

Mein
Selbsthilfe-
buch

Resick • Wiltsey Stirman • LoSavio

Sich vom Trauma lösen

Traumafolgen überwinden mit der
Cognitive Processing Therapy (CPT)



Online-Material



BELTZ

Mein
Selbsthilfe-
buch

Resick • Wiltsey Stirman • LoSavio

Sich vom Trauma lösen

Traumafolgen überwinden mit der
Cognitive Processing Therapy (CPT)



Online-Material



BELTZ

Resick • Wiltsey Stirman • LoSavio

Sich vom Trauma lösen

Patricia A. Resick • Shannon Wiltsey Stirman • Stefanie T. LoSavio

Sich vom Trauma lösen

Traumafolgen überwinden mit der
Cognitive Processing Therapy (CPT)

Mit Online-Material

Deutsche Bearbeitung durch Regina Steil
und Meike Müller-Engelmann

BELTZ

Patricia A. Resick
Shannon Wiltsey Stirman
Stefanie T. LoSavio
Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-29419-5 Print
ISBN 978-3-621-29420-1 E-Book (PDF)
ISBN 978-3-621-29421-8 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2026

© 2026 Programm Beltz Psychotherapie & Psychologie
Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

© 2023 The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc.
Titel der Originalausgabe: Getting Unstuck from PTSD: Using Cognitive Processing Therapy to Guide Your Recovery
Published by arrangement with The Guilford Press

Lektorat: Dr. Svenja Wahl, Daniela Waßmer
Umschlagbild: AAGGraphics (gettyimages)
Herstellung: Uta Euler
Satz: WMTP Wendt-Media Text-Processing GmbH, Birkenau
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag (ID 15985-2104-1001).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

INHALT

I	Wie Menschen in einer PTBS stecken bleiben – und wie sie sich daraus befreien	9
1	Einführung und Überblick	11
1.1	Was ist Cognitive Processing Therapy?	12
1.2	Warum wir dieses Buch geschrieben haben	14
1.3	Sich vom Trauma lösen	15
2	Wie die PTBS Sie gefangen hält	17
2.1	Was ist ein traumatisches Ereignis?	17
2.2	In einer PTBS feststecken	18
2.3	Ihre PTBS-Symptome erfassen	20
3	Einen Plan machen, um sich von der PTBS zu lösen	29
3.1	Wie Sie dieses Buch verwenden	31
3.2	Häufige Fragen zu Beginn	37
3.3	Sich Ziele setzen	39
3.4	Ihren Fortschritt im Blick behalten	40
3.5	Wie Sie beginnen	42
II	Erkennen, wo Sie feststecken	47
4	Einführung in die PTBS und die Traumabewältigung	48
4.1	PTBS-Symptome	48
4.2	Wie eine PTBS entsteht	53
4.3	Reaktionen auf traumatische Ereignisse verstehen	55
4.4	Mögliche Fehler und Hindernisse	71
5	Die Bedeutung Ihres Traumas verarbeiten und ein Denkfallen-Logbuch erstellen	77
5.1	Denkfallen, die sich auf das traumatische Ereignis beziehen	79
5.2	Denkfallen, die durch das Trauma entstanden sind	80
5.3	Mögliche Fehler und Hindernisse	87

6 Gedanken und Gefühle identifizieren	89
6.1 Gefühle erkennen	89
6.2 Wie Sie das ABC-Blatt ausfüllen	92
6.3 Mögliche Fehler und Hindernisse	100
6.4 ABC-Blätter erneut betrachten	101
6.5 Das ABC-Blatt auf das traumatische Ereignis anwenden	101
 III Sich von den Überzeugungen über das Trauma lösen	 105
7 Überzeugungen über das belastendste traumatische Ereignis überprüfen	107
7.1 Ihre Rolle bei dem Ereignis betrachten	109
7.2 Die Rolle der anderen Beteiligten prüfen	119
7.3 ABC-Blätter weiterverwenden	122
7.4 Mögliche Fehler und Hindernisse	125
7.5 Überzeugungen über Fairness	129
7.6 Veränderungen von Gefühlen wahrnehmen	131
8 Das Arbeitsblatt »Erkundende Fragen«	135
8.1 Wie Sie das Arbeitsblatt ausfüllen	136
8.2 Mögliche Fehler und Hindernisse	144
9 Das Arbeitsblatt »Denkmuster«	146
9.1 Verschiedene Denkmuster	147
9.2 Mögliche Fehler und Hindernisse	155
10 Das Arbeitsblatt »Alternative Gedanken«	159
10.1 Wie Sie das Arbeitsblatt ausfüllen	159
10.2 Mögliche Fehler und Hindernisse	167
10.3 Ihren Fortschritt reflektieren	170
10.4 Schwierigkeiten, Denkfallen loszulassen	174
 IV Sich von traumabedingten Überzeugungen über Gegenwart und Zukunft befreien	 181
11 Sicherheit	183
11.1 Überzeugungen zu Sicherheit nach einem traumatischen Ereignis	183
11.2 Überzeugungen zu Sicherheit verändern	190
11.3 Mögliche Fehler und Hindernisse	194

12	Vertrauen	197
12.1	Überzeugungen zu Vertrauen nach dem traumatischen Ereignis	197
12.2	Das Arbeitsblatt »Vertrauensstern«	199
12.3	Was Sie über Vertrauen wissen sollten	203
12.4	Vertrauen aufbauen	204
12.5	Überzeugungen hinsichtlich Vertrauen verändern	208
12.6	Verrat von Vertrauen	212
12.7	Mögliche Fehler und Hindernisse	213
13	Macht und Kontrolle	218
13.1	Überzeugungen zu Macht und Kontrolle nach einem traumatischen Ereignis	218
13.2	Überzeugungen zu Macht und Kontrolle verändern	224
13.3	Mögliche Fehler und Hindernisse	228
14	Selbstwertgefühl und Wertschätzung für andere	232
14.1	Selbstwertgefühl nach einem traumatischen Ereignis	232
14.2	Wenn Sie bei Ihrem traumatischen Ereignis jemandem absichtlich Schaden zugefügt haben (außer zur Selbstverteidigung)	236
14.3	Wertschätzung für andere nach einem traumatischen Ereignis	238
14.4	Selbstwertgefühl und Wertschätzung für andere verändern	239
14.5	Mögliche Fehler und Hindernisse	247
15	Nähe und Intimität	253
15.1	Überzeugungen zu Nähe und Intimität nach einem traumatischen Ereignis	254
15.2	Überzeugungen zu Nähe und Intimität verändern	258
15.3	Mögliche Fehler und Hindernisse	262
15.4	Planung für den Abschluss der CPT	266
15.5	Ihre Arbeit fortsetzen	266
V	Nach vorne blicken	269
16	Die CPT beenden	270
	Mögliche Fehler und Hindernisse	275
	Fazit	278
Noch mehr Information		
	Hinweise zum Online-Material und benötigte Ausdrücke	280
	Weitere Unterstützung finden	290
	Über die Autorinnen	293
	Schnell nachschlagen	294

Wie Menschen in einer PTBS stecken bleiben – und wie sie sich daraus befreien

- 1 Einführung und Überblick
- 2 Wie die PTBS Sie gefangen hält
- 3 Einen Plan machen, um sich von der PTBS zu lösen

Herzlich willkommen! Wenn Sie in Ihrem Leben traumatische Ereignisse erlebt haben, sind Sie nicht allein. Die meisten Menschen erleben irgendwann ein oder mehrere traumatische Ereignisse, z. B. körperliche oder sexualisierte Gewalt, Kampfhandlungen, einen Unfall oder den unerwarteten Verlust eines geliebten Menschen. Bei manchen Menschen wirkt das Ereignis jedoch noch lange nach, sie erholen sich nicht mehr davon – sie leiden unter den Symptomen einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS).

Beispiel

Margrit wurde von ihrem Ex-Mann geschlagen und kämpft seit diesem traumatischen Ereignis mit Selbstvorwürfen, z. B. dem Gedanken: »Es ist meine Schuld, weil ich bei ihm geblieben bin«, und mit Schwierigkeiten, anderen zu vertrauen. Sie fühlt sich oft einsam und wünscht sich eine erfüllende romantische Beziehung, aber es fällt ihr schwer, wieder jemanden an sich heranzulassen, weil sie Angst hat, erneut Gewalt in der Partnerschaft zu erfahren.

Pauls Bruder starb an einer Überdosis Drogen, und seitdem kämpft er mit Schuldgefühlen, weil er sein Leben lebt, während sein Bruder dies nicht mehr kann. Er grübelt oft darüber nach, wie er den Tod seines Bruders hätte verhindern können, wenn er bei ihm gewesen wäre. Diese Erfahrung macht es Paul schwer, sich auf sein heutiges Leben zu konzentrieren und die Zeit mit seinen Kindern zu genießen.

Leonie wurde als Kind sexuell missbraucht und erlebte auch später als Jugendliche und Erwachsene sexuelle Übergriffe. Da sie immer wieder auf diese Weise missbraucht und ausgenutzt wurde, fragt sie sich manchmal, ob ihr einziger Wert darin besteht, die Bedürfnisse anderer Menschen zu erfüllen. Außerdem kämpft sie damit, anderen gegenüber Grenzen zu setzen. Sie befürchtet, dass diese sie verlassen werden, wenn sie ihren Wünschen nicht nachkommt. Dies führt sowohl in ihren persönlichen Beziehungen als auch am Arbeitsplatz zu Problemen.

Diese Beispiele zeigen, welche Auswirkungen ein traumatisches Ereignis auf das Leben eines Menschen haben kann und wie es auch Jahre später noch Probleme verursachen kann. Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Haben Sie Schwierigkeiten, nach einer lebensbedrohlichen oder mit Verletzungen verbundenen Erfahrung wieder zu sich selbst zu finden? Hat sich das auf Ihre Arbeit oder Ihre Beziehungen ausgewirkt?
- Ertappen Sie sich dabei, wie Sie das, was Sie getan oder nicht getan haben, hinterfragen oder sich überlegen, wie das Ereignis hätte verhindert werden können?
- Ertappen Sie sich dabei, wie Sie sich bemühen, nicht an das Geschehene zu denken oder die Erinnerung an das Ereignis zu vermeiden?

Wenn Sie solche Probleme haben, haben Sie möglicherweise mit den Symptomen einer PTBS zu kämpfen. Die gute Nachricht ist, dass eine Heilung möglich ist. Dieses Selbsthilfebuch unterstützt Menschen, die in den Symptomen einer PTBS gefangen sind, sich davon zu befreien und ihr Leben wieder erfüllend zu gestalten.

Sie werden mehr darüber erfahren, warum Menschen in einer PTBS gefangen sind und wie Sie sich mit den Strategien in diesem Buch aus der Sackgasse befreien. Schließlich erstellen Sie einen Plan zur Verarbeitung Ihres Traumas, damit Sie sich in Ihrem Leben wieder auf die Dinge konzentrieren können, die Ihnen wichtig sind.

1

EINFÜHRUNG UND ÜBERBLICK

Wir freuen uns sehr, dass Sie den Weg zu diesem Buch gefunden haben und sich mit Ihrem Trauma auseinandersetzen wollen.

Dieses Buch ist für Sie, wenn Sie ...

- ein oder mehrere traumatische Ereignisse erlebt haben,
- von Symptomen einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) geplagt werden: Das sind etwa unerwünschte Gedanken oder Erinnerungen an Ihr traumatisches Ereignis oder Ereignisse, stark emotionale oder körperliche Reaktionen, wenn Sie daran erinnert werden, oder der Wunsch, die Erinnerung zu vermeiden,
- bereit sind, sich Ihren traumatischen Erfahrungen zu stellen, damit Sie gesund werden,
- bereit sind, die erlernten Fertigkeiten regelmäßig zu üben.

Dieses Buch führt Sie durch einen umfassenden Ansatz zur Überwindung Ihrer Traumafolgen und zur Rückkehr in das Leben, das Sie führen möchten. Sie brauchen keine offizielle PTBS-Diagnose, um dieses Buch zu nutzen. Im nächsten Kapitel werden Sie einen Fragebogen ausfüllen, um Ihre PTBS-Symptome selbst einzuschätzen.

Dieses Buch enthält viele Arbeitsblätter und Werkzeuge, die Sie brauchen, um sich von Ihren traumatischen Erfahrungen zu erholen. Indem Sie jeden Tag ein wenig an Ihrem Trauma arbeiten, machen Sie Fortschritte und erobern Ihr Leben zurück. Manche Menschen schließen dieses Programm in wenigen Wochen ab, andere brauchen bis zu mehreren Monaten. Es kommt auf Ihr eigenes Tempo an. Untersuchungen haben jedoch gezeigt, dass eine konsequente Arbeit über einen kürzeren Zeitraum (zwei bis drei Monate) zu besseren Ergebnissen führen kann als eine Behandlung über einen längeren Zeitraum hinweg.

Die Arbeit an Ihren traumatischen Erlebnissen wird die Erinnerung nicht verschwinden lassen, aber sie wird deren Einfluss auf Sie verringern. So können Sie beginnen, vorwärts zu schauen. Statt von der Erinnerung an das traumatische Ereignis überrumpelt zu werden, wenn Sie es am wenigsten erwarten, denken Sie vielleicht zu einem Zeitpunkt daran, an dem Sie es wollen – ohne all die starken negativen Gefühle und das Gefühl, dass das Ereignis in Ihrer Erinnerung immer wieder passiert. Das bedeutet, dass Sie Ihr Leben wieder im Hier und Jetzt leben, ohne dass Ihr Trauma Ihre Beziehungen oder Ihre Fertigkeit, Ihre Ziele zu erreichen, beeinträchtigt.

1.1 Was ist Cognitive Processing Therapy?

Dieses Buch basiert auf der Cognitive Processing Therapy (CPT). Das kann man übersetzen mit »Kognitive Verarbeitungstherapie«, aber geläufiger ist die englische Bezeichnung. Die CPT ist eine der wirksamsten Therapien für die Posttraumatische Belastungsstörung. Dieser Ansatz hilft Menschen dabei, sich von ihrer PTBS zu lösen und gesund zu werden. Ziel der CPT ist es, die PTBS und die damit verbundenen Symptome wie Depressionen, Angst, Schuld und Scham zu lindern. Außerdem soll die Therapie verbessern, wie gut Sie Ihren Alltag bewältigen. Die CPT hilft Ihnen herauszufinden, wo Sie bei der Bewältigung der Traumafolgen feststecken (z. B., wenn Sie sich zu Unrecht die Schuld für das Geschehene geben oder es nicht verhindern konnten), und hilft Ihnen, sich aus der Sackgasse zu befreien. Dies geschieht, indem Sie die Tatsachen rund um das traumatische Ereignis untersuchen, damit Sie Ihre Erfahrung verstehen und gesund werden.

Viele Studien haben gezeigt, dass CPT bei vielen verschiedenen Formen von Traumata funktioniert. Diese Studien wurden in verschiedenen Behandlungseinrichtungen, in Krankenhäusern und in vielen Ländern durchgeführt. Bei den meisten Menschen, die eine CPT abgeschlossen haben, sind die Symptome der PTBS sowie andere Probleme wie Depressionen, Suizidgedanken, Hoffnungslosigkeit, Wut, Schuldgefühle und Drogenkonsum deutlich zurückgegangen.

CPT ist wirksam

In den Jahrzehnten, in denen die CPT entwickelt wurde, wurden zahlreiche Daten erhoben, um sicherzustellen, dass sie funktioniert. Sie wurde in klinischen Studien mit strengen Kriterien untersucht und mit anderen wirksamen Behandlungen verglichen. In der ersten großen Studie zur CPT wurde sie z. B. mit einer anderen traumafokussierten Behandlung, die sich bei einer Posttraumatischen Belastungsstörung als sehr wirksam erwiesen hatte, verglichen. Hierbei begannen 171 Frauen, die vergewaltigt worden waren (die meisten hatten auch andere traumatische Ereignisse erlebt), mit der CPT oder der anderen Behandlung. Die Frauen schnitten bei beiden Behandlungen gleich gut ab, mit der Ausnahme, dass diejenigen, die an der CPT teilnahmen, nach der Behandlung weniger Schuldgefühle empfanden und weniger Suizidgedanken hatten. Fünf bis zehn Jahre nach der Behandlung zeigte sich, dass die Verbesserungen über lange Zeiträume hinweg erhalten geblieben waren. Andere Studien zeigten, dass verschiedene Formen der CPT (z. B. eine Behandlung in der Gruppe) ebenfalls sehr wirksam waren. Seit den ersten Studien, in denen die Wirksamkeit der CPT nachgewiesen wurde, gab es fast 40 sorgfältig kontrollierte Studien, in denen die CPT mit anderen Therapien verglichen wurde und die zeigten, dass die CPT die PTBS und andere Probleme wie Depression, Suizidgedanken und Wut reduziert.

CPT wirkt auch bei Menschen, die sehr belastende oder lang andauernde Traumatisierung erleben mussten, und auch bei Symptomen, die über die der PTBS hinausgehen. Viele Menschen mit einer PTBS sind z. B. auch depressiv und manche konsumieren Drogen. Die Forschung hat gezeigt, dass auch Menschen mit solchen zusätzlichen Problemen von der CPT profitieren. Ursprünglich wurde die CPT in den späten 1980er-Jahren entwickelt, um Überlebenden von Vergewaltigungen zu helfen, aber sie wurde schnell auch mit Betroffenen anderer Traumata getestet, darunter traumatisierte Jugendliche, Frauen, die in der Kindheit sexuell missbraucht wurden, Menschen mit Fluchterfahrung, ehemalige Militärangehörige und viele andere. Meistens haben Menschen mehr als ein traumatisches Ereignis in ihrem Leben erlebt – auch dann wirkt die CPT gut. Mit anderen Worten, die CPT wurde anhand der Erfahrungen von vielen verschiedenen betroffenen Menschen entwickelt und getestet – sehr wahrscheinlich auch mit Menschen, die mit ähnlichen Problemen zu kämpfen hatten wie Sie.

CPT ist zeitlich begrenzt. Die CPT konzentriert sich auf die Genesung, d. h., sie ist nicht auf eine jahrelange Behandlung ausgerichtet. Im Gegenteil: Positive Veränderungen lassen sich oft schon nach wenigen Wochen feststellen. Das

mag schwer zu glauben sein, wenn Sie schon lange unter einer PTBS leiden, aber wenn Sie dranbleiben, sich voll und ganz auf die Aufgaben einlassen und jeden Tag ein wenig daran arbeiten, werden Sie sehen, wie es funktioniert.

CPT ist traumabezogen. Das bedeutet, der Fokus liegt auf Ihren traumatischen Erfahrungen und deren Auswirkungen auf Sie. Das liegt daran, dass traumafokussierte Behandlungen die wirksamsten Behandlungen für Menschen mit einer PTBS sind. Wenn Sie in Ihrem Leben gerade etwas Belastendes erleben, das Sie gedanklich stark beschäftigt, wird die Konzentration auf alltägliche Ereignisse Ihre zugrunde liegende PTBS nicht bessern. Wenn Sie hingegen Ihre PTBS behandeln, indem Sie Ihr Trauma aufarbeiten, stellen Sie wahrscheinlich Verbesserungen in Ihrem Alltag fest. Sie werden außerdem sehen, dass viele der Fertigkeiten und Werkzeuge, die Sie in der CPT lernen, auch bei alltäglichen Problemen helfen.

1.2 Warum wir dieses Buch geschrieben haben

Wir sind Psychologinnen mit langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit Menschen, die traumatische Ereignisse erlebt haben und an einer PTBS leiden. Patricia Resick hat die CPT vor über 30 Jahren entwickelt und sehr viele Therapeutinnen und Therapeuten, darunter Shannon Wiltsey Stirman und Stefanie LoSavio, darin geschult, das Verfahren anzuwenden. Heute sind wir alle drei CPT-Ausbilderinnen und haben darüber hinaus eine Vielzahl von Fällen supervidiert. Es gibt jedoch noch Orte, an denen es sehr schwierig ist, jemanden zu finden, der in CPT ausgebildet ist. Wir wissen auch, dass Faktoren wie fehlende Kostenübernahme oder Schwierigkeiten damit, Zeit neben Arbeit, Schule oder Pflegeaufgaben zu finden, es schwierig machen, regelmäßig zur Therapie zu gehen. Andere Menschen befürchten, dass ihr Freundeskreis, die Familie oder der Arbeitgeber eine Therapie nicht unterstützen würden, oder wollen ihre PTBS für sich behalten. Wir sind der Meinung, dass alle Menschen Zugang zu Therapien haben sollten, die ihnen helfen. Wir haben dieses Buch geschrieben, damit Menschen, die keine CPT mit einer ausgebildeten Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten machen können, trotzdem die Möglichkeit haben, CPT-Werkzeuge zur Unterstützung ihrer Genesung zu nutzen. Die Entscheidung, an einer PTBS zu arbeiten, ist mutig und wir hoffen aufrichtig, dass Sie dieses Buch als hilfreich empfinden werden.

Studien haben gezeigt, dass Selbsthilfe bei PTBS effektiv sein kann, und wir haben dieses Buch so aufgebaut, dass es die gleichen Fähigkeiten und Werkzeuge vermittelt, wie sie auch in einer Therapie zum Einsatz kommen können.

Wir haben viele zusätzliche Anleitungen aufgenommen, damit Sie die Übungen selbständig durchführen können. Wir hoffen, dass Sie mit diesem Buch ähnliche Vorteile erzielen wie in der CPT mit einem Therapeuten.

Sollten Sie dennoch einmal nicht weiterkommen, ist Hilfe verfügbar. Wenn Sie während der Arbeit mit diesem Buch zu dem Schluss kommen, dass Sie die Hilfe eines Therapeuten benötigen, können Sie auf der Internetseite <https://www.degpt.de> auf »Hilfe für Betroffene« Psychotherapeuten in Ihrer Nähe finden, die eine Zusatzqualifikation in spezieller Psychotraumatherapie erworben haben. Wenn Sie Therapeuten suchen, die Verhaltenstherapie anbieten, können Sie dort darum bitten, mit Hilfe von CPT behandelt zu werden.

1.3 Sich vom Trauma lösen

Es ist nicht leicht, sich an traumatische Ereignisse zu erinnern, die man erlebt hat. Warum also sollte jemand über diese nachdenken wollen? Die Grundidee der CPT ist, dass Menschen manchmal in der PTBS *stecken* bleiben, dass es aber möglich ist, *sich davon zu befreien* und sich von den Auswirkungen des Ereignisses zu erholen. Menschen bleiben in einer PTBS stecken, wenn sie ein traumatisches Ereignis nicht vollständig verarbeitet haben. Dann tauchen die dadurch entstandenen Symptome in ihrem heutigen Leben immer wieder auf. Um die anhaltenden Symptome zu bekämpfen, ist es also hilfreich, herauszufinden, *wo* Sie bei der Bewältigung des Ereignisses stecken geblieben sind, und sich dem Trauma zu stellen, damit es Sie und Ihr Leben nicht länger im Griff hat.

Um sich aus der Sackgasse zu befreien, müssen Sie das Gegenteil von dem tun, was Sie in der Vergangenheit vielleicht getan haben: Bislang haben Sie versucht, die Erinnerung an das Ereignis zu ignorieren oder die Auslöser zu vermeiden, die die Erinnerungen hervorrufen. Auch wenn diese Strategien kurzfristig zu funktionieren scheinen, haben Sie wahrscheinlich festgestellt, dass sie langfristig nicht helfen. Stattdessen werden wir Sie bitten, darüber nachzudenken, was Sie sich selbst über die traumatischen Ereignisse sagen, und Ihre automatischen Gedanken daraufhin zu überprüfen, ob sie sachlich richtig sind. Wenn Sie das, was Sie sich selbst sagen, so ändern, dass es ausgewogener und sachlicher ist, ändern sich Ihre Gefühle und Sie können gesund werden. Sie werden vielleicht feststellen, dass Sie dann andere Gefühle empfinden, die so nach einem traumatischen Ereignis auch allgemein üblich sind und ganz natürlich abklingen.

Fallbeispiel

Reynaldo litt unter PTBS-Symptomen, seit einer seiner Freunde im jungen Erwachsenenalter erschossen worden war. Er sollte an diesem Abend eigentlich bei seinem Freund sein, wurde aber zur Arbeit gerufen. Nach dem Vorfall fragten die Leute, warum er nicht versucht hatte, seinen Freund davon abzuhalten, in einen so gefährlichen Stadtteil zu gehen, und Reynaldo fühlte sich sehr schuldig. Seine Eltern sagten ihm, er solle nicht darüber nachdenken, was passiert war. Als er nach der Beerdigung versuchte, mit seiner Schwester über seine Gefühle zu sprechen, reagierte sie wütend und sagte ihm, es sei an der Zeit, loszulassen. Reynaldo versuchte darauf, die Gedanken und Gefühle zu verdrängen. Er mied Orte, an denen er Zeit mit Freunden verbracht hatte. Wenn die Erinnerungen schwer zu kontrollieren waren, trank er oder rauchte Marihuana, um sie loszuwerden. Aber sie kamen immer wieder hoch, auch noch Jahre nach dem Ereignis. Wenn er an das Geschehene dachte, fühlte er sich meist schuldig, schämte sich und war wütend auf sich. Diese Gefühle verschwanden nicht von selbst.

Reynaldo begann mit der CPT und stellte sich seinem Trauma. Er führte die CPT-Übungen durch, wenn er Gedanken bemerkte, die nicht hilfreich waren. Dazu gehörte auch, Gedanken zu erkennen und zu untersuchen, die ihm Schuldgefühle einflößten, wie etwa der Gedanke »Ich hätte dort sein sollen« oder »Ich hätte es verhindern können«. Reynaldo begann, sich die Beweise für diese Überzeugungen anzusehen und zu prüfen, ob diese Gedanken realistisch waren. Als seine Schuldgefühle und seine Wut auf sich abnahmen, bemerkte er, dass er anfang, Trauer und auch Wut auf die Person zu empfinden, die seinen Freund erschossen hatte – was sinnvoll war. Anfangs waren die Gefühle stark. Reynaldo ließ zu, dass er weinte, wenn er sich traurig fühlte, manchmal, z. B. wenn die Gefühle während seiner Arbeit hochkamen, gestand er sich die Traurigkeit ein, machte eine Pause, hörte etwas Musik und machte sich dann wieder an die Arbeit. Bald merkte er, dass das Gefühl von Trauer weniger intensiv war, und er wurde sich auch einiger glücklicher Erinnerungen an seinen Freund bewusst. Die Erinnerung an das traumatische Ereignis war zwar noch da, aber sie hatte nicht mehr die gleiche Macht über ihn wie früher.

Im nächsten Kapitel erfahren Sie mehr darüber, wie Sie vielleicht in der PTBS stecken geblieben sind und wie Sie sich mit den Werkzeugen in diesem Buch aus der Sackgasse befreien.

2

WIE DIE PTBS SIE GEFANGEN HÄLT

Das Wort *Trauma* kann für verschiedene Menschen unterschiedliche Bedeutungen haben. Wenn wir in diesem Buch das Wort *Trauma* verwenden, steht dieses in Zusammenhang mit einer bestimmten Art von Ereignis.

2.1 Was ist ein traumatisches Ereignis?

Bei der Diagnose einer PTBS wird ein traumatisches Ereignis als ein Ereignis definiert, das mit »tatsächlichem oder drohendem Tod, schwerer Verletzung oder sexueller Gewalt« verbunden ist und das eine Person erlebt, direkt miterlebt oder indirekt durch die Erfahrung eines nahen Familienmitglieds oder einer nahestehenden Person mitbekommt (z. B. wenn sie erfährt, dass ein nahes Familienmitglied oder ein Freund gewaltsam oder bei einem Unfall gestorben ist). Einige Beispiele für potenziell traumatische Ereignisse sind:

- Vergewaltigung, sexueller Missbrauch oder eine andere nicht gewollte sexuelle Erfahrung,
- körperliche Übergriffe, wie körperliche Misshandlung oder Gewalt in der Partnerschaft,
- Mord, Drogenüberdosis oder Suizid eines geliebten Menschen,
- Kampfhandlungen, wie das Erleben oder Miterleben von Verletzungen oder Tod,

- schwere Unfälle, wie z. B. ein Autounfall oder ein Arbeitsunfall,
- Ereignisse, denen Polizisten, Feuerwehrleute oder andere Ersthelfer ausgesetzt sind und bei denen sie Zeugen schwerer Verletzungen oder von Todesfällen werden,
- Naturkatastrophen, wie Brände, Überflutungen oder Wirbelstürme,
- Schießereien in Schulen, Amokläufe, Terrorangriffe oder andere Ereignisse von Massengewalt,
- Hassverbrechen,
- Erleben von Krieg oder Gewalt und gezwungen sein, sein Land oder seine Familie aufgrund von Gefahr zurückzulassen (Fluchterfahrung).

Andere Ereignisse, wie z. B. eine Scheidung, der natürliche Tod eines sehr alten Verwandten, der Verlust eines Arbeitsplatzes oder das Ende einer wichtigen Beziehung, können extrem belastend und emotional schwierig sein. Es kann sein, dass Sie aufgrund solcher Ereignisse ablenkbar, mit sich selbst beschäftigt und sehr traurig oder wütend sind. Was diese belastenden Ereignisse jedoch von einem traumatischen Ereignis unterscheidet, ist, dass sie *nicht* mit einer unmittelbaren Bedrohung des Lebens oder mit körperlichen Verletzungen oder Übergriffen verbunden waren. Einige der Werkzeuge und Übungen in diesem Buch können für diese anderen Stresserfahrungen hilfreich sein, aber CPT wurde für PTBS entwickelt und getestet, sodass wir weniger darüber wissen, wie gut es bei solchen anderen belastenden Lebensereignissen funktioniert.

2.2 In einer PTBS feststecken

Wenn ein Ereignis schwerwiegend genug ist, treten bei fast allen Menschen zumindest eine Zeit lang Symptome einer PTBS auf. Das Gehirn muss die Erfahrung verarbeiten, und traumatische Ereignisse sind schwer zu verarbeiten, vor allem, wenn sie früheren Überzeugungen und Erwartungen darüber, wie die Welt funktionieren sollte, widersprechen (dazu später mehr). Bei vielen Menschen beginnen die Symptome der PTBS während oder fast unmittelbar nach dem Ereignis. Bei anderen treten die Symptome vielleicht erst später auf, wenn sie sich in einer sichereren Situation befinden oder wenn etwas anderes Belastendes passiert, das die Erinnerungen an die Vergangenheit zurückbringt.

Zu den Symptomen einer PTBS gehören aufdringliche, unerwünschte Bilder oder Gedanken an das Ereignis, die einem in den Sinn kommen, z. B. wenn man an das Ereignis erinnert wird, müde ist oder sich verletztlich fühlt. Das ist etwas anderes, als wenn man absichtlich an es denkt. Die Erinnerungen oder Bilder können im Wachzustand als ungewollte Erinnerungen – Intrusionen – oder im

Schlaf als Alpträume auftreten. Diese Bilder werden oft von starken emotionalen Reaktionen begleitet, die Angst, Schuldgefühle, Scham, Wut, Traurigkeit oder Entsetzen umfassen können. Häufig sind auch starke Schreckreaktionen, ständiges Umschauen nach Gefahren (das nennen wir Hypervigilanz), Schlaf- oder Konzentrationsprobleme oder Verhaltensweisen wie reizbares oder rücksichtsloses Verhalten oder vielleicht Selbstverletzung.

Vermeidung. Um mit diesen belastenden Bildern, Gefühlen und körperlichen Reaktionen fertigzuwerden, versuchen die Betroffenen oft, sie zu vermeiden. Im Allgemeinen gibt es zwei Arten der Vermeidung:

- der Versuch, inneren Erfahrungen wie Gedanken oder Gefühlen zu entkommen oder sie zu vermeiden
- der Versuch, äußeren Erinnerungen an traumatische Ereignisse zu entkommen oder sie zu vermeiden, z. B. Menschen, Orte oder Situationen, die daran erinnern oder seit dem Ereignis gefährlicher erscheinen

Es gibt unzählige Möglichkeiten, wie Menschen vermeiden. Manche Menschen meiden bestimmte Orte oder bestimmte Menschen. Manche versuchen, alle Erinnerungen an die Ereignisse aus ihrem Kopf zu verdrängen, indem sie sich so viel wie möglich beschäftigen. Manche Menschen vermeiden, indem sie zu viel (oder zu wenig) essen, trinken oder Drogen nehmen. Menschen versuchen fast alles, um die Erinnerungen und Gefühle an das traumatische Ereignis zu vermeiden. Es leuchtet ein, warum jemand die Erinnerungen daran vermeiden möchte, dennoch ist diese Vermeidung ein Teil dessen, was Menschen in der PTBS festhält.

Fallbeispiel

Leonie wurde seit ihrer Kindheit sexuell missbraucht, und Vermeidung hatte sich zu ihrem wichtigsten Bewältigungsstil entwickelt. Als Kind in einem nicht sicheren häuslichen Umfeld hatte sie nicht die Möglichkeit, die traumatischen Ereignisse zu verarbeiten, während sie passierten. Als sie älter wurde, packte sie ihre Erinnerungen weit weg und versuchte, nicht an die Vergangenheit zu denken. Als Jugendliche zeigte sie Vermeidungsverhalten in Form von Selbstverletzungen (Ritzen der Arme), wenn Erinnerungen auftauchten – insbesondere nachdem sie vergewaltigt worden war. Sie hatte das Gefühl, dass sie sich von den Erinnerungen und Gefühlen ablenken konnte, indem sie sich selbst Schmerzen zufügte. Als sie anfang, ihr Trauma zu verarbeiten, vermied sie zu Beginn die Therapieaufgaben, weil sie Angst hatte, dass die Erinnerungen und Gefühle nie aufhören und sie überwältigen würden, wenn sie sie einmal zulassen würde. Glücklicherweise

hatte sie eine Freundin, die sie ermutigte, weiterzumachen, und sie an ihren eigenen Erfahrungen mit der Traumabewältigung teilhaben ließ. Dank dieser Ermutigung und häufigen Besuchen ihrer Freundin konnte Leonie ihr Trauma weiter verarbeiten und begann, weniger Angst vor ihren Erinnerungen zu haben, nachdem sie sie mithilfe der Arbeitsblätter untersucht hatte.

Sie haben vielleicht schon bemerkt, dass die natürliche Tendenz, Erinnerungen an das traumatische Ereignis zu vermeiden, oft den unbeabsichtigten Effekt hat, dass die Erinnerungen verstärkt hochkommen. Die aufdringlichen Trauma-Erinnerungen und Alpträume könnten ein Hinweis darauf sein, dass Ihr Verstand noch versucht, das Geschehene zu verarbeiten. Es ist unwahrscheinlich, dass Sie Ihr Trauma wirklich verarbeiten, wenn Sie alles daransetzen, es zu vermeiden – sodass die Symptome mit der Zeit weiter anhalten.

Natürlich zeigen Menschen kein Vermeidungsverhalten, weil sie ihre PTBS-Symptome behalten wollen. Viele Betroffene hatten nach dem traumatischen Ereignis nicht die Unterstützung oder die Ressourcen, die es ihnen ermöglicht hätten, über ihre Erfahrungen nachzudenken und sie zu verarbeiten. Oder sie mussten überleben und die traumatische Zeit überstehen, und es war nicht realistisch, innezuhalten und das Trauma zu verarbeiten oder Gefühle zu spüren. Mit der Zeit kann es zur Gewohnheit werden, nicht über das Trauma nachzudenken, und das Ereignis kann weiterhin unverarbeitet bleiben, was zu anhaltenden Symptomen führt. Vielleicht hat man Ihnen sogar geraten, sich abzuwenden, etwa mit den Worten: »Vergiss es einfach. Lass es hinter dir. Konzentrier dich auf etwas anderes.« Diese Logik mag zwar bei weniger bedeutsamen Ereignissen funktionieren, aber einfach nicht daran zu denken, funktioniert nicht so gut bei traumatischen Ereignissen (die dann zum »Elefanten im Raum« werden).

Die gute Nachricht ist, dass es nie zu spät ist, Ihr Trauma zu verarbeiten und den Weg der Genesung wieder einzuschlagen. Dass Sie dies lesen, zeigt, dass Sie bereit sind, diesen Schritt zu tun.

2.3 Ihre PTBS-Symptome erfassen

Der erste Schritt bei der Beurteilung Ihrer PTBS-Symptome ist es festzustellen, ob Sie ein traumatisches Ereignis erlebt haben. Haben Sie ein lebensbedrohliches Ereignis, eine schwere Verletzung oder einen sexuellen Übergriff erlebt? Es könnte sich um etwas handeln, das Sie selbst erlebt haben, von dem Sie Zeuge geworden sind oder von dem Sie erfahren haben, dass es einer Ihnen nahestehenden Person widerfahren ist. Im Folgenden finden Sie einige Beispiele für

traumatische Ereignisse. Kreuzen Sie alle an, die Ihnen widerfahren sind, und verwenden Sie das Feld »anderes traumatisches Ereignis«, wenn Sie ein Ereignis erlebt haben, das hier nicht aufgeführt ist. (Bitte scheuen Sie sich nicht, in dieses Buch zu schreiben, auch wenn Sie vielleicht versucht sind, das Buch nur zu lesen und die Arbeitsblätter nicht auszufüllen – das Schreiben wird einen großen Unterschied darin machen, wie hilfreich die Übungen sind).

- ☐ Körperlicher Angriff (auch durch ein Familienmitglied)
- ☐ Sexuelle Übergriffe (oder jede nicht gewollte sexuelle Erfahrung)
- ☐ Das Gefühl, dass Ihr Leben in Gefahr ist oder dass Sie ernsthaft verletzt werden (einschließlich rassistisch motivierter Traumata und Stalking)
- ☐ Militärischer Einsatz oder Leben in einem Kriegsgebiet
- ☐ Körperlicher oder sexueller Missbrauch in der Kindheit
- ☐ Unfall
- ☐ Naturkatastrophe
- ☐ Unfalltod oder gewaltsamer Tod eines geliebten Menschen
- ☐ Sie haben in Ihrer Gemeinde oder in Ihrem Heimatland Gewalt miterlebt oder erfahren
- ☐ Miterleben oder Erleben der Folgen eines traumatischen Ereignisses durch Ihre Arbeit (z. B. ein Ersthelfer, der mit Tatorten konfrontiert wird)
- ☐ Anderes traumatisches Ereignis: _____

Viele Menschen haben in ihrem Leben mehr als ein traumatisches Ereignis erlebt. Bei der Arbeit an den PTBS-Symptomen ist es jedoch wichtig, einen Anfangspunkt zu finden, auch wenn Sie mehr als ein Ereignis zu verarbeiten haben. Es kann hilfreich sein, eine Zeitleiste mit den Ereignissen zu erstellen, bevor Sie mit der Arbeit an Ihren PTBS-Symptomen beginnen. Im Folgenden finden Sie ein Beispiel für eine Zeitleiste für Isabel. Isabel hat wie viele andere Menschen, mit denen wir gearbeitet haben, mehr als ein traumatisches Ereignis erlebt, und sie hatte Schwierigkeiten zu entscheiden, wo sie bei der Arbeit an ihrer PTBS beginnen sollte. Die Kästen, die durch die gestrichelten Klammern einen Zeitraum umfassen, stehen für andauernde, wiederholte traumatische Ereignisse, und die Linien stehen für einzelne Ereignisse.

Verwenden Sie die Zeile unten, um eine Zeitleiste mit den traumatischen Ereignissen zu erstellen, die Sie erlebt haben. Beachten Sie an Isabels Beispiel, dass Sie nicht ins Detail gehen müssen – ein paar Worte zur Beschreibung der Art des Ereignisses reichen aus. Sie können diesen Schritt überspringen, wenn es eines gibt, von dem Sie wissen, dass es viel schwieriger oder einschneidender war als die anderen. Dieses wird Ihr Ausgangspunkt sein.

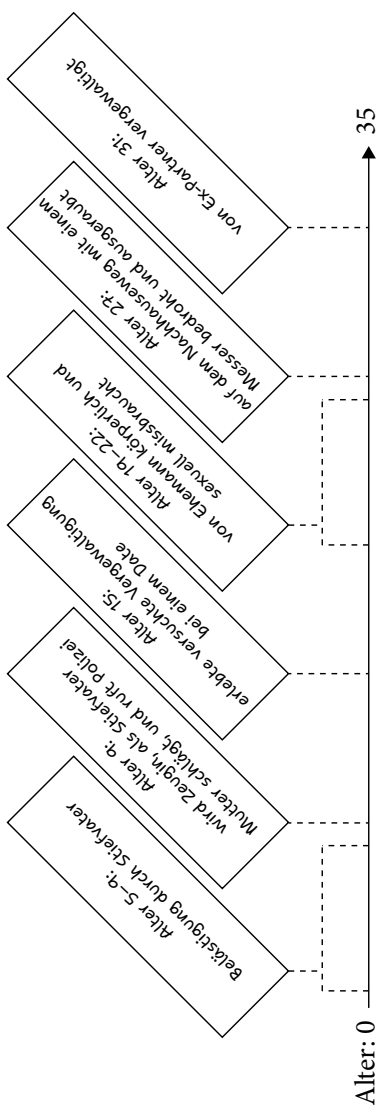


Abbildung 1 Zeitleiste mit Isabels traumatischen Ereignissen

Alter: 0 —————> Heute

Wenn Sie anfangen, dieses Buch durchzuarbeiten, wählen Sie ein traumatisches Ereignis *als Ausgangspunkt* – das, was wir Ihr *belastendstes Ereignis* nennen –, aber im Laufe der Zeit können Sie das, was Sie lernen, auf andere Ereignisse anwenden. Das Ereignis, mit dem Sie beginnen, sollte dasjenige sein, das Sie am meisten verfolgt. Solange Sie dieses nicht verarbeitet haben, werden sich Ihre PTBS-Symptome kaum verändern, weil es dasjenige ist, das Sie am meisten behindert. Vielleicht fällt es Ihnen schwer, ein »schlimmstes« traumatisches Ereignis auszuwählen, weil alle von Natur aus schrecklich sind und tiefgreifende Auswirkungen auf Sie haben können. Wenn Sie unsicher sind, wählen Sie das erste traumatische Ereignis, an das Sie sich erinnern. Oder wählen Sie das, an das Sie die problematischsten Erinnerungen haben. Oft ist das Ereignis, an das Sie am wenigsten denken wollen, der wichtigste Ansatzpunkt. Wählen Sie dasjenige, von dem Sie glauben, dass es bei Ihnen die meisten PTBS-Symptome hervorruft. Hier sind einige Fragen, die Sie berücksichtigen sollten:

- Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie Ihre Zeitleiste erstellt haben? War es schwieriger, über ein bestimmtes Ereignis nachzudenken als über andere? Das schlimmste Ereignis ist oft das, über das man am schwersten nachdenken oder sprechen kann.
- Gab es etwas, das Ihnen persönlich zugestoßen ist? Je näher Ihnen das traumatische Ereignis ist (d. h. wenn es Ihnen selbst passiert ist, im Gegensatz zu einem Ereignis, das Sie als Zeugin oder Zeuge erlebt haben oder von dem Sie erfahren haben, dass es jemand anderem widerfahren ist), desto wahrscheinlicher ist es, dass es sich um Ihr belastendstes Ereignis handelt.
- Gab es ein Ereignis in Ihrer Kindheit, das Sie versucht haben zu verdrängen? Ihr belastendstes Ereignis ist vielleicht nicht das jüngste Ereignis. Vielleicht gibt es eines, über das Sie eher sprechen können, aber welches schieben Sie wirklich von sich und mit welchem wollen Sie sich nicht auseinandersetzen?
- Gibt es ein Ereignis, das am meisten Schuld, Scham oder Selbstvorwürfe bei Ihnen verursacht?

Wenn das traumatische Ereignis, das Sie erlebt haben, ein andauerndes Ereignis oder eine Reihe von Ereignissen war, ist es hilfreich, sich auf den schlimmsten Teil davon zu konzentrieren, z. B. auf ein ganz bestimmtes Ereignis. Wenn Sie sich nicht sicher sind, welches das schlimmste Ereignis ist, fragen Sie sich Folgendes:

- Bei welchem Ereignis haben Sie die aufdringlichsten Symptome, wie z. B. Albträume oder unerwünschte Erinnerungen, die plötzlich auftauchen?
- Gibt es eines, das die stärksten Gefühle auslöst, wie Schuld, Scham oder Angst?
- Gibt es eines, über das Sie es am stärksten vermeiden, nachzudenken?
- Worüber wollen Sie am wenigsten nachdenken oder sprechen?

Manchmal ist das schlimmste Ereignis das gefährlichste oder schwerste – wie die schlimmste körperliche Misshandlung, die Sie erlebt haben, oder der Mörserangriff, der am nächsten an Ihnen vorbeigegangen ist und bei dem Sie am schwersten verletzt wurden oder die meisten Menschen starben. In anderen Fällen kann ein Ereignis Sie aufgrund der Umstände oder der Bedeutung stärker belasten. Wir haben z. B. mit Menschen gearbeitet, die jahrelang körperliche Misshandlungen durch einen Partner erlebt haben, sich aber für ein Ereignis entschieden haben, z. B. als sie während der Schwangerschaft schwer misshandelt wurden. Wir haben auch mit Menschen gearbeitet, die jahrelang sexuell missbraucht wurden, aber als belastendstes Ereignis den Zeitpunkt wählten, an dem es passierte, nachdem sie es endlich jemandem erzählt hatten, oder einen Zeitpunkt, an dem sie aus irgendeinem Grund eher sich selbst die Schuld gaben als dem Täter oder der Täterin, wie z. B., als sie älter wurden und dachten, sie »hätten es besser wissen müssen«. Vielleicht gibt es einen Tag oder ein einzelnes Ereignis, das sich von allen anderen abhebt. Es könnte ein Moment sein, in dem Sie dachten, dass Sie sterben würden, oder dass es keinen Unterschied machte, »Nein« zu sagen, oder dass andere Menschen in Gefahr waren und Sie ihnen nicht helfen konnten.

In Isabells Fall erkannte sie, dass ihre frühesten traumatischen Ereignisse sie am meisten verfolgten und die Art und Weise prägten, wie sie auf spätere Ereignisse reagierte. Sie schämte sich und fühlte sich schuldig, dass sie belästigt worden war. Sie beschloss, mit einer heftigen Erinnerung an den sexuellen Missbrauch durch ihren Stiefvater zu beginnen, als sie etwa fünf oder sechs Jahre alt war, die bei ihr große Angst und Scham hervorrief. Im Laufe der CPT begann sie, auch andere Erinnerungen und Ereignisse zu bearbeiten, nachdem sie diese erste eindringliche und schwierigste Erinnerung bearbeitet hatte. Sie stellte fest,

dass sie, nachdem sie zuerst an dieser Erinnerung gearbeitet hatte, in der Lage war, das Gelernte zu verwenden und mit anderen Ereignissen und Erinnerungen leichter umzugehen.

Versuchen Sie, nicht bei der Auswahl eines Ereignisses zu verharren. Wenn Ihnen alle gleich schlimm erscheinen, wählen Sie das, von dem Sie glauben, dass es am hilfreichsten ist, sich darauf zu konzentrieren, und fangen Sie an. Oder wählen Sie, wenn Ihnen alle gleich schlimm erscheinen, das erste traumatische Ereignis, das PTBS-Symptome verursacht hat. Füllen Sie als Nächstes anhand des von Ihnen identifizierten belastendsten Ereignisses die »Ausgangs-PTBS-Checkliste« (**AB 1**) aus, um Ihre aktuellen PTBS-Symptome zu beurteilen (oder laden Sie sie von beltz.de herunter). Das Ergebnis stellt das Ausmaß der PTBS-Symptome dar, das Sie erleben, bevor Sie mit der Anwendung der Fertigkeiten in diesem Buch beginnen – Ihre Ausgangssituation. Beantworten Sie jede Frage mit Blick auf das jeweilige Ereignis. Die PTBS-Checkliste ist ein häufig verwendetes Instrument zur Beurteilung des Schweregrads von PTBS-Symptomen. Sie fragt nach Symptomen, die Sie im Zusammenhang mit einem »belastenden Ereignis« haben, damit ist das belastendste Ereignis gemeint, das Ihr Ausgangspunkt in diesem Prozess sein wird. Wenn es Ihnen schwerfällt, sich zwischen zwei Zahlen auf der Skala zu entscheiden, z. B. zwischen einer 1 und einer 2, wählen Sie die höhere. Addieren Sie dann Ihre Punktzahl für alle Einzelpunkte, um Ihre Gesamtpunktzahl zu erhalten.

Wenn Sie ein traumatisches Ereignis erlebt haben und Ihr Gesamtwert 31 oder höher ist, leiden Sie unter erheblichen Symptomen einer PTBS. Glücklicherweise wurden die Fertigkeiten in diesem Buch für Menschen wie Sie entwickelt. Selbst Patientinnen und Patienten mit sehr hohen Punktzahlen auf der PTBS-Checkliste haben sich mit CPT erholt. Wenn Ihre Punktzahl unter 31 liegt, können Sie immer noch einige PTBS-Symptome haben, wie Ihre Antworten auf die Fragen zeigen, und Sie können trotzdem von diesem Buch profitieren. Sie werden die PTBS-Checkliste im Verlauf dieses Buchs wiederholt ausfüllen, um Ihre Symptome zu verfolgen und sicherzustellen, dass diese sich verbessern. Die CPT wurde entwickelt, um genau diese Symptome zu behandeln. Lesen Sie also weiter im nächsten Kapitel, um mehr darüber zu erfahren, was Sie tun werden, um von Ihrem Trauma zu genesen.

Ausgangs-PTBS-Checkliste

Anleitung: In diesem Fragebogen werden Sie nach Problemen gefragt, die Sie nach einem sehr belastenden Erlebnis hatten, bei dem es um tatsächlichen oder drohenden Tod, schwere Verletzungen oder sexuelle Gewalt ging. Dabei kann es sich um etwas handeln, das Ihnen direkt passiert ist, das Sie miterlebt haben oder von dem Sie erfahren haben, dass es einem nahen Familienmitglied oder einem engen Freund/einer engen Freundin widerfahren ist. Beispiele sind etwa ein schwerer Unfall, ein Brand, eine Katastrophe wie ein Wirbelsturm, ein Tornado oder ein Erdbeben, ein körperlicher oder sexueller Angriff oder Missbrauch, ein Krieg, ein Tötungsdelikt oder ein Suizid.

Bitte beantworten Sie zunächst einige Fragen in Bezug auf Ihr belastendstes Ereignis, d.h. das Ereignis, das Sie derzeit am meisten belastet. Das kann eines der oben genannten Beispiele oder ein anderes sehr belastendes Erlebnis sein.

Nennen Sie kurz das schlimmste Ereignis:

.....

Wie lange ist es her, dass es passiert ist?

.....

Ging es um tatsächlichen oder drohenden Tod, schwere Verletzungen oder sexuelle Gewalt? ☐ Ja ☐ Nein

Wie haben Sie es erlebt?

- ☐ Es ist mir selbst passiert.
- ☐ Ich habe es beobachtet.
- ☐ Ich habe erfahren, dass es einem nahen Angehörigen oder einem engen Freund/einer engen Freundin passiert ist.
- ☐ Ich wurde im Rahmen meines Berufes (z. B. Sanitäter, Polizistin, Soldat, andere professionelle Einsatzkraft) wiederholt mit Details des Ereignisses konfrontiert.
- ☐ Sonstiges (bitte beschreiben):

Wenn es sich um den Tod eines nahen Angehörigen oder eines engen Freundes/einer engen Freundin handelt, war das die Folge eines Unfalls oder von Gewalt oder war es die Folge natürlicher Umstände?

- ☐ Unfall oder Gewalt
- ☐ Natürliche Ursachen
- ☐ Nicht zutreffend (das Ereignis betraf nicht den Tod eines engen Angehörigen oder eines engen Freundes/einer engen Freundin)

Beziehen Sie sich nun im Folgenden auf dieses schlimmste Ereignis: Lesen Sie bitte jedes der Probleme auf der nächsten Seite und kreuzen Sie eine der Zahlen an, um anzugeben, wie stark dieses Problem Sie im letzten Monat belastet hat.

Ausgangs-PTBS-Checkliste

Im Folgenden finden Sie eine Liste von Problemen, die Menschen manchmal als Reaktion auf eine sehr belastende Erfahrung haben. Bitte lesen Sie jedes Problem sorgfältig durch und kreisen Sie dann eine der Zahlen auf der rechten Seite ein, um anzugeben, wie sehr Sie im letzten Monat von diesem Problem geplagt worden sind.

Wie sehr waren Sie <u>im letzten Monat</u> belastet durch:	Überhaupt nicht	Ein wenig	Ziemlich	stark	Sehr stark
(1) wiederholte, beunruhigende und ungewollte Erinnerungen an das belastende Erlebnis?	0	1	2	3	4
(2) wiederholte, beunruhigende Träume von dem belastenden Erlebnis?	0	1	2	3	4
(3) sich plötzlich fühlen oder sich verhalten, als ob das belastende Erlebnis tatsächlich wieder stattfinden würde (<i>als ob Sie tatsächlich wieder dort wären und es wiedererleben würden</i>)?	0	1	2	3	4
(4) sich emotional sehr belastet fühlen, wenn Sie etwas an das belastende Erlebnis erinnert?	0	1	2	3	4
(5) starke körperliche Reaktionen, wenn etwas an das belastende Erlebnis erinnert (z. B. Herzklopfen, Atembeschwerden, Schweißausbrüche)?	0	1	2	3	4
(6) Vermeiden von Erinnerungen, Gedanken oder Gefühlen im Zusammenhang mit dem belastenden Erlebnis?	0	1	2	3	4
(7) Vermeiden äußerer Auslöser für Erinnerungen an das belastende Erlebnis (z. B. Menschen, Orte, Gespräche, Aktivitäten, Gegenstände oder Situationen)?	0	1	2	3	4
(8) Schwierigkeiten, sich an wichtige Teile des belastenden Erlebnisses zu erinnern (<i>nicht aufgrund von Kopfverletzungen oder Substanzen</i>)?	0	1	2	3	4
(9) starke negative Überzeugungen über sich selbst, andere Menschen oder die Welt (z. B. Gedanken wie: <i>Ich bin schlecht; Mit mir stimmt etwas nicht; Man kann niemandem trauen; Die Welt ist total gefährlich</i>)?	0	1	2	3	4

Ausgangs-PTBS-Checkliste

Wie sehr waren Sie <u>im letzten Monat</u> belastet durch:	Überhaupt nicht	Ein wenig	Ziemlich	stark	Sehr stark
(10) sich selbst oder jemand anderem die Schuld geben (<i>der nicht die Absicht hatte, Ihnen Schaden zuzufügen</i>) für das belastende Erlebnis oder was danach passiert ist?	0	1	2	3	4
(11) starke negative Gefühle wie Angst, Entsetzen, Wut, Schuld oder Scham?	0	1	2	3	4
(12) Verlust des Interesses an Aktivitäten, die Ihnen früher Spaß gemacht haben?	0	1	2	3	4
(13) sich von anderen Menschen distanziert oder wie abgeschnitten fühlen?	0	1	2	3	4
(14) Schwierigkeiten, positive Gefühle zu empfinden (z. B. <i>keine Freude empfinden können oder keine liebevollen Gefühle gegenüber Menschen, die Ihnen nahestehen</i>)?	0	1	2	3	4
(15) reizbares Verhalten, Wutausbrüche oder aggressives Verhalten?	0	1	2	3	4
(16) zu viele Risiken eingehen oder Dinge tun, die Ihnen schaden könnten?	0	1	2	3	4
(17) in erhöhter Alarmbereitschaft, wachsam oder auf der Hut sein?	0	1	2	3	4
(18) sich nervös oder schreckhaft fühlen?	0	1	2	3	4
(19) Konzentrationsschwierigkeiten?	0	1	2	3	4
(20) Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen?	0	1	2	3	4

Addieren Sie die Zahlen und notieren Sie hier die Summe:

(Der mögliche Wertebereich ist 0–80.)

3

EINEN PLAN MACHEN, UM SICH VON DER PTBS ZU LÖSEN

Sie wissen nun, ob dieses Buch für die Probleme, mit denen Sie zu kämpfen haben, geeignet ist – und fragen sich vielleicht, wie die Bearbeitung Ihrer Probleme abläuft. Dieses Buch wird Ihnen helfen, an den Gedanken zu arbeiten, die Sie in Ihrer PTBS festhalten, z. B. an dem, was Sie sich selbst darüber sagen, warum das traumatische Ereignis passiert ist, und was Sie denken, was dies über Sie, andere Menschen und die Welt aussagt. Wahrscheinlich sind die meisten Ihrer Gedanken über Ihr traumatisches Ereignis richtig und hilfreich. Vielleicht gibt es aber auch Dinge, die Sie sich selbst sagen, die weniger hilfreich sind oder über die Sie noch nicht so gründlich nachgedacht haben, um sicher zu sein, dass sie wahr sind. Wie viele Menschen mit PTBS gab sich Isabel beispielsweise selbst die Schuld an dem Missbrauch, den sie als Kind erlebt hatte, und fragte sich, ob sie etwas getan hatte, um ihn auszulösen, oder ob sie nicht genug getan hatte, um ihn zu verhindern, auch wenn das zu diesem Zeitpunkt nicht realistisch war. Isabel war der Meinung, sie hätte versuchen sollen, sich gegen ihren Stiefvater zu wehren, und sie hätte nicht »aufgeben« und »zulassen« sollen, dass er sie missbraucht. Sie war auch der Meinung, sie hätte es gleich nach dem ersten Mal jemandem erzählen sollen. Wie andere Menschen mit PTBS blieb Isabel in negativen Gedanken über sich und andere Menschen stecken. Sie dachte, sie sei

»zu beschädigt«, um geliebt zu werden, weil ihr das passiert war, und glaubte, sie könne nie wieder jemandem vertrauen. Solche Gedanken können negative Gefühle wie Schuldgefühle, Scham, Angst oder Wut auslösen und verhindern, dass man das Leben führen kann, das man führen möchte.

Wenn Sie in Ihren Gedanken an das traumatische Ereignis feststecken, sollten Sie sich die Zeit nehmen, die Fakten genau zu betrachten. Mithilfe der in diesem Buch vermittelten Fertigkeiten konnte Isabel verstehen, dass sie sehr jung war, als sie von ihrem Stiefvater missbraucht wurde, dass sie Angst hatte und dass er ihr gesagt hatte, er würde ihr wehtun, wenn sie es jemandem erzählte. Als sie die Übungen durcharbeitete, konnte sie einen Teil ihrer Scham loslassen, da sie erkannte, dass sie ein Kind gewesen war, das keine Kontrolle über das Geschehen hatte, und dass ihr Stiefvater der Erwachsene war, der die Entscheidung getroffen hatte, sie zu missbrauchen. Sie erkannte, dass es nicht fair war, sich selbst als »beschädigt« zu betrachten, weil sie keinen Einfluss darauf hatte. Sie dachte über all das nach, was belegte, wie widerstandsfähig sie war, und erkannte, dass sie als Person viel mehr ausmachte als nur die traumatischen Ereignisse, die sie erlebt hatte. Wenn Sie, wie Isabel, den größeren Zusammenhang betrachten, werden Sie vielleicht anders über Ihre Rolle bei dem Ereignis denken und darüber, was es jetzt für Sie und Ihr Leben im Allgemeinen bedeutet.

Die Fertigkeiten und Konzepte in diesem Buch helfen Ihnen,

- die PTBS zu verstehen und wie Vermeidungsverhalten PTBS-Symptome verstärken kann,
- zu erkennen, wie Ihre Gedanken und Gefühle zusammenwirken,
- Ihre Gefühle im Zusammenhang mit den traumatischen Ereignissen zu erleben und zu verarbeiten,
- Gedanken zu erkennen, die Sie in der PTBS gefangen halten,
- diese Gedanken anhand der Fakten der traumatischen Situation zu überprüfen, einschließlich der Fakten, die Sie vielleicht übersehen oder vergessen haben,
- zu verstehen, wie sich traumatische Ereignisse auf Ihr Empfinden von Sicherheit, Vertrauen, Macht/Kontrolle, Selbstwertgefühl und Wertschätzung für andere sowie Nähe/Intimität ausgewirkt haben,
- eine ausgewogenere und anpassungsfähigere Art und Weise zu entwickeln, über Ihre Traumata nachzudenken, über die Gründe, warum sie geschehen sind, und über ihre Auswirkungen auf Ihr Leben und Ihre Zukunft.

Letztlich geht es darum, dass Sie spezifische neue Denkfertigkeiten entwickeln, die Ihnen bisher – in der Schule oder von Ihren Eltern – nicht beigebracht wurden und die Sie nicht nur auf vergangene Ereignisse, sondern auch auf alle schwierigen Situationen in der Zukunft anwenden können. Durch das Erlernen dieser Fertigkeiten haben Sie die Möglichkeit, Kontrolle über Ihre Traumafolgen zu erlangen, anstatt dass die Traumafolgen Kontrolle über Sie haben. Sie können diese Fertigkeiten während der Arbeit mit diesem Buch und noch lange danach anwenden. Menschen, die CPT absolviert haben, konnten feststellen, dass Flashbacks und Alpträume, Schreckreaktionen und das Vermeiden von Auslösereizen (Triggern) abnahmen, dagegen verbesserten sich die Beziehungen zu anderen und das Selbstwertgefühl. Etwa die Hälfte der Menschen, die an einer PTBS leiden, haben auch Depressionen, und es hat sich gezeigt, dass eine erfolgreiche Behandlung der PTBS-Symptome auch zu einer Verbesserung der Depression führt.

3.1 Wie Sie dieses Buch verwenden

Jeder Abschnitt enthält neue Informationen und Fertigkeiten sowie praktische Übungen. Im Folgenden finden Sie einige Tipps für die Verwendung des Buches.

- Versuchen Sie, jeden Tag mit diesem Buch zu arbeiten, mindestens aber vier oder fünf Tage pro Woche.
- Suchen Sie sich einen günstigen Zeitpunkt, an dem Sie nicht abgelenkt werden, und nehmen Sie sich mindestens eine Viertelstunde Zeit.
- Sie können in Ihrem eigenen Tempo arbeiten, aber wir empfehlen, etwa ein Kapitel pro Woche zu bearbeiten.
- Schreiben Sie auf die Arbeitsblätter. Durchdenken Sie die Antworten nicht nur, schreiben Sie sie auf! Auf diese Weise können Sie zurückgehen und Ihre Arbeit betrachten, einige Fertigkeiten und Ideen wieder aufgreifen und sehen, wie weit Sie gekommen sind.
- Sie finden jedes Arbeitsblatt einmal als Kopiervorlage in diesem Buch. Um genügend Platz zum Ausfüllen der Materialien zu haben, kopieren und vergrößern Sie die Arbeitsblätter auf das DIN-A4-Format oder laden Sie sie sich von beltz.de herunter und drucken Sie sie aus. Wie Sie die Arbeitsblätter finden, ist im Anhang unter »Hinweise zum Online-Material und benötigte Ausdrucke« beschrieben.