

Für eine Traumatherapie ist es nie zu spät

von Alice Mari Westphal

Hallo, ich bin Alice Mari Westphal, Speakerin/Trainerin & Präventologin, 64 Jahre, Mutter von zwei großartigen Kindern (mein Sohn ist 42 Jahre und meine Tochter 35 Jahre alt) und seit 20 Monaten Oma von zwei wundervollen Enkelinnen (20 und 4 Monate alt). Und ich bin eine Frau, die jahrelangen sexuellen Missbrauch erfahren, 5 Jahre in einer häuslichen Gewaltbeziehung gelebt und einen Überfall mit Vergewaltigung im öffentlichen Park überlebt hat.

Nach Außen machte ich Karriere, u.a. war ich viele Jahre eine engagierte, freigestellte Personalrätin, im Vorstand und wurde zur ersten weiblichen Vorsitzenden gewählt. Später, mit 54 Jahren, habe ich mich als Trainerin & Coach selbstständig gemacht, später kam die Bühne als Speakerin dazu. Mit Anfang 40 Jahren fing ich an Sport zu treiben, lernte das Skilaufen, lief meinen 1. Marathon mit 45 Jahren, 13 weitere folgten. Zurzeit bin ich ein Spinningfan und trainiere für Megamärsche.

Mein Inneres sah und sieht auch noch heute anders aus, ist mir häufig noch sehr unbekannt. Viele Jahre waren geprägt von Krankheiten wie z. B. Pfeiffersches Drüsenfieber, eine schwere chronifizierte Nasenneben- und Kieferhöhlenentzündung, Lungenentzündung, diversen Fahrradunfällen, drei Hörstürzen, zwei Bandscheibenvorfällen und einem Erschöpfungszustand. Es wurden mir Depressionen bescheinigt, was erst Jahre später für mich auch nachvollziehbar war. Wie oft hatte ich Suizidgedanken. Dabei hätte ich mich früher nie als depressiv oder auch krank bezeichnet - trotz meiner mich ständig begleitenden Mantren „ich kann nicht mehr“, „ich bin nichts wert“ „mich kriegt niemand mehr klein“ „ich schaffe das“, die ständig im Wechsel in meinem Kopf kreisten.

Weil meine schulischen Leistungen als Vorzeigeschülerin auf dem Gymnasium nachließen (ich litt auch immer wieder unter häufigen, sehr schmerzhaften Nierenbeckenentzündungen), sind meine Eltern damals mit mir auf Empfehlung zu einem anerkannten Kinder- und Jugendpsychologen 1 x wöchentlich gegangen. Ich kann mich noch an die Deutung von Tintenklecksen erinnern, ebenso an einen Intelligenztest, oder wer mehr Schuld an meinem Versagen hatte - meine Mutter oder mein Vater. Der Missbrauch wurde anscheinend nicht erkannt.

Mehrere Jahre später, ich war 25 Jahre alt, habe ich die Vergewaltigung angezeigt. Das sehr unwürdige Polizeiverfahren lasse ich hier aus. Mein Glück war, dass der Täter mich mit einer Gonorrhö angesteckt hatte, er wurde gefasst und ich musste die Tat nicht vor Gericht beweisen. Der Richter fragte mich während der Verhandlung, ob ich Hilfe bräuchte, was ich verneinte (ich war damals ohne Unterstützung allein zur Verhandlung gekommen). Ich glaube, ich wusste damals, schwer traumatisiert, gar nicht, in welcher Form die Hilfe sein sollte.

Mit Mitte 30, ich arbeitete Vollzeit mit 2 Kindern und einer problematischen Beziehung, zeigte sich meine Erschöpfung, meine innere Unruhe und das Gefühl, nicht mehr zu können, immer wieder mehr oder weniger stark. Aus diesem Grund fragte ich, damals hatte ich noch einen Frauenarzt, was ich dagegen tun könne. Er überwies mich zu einem Kollegen, einem Psychologen. Nach 3 Sitzungen, in denen ich meine Geschichte erzählte, meinte dieser, er könne mich nicht behandeln und hat mich zu einer Kollegin überwiesen. Dort das gleiche, nach 3 bis 4 Sitzungen überwies sie mich an ein Institut der Freien Universität (FU). Dort bin ich dann nach, ich glaube, 2 Sitzungen, ausgestiegen. Ich kann heute nicht mehr sagen, was mich dazu bewegt hat, habe auch keine Gefühle dazu.

Meine „ich kann nicht mehr“-Schübe hörten allerdings nicht auf, so dass ich von meiner Arbeitsstelle selbst Therapeutinnen anrief. Als ich endlich nach vielen Versuchen eine Therapeutin telefonisch erreichte, ihr kurz geschildert hatte, worum es ging und warum ich eine Therapie/ Hilfe brauche, fragte sie mich, ob ich mich schon mal gefragt hätte, warum mir das alles passiert sei. Es mag sein, dass sie es in einem ganz anderen Zusammenhang meinte. Was bei mir damals jedoch auftauchte, war die dann sehr präsente Schuldfrage. Ein weiteres Mantra trat in mein Leben – „Warum immer ich?“. Danach beendete ich erst einmal meine Therapiesuche, was allerdings meinen Zustand nicht besserte. Es fiel mir „zufällig“ ein Buch in die Hände. Den Titel weiß ich nicht mehr. Dort war die Telefonnummer des Berliner Notrufs aufgelistet. Ich rief dort an und nahm eine Zeit lang regelmäßig an den Sitzungen mit betroffenen Frauen teil. Zum ersten Mal spürte ich, ich bin nicht allein und ich bin „normal“. Auch wenn die traumatischen Erlebnisse der Frauen unglaublich schwer waren, fühlte ich mich damals wohl und verstanden.

Mit 39 Jahren hatte ich meine letzte Regel. Ein Hormontest zeigte, dass ich schon länger in den Wechseljahren war. Ein schwerer Schock für mich, ich im Herbst des Lebens und gerade frisch verliebt wie im Frühling in einen 8 Jahre jüngeren Mann. Die nächste Krise tauchte auf. Damals habe ich Worte wie Krise und Depression kategorisch abgelehnt, auch wenn ich an einem Wochenende mehr oder weniger dumpf auf meinem Sofa gesessen habe und zu nichts fähig war. Ich bin heute davon überzeugt, „irgendetwas“ in mir achtet auf mich, ich bin dann zu pro familia gegangen. Dort hatten mein Ex-Mann und ich bereits eine für uns beide gute Paarberatung in Anspruch genommen. Die dort tätige Mitarbeiterin hat mir nach unserem Gespräch sofort 2 Adressen von Therapeutinnen gegeben mit der Bitte, mich dort umgehend zu melden. Dann ging alles recht schnell, die eine Praxis hatte keinen Platz, die andere ja. Damit war die Entscheidung gefällt. In den Vorgesprächen ging es auch erst einmal darum, ob wir, die Therapeutin und ich, und die Therapieform zu- und miteinander passten. Ich hatte damals keine Ahnung, was eine Analyse bedeutet. Ich sollte mich auf das Sofa legen, was ich verweigerte - über 2 Jahre. Insgesamt mit einigen Unterbrechungen war ich fast 5 Jahre dort und lag nachher auch auf dem Sofa.

Heute, mindestens 15 Jahre später, bin ich seit 3 Monaten bei einer Traumatherapeutin und ich habe zum ersten Mal das Gefühl, es fühlt sich stimmig an und ich habe das Vertrauen, dass ich mich und meine Seele dort in meinem Tempo und in meiner Art entwickeln und heilen kann.

Fazit: Meine therapeutischen Erfahrungen sollen nicht als Anklage verstanden werden, sondern im Gegenteil, als Hinweis für mehr Sensibilität und Achtsamkeit der Klientin gegenüber. Eine traumatisierte Frau, insbesondere komplex traumatisierte Frau, immer wieder wegzuschicken (ich fühlte mich sowieso

weggeschickt, weil ich eine Zeit lang in einem Babywaisenhaus verbracht hatte), ohne ein sensibel geführtes Gespräch, was die Gründe dafür sind, ist aus meiner Sicht nicht tragbar. Dass die Telefonsituation eine eindeutige Ausnahme war, davon gehe ich aus.

Auch hätte ich mir, aus heutiger Sicht, von meiner Analyse-Therapeutin gewünscht, die Analyse nicht immer wieder zu verlängern. Es hat bestimmt viel Mühe gemacht hat, neue Anträge zu schreiben, anstatt mir zu sagen, dass diese Form der Therapie in keiner Weise die richtige für eine Frau mit meiner Geschichte ist. Als ich endlich auf dem Sofa lag, konnte ich kaum atmen, weil ich immer und ständig darauf achtete, was diese Person hinter mir macht. Und ich habe es in der langen Zeit nicht einmal geschafft, den Kopf zu drehen und nachzuschauen.

Ich gehe davon aus, dass ich kein „Einzelfall“ bin, auch wenn jede Lebensgeschichte individuell und einzigartig ist.

Mein großer Wunsch ist, dass insbesondere komplex traumatisierten Frauen eine erhöhte Sensibilität entgegen gebracht wird. Sehr häufig unterscheidet sich bei diesen Frauen das „Innen“ und das „Außen“ und viele sind gar nicht in der Lage, Gefühle, weil sie abgespalten sind, zu beschreiben.

Es braucht großes Vertrauen, Zeit, Geduld, Wertschätzung, Respekt und immer wieder höchste Achtsamkeit, um herauszufinden, wo die Klientin gerade „steht“.