

## Buchbesprechung

### „Hey, ich bin normal!“

*Stefan Federbusch ofm*

Begriffe beschreiben Wirklichkeit. Manchmal braucht es eine kleine Übersetzungshilfe. Hinter „Herausfordernde Lebensumstände“ verbergen sich „Traumata“ und hinter „Expertinnen“ Mädchen und junge Frauen, die herausfordernde Lebenssituationen überstanden, gemeistert haben und es noch tun.

Mit dieser kleinen Übersetzungshilfe ist bereits das Besondere dieses Buches benannt. Es ist nicht wie im klassischen Ansatz üblich ein Buch von professionellen Helferinnen für Betroffene, sondern ein gemeinschaftliches Werk von Betroffenen, die aus ihrer Erfahrung schreiben, gemeinsam mit Therapeutinnen. Das Buch geht davon aus, dass die Betroffenen die eigentlichen Expertinnen ihres Lebens sind und von daher am besten in der Lage, an andere Betroffene ihre Expertise weiter zu geben. Sie sind Expertinnen für's Überleben und für das, was hilft, mit herausfordernden, sprich häufig traumatisierenden Lebensumständen klar zu kommen. Somit sind sie auf Augenhöhe mit den „Profis“.

Ich benutze hier bewusst die weibliche Form, da es sich ausschließlich um Autorinnen handelt. Es sind Bewohnerinnen des Antonia-Werr-Zentrums, einer traumapädagogischen, heilpädagogisch-therapeutischen Einrichtung für Mädchen und Frauen in schwierigen, zum Teil traumatisierenden Lebenssituationen. Die Einrichtung der Oberzeller Franziskanerinnen verfügt über neun Gruppen und Maßnahmen im ambulanten Bereich und eine Jugendschutz- / Inobhutnahmestelle. Es bietet 50 Ausbildungsplätze in drei Ausbildungsbetrieben in den Bereichen Hauswirtschaft, Gärtnerei und Schneiderei mit dem Ziel der personalen, schulischen und beruflichen Integration der Mädchen und jungen Frauen.

Entstanden ist das Buch im Heimrat, dem Luirat, des Antonia-Werr-Zentrums (AWZ) nach einem Vortrag von Wilma Weiß anlässlich des 50. Jubiläums des AWZ. In ihrem Vortrag sprach die Traumatherapeutin die Mädchen als Expertinnen an und würdigte ihre Lebensleistung: „Ihr alle habt in eurem Leben viel geleistet, auch wenn Ihr vielleicht eher Schuld, Scham und Isolation statt Stolz fühlt“ (13). Die Reaktion einer Zuhörerinnen gab dem Buch den Titel: „Ich weiß jetzt, dass ich normal bin, weil ich normal auf ‚Un-Normales‘ reagiert habe... seither trage ich in mir: ‚Hey, ich bin normal!‘ Das stärkt mich und lässt mich leichter leben“ (14).

Das Buch beschreibt diese „normalen“ Reaktionsweisen, die Lesenden, die mit traumatisierten Menschen zu tun haben, sehr bekannt vorkommen dürften, auf andere dagegen zunächst verstörend wirken mögen. Nach der Einleitung (13-16), die Idee und Aufbau des Buches beschreibt und einer Gebrauchsanweisung (17-19), einer Anleitung zum Wohlfühlen, werden daher zunächst eine Reihe herausfordernder Lebenssituationen beschrieben. Zu diesen „Schlamasseln“

gehören die verschwiegene Adoption und die damit verbundene Suche nach den eigenen Wurzeln, das Zusammenleben mit alkoholkranken Eltern, das Ritzen als selbstverletzende Form des Vergessenwollens, Kontaktabbrüche als Zeichen unsicherer Familienbindungen, Essstörungen sowie Aufenthalte in der Psychiatrie (21-49). Diesen Expertinnenberichten folgen ein paar Seiten zum Aufatmen. Die (Mit)Herausgeberin des Werkes und Leiterin des AWZ Anja Sauerer bietet unter dem Motto „Und jetzt erst mal erholen!“ Tipps, „Wie Du ins Hier und Jetzt kommst“ (50-55). Ziel ist es, über Sinneserfahrungen wieder ein Gespür für Körperempfindungen zu erlangen.

Im Mittelteil des Buches geht es darum, zu „Verstehen, warum ich so ticke“ (58-82) und um Tipps „Was hilft?“ (83-140). Die Erläuterung dessen, was ein Trauma ist und welche Überlebensstrategien (beispielsweise Dissoziation = Aufspaltung) die Betroffenen entwickeln, ist auch für alle interessant, die sich bislang (für sie glücklicherweise) nicht mit dem Thema befassen mussten. Im AWZ wird mithilfe der „Pädagogik der Selbstbemächtigung“ versucht, den betroffenen Mädchen und jungen Frauen aus der Opferrolle herauszuhelfen, „wieder Subjekte zu werden und über ihr Leben zu bestimmen“ (75). Dazu zählen die konsequente Anerkennung der Expertenschaft, die Würdigung der Überlebensstrategien, das Teilen des Fachwissens und die entsprechende Gestaltung des pädagogischen Verhältnisses. Dass Partizipation nicht auf goodwill beruht, sondern Beteiligung ein Recht ist, macht der Verweis auf die Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen deutlich (vgl. 89). In einem Positionspapier der BAG Traumapädagogik von 2011 werden daher drei Ebenen benannt, mit denen die Selbstwirksamkeitserwartung der Betroffenen gestärkt werden soll: 1. Erleben von Autonomie – Ich kann etwas entscheiden. 2. Erleben von Kompetenz – Ich kann etwas bewirken. 3. Erleben von Zugehörigkeit – Ich gehöre dazu und werde wertgeschätzt (vgl. 97). Dies im konkreten Alltag umzusetzen, bleibt ständige Herausforderung, etwa im Umgang mit selbstverletzendem Verhalten. Im AWZ bedeutet Partizipation konkret, dass die Mädchen und jungen Frauen der Einrichtung am Konzept des Umgangs mitwirken konnten und der LuiRat es verabschiedet hat. Weitere Praxistipps beschäftigen sich mit dem „soweit als möglich sicheren Ort“, dem Selbstverstehen, dem Umgang mit therapeutischen Diagnosen und den Irrungen und Wirrungen im Trauma-Labyrinth (Anmerkung: Dabei ist von „Irrwegen und Sackgassen“ die Rede. Wie so häufig wird auch hier der Labyrinth-Begriff mit einem Irrgarten gleichgesetzt. Ein Labyrinth weist im klassischen Sinn nur einen durchgehenden Weg ohne Verzweigungen auf, führt also immer zum Ziel, wenn auch mit vielen Wendungen.)

Als christliche Einrichtung beschäftigt das AWZ auch die religiöse Dimension. Im Kapitel „Spiritualität tut gut“ werden daher die spirituellen Erfahrungsmöglichkeiten traumatisierter Kinder und Jugendlicher thematisiert (141-159). Überschriften sind: „Ich werde geliebt, weil ich bin“, „Lebe deine Fragen“, „Krippe sein“ [= mein inneres Kind umarmen] und „Wer´s glaubt, wird selig. Impulse für eine spirituelle Heimerziehung“. Es folgen noch ein „Blick in die Welt“ (161-177), die Schlussgedanken (178-180), ein Wörterbuch (181-187), das Literaturverzeichnis (188-191), Adressen für Hilfen (192-193, die Dank-Sagung (194) sowie die Steckbriefe der Autorinnen – die Expertinnen schreiben aus Personenschutzgründen unter Pseudonym (195-196).

„Ja, ich bin normal, ich habe auf Un-Normales so reagieren müssen. Auf meinem Weg bis hierhin bin ich oft hingefallen, über Steine und Felsen geklettert und habe viele Straßen mit Löchern und Rissen überquert. Es war niemals leicht und ich würde lügen, wenn ich sagen würde, dass es ein einfacher Kampf war. Ich war sehr oft kurz davor, ihn aufzugeben und liegen zu bleiben, aber dafür war mein Kampfgeist und mein Siegerwille einfach zu stark“ (42).

Ein wunderbares Mutmach-Buch von Betroffenen für Betroffene!

Trotz allem Schlamassel:

„Begegne dem göttlichen Kind in dir  
jener Hoffnungskraft die sich in dir entfaltet  
im Staunen über all die Wachstumsprozesse  
die seit deiner Geburt möglich geworden sind.“  
(Pierre Stutz) (150)

In diesem Sinne endet das Buch mit der „Dank-Sagung:

Sag dir Danke dafür, dass du bist wie du bist: total normal.“ (194)



Wilma Weiß | Anja Sauerer (Hrsg.)

### »Hey, ich bin normal!«

Herausfordernde Lebensumstände  
im Jugendalter bewältigen.  
Perspektiven von Expertinnen und Profis

#### Bibliografie

**Wilma Weiß / Anja Sauerer (Hrsg.)**  
**„Hey, ich bin normal!“**  
**Herausfordernde Lebensumstände im**  
**Jugendalter bewältigen.**  
**Perspektiven von Expertinnen und Profis**  
**196 S., Beltz Juventa Verlag,**  
**Weinheim Basel 2018**  
**ISBN 978-3-7799-3168-3**  
**Preis: 19,95 Euro**

**BELTZ JUVENTA**

[erstveröffentlicht in: **Tauwetter 4/2018,**  
**Frauenrechte, S. 55-58]**