht landen können, weil wenn ich beginne, das zu glauben – also wenn dieses kindliche Ich, um das mal an diesem Beispiel festzumachen, jetzt konfrontiert wird mit dem Satz „Du bist aber liebenswert“, dann wird ein großer Schmerz in uns aufbrechen. Nämlich der Schmerz: Wenn ich liebenswert bin, warum hat mich dann

meine Mutter nicht geliebt? Also was ist doch irgendwo mit mir falsch, dass meine Mutter mich nicht geliebt hat? Also dieser tiefliegende Schmerz, der hinter der Überzeugung liegt: „Ich bin nicht liebenswert“, der wird dann aufbrechen. Also das ist schon eine komplexere Dynamik, wo auch wieder ein Schutzmechanismus wirkt. Weil viele unsere Überzeugungen, so was wie: „Ich bin nicht liebenswert“, oder: „Ich kriege das nicht hin“, oder: „Ich kann das und das nicht“, auch Schutzfunktionen haben. Wenn ich überzeugt davon bin, ich bin nicht liebenswert, dann ist es okay, dass mich meine Mutter nicht geliebt hat. Das ist ja dann logisch sozusagen. Wenn ich aber liebenswert bin und sie hat mich nicht geliebt, was um alles in der Welt habe ich dann falsch gemacht? Also was um alles in der Welt... und dann kommt wieder diese Ohnmacht ins Bewusstsein. Das heißt, zum einen wird es Anteile in uns geben, die gewisse Dinge uns nicht glauben werden, wenn wir sie kognitiv versuchen rüberzubringen durch intensive Glaubenssatzarbeit oder Wiederholungsaffirmation oder so was. Das zum einen, und zum anderen bergen diese Methoden dann die Gefahr, dass ein tiefer Schmerz aufgebrochen wird, dem dann im Grunde nichts gegenübersteht. Was hilft, damit diese Anteile sozusagen lernen können, dass sie liebenswert sind und was helfen kann, um zur Überzeugung zu gelangen, dass wir liebenswert sind, ist, wenn wir Erfahrungen machen, in denen wir spüren, dass wir liebenswert sind. Ja! Wie kriegen wir das? Ja, das ist eine sehr gute Frage. Also optimalerweise, indem da Menschen sind, die uns den Raum geben, so was zu spüren. Wenn wir uns dagegen wehren, weil wir uns wieder schützen wollen, dann haben wir hier natürlich so ein Katze-beißt-sich-in-den-Schwanz-Moment. Und dafür ist dann zum Beispiel eine therapeutische Begleitung oder eine traumasensible Begleitung sehr hilfreich, weil man sich in einem solchen Rahmen ganz behutsam annähern kann. Jemandem, der beide Blickwinkel oder die verschiedenen Perspektiven begreift und der uns also eine sichere Bindungsperson sein kann, ohne uns überzeugen zu wollen, sondern indem er weiß oder sie weiß: Da ist sowohl die Sehnsucht als auch der Schutz. Da ist sowohl die Panik als auch das tiefe Verlangen. Und Räume der Therapie oder Räume der traumasensiblen Begleitung sind für viele Menschen die ersten Beziehungsräume, in denen sie solche Erfahrungen machen können, dass sie gesehen werden und nicht beurteilt werden, dass sie verstanden werden und sich selbst verstehen lernen und dass sie eben sogenannte korrigierende Erfahrungen machen können. Manchmal ist es aber auch so, um das noch ein bisschen einfacher vielleicht zu gestalten, dass es bereits Menschen oder Wesen in unserem Leben gibt, bei denen wir diese Erfahrung machen. Also vielleicht gibt es da einen Hund, der einen jedes Mal, wenn er einen sieht, wieder total freudig schwanzwedelnd begrüßt, egal, ob man sich selbst gerade total bescheuert findet oder nicht. Ja. Und das kann man sich dann auch bewusst machen und einfach mal versuchen wahrzunehmen, wo sind Menschen oder Wesen in meinem Leben, bei denen ich spüren kann: Unabhängig davon, wie ich mich finde, sind die einfach zugewandt, sind die einfach da für mich und sind die einfach wohlwollend. Manchmal ist es aber auch so... Tiere sind oft wirklich die besten Bindungspartner und bilden dann vielleicht eine Brücke.

****Jutta Ribbrock** [57:31]:** Also das mit „der gute Freund des Menschen, der Hund“, das ist schon eine gute Idee, ne?

****Verena König** [57:36]:** Ja, Tiere sind oft wirklich die besten Bindungspartner. Und dann dieser Schritt zuzulassen, dass wir das mit Menschen zulassen... das ist dann so ein Transfer, ne? Ja, und das ist auch etwas, was wir manchmal wirklich üben müssen. Also bewusst wahrzunehmen: Wie fühlt es sich an, wie fühle ich mich, wenn jemand liebevoll mit mir umgeht? Wie fühle ich mich, wenn jemand da ist und mich wohlwollend betrachtet? Das müssen wir oft lernen und üben. Und da dürfen wir auch tolerant mit uns sein und auch aus der anderen Perspektive: Wir dürfen tolerant mit anderen Menschen sein, die vielleicht, auch wenn wir sie bedingungslos lieben, immer mal wieder behaupten, wir würden sie ablehnen oder wir hätten sie gerade irgendwie verurteilt. Also Geduld und Wohlwollen zu üben sind da ganz wesentliche Elemente auf dem Weg. Und es ist ein Prozess. Ja.

****Jutta Ribbrock** [58:56]:** Das hast du auch noch mal superschön auf den Punkt gebracht: Dass wir im Grunde ja die Fähigkeit haben als erwachsene Menschen, über Verständnis zu Toleranz zu finden. Fast ist es so ein bisschen – ohne das bitte nicht falsch zu verstehen –, aber wie mit den Kindern, was wir eben besprochen haben: Dass das Kind nicht uns meint, wenn es irgendwie ausrastet, durchdreht, sich hinwirft und selber irgendwie nicht weiter weiß. Und ein traumatisierter Mensch im Erwachsenenalter, der vielleicht für mich als Partnerin sich so ein bisschen unbegreiflich verhält, wenn man dann die Information hat: „Aha, da steht ein traumatisches Erlebnis im Hintergrund“, dass man dann auch merkt: Aha, ich muss das nicht auf mich beziehen. Es ist ein innerer Kampf für den Menschen an meiner Seite.

****Verena König** [59:58]:** Ja, das hast du auch noch mal superschön auf den Punkt gebracht. Genauso ist es. Verständnis füreinander, das lassen wir jetzt mal so stehen. Bitte nehmt euch das alle mit, alle, die uns zuhören, dieses Verstehen-Wollen auch. Und dann das zu geben: Verständnis füreinander. Ich glaube, das ist eins von den ganz vielen oder ganz zentralen Sachen, die wir einander geben können. Wir wünschen uns das ja auch selbst total.

****Jutta Ribbrock** [1:00:39]:** Liebe Verena, ich habe am Schluss immer eine Frage, die ich dir auch stellen möchte: Was ist für dich persönlich Glück?

****Verena König** [1:00:46]:** Oh, was für eine schöne Frage. Für mich persönlich ist Glück das Erleben auf allen Ebenen – also kognitiv, emotional und körperlich – von Verbundenheit. Ja. Punkt, Ausrufezeichen.

****Jutta Ribbrock** [1:01:05]:** Genauso ist es. So einfach. Superschön. Vielen, vielen lieben Dank für dieses schöne Gespräch.

****Verena König** [1:01:19]:** Ich danke dir von Herzen, liebe Jutta, für die schöne Verbundenheit in unserem Gespräch. Danke, danke dafür.

****Jutta Ribbrock** [1:01:25]:** Danke. Schön, dass du dabei warst. Ich hoffe, du kannst wieder mehr Wohlwollen für dich und auch Verbundenheit mit dir empfinden und Verständnis für Menschen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben. Wenn du mehr über Verena König wissen möchtest, schau gern in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du auch einen Link zu ihrem Buch, zu ihrem Podcast und weitere Infos. Und vielleicht magst du uns ja eine kleine Bewertung schreiben, wie dir dieser Podcast gefallen hat. Das würde uns sehr, sehr freuen. Noch mehr über einen bewussten Lebensstil erfährst du auch auf einfachganzleben.de und noch mehr tolle Podcasts findest du auf argon-podcast.de. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt, und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag. Mach's gut und bis zum nächsten Mal.