



**Wenn aus Trauma Freiheit wird
Vom Verschickungskind zum erfolgreichen
Unternehmer**

von Markus Schnermann

Erscheint am **11. November 2025**

Preis: 22,- Euro

Next Level Verlag, Gräfelfing

© 2025 Markus Schnermann | www.markusschnermann.de

Höllentrip ohne Wiederkehr

Ich bin fünf Jahre alt und fühle mich, als ob mein Leben endet. Es mag merkwürdig klingen, dass ein Kind solche Gedanken hat, doch in gewisser Weise wird es tatsächlich so kommen. Und doch wird das, was mir bevorsteht, nur der Anfang einer langen Reise zu mir selbst sein – mit vielen Umwegen und Sackgassen, mit Schmerzen und Rückschlägen, und schließlich doch: mit mehr Schönheit und Leben, als selbst der Fünfjährige am Gleis es sich hätte erträumen können. Über 50 Jahre später werde ich ein gemachter Mann sein. Ein gesunder Mann. Ein glücklicher Mann. Dieses Buch erzählt davon, wie ich mich allen Widerständen zum Trotz aus eigener Kraft aus dem Sumpf gezogen habe, in den das Schicksal mich gestoßen hat. Wie viele Menschen bin ich mit ungünstigen Voraussetzungen ins Leben gestartet und habe lange gebraucht, um mich mit meiner Vergangenheit zu arrangieren. Ich habe lange gebraucht, um die Kraft zu finden, meine Geschichte aufzuschreiben, denn sie ist eine Zumutung. Ich bin eine Zumutung. Dieses Buch ist eine Zumutung. Und genau deshalb glaube ich, dass es dir helfen kann.

Die unterbrochene Kindheit

Das Kind, das nach sechs Wochen zu seinen Eltern zurückkehren darf, ist nicht geheilt. Der fünfjährige Markus nach Lenggries ist kein Patient, sondern ein Opfer. Und das, worunter Opfer am meisten leiden, ist die Scham. Die nächsten fünfzig Jahre werde ich mit dem Versuch verbringen, diese Scham zu überwinden und mich der Welt zuzumuten – mit allem, was ich bin und was zu mir gehört. Bis heute zwingt mich das Leben manchmal dazu, mich bewusst daran zu erinnern, dass ich nicht mehr in der Klinik bin, nicht mehr im Keller, nicht mehr auf der Pritsche. Ich habe gelernt, mir den Raum zu nehmen, den ich brauche, wenn das Trauma mal wieder seinen Tribut einfordert. Erst heute, nach Jahrzehnten der Aufarbeitung, kann ich uneingeschränkt ehrlich zu mir selbst sein und mich anderen in meiner Komplexität zumuten – als ganzer Markus mit all seinen Winkeln und Abgründen.

Das falsche Verständnis von Scham

Nach der Lektüre der vorangegangenen Seiten mag es schwer zu glauben sein, doch ich bin ein positiver, zufriedener Mensch. Ich habe vieles erreicht im Leben, und manches wäre mir ohne die dunklen Flecken auf meiner Seele nie geglückt. Ich bin stärker, weil ich unter Schwäche gelitten habe. Ich bin nicht leicht kleinzukriegen, weil ich einmal klein war. Ich bin ein guter Zuhörer, weil mir nie zugehört wurde. Doch diese Qualitäten musste ich mir erkämpfen. Ich weiß, dass ich meine Entwicklung nur einer Entscheidung verdanke: der Entscheidung für eine bewusste Aufarbeitung meiner Vergangenheit. Menschen, die diesen Schritt nicht wagen, bleiben für immer im Muster der Schuld gefangen. Ihr Leben lang kehren sie bei jedem Auslöser in jenen Moment zurück, in dem sie sich als Opfer fühlten – und bleiben dort.

Wer macht sichtbar, was keiner sehen will?

Was fehlt der Öffentlichkeit für einen bewussteren Umgang mit Menschen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben? Einen offenen Blick, der nicht wegschaut, wenn es weh tut. Ich weiß: Was ich hier aufschreibe, ist eine Zumutung – für dich wie für mich. Doch ich tue es, weil ich überzeugt bin, dass wir uns als Gesellschaft nur dann verändern, wenn wir hinschauen. Indem wir den Mut aufbringen, uns zu zeigen, ermöglichen wir anderen, es ebenfalls zu tun. Damit fördern wir einen offeneren, achtsameren Umgang mit den Erfahrungen, die Millionen von Menschen in unserer Gesellschaft machen müssen. Wer sich zumutet, weigert sich, länger Opfer zu sein. Wenn wir diesen Überlebenskampf unterstützen wollen, dann schulden wir einander die Zumutung der Wahrheit.

Mut heißt, sich zuzumuten.

Vom Sorgenkind zum Unternehmer. Vom Sonderschüler zum Pädagogen. Vom Opfer zum Gestalter seines Lebens. Dieses Buch ist eine Einladung – dich deiner Geschichte zu stellen und daraus Kraft zu schöpfen, anstatt dich von ihr bestimmen zu lassen. Denn nur, wer sich der Welt zeigt, wird auch von ihr gesehen.