

Ausblick und Versöhnung

Unser Leben gleicht manchmal einem großen Rangierbahnhof bei der Eisenbahn. Täglich wird unser Lebenszug durch die unterschiedlichsten Anforderungen *neu* zusammengestellt. Wir, die Lokomotive, haben dabei nicht selten das Gefühl, die angehängte Last nicht ziehen zu können. Wir müssen uns zum Teil erheblich anstrengen, um den Zielbahnhof zu erreichen. Der Fahrplan des Tages wird uns zumeist wie ein enges Korsett vorgegeben. So erleben wir unseren Alltag. Dabei gibt es freie Strecken ohne Hindernisse, und es gibt lange beschwerliche Strecken, die unsere ganze Kraft erfordern. Nicht jeden Weg können wir als Lokomotive selbst bestimmen. So sehr wir die ungehinderte Fahrt auf freien Gleisstücken unseres Lebens auch lieben mögen, auch für uns wird es immer wieder beschwerliche Gleisabschnitte geben. Ein Mensch mit einem erlittenen seelischen Trauma entspricht einem Zug, der neben der Unwegsamkeit der Strecke noch viele Tunnelabschnitte zu bewältigen hat. Er sieht daher weniger von der Schönheit seines Tages. In ihm ist trotz heller Wagonbeleuchtung tiefe dunkle Nacht. Er sieht keinen Sonnenschein und keine blühenden Landschaften, die sein Herz erfreuen könnten. Wenn unser Leben einmal oder sogar wiederholt in diesen Tunnel gerät, so dürfen und sollten wir darauf vertrauen, dass auch unser Leben wieder von der holprigen unliebsamen Nebenstrecke auf ein neues bisher unbenutztes Gleisstück zurückfinden wird. Wir haben auf dem Weg dorthin durchaus das Recht dazu, uns über die Mühen und Strapazen auf dieser unwegsamen Nebenstrecke zu beklagen. Aber wir sollten darauf achten, dass wir es nicht beim Klagen allein bewenden lassen. Es ist wichtig für uns zu begreifen, dass wir nicht nur Lokomotive in unserem Leben, sondern auch *Weichensteller* sind. Spätestens an der nächsten Lebenskreuzung müssen wir selbst darüber entscheiden, welchen weiteren Weg wir einschlagen wollen. Es ist daher unstatthaft, besonderen Lebenssituationen, Ereignissen oder anderen Menschen allein die Schuld an den langen Tunnelstrecken unseres Lebens zu geben. Egal, welche Hindernisse wir auch immer in den Weg gelegt bekommen, wir können uns durch *nichts* aus unserer persönlichen Verantwortung für unser eigenes Leben entziehen. Um die für das Meistern unseres Lebens benötigte Handlungssouveränität zurück zu gewinnen, dürfen wir trotz aller Schwierigkeiten das vordringlichste Ziel bei der Trauma-Aufarbeitung nie aus den Augen verlieren. Dieses Ziel heißt *Zurückerlangen unseres Seelenfriedens* durch den Versuch der Versöhnung mit dem Unbegreiflichen und Unfassbaren.

Wenn Sie dieses Buch aufmerksam gelesen haben, sind Sie über die Verletzbarkeit einer menschlichen Seele hinreichend informiert.

Sie haben Einblick in ihren Aufbau und in ihre komplizierte Arbeitsweise bekommen. Daher sind Sie sicherlich nicht erstaunt darüber, wenn ich am Ende dieses Buches eine sehr persönliche Bitte an Sie richte: Achten Sie in Zukunft nicht nur auf die innere Balance Ihrer *eigenen* Seele, sondern auch auf die der Menschen in Ihrer Umgebung. Wenn Sie selbst gerade dabei sind, ein Trauma zu verarbeiten oder bereits erfolgreich verarbeitet haben, wissen Sie, welche Macht im positiven wie im negativen Sinne Ihre Worte, Gesten und Handlungen auf andere Menschen haben können. Ihre Anerkennung dem anderen gegenüber *stärkt* seine Seele, Ihre vernichtende Kritik kann sie beschädigen oder sogar zerstören. Dieses gilt in besonderem Maße für Menschen mit Traumaerfahrung. Ein solcher Mensch ist wie ein Sommer ohne Sonne, wie ein Kind ohne Lachen, wie ein Weihnachtsbaum ohne Lichter. Er gleicht einem Urlaub ohne Erholung und wie einem Leben ohne Sinn. Obwohl er nach außen hin frei zu sein scheint, ist er doch ein *Gefangener* seiner tiefen inneren Verletzung. Tragen Sie daher bitte durch Ihr Verhalten dazu bei, dass seelische Traumata gar nicht erst entstehen können und dort, wo Sie entstanden sind, versuchen Sie an deren Heilung mitzuwirken. Ein Beitrag, den Sie persönlich hierzu leisten können, ist z. B. die Pflege eines liebevollen Umgangs mit Ihren Mitmenschen. Das ist viel leichter als Sie denken. Machen Sie zukünftig Menschen, die Ihnen positiv durch etwas auffallen auf das Positive dankend aufmerksam. Sagen Sie ruhig Ihrer Bäckersfrau, die Ihnen jeden Morgen trotz des vollen Geschäftes manche Sonderwünsche erfüllt, dass Sie sich sehr über ihr Verhalten freuen, und dass Sie ausgesprochen gerne zu ihr kommen. Oder teilen Sie der Krankenschwester, die sich Ihrer Sorgen und Nöte bezüglich eines eher einfachen chirurgischen Eingriffs angenommen hat, ruhig Ihre Dankbarkeit mit. Sicherlich hat auch die Textilverkäuferin, die Sie gestern bei der Anprobe Ihrer neuen Hose so glänzend beraten hat, Lob und Anerkennung verdient. Sagen Sie es ihr! Sie werden überrascht sein, welches Licht Sie auf diese Weise in manchen Menschen anzünden können. Zudem werden Sie schon bald die Erfahrung machen können, dass vieles von dem, was Sie in einen anderen Menschen hinein geben, positiv auf Sie zurückfällt. Die Freude des anderen kann zu Ihrer eigenen Freude werden und wer weiß, vielleicht erhalten Sie schon bald aufgrund Ihres liebevollen Umgangs mit anderen positiven Zuspruch von Ihren Mitmenschen. Dieser wird Ihnen auf Ihrem persönlichen Weg, auf welchem auch ich Sie ein Stück begleiten durfte, Kraft und Hoffnung geben. Diese beiden wichtigen Elemente bei Ihnen gerade in Zeiten seelischer Bedrängnis zu stärken, war für mich als Autor meine stärkste Motivation, das vorliegende Buch zu schreiben. Sollte diese Hoffnung bei einem Teil der Leser in Erfüllung gegangen sein, dann hat sich der Aufwand sowohl für Sie als auch für mich gelohnt. Dieses Buch soll nicht enden, ohne dass ich mich bei Ihnen für Ihr Interesse, Ihr Vertrauen und Ihr Durchhaltevermögen bedankt habe. Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Sie auf dem langen Weg der Heilung Ihrer

Seele nie die Hoffnung und den Mut verlieren. Vertrauen Sie darauf, dass gerade in den dunklen Stunden unseres Lebens immer wieder Grundsteine für unser persönliches Wachstum gelegt werden. Auch wenn wir die erhofften Erfolge zum Teil erst nach Jahren erkennen können, ist es dieses *stille Wachsen und Reifen*, das uns und unser Leben immer einzigartiger und wertvoller werden lässt. Mit Ihnen zusammen hoffe ich, dass Sie die Sie bedrängenden Probleme schon bald einer Lösung zuführen können, damit Sie Ihr Leben mit neuer Kraft und Selbstvertrauen aktiv gestalten und unbelastet(er) (er)leben dürfen. Willkommen in Ihrem „neuen“ Leben!