

# Rezensionen von Buchtips.net

## Bessel van der Kolk: Das Trauma in Dir

### Buchinfos

Verlag: [Econ Ullstein List Verlag \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)  
Genre: [Sachbuch](#)  
ISBN-13: 978-3-548-06749-0 ([bei Amazon.de bestellen](#))  
Preis: 20,99 Euro (Stand: 29. April 2025)

### Trauma-Heilung braucht mehr als Reden und Erkennen

Ein Trauma zu erleiden, dazu bedarf es keiner Teilnahme am Krieg oder Opfer eines Kidnapping zu sein. Vielfältig sind die alltäglichen Trauma, denen Menschen, oft ohne es genau fassen zu können und gar ohne es zu wissen, ausgesetzt sind. Verletzungen, die tief in der Person liegen, die von dort dennoch das Verhalten, das Denken, die Emotionen stark und nachhaltig beeinflussen. Sexuelle negative Erfahrungen in der Kindheit, tief verdrängt. Gewalterfahrungen in der Kindheit, nicht selten von den eigenen Eltern initiiert. Seelisch "unten gehalten worden" aus mannigfaltigen Motiven heraus und dies zwar im körperlichen und emotionalen Verhalten durchaus ja ausdrückend, aber sich selbst dabei nicht bewusst zu sein als später erwachsener Mensch. Ebenso wie das Miterleben von körperlicher Gewalt an geliebten Personen oder das Aufwachsen im Dunstkreis von Drögen und Alkohol. Um nur die gewichtigsten Auslöser von Trauma aufzuführen, denen von der Kolk in seiner beruflichen Laufbahn nachspürte und die er behandelte.

"Traumatische Erlebnisse hinterlassen Spuren, unabhängig davon, ob sie in größeren Zusammenhängen (wie in unserer Geschichte und in ganzen Kulturen) oder in unserm unmittelbaren Umfeld oder in unseren Familien stattfinden".

Dabei wirken sich Traumata nicht nur auf die direkt betroffenen Menschen aus, sondern auch auf deren nahstehendem Umfeld. So ziehen die Spuren von Traumata ihre Kreise über Jahre und Jahrzehnte hinweg, übertragen sich gar auf die nachfolgenden Generationen. Dass sich dies noch lange nach dem konkreten Ereignis in der Ausschüttung von Stresshormonen, destruktiven Verhaltensweisen und emotionalen Krisen neiderschlägt, ohne dass die genauen Ursachen konkret erfasst werden können, gehört zum Wesen des Traumas dazu. Wie die Forschung der letzten Jahre und Jahrzehnte unmissverständlich aufzeigt. Und dies behindert nicht nur eine freie und konstruktive Entwicklung der Persönlichkeit, sondern zerstört sogar in breiten Teilen gerade jene konstruktiven Versuche, dauerhaft festen Boden unter die "inneren" Füße zu bekommen.

Wichtig in diesem Zusammenhang ist eine der Grunderkenntnisse van der Kolks. Dass es eben nicht "die eine" immergleiche und erfolgreiche "Methode" zur Traumbearbeitung gibt, die dann jedem Patienten hilft. Sondern dass Trauma-Therapie immer individuell ausgerichtet werden muss. Auch wenn, wie dieses wesentliche und zentrale Werk zeigt, eine Art "roten Faden" der Therapie durchaus gibt. Fundiert und ruhig, Schritt für Schritt, führt van der Kolk dann in die "Untiefen" der Traumata. Was man grundlegend darüber sagen kann. Was das eigene Gehirn über das Trauma sagt (bis hin zum Verlust des Körpergefühls und des eigenen "Selbst"). Wie sich Traumata entwickeln im "Geist des Kindes" und wie man später "Trauma-Spuren" erkennen und diesen folgen kann, um den verursachenden Ereignissen und deren konkrete Folgen zumindest ein wenig habhaft zu werden. Was eine Voraussetzung für eine Transformation jener "Verbiegungen" ist. Und, am Ende, wie Wege zur Genesung konkret aussehen können.

Um sich Körper, Emotion und das Selbst wieder zu eigen zu machen, durch EMDR sich von der Vergangenheit in technisch stringenter und wirksamer Form lösen zu können und damit zu beginnen, die Einzelteile zusammenzufügen (im Konzept des Selfleadership), neue (oder überhaupt erst einmal) Strukturen zu schaffen und am Ende das Gehirn "neu zu vernetzen" im Rahmend es Neurofeedback als Methode. Wobei van der Kolk immer darauf achtet, den "Körper" mit einzubeziehen und eindringlich davor warnt, allein auf der Ebene der Sprache zu verbleiben. Integrative Körpertherapie (from muscle to brain) und Körperachtsamkeitsübungen wie Yoga gehören nicht nur am Rande ergänzend zur "Heilung", sondern bilden zentrale Elemente derselben. Wozu im emotionalen Bereich natürlich ebenso zentral die wohlwollende Beziehungsarbeit gehört.

Ein wahrliches Grundlagenwerk, dass zum Standard der Traumatherapie entweder bereits gehört oder umgehend werden wird. Und was für den Leser zudem auch einen hervorragenden Einblick ermöglicht, wie weit Traumata verbreitet sind. Und damit auch im eigenen Leben eine gewichtige Rolle spielen dürften.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)  
[17. April 2023]