

A woman with brown hair tied back, wearing a white and orange tiered dress, stands in a forest. She is looking upwards and to the left with a slight smile. The background consists of many thin tree trunks and green foliage.

Warum ich so feinfühlig bin

**Und was mein
(Bindungs-)trauma
damit zu tun hat...**

Meine Story...

Angefangen hat alles im März 1987. Meine leibliche Mutter ist aus Kroatien hochschwanger nach Deutschland gereist, hat mich hier zur Welt gebracht und anschließend direkt zur Adoption freigegeben. (Um gleich mal "traumamäßig" auf den Punkt zu kommen 😊). Sie hatte den Wunsch, dass ich in einem sicheren Zuhause aufwachse.

Was sehr gut geklappt hat, wie ich finde. Nach einer Woche hatte mein kleines ICH, bei den besten Eltern (mit 2 Brüdern), ein sehr liebendes & schönes Zuhause, südlich von München, gefunden.

Jetzt möchte man ja denken, dass mein kleines ICH, also ein Baby in dem Alter, nicht checkt was da passiert ist. Aaaaaber: weit gefehlt. Es hat sogar ziemlich viel gecheckt.

Weil es 9 Monate im Bauch seiner leiblichen Mutter war. Weil es 9 Monate lang ihren Herzschlag spürte. Ihre Stimme kannte. Und dann auf einmal alles weg war! Ohne dem Wissen, dass seine Mutter es mit der Adoption nur beschützen wollte. Ohne dem Wissen, dass sie nur das Beste für ihr Baby wollte. Ohne dem Wissen, dass es auch ohne seiner Mutter überlebt (hat) und es nie seine Schuld war, dass sie gegangen ist. Weil es viel zu klein war, um das alles auch nur ansatzweise richtig zu verstehen.

Was mein kleines ICH stattdessen verstanden hat, ist, dass seine wichtigste Bezugsperson auf einmal weg war. Dass es verlassen wurde. Und dass es mit dieser Unsicherheit, Hilflosigkeit und Überforderung ganz alleine gelassen wurde.

Auch wenn ich richtig tolle Eltern bekommen habe, die sich sofort um mich gekümmert und in ihr Herz geschlossen haben, war das für diesen Teil in mir, also mein Baby ICH, nicht wichtig. Ich vermute sogar, mein Baby ICH hat gar nicht mitbekommen, dass es neue Eltern hatte und in Sicherheit war – weil es vorher schon “erstarrt” ist und sich komplett in sich zurückgezogen hat...

Ein Baby möchte bei seiner leiblichen Mutter sein und bei niemand anderem sonst. Auch der leibliche Vater ist im 1. Lebensjahr nicht so wichtig, wie die leibliche Mutter. Gleichberechtigung hin oder her. Ein paar Unterschiede gibt es dann doch zwischen Mann und Frau. Ganz einfach deswegen, weil das Baby (idealerweise) 9 Monate im Bauch der Mutter ist und sich deswegen mit ihr am vertrautesten, wohlsten und sichersten fühlt. Das ist eine ganz einmalige und innige Bindung.

Meine Themen früher...

Aufgrund der Adoption und diesem Bindungstrauma

- Ziemliche Selbstwertprobleme und das Gefühl, nicht gut genug zu sein (weil ich schon so früh im Leben einen Bindungsbruch erlebt habe und dadurch ein Teil in mir, mein Baby ICH, der tiefen Überzeugung war, dass das Verlassenwerden seine Schuld war und das mit ihm etwas nicht stimmen kann...).
- Hatte immer das Gefühl anders zu sein – war schon immer sehr feinfühlig und hatte ein gutes Gespür für Menschen & Energien im Raum. Wobei ich heute eher sagen würde, ich war einfach hyperwach und hab mein Umfeld ständig auf potentielle “Gefahren” gescannt... deswegen die “Hypersensibilität” anderen gegenüber. (Was natürlich heute als Coach & Therapeutin recht hilfreich ist... Die Schatten- haben oft auch ihre Sonnenseiten ☀️)
- War ein super schüchternes Kind, sehr zurückhaltend, immer darauf bedacht: bloß nicht aufzufallen, sich “klein” und keine Probleme zu machen (auch hier: mein kleines ICH war so fest davon überzeugt, dass mit ihm etwas nicht stimmt – dass sich “verstecken” und nicht wirklich zeigen, die sicherste Option war).
- War sehr leicht triggerbar – oft innerlich unruhig, angespannt und im Stress – konnte das früher aber nicht einordnen und es schon gar nicht gut regulieren.

- Hab viel mehr im Kopf als im Körper gelebt – war eher in der “männlichen Energie” (rational, analytisch, zielorientiert) und komplett abgespalten von meinem Körper und meinem Gefühl (typisch bei Trauma – weil fühlen schon mal überwältigt hat).
- Hatte kaum Kontakt zu meinen Bedürfnissen. Hab z.B. vor vielen Jahren BWL studiert, weil ich sonst keinen Plan hatte, was ich machen soll. Wusste generell viele Jahre nicht, was mir von innen heraus WIRKLICH (!) Freude macht (auch privat), wo meine Leidenschaften sind, was ich gut kann, wo meine Talente sind, etc – also hab ich oft einfach irgendwas gemacht...
- Ich war sehr perfektionistisch und selbstkritisch – Hatte wenig Vertrauen in mich und in das Leben (kein Wunder, wenn man die Welt, so früh im Leben, als nicht sicher erlebt).
- Hatte keine gesunden Grenzen:
 - einerseits waren sie zu diffus & durchlässig: konnte mich emotional/energetisch schwer von anderen abgrenzen. Hab z.B. oft die Stimmungen & Launen von anderen auf mich bezogen (der Klassiker: wenn mein Chef früher im alten Job schlechte Laune hatte, hab ich sofort gedacht, das ist wegen mir und ich hab was falsch gemacht)
 - andererseits waren sie zu starr & rigide: früher hab ich niemanden an mich (emotional) ran gelassen. Meine Mutter hat immer gesagt: wenn mir jemand zu nah kommt, fährt bei mir eine Wand hoch... Und so war es auch.

Auswirkungen Bindungstrauma...

Wenn so früh im Leben z.B. die Bindung zur Mutter abbricht, dann passieren unter anderem 2 Dinge:

- Erstens: das Verlassenwerden fühlt sich für so ein kleines Wesen absolut lebensbedrohlich und nach extremen Stress an. Weshalb das Notfallprogramm vom Nervensystem anspringt:
 - 1. wir versuchen zu kämpfen oder zu fliehen (FIGHT OR FLIGHT)
 - 2. wenn das nicht möglich ist, erstarren wir (FREEZE). Da ein Baby nicht kämpfen oder fliehen kann, erstarrt es relativ "flott".
 - 3. wenn die Stressenergie nicht schnell "entladen" wird – und das Baby raus aus der Starre kommt – wird es traumatisiert.
- Zweitens: es werden diverse negative Glaubenssätze entwickelt – auf denen das Leben ab da an beruht: wie z.B. in meinem Fall: "mit mir stimmt was nicht", "ich bin nicht richtig, wie ich bin", "ich bin nicht gut genug" --> "Sonst wäre meine Mutter noch da"

Denn ein Baby/KleinKind bezieht alles, was um es herum passiert, auf sich. Trennen sich die Eltern, denkt es, es wäre seine Schuld. Wird es zu früh im Leben für einige Zeit bei der Oma untergebracht, erlebt es ggf. auch einen Bindungsbruch. Darf das Kind seine Gefühle/Bedürfnisse nicht ausleben, denkt es, mit "ihm" stimmt was nicht. War die Mutter während/nach der Schwangerschaft sehr im Stress, fühlt sich das Leben UND die Mutter nicht sonderlich sicher an.

All das, und ähnliches, kann ein Nervensystem stark dysregulieren und zu einem Bindungstrauma führen. Es passiert oft dann, wenn die Bindung zur Bezugsperson als nicht sicher erlebt wird und ein Wesen mit dem Stress und der Überwältigung alleine gelassen wird.

Bindungstrauma ist oft auch der Grund, weshalb viele Menschen gar nicht genau wissen, wer sie WIRKLICH sind und wie ihr wahres ICH "aussieht"... Weil sie das "sie Selbst" sein, so früh im Leben, als gefährlich erlebt haben und sich seitdem immer eher angepasst haben. Damit sie nicht negativ auffallen oder (wieder) Probleme machen. Daher übrigens auch die Feinfühligkeit ihrem Umfeld gegenüber – besonders den Menschen ggü. wo eine Bindung oder eine gewisse Abhängigkeit besteht (Eltern, Partnern, Chef's & Co). Damit sie immer genau wissen, wie die Stimmung ist und was sie eventuell tun können, damit alles harmonisch und sicher bleibt.

In solchen Situationen übernimmt jedenfalls der Anteil die Führung, der das Bindungstrauma "erlebt" hat. Der sich von der Persönlichkeit abspalten hat und auf der Entwicklungsstufe stehen geblieben ist, als das Trauma passiert ist. In meinem Fall also im Babyalter. Mit all den Glaubenssätzen und der "eingefrorenen" Stressenergie, die im Körper und im Nervensystem gespeichert ist – und jederzeit aktivier- und triggerbar ist.

Bis unsere jungen abgespaltenen Anteile, langsam und behutsam, die heilende Erfahrung machen, dass sie überlebt haben und dass sie heute, Hier und Jetzt, in Sicherheit sind. UND: dass sie genau richtig sind, wie sie sind – und immer waren.

Und diese beiden Erfahrungen müssen auf körperlicher Ebene gemacht werden.

- Weil Trauma zum einen im Körper und im Nervensystem gespeichert wird – und nicht im Kopf oder dem Gehirn.
- Und weil wir ein Gefühl nicht durch Worte vermitteln können.

Was ich damit meine: wir können einem “erstarrten” Anteil in uns nicht auf intellektueller Ebene erklären, dass es nie seine Schuld war, dass es z.B. verlassen wurde oder sein ICH nicht ausleben durfte. Und dass es jetzt in Sicherheit ist. Das muss jede Zelle seines Körpers spüren – damit sein Nervensystem raus aus dem Überlebensmodus und vollkommen im Hier und Jetzt ankommt...

Das ist auch der Grund, warum Mindset Coachings & die diversen Gesprächstherapien bei diesen Themen an ihre Grenzen stoßen. Weil sie den Körper und das Nervensystem nicht in den Prozess einbeziehen... Somatische – also körperorientierte – Ansätze sind bei Trauma und frühkindlichen Themen extrem wichtig, um an der Wurzel der Themen “anzusetzen”.

Was dann passiert...?

Ich spreche aus eigener Erfahrung 😊

- Dann versteht – langsam aber sicher – nicht nur dein Verstand, dass du deinen Platz auf dieser Welt verdienst UND einnehmen darfst, sondern auch jede Zelle in deinem Körper.
- Dann fühlt sich dein Leben soooo viel bunter, lebendiger und leichter an – weil du mit dem Leben mitschwingst und nicht mehr ständig in unangenehmen Gefühls- und Gedankenwelten abdriftest. Was es sehr viel leichter macht, das Hier & Jetzt auch wirklich zu genießen..
- Dann bist du zwar immer noch nicht perfekt, wirst ab und zu getriggert oder hast Themen, die dich beschäftigen. ABER du kannst den Status Quo besser akzeptieren, hast genügend Abstand und siehst es dann eher als Aufforderung, deine Wunde(n) auf tieferer Ebene zu heilen...
- Dann fängst du an, dich und dein Leben immer mehr zu lieben. Weil du Entscheidungen endlich FÜR DICH triffst.
- Dann bist du innerlich viel ruhiger, friedlicher und entspannter, weil du nicht mehr auf einer hohen inneren “Ladung” sitzt und ganz viel Stressenergie in deinem Nervensystem lösen durftest.
- Dann bist du zwar immer noch sehr feinfühlig – kannst aber besser bei dir bleiben und bist nicht mehr ständig auf der “Hut” und am scannen, ob es gerade “sicher” für dich ist.

- Dann ist dein innerer Kritiker, Zweifler und Bewerter sehr viel leiser, weil es nicht mehr so viel zu “bekriteln”, bezweifeln und bewerten gibt – und sich ein paar Glaubenssätze verändert haben.
- Dann willst du die Dinge zwar immer noch gut und “perfekt” machen – aber nicht, weil du Angst vor einer möglichen Ablehnung hast. Sondern, weil du einen gewissen Qualitätsstandard hast und deinen Werten entsprechend handelst.
- Dann ist wahre Intimität und Nähe zu deinen Liebsten auch wirklich möglich – weil es sich sicher anfühlt, dich zu offenbaren und deine Verletzlichkeit zu zeigen.
- Dann kannst du dich DEINEM Leben viel leichter hingeben und gehst du mutig für deinen eigenen Weg los – weil da generell mehr Vertrauen in dich und in das Leben ist – UND du gelernt hast, dein Ego und das Mangeldenken immer mehr loszulassen.
- Und vielleicht findest du auf dem Weg sogar noch deine Bestimmung oder Aufgabe auf dieser Welt – weil du wieder mehr im Kontakt mit DIR und deinem wahren ICH bist, dich spürst, weißt was dich interessiert und was dir von Innen heraus WIRKLICH Freude bereitet.
- Und und und....

Gut, oder? 😊