

LESEPROBE

*Entdecken.  
Machen.  
Leben.*

*Ein Weg, wie tiefe Verletzungen heilen.*

Sabine Mbaye

Mit biografischer Spurensuche  
und hilfreichen Methoden.

# *Prolog*

Ich war ungefähr zehn Jahre alt, als ich beschloss, ein Vogelhäuschen zu bauen. Nicht weil mir jemand das aufgetragen hatte. Auch nicht für ein Schulprojekt. Einfach so. Weil ich es wollte.

Meine Oma Luise -- geboren 1933 in Mannheim, aufgewachsen im Kinderheim während des Krieges, bei Nonnen, mit Hunger im Bauch und einer schweren rheumatischen Erkrankung, die ihre Hände und Füße über die Jahre deformiert hatte --, diese Frau besorgte mir ohne zu zögern alles, was ich brauchte. Holz, Nägel, Leim. Kein Wort darüber, ob das Sinn macht. Kein „Lass das mal lieber“. Sie legte mir das Material hin und ließ mich machen.

Ich hämmerte und sägte und klebte. Tagelang. Das Ergebnis war -- na ja. Krumm. Schief. Ein bisschen traurig anzusehen, wenn man ehrlich war. Aber: Es hielt. Und es hielt nicht nur ein paar Wochen. Es hielt Jahre.

Als ich fertig war, rannte ich zu ihr, stolz wie eine kleine Baumeisterin, und rief: „Kuck mal, Omi, ist das nicht toll!“

Sie schaute es sich an. Drehte es einmal in ihren krummen Händen. Dann dieser Blick. So weich. So voller Liebe. Und dann sagte sie, ganz trocken:

„Kind, schön ist es nicht, aber selten.“

Wir haben gelacht. Aus vollem Herzen. So, wie nur Menschen lachen können, die einander wirklich mögen. Bedingungslos.

Dabei war die Idee dahinter so einfach: Ich fand Vögel schön, aber nicht in einem Käfig, sondern frei. Ich wollte sie beobachten, und die Vögel sollten auch etwas davon haben. Kein Besitz, eine Einladung. Komm, wenn du willst. Geh, wenn du musst. Geben und Nehmen. Ausgeglichen. Dieses Gefühl trage ich bis heute in mir.

Diese Frau hat mir mehr beigebracht als jede Schule.

Oma Luise, das war Mannheim-Neckarstadt. Hart, aber herzlich. „Babbel net, mach!“ Das war ihr Motto. Nicht große Reden schwingen. Machen. Und wenn es krumm wird, dann wird es halt krumm. Hauptsache, es hält.

Was Oma Luise mir in diesem Sommer gab -- Vertrauen, Raum, ein gnadenloses Mitlachen --, ist das Material, aus dem dieses Buch gebaut ist. Krumm und schief vielleicht. Aber haltbar.

Auf den folgenden Seiten erzähle ich, wie aus Komplextrauma, Verlust und einer langen Suche eine Haltung wurde, mit der man leben kann. Und ich biete am Ende Werkzeuge an, die ich selbst getestet habe.

# *Einleitung*

Aber wer bin ich, dass ich hier ein Buch schreibe?

Ich bin Podologin. Ich habe meine eigene Praxis. Ich behandle Füße -- ja, Füße. Das ist nicht glamourös, aber es ist ehrlich. Und ich bin gut darin.

Ich bin aber auch eine Frau, die Komplextraumatisierungen erlebt hat. Das klingt nach einem schweren Wort, und das ist es auch. Aber es ist nicht alles, was ich bin. Es ist ein Teil meiner Geschichte, nicht meine ganze.

Ich bin nicht perfekt. Ich bin nicht immer souverän. Nicht immer zart. Manchmal bin ich zu laut, manchmal zu direkt, manchmal zu viel. Aber ich bin aufrichtig. Das ist die Entscheidung.

Einfach ist nun mal einfach zu einfach für mich.

Und warum gibt es dieses Buch?

Nicht für eine Selbstdarstellung. Ich brauche keinen großen Auftritt, und ich will kein Mitleid.

Was ich möchte, ist, dass dieses Buch bei jemandem landet, der gerade das Gefühl hat: „Soll das alles sein?“ Wenn das Leben sich leer anfühlt. Wenn alles nur noch funktioniert, aber nichts mehr lebendig ist. Wer ahnt, dass da mehr sein könnte. Wer bereit ist, sich selbst zu begegnen.

Denn dieses Gefühl kenne ich. Sehr gut.

Wir leben in einer Zeit, in der Menschen einander schnell beurteilen, besonders stark in den sozialen Netzwerken. Stigmatisierung ist überall. Wer anders ist, wer gebrochen aussieht, wer nicht ins Bild passt -- der wird einsortiert. In Schubladen. Mit Etiketten. Und irgendwann glaubt man das selbst.

Dieses Buch ist kein Etikett. Es ist eine Einladung. Sich selbst zu finden, statt andere zu beurteilen. Sich ehrlich anzuschauen, statt sich zu verstecken. Nicht mehr zu fragen: Wie soll ich sein, damit andere mich gut finden? Sondern: Wie bin ich? Und dazu dann zu stehen, das zu leben. Zu mir zu stehen.

Denn ein Schicksal, das man als Kind erleidet, wirkt lange fort. Es meldet sich in der Erwachsenen-Zeit --- als Leere, als Rastlosigkeit, als Gefühl, nicht zu genügen. Und genau da beginnt der Weg. Fort von dem, was war. Fort vom reinen Überleben.

Meine Patienten haben mir oft gesagt: „Frau Mbaye, das müssen Sie teilen. Schreiben Sie das auf. Das hilft nicht nur Ihnen.“

Ich habe lange gezögert. Weil teilen bedeutet, sich verletzbar zu machen. Aber irgendwann habe ich beschlossen: Wenn nicht jetzt, wann dann? Also fasse ich Mut. Und ich tue es.

Es gibt diesen alten Film, „Das letzte Einhorn“. Manchmal fühle ich mich wie dieses Einhorn. In der Geschichte musste ein Zauberer dem Einhorn ein sichtbares Horn zaubern, damit alle es sehen konnten. Auch die, die nicht mit dem Herzen sehen.

Dieses Buch ist mein sichtbares Horn. Nicht damit ich Bedeutung erlange. Sondern damit das, was ich immer war, eine Form

bekommt. Der Unterschied zum Film: Ich brauche keinen Zauberer. Ich mache es selbst.

## **Mein familiäres Erbe: Was mir mitgegeben wurde**

Trauma wird oft weitergegeben. Gerade durch das, was nicht gesagt wird: durch Schweigen. Durch die Art, wie eine Mutter ihr Kind hält oder eben nicht hält. Durch das, was nicht gesagt werden konnte. Was die Forschung heute als transgenerationale Weitergabe bezeichnet, war in meiner Familie kein abstraktes Konzept. Es war Alltag.

Meine Großmutter Luise, geboren 1933 in Mannheim, überlebte Kinderheim, Krieg, Hunger, Gewalt durch Nonnen. Was sie erlebte, trug sie weiter, nicht in Worten, sondern in der Art, wie sie war: matriarchalisch, hart, eigensinnig, nur durch Humor erreichbar. Meine Mutter, aufgewachsen in schwerer Vernachlässigung, gab das Erlebte weiter -- nicht absichtlich, nicht bewusst, aber unaufhaltsam. Und ich empfang es. Die dritte Generation.

Die Epigenetik, ein noch junges Forschungsfeld, zeigt, dass extreme Belastungen chemische Markierungen an den Genen hinterlassen können, die an die nächste Generation weitergegeben werden. Das bedeutet: Trauma verändert nicht nur den Menschen, der es erlebt, sondern möglicherweise auch seine Kinder und Enkel. Nicht nur als Erinnerung, sondern sogar als biologische Spur. Die Studien dazu, etwa an Nachkommen von Holocaust-Überlebenden, sind noch nicht abschließend, aber sie deuten in eine Richtung, die das, was ich in meiner eigenen Familie beobachtet habe, wissenschaftlich untermauert.

Wie Generationstrauma in meiner Familie konkret aussah, auf der mütterlichen und der väterlichen Linie, über drei und mehr Generationen, erzähle ich ausführlich in den Kapiteln 5 und 6.

Denn Trauma ist eben selten nur ein privates Problem. Es wird geerbt, weitergegeben, über Familien und Generationen hinweg. Es verformt das innere, authentische Selbst oft bis zur Unkenntlichkeit -- und wirkt sich wesentlich auf das Menschliche und Mit-Menschliche aus. Genau deshalb ist Heilung nicht nur eine private Angelegenheit.

### **„Nicht genug“: Warum Trauma ebenfalls kein privates Problem ist**

Es gibt ein Gefühl, das fast jeder traumatisierte Mensch kennt: Ich bin nicht genug. Nicht stark genug, nicht belastbar genug, nicht normal genug. Es sitzt so tief, dass man es für die eigene Stimme hält, obwohl es von außen kam. Von der Familie. Von den Umständen. Von einem System, das Kinder nicht schützte.

Aber dieses Gefühl ist nicht nur die Wunde der Traumatisierten. Es ist ein gesellschaftlicher Grundton.

Wir leben in einer Kultur, die Wert an Leistung koppelt. Wer funktioniert, gilt. Wer nicht funktioniert, wird repariert -- oder aussortiert. Die Frage ist selten: Was hat dieser Mensch erlebt? Die Frage ist: Warum funktioniert er nicht? Und diese Frage, so sachlich sie klingt, ist im Kern beschämend. Sie sagt: Du bist das Problem.

Traumatisierte Menschen sind keine Defekte im System. Sie sind, wenn man genau hinschaut, seine Seismografen.

Sie spüren früher, was alle betrifft: den Druck, die Überforderung, die Einsamkeit hinter den Fassaden. Sie brechen dort, wo die

Gesellschaft schon lange Risse hat -- nur dass die Risse bei den meisten noch unter der Oberfläche liegen.

Damit sage ich nicht, dass alle gleich leiden. Und ich sage nicht, dass Trauma banal ist, weil „alle gestresst sind“. Wer Komplextrauma erlebt hat, weiß: Es ist etwas anderes. Nicht mehr, nicht weniger.

Die Richtung, in die unsere Gesellschaft driftet --- mehr Druck, weniger Verbundenheit, weniger Raum für das, was nicht funktioniert ---, macht etwas mit allen. Und mit denen, die bereits verletzt sind, macht sie es doppelt.

Ein reiferer Umgang mit Trauma würde bedeuten: Nicht nur zu fragen, wie sich der Einzelne heilt. Sondern auch, wie wir als Gesellschaft aufhören, einander Wunden zu schlagen. Das ist keine politische Forderung. Das ist eine menschliche.

Dieses Buch ist so aufgebaut, wie Heilung verläuft: erst begreifen, dann handeln, dann leben. Zuerst kommt meine Geschichte, damit du Strukturen erkennst und dich vielleicht wiederfindest. Dann kommen die Werkzeuge, mit denen ich selbst gearbeitet habe. Sie sind erprobt, sie sind konkret, und sie warten darauf, ausprobiert zu werden.

Entsprechend trägt auch der Titel dieses Buches drei Worte: Entdecken. Machen. Leben. Sie sind kein Slogan, sondern der Weg zur Heilung selbst.

Wenn dieses Buch nur einen einzigen Menschen erreicht und in ihm etwas bewegt, das vorher stumm war, dann hat es sein Ziel erreicht.

Noch etwas: Ich habe mich entschieden, dich zu duzen. Es ist keine Nähe, die ich mir anmaße, es ist ein Angebot. Ich schreibe als Mensch, der selbst durch vieles hindurchgegangen ist. Ich möchte dich mit der Nähe begleiten, die es braucht, um sich verstanden zu fühlen, auf einer mitfühlenden Augenhöhe.

Hier endet die Leseprobe.

Das vollständige Buch erscheint bei BoD.

Entdecken. Machen. Leben.

Sabine Mbaye