

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
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
<b>2</b>	<b>Ein Trauma — Was ist das?</b>	<b>15</b>
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
<b>3</b>	<b>Wenn die Selbstheilungskräfte nicht ausreichen ....</b>	<b>37</b>
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
<b>4</b>	<b>Unterstützung der Selbstheilungskräfte .....</b>	<b>68</b>
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
<b>5</b>	<b>Übungen .....</b>	<b>80</b>
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
<b>6</b>	<b>Anhang: Tabellen .....</b>	<b>104</b>
	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
<b>7</b>	<b>Literatur .....</b>	<b>125</b>
<b>8</b>	<b>Glossar .....</b>	<b>127</b>