

Prof. Dr. med. Luise Reddemann  
Dr. med. Cornelia Dehner-Rau

# Trauma

Folgen erkennen,  
überwinden und an  
ihnen wachsen

■ Ein Übungsbuch für Körper und Seele



# Inhalt



## 1 Basiswissen

Einleitung	9
<b>Was bedeutet Traumatisierung?</b>	11
Was sind traumatische Erfahrungen?	12
■ Welche Traumata gibt es?	13
■ Unsere Wertesysteme spielen eine Rolle	14
■ Der soziale Kontext ist wichtig	15
■ Welche Ereignisse können traumatisieren?	15
■ Wie gehen wir mit einem Trauma um?	18
Die Rolle unserer Bindungsmuster	19
■ Die besondere Bindung an die Eltern	19
■ Wir brauchen Schutz und Geborgenheit	19
■ Frühgeborene erhielten oft nicht genug Liebe	20
■ Wie kann ich meinem Baby Sicherheit geben?	20
■ Wann entwickelt sich eine unsichere Bindung?	21
■ Wie erkennt man das Bindungsmuster eines Kindes?	21

■ Welche Schutz- und Risikofaktoren gibt es?	22
■ Wie wirkt sich eine unsichere Bindung aus?	23
■ Was sind Bindungsstörungen?	23
Wie häufig sind Traumata?	25
■ Traumata kommen oft vor	26
■ Viele Menschen erholen sich von selbst	27



## 2 Reaktionen

<b>Welche Folgen hat ein Trauma?</b>	29
Was passiert im Körper?	30
■ Akuter und chronischer Stress	31
■ Traumatischer Stress	31
■ Was geschieht im Gehirn?	32
Bin ich traumatisiert?	36
■ Anzeichen für traumatischen Stress	37
■ Wie zeigt sich eine Traumafolgestörung?	38
Gesunde Verarbeitung eines Traumas	41
■ Fühlen Sie sich schuldig?	43
■ Auch Schamgefühle kommen häufig vor	44
■ Nicht bagatellisieren	44



### 3 Folgestörungen

<b>Wenn ein Trauma krank macht</b>	47
Posttraumatische Belastungsstörungen	48
■ Die offizielle wissenschaftliche Definition	50
■ Wie kann man die PTSD einordnen?	51
■ Symptome der PTSD	53
■ PTSD und Folgestörungen	55
Dissoziative Störungen	57
■ Was ist Dissoziation?	58
■ Wann wird Dissoziation zur Störung?	59
Wie werden Traumafolgestörungen diagnostiziert?	60
■ Posttraumatische Belastungsstörungen (PTSD)	60
■ Weitere Störungsbilder	63
■ Unterscheidung der Störungsbilder	66



### 4 Traumatherapie

<b>Welche Behandlung Ihnen hilft</b>	71
Wie kann man Traumafolgestörungen behandeln?	72
■ Psychotherapie	72
■ Medikamentöse Behandlung	74
■ Phasen der Traumapsychotherapie	77
Traumakonfrontation bei einfacher PTSD	80
■ Voraussetzung für Traumakonfrontation	80
■ Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?	81
■ Welche Therapieformen haben sich bisher bewährt?	82
■ Vor- und Nachteile der Therapieverfahren	84
■ Was Sie zusätzlich tun können	85
■ Achten Sie auf schonenden Umgang	85
■ Was sollten Sie für eine Therapie mitbringen?	86
■ Was der Therapeut mitbringen sollte	87
<b>Übung:</b> Distanzierungstechniken	88

# Inhalt

Traumakonfrontation bei komplexer PTSD	89
■ Voraussetzungen, die Sie kennen sollten	89
■ Der Nutzen der Traumakonfrontation wird oft überbewertet	90
■ Das BASK-Modell	91
■ Die Fähigkeit, sich »inneren Trost« zu geben	92
■ Wann darf keine Traumakonfrontation erfolgen?	92
■ Sorgen Sie für Ihre innere Sicherheit	94
■ Welche Verfahren eignen sich zur Therapie der komplexen PTSD?	95



## 5 Selbsthilfe

<b>Umgang mit Folgestörungen</b>	97
Was hilft bei Angst und Panik?	98
■ Fühlen Sie sich oft ängstlich und hilflos?	99
<b>Übung:</b> Was Sie bei Angst tun können	100
■ Wenn Sie Panik haben	101
■ Selbstmanagement und Selbstberuhigung	101

<b>Übung:</b> Was Sie bei Panik tun können	102
■ Wenn die Therapie verdrängte Erinnerungen aufwühlt	103
■ Panik als Schutz gegen Dissoziation (und Erinnern)	104
Was tun bei Dissoziation?	106
■ Woran erkennen Sie, dass Sie dissoziieren?	106
<b>Übung:</b> Selbstbeobachtung bei Dissoziation	108
■ Dissoziative Amnesie	108
<b>Übung:</b> Was Sie tun können, wenn Sie in dissoziative Zustände geraten	110
■ Was Sie tun können, wenn Ihnen Gefühle Angst machen	111
Was hilft noch?	112
■ Was Ihr Körper braucht	112
■ Hilfreicher Umgang mit Schmerzen	113
■ Wie kann ich mit meiner Sucht umgehen?	114
■ Hilfe bei Selbsttötungsgedanken und -versuchen	118
■ Verletzen Sie sich selbst?	119
■ Leiden Sie unter einer Essstörung?	120
Antworten auf häufig gestellte Fragen	123
■ Wie kann ich verhindern, dass ich eigene Traumatisierungen weitergebe?	123
■ Wann soll ich therapeutische Hilfe suchen?	124
■ Woran erkennt man eine gute Traumatherapeutin?	125

■ Bin ich verrückt, wenn ich eine dissoziative Störung habe?	126	■ Achten Sie auch auf Erfreuliches	138
■ Wie gehe ich mit Gewaltphantasien um?	127	■ Zwei Geschichten zum Mut machen	138
<b>Übung:</b> Tresorübung und Wutraum	128	■ Wie Ihre Imagination Ihnen helfen kann	140
Trauma und Partnerschaft	129	■ Astrid Lindgrens Geschichten beflügeln die Phantasie	142
■ Was tun, wenn beide Partner traumatisiert sind?	129	Sich selbst unterstützen	147
■ Was tun, wenn »nur« ein Partner betroffen ist?	130	<b>Übung:</b> Übung zu einer belastenden Alltagssituation	148
■ Was tun, wenn Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin Sie aktuell traumatisiert?	131	■ Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft	148
		■ Die positiven Seiten fördern	150
		<b>Übung:</b> Wann haben Sie Flow-Zustände?	151
		<b>Übung:</b> Dankbarkeitstagebuch	152
		■ Gönnen Sie sich Vergnügungen und Belohnungen	152
		■ Fördern Sie Ihre Achtsamkeit	153
		<b>Übung:</b> Ein achtsamer Spaziergang	154
		■ Der Nutzen von bewusstem Denken	154
		■ Pessimismus und Optimismus	155
		<b>Übung:</b> Kognitive Stabilisierung – für gesündere Einstellungen sorgen	156
		■ Die sechs wichtigsten Tugenden	156
		<b>Übung:</b> Welches sind Ihre größten Stärken?	157
		<b>Übung:</b> Emotionale Stabilisierung – für gute Gefühle sorgen	158
		Die Opferrolle verlassen	159
		■ Pro-aktiv sein	159
		■ Von innen nach außen	160



## 6 Leben

<b>Wieder gesund werden</b>	133
Nutzen Sie Ihre Ressourcen	134
<b>Übung:</b> Erstellen Sie Ihre persönliche Ressourcenliste	135
■ Was kann man unter Ressourcenorientierung verstehen?	135
■ Versuchen Sie, selbstbestimmt zu leben	136
■ Finden Sie Ihre eigene »innere Wahrheit«	137

# Inhalt

<b>Übung:</b> Mein wertvoller Tag heute	162	<b>Service</b>	176
■ Imagination als heilsame Kraft	165	■ Empfehlungen zum Weiterlesen	176
Durch ein Trauma wachsen	171	■ Wo Sie Hilfe finden	177
■ Das Trauma als Wende im Leben	172	■ Wenn Sie Gewaltopfer sind	177
■ Menschen verfügen über erstaunliche Heilungskräfte	173	■ Fachgesellschaften	178
■ Haben Traumata Sinn?	174	<b>Stichwortverzeichnis</b>	180
		<b>Impressum</b>	182



# 1 Basiswissen

## Was bedeutet Traumatisierung?

In diesem Kapitel erfahren Sie, welche Ereignisse traumatisierend wirken können und welche Schutz- und Risikofaktoren es dafür gibt.



## Was sind traumatische Erfahrungen?

**T**raumatische Erfahrungen zeichnen sich dadurch aus, dass sie unsere Verarbeitungsfähigkeit bei Weitem übersteigen. Man könnte sogar sagen, dass wir Menschen genau wie Säugetiere dafür nicht eingerichtet sind. Wir möchten, wenn's brenzlich wird, fliehen oder kämpfen und unsere Kinder/Jungen in Sicherheit bringen. Wenn uns das nicht möglich ist, stecken wir in der Klemme.

Wir sind in der Klemme, weil wir uns nur noch ohnmächtig und hilflos fühlen. Und das mögen wir nicht. Ohnmacht, Todesangst und Hilflosigkeit sind vermutlich die unangenehmsten Erfahrungen, die wir zu erleiden haben.

Dennoch erleiden Menschen wie Säugetiere solche Erfahrungen und haben einige Mechanismen entwickelt, damit irgend-

### Ein schöner Sonntag im Mai ...

Stellen Sie sich vor, Sie machen gut gelaunt an einem schönen Sonntag im Mai eine kleine Spazierfahrt auf einer selten befahrenen Landstraße im Gebirge. Sie freuen sich über das schöne Wetter und den Bergfrühling. Sie fahren langsam und vorsichtig, denn die Straße ist eng. Rechts von Ihnen steigt der Berg auf, links geht es in die Tiefe.

Plötzlich rast ein Auto auf Sie zu. Sie können nicht ausweichen. Der Fahrer des anderen Fahrzeugs bremst gar nicht. Sie denken: »Oh mein Gott, das ist das Ende.« Dann kracht es ...

Sie kommen wieder zu sich und bemerken, dass Sie im Wagen eingeklemmt sind. Irgendwie schaffen Sie es,

sich aus dem Auto zu befreien. Was Sie sehen, lässt Ihnen das Blut in den Adern gefrieren (Wir beschreiben das absichtlich nicht genauer.) Irgendwie schaffen Sie es, ins nächste Dorf zu kommen und Hilfe zu holen.

Erst als sich dort jemand um Sie kümmert, bemerken Sie, dass Sie zittern und Sie sich setzen müssen, weil Ihre Knie weich sind. Jemand bringt Ihnen warmen Tee und gibt Ihnen eine Decke. Als Sie diese Zuwendung erfahren, kommen Ihnen die Tränen. Jetzt erst bemerken Sie, dass in Ihnen Todesangst ist, Panik, Entsetzen, Ohnmacht und Hilflosigkeit.

Sie haben soeben eine traumatische Erfahrung erlitten.

wie doch fertig zu werden. Wie? Das werden wir weiter unten besprechen.

In jedem Fall sind solche Erfahrungen sehr einschneidend und man steckt sie nicht einfach weg. Die Verarbeitung braucht Zeit, das sei hier schon einmal betont.

### Welche Traumata gibt es?

Traumata, die Menschen Menschen zufügen, bezeichnet man auch als »Man-made-Traumata«; leider kommen diese häufiger vor als die zweite Kategorie, die uns als Naturkatastrophen oder schwere Schicksalsschläge, wie z. B. schwere Erkrankungen, begegnen. Als dritte Kategorie gibt es kollektive Traumatisierungen, die wir uns als Menschen gegenseitig zufügen, die aber in einem größeren, also nicht individuellen Kontext geschehen, die allen widerfahren, wie z. B. Kriege.

Am schlimmsten wirken sich Traumata aus, die Menschen anderen Menschen zufügen.

»Man-made-Traumata« der ersten Kategorie wirken sich am schlimmsten aus. Es ist schrecklich, wenn andere, denen wir vertrauen, uns schaden, uns verraten und verletzen.

Wenn uns die Natur verletzt, z. B. durch ein Erdbeben, ist das natürlich auch entsetzlich, dennoch können wir innerlich damit leichter fertig werden, weil wir doch wissen, dass solche Dinge geschehen können, und weil wir uns nicht persönlich verraten und geschädigt fühlen, selbst wenn uns das Ereignis Schaden zufügt.

Wenn wir kollektive traumatische Erfahrungen machen, wie z. B. einen Krieg erleben, können wir uns zumindest damit »trösten«, dass alle das gleiche Schicksal trifft. Das hilft vielen Menschen, mit Schrecklichem besser fertig zu werden.

Verkehrsunfälle, Feuer u. ä. werden meist eher wie eine Naturkatastrophe erlebt und weniger als etwas, das uns von einem anderen Menschen angetan wird. Aber hier gibt es Übergänge.

Diese Einteilung ist nur grob, und es gibt immer wieder Situationen, die sich nicht eindeutig einer der drei Kategorien zuordnen lassen. Stellen Sie sich z. B. ein kleines Kind vor, das im Krieg seine Eltern verliert. Oder Menschen, die infolge des Krieges vergewaltigt werden.

*Wichtig*  
Unsere Wertesysteme können uns die Verarbeitung von Traumatisierungen erleichtern oder erschweren. Wenn wir z. B. sagen können, »das war Gottes Wille« oder »ich habe für eine gerechte Sache gekämpft«, hilft uns das durchzuhalten und leichter zu genesen.

## Unsere Wertesysteme spielen eine Rolle

Auch unser kultureller Hintergrund ist wichtig. Wenn wir z. B. gedemütigt werden, berührt das unsere Wertesysteme, und die sind unterschiedlich. So würde es in Deutschland einen Mann weniger demütigen, von einer Frau gezwungen zu werden, sich vor ihr zu entkleiden, als das bei einem arabischen Mann der Fall ist. (Im Zusammenhang mit der Folter irakischer Gefangener durch US-Soldaten konnte man vor nicht allzu langer Zeit im Fernsehen sehen, dass auch dieses Entkleiden als

Demütigung eingesetzt wurde und dementsprechend bei den betroffenen Volksgruppen Impulse nach Blutrache auslöste.)

## Der soziale Kontext ist wichtig

---

Traumata, die Menschen Menschen zufügen, geschehen darüber hinaus in einem sozialen Kontext. In der Familie und in der Gesellschaft. Dieser Kontext trägt ebenfalls dazu bei, ob wir Traumata schwerer oder leichter verschmerzen können. Stellen Sie sich vor, Sie leben in einem totalitären Staat, in dem Sie andauernd damit rechnen müssen, verschleppt und gefoltert zu werden. Oder ein Kind lebt in einer Familie, in der es zur Tagesordnung gehört, dass Misshandlungen, Vernachlässigung und sexuelle Gewalt geschehen.

In beiden Fällen wäre der Mensch, dem solches widerfährt, in Dauerspannung, Angst und Panik. Dies würde seine Abwehrkräfte möglicherweise noch zusätzlich schwächen, in manchen Fällen allerdings auch gerade die Widerstandskräfte besonders fördern, z. B. bei Menschen, die sehr entschlossen gegen ein Unrechtsregime kämpfen.

## Welche Ereignisse können traumatisieren?

---

Wichtig ist, dass wir uns klar machen, dass ein traumatisches Ereignis mit Hilflosigkeit und Ohnmachtsgefühlen extremer Art einhergeht. Gleichzeitig kann es zu Gefühlsüberflutung, Panik und Todesangst führen.

Wir beginnen mit der Kindheit, denn für Kinder sind traumatische Erfahrungen am schlimmsten, sie verfügen ja noch nicht über so viele Möglichkeiten des Schutzes und der Verarbeitung wie Erwachsene.

# Stichwortverzeichnis

## A

Achtsamkeit 153f  
 Alkohol 115  
 Amnesie  
 – dissoziative 108  
 – hippocampale 34  
 Angst 33, 98ff  
 – Hilfreiches 100  
 – als Selbstschutz 104  
 Antidepressiva 74  
 Astrid Lindgren 142

## B

BASK-Modell 92  
 Behandlung, medikamentöse 74ff  
 Belastungsstörung  
 – chronisch-komplexe posttraumatische 68  
 – komplexe posttraumatische, Kriterien 61  
 – posttraumatische 40, 48f  
 – – Einordnung 51  
 – – Faktoren 40  
 – – Folgestörungen 55f  
 – – Komorbidität 63  
 – – Kriterien 60  
 – – Risikofaktoren 62  
 – – Symptome 53f  
 – – Traumakonfrontation 80ff, 89ff  
 – – wissenschaftliche Definition 50  
 Belohnung 152  
 Beratungsstellen 177  
 Beruhigungsmittel 77  
 Beziehungssicherheit 91

## Bindung 19

– an die Eltern 19  
 – Schutz- und Risikofaktoren 22  
 – unsichere, Entwicklung 21f  
 Bindungsstörung 23  
 Bindungsverhalten, schutzsuchendes 20  
 Borderline-Persönlichkeitsstörung 52, 64  
 – Hintergründe 67  
 Brüder Löwenherz 143  
 Burnout 124

## D

Dankbarkeitstagebuch 152  
 Denken, bewusstes, Nutzen 154  
 Depersonalisation 69  
 Depression 55  
 Dissoziation 57ff, 106ff  
 – Selbstbeobachtung 108  
 Distanzierungstechniken 88

## E

Einstellung, positive, Erreichen 151  
 Erfahrung, traumatische 12  
 – – Definition 16  
 Erfreuliches 138  
 Erinnerung, verdrängte 103  
 Erleben, inneres 149  
 Essstörung 56  
 – Selbsthilfe 120f

## F

Fachgesellschaften 178  
 Fähigkeiten 147  
 Flashback 60, 107  
 Flow-Zustand 150f  
 Freiheit 143  
 Frühgeborene 20  
 Fürchten-Lernen 33

## G

Gedächtnis  
 – heißes 34  
 – kaltes 35  
 Gedächtnislücken 58  
 Gefühle 39  
 – Abspaltung 69  
 – Angehörige 124  
 – angstmachende 111  
 Gehirn, Vorstellungen 149  
 Genuss, Auskosten 153  
 Gerechtigkeit 157  
 Gewalt, medizinisch notwendige 17  
 Gewaltphantasien 127

## H

Heilungskräfte 173  
 Helfer, Traumatisierung 53  
 Hilfe, therapeutische 124

## I

Identitätsunsicherheit 68  
 Imagination 120, 140  
 – als heilsame Kraft 165  
 Informationsvermittlung 78  
 Intrusion 42

# Stichwortverzeichnis

## K

Karlsson vom Dach 143  
Kind, Bindungsmuster 21  
Kinder aus Bullerbü 143  
Kindheit 16  
Konstriktion 42  
Kontext, sozialer 15  
Körper, Bedürfnisse 112  
Körpertherapie, stabilisierende 85

## L

Lebensumstände, Veränderung 140  
Lernen 32  
Liebe und Humanität 157

## M

Madita 144  
Man-made-Traumata 13  
Märchen 138  
Mäßigung 157  
Michel aus Lönneberga 142  
Mio, mein Mio 144  
Mobbing 18  
Monotrauma 83  
Mut 157

## N

Neuroleptika 76  
Neuroplastizität 32

## O

Opferhilfegesetz 177  
Opferrolle, Verlassen 159  
Optimismus 155

## P

Panik 101ff  
– Hilfreiches 102  
– als Schutz 105  
Partner, traumatisierter 129ff

Partnerschaft, Trennung 131  
Persönlichkeitsveränderung 61  
Pessimismus 155  
Phänomene, dissoziative 103  
Pippi Langstrumpf 142  
Positive Seiten 150  
Proaktivität 159ff  
Psychopharmaka 74  
Psychose 126  
Psychotherapie 72f  
PTSD s. Belastungsstörung, posttraumatische

## R

Reizschutz 49  
Ressourcen, Nutzen 134  
Ressourcenliste, persönliche 135  
Ressourcenorientierung 135  
Rollenumkehr 24  
Ronja Räubertochter 145f

## S

Säugling 20  
Scham 44  
Schicksal 138  
Schmerzen, Umgang 113  
Schmerzgedächtnis 75  
Schuld 44  
Seele 165ff  
Selbstberuhigung 101  
Selbstbestimmung 136  
Selbst-Bewusstheit 160  
Selbsterneuerung, ausgewogene 163  
Selbsteilungskräfte, eigene 101  
Selbstkontrolle 136  
Selbstmanagement 101

Selbsttötungsgedanke 118  
Selbsttötungstendenz, Kind 50  
Selbsttötungsversuche 118  
Selbstverletzung 119  
– Behandlungsvertrag 120  
Selbstzustand  
– teilabgespaltener 65  
– vollabgespaltener 66  
Sicherheit, innere 94  
Sinnfragen 174  
Spaziergang, achtsamer 154  
Spiritualität und Transzendenz 158  
Stabilisierung  
– emotionale 158  
– kognitive 156  
– traumaspezifische 79  
Stärken 147, 150  
– eigene 140  
Störung  
– dissoziative 57f  
– – Fragen 126  
– – Kriterien 64ff  
– einfache dissoziative 65  
Störungsbilder, Unterscheidung 66  
Stress  
– akuter 31  
– chronischer 31  
– traumatischer 31  
– – Anzeichen 37  
Stressreaktion, akute 34  
Sucht 114  
– als Selbstheilungsversuch 114  
Suchtgefahr, Psychopharmaka 74  
Suchtproblem, Hilfe 117

## T

Täterkontakt 91  
Therapeut, Haltung 87



Therapieformen 82f  
Therapieverfahren, Vor- und Nachteile 84  
Todesangst 13, 59  
Trancezustände 68  
Trauerarbeit 124  
Trauma  
– gesunde Verarbeitung 41  
– mögliche, Auflistung 17  
– und Partnerschaft 129ff  
– Umgang 18  
– Vorkommen 25f  
– als Wende im Leben 172  
Trauma-Adaptierung 81  
Traumafolgestörung 38  
– akute, Bewältigungsmechanismen 45  
– Behandlung 72ff  
– Diagnose 60ff  
Traumakonfrontation 80ff, 89ff  
– Kontraindikation 93f

Traumapsychotherapie, Phasen 77ff  
Traumatherapeutin, gute 125  
Traumatherapie, 3-Phasen-Modell 117  
traumatic growth 172  
Traumatisierung  
– eigene, Weitergabe 123  
– komplexe 55  
Tresorübung 128  
Trost 169  
– innerer 92  
Tugenden 156

**U**  
Übererregung, vegetative 53  
Übererregungssymptome 38  
Umgebung, sichere 77  
Unfall-Risiko-Typ 24

**V**  
Vergnügungen 152  
Vermeidungssymptome 38  
Vernachlässigung, frühkindliche 116  
Vorstellungskraft 120, 148

**W**  
Wahrheit, innere 137  
Weisheit und Wissen 156  
Wertesystem 14f  
Wichtiges, zuerst 163  
Wutraum 128

**Z**  
Zwangsstörung 56