

Dr. Gabriele Frick-Baer • Dr. Udo Baer

TRAUMA

TRAUMA

TRAUMA

TRAUMA

Die 99 wichtigsten
Fragen und
Antworten aus der
therapeutischen Praxis

TRIAS

Trauma

Die 99 wichtigsten Fragen und Antworten aus der therapeutischen Praxis

Dr. Udo Baer, Dr. Gabriele Frick-Baer

1. Auflage 2023

2 Abbildungen



Vorwort

Den Anfang eines Buches, dessen Anliegen es ist, 99 Fragen rund um das Thema »Trauma« zu beantworten, mit einer Triggerwarnung zu versehen, ist wahrscheinlich unnötig – dennoch möchten wir sie in aller ernsthaften Zugewandtheit zu Ihnen, liebe Leser*innen, aussprechen. Wir versichern, dass wir versucht haben, neben der Fülle an Informationen die Betroffenheit der Menschen, die Traumata erlebt und an den offenen und versteckten seelischen Wunden gelitten haben oder leiden, in unsere Ausführungen einzubeziehen und ihr Beachtung zu schenken. So gut wir es vermögen.

Beispiele und Zitate, die vom Erleben und den Aussagen traumatisierter Menschen erzählen, haben wir manchmal zum besseren Verständnis eingefügt. Dabei haben wir uns bemüht, die Intimität dieser Personen zu wahren und ihre Würde weder durch eine Schilderung des Schreckens noch durch eine Banalisierung ihres Leides zu verletzen. Dass wir die Angaben zu ihrer Person anonymisiert und abgewandelt haben, versteht sich von selbst.

Seit fast 40 Jahren begegnen wir in unserer pädagogischen und therapeutischen Praxis traumatisierten Menschen und haben im Laufe der Jahrzehnte von jedem und jeder einzelnen von ihnen gelernt, was es heißt, an diesen

Erfahrungen zu leiden UND Auswege und Bewältigungsstrategien zu entwickeln, die das physische und psychische Überleben sichern und die Sehnsucht nach einem guten Leben wachhalten. Ihre Kraft und Kreativität, die Gestaltung ihres Lebens (wieder) in die eigene Hand zu nehmen, hat unsere Hochachtung. Unser Anliegen mit diesem Buch ist es, zu ihrem Selbstverständnis beizutragen als einem Schritt auf diesem Weg, ebenso wie zum Wissen und zum Verständnis der Lebensumwelt traumatisierter Menschen. Dabei wenden wir uns auch an Angehörige und an all die anderen, die ein Interesse daran haben, Menschen, denen durch traumatisierende Taten Verletzungen zugefügt worden sind, auf ihrem Weg zu begleiten und sie dabei zu unterstützen, dass die zugefügten Wunden verheilen und vernarben können.

Da viele Menschen nach ihren traumatischen Erfahrungen und Ereignissen verstummt sind bzw. zum Verstummen gebracht worden sind, versuchen wir seit mehr als 20 Jahren, ihnen eine öffentliche Stimme zu geben, durch Schreiben, Vorträge, Fortbildungsangebote und Forschungsprojekte und -studien. Die Erste, die uns in Deutschland dankenswerterweise mit der Beschreibung von Traumafolgen nach sexueller Gewalt – und damit mit dem Begriff »Trauma« – vertraut gemacht hat, war Judith Herman. Sie hat für uns den Grundstein gelegt für die Sichtweise, die wir seither konsequent weiterverfolgt haben: die Perspektive auf das Erleben traumatisierter Menschen.

Unsere Parteilichkeit gilt den traumatisierten Menschen und allen, die mit ihnen leiden. In den letzten Jahren ist das Thema Trauma und Traumafolgen mehr in der breiten Öffentlichkeit wahrgenommen worden. Das ist gut so und wir danken allen, die dazu beitragen haben und sich weiterhin dafür einsetzen. Und es reicht noch nicht. Sexuelle Gewalt in Internaten und kirchlichen Institutionen, Traumatisierungen durch Flutkatastrophen und in Bundeswehreinsätzen sind nur die Spitze des Eisbergs. Wir wollen mit diesem Buch einen Beitrag leisten, Betroffene, Angehörige und alle interessierten Menschen zu unterstützen.

Ihre Dr. Gabriele Frick-Baer, Ihr Dr. Udo Baer

Inhaltsverzeichnis

- Titelei
- Vorwort
- Basiswissen
- Trauma und Traumafolgen
 - 1 Was ist ein Trauma?
 - Traumakriterium: Gefühl der existenziellen Bedrohung
 - Traumakriterium: Die Erfahrung lässt sich aktuell nicht bewältigen
 - Traumakriterium: Nachhaltige Folgen im Erleben und Leben
 - 2 Was sind die Monster der Entwürdigung?

- Das erste Monster der Entwürdigung ist die Gewalt
 - Das zweite Monster der Entwürdigung besteht in der Beschämung
 - Das dritte Monster der Entwürdigung zeigt sich in Erniedrigungen
 - Das vierte Monster der Entwürdigung ist die Leere
 - Als fünftes Monster der Entwürdigung kommen Atmosphären dazu
- 3 Welche unmittelbaren Reaktionen treten auf?
 - 4 Welche anhaltenden Folgen sind möglich?
 - Weitere mögliche Traumafolgen

- 5 Was sind Besonderheiten bei sexualisierter Gewalt?
- 6 Was sind Besonderheiten bei Naturkatastrophen?
 - Besonderheiten bei Unfällen
- 7 Was sind Besonderheiten bei Cybermobbing und Stalking?
 - Cybermobbing kann traumatisierend wirken
 - Auch Stalking kann zu einer Traumatisierung führen
 - Hauptprobleme bei Cybermobbing
 - Weiterer Tipp für Menschen, die gestalkt werden
- 8 Was sind Besonderheiten bei Kriegserfahrungen?

- Im Krieg herrschen kollektive Angst, Bedrohung und Lebensgefahr
- Zerrissene Familien und beständige Sorge um fehlende Familienmitglieder
- 9 Ist ein Trauma eine Krankheit?
 - Zunächst zum Nein
 - Und nun zum Ja
- 10 Kann eine Krankheit ein Trauma verursachen?
- 11 Wie funktioniert das Traumagedächtnis?
 - Der Mandelkern übernimmt das »Kommando«
 - Einige weitere Besonderheiten kommen hinzu

- Erinnerungen werden im Gehirn immer neu geschaffen
- 12 Was sind Trigger, Flashbacks und Bedeutungsüberhang?
 - Mit allgegenwärtigen Triggern umgehen lernen
 - Viele Opfer traumatisierender Ereignisse erleben Flashbacks
 - Das Erklärungsmodell des Bedeutungsüberhangs
 - Frühere Entwürdigungserfahrungen wirken über das Leibgedächtnis
- 13 Wie wirken Traumata auf das Zeiterleben?
 - Ein Trauma kann das subjektive Zeiterleben verändern

- Zeitkollaps – man lebt subjektiv in zwei Zeiten
- 14 Wie wirken Traumata auf den Körper und das Körpererleben?
 - Erkrankungen als Folge traumatischer Erfahrungen
 - Schmerzen, Fibromyalgie
- 15 Was sind Retraumatisierung und Co-Traumatisierung?
 - Zeuge eines traumatischen Ereignisses zu sein, kann co-traumatisieren
 - Co-Traumatisierungen im Krieg.
 - Co-Traumatisierungen in helfenden Berufen
- 16 Was ist eine Posttraumatische Belastungsstörung?

- 17 Was sind Komplextraumata?
- 18 Welche Folgen können Komplextraumata haben?
 - Was brauchen komplextraumatisierte Menschen?
- 19 Was sind Dissoziationen?
 - Unterschiedliche Formen der Dissoziationen
 - Zeitliche Dissoziationen
- 20 Welche weiteren Traumabegriffe sind gebräuchlich?
- 21 Wie geht Erste Hilfe bei Traumatisierungen?
 - Da sein und Beistand leisten
 - Unterstützen und Selbstbestimmung achten

- Zeit geben und versuchen, eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen
- Co-traumatisierte Menschen brauchen ebenfalls Unterstützung
- 22 Was ist mit »Täterintrojekten« gemeint?
- Trauma und Gefühle
 - 23 Wie können Traumata Ängste beeinflussen?
 - Diffuse Ängste
 - 24 Warum sind traumatisierte Menschen oft misstrauisch?
 - Die Traumafalle
 - Wann ist Misstrauen nötig?

- Und wann kann man Vertrauen wagen?
- »Was tue ich, wenn sich mein Misstrauen meldet?«
- 25 Welche Bedeutung und welche Folgen hat der Schrecken?
 - Erstarrung
 - Bilder eines Abgrunds
 - Was kann helfen?
 - Schöpferische Kraft als wirksame »Gegenkraft« nutzen
- 26 Wieso können Traumata Schamgefühle hervorrufen?
 - Beschämungen abwehren
- 27 Was machen Traumata mit dem Selbstwertgefühl?

- 28 Was hat es mit dem Gefühl, sich fremd zu sein, auf sich?
 - Darüber reden
 - In sich wohnen
- 29 Wie können Traumata Sehnsüchte verändern?
- 30 Wozu sind Trauergefühle gut?
 - Wie geht Loslassen?
 - Loslassen, damit es Raum für Neues gibt
- 31 Warum können Traumata Schuldgefühle hervorrufen?
 - Schuldgefühle ohne Schuld
 - Parteilichkeit für das Opfer
- 32 Was brauchen Gefühle der Hilflosigkeit?

- Hilflosigkeit ruft nach Hilfe
- Beziehungswirksamkeit erfahren
- Hilflosigkeit ist Trigger und Flashback zugleich
- 33 Wie entstehen Gefühle der Wirkungslosigkeit?
- 34 Und was ist mit den aggressiven Gefühlen?
 - »Ich habe mir geschworen, nie so zu werden wie die«
- 35 Warum können Traumata zu Einsamkeitsgefühlen führen?
 - Sich mit der Seele zuwenden
- 36 Was machen Traumata mit den Beziehungsgefühlen?
- Trauma und die Zeit danach

- 37 Was ist die »Zeit danach«?
- 38 Wie fühlen sich traumatisierte Menschen in der Zeit danach?
- 39 Welche Auswirkungen hat das?
- 40 Was brauchen betroffene Menschen in der Zeit danach?
- 41 Wann ist die »Zeit danach« zu Ende?
- Spezifisches Wissen
- Transgenerative Traumaweitergabe
 - 42 Wie werden Traumata an die nächste Generation weitergegeben?
 - 43 Welche emotionalen Folgen kann die Traumaweitergabe haben?
 - 44 Welche Folgen für das Sozialverhalten können auftreten?

- 45 Was sind die typischen »vier Leerstellen«?
- 46 Was können Angehörige der nächsten Generationen für sich tun?
 - Auf die Suche gehen
 - Einen Schritt beiseite treten
 - Sich Hilfe suchen
 - Die Suche nach der Meinhaftigkeit
- 47 Wie können traumatisierte Menschen die Traumaweitergabe stoppen?
- 48 Bedeutet Verständnis auch Verzeihung?
- Trauma und seelische Erkrankungen
 - 49 Wie hängen Traumata und Depressionen zusammen?

- 50 Wie hängen Traumata und Essstörungen zusammen?
 - Essstörungen als Versuch, die Kontrolle wiederzuerlangen
- 51 Wie hängen Traumata und Borderline zusammen?
- 52 Was ist mit Angststörungen und Panikattacken?
 - Panikattacken treten überfallartig auf
- 53 Was ist mit Anpassungsstörung gemeint?
 - »Störung« ist ein problematischer Begriff
 - Das individuelle Leiden sollte immer im Vordergrund stehen
 - Auch der Begriff »Anpassung« ist zwiespältig

- Trauma und besondere Personengruppen
 - 54 Was sind Traumabesonderheiten bei alten Menschen?
 - Wie ähneln sich Traumafolgen und Demenz?
 - Wie kann man unterstützen und helfen?
 - 55 Was sind Traumabesonderheiten bei Kindern?
 - 56 Gibt es geschlechtsspezifische Traumabesonderheiten?
 - Unterschiede bestehen im Umgang mit den Traumafolgen
 - 57 Was sind Traumabesonderheiten bei Menschen mit Behinderungen?
 - Traumatisierung ist ein gravierendes Thema

- Viele Folgeerscheinungen des Traumaerlebens ähneln Ausdrucksformen der Behinderung
- Was hilft?
- Trauma und geflüchtete Menschen
 - 58 Wie zeigen sich Traumafolgen bei geflüchteten Menschen?
 - 59 Wie verläuft der Traumaprozess bei geflüchteten Menschen?
 - 60 Unterscheiden sich »Wirtschaftsflüchtlinge« und »politische Flüchtlinge«?
 - 61 Was brauchen traumatisierte geflüchtete Menschen?
 - 62 Was ist bei traumatisierten, geflüchteten Kindern zu beachten?
 - 63 Was brauchen die Helfer*innen?

- 64 Welche Bedeutung haben kulturelle Unterschiede?
- Angehörige traumatisierter Menschen
 - 65 Wie mit der Hoherregung umgehen?
 - Alternativen zum Aushalten
 - 66 Wie gelingt Kommunikation mit traumatisierten Partner*innen?
 - 67 Was ist und wie hilft das »dreifache UND«?
 - 68 Über die Wunde reden oder nicht?
- Hilfen für traumatisierte Menschen
- Einige traumatherapeutische Verfahren
 - 69 Was ist und wie hilft Verhaltenstherapie (VT)?

- 70 Was ist und wie hilft Kreative Traumatherapie (KTT)?
 - Die KTT umfasst eine Fülle kreativer Zugänge
- 71 Was ist und wie hilft EMDR?
- 72 Was ist und wie hilft Gesprächstherapie (GT)?
- 73 Welche anderen traumatherapeutischen Ansätze gibt es?
- 74 Wie finde ich eine*n Therapeut*in?
- 75 Was ist und was bewirkt Debriefing?
- 76 Was ist und wie hilft Traumapädagogik?
 - Methoden der Traumapädagogik

- Was hilft?
 - 77 Wie hilft Parteilichkeit?
 - Es braucht auch gesellschaftliche Parteilichkeit
 - 78 Was ist ein »Notfallkoffer«?
 - 79 Wie wirken kreative Zugänge?
 - 80 Wie kann man neue Beziehungserfahrungen machen?
 - 81 Was bedeutet Achtsamkeit? Wann ist sie ein Segen?
 - 82 Wird es wieder so wie vorher?
 - 83 Was hilft gegen Dissoziationen?
 - 84 Wie kann die Resilienz gestärkt werden?
 - Was sind die vier Resilienzfaktoren?

- 85 Wie kann ich mein soziales Netz stärken?
 - Das soziale Netz bildlich darstellen
 - Das soziale Netz bewerten und sortieren
 - Das soziale Netz erweitern
- 86 Wie hilft das große UND?
- 87 Was hilft bei Retraumatisierung?
- 88 Was hilft gegen Co-Traumatisierungen?
 - Erstens nützt es, den Abstand zu variieren
 - Zweitens hilft es, Schleusen zu schaffen
- 89 Was hilft gegen den Zeitkollaps?
- 90 Was tun gegen die Angst?

- Sich weiten, sich Raum nehmen
- Etwas festhalten, Rituale nutzen
- Auch Symbole können helfen
- 91 Was ist »positive Rache«?
- 92 Was sind und wie helfen therapeutische Anklageschriften?
 - Die Täter*innen werden konkret benannt
 - Mittel zur Distanzierung und Bewältigung
 - Häufig erweitert sich der Kreis der »Angeklagten«
- 93 Wie geht Trösten?
 - Wie bin ich früher getröstet worden?

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
dnb.d-nb.de abrufbar.

© 2023. Thieme. All rights reserved.

TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart, Germany

www.trias-verlag.de

Umschlaggestaltung: © Thieme

Layout: CYCLUS · Visuelle Kommunikation, Stuttgart

Bildnachweis:

Autor*innenfotos: Frick-Baer; Baer

Programmplanung: Celestina Filbrandt

Projektmanagement: Sabine Ilg

Redaktion: Anne Bleick

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse. Ganz besonders gilt das für die Behandlung und die medikamentöse Therapie. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Rezepten und Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Autoren, Herausgeber und Verlag haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Rezepte werden gekocht und ausprobiert. Übungen und Übungsreihen haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt.

Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlags oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Marken, geschäftliche Bezeichnungen oder Handelsnamen werden nicht in jedem Fall besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Handelsnamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt

insbesondere für Vervielfältigung und Verbreitung in gedruckter Form, Übersetzung, Übertragung und Bearbeitung in andere Sprachen oder Fassungen sowie die Einspeicherung und Verbreitung in elektronischen Medienformen (z. B. CD-Rom, DVD, USB-Speicher, Datenbank, cloud-basierter Dienst, e-book und sonstige Formen des electronic publishing) und auch öffentlicher Zugänglichmachung (z. B. Internet, Intranet oder andere leitungsgebundene oder -ungebundene Datennetze), u. a. durch Wiedergabe auf stationären oder mobilen Empfangsgeräten, Monitoren, Smartphones, Tablets oder sonstigen Empfangsgeräten per Download (z. B. PDF, ePub, App) oder Abruf in sonstiger Form etc.

Dieses E-Book ist urheberrechtlich geschützt. Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

Fonteinbettung der Schrift DejaVu nach Richtlinie von [Bitstream Vera](#).

Wichtige Information zu KI generierten Alternativtexten:

Die in diesem Titel enthaltenen Alternativtexte wurden mit Hilfe von künstlicher Intelligenz (KI) oder maschineller Übersetzungstechnologie erstellt. Die Alternativtexte können Auslassungen, Fehler oder Ungenauigkeiten enthalten und sind nicht für den direkten klinischen

Gebrauch konzipiert. Sie werden unverändert ohne jegliche Gewährleistung bereitgestellt.

Wo datenschutzrechtlich erforderlich, wurden die Namen und weitere Daten von Personen redaktionell verändert (Tarnnamen). Dies ist grundsätzlich der Fall bei Patient*innen, ihren Angehörigen und Freund*innen, z. T. auch bei weiteren Personen, die z. B. in die Behandlung von Patient*innen eingebunden sind.

Thieme Publikationen streben nach einer fachlich korrekten und unmissverständlichen Sprache. Dabei lehnt Thieme jeden Sprachgebrauch ab, der Menschen beleidigt oder diskriminiert, beispielsweise aufgrund einer Herkunft, Behinderung oder eines Geschlechts. Thieme wendet sich zudem gleichermaßen an Menschen jeder Geschlechtsidentität. Die Thieme Rechtschreibkonvention nennt Autor*innen mittlerweile konkrete Beispiele, wie sie alle Lesenden gleichberechtigt ansprechen können. Die Ansprache aller Menschen ist ausdrücklich auch dort intendiert, wo im Text (etwa aus Gründen der Leseleichtigkeit, des Text-Umfangs oder des situativen Stil-Empfindens) z. B. nur ein generisches Maskulinum verwendet wird.

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in