

What My Bones Know: A Memoir of Healing from Complex Trauma

by Stephanie Foo · Language: DE

Summary by booksummaryai.com — <https://booksummaryai.com/country/de/what-my-bones-know-a-memoir-of-healing-from-complex-trauma-zusammenfassung>

Summary

In 60 Sekunden

Mit fünfundzwanzig ist Stephanie Foo eine erfolgreiche Produzentin bei This American Life, als ihr Freund ihr sagt, sie habe eine komplexe PTBS — eine Diagnose, von der sie noch nie gehört hat. Bei der Aufarbeitung ihrer Kindheit in San Jose stößt sie auf Schläge, ein Messer, das nach ihrem Kopf geworfen wird, und Verlassenwerden mit fünfzehn. Sie verfolgt die Schäden zurück durch die Familiengeschichte in Malaysia, von einer Großmutter, die in die Sklaverei verkauft wurde, bis zu einem Großvater, der vom Krieg gezeichnet ist. Dann probiert sie alles aus — EMDR, stille Retreats, somatische Therapie, Psilocybin — und baut langsam eine gewählte Familie auf, heiratet und bekommt eine Tochter, die sie nie im Stich lassen will.

Warum es sich lohnt

Dieses Buch findet Worte für eine Verletzung, die die meisten Betroffenen nicht benennen können. Die komplexe PTBS ist nicht im DSM-5 enthalten, sodass Millionen Menschen falsch diagnostiziert herumlaufen oder nur als 'schwierig' bezeichnet werden. Foo verbindet harte Wissenschaft — ACE-Werte, Cortisol-Studien, Polyvagal-Theorie — mit einem rohen persönlichen Bericht über Missbrauch und Genesung. Lies es, wenn du Kindheitstrauma überlebt hast, jemanden liebst, der das getan hat, oder im Bereich psychische Gesundheit arbeitest.

Die Kernideen

Die Diagnose, die nicht im Störungsverzeichnis steht

Stephanie Foo ist fünfundzwanzig und produziert Beiträge bei This American Life, als ihr Freund Joey die Beziehung in ihrer Brooklyn-Wohnung beendet. „Du hast C-PTSD“, sagt er ihr. „Du hast ein komplexes Trauma.“ Sie hat den Begriff noch nie gehört. Nachdem er gegangen ist, ruft sie ihre Mutter in San Jose an und fragt sie, klipp und klar, ob sie als Kind misshandelt wurde. Ihre Mutter antwortet: „Ich erinnere mich an nichts. Ich erinnere mich an nichts aus meiner Kindheit. Ich erinnere mich an nichts aus deiner Kindheit. Ich erinnere mich an nichts.“ Dann legt sie auf. Foo landet schließlich im Sprechzimmer von Dr. Ham am Columbia University Medical Center. Nach einem zweistündigen Erstgespräch gibt er dem Ganzen einen Namen: komplexe PTBS, eine Erkrankung, die aus langanhaltendem, wiederholtem Trauma entsteht, meist in der Kindheit, wenn Flucht unmöglich ist. Sie steht nicht einmal im DSM-5. „Du hast einen sehr schweren Fall“,

sagt er ihr. „Du hast alle Symptome. Du hast viel Arbeit vor dir.“ Als sie fragt, ob sie je besser werden wird, macht er eine Pause. „Ich weiß es nicht. Ich glaube, du kannst lernen, damit umzugehen.“

Die komplexe PTBS wurde erstmals 1992 von der Psychiaterin Judith Herman vorgeschlagen, in ihrem Buch *Trauma and Recovery* — und drei Jahrzehnte später hat es der Begriff immer noch nicht ins DSM-5 geschafft. Diese Lücke hat Gewicht: Sie bedeutet, dass Menschen mit dieser Erkrankung oft eine schlichte PTBS diagnostiziert bekommen, oder eine Depression, oder gar nichts. Hermans Definition von Genesung stellt das ganze Projekt auf neue Beine. „Genesung bedeutet nicht, nie wieder Symptome zu haben“, erzählt sie Foo. „Genesung bedeutet, ein Leben zu haben, das sich zu leben lohnt, trotz der Symptome.“ Das Ziel ist keine Auslöschung. Es geht darum, ein Leben aufzubauen, das groß genug ist, dass die Symptome es nicht mehr bestimmen.

Probier es aus: Wenn die Therapie bei dir nicht geholfen hat, frag eine Klinikkraft gezielt nach komplexem Trauma — nicht nur nach PTBS — und prüfe, ob die langanhaltende, wiederholte Art besser zu deiner Geschichte passt.

Deine Kindheit wird bewertet wie ein Test

Foo füllt einen Fragebogen aus, der nach ihrer Kindheit fragt — und erreicht einen hohen Wert. Der Fragebogen stammt aus der bahnbrechenden CDC-Kaiser-Permanente-Studie von 1998 zu belastenden Kindheitserfahrungen (Adverse Childhood Experiences), geleitet von Dr. Vincent Felitti und Dr. Robert Anda, die über 17.000 Erwachsene befragte. Der Befund, der die Medizin veränderte: Je mehr Kategorien von Kindheitsbelastungen eine Person angab, desto höher ihr Risiko für chronische Krankheiten und die häufigsten Todesursachen. Foos eigener Wert ist hoch. Der Missbrauch, den sie überlebt hat, ist nicht nur Erinnerung — er ist ein messbarer Prädiktor dafür, was ihr Körper Jahrzehnte später tun wird.

Die ACE-Studie verwandelte „schwierige Kindheit“ von einer vagen Klage in eine Variable der Public Health. Über 17.000 Erwachsene beantworteten Fragen dazu, was vor ihrem achtzehnten Lebensjahr passiert war, und das Muster galt durchweg: Höhere Werte gingen mit mehr chronischen Krankheiten und früherem Tod einher. Was Menschen überrascht, ist die Dosis-Wirkungs-Form — es ist nicht ein einziges schlechtes Ereignis, es ist die Ansammlung. Foo erreicht einen hohen Wert, was bedeutet, dass ihre Panikattacken und ihr Körperstarre keine Charakterschwächen sind. Sie sind die erwartbare Ausgabe eines Körpers, der Jahre im Überlebensmodus verbracht hat.

Probier es aus: Mach diese Woche online den ACE-Fragebogen mit zehn Fragen. Deine Zahl zu kennen, löst nichts, aber sie verwandelt Selbstvorwürfe in Daten.

Die Starre: wenn dein Körper dich nicht sprechen lässt

In einer Besprechung bei *This American Life* kritisiert eine Kollegin Foo. Nichts Gefährliches geschieht — nur Worte in einem Konferenzraum. Aber ihr Körper blockiert völlig. Sie kann nicht

sprechen. Sie kann sich nicht bewegen. Mehrere Minuten vergehen, bevor sie wieder „online“ ist. Sie nennt es „die Starre“, und es kehrt ihr ganzes Leben wieder: Konflikt löst eine Abschaltung aus, die sie nicht mit Willenskraft überwinden kann. Die Frau, die eine Radioshow leiten kann, bringt kein „Entschuldigung“ heraus, wenn jemand sie kritisiert, weil ihr Nervensystem entschieden hat, dass sie wieder in Gefahr ist.

Die Starreaktion erklärt etwas, das Betroffene kennen und alle anderen rätselhaft finden: Intelligenz hat damit nichts zu tun. Foo entscheidet sich nicht für das Schweigen. Ihr Nervensystem führt ein Programm aus, das in Jahren installiert wurde, in denen Sprechen Bestrafung bedeutete. Die Reaktion zündet auf Kommando, in sicheren Räumen, vor Kollegen, ohne ihre Zustimmung. Sobald du verstehst, dass die Abschaltung automatisch ist, nicht feige, lockert sich die Scham darum — und auch das Urteil von Partnern und Freunden, die sich fragten, warum jemand so fähig einfach „abschaltet“.

Probier es aus: Wenn du das nächste Mal in einem Gespräch erstarrst, erzwing keine Worte. Nimm die Blockade wahr, benenne sie still — „das ist die Starre“ — und erlaube dir, später ins Gespräch zurückzukehren.

Das Trauma liegt nicht im Ereignis. Es liegt im Körper.

Foo setzt sich mit dem Psychiater Bessel van der Kolk zusammen, dem Autor von „The Body Keeps the Score“, und bekommt eine Lektion in Biologie. Trauma, erklärt er, verformt das Gehirn physisch: Es schrumpft den Hippocampus — die Struktur, die Erinnerungen ablegt und die Zeit festhält — um bis zu 25 Prozent. Währenddessen bleibt die Amygdala, das Alarmsystem, in einem permanenten Zustand von Hyperarousal. „Das Trauma liegt nicht im Ereignis“, sagt van der Kolk zu ihr. „Das Trauma liegt im Körper.“ Für Foo fühlt sich das an wie ein Schlüssel, der sich im Schloss dreht. Ihre Panik, ihr Erstarren, ihr rasender Puls — das sind keine nachwirkenden Gefühle über die Vergangenheit. Das ist Physiologie im Präsens.

Das ist die Idee, die Trauma von Erinnerung trennt. Ein Ereignis endet; die Reaktion des Körpers darauf nicht, weil genau die Hirnstrukturen, die es als „vorbei“ markieren sollten, beschädigt sind. Ein geschrumpfter Hippocampus kann die Vergangenheit nicht als Vergangenheit ablegen, und eine im Hyperarousal feststeckende Amygdala liest jede Türöffnung als Bedrohung. Deshalb kann Foo in einem Meeting kritisiert werden und die Fähigkeit zu sprechen verlieren — ihr Alarmsystem prüft keine Daten. Gesprächstherapie behandelt Gedanken; der Körper führt seine eigene Chronik und braucht seine eigene Behandlung.

Probier es aus: Wenn du getriggert wirst, lege eine Hand auf deine Brust und benenne fünf Dinge, die du sehen kannst. Du gibst deiner Amygdala Beweise im Präsens, dass die Gefahr vorüber ist.

Eine Erinnerung mit einem bewegten Licht zurückspulen

Foo probiert EMDR — Eye Movement Desensitization and Reprocessing — bei Dr. Marylene Cloitre aus. In einer Sitzung ruft sie eine ihrer schlimmsten Erinnerungen auf: ihre Mutter, die sie

würgt. Die Therapeutin schwenkt eine Lichtleiste hin und her, während Foo das Bild festhält. Es klingt absurd, auf jemandes schlimmsten Moment ein Licht zu richten. Aber nach acht Sitzungen verschiebt sich etwas. Die Erinnerung fühlt sich „verschwommen“ an. Sie existiert noch, aber sie hat ihre Spannung verloren — sie detoniert nicht mehr bei Berührung. Die Szene ist dieselbe; Foos Körper reagiert anders darauf.

EMDR sieht aus wie die am wenigsten plausible Therapie, die je erfunden wurde — einem Licht mit den Augen folgen, und die schlimmste Erinnerung verliert ihren Stachel. Foos Ergebnis nach acht Sitzungen bei Dr. Marylene Cloitre zeigt, warum sie überlebt: Die Erinnerung daran, wie ihre Mutter sie würgte, verschwand nicht, sie wurde „verschwommen“. Der Inhalt blieb; die Ladung fiel. Diese Unterscheidung ist wichtig für jeden, der fürchtet, dass Heilung Vergessen bedeutet. Desensibilisierung ist keine Auslöschung. Es ist, einen stromführenden Draht in einen Draht zu verwandeln, den man anfassen kann.

Probier es aus: Wenn eine bestimmte Erinnerung dich immer wieder überfällt, suche einen EMDR-zertifizierten Therapeuten und frage direkt, wie viele Sitzungen er für eine einzelne Ziel-Erinnerung üblicherweise braucht.

Mit acht verkauft: die Großmutter, bei der alles begann

Foo fliegt nach Malaysia, um der Vergangenheit ihrer Familie nachzuspüren. Ihre Tante erzählt ihr von Foos Großmutter: mit acht Jahren in die Knechtschaft verkauft, regelmäßig geschlagen, später verließ sie ihre eigenen Kinder. „Deine Großmutter war verrückt“, sagt die Tante. „Sie hat uns jeden Tag geschlagen.“ Foo reist in das Dorf, in dem ihre Großmutter lebte, und findet das Haus nicht mehr vor — ersetzt durch eine Palmölplantage. Eine Nachbarin ergänzt das Bild: „Deine Großmutter ist nachts durch die Straßen gewandert und hat geschrien. Die Kinder hielten sie für einen Geist.“ Foo steht auf einer Plantage, wo ein Zuhause sein sollte, mit der Geschichte einer Frau im Kopf, die als Kind verkauft, geschlagen und schreiend in der Dunkelheit zurückgelassen wurde.

Foos Großmutter wurde mit acht Jahren in die Knechtschaft verkauft und regelmäßig geschlagen — ein Kind, das als Eigentum behandelt wurde. Sie wuchs auf, verließ ihre eigenen Kinder und wanderte, wie Nachbarn berichten, nachts schreiend durch die Straßen, bis Kinder sie einen Geist nannten. Foos Eltern erzogen sie dann mit Schlägen und Verlassenwerden. Niemand in dieser Kette hat seine Grausamkeit erfunden; sie haben sie geerbt wie ein Familienerbstück, das niemand wollte. Auf der Palmölplantage, wo einst das Haus stand, sieht Foo die Staffel klar: Unbehandeltes Trauma stirbt nicht mit seinem Besitzer. Es wird weitergegeben.

Probier es aus: Frage deinen ältesten noch lebenden Verwandten, wie die Kindheit deiner Großeltern wirklich war. Du verteilst keine Schuld — du kartierst, woher deine Muster kommen.

Ein Großvater, der im Schlaf schrie

Foo erfährt, was ihr Großvater als Kind während der japanischen Besetzung Malaysias im Zweiten Weltkrieg erlebt hat. Er sah zu, wie japanische Soldaten seine Nachbarn mit Bajonetten

erstachen. Er musste Leichen begraben. Er sprach nie über irgendetwas davon — aber jahrzehntelang schrie er im Schlaf. Ein Mann, der seine Geschichte nie erzählte, erzählte sie jede Nacht, unfreiwillig, im Nebenzimmer, während seine Familie zu schlafen versuchte. Sein Körper bewahrte die Aufzeichnung, die sein Mund sich weigerte zu öffnen.

Ein Kind sieht Soldaten seine Nachbarn mit Bajonetten erstachen und muss die Leichen begraben. Er wächst auf, gründet eine Familie, sagt nichts — und schrie jahrzehntelang im Schlaf. Foos Großvater zeigt das Prinzip „The Body Keeps the Score“ über eine Generation hinweg: Schweigen ist nicht Abwesenheit. Der unverarbeitete Horror fand jede Nacht seinen Weg hinaus, in ein Schlafzimmer, wo Kinder ihn hören konnten. Familien vererben nicht nur Gene. Sie vererben den Klang dessen, was nie gesprochen wurde.

Probier es aus: Frag dich, ob jemand in deiner Familie Albträume, Nachtschreck hatte oder im Schlaf schrie. Schlafsymptome tragen oft Geschichte mit sich, die die Geschichten bei Tag nie erwähnen.

Der Cortisol-Beweis: Trauma in der Blutlinie

Foo entdeckt die Forschung von Rachel Yehuda, die Kinder von Holocaust-Überlebenden untersuchte. Sie maß deren Cortisol — das Stresshormon — und fand etwas Seltsames: Die Nachkommen hatten niedrigere Cortisol-Basalwerte als erwartet. Niedrigere, nicht höhere. Ihre Stresssysteme waren anders kalibriert, ein biologischer Marker für die Weitergabe von Trauma. Foo liest das und rechnet für ihre eigene Familie: eine Großmutter, die mit acht verkauft wurde, ein Großvater, der Leichen begrub, Eltern, die sie schlugen. Die Chemie des Überlebens war vielleicht in ihrem Blutstrom angekommen, bevor sie je einen Atemzug tat.

Rachel Yehudas Befund dreht die Intuition um: Kinder von Holocaust-Überlebenden hatten niedrigere Cortisol-Basalwerte, nicht mehr. Das Stresshormonsystem scheint in der nächsten Generation neu kalibriert — ein biologischer Fingerabdruck dessen, was die Eltern erduldeten. Für Foo, deren Großmutter in die Knechtschaft verkauft wurde und deren Großvater Leichen unter der Besetzung begrub, rahmt das ihre eigene Diagnose neu. Ihr Nervensystem war vielleicht vor ihrer ersten Erinnerung vorbereitet. Das macht Heilung nicht hoffnungslos; es macht die Startlinie anders, als alle sie annehmen.

Probier es aus: Hör auf zu fragen „Was ist mit mir los?“ und fang an zu fragen „Was ist mit den Menschen passiert, die mich großgezogen haben?“ Schreib eine Sache auf, die du über das frühe Leben jedes Großelternteils weißt.

Zehn Tage Schweigen, sieben Tage bis zum Zusammenbruch

Foo meldet sich zu einem zehntägigen Schweigeretreat im Spirit Rock Meditation Center in Kalifornien an — die Art von Ort, an dem Heilung angeblich geschieht. Am dritten Tag reißt das Schweigen ihre Abwehr nieder und aufdringliche Missbrauchserinnerungen beginnen aufzutauchen. Am siebten Tag hat sie eine Panikattacke so schwer, dass sie nicht atmen kann und den Meditationsraum verlassen muss. Das Retreat, das ihr Nervensystem hätte beruhigen

sollen, flutet es stattdessen, weil die Stille dem gespeicherten Trauma nirgends lässt, sich zu verstecken.

Meditation wird als universell beruhigend verkauft. Foos zehn Tage im Spirit Rock zeigen das Kleingedruckte: Für jemanden mit komplexem Trauma können Schweigen und Stille ein Trigger-Auslieferungssystem sein. Am dritten Tag tauchten aufdringliche Missbrauchserinnerungen auf; am siebten Tag konnte sie nicht atmen und musste den Raum verlassen. Wenn die ganze Strategie deines Nervensystems darin besteht, beschäftigt genug zu bleiben, um nicht zu fühlen, entfernt das Entfernen der Beschäftigung den Schild. Intensive Retreats sind nicht neutral — für Trauma-Überlebende zählt die Dosis, und zehn stille Tage können eine Überdosis sein.

Probier es aus: Wenn du traumatisiert bist, fang mit zehn Minuten geführter Meditation an, nicht mit zehn Tagen Schweigen. Bau Toleranz auf, bevor du dich für irgendetwas mit Unterkunft anmeldest.

Lernen, den eigenen Herzschlag zu lesen

Foo beginnt mit somatischer Experiencing bei Dr. Peter Levine. Statt über ihre Vergangenheit zu sprechen, lässt er sie während der Flashbacks bei körperlichen Empfindungen bleiben – der enge Brustkorb, die Hitze, das Zittern. In einer Sitzung bemerkt sie, dass ihr Herz mit 120 Schlägen pro Minute rast. Dann übt sie, es durch Atemarbeit zu verlangsamen. Es ist das Gegenteil von Vermeidung: Statt vor dem Gefühl zu fliehen, bleibt sie lange genug darin, um seine Ränder kennenzulernen, und entdeckt, dass sie ihre eigene Physiologie sanft lenken kann, statt von ihr geritten zu werden.

Somatisches Experiencing dreht das übliche Therapieskript um. Dr. Peter Levine bittet Foo nicht, ihre Geschichte zu erzählen; er bittet sie, die Empfindung zu verfolgen, während sie geschieht – ein Herz mit 120 Schlägen pro Minute, dann Atemarbeit, um es zu verlangsamen. Die Fähigkeit, die hier aufgebaut wird, ist Interozeption: die Signale des eigenen Körpers in Echtzeit zu lesen. Für jemanden, dessen Freeze-Reaktion sie mitten im Meeting überfällt, ist das kein Luxus. Es ist der Unterschied zwischen entführt werden und bemerken, wie die Entführung beginnt – der einzige Moment, in dem du etwas dagegen tun kannst.

Probier es aus: Einmal täglich, wenn du gestresst bist, miss deinen Puls. Schon das bloße Beachten der Zahl beginnt, den Muskel aufzubauen, deinen Körper zu verfolgen, statt von ihm blind getroffen zu werden.

'Okay. Was brauchst du von mir?'

Foo lernt einen Mann namens Joey über eine Dating-App kennen. Beim dritten Date geht sie ein Risiko ein und offenbart ihre C-PTSD-Diagnose. Er zuckt nicht zusammen oder flieht. 'Okay', sagt er. 'Was brauchst du von mir?' Sie beginnen eine Beziehung, und sie übt etwas völlig Neues: ihm ihre Trigger zu nennen, sobald sie sie erkennt, statt sie zu verbergen oder zu explodieren. Etwa zur gleichen Zeit lernt sie von Forschern – mit Dr. Stephen Porges' polyvagaler Theorie, die die

Abschaltreaktion des Nervensystems erklärt –, dass Heilung über Koregulation läuft: die ruhigen Nervensysteme anderer Menschen helfen, deins zu beruhigen. Sie beginnt bewusst, eine gewählte Familie von Freunden aufzubauen, die ihre Genesung unterstützen.

Die polyvagale Theorie, entwickelt von Dr. Stephen Porges, gibt Foo eine Karte ihrer Abschaltreaktion – und zeigt auf eine Heilung, die keine Klinik anbietet: Koregulation, Nervensysteme, die sich gegenseitig stabilisieren. Deshalb ist Joeys Reaktion beim dritten Date so wichtig. 'Okay. Was brauchst du von mir?' ist ein reguliertes Nervensystem, das einem dysregulierten die Hand reicht. Foos Antwort ist, absichtlich eine gewählte Familie aufzubauen. Für Traumaüberlebende, deren biologische Familien die Quelle des Schadens waren, ist Freundschaft kein Trostpreis. Sie ist die Behandlung.

Probier es aus: Erzähle diese Woche einer sicheren Person von einem deiner Trigger – bevor er auslöst, nicht danach. Es im Voraus zu benennen, verwandelt sie in einen Verbündeten statt in einen Zuschauer.

Das Geschirr in der Spüle und der Teller an der Wand

Joey lässt ein Geschirr in der Spüle. Foo schreit ihn an und wirft einen Teller gegen die Wand. Im Nachhinein, sitzend in den Trümmern eines kleinen Haushaltsereignisses, verfolgt sie die Wut bis zu ihrer Quelle: Ihr Vater schlug sie früher für kleine Haushaltsvergehen. Ein Geschirr in der Spüle ist für ihr Nervensystem nicht einfach ein Geschirr in der Spüle – es ist der exakte Auslöser, der einst der Gewalt vorausging. Die Erkenntnis entschuldigt den Teller nicht, aber sie erklärt ihn und zeigt auf das, was tatsächlich behandelt werden muss.

Ein Teller an der Wand wegen eines Geschirrs in der Spüle sieht wie ein Temperamentsproblem aus. Foos Einsicht ist, dass es ein Zeitreise-Problem ist: Ihr Vater schlug sie für kleine Haushaltsvergehen, also liest ihr Körper ein vernachlässigtes Geschirr als die ersten Takte einer Prügelstrafe. Die Wut kommt vor dem Gedanken, gerichtet auf einen Partner, der ein Geschirr liegen ließ, angetrieben von einem Mann, der seit Jahren tot für ihr Leben ist. Das Muster zu benennen, macht den Teller nicht ungeschehen. Aber es schafft die Lücke zwischen Auslöser und Reaktion, in der Veränderung möglich wird.

Probier es aus: Frage nach deiner nächsten unverhältnismäßigen Reaktion schriftlich eine Frage: 'Woran hat das meinen Körper erinnert?' Analysiere es nicht im Moment – die Antwort kommt später.

Eine Hochzeit, eine Toilettenkabine und dreißig Minuten Erdung

Foo und Joey heiraten in einer kleinen Zeremonie in New York City. Dann, beim Empfang, macht ein Familienmitglied eine Bemerkung — und Foos Nervensystem verrät sie ausgerechnet an ihrem eigenen Hochzeitstag. Sie erlebt eine dissoziative Episode und flüchtet in eine Toilettenkabine, wo sie dreißig Minuten lang die Erdungstechniken durchgeht, die sie in der Therapie gelernt hat, bis sie wieder bei sich ist. Heilung, so zeigt sich, befreit einen nicht von den schlimmsten Tagen. Sie gibt einem nur Werkzeuge dafür an die Hand.

Foo bekommt ihre Hochzeit, und ihre Dissoziation kommt trotzdem — ausgelöst durch die Bemerkung eines Familienmitglieds beim Empfang. Dreißig Minuten in einer Toilettenkabine, Erdungstechniken im Kopf durchgehen, an dem Tag, an dem sie eigentlich rein glücklich sein sollte. So sieht Genesung wirklich aus: keine Ziellinie, an der die Symptome aufgeben, sondern ein Leben, in dem du weißt, was zu tun ist, wenn sie ungebeten auftauchen. Der Sieg besteht nicht darin, dass sie sich nicht dissoziiert hat. Der Sieg besteht darin, dass sie wusste, dass sie es getan hat — und genau wusste, was als Nächstes zu tun ist.

Probier es aus: Wähle eine Erdungstechnik — Füße flach auf den Boden, fünf Geräusche benennen, die du hörst — und übe sie täglich, während du ruhig bist, damit sie automatisch abrufbar ist, wenn du sie brauchst: auf einer Hochzeit, einer Beerdigung oder einer Firmenfeier.

Sechs Stunden Psilocybin, vierzig Prozent leichter

Foo macht eine begleitete Psilocybin-Sitzung mit einer Therapeutin im Rahmen einer klinischen Studie an der NYU. Sechs Stunden lang, unter Aufsicht, begegnet sie ihrem kindlichen Selbst in ihrem Kopf und sagt, was sie nie zu sagen vermocht hat: 'Es tut mir leid, dass ich dich gehasst habe. Es tut mir leid, dass ich dir die Schuld gegeben habe. Du warst nur ein Kind.' Die Wirkung hält über den Trip hinaus an — sie berichtet von einer 40-prozentigen Verringerung ihrer PTSD-Symptome auf der CAPS-Skala, die sechs Monate danach stabil bleibt. Sie trägt auch einen Satz des Psychiaters Gabor Maté mit sich: 'Trauma ist nicht das, was dir passiert. Trauma ist das, was in dir passiert als Folge dessen, was dir passiert.'

Gabor Matés Satz — Trauma ist das, was in dir passiert, nicht das, was dir passiert — erklärt, warum zwei Geschwister im selben Haus aufwachsen können und nur eines eine C-PTSD entwickelt. Das Ereignis ist geteilt; die innere Wunde ist individuell. Foos Psilocybin-Sitzung an der NYU setzt genau an diesem Inneren an: sechs Stunden in einer klinischen Studie, eine Entschuldigung an ihr kindliches Selbst, brachten eine 40-prozentige Symptomreduktion auf der CAPS-Skala hervor, die sechs Monate anhielt. Die Entschuldigung, die sie nie von ihren Eltern bekam, gab sie sich selbst — und ihr Symptomwert veränderte sich.

Probier es aus: Schreib dir selbst einen Entschuldigungsbrief in dem Alter, in dem deine schwerste Erinnerung passiert ist. Lies ihn laut vor. Du bist der einzige Erwachsene, der das je sagen würde.

'Ich erinnere mich an alles.'

Foo kehrt nach San Jose zurück, um ihre Mutter zum ersten Mal seit fünf Jahren zu sehen. Die Verleugnung hat sich keinen Millimeter bewegt: ihre Mutter beharrt darauf, dass kein Missbrauch stattgefunden hat. Aber Foo braucht ihre Bestätigung nicht mehr. 'Ich erinnere mich an alles', sagt sie zu ihr. 'Ich bitte dich nicht, es zu bestätigen. Ich sage dir, dass es passiert ist.' Es ist der Satz, den das kleine Mädchen auf der Matratze auf dem Boden nie sagen konnte, gesprochen von der Frau, die sie geworden ist — nicht mehr verhandelnd mit der Person, die ihr geschadet hat, sondern nur noch die Fakten festhaltend.

Foos Mutter leugnet weiterhin alles, und Foo hört auf, auf die Entschuldigung zu warten, die nicht kommen wird. 'Ich erinnere mich an alles. Ich bitte dich nicht, es zu bestätigen. Ich sage dir, dass es passiert ist.' Das ist der Ausstieg aus einem nicht gewinnbaren Spiel: Überlebende bleiben oft stecken in der Hoffnung, dass ein Elternteil die Vergangenheit endlich anerkennt — und geben damit der Person, die den Schaden verursacht hat, die Macht darüber, ob der Schaden real ist. Foo holt sich das Urteil zurück. Die Realität braucht keine Gegenunterschrift — nicht von ihrer Mutter, nicht von irgendeinem Menschen.

Probier es aus: Wenn jemand deine Vergangenheit leugnet, schreib deine Version für dich selbst auf — mit Datum, konkret. Deine Erinnerung braucht ihre Zustimmung nicht, um wahr zu sein.

Den Kreislauf durchbrechen, bevor das Baby da ist

Foo wird schwanger, und die alte Angst meldet sich: Wird sie das weitergeben? Ihre Therapeutin schneidet den Knoten auf: „Dass du dir Sorgen machst, eine gute Mutter zu sein, bedeutet, dass du den Kreislauf bereits durchbrichst.“ Dann kommt der Kreißsaal – und ausgerechnet ihr Körper, an diesem allerwichtigsten Moment, fällt zurück in ihre eigene verlassene Kindheit. Sie hält ihre neugeborene Tochter im Arm und flüstert: „Ich werde dich nie verlassen. Ich werde dir nie wehtun. Du bist sicher.“ Die Kette, die von einer Großmutter lief, die mit acht Jahren verkauft wurde, über Schläge und Verlassenwerden, endet hier, in einem Krankenzimmer, laut ausgesprochen.

Die generationenübergreifende Kette in dieser Familie lief ununterbrochen: eine Großmutter, die in Knechtschaft verkauft wurde und ihre Kinder schlug, Eltern, die Foo schlugen und verließen. Foos Generation hätte das nächste Glied sein können. Stattdessen gilt das Paradox der Kreislaufbrecherin: Die Täter machten sich nie Sorgen; die Sorgende durchbricht den Kreislauf. Ihre Therapeutin benennt es – sich Sorgen zu machen, eine gute Mutter zu sein, ist selbst der Beweis, dass die Weitergabe bereits unterbrochen wurde. Und im Kreißsaal, mitten im Flashback, sagt Foo die Worte, die in der Geschichte ihrer Familie nie ein Kind zu hören bekam: Du bist sicher.

Probier es aus: Wenn du fürchtest, die Fehler deiner Eltern zu wiederholen, schreibe drei konkrete Dinge auf, die du anders machen wirst. Konkrete Vorsätze schlagen vage Angst jedes Mal.

Nicht geheilt. Besser. Und immer noch am Heilen.

Foo und Joe heiraten, und sie beschreibt die Hochzeit als Feier ihrer Heilung und ihrer neuen gewählten Familie. In ihren Gelübden sagt sie: „Ich verspreche, uns zu wählen, jeden Tag.“ Im Epilog zieht sie ehrlich Bilanz: Sie ist nicht geheilt. Sie ist deutlich besser. Sie definiert Heilung nicht als Genesung, sondern als „die Fähigkeit, alle Teile von mir, selbst die schmerzhaften, mit Mitgefühl zu halten“. Die Frau, die einst in einem Meeting nicht sprechen konnte, hat jetzt eine Ehe, eine Tochter, eine Gemeinschaft – und Symptome, die nicht mehr das letzte Wort bekommen.

Foos abschließende Definition von Heilung verweigert sich dem Fantasie-Ende: nicht geheilt, deutlich besser, und Heilung definiert als „die Fähigkeit, alle Teile von mir, selbst die schmerzhaften, mit Mitgefühl zu halten“. Die schmerzhaften Teile werden nicht rausgeworfen; sie werden gehalten. Ihr Hochzeitsgelübde – „Ich verspreche, uns zu wählen, jeden Tag“ – wendet dieselbe Logik auf die Liebe an: kein Gefühl, das dir passiert, sondern eine Wahl, die täglich erneuert wird, auch an den Tagen, an denen die Symptome auftauchen. Genesung, wie Judith Herman ihr sagte, ist ein lebenswertes Leben, selbst mit den Symptomen.

Probier es aus: Liste die Teile von dir auf, für die du dich am meisten schämst, und schreibe zu jedem einen mitfühlenden Satz. Heilung beginnt damit, sie einzuschließen, nicht zu löschen.

Die besten Zitate

- "Ich erinnere mich an nichts. Ich erinnere mich an nichts aus meiner Kindheit. Ich erinnere mich an nichts aus deiner Kindheit. Ich erinnere mich an nichts." - Foos Mutter
- "Das Trauma liegt nicht im Ereignis. Das Trauma liegt im Körper." - Bessel van der Kolk
- "Es tut mir leid, dass ich dich gehasst habe. Es tut mir leid, dass ich dir die Schuld gegeben habe. Du warst doch nur ein Kind." - Stephanie Foo (an ihr kindliches Selbst)
- "Ich verspreche, uns jeden Tag zu wählen." - Stephanie Foo (Ehegelübde)

Kritik

Foos Heilungs-Stack — EMDR, somatische Therapie, Psilocybin-Studien an der NYU, Retreats — ist teuer, zeitintensiv und geografisch privilegiert; Leser ohne Versicherung, Ersparnisse oder Großstadt in der Nähe könnten den Weg schwer nachvollziehbar finden. Die Familienmitglieder, die Schaden verursacht haben, bekommen wenig Innenleben jenseits von Leugnung und Gewalt, was ehrlich ist, aber das 'Warum' dünner lässt als die Wissenschaftskapitel. Und der Optimismus des Buches, obwohl verdient, kann als hohe Messlatte wirken: Nicht jeder hat einen Joey, der auf einer Dating-App wartet.

In einem Satz

Heilung ist nicht die Abwesenheit von Symptomen — es ist, ein lebenswertes Leben aufzubauen und sich jeden Tag für die Menschen zu entscheiden, die dir helfen, es zu halten.

Für wen sich das Buch eignet

Alle, die Missbrauch oder Vernachlässigung in der Kindheit überlebt haben und immer noch nicht die richtige Diagnose finden können — und die Partner, Freunde und Therapeuten, die versuchen, ihnen zu helfen. Auch unverzichtbar für alle, die skeptisch sind, ob Trauma 'nur im Kopf' ist: Foo bringt die Biologie.