

Kathie Kleff

Wie ich ICH wurde

DER WEG MEINER TRAUMAHEILUNG

MOMANDA

© 2023 des Titels »Wie ich ICH wurde« von Kathie Kleff
(ISBN 978-3-95628-071-9) by Momanda GmbH, Rosenheim.
Nähere Informationen unter www.momandaverlag.de

Für alle Menschen.
Die wir alle einmal Kinder waren.

© 2023 des Titels »Wie ich ICH wurde« von Kathie Kleff
(ISBN 978-3-95628-071-9) by Momanda GmbH, Rosenheim.
Nähere Informationen unter www.momandaverlag.de

Vorwort

Heilung beginnt in dem Moment, in dem ein Mensch sich gesehen fühlt.

Kathie gibt mit ihrem Buch sicherlich einer großen Zahl von Menschen das Gefühl, endlich gesehen zu werden. Da ist plötzlich jemand, der Worte für das findet, für das man selbst noch keine Worte hatte. Da ist jemand, der sich zeigt - mit all dem Schmerz und den Gefühlen, für die man sich selbst bisher geschämt hat und die man verborgen hielt. Da ist jemand, der davon erzählt, wie es gelingen kann, aus alledem einen Ausweg zu finden und aus den Schatten der Vergangenheit ins Licht der Gegenwart zu treten.

Was für ein Geschenk.

Aus Sicht einer Therapeutin ist es ein großer Schritt, wenn sich ein Mensch anvertraut und öffnet. Zu viele Ängste, Scham- und Schuldgefühle erschweren es Betroffenen oft lange, sich anzuvertrauen und sich in ihrer Verletzlichkeit zu zeigen. Zu groß ist die Angst, zurückgewiesen oder als »falsch« bewertet zu werden. Zu groß ist das Risiko, wieder beschämt oder verlassen zu werden.

Indem Kathie sich auf so authentische und offene Weise zeigt, öffnet sie die Tür zu einem Raum, in dem kein Urteil gefällt und kein Schmerz zugefügt wird. Sie öffnet den Raum zu Selbstmitgefühl, Respekt und Wohlwollen für uns selbst und andere. Sie öffnet einen Raum, in dem Zuversicht wachsen und Heilsames seinen Anfang nehmen kann.

Es handelt sich bei diesem Buch um keine leichte Kost. Das verheerende Ausmaß früher Bindungstraumata zu bezeugen, kann schmerzlich daran erinnern, wie verletzlich wir sind. Die Folgen fortwährender Abwertung und tiefer Einsamkeit werden uns direkt und unbeschönigt vor Augen geführt. Und das ist wichtig, denn es spiegelt die Lebensrealität vieler Menschen wider, die beim Lesen dieses Buches spüren können, dass sie nicht allein sind und dass es nie zu spät ist, um zu heilen.

Dieses Buch nimmt uns mit auf eine Reise durch eine bewegte Biografie, in der eine stetige, kraftvolle und letztlich erfolgreiche Suche nach Heilung und Verbundenheit sichtbar wird. Eine solche Reise braucht Zeit, Kraft, hilfreiche Ressourcen und Menschen wie Kathie, die den Weg weisen und zeigen: Du bist nicht allein.

Verena König

Früher



© 2023 des Titels »Wie ich ICH wurde« von Kathie Kleff
(ISBN 978-3-95628-071-9) by Momanda GmbH, Rosenheim.
Nähere Informationen unter www.momandaverlag.de

*Deine Mutter ist kaputt, aber du bist es nicht,
du trägst dieselben Verbände, Schicht über Schicht.
Aber irgendwo darunter bist du längst schon verheilt,
du hast viel zu lang ihre Wunden geteilt.*

Wir sind Helden, Kaputt

Am Anfang war das Schlamassel

Dies ist ein Buch über Trauma und die Folgen davon. Es ist ein Buch über MEIN Trauma. Beinahe wäre es nicht zustande gekommen, denn ungefähr zehn Tage, bevor ich die erste Fassung fertig hatte, um sie meiner Lektorin zu überreichen, entschied etwas in mir, dass einer von uns beiden – ich oder das Buch – noch nicht bereit war. In einem Zustand kompletter Unbewusstheit oder geistiger Umnachtung löschte ich das gesamte Skript von meiner Festplatte – und zwar unwiederbringlich. Keine halben Sachen, Baby. Ich zog es scheinbar erst unbemerkt in den Papierkorb, den ich einen Tag später leerte, um auch wirklich ganz sicherzugehen. Leider kann ich mich nicht erinnern, wann oder wie das geschah, ich weiß nur, dass der Ordner einschließlich der sieben Teile und circa 220 Seiten an einem Montagmorgen im Mai 2023 nicht mehr auf meinem Schreibtisch lag. Den Rest kann ich nur erahnen.

Das Loch, in das ich stürzte, als ich realisierte, was ich getan hatte, war bodenlos, brutal und sehr finster. An diesem Morgen, um kurz vor sechs, glitt ich lautlos in die Rolle meines vierjährigen Ichs und fürchtete, in einem Strudel tiefer, echter Verzweiflung zu ertrinken. Solche dysregulierten Zustände kannte ich nur von früher, ich hatte vergessen, wie unangenehm sie sind.

Ich weinte, schrie und schluchzte und konnte es nicht fassen. Ich hatte mein Buch gelöscht, mein erstes eigenes Buch, an dem ich fast zehn Monate gearbeitet hatte. Nicht einmal zwölf Stunden zuvor hatte mein Verleger mir den Link geschickt, unter dem man es bereits vorbestellen konnte, begleitet von einem Feuerwerk an glücklichen Emoji. Jetzt gab es kein Buch mehr, das man vorbestellen konnte. Ich hatte nichts, nur die Meldung »Dieses Dokument kann nicht mehr geöffnet werden, weil es entweder beschädigt oder gelöscht wurde«.

In den nächsten drei Tagen, während ich alle technischen Hebel in Bewegung setzte, um doch noch irgendwie zu retten, was nicht zu retten war, durchlief ich im Minutentakt die fünf Phasen der Trauer nach Kübler-Ross, manchmal gleichzeitig. Auf einen Moment abgrundtiefer Traurigkeit folgte die komplette Verleugnung dessen, was geschehen war. Zehn Sekunden später ruhte ich in zenartiger Akzeptanz und verkündete voller Zuversicht, dass alles immer für etwas gut ist, um im nächsten Augenblick wiederum bitterlich in Tränen auszubrechen. Es war interessant.

Was soll ich sagen? *Shit happens*. Auch wenn es sich über 48 Stunden nicht immer so anfühlte, habe ich auch das überlebt und dieses Buch trotzdem geschrieben. Oder erst recht.

Welche innere Instanz auch immer mit Händen und Füßen versucht hatte, es zu verhindern, sie scheiterte - und ich gewann und folgte endlich dem Ruf, der über dreißig Jahre in meinem Kopf herumgeistert war. Immer wieder hatte er an meine Tür geklopft, hatte zaghaft nachgefragt und mich aufgefordert, zumindest mal darüber nachzudenken: *Schreib deine Geschichte auf!* Meine Geschichte aufschreiben. Aha. Klang deutlich leichter gesagt als getan. Wie? Wozu? Und vor allem für wen? Was darf ich erzählen, worüber muss ich Stillschweigen bewahren, was gehört weiterhin schön unter den

Teppich und muss für immer im Kreise der Familie bleiben?
Darüber spricht man nicht.

Fragen, die mich nachts wach hielten und auf die es am Ende lange immer nur die eine Antwort gab: Das geht auf keinen Fall. Trotzdem fing ich immer wieder an, fand sogar ganz ordentlich, was ich zu Papier brachte, und legte das Skript trotzdem zurück in die Schublade. *Ist doch Quatsch*, sagte der Kopf, *was soll denn der Unsinn? Du hast Wichtigeres zu tun.*

Das Projekt geriet immer wieder in Vergessenheit und ich widmete mich lieber den Dingen, die mir vertraut waren. Ich blieb im sicheren Hafen. Der Kopf war zufrieden, das Herz geduldig. So ging es über Jahre.

Vielleicht habe ich meinen Wunsch über all die Zeit unbewusst ins Feld geschickt, wer weiß? Es heißt ja, man solle achtsam sein, was man sich so wünscht. Anfang 2022 flatterte aus heiterem Himmel eine Mail in mein Postfach. Da stand es, schwarz auf weiß, in Helvetica, Schriftgröße 12: »Hallo Frau Kleff! Möchten Sie für uns ein Buch über Trauma schreiben?« *Ach du Scheiße*, dachte ich. Und dann: *Ich flipp aus!* Doch diese Freude währte nicht lange, denn mein Verstand schaltete sich sofort ein, um entschlossen und empört auf ihr herumzutrampeeln.

Du kannst doch kein Buch schreiben! Das darfst du nicht, so etwas macht man nicht, das ist viel zu persönlich! Das könnte ja am Ende jemand lesen! Was werden die Menschen von früher sagen? Dein Bruder? Deine Mutter? Und außerdem: Wen zur Hölle interessiert schon deine Geschichte und was du zu sagen hast?

In meinem Kopf herrschte Krieg und ich war komplett überfordert. Wochenlang führte ich Diskussionen mit mir, drucks-

te herum, antwortete nicht, kaute das Thema immer wieder durch und fand tausend Gründe, warum es gerade schlecht ist. Schließlich sagte ich ab und verspürte große Erleichterung.

Ich wuchs und reifte - und nur ein halbes Jahr später kam die nächste Anfrage. Ich wusste schon beim Öffnen der Mail, dass diesmal etwas anders war. Ich war so weit. Ich war bereit, all das, was ich auf meiner langen, verrückten und anstrengenden Reise durchgestanden, ausgehalten, erfahren und erlebt hatte, in die Welt zu schicken und zu teilen. Ein letztes Mal ließ ich alle inneren Bedenkenträger zu Wort kommen, bedankte mich freundlich für ihre warnenden und mahnenden Worte und ließ mein erwachsenes Ich die Entscheidung treffen. Und hier sind wir nun. Du und ich.

Dieses Buch ist für all die Traumakinder, deren Mütter und Väter bereits Traumakinder waren und die keine Möglichkeiten hatten, die eigenen Wunden zu versorgen, die ihnen wiederum von ihren Müttern und Vätern beigebracht wurden, die ebenfalls Traumakinder waren. Ich schreibe es für all die Menschen, die *mir* in den letzten Jahren geschrieben und mir von sich erzählt haben. Mit denen ich arbeiten und die ich begleiten durfte. Die mir ihre Verletzungen zeigten und sich mir anvertrauten. Die älteste Dame kam aus Österreich und war 82 Jahre alt. Sie habe nicht mehr viel Zeit, schrieb sie, aber das sei okay. Sie sei glücklich darüber, dass ihr kurz vor ihrem Lebensende noch so vieles klar werden würde. Und wie wunderbar es sei, dass ihre Enkelin anders und vor allem früher mit diesen Themen umzugehen wisse, als es ihre Generation je gekonnt hatte.

Ich fühlte und fühle mich jedem von euch auf eine Art nah, weil ich fest davon überzeugt bin, dass Trauma sich erkennt. Dazu müssen wir uns nicht einmal persönlich begegnen, wir *sehen* die Verletzungen des anderen, jedoch nicht mit unseren Augen.

Wir sehen sie mit unserem Herzen - und erkennen uns im anderen.

Hier sind wir nun - du und ich -, verbunden durch diese Zeilen und die Wunden, die wir erlitten haben, obwohl es nicht unsere Schuld war. Bereit, sie zu fühlen, sie anzuerkennen, die dicken, schmutzigen Verbände der letzten Jahrzehnte vorsichtig und behutsam Schicht für Schicht abzunehmen, sie zu versorgen, ans Licht zu befördern und sie schließlich dort zu heilen. Bereit, zu lernen, mit den Narben zu leben und sie liebevoll zu betrachten, wenn etwas im Außen sie berührt. Denn Narben bleiben, so viel ist sicher. Sie bleiben ein Teil unserer Biografie, die wir vielleicht nicht komplett neu schreiben, aber auf deren Verlauf und Ende wir doch zumindest Einfluss nehmen können.

Ich nehme dich ein Stück mit auf meine Reise, die gleichermaßen anstrengend, magisch, unvorhersehbar, schmerzhaft und großartig war und ist. Eben wie der Zyklus der kleinen Raupe, die sich unter größten Strapazen immer wieder verpuppen und freikämpfen muss, bis sie schließlich eines schönen Tages als Schmetterling aus ihrem Kokon schlüpft, der seine leuchtenden Flügel ausbreitet und dem Leben entgegenfliegt. Ich teile meine Erfahrungen mit dir, um dir zu zeigen, dass du nicht mutterseelenallein bist, auch dann nicht, wenn du dich so fühlst. Du bist es nicht. Du hast dich vielleicht noch nicht gefunden und verstanden. Aber alles in uns ergibt einen Sinn, wenn du nur begreifst, wozu.

Ich hatte große Angst vor diesem Buch und vor meiner eigenen Sichtbarkeit. Angst, aus der Deckung zu kommen und laut zu sagen: *Das bin ich, mit allem, was war, aber vor allem mit dem, was da noch ist und noch entstehen kann.* Die ersten Schritte waren mehr ein Stolpern als ein flüssiges Schreiben, aber je mehr ich mich auf die neue Erfahrung einlassen konnte, umso leichter wurde es. Irgendwann landeten die Worte ganz

selbstverständlich auf dem Papier, flossen ineinander, formten Sätze, Abschnitte und Kapitel. Erzählten Geschichten, nahmen in den Arm und gaben mir immer mehr das sichere Gefühl, das Richtige zu tun. Manchmal rühren sich noch Zweifel in mir, ob ich das alles bewältigen kann, und damit meine ich vor allem *mich* in meiner neuen Rolle, die keine Rolle mehr ist. Ich, in meiner neuen Sichtbarkeit. Ich, nackt. Ich, authentisch. Ohne Schutzstrategien. Einfach ICH.

Ich wurde als Kind schwer traumatisiert und ich hatte keine Ahnung. Es hat lange gedauert, bis ich mir diese Tatsache eingestehen konnte. Es hat noch länger gedauert, bis ich verstanden habe, dass das meiste, was ich über mich glaubte, nicht die Wahrheit war und dass meine Wunden genauso schwer wie die meiner Eltern wiegen. Dass ich genauso wichtig und wertvoll bin.

Etwas in mir hat dafür gesorgt, dass ich überlebe. Eine liebende Intelligenz vielleicht, von der ich glaube, dass wir sie alle in uns tragen. Auf einer langen Reise habe ich meine Traumata behutsam aus der Dunkelheit geholt, sie nach und nach kennengelernt, ihre Dynamiken begriffen und sie sanft in mein Leben integriert. Ich habe erlebt, wie aus Wunden Wunder wurden, nachdem ich den Dauerzustand von Überleben-Müssen hinter mir lassen konnte.

Der Weg raus aus dem Überlebensmodus ist kein bisschen leicht, das musst du wissen, aber er ist auch nicht immer schwer. Ich halte ihn für ziemlich alternativlos, wenn diese Welt weiterbestehen soll und wir als Erdenbürger eines Tages miteinander in Frieden leben wollen. Mein Leben lang hatte ich das Gefühl: Das kann nicht alles gewesen sein, da ist noch mehr. Etwas in mir wusste, dass Leben auch anders geht, und es hatte recht. Wenn auch nur einer meiner Sätze, nur eines meiner Worte, dich auf *deinem* Weg einen einzigen

Schritt nach vorn gehen lässt, dann hat sich die doppelte und dreifache Arbeit an diesem Buch schon gelohnt.

Es gibt ein Leben vor dem Trauma, es gibt oft ein langes Leben mit den Folgen des Traumas, aber vor allem gibt es ein Leben *nach* dem Trauma. Ich möchte, dass du das weißt. Dazwischen liegt eine Welt, die es zu entdecken, zu begreifen und zu erobern gilt. Du kannst lernen, deine Schutzschilder, deine Kompensationsstrategien und scheinbar destruktiven Verhaltensmuster zu verstehen und Schritt für Schritt abzuliegen. Du kannst lernen, Beziehungen zu führen, die nährend, sicher und wertschätzend sind. Du kannst *neue* Erfahrungen machen. Du kannst mit dir in Kontakt kommen, klare Grenzen ziehen, bessere Entscheidungen für dich treffen und lernen, mehr Mitgefühl für dich und deine eigene Geschichte zu haben. Wenn du begreifst, warum dir das lange so schwergefallen ist. Du kannst vielleicht nicht löschen, was war, aber du kannst lernen, heute so damit zu leben, wie du es dir wünschst. Du kannst deine Geschichte nicht umschreiben, aber du kannst lernen, leichter mit ihr umzugehen. Ich kenne deinen Weg nicht, niemand kennt ihn. Nur du allein. Du musst ihn nur gehen, das ist alles.

Du kannst dich aufmachen, hier und jetzt, rein in den Kaninchenbau, durch die Dunkelheit und schließlich ans Licht. Sei gut vorbereitet, denn du brauchst Beharrlichkeit, Offenheit, Neugier, Mut, Ruhe, Disziplin, Geduld und Zeit. Eine ordentliche Portion Humor und Leichtigkeit, wenn es geht, und im besten Fall Verbundenheit mit Menschen, bei denen du dich sicher und gesehen fühlst. Verbundenheit mit der Natur oder mit Tieren. Du brauchst genügend Energie und ausreichend Proviant, um diesen Berg zu erklimmen. Reise mit leichtem Gepäck, gehe kleine und achtsame Schritte, damit du nicht stolperst. Gönn dir Pausen, sie sind wichtig, genauso wichtig wie ausreichend Schlaf und ein gesunder Lebensstil.

Du brauchst deine Kraft, sei dir dessen bewusst. Es ist hilfreich, an anderer Stelle Kraft zu sparen und immer wieder auszuruhen und aufzutanken. Du bist schon viel länger unterwegs, als dir klar ist, und du hast schon viel mehr geschafft, als du denkst. Vielleicht kann es an diesem Punkt noch kleine Verzögerungen geben, aber das ist okay. Nichts und niemand kann dich mehr aufhalten, dich zu entfalten. Du bist schon zu weit gekommen.

Vertraue dem Prozess.

Es ist an der Zeit, dass wir uns unsere Geschichten erzählen.

Dies hier ist meine.