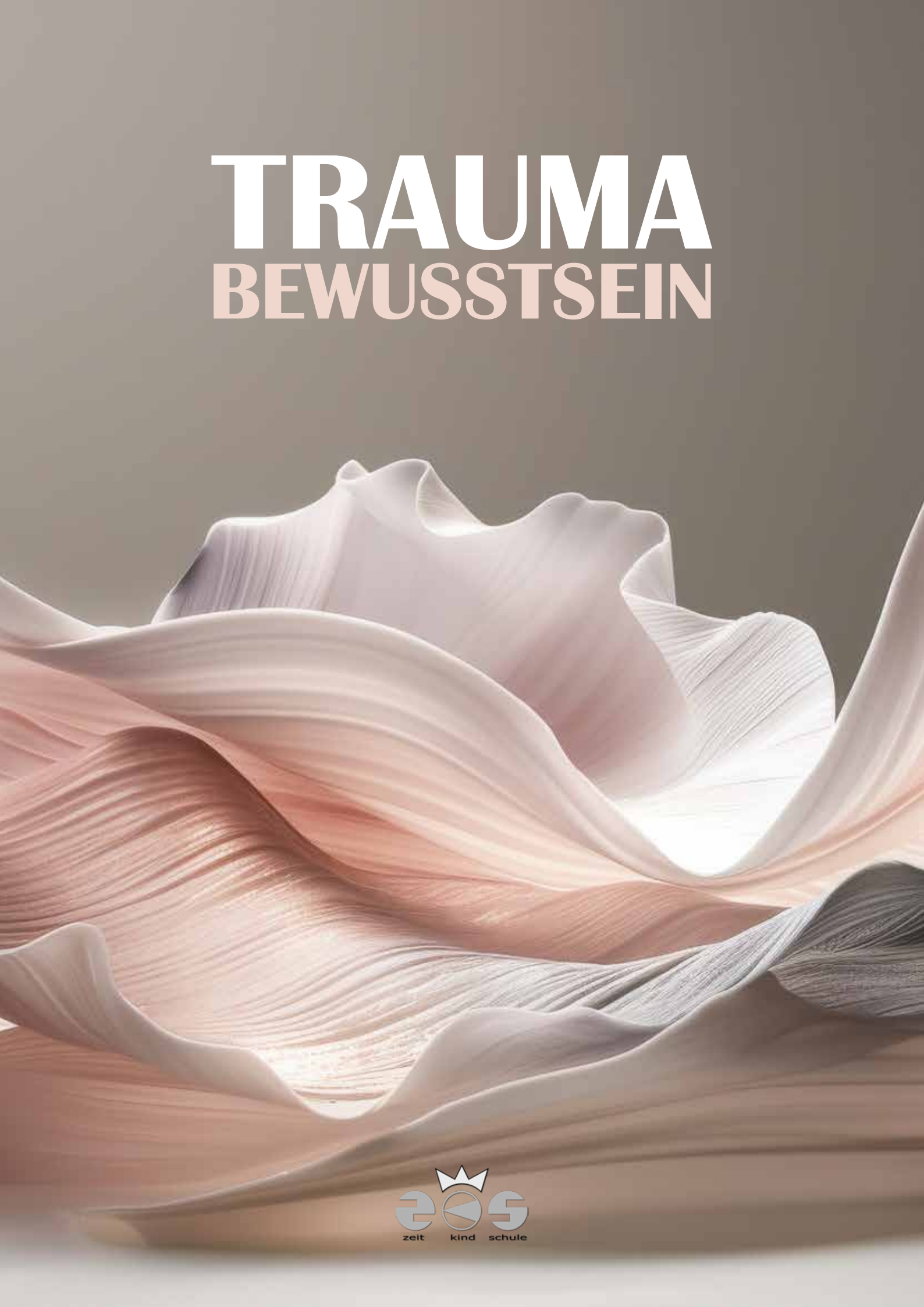
TRAUMA
BEWUSSTSEIN



zeit kind schule

Verletzte Menschen verletzen Menschen.

Aus dem Alltag …

Aus dem Alltag …
Kommt dir das – oder Ähnliches – irgendwie bekannt vor?

Schatz, hast du die Tür abgeschlossen?
Äh, nein, wieso?
Kannst du sie bitte für mich abschliessen. Mich stresst es, wenn sie offen ist.
Es ist 14 Uhr, niemand in der Nähe, wir sind beide zu Hause und du möchtest, dass ich dir Tür abschliesse. Wieso?
Keine Ahnung. Mir ist einfach wohler damit.

Hör' auf, mir immer vorzuschreiben, was ich zu tun habe, verdammt. Ich kann das echt nicht ausstehen.
Äh, wie meinst du das? Ich wollte nur, dass du die Pflanzen giesst, wenn ich übers Wochenende weg bin.
Ich lass mir nicht vorschreiben, wie ich mein Wochenende zu verbringen habe.
Aber …
Kein "Aber", es sind deine Pflanzen!

Hört bitte sofort auf. Ich mag Geburtstage nicht – und schon gar nicht meinen!
Wieso? Alle mögen Geburtstage. Wir haben sogar einen Kuchen für dich gebacken.
Ich möchte nicht. Bitte lasst mich in Ruhe! Ich mag auch Kuchen nicht.
Wieso?
Das geht euch einen Scheiss an, wirklich!

Niemand will mit mir spielen.
Wieso?
Weil ich dumm und hässlich bin.
Sagt wer?
Ich sage das und es stimmt: Ich bin dumm und hässlich!

Nein, ich kann nicht tanzen.
Wieso meinst du das? Jeder kann tanzen. Es ist egal, wie es aussieht. Tanzen macht Spass und tut gut. Komm!
Schön, wenn du tanzen magst, ich mag es nicht.
Wieso?
Wieso, wieso, wieso? Mein Bruder ist Tänzer und hat sich immer lustig gemacht über mich, wenn ich getanzt habe. Einmal hat er mich sogar gefilmt und sich danach halb totgelacht. Aber er hatte ja auch recht: Ich tanze wirklich scheisse!

Ah, weisst du, ich bin jahrelang gemobbt worden. Ich war immer schon allein. Heute ist mir das egal. Ich brauche niemanden. Ich schaff' das alles schon alleine.
Aber du liebst doch diese Frau. Wie kann dir das egal sein?
Wie gesagt, ich kenne es … Man kann niemandem vertrauen. Soll sie machen, was sie will, mir doch egal. Ich komm' alleine zurecht.

Mit meinem Vater? Vergiss es! Mit dem kann ich nicht reden!
Wieso?
Weil es eben mein Vater ist. Mit dem legst du dich besser nicht an.
Aber du kannst ihn doch wenigstens fragen. Fragen kostet nichts.
Nicht bei meinem Alten. Nein, den frag' ich gar nichts mehr.

Finger weg!
Wie?
Finger weg!
Was ist denn jetzt los? Eben war's noch …
Nichts ist los. Ich mag jetzt einfach nicht berührt werden, ok? Je schneller du das kapierst, desto einfach für uns beide.
Aber Schatz … was ist denn jetzt plötzlich passiert?
Es muss ja nicht immer etwas passiert sein, oder? Der Duft der Kerze, die Musik, die Art, wie du mich oder wo du mich berührst … keine Ahnung … es stresst mich einfach. Bitte hör' auf zu fragen, das macht es nur noch schlimmer.

Warum sagst du nichts?
Mmmh …
Hallo, hörst du mich? Hast du meine Frage nicht verstanden?
Mmmh …
Wie willst du es machen mit den Fotos? Eine ganz einfach Frage. Was genau verstehst du nicht?
Jetzt halt verdammt nochmal deine scheiss Fresse oder ich knall dir eine!
Echt jetzt? Sag mal, spinnst du?
Sorry … tut mir leid.
Weinst du jetzt?
Ich weiss auch nicht, was mit mir los ist. Ich kann mit dir nicht über meine Mama reden. Verstehst du das nicht? Sie ist weg, einfach weg. Und sie kommt bestimmt nicht wieder.

Natürlich müssen das keine traumabedingten Reaktionen sein (Vorsicht mit Diagnosen!). In den allermeisten Fällen sind sie es jedoch. Du kennst bestimmt viele ähnliche Beispiele, beobachtet bei dir oder bei anderen Menschen. Hier ein paar weitere, mit höchster Wahrscheinlichkeit traumatisierende Ereignisse.

- Sich ständig streitende Eltern
- Scheidung der Eltern und die vielfältigen Folgen
- Gewalt in der Familie
- Sexuelle Übergriffe
- Geldstress / Existenzängste
- Suchtprobleme bei den Eltern
- Schwere Krankheiten in der Familie
- Überraschende Todesfälle

- Mobbing in der Schule, im Verein oder sogar in der Familie
- Chronische Überforderung in der Schule, egal aus welchen Gründen
- Wiederholt überforderte Eltern (mit sich selbst oder in ihren Beziehungen)
- Oder andere schockierende, überfordernde Erfahrungen

Viele Traumatisierungen ereignen sich in der Kindheit, in einer Zeit, in der wir zeitweise völlig schutzlos der Erwachsenenwelt ausgeliefert sind. Heute kommt der Einfluss von Social Media dazu (siehe Buch "Generation Angst" von Jonathan Heidt).

Die folgenden Seiten geben dir einen Überblick zum Thema Trauma. Wenn du dich noch vertiefter damit auseinandersetzen willst oder sogar eine Trauma-Therapie in Betracht ziehst, findest du am Schluss des Textes entsprechende Links. Und wichtig für dich zu wissen: Wer eine Therapie beginnt, ist nicht etwa kaputt, sondern neugierig auf sich selbst und die neuen Möglichkeiten, die sich für einen Menschen auftun, wenn er von seinen Traumata befreit ist.

Was ist ein Trauma?

Wenn wir ein Trauma erleben – oder die Reaktion darauf–, kann sich das anfühlen, als würden wir in einer anderen Welt feststecken. Ein Teil in uns schläft ein und verharrt in einem sich immer wiederholenden, uns zutiefst schwächenden „Traum". Wir sind nicht mehr ganz bewusst im Hier und Jetzt, sondern ein Teil von uns bleibt in der Vergangenheit gefangen – fast wie in einem Wach-Traum.
Stell dir vor, du bist bei deiner Geburt ein Wunder aus hundert der schönsten Farben. Du bist ein einzigartiges, unvergleichlich schönes Kunstwerk. Doch jede überwältigende, überfordernde Stresssituation – wie ein Schock, ein Verlust oder immer wiederkehrende Belastungen – kann dazu führen, dass du eine deiner leuchtenden Farben verlierst.

Sie verschwindet nicht ganz, sondern wird von einem dunklen, undurchdringlichen Fleck auf deinem Bild überdeckt oder friert gar ein. Dieses Gefühl, dass Farben in dir verblassen, dass ein Teil deines inneren Bildes dunkel oder starr wird, passiert symbolisch betrachtet bei einer traumatischen Erfahrung.
Grundsätzlich gilt: Ein Mensch ist niemals voll und ganz traumatisiert, denn er wäre nicht lebensfähig. Deshalb ist es wichtig zu wissen, dass wir zwar traumatisierte Anteile in uns haben, aber nicht vollumfänglich traumatisiert sind. Dieser Hinweis nimmt der Sache die Schwere und stimmt deshalb eher positiv.

Arten von Trauma

Interessanterweise unterscheiden wir in der Traumaforschung zwischen verschiedenen Arten von Traumata, die sich auch in ihrer Verarbeitung unterscheiden können:

Naturbedingte Traumata:

Diese entstehen durch höhere Gewalt, wie Naturkatastrophen (z.B. Erdbeben, Überschwemmungen usw.).

Menschgemachte Traumata:

Diese werden durch Handlungen von Menschen verursacht (z.B. Gewalt, Missbrauch, Sklaverei, Krieg usw.).

Die Traumaforschung zeigt, dass naturbedingte Traumata für Menschen oft einfacher zu verarbeiten und zu integrieren sind, als solche, die wir uns gegenseitig zufügen. Der Verrat des menschlichen Vertrauens macht die Heilung hier oft besonders komplex.
Ein zentraler Gedanke in der Traumaforschung – und Gabor Maté betont dies eindringlich in seinem Buch „Vom Mythos des Normalen" – ist: Nicht das überwältigende Ereignis selbst traumatisiert einen Menschen, sondern die Erfahrung der Isolation und des Alleingelassenwerdens damit. Es ist also nicht unbedingt traumatisierend, bei einem Gewitter allein auf einer Wiese zu stehen, während ein Blitz in einen nahen Baum einschlägt. Was wirklich traumatisiert, ist, wenn man danach kein Gegenüber findet, um diese schockierende Erfahrung zu verarbeiten. Analog dazu ein Beispiel eines menschengemachten Traumas: Ein Kind wird in der Schule immer wieder ausgelacht und blossgestellt. Traumatisierend wird es dann, wenn das Kind damit alleingelassen wird und kein Erwachsener im Umfeld eingreift, um diese schmerzhafte Erfahrung zu beenden.

Akute, chronische und komplexe Traumata

Menschgemachte Traumata lassen sich weiter differenzieren: Eine Form sind **akute Traumata**, auch Schocktraumata genannt, die in einem kurzen, intensiven Augenblick entstehen. Stell dir dabei einen Menschen vor, der ins Wasser fällt und nicht schwimmen kann, und kurz vor dem Ertrinken von jemand anderem gerettet wird. Ein solcher Unfall kann, wenn er nicht genügend mit einem Gegenüber verarbeitet werden

kann, zu einem akuten Trauma führen. Vielleicht traut sich dieser Mensch dann ein Leben lang nicht mehr allein ins Wasser, selbst wenn er darin stehen könnte.

Wenn von **chronischen Traumata** gesprochen wird, sind damit ungenügend begleitete, sich wiederholende Erfahrungen gemeint, die als überwältigend und stark stressbeladen erlebt werden. Sie entstehen bei Menschen in einem Konflikt- oder Kriegsgebiet, durch Armut, Ausgrenzung, Rassismus oder durch langjährige, schwere Krankheiten. Chronische Traumata überschneiden sich mit **komplexen Traumata** und sind oft schwer voneinander zu unterscheiden. Der Hauptunterschied ist, dass es bei chronischen Traumata weniger um Vertrauensmissbrauch auf zwischenmenschlicher Ebene geht.

Wenn von komplexen Traumata die Rede ist, sind damit oft **Beziehungs- und Bindungstraumata** gemeint. Sie haben ihre Ursache häufig in der Kindheit und können, falls nicht integriert, möglicherweise ein Leben lang wirken. Ein Beziehungstrauma kann beispielsweise entstehen, wenn sich Eltern scheiden lassen und dies zu einem Beziehungsabbruch zum Vater oder zur Mutter führt. Auch eine anschliessende, zermürbende Kampfscheidung kann das Kind, wenn es Zeuge davon wird, zutiefst treffen und traumatisieren. Solche **Beziehungstraumata** entstehen immer dann, wenn ein anfängliches Vertrauen zutiefst verletzt und/oder missbraucht wird.

Bindungstraumata wirken sich, wie der Name schon sagt, auf das Bindungsverhalten eines Menschen aus. In der Bindungsforschung geht man davon aus, dass ein Kind im ersten Lebensjahr ganz grundlegende Bindungserfahrungen macht. Entweder fühlt es sich sicher gegenüber seinen Bindungspersonen oder eben nicht. Sicher ist es dann, wenn es genügend Schutz, Anerkennung und Trost erhält. Das Kind möchte neugierig die Welt erkunden und gleichzeitig mit den Eltern verbunden sein. Wenn die Eltern dies ermöglichen können, baut ein Kind ein sicheres Bindungsverhalten auf.
Wenn Bezugspersonen aber inkonstant sind – einmal wohlwollend, dann wieder abweisend oder verurteilend; einmal offen und herzlich, dann aber plötzlich wieder verschlossen und aggressiv – wird das Bindungsverhalten des Kindes beeinträchtigt. Wiederholen sich unsichere Bindungserfahrungen, kann sich daraus ein Bindungstrauma entwickeln. Menschen mit einem Bindungstrauma haben grosse Schwierigkeiten damit, tragfähige Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen, solange sie ihr destruktives Bindungsverhalten nicht hinterfragen und nicht lernen, anders mit Menschen umzugehen.

Unbewusste Speicherung und transgenerationale Traumata

Wir alle sind Geister. Wir alle tragen Menschen in uns, die vor uns da waren.
LIAM CALLANAN

Warum können traumatische Erfahrungen Menschen einholen, obwohl sie ihnen nicht bewusst sind und sie sich nicht daran erinnern können? Der Grund dafür ist, dass unser Nervensystem (mit dem Gehirn als Kommandozentrale) alle Erfahrungen abspeichert, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Auf diese Weise sind alle Erfahrungen im Körper auf biologischer Ebene abgespeichert.

Thomas Hübl erklärt dieses Phänomen in seinem Buch *"Die heilsame Kraft unserer Beziehungen"* sehr bildhaft: Er beschreibt sinngemäss, dass das Nervensystem ähnlich wie beim Surfen im Internet einen „Verlauf" abspeichert, der niemals gelöscht werden kann. Denkt man diese Idee weiter, und hätten unsere Vorfahren seit 500 Jahren im Internet gesurft, dann wäre eine gewaltige Menge an Informationen gesammelt und in unserem Nervensystem abgespeichert worden. Dort fänden sich dann traumatische Erfahrungen, die unser Leben beeinflussen, ohne dass wir sie selbst gemacht haben.

Die Traumaforschung geht deshalb davon aus, dass es zusätzlich **„transgenerationale (und intergenerationale)Traumata"** gibt.

Damit sind traumatische Erfahrungen gemeint, die unsere Vorfahren gemacht haben und die sie, da sie nicht integriert wurden, an weitere Generationen weitergegeben haben.

In Tierversuchen konnte dies zweifelsfrei aufgezeigt werden: Beispielsweise vererbten traumatisierte Mäuse, die Hunger leiden mussten oder Stromschlägen ausgesetzt waren, ihre schmerzhaften Erfahrungen weiter. Waren die Mäuse-Grosseltern traumatisiert, zeigten auch ihre „Enkelkinder" entsprechende Verhaltensweisen, obwohl sie selbst keinerlei ähnliche Erfahrungen gemacht hatten. Dies deutet darauf hin, dass die Weitergabe des Traumas nicht nur psychologisch, sondern auch auf biologischer Ebene geschehen kann – ein Forschungsfeld, das die Epigenetik genauer untersucht.
Auch bei Menschen gibt es Hinweise auf solche Weitergaben, etwa bei Nachfahren von Kriegsveteranen oder Holocaust-Überlebenden.

Trauma und der Weg zur Heilung

Dass wir uns an all diese (oft transgenerationalen) Erfahrungen nicht bewusst erinnern können, ist bestimmt auch sinnvoll, denn sonst wären wir von der schieren Menge überwältigt. Aber: Sollten wir mit "Aufräumen" anfangen? Wo könnten wir damit beginnen? Ist das überhaupt unsere Aufgabe? Und was gibt es da für Möglichkeiten? (Es gibt viel Forschungsarbeit und Therapieformen dazu. Wer sich dafür interessiert, findet im Internet sehr viele Angebote).

Traumatische Erfahrungen abkapseln

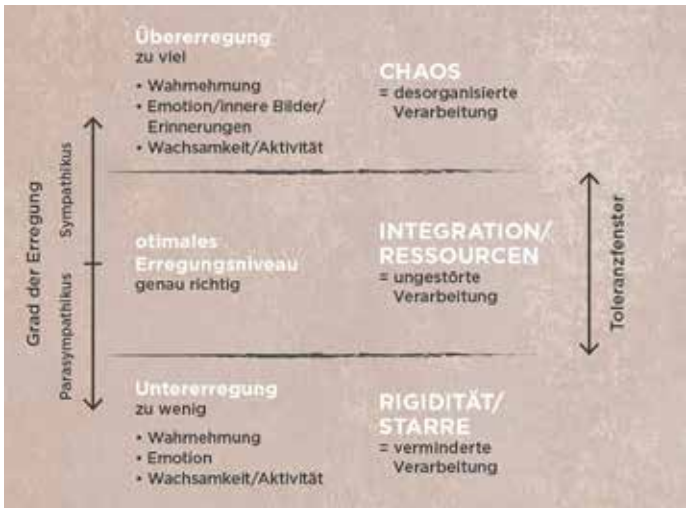
Zurück ins Hier und Jetzt, zurück in dieses Leben: Warum können wir uns oft nicht an traumatische Erfahrungen aus unserem eigenen Leben, aus unserer Kindheit erinnern? Das hat mit einer Selbstschutzfunktion unseres Körpers zu tun.

Das Nervensystem ist eigentlich zu nichts anderem da, als unser Überleben zu gewährleisten. Interpretiert es eine Situation als gefährlich, greift es deshalb ein und schützt uns vor einer gefährlichen, überwältigenden, ernsthaft bedrohenden Erfahrung.

Wenn Kampf, Flucht oder Erstarren nichts nützt, wie beispielsweise bei einem Kind, das sexuell missbraucht wird, legt das Nervensystem eine Art "Vergessensfilter" über unsere Erfahrungen. Würde es das nicht tun, würden wir so stark psychisch erkranken, dass wir an den Folgen einer solchen Erfahrung möglicherweise sterben würden. Traumaforscher bezeichnen diesen Vorgang als „Dissoziieren". Gemeint damit ist, dass es unser Nervensystem ermöglicht, uns von unseren überwältigenden Gefühlen abzuschotten, die in einer derart bedrohlichen Situation entstehen. Erfahrungen frieren gewissermassen ein oder werden überdeckt – wir verlieren "unsere Farben".

Jeder Mensch hat einen anderen Umgang mit stressbeladenen Situationen. Einige vertragen mehr, andere weniger.

Daniel Siegel spricht von einem "Stress-Toleranzfenster", das bei Menschen unterschiedlich gross ist.



Alles, was im Stress-Toleranzfenster Platz hat und deshalb nicht komplett überfordernd ist, kann ein Mensch selbst verarbeiten. Man spricht in diesem Zusammenhang von einer gesunden Selbstregulation. Ein Mensch mit einer gesunden Stressregulation kann schwierige Erfahrungen selbst ausbalancieren und sich wieder entspannen. Oft brauchen wir in diesem Zusammenhang den Begriff der Resilienz.
Was jedoch über dieses individuelle Stress-Toleranzfenster hinausgeht und nicht mit „eigenen Mitteln" reguliert und verarbeitet werden kann, führt dann zu einer traumatischen Erfahrung, wenn niemand da ist, der co-reguliert. Mit Co-Regulation bei einem Kind oder Teenager ist zum Beispiel ganz einfach ein Erwachsener gemeint, der präsent ist und sich die notwendige Zeit nimmt, um das Gegenüber dabei zu unterstützen, die erschütternde Erfahrung zu verarbeiten oder, wie es in der Traumaforschung genannt wird, zu integrieren.

Um das frühere Beispiel nochmals aufzunehmen:
Ein Mensch, der kurz vor dem Ertrinken war, braucht unter Umständen eine Co-Regulation durch einen anderen Menschen, damit sich aus dieser Erfahrung kein Trauma entwickelt. Oder ein Kind, das über Jahre wegen seiner roten Haare gemobbt wurde, braucht bestimmt eine*n Traumatherapeut*in, um die überwältigende Erfahrung zu integrieren. Durch eine Integration traumatischer Erfahrungen heilen Menschen innerlich und trauen sich nach Jahren beispielsweise wieder, schwimmen zu gehen oder sich einer Gruppe anzuschliessen, ohne vorher die Haare färben oder eine andere Anpassungsleistung erbringen zu müssen. Gibt es jedoch keine Möglichkeiten für Co-Regulation aus dem Umfeld, kann ein früheres, traumatisiertes Ereignis auch unbewusst getriggert werden. Um auf einige Beispiele am Anfang dieses Textes zurückzukommen:

- Ein Geburtstagskuchen löst eine emotionale Reaktion aus, weil der Vater am fünften Geburtstag der Tochter in einem Wutanfall den Kuchen zerstört hat.

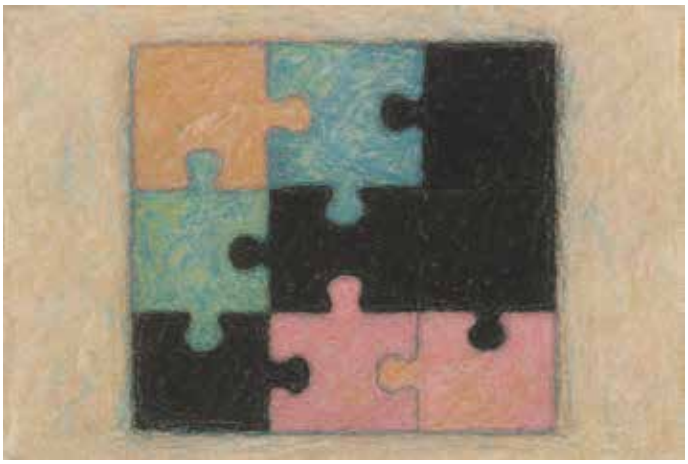
- Eine Aufforderung zum Tanzen wird abgeblockt, weil man früher immer wieder vom Bruder dafür ausgelacht wurde.
- Sanfte, liebevolle Berührungen werden plötzlich als Schmerz empfunden, vielleicht ausgelöst durch einen Song, weil man in der Kindheit oder Jugend sexuelle Übergriffe erlebt hat.
- Eine emotionale Überreaktion folgt auf eine harmlose Frage zum Pflanzengiessen, weil das Elternhaus die Interessen und Bedürfnisse ihres damaligen Kindes jahrelang missachtet oder "mit Füssen getreten" hat.

Trauma-Integration

Wie können Traumata integriert werden, egal um welche Art es sich handelt?

Wenn Trauma uns aus dem Hier und Jetzt reisst und uns in einem „Wach-Traum" der Vergangenheit gefangen hält, dann bedeutet Integration, genau das Gegenteil zu tun:
Es geht darum, diese abgespaltenen Erfahrungen und Gefühle wieder sicher in unser ganzes Leben zurückzuholen. Stell dir vor, du findest die dunklen oder eingefrorenen Flecken deines inneren Kunstwerks wieder und kannst sie behutsam mit deinen Farben verbinden.

Das Ziel ist nicht, das Trauma zu vergessen, sondern es so zu verarbeiten, dass es seine überwältigende Macht verliert und zu einem Teil unserer Geschichte wird, der uns nicht mehr kontrolliert. Das Gehirn lernt dann, dass die Gefahr vorbei ist und es wieder sicher ist. Stell dir dein Leben vor dem Trauma als ein fertiges, einzigartig schönes Puzzle vor. Eine traumatische Erfahrung ist wie ein plötzlicher, gewaltiger Schlag, der Teile dieses Puzzle zerschmettert und das Bild zerstört – vielleicht für eine sehr lange Zeit.



Viele Teile liegen verstreut, einige sind vielleicht sogar verbogen oder scheinen unauffindbar. Trauma-Integration bedeutet nun nicht, die zerbrochenen Teile zu ignorieren oder sie unter den Teppich zu kehren. Es bedeutet vielmehr, die verstreuten Teile – die fragmentierten Erinnerungen, die überwältigenden Gefühle, die körperlichen Empfindungen – behutsam wieder zusammenzusetzen.

Dieser Prozess geschieht oft in kleinen Schritten und benötigt Unterstützung durch eine Co-Regulation, damit du nicht wieder überwältigt wirst. Mit der Zeit lernst du, die fehlenden oder dunklen „Farben" deines Kunstwerks wieder zu finden und in dein Gesamtbild zu integrieren. Am Ende entsteht kein identisches Puzzle, aber ein neues, vollständiges, farbenfrohes Bild, das die Erfahrung enthält, ohne von ihr definiert zu werden. Du bist wieder ganz da, im Hier und Jetzt, mit allen deinen Farben.

Eine wunderbare Form der Co-Regulation und Heilung ist die Körper-Psychotherapie. Ein*e Körper-Psychotherapeut*in ist in der Lage, dich behutsam und ohne dich zu überfordern an deine Traumata heranzuführen. Dabei konzentriert sich die Begleitung weniger auf die reine Erzählung der „Geschichten", als vielmehr auf deine körperlichen Reaktionen, während du erzählst. Da alles Traumatische im Körper abgespeichert und „eingesperrt" ist, wird genau auf dieser Ebene eine Integration ermöglicht. Eine solche Therapie braucht natürlich Zeit. Doch sie lohnt sich, denn sie führt zu einem freieren und erfüllteren Leben.

Es gibt viele unterschiedliche Trauma-Therapien oder - Begleitungen. Eine davon ist EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Sie ist eine wissenschaftlich anerkannte Psychotherapieform, die sich besonders zur Behandlung von Traumafolgestörungen (wie der PTBS) eignet.

Auch die inzwischen allseits bekannte Breathwork kann eine sinnvolle Trauma-Begleitung sein. Doch Vorsicht, das ist nicht ganz unbedenklich. Gewisse Atemtechniken sind für Anfänger zur Selbstregulation und Stressreduktion gut geeignet. Sie sind hervorragend, um das Nervensystem zu beruhigen.
Intensive Techniken oder Methoden wie Holotropic Breathwork oder Rebirthing Breathwork nutzen einen schnellen, verbundenen Atemrhythmus, der bewusst eine Hyperventilation hervorruft und zu veränderten Bewusstseinszuständen führen kann. Diese Techniken sind für Trauma-Überlebende ohne professionelle Begleitung sehr gefährlich, da sie unkontrolliert intensive Gefühle oder verdrängte Erinnerungen an die Oberfläche bringen können, ohne dass der Betroffene die Kapazität hat, damit umzugehen.

Trauma-Therapie muss daher immer unter Begleitung von hervorragend ausgebildeten und erfahrenen Therapeut*innen geschehen!

Es bleibt noch zu ergänzen, dass auch "spirituelle Heilmethoden" wirksam sein können. Die Begleitung durch einen Schamanen oder eine Schamanin beispielsweise, kann tiefgreifende Veränderungen auslösen und Traumata in kurzer Zeit nachhaltig integrieren. Auch da ist natürlich Vorsicht geboten, aber das gilt für jede Art der Trauma-Therapie.

Letztendlich soll jeder Mensch selbst für sich herausfinden, was ihm hilft. Alleine schon, die Absicht, sich seinen Traumata zu stellen, kann schon sehr viel Befreiendes bewirken.

Was, wenn du richtig reich wärst?

Stell dir vor, du würdest heute erfahren, dass drei Bankkonten auf deinen Namen lauten und auf jedem 1'000'000 Franken liegen. Würdest du diese Möglichkeiten für dein Leben nutzen wollen? Würdest du an dieses Geld herankommen wollen? Selbstverständlich! Und du würdest dich definitiv über diese Nachricht freuen? Absolut!

Genauso ist es mit deinen Traumata. Wir alle haben traumatisierte Anteile in uns; niemand ist unversehrt. Stell dir vor, du würdest dir eines Tages bewusst, dass du solche traumatisierten Anteile hast, die darauf warten, freigelegt zu werden? Stell dir vor, du hättest ein Konto voller positiver Energie und kreativer Möglichkeiten, die du bisher nicht nutzen konntest, weil du nichts davon wusstest. Würdest du an dieses Potenzial herankommen wollen? Selbstverständlich! Und du würdest dich definitiv über diese Nachricht freuen? Ganz bestimmt!

Hinweise auf mögliche Traumata

Diese Liste ist nicht für eine Selbstdiagnose gedacht, sondern soll lediglich eine gewisse Wachsamkeit erzeugen und zur Frage führen: Kann es sein, dass ich traumatisierte Anteile in mir trage, die mir den Alltag erschweren oder meine Beziehungen belasten?

- Wenn dein Leben ohne ersichtlichen akuten Auslöser oder offensichtliche chronische Belastung wie ein Kartenhaus in sich zusammenbricht.
- Wenn deine Beziehungen nie lange halten und du nicht weisst warum. Eigentlich stimmt zu Beginn immer alles und trotzdem klappt es am Ende nie.
- Wenn du dich in Beziehungen ständig missverstanden oder nicht gesehen fühlst, selbst wenn du deine Gefühle klar kommunizierst.
- Wenn dich bestimmte, scheinbar harmlose Geräusche, Gerüche oder Situationen unverhältnismässig stark triggern und aus der Fassung bringen, ohne dass andere das nachvollziehen können
- Wenn du alles hast, was du dir wünschst und du eigentlich glücklich oder zumindest zufrieden sein solltest, es aber nicht bist.
- Wenn du unter Depressionen, Panikattacken oder Essstörungen leidest.
- Wenn du dich extrem an andere anpasst, deine eigenen Bedürfnisse und Gefühle unterdrückst und dich dabei selbst verlierst.
- Wenn du alles dafür tust, dass du nicht verlassen wirst, obwohl dir die Beziehung absolut nicht guttut.
- Wenn du alles für Anerkennung oder Wertschätzung tust, selbst wenn es für dich ungesund ist.
- Wenn du Menschen einfach nicht vertrauen kannst, selbst dann, wenn du erkennst, dass sie eigentlich vertrauenswürdig wären.
- Wenn du wenig bis nichts fühlst und immer wieder feststellst, dass andere in ähnlichen Situationen offen ihre Gefühle zeigen.
- Wenn du Phobien hast, dich zum Beispiel vor harmlosen, kleinen Spinnen fürchtest.
- Wenn du, um deine Bedürfnisse zu stillen, immer wieder Strategien wählst, die weder dir noch deinem Umfeld guttun und dadurch in ernsthafte Schwierigkeiten gerätst.
- Wenn du Suchttendenzen hast oder süchtig bist.
- Wenn du auf Situationen immer wieder komplett überreagierst und du selbst spürst dass deine Reaktion nicht zur Problemsituation passt.
- Wenn du dich immer wieder total einsam fühlst.
- Wenn du es nicht aushältst, alleine zu sein.
- Wenn du dich ständig irgendwie ablenkst, nur um nicht mit deinen Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt zu kommen.
- Wenn du dich selbst als wertlos, nutzlos und hässlich bezeichnest.
- Wenn du keine klaren Grenzen setzen kannst und Menschen dir gegenüber übergriffig sind.
- Wenn du immer wieder von Schuldgefühlen geplagt wirst.
- Wenn deine Unehrlichkeit dazu führt, dass du ein Doppelleben führst, um deine wahre Identität zu verbergen
- Wenn du immer wieder pleite bist, obwohl du alles dafür tust, um Geld zu verdienen.
- Wenn du immer wieder übersehen wirst, während andere Aufmerksamkeit auf sich ziehen können.
- Wenn du unter unerklärlichen körperlichen Beschwerden leidest (z.B. chronische Schmerzen, Erschöpfung, Verdauungsprobleme), für die Ärzte keine Ursache finden.
- Wenn du das Gefühl hast, alles perfekt kontrollieren zu müssen und grosse Angst hast, Fehler zu machen.
- Wenn du die Welt oft in extremen Gegensätzen siehst (gut/böse, alles/nichts) und dir Grautöne schwerfallen.
- Wenn du immer wieder Entscheidungen triffst, die dir schaden, obwohl du es besser weisst.
- Wenn du chronisch übermüdet bist oder unter Schlaflosigkeit leidest, ohne eine klare medizinische Ursache.
- Wenn du extrem sensibel auf Kritik oder Ablehnung reagierst und dich sofort persönlich angegriffen fühlst.

- Wenn du dich ständig um andere kümmerst und dabei deine eigenen Bedürfnisse völlig vernachlässigst.
- Wenn du grosse Schwierigkeiten hast, Dinge zu beginnen oder abzuschliessen, und dich oft von Aufgaben überwältigt fühlst.
- Wenn du es nicht aushältst, unbeschäftigt zu sein.
- Wenn du dich oft wie ein „Hochstapler“ fühlst und denkst, dass du entlarvt wirst, obwohl du objektiv erfolgreich bist.
- Wenn du dich innerlich immer unter Druck fühlst und denkst, du müsstest ständig „funktionieren“ oder etwas leisten, um in Ordnung zu sein.
- Wenn du unter einer schweren, ernsthaft lebensbedrohlichen Krankheit leidest, für die schulmedizinische Massnahmen nicht die erhoffte Besserung bringen.
- Wenn du immer wieder in Unfälle verwickelt wirst oder dich in gefährliche Situationen bringst, weil du unaufmerksam oder nicht ganz präsent bist und Gefahren nicht rechtzeitig erkennst.
- Wenn deine Sexualität, dein sexueller Ausdruck oder deine sexuellen Bedürfnisse mit einem starken Leidensdruck verbunden sind, beispielsweise durch das sich wiederholende Gefühl des Abgelehntseins, durch Scham, die Angst vor Nähe, Zwanghaftigkeit oder ein fehlendes Gefühl von Lust (Dies kann darauf hindeuten, dass der Körper versucht, echte Bedürfnisse nach Nähe und Verbundenheit durch eine Ersatzstrategie zu stillen.)

Diese Liste bietet einen ersten Einblick in mögliche Anzeichen von Trauma. Sie ist nicht abschliessend und dient lediglich als Orientierung, da individuelle Erfahrungen und Reaktionen vielfältig sind.

Peter Hübl schreibt im oben bereits erwähnten Buch u.a. Folgendes über Traumata:

„Trauma erzeugt ein Gefühl des Mangels, das Gefühl von “nicht genug”. Nicht genug Zeit oder Geld oder andere wichtige Ressourcen. Nicht genug Unterstützung, Anerkennung oder Wertschätzung. Nicht genug Gesundheit, Leben oder Sicherheit. Und das Schlimmste von allem: nicht genug Liebe.“

Da stellt sich durchaus die Frage, inwiefern unsere Kompensationsstrategien und unser Konsumrausch mit nicht integrierten Traumata in Verbindung stehen.

Unterstützung auf dem Weg zur Trauma-Heilung anbieten, ohne einen Therapeut*innen-Hintergrund zu haben

Wenn Erwachsene traumatisierte Menschen dabei unterstützen wollen, ihre Traumata zu heilen und zu integrieren, gibt es zwei wichtige Ansätze:

Die eine nennt sich „**trauma-informative Unterstützung**“. Hier wird das Traumabewusstsein eines betroffenen Menschen geweckt, indem er fachgerecht und auf dem neuesten Stand der Forschung informiert wird. Dieser Mensch kann sich dann selbst auf den Weg machen und eine für ihn geeignete Therapieform suchen.

Die zweite Unterstützungsform nennt sich „**trauma-integrativ**“. Sie sollte ausschließlich von ausgebildeten Traumatherapeutinnen angeboten werden, da das Integrieren von Traumata eine zutiefst herausfordernde Aufgabe ist. Fundierte Erfahrung und vertiefte Fachkenntnisse sind dabei – wie oben bereits erwähnt – unbedingt notwendig.

Wer „nur“ trauma-informativ unterstützen kann, also nicht Therapeut*in ist, leistet bereits einen wichtigen Beitrag. Er oder sie sollte sich aber weder als Trauma-Therapeutin ausgeben noch entsprechende Therapien anbieten.

Dos und Don‘ts in der Kommunikation bei einer Trauma-informativen Begleitung

Mache keine Aussagen wie:
„Ich glaube, du bist traumatisiert und musst dir Hilfe suchen.“

Warum nicht?
Grundsätzlich gilt: Ein Mensch ist niemals voll und ganz traumatisiert. Er wäre nicht lebensfähig. Deshalb ist wichtig zu wissen, dass wir traumatisierte Anteile in uns haben und nicht vollumfänglich traumatisiert sind. Dieser Hinweis nimmt der Sache die Schwere und stimmt deshalb eher positiv.

Als Erstes gilt immer: Zuhören, mitfühlen, präsent sein, Zeit und einen sicheren Raum schenken.
Daniel Siegel sagt, traumatisierte Menschen wollen sich in erster Linie **“gefühlt fühlen“** (sich verstanden und angenommen fühlen).

Gib also beispielsweise eine Rückmeldung wie:
„Danke für deine Offenheit und für dein Vertrauen. Ich sehe dich und kann verstehen (oder mitfühlen), wie du dich fühlst.“

Wenn die Beziehung sicher genug ist und eine solide Vertrauensgrundlage besteht, ist folgende Frage möglich:

„Möglicherweise reagiert dein Nervensystem auf eine traumatische Erfahrung aus deiner Vergangenheit. Möchtest du von mir ein paar Informationen dazu?“

Wird dies bejaht, können zum Beispiel die Informationen auf diesen Seiten (je nach Alter) zum Lesen angeboten oder gemeinsam durchgearbeitet werden.

Wenn daran Interesse besteht, eine erste Trauma-Therapiestunde zu besuchen: Trauma-informative Begleiter sollten dann Fachkräfte vorschlagen, von denen sie wissen (am besten aus eigener Erfahrung), dass sie für die Integrationsarbeit erfahren und ausgebildet genug sind.

Fazit:

Die gute Nachricht ist: Alle Arten von Traumata können integriert werden.

Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass „Integration“ nicht bedeutet, das Trauma zu vergessen oder so zu tun, als wäre es nie passiert. Es bedeutet vielmehr, die traumatische Erfahrung so zu verarbeiten, dass sie ihren lähmenden Einfluss verliert und zu einem Teil der eigenen Lebensgeschichte wird, der einen nicht mehr kontrolliert. Man lernt, mit den Erinnerungen und Gefühlen umzugehen, das Nervensystem beruhigt sich, und die abgespaltenen Teile des Selbst werden wieder verbunden.

Die Integration eines Traumas bedeutet:

Die Macht des Traumas wird reduziert: Die ständige Bedrohung oder Überflutung, das Gefühl des Feststeckens in der Vergangenheit lässt nach.
Wiederherstellung von Wahlmöglichkeiten: Man reagiert nicht mehr automatisch aus dem Überlebensmodus des Traumas heraus, sondern kann bewusst entscheiden, wie man auf Situationen reagiert.
Rückkehr ins Hier und Jetzt: Der Kontakt zum eigenen Körper, zu den Gefühlen und zur Gegenwart wird wiederhergestellt.
Wiederaufbau von Beziehungen: Die Fähigkeit zu vertrauen und tragfähige Beziehungen zu führen, verbessert sich.
Zugang zu Ressourcen: Die oft durch Trauma blockierten Energien, Kreativität und Lebensfreude werden wieder zugänglich.

Wichtige Überlegungen:

Der Prozess braucht Zeit und Unterstützung: Integration ist selten ein schneller Prozess. Er erfordert Geduld, Engagement und meistens die Unterstützung durch eine*n qualifizierte*n Traumatherapeut*in, insbesondere bei komplexen oder frühen Traumata. Die Co-Regulation durch ein Gegenüber ist dabei oft entscheidend.
Es ist ein individueller Weg: Jeder Mensch und jedes Trauma ist einzigartig. Der Weg zur Integration sieht daher für jeden anders aus.
Ressourcen und Umfeld spielen eine Rolle: Die individuellen Ressourcen, die aktuelle Lebenssituation und das soziale Umfeld können den Integrationsprozess beeinflussen.
Es ist ein grosses Glück für traumatisierte Menschen, dass das menschliche Nervensystem eine erstaunliche Fähigkeit zur Selbstheilung besitzt, wenn es die richtigen Bedingungen und Unterstützung erhält. Diese Unterstützung macht die Integration von Trauma nicht nur möglich, sondern ebnet den Weg zu einem freieren und erfüllteren Leben.
Du möchtest wieder dieses einzigartige, unvergleichlich schöne, farbige und kraftvolle Kunstwerk sein, das du am Anfang deines Lebens warst?
Trauma-Bewusstsein ist ein erster, wichtiger Schritt in diese Richtung. Diesen Weg gehst du zu deinem eigenen Wohl, aber auch zu dem anderer Menschen und vor allem zum Wohl der uns an der ZKS anvertrauten Kinder und Teenager.

Warum für eine Schule Trauma-Bewusstsein wichtig ist

Es gibt den Grundsatz:

Verletzte Menschen verletzen Menschen.

Wem das Wohl des Kindes am Herzen liegt, will ihm die eigenen Traumata nicht aufbürden. Warum sollte man das wollen? Trauma-bewusste Erwachsene nehmen eine innere Verantwortung wahr. Es ist die Verantwortung, zuerst bei sich selbst aufzuräumen, bevor man einen anderen Menschen oder sogar ein Kind zum Problem erklärt.

Unsere Kinder sind **NIE** das Problem. Sie zeigen “nur” auf und tragen lediglich die Symptome einer innerlich verletzten, traumatisierten Gesellschaft.

Traum-Bewusstsein ändert vieles.
Trauma-Integration ändert alles.

Wenn wir Menschen wieder voll und ganz bei uns selbst ankommen, werden wir spüren, dass in unserem Innern Frieden und Liebe ist.

Frieden und Liebe ist das, was wir alle am meisten brauchen.

Armin Fähndrich, August 2025

Weiterführende Literatur und Hörbücher:

Dami Charf:

- Auch alte Wunden können heilen
- Die drei Quellen echten Lebensglücks

Dami hat zusätzlich viele interessante Podcasts auf YouTube veröffentlicht.

Verena König:

- Trauma und Beziehungen
- Bin ich traumatisiert?
- Verbinde dich mit dir selbst (Karten-Set mit Integrations-Übungen)

Verana hat auch zusätzlich viele interessante Podcasts auf YouTube veröffentlicht.

Thomas Hübl: (transgenerationale Traumata)

- Die heilsame Kraft unserer Beziehungen
- Kollektives Trauma heilen

Gabor Maté:

- Vom Mythos des Normalen
- The Wisdom of Trauma (Film über das Leben und die Arbeit von Gabor)

Bessel Van der Kolk:

- Das Trauma in dir
- Verkörperter Schrecken
- Dieser Schmerz ist nicht meiner

Peter A. Levin:

- Vom Trauma befreien
- Verwundete Kinderseelen heilen
- Lernen, den Tiger zu reiten

Erweitertes Team der ZKS

Folgende Menschen unterstützen uns mit ihrem Wissen und ihren Erfahrungen. Das ZKS-Team hat nachhaltig heilende Erfahrungen bezüglich Trauma-Arbeit mit ihnen gemacht.

Daniela Schnider (siehe ZKS Care-Team):

- Körper-Psychotherapie
- Trauma-Therapie

078 638 95 79
info@daniela-schnider.ch
www.daniela-schnider.ch

Larissa Werren (siehe ZKS Care-Team):

- Breathwork
- Aura-Reading

larissa@deine-aura-sehen.ch
www.deine-aura-sehen.ch

Claudia Portmann:

- Körper-Therapie
- Trauma-Integration durch Körperarbeit

078 913 95 25
info@unser-freiraum.ch

Glenn Meier & Jasmin Feller:

- Breathwork

076 492 35 25
www.we-reconnect.ch

www.zeitkindschule.ch
www.zks-kindervilla.ch