

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN EINER SEELISCHEN VERLETZUNG UND EINEM TRAUMA

Um Ihr inneres Ohr, das ich mit diesem Buch erreichen möchte, nicht allzu rasch zu ermüden, habe ich die Begriffe „seelische Verletzung“ und „seelisches Trauma“ scheinbar gleichbedeutend nebeneinander her verwendet. Obwohl diese beiden Begriffe sehr ähnlich klingen und sicherlich auch eng miteinander verwandt sind, müssen wir diese doch inhaltlich sorgsam voneinander trennen. Worin aber besteht der Unterschied?

Unter dem Begriff „seelische Verletzung“ verstehe ich eine Verletzung der Seele, die diese zwar schwer getroffen hat, die aber infolge der natürlichen Reparaturmechanismen wie Lob, Anerkennung, ausgeprägtes Selbstwertgefühl etc. mit der Zeit spontan verheilt. Es mag eine Narbe als Hinweis auf die erlebte Verletzung zurückbleiben. Diese ist aber nicht weiterhin hinderlich. Sie entstellt uns nicht auf Dauer. Wir haben sozusagen Dank des natürlichen Ausheilungsprozesses „nur“ eine seelische Schramme erlitten.

Wenn eine Wunde spontan verheilt, sprechen wir in der Medizin von „primärer Wundheilung.“ Das ist auch die Art der Abheilung bei einer seelischen Verletzung. Der Begriff des „seelischen Traumas“ dagegen meint, dass die seelische Wunde *nicht* infolge der natürlichen Selbstheilungskräfte unserer Seele spontan verheilt. In der Medizin sprechen wir dann von einer „sekundären Wundheilung.“ Das bedeutet, die Wunde entzündet sich. Bakterien dringen ein. Sie wird heiß und schmerzt fürchterlich. Die Wunde kann vereitern. Je nach Größe der Verletzung kann es so mehrere Wochen und Monate dauern, bis die Wunde unter Hinterlassung einer hässlichen, zum Teil sogar hinderlichen Narbe endlich zur Ruhe kommt.

Auch ein zweites Beispiel soll Ihnen den Unterschied der genannten beiden Begriffe verdeutlichen. Stellen Sie sich hierzu ein Schiff auf hoher See vor, welches in einen schweren Sturm gerät. Das Schiff tanzt auf den Wellen. Es wird hoch und runter getragen. Dabei neigt sich das Schiff bedrohlich zur Seite und bekommt eine mehr oder minder starke Schlagseite. Bei einer seelischen Verletzung richtet sich das Schiff immer wieder auf. Es bleibt auf seinem eingeschlagenen Kurs und geht nicht unter. Es mag zwar im Fahrplan eine leichte Verspätung geben, aber das Schiff kommt sicher an sein Ziel. Bei einem seelischen Trauma dagegen verrutscht, bildlich gesprochen, die seelische Ladung im Frachtraum. Das Schiff bekommt eine gefährliche Schlagseite und kann sich nicht mehr aus eigener Kraft wieder aufrichten. Die verrutschte Ladung hält es in der Schräglage fest. Das

Schiff droht zu kentern. Selbst wenn der Sturm vorüber ist, behält das Schiff seine unnatürliche Lage. Es liegt weiterhin schräg im Wasser. Es kann sich erst dann wieder aufrichten, wenn die Ladung im seelischen Frachtraum wieder geordnet worden ist und alles wieder an Ort und Stelle steht. Ich glaube, dass Sie nun den Unterschied verstanden haben.

Obwohl wir die Begriffe „seelische Verletzung“ und „seelisches Trauma“ jetzt sehr streng voneinander getrennt haben, sollten wir uns doch darüber im Klaren sein, dass zu jeder Zeit das eine in das andere übergehen kann. Ebenso wie eine scheinbar harmlose Schnittwunde sich jederzeit entzünden und in eine sekundäre Wundheilung übergehen kann, ebenso ist es möglich, dass eine seelische Verletzung in ein Trauma übergeht. Wovon ist das abhängig, welche Faktoren entscheiden hierüber?

Mit dieser Frage beschäftigen wir uns in dem nun folgenden Kapitel.