Shannon Thomas

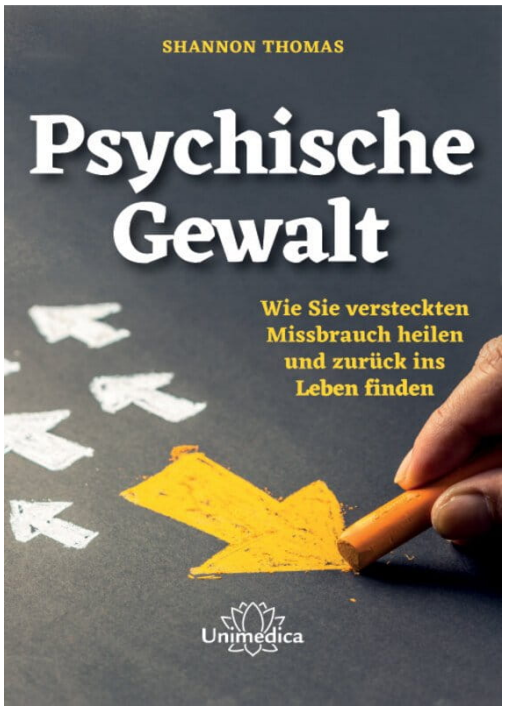
Psychische Gewalt

Leseprobe

Psychische Gewalt

von Shannon Thomas

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

Einleitung ..... *vii*
Forschungsprojekt 2016 ..... *1*

Die Grundlagen psychischer Gewalt **7**
Überlebende *9*
Wer, Was, Wo, Wann, Wie und Warum *15*
Gemeinsame Charakterzüge bei Überlebenden *59*

Sechs Stufen der Heilung **65**
Stufe Eins: Verzweiflung *67*
Stufe Zwei: Aufklärung *81*
Stufe Drei: Erwachen *115*
Stufe Vier: Grenzen *125*
Stufe Fünf: Erneuerung *151*
Stufe Sechs: Stabilisierung *175*

An Familie und Freunde: Der Ihnen nahe stehende ist nicht verrückt **183**

Über die Autorin **191**

Quellen **193**

Tagebuch der Selbstreflexion **197**

Dank an **271**

EINLEITUNG



In jeder Gemeinschaft gibt es toxische Menschen, die sich in Familien, Paarbeziehungen, Firmen und Gotteshäusern verstecken. Die heimtückische und rätselhafte Natur der psychischen Gewalt lässt einen Strom von Menschen zurück, die die Reste ihrer zerrütteten Emotionen, ihres zerbrochenen Selbstwertgefühls und ihrer Lebensfunktionen zusammensuchen müssen. Vielleicht kennen Sie das Gefühl, von den versteckten Handlungen eines Menschen in Ihrem Leben überwältigt zu werden. Wenn das zutrifft, dann sind Sie hier richtig. Menschen, die psychische Gewalt erlebt haben, können oft nicht klar beschreiben, was ihnen angetan wurde. Vielleicht befinden Sie sich in der Situation, dass Sie versuchen, eine Liebesbeziehung zu klären, bei der Sie sich wie ein Jo-Jo im ständigen Hin und Her der Gefühle befinden. Komm näher, hau ab. Und das Ganze wiederholt sich. Es könnten Ihre Familie oder Ihre Schwiegereltern sein, die Sie zum Sündenbock und Prügelknaben der Familie gemacht haben. Vielleicht erleben Sie Anzeichen von Trauer und beklagen den Verlust einer Beziehung, von der Sie dachten, dass sie zu Ihnen gehört. Missbrauchende können auch

Vorgesetzte oder Mitarbeiter sein, die scheinbar Vergnügen daran empfinden, Ihnen den Alltag zu vermiesen. Vielleicht haben Sie das Leid in einem Gotteshaus erfahren. Sie haben jegliche Vorsicht fallen lassen, nur um dann wiederholt zu erleben, dass Sie hinterrücks angegriffen wurden. Vielleicht sollen Sie sich schuldig fühlen, weil Sie für sich selbst einstehen.

Menschen, die versteckte psychische Gewalt erlebt haben, wissen, dass die Dinge nicht normal laufen. Sie fühlen es und manchmal können Sie sogar sichere Hinweis auf die Dysfunktion erkennen. In den meisten Fällen jedoch verhält es sich wie bei einer Schlange. Sie bewegt sich schnell und schlängelt sich davon, bevor man einen klaren Blick auf sie werfen kann. Vielleicht haben Sie versucht, anderen das Leid, das Ihnen zugefügt wurde, genau zu beschreiben. Ich wette, Sie klingen dabei oft so, als wären Sie außerordentlich bedürftig, kleinlich oder sogar paranoid. Betroffene dieser Art von Leid fühlen sich ohne eine konkrete Begrifflichkeit, mit der sie die Handlungen eines versteckten Täters beschreiben können, frustriert, weil sie nicht in der Lage sind, anderen die Augen zu öffnen für die Spiele, die gespielt werden. Dies geschieht, weil die meisten nichts über psychische Gewalt wissen. Solange man nicht genaue Kenntnisse hat, die nötig sind, um die Situation zu erklären, funktioniert der Plan der toxischen Person. Sie wollen den Missbrauch geheim halten. Sie halten ihr Verhalten absichtlich unter dem Radar der Öffentlichkeit verborgen. Wenn jemand versucht, sich dazu zu äußern, verlaufen die Klagen im Sand. Der Täter erscheint weiterhin „tadellos“, das Opfer dagegen labil. Ich bin mir si-

cher, dass Sie das auch empörend finden. Psychische Gewalt ist vielleicht eine der am wenigsten erkannten Unrechtstaten unserer Zeit, denn es macht die Betroffenen unfähig, sogar sich selbst zu vertrauen. Es ist, als würde ihr Leben gewaltsam erschüttert werden, als würde man eine Schneekugel schütteln und alles wirbelt chaotisch herum.

Warum wird psychische Gewalt auch als versteckter Missbrauch bezeichnet? Das Verhalten des/der Täter(s) beinhaltet fortlaufende, sich wiederholende geheime Spiele, die von einer Einzelperson oder einer Gruppe von Menschen gegen eine Zielperson ausgeübt werden. Diese Handlungen sind so gut getarnt, dass ihr Gift häufig unbemerkt bleibt. Es ist ähnlich wie bei transparenten flüssigen Giftstoffen, die in ein Glas Wasser gegeben werden; man kann die Schädigung nicht sehen, bis der Körper nach längerem Einwirken auf das Gift reagiert. Das ist genau die Art und Weise, wie Täter bei psychischem Missbrauch vorgehen. Verdeckt, versteckt, hinterhältig und nicht wahrnehmbar sind alles Attribute ihres Verhaltens. Je weiter die Beziehung voranschreitet, desto ausgefeilter entwickelt sich auch das Spiel. Schließlich werden die Handlungen des Täters vielleicht deutlicher und deren Charakter manchmal offensichtlich. Wenn sich diese äußeren Anzeichen von Dysfunktion zeigen, sind die Opfer des Missbrauchs in der Regel am Boden zerstört. Sie sind erfolgreich so weit manipuliert worden, dass sie sich fragen, ob sie das Problem, vielleicht sie sogar die eigentlich toxische Person in der Beziehung sind.

Wenn Betroffene mit der Therapie beginnen, entscheiden sich viele dazu, weil sie an sich selbst arbeiten wollen.

Sie sind überzeugt, dass sie in einem stabileren Zustand nicht so schlecht behandelt werden würden. Die meisten Menschen, die bereit sind, in eine Beratung zu investieren, sind in der Lage, sich selbst zu reflektieren. Sie sind fähig, die schwierige Arbeit zu leisten, sich mit ihren eigenen negativen Verhaltensweisen auseinanderzusetzen. Psychisch Missbrauchende setzen darauf, dass sich der andere verändert, denn sie selbst würden es nie tun. Später werde ich darauf zurückkommen und erklären, warum dies so ist. Im Moment möchte ich, dass Sie wissen, dass alle Menschen, die einem versteckt Missbrauchenden begegnet sind, sich irgendwann selbst die Schuld geben. Der Grund, warum der Einzelne die Schuld auf sich nimmt, liegt in seiner Annahme, dass er von seiner Familie, seinen Lieben, seinen Kollegen oder seiner Kirchengemeinde nicht so schlecht behandelt würde, wenn wirklich alles mit ihm völlig in Ordnung wäre. Im Umfeld von psychischer Gewalt kann das Ausmaß an Selbsthass, das die Zielperson erlebt, überwältigend sein. Die Wahrheit herauszufinden ist Teil des Prozesses, um die massiven Lügen, die von dem Täter gesponnen werden, zu entwirren.

Als Therapeutin hatte ich das Privileg, viele Menschen während ihres Heilungsprozesses zu begleiten. Es ist für mich eine große Ehre, im Leben dieser Menschen willkommen zu sein. Während unseres gemeinsamen Weges durch das Material dieses Buches werde ich Themen und Konzepte, die allgemein innerhalb der Community zur Bewältigung von psychischer Gewalt bekannt sind, sowie Informationen aus einem Forschungsprojekt, das ich als Co-Forsche-

rin abgeschlossen habe, mit Ihnen teilen. Aus tiefem Respekt für die Menschen, die mir die intimen Details ihres Lebens anvertraut haben, werde ich keine Geschichten realer Menschen als Beispiele heranziehen. Selbst wenn ich identifizierende Informationen herausnähme, wäre es nicht richtig, ihre Erfahrungen als Beispiele zu nutzen. Ich werde vielmehr fiktive Geschichten beleuchten, um die Muster zu zeigen, die es bei der Anwendung von psychischer Gewalt gibt. Es ist sehr hilfreich, die Verbindung zwischen dem, was Sie vielleicht erleben, und dem, was andere Menschen durchlebt haben, zu erkennen, um selbst Heilung zu finden.

Sie sind nicht der einzige Mensch, der einige der bizarrsten menschlichen Verhaltensweisen erlebt hat. Es ist wichtig für Sie, diese Wahrheit zu kennen.

Viele fragen sich, wie sich psychische Gewalt und emotionaler Missbrauch unterscheiden. Ist es vielleicht ein und dasselbe? Für mich sind es eindeutig zwei unterschiedliche Formen von Missbrauch. Ich glaube, dass Menschen zwar emotional missbräuchlich sein können, aber trotzdem Mitgefühl für andere haben. Ein Beispiel? Familienmitglieder, die mit einer Sucht kämpfen, schaden anderen, wenn sie ihre Sucht ausleben. Zum Kern ihrer Persönlichkeit gehört eigentlich die Sorge um andere, aber sie wird durch den Schleier eines drogen- oder alkoholkontrollierten Lebens verdeckt. Sie schaden anderen, während sie sich selbst in einem lebensbedrohlichen Zustand befinden. Sobald sie von der Sucht geheilt sind sind und diese vollständig bekämpft

haben, sind die meisten dieser Menschen in der Lage, den Schaden, den sie verursacht haben, aufrichtig wiedergutzumachen. Andererseits schädigen psychisch Missbrauchende andere nicht aus einem beeinträchtigten Urteilsvermögen heraus, sondern weil sie die Kontrolle genießen, die sie durch den Missbrauch von Menschen gewinnen. Schockierend, nicht wahr? Es ist oft schwer zu begreifen, dass es solch widerwärtiges menschliches Verhalten in der Welt gibt. Ich versichere Ihnen, dass dies der Fall ist, und wahrscheinlich wissen Sie es längst. Psychisch Missbrauchende spielen mit ihren Opfern und wissen genau, was sie tun. Einige geben sogar zu, dass sie es genießen, der Marionettenspieler zu sein und Menschen zu ihrer eigenen Unterhaltung aus dem Gleichgewicht zu bringen. Andere geben es nicht nach außen hin preis, aber ihr Vergnügen zeigt sich durch ein lässiges Grinsen oder ein gehässiges In-sich-Hineinlachen.

Wenn Sie dieses Buch gewählt haben, treffen wahrscheinlich ein paar der folgenden Vermutungen auf Sie zu. Das Cover oder der Titel des Buches ist Ihnen aufgefallen oder Sie sind interessiert, mehr über den Heilungsprozess von psychischer Gewalt zu erfahren. Vielleicht stimmen alle drei Vermutungen. Es mag andere Gründe geben, warum die Heilung von verstecktem Missbrauch ein notwendiges Thema ist. Die Wahrheit ist, dass es überall toxische Menschen gibt. Zu viele Menschen wurden von einem Missbrauchenden in ihrem Leben erschüttert. Es gibt nur wenige Anlaufstellen, an die man sich für therapeutische Unterstützung bei der Verarbeitung des Schmerzes, den der psychische Missbrauch hinterlässt, wenden kann. Einige verbergen

ihren Schmerz besser als andere, aber alle Opfer des Missbrauchs leiden auf irgendeine tief greifende persönliche Art und Weise.

Die meisten Menschen haben keine Ahnung, dass der versteckte Missbrauch direkt vor ihrer Nase stattfindet. Er wird von Personen begangen, die man nie verdächtigen würde, Missbrauch zu begehen. Dadurch, dass der Schaden im Verborgenen stattfindet, sind die Betroffenen am Boden zerstört.

Die Mehrheit der Menschen, die psychische Gewalt erlebt haben, glaubt nicht daran, jemals die erste Stufe der Heilung (*Verzweiflung*) zu überstehen. Die erste Stufe der Heilung ist von Einsamkeit geprägt. In emotionaler Hinsicht entspricht es dem Gefühl von trockenen, müden Knochen. Betroffene beschreiben diese Zeit als einen Zustand, in dem sie sich völlig ausgemergelt fühlen, ohne Freude und Energie. Können Sie diesen Zustand nachvollziehen? Die Zeiten, in denen man vor Energie nur so sprühte und klar im Kopf war, sind schon lange vorbei, vielleicht hat es diese Zeiten wegen eines Missbrauchs in der Kindheit auch nie gegeben. Gute Gefühle wurden durch Angst ersetzt und eventuell durch ein ständiges Gefühl der Traurigkeit. Hört sich nicht spaßig an, oder? Ist es auch nicht. Ich hoffe, dass Sie weiterlesen, wenn Sie sich im Zustand der Verzweiflung befinden. Es gibt ein Leben nach dem psychischen Missbrauch. Ich weiß, dass es jetzt vielleicht nicht danach aussieht. Wenn ich Sie bitten könnte, mir zu vertrauen, würde ich es tun. Ich weiß: Wenn sich Ihr Lebensweg mit einem Missbraucher

gekreuzt hat, hat das Vertrauen längst Ihren emotionalen Werkzeugkasten verlassen. Ich verstehe das vollkommen. Trotzdem, halten Sie durch! Mal sehen, wie Sie sich am Ende der Heilungsstufen fühlen.

Als ich mit dem Schreiben dieses Buches begann, wusste ich, dass es tausend Dinge gibt, über die ich zu diesem Thema sprechen könnte. Ich bin mir bewusst, dass es wichtig ist, so schnell wie möglich zum Kern der Wahrheit zu gelangen, wenn jemand Informationen über die Heilung von versteckter psychischer Gewalt sucht. Wenn Sie dieses Buch in die Hand genommen haben, weil Sie sich fragen, was in aller Welt Ihnen in einer speziellen Beziehung in Ihrem Leben widerfahren ist, dann heiße ich Sie hier willkommen! Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, um tief durchzuatmen, die Muskeln so weit wie möglich zu entspannen, und, wenn jetzt Tränen kommen, diese zuzulassen. Tränen machen uns keine Angst. Männer weinen, Frauen weinen. Es ist alles gut. Wenn Sie wie ich nicht wirklich weinen können, ist das auch okay. Dies ist ein Raum und ein Platz, an dem Sie Sie selbst sein können. Wenn Sie sich im Strudel eines emotionalen Sturms befinden, ist es wichtig, einen ruhigen Platz zum Heilen zu finden. Ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen auf Ihrem Weg der Genesung in irgendeiner Weise helfen wird.

Vielleicht haben Sie das Gefühl, dass Sie eine Rolle in dem gestörten Verhältnis gespielt haben. Wir werden uns das später bei den sechs Stufen der Heilung genauer ansehen. Sie könnten der Ansicht sein, dass in einer Beziehung jeder zur Hälfte die Verantwortung trägt. Das ist nicht unbedingt richtig und ganz sicher nicht, wenn eine Person kli-

nisch toxisch ist. Es wird Aspekte Ihrer Rolle in der Beziehung geben, die wir uns ansehen und ansprechen müssen. Als Therapeutin habe ich bisher fast jedem Klienten gesagt: „Pass auf deine Zehen auf, ich trete gleich auf sie." Das liegt daran, dass es bei der Therapie nicht nur darum geht, über den gemeinen Menschen und alles, was er oder sie völlig Inakzeptables getan hat, zu reden. Natürlich verbringen wir Zeit damit, den Kopf über die unglaubliche Arroganz zu schütteln, mit der psychisch missbrauchende Menschen ihr Leben führen. Ab einem bestimmten Punkt müssen wir uns an die Arbeit machen und zur Heilung übergehen. Über die schmutzigen Dinge zu reden, gehört zur Genesung. Auf die Zehen getreten zu werden, ist Teil der Reise. Aber jegliche therapeutische Arbeit muss und wird mit Freundlichkeit und größtem Respekt erfolgen. Das verspreche ich Ihnen für den Verlauf dieses Buches.

Kein Buch, Übungsbuch, Blog-Eintrag oder Meme wird für jeden alle Aspekte abdecken. Gemeinsam können sie aber dazu beitragen, das Chaos, das durch den Kontakt mit toxischen Menschen entsteht, zu verstehen. Meine Absicht ist es, Ihnen den Prozess zu verdeutlichen, den Menschen durchlaufen, wenn sie mich als Therapeuten aufsuchen. Es transportiert keine therapeutische Beziehung zu jedem einzelnen Leser. Wenn Sie glauben, dass die Arbeit mit einem Therapeuten hilfreich sein könnte, möchte ich Sie ermutigen dies zu tun. Sie können sich auch an einen Lebensberater wenden, der sich auf diese Art von Misshandlung spezialisiert hat. Ich weiß, dass es schwierig sein kann, jemanden zu finden, der psychische Gewalt versteht. Deshalb habe ich

einige vertrauenswürdige Quellen im hinteren Teil des Buches angegeben.

In meiner Privatpraxis habe ich mich auf die Arbeit mit Überlebenden psychischer Gewalt spezialisiert. Während meiner langjährigen Arbeit in diesem Bereich konnte ich sechs Stufen erkennen, die meiner Meinung nach alle Überlebenden durchlaufen, wenn sie von toxischen Begegnungen heilen. Der von Ihnen erfahrene Missbrauch kann in Ihrer Herkunftsfamilie, in einer Liebesbeziehung, innerhalb einer Gruppe von Freunden, am Arbeitsplatz oder in einem Gotteshaus bzw. einer kirchlichen Einrichtung stattgefunden haben.

Die sechs Stufen der Heilung von psychischer Gewalt sind unabhängig davon, wo der Missbrauch stattgefunden hat.

Ich finde es interessant, dass die Heilungsprozesse für diese Form des Missbrauchs sich bemerkenswert ähneln ohne dass der Ort des Missbrauchs eine Rolle spielt. Das liegt daran, dass die Täter gemeinsame Charakterzüge haben. Viele von uns in der Community zur Bewältigung von psychischer Gewalt machen traurige Witze darüber, dass es offensichtlich ein krankes Handbuch für psychischen Missbrauch geben müsse, das die Runde macht. Wir sagen das, weil viele Verhaltensweisen bei psychischem Missbrauch exakt gleich sind, unabhängig von Rasse, Alter, Geschlecht, sexueller Orientierung, Herkunft und Sprache. *Stufe Zwei: Aufklärung* soll Ihnen speziell dabei helfen, die missbräuchlichen Verhaltensweisen zu entschlüsseln, die am häufigsten bei versteckter psychischer Gewalt zu beobachten sind. Es ist

ein sehr starker Moment, wenn jemand, der sich noch nicht lange im Heilungsprozess befindet, erkennt, dass er nicht „verrückt“ ist. Diese Form des Leids ist wie ein sich ständig veränderndes Labyrinth. Sobald die Betroffenen das Muster erkennen, ändern die Täter abrupt ihre Taktik. Die Opfer sind erneut verloren bei der Suche nach der Wahrheit. Wenn Sie die nötigen Kenntnisse haben, wird Ihr Selbstvertrauen wachsen. Das ist eine gute Sache, denn wir können nicht von dem geheilt werden, was wir nicht anerkennen können oder wollen.

Eine weitere Annahme in diesem Buch geht davon aus, dass einige meiner Leser sich schon seit Jahren auf dem Weg der Heilung befinden. Einige Leute sind mitten im Prozess, sie haben etwas Wissen, brauchen aber mehr. Es werden auch Frauen und Männer dabei sein, die das Gefühl haben, bildlich gesprochen mitten in einen tobenden Ozean geworfen zu sein und selbst nicht herauszufinden. In ihrer Verwirrung schwimmen viele Menschen vielleicht eher auf den Grund des Ozeans als aufzutauchen, um Luft zu holen. Das kann eine sehr beängstigende Lebenssituation sein. Haben Sie Geduld. Ich hoffe, dass die Arbeit durch die sechs Stufen der Heilung Ihnen helfen wird, wieder frische Luft zu finden, die Sie zum Leben brauchen.

Zu erkennen, dass man Teil einer missbräuchlichen Beziehung war, ist ein Prozess. Psychische Gewalt hinterlässt keine Blutergüsse. Es gibt keine gebrochenen Knochen. Es gibt keine Löcher in den Wänden. Die Prellungen, Brüche und Löcher befinden sich verkapselt im Inneren der Überlebenden. Der Täter will es genau so. Sich die Hände nicht

schmutzig zu machen und selbst sein Bild in der Öffentlichkeit zu entwerfen, sind Kennzeichen der Täter psychischer Gewalt. Ein vollständiges Verständnis der genauen Funktionsweise der Täter hilft den Überlebenden, wieder zu Atem zu kommen. Aufklärung wird das Verwirrspiel stoppen. Das klingt wahrscheinlich ziemlich verheißungsvoll für Sie. Dieses Wissen kann Ihnen helfen, zukünftige toxische Menschen sowie die Warnsignale, die sie aussenden, zu erkennen. Manche Signale sind kaum wahrnehmbar. Wenn Sie einmal den Heilungsprozess durchlaufen haben, werden Sie sie erkennen. Machen Sie sich keine Sorgen. Es ist unwahrscheinlich, dass Sie wieder von einem verdeckten (versteckten) oder offenen (aggressiven) Missbraucher zur Seite gefegt werden. Niemand will von einer Beziehung mit solch einem Individuum zur nächsten wechseln. Dieser Kreislauf muss aufhören, und das kann durch Heilung geschehen.

Es vergeht kein Tag, an dem mir nicht eine Person begegnet, die sich fragt, wie es dazu kommen konnte, dass sie in ein derartiges Beziehungschaos geraten ist. Einer der großen Aha-Momente kommt, wenn die Leute merken, dass sie gezielt angesprochen wurden. Ja, Sie wurden entdeckt und ausgewählt. Es gibt viele Gründe, warum das so ist, und wir werden später noch genauer darauf eingehen. Menschen, die psychische Gewalt anwenden, legen es darauf an, andere zu täuschen, und sie wissen genau, was sie tun. Sie wissen tatsächlich besser als jeder andere, welche Lügen sie erzählen, welche Spiele sie spielen und welche Freude es ihnen bereitet, andere zu kontrollieren. Sie mögen mir vielleicht nicht zustimmen und sich fragen, ob Sie nur Opfer ihrer

eigenen Lebensumstände sind. Während wir uns zusammen auf den Weg machen, hoffe ich, dass ich Ihre Meinung in dieser Hinsicht ändern kann. Ja, ich möchte, dass Sie einen anderen Standpunkt einnehmen können. Ich möchte das tun, weil ich fest davon überzeugt bin, dass die Opfer, solange sie nicht tief in ihrer Seele wissen, dass man willentlich zum Täter wird, weiterhin Mitleid mit den toxischen Menschen haben werden. Diese mentale Falle hat keinen Platz im Heilungsprozess. Wir können kein Mitleid für diejenigen empfinden, die uns absichtlich schaden. Wenn wir das tun, werden wir uns nicht von ihren schweren Ketten befreien. Mitleid ebnet den Weg für Entschuldigungen, und Entschuldigungen erweichen das Herz eines jeden. Das ist ein Teil des menschlichen Befindens. Es ist das zweischneidige Schwert des Mitgefühls. Diejenigen, die ins Visier genommen wurden, sind oft sehr einfühlsame Menschen. Sie identifizieren sich vielleicht darüber, sensibel zu sein. In der Community nennt man diese Menschen Empathen. Der Tanz zwischen einem Empathen und einem Täter wird bestimmt durch Kontrolle, Psychospiele und Spott. Deshalb ist Aufklärung ein so wichtiger Schritt im Heilungsprozess. Die Sanftheit von Empathen wird von psychisch missbrauchenden Tätern immer wieder gegen sie verwendet.

In *Psychische Gewalt – Wie Sie versteckten Missbrauch heilen und zurück ins Leben finden* haben wir eine Menge Material, mit dem wir uns beschäftigen müssen. Es wäre schön, wenn Sie sich nicht gedrängt fühlen, das Buch schnell von vorne bis hinten durchzuackern. Ich genieße es, Bücher langsam zu lesen und über die Worte, die ich gelesen habe,

nachzudenken. Oft setze ich mich mit einem Stift hin und unterstreiche Schlüsselwörter oder Sätze, die mir auffallen. So kann ich später zurückblättern und mich an die entscheidenden Stellen, die für mich wichtig waren, erinnern. Ich möchte Sie ermutigen, dasselbe auch mit diesem Buch zu tun. Wenn Sie sich durch dieses Material durchgearbeitet haben, sollten Sie vielleicht in Erwägung ziehen, das Buch ein zweites Mal zu lesen, und sich die Zeit nehmen, mit etwas mehr Ruhe darüber nachzudenken. Am Ende dieses Buches finden Sie auch ein Tagebuch für Ihre eigenen Reflexionen und persönlichen Erfahrungen. Die Fragen in diesem Tagebuch sind dafür gedacht, allein oder in einer kleinen Gruppe bearbeitet zu werden. Es ist Ihnen überlassen, wie Sie dieses Material am besten nutzen. Ich hoffe wirklich, dass Sie sich mit den Fragestellungen dieses Buches auseinandersetzen. Was meine ich damit konkret? Schreiben Sie die Ideen auf, die Ihnen beim Lesen in den Kopf kommen. Notieren Sie Ihren Widerspruch, wenn Sie auf etwas stoßen, das nicht auf Sie zutrifft. Rufen Sie laut „Oh ja!“, wenn Sie etwas lesen, womit Sie völlig übereinstimmen. Ich bin aus Texas, also könnten Sie auch ein „Oh ja, Leute!“ einwerfen, wenn Sie Lust dazu haben, aber fühlen Sie sich nicht dazu gedrängt, den Südstaaten-Slang anzunehmen. Nehmen Sie einfach eine aktive Rolle beim Lesen ein. Saugen Sie die Wörter nicht einfach passiv auf. Bei jemandem, der Kontakt mit einem psychisch missbrauchenden Täter hatte, war Passivität notwendig, damit diese Beziehung funktionierte. Ihre Genesung lebt von einer Haltung, die sich dagegen wehrt, emotional fertiggemacht zu werden und mit gesenktem

Blick durch die Welt zu laufen. Ihre Heilung besteht darin, aufrecht zu stehen, den Leuten in die Augen zu schauen und ruhig zu sagen: „Ich habe meine eigene Meinung und es ist okay, wenn Sie anderer Meinung sind." Lesen Sie dieses Buch in dieser starken Haltung. Ich möchte, dass Sie Ihre innere Stärke finden. Eine starke Persönlichkeit bedeutet eine Herausforderung für den Täter. Wissen Sie was? Genau das ist mein Ziel! Ich will, dass jeder, der dieses Buch liest, zur reinsten Folter für jeden zukünftigen Missbraucher wird.

Wie ich bereits sagte, ist es mein Wunsch, den Prozess, den meine Klienten durchlaufen, so gut wie möglich zu beleuchten. Ich werde Schritt für Schritt zeigen, wie ich mit einem neuen Klienten arbeite. Als Therapeutin, die sich auf die Heilung von versteckter psychischer Gewalt spezialisiert hat, bin ich mit Männern und Frauen durch den therapeutischen Prozess gegangen, der stattfinden muss, damit Menschen gesunden und vorangehen können. Vielleicht wissen Sie nicht einmal, ob Sie Teil einer toxischen Beziehung waren. Ich möchte, dass dieses Buch Ihnen als Hilfsmittel dient. Wenn Sie nach der Lektüre herausfinden, dass Sie nicht in einer psychisch missbrauchenden Beziehung sind oder sich nicht in einer solchen befunden haben, dann war es keine Zeitverschwendung. Sie werden dann sehr genau wissen, wie solch eine Beziehung aussieht. Dieses Wissen kann Ihnen helfen, Ihr Leben zu leben. Vielleicht fühlen Sie sich aufgefordert, die Informationen mit einem geliebten Menschen zu teilen, der in einer toxischen Verbindung gefangen ist. Je mehr Menschen die Anzeichen von psychischer Gewalt kennen, desto besser. Die Täter zählen darauf, dass sie nie

wegen ihres Verhaltens zur Rechenschaft gezogen werden. Sie glauben, dass sie alle um sich herum zum Narren halten können. Sie brüsten sich oft offen damit. Das kollektive gesellschaftliche Wissen über diese Form des Missbrauchs wird einen Unterschied machen. Je länger psychische Gewalt im Dunklen bleibt, desto häufiger wird das Leben von Menschen im Stillen nach und nach zerstört.

STUFE EINS: VERZWEIFLUNG



Wenn Überlebende zum ersten Mal eine Therapie zur Heilung von psychischer Gewalt beginnen, wissen viele nicht einmal, dass sie missbraucht wurden. Sie wissen aber, dass das Leben schwierig für sie geworden ist, und sie suchen nach Antworten. Einige begreifen noch nicht das ganze Ausmaß dessen, was ihnen von dem/den Missbraucher(n) angetan wurde. Zu Beginn der Therapie befinden sich die Überlebenden (meistens) in einem emotionalen Chaos, sie sind ängstlich, niedergeschlagen oder selbstmordgefährdet. Manchmal treffen all diese Faktoren zu und weitere darüber hinaus. Der allererste Punkt, an dem wir beginnen, ist sicherzustellen dass sie sich nicht selbst verletzen. Sobald dies gelungen ist, beginnen wir damit, die Verzweiflung, die der Überlebende empfindet, genau zu bestimmen. Die erste Stufe der Heilung kann eine beängstigende Zeit im Leben sein. Zum Glück folgen weitere Stufen und es wird sich ein Hoffnungsschimmer zeigen.

Gleich zu Beginn muss ich bei meinen neuen Klienten einschätzen, wie hoch das Risiko einer Selbstgefährdung ist. Lassen Sie es mich ganz offen sagen: Als Therapeutin muss

STUFE ZWEI: AUFKLÄRUNG



Psychische Gewalt ist außerordentlich heimtückisch und wird daher missverstanden. Genau das ist Teil der Taktik des/der Täter(s), den Missbrauch zu verbergen und unter Kontrolle zu halten. Ein Opfer kann nicht mit der Heilung beginnen, wenn es nicht beschreiben kann, was ihm angetan wurde. Das Erkennen der üblichen Methoden, die von psychisch Missbrauchenden angewendet werden, ist Gegenstand von Stufe 2. Diejenigen, die sich noch nicht lange im Heilungsprozess befinden, sollten wissen, was folgende Begriffe im Zusammenhang mit psychischer Gewalt bedeuten:

- *Gaslighting*
- *Schmierkampagne*
- *Fliegende Affen*
- *Narzisstische Kränkung*
- *Intermittierende Verstärkung*
- *Stufen der Idealisierung, Abwertung und des Verstoßes*

Es gibt noch weitere Begriffe, aber für Stufe Zwei ist diese Liste ein guter Ausgangspunkt für alle Heilung Suchenden.

STUFE DREI: ERWACHEN



Wenn die Überlebenden sich ihrer Verzweiflung, die durch psychische Gewalt hervorgerufen wurde, bewusst geworden sind (Stufe Eins) und sich dann darüber informiert haben, welche Methoden der Täter anwendet (Stufe Zwei), kommt nun für sie das Erwachen (Stufe Drei). Dies ist die Phase der Heilung, in der viele Aha-Momente geschehen. Die Überlebenden sind in der Lage zu beschreiben, was sie erlebt haben, sie haben eine neue Terminologie gelernt und fühlen sich daher durch den Missbrauch nicht mehr isoliert. In dieser Phase beginnt der Überlebende, sich auf seinem Weg der Heilung gestärkt zu fühlen. Es wird dennoch gute und schlechte Tage geben. Es ist üblich, dass Überlebende zurück in die Phase der Verzweiflung schwanken und dann wieder zur Phase des Erwachens zurückkehren. Dies ist normal und Teil des Prozesses der Deprogrammierung und der Heilung von psychischer Gewalt.

Dies ist auch die Stufe, in welcher der Zorn sich wirklich Bahn bricht. Viele Überlebende sagen, dass die Stufe des Erwachens ein Maß an Resolutheit hervorbringt, das sie zuvor nicht erlebt haben. Sie sagen Dinge wie:

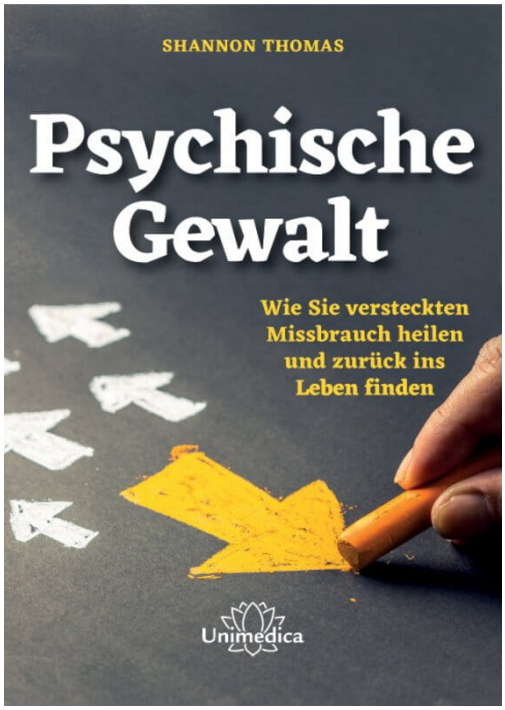
Shannon Thomas

Psychische Gewalt

Wie Sie versteckten Missbrauch heilen und zurück ins Leben finden

304 Seiten, kart.
erscheint 2020

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de