

# Inhalt

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| <b>1</b> | <b>Einleitung</b> .....  | <b>9</b>  |
| 1.1      | Warum dieses Buch? .....   | 9         |
| 1.2      | Traumata können verschiedene Ursachen haben ...                                      | 10        |
| 1.3      | Seelische Verletzungen werden oft nicht ernst<br>genommen. ....                      | 10        |
| 1.4      | Rechtzeitig fachliche Hilfe in Anspruch nehmen! ..                                   | 11        |
| 1.5      | Wie fühlen sich Traumatisierte und die Menschen<br>um sie herum? .....               | 11        |
| 1.6      | Rat für Betroffene und die Menschen um sie<br>herum .....                            | 12        |
| 1.7      | Erklärung und Anleitung zur (Selbst-)hilfe .....                                     | 13        |
| 1.8      | Hinweise zu diesem Buch .....  | 14        |
|          | 1.8.1 Aufbau dieses Buches .....   | 14        |
|          | 1.8.2 Lesehilfe .....  | 14        |
|          | 1.8.3 Fachbegriffe und Fremdwörter .....   | 15        |
| <b>2</b> | <b>Ein Trauma – Was ist das?</b> .....   | <b>16</b> |
| 2.1      | Welche Ereignisse können zu einer<br>Traumatisierung führen? .....                   | 18        |
| 2.2      | Welches sind die möglichen Folgen einer<br>Traumatisierung? .....                    | 20        |
|          | 2.2.1 Immer wiederkehrende Erinnerungen .....  | 20        |
|          | 2.2.2 Widerstands- und Risikofaktoren<br>beeinflussen die Verarbeitung des Traumas . | 21        |
|          | 2.2.3 Am Trauma »hängen bleiben« .....   | 21        |
|          | 2.2.4 Verdrängung von Erinnerungen .....   | 22        |

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| 2.3      | Symptome einer Traumatisierung .....   | 23        |
| 2.3.1    | Quälende Erinnerungen und Bilder .....   | 23        |
| 2.3.2    | Wiedererleben des Traumas .....  | 24        |
| 2.3.3    | Erinnerungsverlust .....   | 25        |
| 2.3.4    | Vermeidung .....   | 25        |
| 2.3.5    | Körperliche Reaktionen .....   | 26        |
| 2.3.6    | Aggression und Reizbarkeit .....   | 27        |
| 2.3.7    | Schreckhaftigkeit und mangelnde<br>Konzentrationsfähigkeit .....                       | 27        |
| 2.3.8    | Interesseverlust .....   | 27        |
| 2.3.9    | Gefühl der Hoffnungslosigkeit .....  | 28        |
| 2.3.10   | Übervorsichtigkeit und übertriebene<br>Wachsamkeit .....                               | 29        |
| 2.4      | Symptome als Selbstheilungsversuch .....   | 29        |
| 2.5      | Der »natürliche« Traumaverlauf .....   | 32        |
| 2.6      | Erste Hilfe .....  | 33        |
| 2.6.1    | In der Phase der akuten Traumatisierung ...  | 33        |
| 2.6.2    | Nach der akuten Traumatisierungsphase ...  | 34        |
| <b>3</b> | <b>Wenn die Selbstheilungskräfte nicht ausreichen .....</b>                            | <b>38</b> |
| 3.1      | Wann sind die Symptome der Heilung nicht mehr<br>förderlich? .....                     | 38        |
| 3.1.1    | Ausbleiben der Erholungsphase .....  | 39        |
| 3.1.2    | Keine Besserung der Symptome .....   | 40        |
| 3.1.3    | Traumatische Erfahrungen in der<br>Vergangenheit .....                                 | 41        |
| 3.2      | Was tun, wenn die Selbstheilungskräfte nicht<br>ausreichen? .....                      | 42        |
| 3.3      | Ärzte, Psychologen, Psychotherapeuten und<br>Psychiater: eine Orientierungshilfe ..... | 45        |
| 3.3.1    | Traumatherapeuten .....  | 45        |
| 3.3.2    | Wo den geeigneten Therapeuten finden? ....   | 46        |
| 3.3.3    | Wartezeiten: Geduld! .....   | 46        |
| 3.3.4    | Es gibt keinen Röntgenblick .....  | 46        |
| 3.3.5    | Psychotherapeutische Praxen .....  | 47        |

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| 3.3.6    | Die ersten Stunden beim Therapeuten:<br>Ankommen und Diagnose .....   | 48        |
| 3.3.7    | Die »Chemie« muss stimmen .....   | 50        |
| 3.3.8    | Der Therapieantrag .....  | 51        |
| 3.4      | Therapieziele .....   | 52        |
| 3.5      | Was kann es erschweren, eine Traumatherapie in<br>Anspruch zu nehmen? .....   | 54        |
| 3.5.1    | Besonders gefährdete Berufsgruppen .....  | 54        |
| 3.5.2    | Ich muss meine Probleme alleine lösen ....  | 56        |
| 3.5.3    | Schuld- und Schamgefühle .....  | 57        |
| 3.5.4    | Angst vor dem Darüber-Sprechen .....  | 57        |
| 3.5.5    | Angst vor Stigmatisierung .....   | 57        |
| 3.6      | Langfristige mögliche Folgen von<br>Traumatisierungen .....   | 58        |
| 3.6.1    | Vermeidung und Betäubung .....  | 59        |
| 3.6.2    | Zwanghaftes »Sich-dem-Trauma-wieder-<br>aussetzen« .....  | 60        |
| 3.6.3    | Selbstzerstörerisches Verhalten .....   | 61        |
| 3.6.4    | Depression .....  | 61        |
| 3.6.5    | Angststörungen .....  | 61        |
| 3.6.6    | Körperliche Symptome .....  | 62        |
| 3.6.7    | Suizidalität .....  | 62        |
| 3.7      | Die Diagnose durch den Hausarzt und:<br>Helfen Medikamente bei einer durch ein Trauma<br>ausgelösten Belastungsstörung? ..... | 62        |
| 3.8      | Symptome und Kriterien einer Belastungsstörung ..   | 65        |
| <b>4</b> | <b>Unterstützung der Selbstheilungskräfte .....</b>   | <b>70</b> |
| 4.1      | Erste Organisation des Alltags .....  | 70        |
| 4.2      | Instrumente zur ersten Selbsthilfe .....  | 73        |
| 4.2.1    | Das innere Kind trösten .....   | 73        |
| 4.2.2    | Fähigkeitenliste .....  | 74        |
| 4.2.3    | Freudebiografie erstellen .....   | 75        |
| 4.2.4    | Notfallkoffer packen .....  | 76        |
| 4.2.5    | Zum Umgang mit Intrusionen .....  | 77        |
| 4.2.6    | Übungen in Ruhe lesen und ausprobieren ..   | 78        |

|          |  |            |
|----------|--|------------|
|          | 4.2.7 Nebenwirkungen .....   | 79         |
|          | 4.2.8 Keine Atem- und Entspannungsübungen bei<br>Selbstmordgedanken! ..... | 80         |
|          | 4.2.9 Herkunft und Reihenfolge der Übungen ...                             | 80         |
| <b>5</b> | <b>Übungen</b> .....   | <b>82</b>  |
|          | 5.1 Übersicht .....  | 82         |
|          | 5.2 Übungsanleitungen .....  | 86         |
|          | 5.2.1 Innerer sicherer Ort .....   | 86         |
|          | 5.2.2 Innerer Garten .....   | 87         |
|          | 5.2.3 Baumübung .....  | 88         |
|          | 5.2.4 An Erfolge denken .....  | 90         |
|          | 5.2.5 Lichtstromübung .....  | 90         |
|          | 5.2.6 Inneres Team .....   | 91         |
|          | 5.2.7 Atemübung .....  | 92         |
|          | 5.2.8 Muskelentspannung .....  | 93         |
|          | 5.2.9 Gepäck ablegen .....   | 96         |
|          | 5.2.10 Achtsamkeit üben – Atmung spüren .....                              | 97         |
|          | 5.2.11 Achtsamkeitsübung – Körperübung .....                               | 99         |
|          | 5.2.12 Der innere Beobachter .....   | 100        |
|          | 5.2.13 Sinnlosigkeitsübung .....   | 101        |
|          | 5.2.14 Tresorübung .....   | 102        |
|          | 5.2.15 Bildschirmübung .....   | 103        |
|          | 5.2.16 Reglerübung .....   | 104        |
|          | 5.2.17 Gefühlen eine Gestalt geben .....                                   | 104        |
|          | 5.2.18 Gegenbilder aufbauen .....  | 105        |
|          | 5.3 Nachtrag zu den vorgeschlagenen Übungen .....                          | 106        |
| <b>6</b> | <b>Anhang: Tabellen</b> .....  | <b>107</b> |
| <b>7</b> | <b>Literatur</b> .....   | <b>122</b> |
| <b>8</b> | <b>Glossar</b> .....   | <b>125</b> |