

# **Trauma-Labyrinth**

## **Die PTBS - aus der Sicht einer Betroffenen von *Didi Lindewald***

*gelesen von Sabine Marya*

Ein Sachbuch für Betroffene und deren Angehörige sowie  
für Therapeuten und professionell Begleitende

Sabine Marya zum Buch:

„Trauma- Labyrinth“ ist ein besonderes Buch, das sich abhebt von den bisher erschienenen Büchern zum Thema PTBS. Hier spricht keine in der Theorie ausgebildete Therapeutin, sondern eine Fachfrau aus eigenem Erleben in eigener Sache.

Bei diesem Buch werden die Leser mitgenommen auf eine Reise, in das Herz einer so vielen Menschen noch heute unverständlich erscheinenden Erkrankung, Betroffenen und unterstützenden Angehörigen gleichermaßen.

Das Buch gliedert sich in folgende Kapitel:

Vorwort von Frau Dr. Kriss-Rettenbeck, Vorwort von Frau Eulenpesch (KBT-Therapeutin), Einführung in PTBS, Leben mit PTBS, Symptomenvielfalt und Möglichkeiten der Selbsthilfe, Therapie, Wege meiner Heilung, Wege zur Heilung.

In „Trauma- Labyrinth“ bekommt die Posttraumatische Belastungsstörung ein Gesicht: Die schwere Erkrankung und ihre Folgen werden aus der Sicht einer betroffenen Patientin geschildert, mit deren Erleben, Auswirkungen und Bewältigungsmöglichkeiten. Das Buch beschränkt sich dabei nicht nur auf Tagebuchauszüge, sondern wird zusätzlich bereichert mit Gedichten und Zeichnungen der Autorin, die sehr aussagekräftig das Erleben ihrer Erkrankung und ihre Emotionen wiedergeben.

Hinzu kommt ein großes Fachwissen der Autorin zu PTBS, was im Buch sehr deutlich zu spüren ist. Dadurch ist dieses Buch mehr als nur ein Selbsthilfebuch für Betroffene und ein Leitfaden für Angehörige und Begleiter. Und genau dies macht dieses Buch so wertvoll.

Die Sachinformationen im Buch sind in einer für Betroffene verständlichen Sprache geschrieben, damit schließt dieses Buch eine wichtige Lücke auf dem Buchmarkt. Endlich ein Buch zum Thema, das auch Laien verstehen können und das ihnen eine wichtige Unterstützung sein kann auf ihrem Weg!

Didi Lindewald beschreibt es mit eigenen Worten in ihrem Buch: *Ein Trauma verändert das ganze Leben. Es wird zu einem Überleben und - vielleicht - zu einem „Leben danach“.*

*Zahlreiche Krankheitszeichen, merkwürdige und fremd erscheinende Verhaltensweisen machen es Betroffenen und Helfern schwer zu erkennen: Was ist Trauma? Was sind Symptome? Womit können wir den Verhaltensweisen etwas Gutes entgegensetzen? Wo und wie kann Hilfe einsetzen? Wie können Helfer den Überlebenden richtig begegnen? Wie ist es möglich, Betroffenen eine adäquate Behandlung zu gewähren?*

*Für Leid gibt es keinen Maßstab.*

*Egal, wie klein oder groß das Trauma war oder ist, es ist das persönliche Leid des Einzelnen. Jeder empfindet dieses Leid anders, geht anders damit um, erlebt bzw. durchlebt es anders und entwickelt individuelle Verhaltensmuster, Überlebensstrategien und psychische wie physische Erkrankungen. Immer wieder stoßen Überlebende und Begleiter auf Unklarheiten, auf Fragen, auf Unverständnis.*

*Jeder Mensch, egal wie das Trauma aussieht, wie verrückt, klein, unerreichbar, man sich damit fühlt, hat Hilfe verdient und auch Anspruch darauf. Auch wenn da Stimmen zu hören sind wie : „Du hast es nicht verdient. Anderen geht es schlechter als mir“.*

*Nach langer Suche habe ich als selber von PTBS Betroffene meine Therapien und Therapeutinnen gefunden und bin dankbar dafür. Mein Nehmen möchte ich jetzt mit Geben etwas ausgleichen.*

*Eigenes Erleben in Vergangenheit und Gegenwart, das Umgehen mit den zahlreichen Krankheitszeichen, den Ängsten, das Unverständnis, warum das jetzt so ist, das mühsame Suchen nach Hilfe, das Schweigen zu brechen, das Grauen versuchen zu verstehen und letztlich mit alledem zu „leben“ - dies alles veranlasste mich dazu, dieses Buch zu schreiben.*

*Entstanden ist dabei „Trauma-Labyrinth“, ein Selbsthilfebuch, für Frauen und Männer, die ein Trauma erlebten, sei es durch körperliche oder sexuelle Gewalt. Gleichzeitig ist es als Unterstützung und Anregung für Begleiter aus dem privaten und unterstützenden Umfeld gedacht, um ihnen zu verdeutlichen, was „normal“ ist, wenn ein Trauma überlebt wurde (und kann damit kein Ersatz für eine Therapie sein).*

*Vor allem möchte ich mit diesem Buch jeden Betroffenen dazu ermutigen, sich Hilfe zu holen.*

*Es gibt Wege, heraus aus dem Trauma-Labyrinth.*

*Die Überwindung des Traumas bedeutet, wieder handlungsfähig zu werden.*

Diese besondere Mischung aus Sachinformationen und persönlich Erlebtem in Verbindung mit den bewegenden Gedichten von Didi Lindewald und die berührenden Bilder macht dieses Buch so einzigartig und empfehlenswert und so wertvoll für Betroffene und professionelle und private Begleiter zugleich. Es wird nichts beschönigt, trotzdem werden Wege für ein besseres Leben trotz überlebtem Trauma aufgezeigt. Gleichzeitig ist es ein Buch, das Hoffnung schenkt: „Es gibt einen Ausweg aus dem Trauma- Labyrinth!“ Dieses Buch ist ein wertvoller Begleiter und ein Übersetzer der Symptome und hilft, Zusammenhänge zu begreifen zwischen dem Verhalten heute und den Ursachen der PTBS. Didi Lindewald gibt Betroffenen mit diesem Buch einen Faden in die Hand, der ihnen Wege aus dem Labyrinth aufzeigen kann. Gleichzeitig können ihre Gedichte und Bilder denen, die noch stumm und blind sind für das eigene Leid, dabei helfen, eine Sprache oder ein Bild zu finden für bis jetzt Unausprechliches.

Ich wünsche diesem wichtigen Buch von ganzem Herzen, dass es den Weg zu vielen Betroffenen und privat und professionell Begleitenden finden wird und damit Betroffenen eine wertvolle Unterstützung sein kann.

*Sabine Marya*

ISBN: 978-3-86703-853-9 - Engelsdorfer Verlag,  
ca. 176 Seiten auf Format 13,5 x21,5 cm, 12,20 Euro