

Inhalt

1	Einleitung	9
1.1	Warum dieses Buch?	9
1.2	Traumata können verschiedene Ursachen haben	9
1.3	Seelische Verletzungen werden oft nicht ernst genommen	10
1.4	Rechtzeitig fachliche Hilfe in Anspruch nehmen!	10
1.5	Wie fühlen sich Traumatisierte und die Menschen um sie herum?	11
1.6	Rat für Betroffene und die Menschen um sie herum	12
1.7	Erklärung und Anleitung zur (Selbst-)hilfe	12
1.8	Hinweise zu diesem Buch	13
1.8.1	Aufbau dieses Buches	13
1.8.2	Lesehilfe	13
1.8.3	Fachbegriffe und Fremdwörter	14
2	Ein Trauma — Was ist das?	15
2.1	Welche Ereignisse können zu einer Traumatisierung führen?	17
2.2	Welches sind die möglichen Folgen einer Traumatisierung?	19
2.2.1	Immer wiederkehrende Erinnerungen	19
2.2.3	Widerstands- und Risikofaktoren beeinflussen die Verarbeitung des Traumas	20
2.2.4	Am Trauma »hängen bleiben«	20
2.2.5	Verdrängung von Erinnerungen	21
2.3	Symptome einer Traumatisierung	22
2.3.1	Quälende Erinnerungen und Bilder	22
2.3.2	Wiedererleben des Traumas	23
2.3.3	Erinnerungsverlust	24
2.3.4	Vermeidung	24
2.3.5	Körperliche Reaktionen	25
2.3.6	Aggression und Reizbarkeit	26

2.3.7	Schreckhaftigkeit und mangelnde Konzentrationsfähigkeit	26
2.3.8	Interesseverlust	26
2.3.9	Gefühl der Hoffnungslosigkeit	27
2.3.10	Übervorsichtigkeit und übertriebene Wachsamkeit	27
2.4	Symptome als Selbstheilungsversuch	28
2.5	Der »natürliche« Traumaverlauf	31
2.6	Erste Hilfe	32
2.6.1	In der Phase der akuten Traumatisierung	32
2.6.2	Nach der akuten Traumatisierungsphase	33
3	Wenn die Selbstheilungskräfte nicht ausreichen	37
3.1	Wann sind die Symptome der Heilung nicht mehr förderlich?	37
3.1.1	Ausbleiben der Erholungsphase	38
3.1.2	Keine Besserung der Symptome	39
3.1.3	Traumatische Erfahrungen in der Vergangenheit ...	40
3.2	Was tun, wenn die Selbstheilungskräfte nicht ausreichen?	41
3.3	Ärzte, Psychologen, Psychotherapeuten und Psychiater: eine Orientierungshilfe	43
3.3.1	Traumatherapeuten	44
3.3.2	Wo den geeigneten Therapeuten finden?	44
3.3.3	Wartezeiten: Geduld!	45
3.3.4	Es gibt keinen Röntgenblick	45
3.3.5	Psychotherapeutische Praxen	46
3.3.6	Die ersten Stunden beim Therapeuten: Ankommen und Diagnose	47
3.3.7	Die »Chemie« muss stimmen	49
3.3.8	Der Therapieantrag	50
3.4	Therapieziele	50
3.5	Was kann es erschweren, eine Traumatherapie in Anspruch zu nehmen?	53
3.5.1	Besonders gefährdete Berufsgruppen	53
3.5.2	Ich muss meine Probleme alleine lösen...	55
3.5.3	Schuld- und Schamgefühle	55
3.5.4	Angst vor dem Darüber-Sprechen	56
3.5.5	Angst vor Stigmatisierung	56
3.6	Langfristige mögliche Folgen von Traumatisierungen	57

3.6.1	Vermeidung und Betäubung	57
3.6.2	Zwanghaftes »Sich-dem-Trauma-wieder aussetzen«	59
3.6.3	Selbstzerstörerisches Verhalten	59
3.6.4	Depression	59
3.6.5	Angststörungen	60
3.6.6	Körperliche Symptome	60
3.6.7	Suizidalität	60
3.7	Die Diagnose durch den Hausarzt und: Helfen Medikamente bei einer durch ein Trauma ausgelösten Belastungsstörung?	61
3.8	Symptome und Kriterien einer Belastungsstörung	63
4	Unterstützung der Selbstheilungskräfte	68
4.1	Erste Organisation des Alltags	68
4.2	Instrumente zur ersten Selbsthilfe	72
4.2.1	Das innere Kind trösten	72
4.2.2	Fähigkeitenliste	72
4.2.3	Freudebiografie erstellen	73
4.2.4	Notfallkoffer packen	74
4.2.5	Zum Umgang mit Intrusionen	75
4.2.6	Übungen in Ruhe lesen und ausprobieren	76
4.2.7	Nebenwirkungen	77
4.2.8	Keine Atem- und Entspannungsübungen bei Selbstmordgedanken!	78
4.2.9	Herkunft und Reihenfolge der Übungen	78
5	Übungen	80
5.1	Übersicht	80
5.2	Übungsanleitungen	83
5.2.1	Innerer sicherer Ort	83
5.2.2	Innerer Garten	84
5.2.3	Baum-Übung	85
5.2.4	An Erfolge denken	86
5.2.5	Lichtstrom-Übung	87
5.2.6	Inneres Team	88
5.2.7	Atemübung	89
5.2.8	Muskelentspannung	90
5.2.9	Gepäck ablegen	94
5.2.10	Achtsamkeit üben — Atmung spüren	95
5.2.11	Achtsamkeitsübung — Körperübung	96

5.2.12	Der innere Beobachter	97
5.2.13	Sinnlosigkeitsübung	99
5.2.14	Tresorübung	99
5.2.15	Bildschirmübung	100
5.2.16	Regler-Übung	101
5.2.17	Gefühlen eine Gestalt geben	102
5.2.18	Gegenbilder aufbauen	102
5.3	Nachtrag zu den vorgeschlagenen Übungen	103
6	Anhang: Tabellen	104
Tabelle 6.1 Ernährung nach traumatischen Erlebnissen – was braucht der Körper jetzt?		104
Tabelle 6.2 Entgifter – Was brauchen Körper und Seele jetzt, um sich selbst zu helfen?		105
Tabelle 6.3 Tagesablauf		106
Tabelle 6.4 Kriterien und Symptome der Diagnosen – Akute Belastungsstörung und Posttrauma- tische Belastungsstörung		120
7	Literatur	125
8	Glossar	127