

7 Vorwort

9 Basiswissen

10 Trauma und Traumafolgen

- 10 1 Was ist ein Trauma?
- 13 2 Was sind die Monster der Entwürdigung?
- 16 3 Welche unmittelbaren Reaktionen treten auf?
- 17 4 Welche anhaltenden Folgen sind möglich?
- 20 5 Was sind Besonderheiten bei sexualisierter Gewalt?
- 22 6 Was sind Besonderheiten bei Naturkatastrophen?
- 24 7 Was sind Besonderheiten bei Cybermobbing und Stalking?
- 27 8 Was sind Besonderheiten bei Kriegserfahrungen?
- 29 9 Ist ein Trauma eine Krankheit?
- 30 10 Kann eine Krankheit ein Trauma verursachen?
- 31 11 Wie funktioniert das Traumagedächtnis?
- 34 12 Was sind Trigger, Flashbacks und Bedeutungsüberhang?
- 38 13 Wie wirken Traumata auf das Zeiterleben?
- 40 14 Wie wirken Traumata auf den Körper und das Körpererleben?
- 42 15 Was sind Retraumatisierung und Co-Traumatisierung?
- 46 16 Was ist eine Posttraumatische Belastungsstörung?
- 47 17 Was sind Komplextraumata?
- 48 18 Welche Folgen können Komplextraumata haben?
- 50 19 Was sind Dissoziationen?

- 52 20 Welche weiteren Traumabegriffe sind gebräuchlich?

- 53 21 Wie geht Erste Hilfe bei Traumatisierungen?

- 56 22 Was ist mit »Täterintrojekten« gemeint?

58 Trauma und Gefühle

- 58 23 Wie können Traumata Ängste beeinflussen?
- 59 24 Warum sind traumatisierte Menschen oft misstrauisch?
- 62 25 Welche Bedeutung und welche Folgen hat der Schrecken?
- 64 26 Wieso können Traumata Schamgefühle hervorrufen?
- 65 27 Was machen Traumata mit dem Selbstwertgefühl?
- 66 28 Was hat es mit dem Gefühl, sich fremd zu sein, auf sich?
- 68 29 Wie können Traumata Sehnsüchte verändern?
- 69 30 Wozu sind Trauergefühle gut?
- 72 31 Warum können Traumata Schuldgefühle hervorrufen?
- 74 32 Was brauchen Gefühle der Hilflosigkeit?
- 76 33 Wie entstehen Gefühle der Wirkungslosigkeit?
- 77 34 Und was ist mit den aggressiven Gefühlen?
- 79 35 Warum können Traumata zu Einsamkeitsgefühlen führen?
- 81 36 Was machen Traumata mit den Beziehungsgefühlen?
- 83 37 Was ist die »Zeit danach«?
- 84 38 Wie fühlen sich traumatisierte Menschen in der Zeit danach?

- 84 39 Welche Auswirkungen hat das?
- 85 40 Was brauchen betroffene Menschen in der Zeit danach?
- 86 41 Wann ist die »Zeit danach« zu Ende?
- 87 **Spezifisches Wissen**
- 88 **Transgenerative Traumaweltergabe**
- 88 42 Wie werden Traumata an die nächste Generation weitergegeben?
- 89 43 Welche emotionalen Folgen kann die Traumaweltergabe haben?
- 92 44 Welche Folgen für das Sozialverhalten können auftreten?
- 93 45 Was sind die typischen »vier Leerstellen«?
- 94 46 Was können Angehörige der nächsten Generationen für sich tun?
- 96 47 Wie können traumatisierte Menschen die Traumaweltergabe stoppen?
- 97 48 Bedeutet Verständnis auch Verzeihung?
- 99 **Trauma und seelische Erkrankungen**
- 99 49 Wie hängen Traumata und Depressionen zusammen?
- 100 50 Wie hängen Traumata und Essstörungen zusammen?
- 102 51 Wie hängen Traumata und Borderline zusammen?
- 103 52 Was ist mit Angststörungen und Panikattacken?
- 104 53 Was ist mit Anpassungsstörung gemeint?

- 107 **Trauma und besondere Personengruppen**
- 107 54 Was sind Traumabesonderheiten bei alten Menschen?
- 109 55 Was sind Traumabesonderheiten bei Kindern?
- 110 56 Gibt es geschlechtsspezifische Traumabesonderheiten?
- 113 57 Was sind Traumabesonderheiten bei Menschen mit Behinderungen?
- 115 **Trauma und geflüchtete Menschen**
- 115 58 Wie zeigen sich Traumafolgen bei geflüchteten Menschen?
- 116 59 Wie verläuft der Traumaprozess bei geflüchteten Menschen?
- 117 60 Unterscheiden sich »Wirtschaftsflüchtlinge« und »politische Flüchtlinge«?
- 118 61 Was brauchen traumatisierte geflüchtete Menschen?
- 119 62 Was ist bei traumatisierten, geflüchteten Kindern zu beachten?
- 120 63 Was brauchen die Helfer*innen?
- 121 64 Welche Bedeutung haben kulturelle Unterschiede?
- 123 **Angehörige traumatisierter Menschen**
- 123 65 Wie mit der Hochregung umgehen?
- 124 66 Wie gelingt Kommunikation mit traumatisierten Partner*innen?
- 125 67 Was ist und wie hilft das »dreifache UND«?
- 126 68 Über die Wunde reden oder nicht?

- 128 Hilfen für traumatisierte Menschen
- 129 **Einige traumatherapeutische Verfahren**
- 129 69 Was ist und wie hilft Verhaltenstherapie (VT)?
 - 130 70 Was ist und wie hilft Kreative Traumatherapie (KTT)?
 - 131 71 Was ist und wie hilft EMDR?
 - 132 72 Was ist und wie hilft Gesprächstherapie (GT)?
 - 132 73 Welche anderen traumatherapeutischen Ansätze gibt es?
 - 133 74 Wie finde ich eine*n Therapeut*in?
 - 134 75 Was ist und was bewirkt Debriefing?
 - 135 76 Was ist und wie hilft Traumpädagogik?
- 137 **Was hilft?**
- 137 77 Wie hilft Parteilichkeit?
 - 138 78 Was ist ein »Notfallkoffer«?
 - 139 79 Wie wirken kreative Zugänge?
 - 140 80 Wie kann man neue Beziehungserfahrungen machen?
 - 141 81 Was bedeutet Achtsamkeit? Wann ist sie ein Segen?
 - 142 82 Wird es wieder so wie vorher?
 - 143 83 Was hilft gegen Dissoziationen?
 - 146 84 Wie kann die Resilienz gestärkt werden?
- 147 85 Wie kann ich mein soziales Netz stärken?
- 148 86 Wie hilft das große UND?
- 149 87 Was hilft bei Retraumatisierung?
- 150 88 Was hilft gegen Co-Traumatisierungen?
- 151 89 Was hilft gegen den Zeitkollaps?
- 151 90 Was tun gegen die Angst?
- 153 91 Was ist »positive Rache«?
- 153 92 Was sind und wie helfen therapeutische Anklageschriften?
- 155 93 Wie geht Trösten?
- 157 94 Soll man nach der Wunde fragen?
- 158 95 Was ist ein »sicherer Ort«?
- 160 96 Wie kann ich mir verzeihen?
- 161 **Trauma und Würde**
- 161 97 Was ist und was kann Selbstwürdigung bewirken?
 - 165 98 Welche Würdigung brauchen traumatisierte Menschen?
 - 167 99 Was sind die Wunder des Überlebens?
- 169 **Service**
- 169 Quellenangaben und ausgewählte Literatur
 - 171 Stichwortverzeichnis
 - 172 Empfehlungen von Gabriele Frick-Baer und Udo Baer