

Carepaket - Trauma



Was ist Trauma?

Ein Trauma entsteht, wenn etwas sehr Schlimmes passiert und der Körper oder die Seele damit überfordert ist. Das kann ein Unfall, Gewalt, Verlust oder große Angst sein. Der Mensch fühlt sich dann oft hilflos, unsicher oder dauerhaft gestresst – auch lange nach dem Erlebnis.

Trauma ist nicht das Ereignis selbst, sondern die Reaktion darauf: Wenn ein Mensch sich hilflos, machtlos, überfordert oder in Lebensgefahr fühlt, kann das Trauma entstehen.

Hauptmerkmale

Körperlich:



- Schlafstörungen
- Chronischer Schmerz (z. B. Kopf, Rücken)
- Herzrasen, Zittern
- Erschöpfung trotz Schlaf
- Verspannungen

Geistig:



- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Flashbacks
- Gefühl, „nicht da“ zu sein
- Misstrauen, Übervorsicht oder ständiges „auf der Hut sein“

Emotionen:



- Angst, Panikattacken
- Reizbarkeit, Wut
- Depression, Antriebslosigkeit
- Scham, Schuldgefühle
- Gefühl von innerer Leere

Verhalten:



- Rückzug von anderen Menschen
- Suchtverhalten (z. B. Alkohol, Essen, Arbeit)
- Starke Reaktionen auf scheinbar kleine Auslöser („Trigger“)
- Vermeidungsverhalten

70%

*aller Menschen weltweit erleben
mindestens ein traumatisches
Ereignis in ihrem Leben*

Woher kommt Trauma?

Gewalt oder Missbrauch (Körperlich, seelisch oder sexuell)

Beispiele: häusliche Gewalt, sexuelle Übergriffe, Folter, extreme Beschimpfungen oder Demütigungen.



Schwere Unfälle oder Verletzungen

Beispiele: Autounfall mit Lebensgefahr, Sturz aus großer Höhe, schwere Sportverletzung, Explosion am Arbeitsplatz.

Naturkatastrophen, Krieg oder Flucht

Beispiele: Erdbeben, Überschwemmung, Brand, Bombardierung, Flucht aus einem Kriegsgebiet.



Langanhaltende Belastungen

Beispiele: jahrelanges Schul- oder Arbeitsplatzmobbing, Aufwachsen in einer Familie mit Sucht- oder Ärgerproblemen.

Plötzlicher Verlust

Beispiele: unerwarteter Tod durch Unfall, Suizid in der Familie, plötzliche Krebsdiagnose bei einer Partnerperson.



Der rote Faden?

Das Gefühl von **Sicherheit**, **Kontrolle** und **Schutz** wird massiv erschüttert.

Welche Vorurteile treten häufig auf?

„Man muss nur darüber reden, dann wird es besser“

Das stimmt nicht immer. Manche Menschen fühlen sich schlechter, wenn sie sofort über das Schlimme sprechen. Der Körper erinnert sich an die Angst und wird wieder unruhig. Wichtig ist: Zuerst muss man sich sicher fühlen. Dann kann man langsam, mit Hilfe, darüber sprechen.

„Nur schwache Menschen werden traumatisiert.“

Jeder Mensch kann ein Trauma bekommen. Ein Trauma entsteht, wenn etwas sehr Schlimmes passiert und der Körper oder die Seele überfordert ist. Das hat nichts mit Schwäche zu tun - es ist eine normale Reaktion auf eine extreme Situation

„Traumatisierte erinnern sich immer genau.“

Das stimmt nicht. Manche Menschen erinnern sich gar nicht oder nur an einzelne Teile. Ein Trauma ist oft so schlimm, dass das Gehirn manche Erinnerungen wegdrückt oder durcheinanderbringt. Andere erleben Erinnerungen plötzlich wieder, als wären sie echt – das nennt man Flashback. Jeder Mensch erlebt das anders, und das ist ganz normal.

„Wenn das lange her ist, spielt das heute keine Rolle mehr.“

Auch wenn etwas Schlimmes viele Jahre zurückliegt, kann es heute noch Probleme machen. Der Kopf hat es vielleicht vergessen, aber der Körper und die Gefühle erinnern sich oft noch daran. Manche Menschen merken erst viel später, wie sehr sie das Erlebnis belastet hat.



Wie wird Trauma diagnostiziert?

In einer Therapiesitzung bespricht man das Erlebnis und die seitdem bestehenden Beschwerden; Fachleute nutzen oft Fragebögen und manchmal ärztliche Untersuchungen, um andere Ursachen auszuschließen, und beachten dabei, dass Trauma Teil verschiedener Diagnosen wie PTBS, Anpassungsstörung oder Depression sein kann.



Nur etwa 5–10 % entwickeln eine PTBS



PTBS

PostTraumatische BelastungsStörung

Typische Anzeichen sind:

- **Wiedererleben:** Das Erlebnis taucht immer wieder ungewollt auf (Flashbacks, Alpträume).
- **Vermeidung:** Man meidet Orte, Menschen oder Situationen, die daran erinnern.
- **Übererregung:** Schlafprobleme, ständige Wachsamkeit, Schreckhaftigkeit.
- **Negative Veränderungen:** Schuldgefühle, Hoffnungslosigkeit, Gefühl der Entfremdung.

Die **Symptome halten mindestens einen Monat** an und beeinträchtigen den Alltag deutlich.

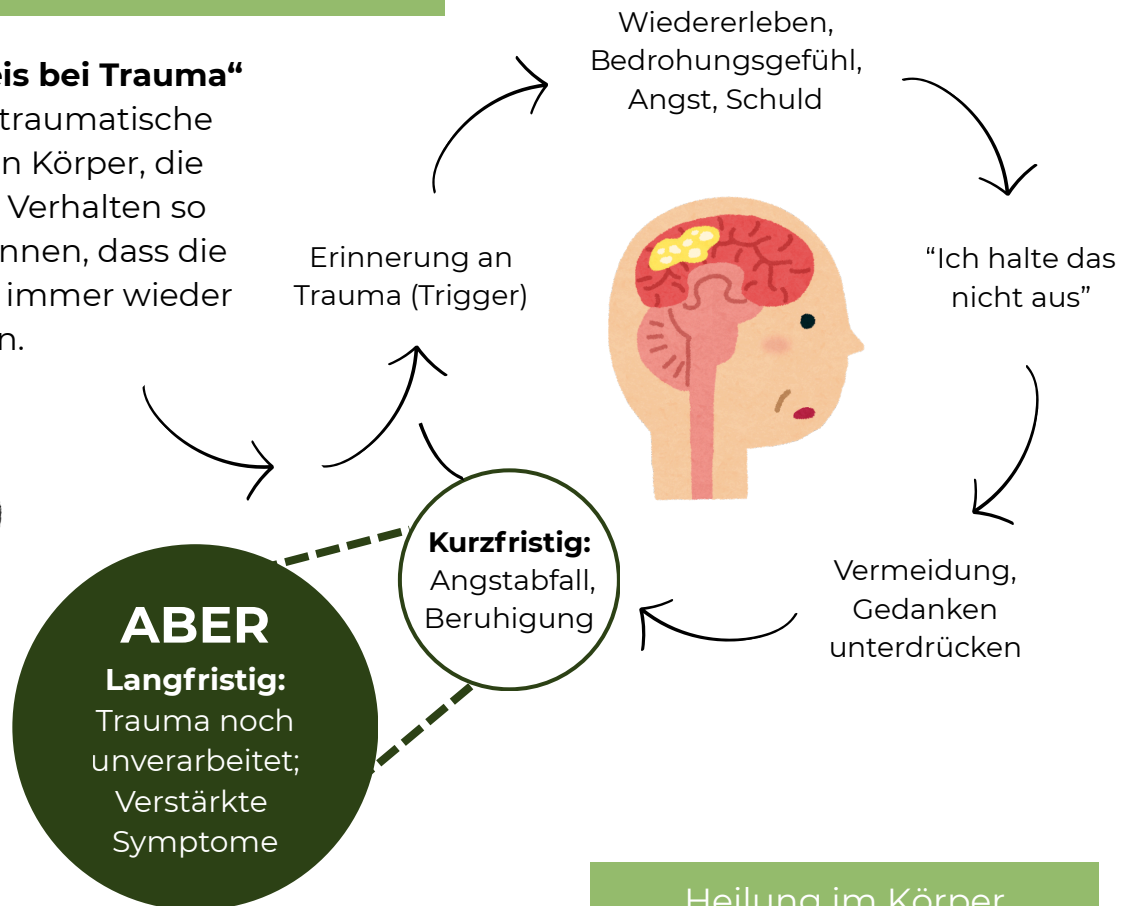


ABER, PTBS IST BEHANDELBAR...

Häufig helfen **spezielle Psychotherapien wie EMDR (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing)** oder **trauma-fokussierte kognitive Verhaltenstherapie**. Dabei lernt man, belastende Erinnerungen zu verarbeiten und ihre Folgen zu verringern.

Trauma in Gedanken und Verhalten

Der „**Teufelskreis bei Trauma**“ beschreibt, wie traumatische Erfahrungen den Körper, die Psyche und das Verhalten so beeinflussen können, dass die Symptome sich immer wieder selbst verstärken.



Heilung im Körper

Somatic Experiencing (SE) oder andere körperorientierte Traumatherapien versuchen, diesen Teufel-Kreis zu unterbrechen, indem die gespeicherte Überlebensenergie Schritt für Schritt gelöst wird, ohne dass der Mensch erneut überwältigt wird.

Trauma entsteht durch **unvollständige physiologische Reaktionen auf Bedrohung** (Kampf, Flucht oder Erstarren). Statt das Trauma kognitiv nachzuerleben, arbeitet SE mit Körpersensationen, um die gespeicherte Energie schrittweise loszulassen.



TRE (Tension & Trauma Release Exercises) ist eine alternative körperbasierte Methode, die hilft, durch Trauma oder Stress **gespeicherte Muskelspannung loszulassen**. Sie nutzt gezielte Übungen, um unwillkürliches Zittern oder Tremoren im Körper auszulösen, was eine natürliche Entspannung des Nervensystems bewirkt.

Meine bewussten Trigger

Das Wiedererleben und Trauma-Symptome erscheinen oft wie aus heilem Himmel - aber **es gibt immer bestimmte Trigger dafür**. Seine Trigger zu erkennen ist ein wichtiger Schritt, diese Symptome nicht mehr als unkontrollierbar zu erleben und sich nicht mehr so hilflos zu fühlen. *Gibt es Trigger die mir bewusst sind?*

<input checked="" type="checkbox"/>	_____	<input checked="" type="checkbox"/>	_____
<input checked="" type="checkbox"/>	_____	<input checked="" type="checkbox"/>	_____
<input checked="" type="checkbox"/>	_____	<input checked="" type="checkbox"/>	_____
<input checked="" type="checkbox"/>	_____	<input checked="" type="checkbox"/>	_____

Meine unbewussten Trigger

Viele Trigger sind Betroffenen jedoch nicht bewusst, und das ist ganz normal. Dann sollte man mehr beobachten, **was das Wiedererleben und die Symptome aus löst**. Was passiert kurz vorher? Wodurch werden die sich aufdrängende Bilder, Filme, Träume und Gefühle ausgelöst?

> Hier ein paar Beispiele:

Wiedererleben	Was ist vorher passiert?	Möglicher Trigger
„Mir steigen Tränen in die Augen und ich fühle mich hilflos“	Ich sah ein bestimmtes Licht oder Schattenmuster im Raum	Sinneseindrücke (Licht, Geruch, Geräusch), die mit Verlust oder Trauma verknüpft sind
„Mein Herz rast und ich habe plötzlich Panik, als wäre ich wieder im Unfall“	Ich stieg ins Auto und hörte ein lautes Hupen hinter mir	Geräusche, plötzliche Bedrohung wie beim Autounfall
Starre im Nacken beim Berühren der Schulter	Kollege klopfte unerwartet auf die Schulter	Überraschende Berührung, erinnert an körperliche Gewalt

Meine unbewussten Trigger

Viele Trigger sind Betroffenen jedoch nicht bewusst, und das ist ganz normal. Dann sollte man mehr beobachten, **was das Wiedererleben und die Symptome aus löst**. Was passiert kurz vorher? Wodurch werden die sich aufdrängende Bilder, Filme, Träume und Gefühle ausgelöst?

Wiedererleben	Was ist vorher passiert?	Möglicher Trigger
Meine Reaktion war...	Gleich davor ist...	Ich habe gemerkt...

Was kann ich im Alltag gegen Trauma tun?



01

Tief und ruhig atmen:

Atme langsam durch die Nase ein und durch den Mund aus, zähle dabei bis vier. Wiederhole das ein paar Mal, bis dein Körper ruhiger wird. Ruhiges Atmen sendet deinem Nervensystem das Signal: „Es ist gerade sicher.“

Den Körper spüren:

Stell dich mit beiden Füßen fest auf den Boden oder halte einen kalten Gegenstand (z. B. einen Löffel oder Stein). So merkt dein Körper, dass du im Hier und Jetzt bist – und nicht mehr in der Gefahr von früher.

02



03

Selbstfürsorge:

Sport und Bewegung helfen, überschüssige Energie abzubauen und die Konzentration zu steigern. Tägliche Spaziergänge, Yoga oder sogar kleine Bewegungspausen während der Arbeit können bereits helfen.

Sicherheit im Alltag finden:

Das können feste Tagesabläufe, vertraute Menschen oder ruhige Orte sein. Auch kleine Rituale – wie morgens Tee trinken oder abends eine Kerze anzünden – können beruhigen und Struktur geben.

04



Jeder muss für sich herausfinden, was am besten hilft.

Aufmerksamkeitsübung: 5-4-3-2-1 Technik

Diese Übung hilft dir, dich zu entspannen und **den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen**. Suche dir einen ruhigen Platz und nimm dir ein paar Minuten Zeit. Du kannst dieses Blatt verwenden, um dir ein paar Notizen zu machen.

Fünf Dinge sehen



Schaue dich um und nenne fünf Dinge, die du sehen kannst. Was fällt dir auf?
z.B. *Ein Baum, das Licht durch das Fenster, die Farbe deines Stiftes...*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Vier Dinge fühlen



Schließe kurz die Augen und konzentriere dich auf das, was du fühlst.
z.B. *Deine Füße auf dem Boden, die Textur deiner Kleidung, die Luft auf deiner Haut...*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Drei Dinge hören



Hör genau hin. Welche drei Geräusche kannst du jetzt hören?
Beispiele: Ein Auto draußen, das Ticken einer Uhr, dein Atem...

1. _____
2. _____
3. _____

Zwei Dinge riechen



Achte auf Gerüche um dich herum. Welche zwei Gerüche nimmst du wahr?
z.B. *Der Duft deiner Kleidung, ein Parfüm, das Essen von nebenan...*

1. _____
2. _____

Eine Sache schmecken



Konzentriere dich auf den Geschmack in deinem Mund. Was merkst du?
z.B. *Den Geschmack deines letzten Snacks, die Trockenheit...*

1. _____

Vorstellungsübung: Sicherer Ort



i Manchmal wird Angst so stark, dass sie den ganzen Körper und Kopf beherrscht. Dann ist es schwer, sich zu beruhigen. Diese Übung kann dabei unterstützen, sich innerlich einen Ort vorzustellen, an dem man sich geschützt und geborgen fühlt. Der Körper kann durch diese Vorstellung mit der Zeit wieder etwas entspannen. Auch wenn die Angst nicht sofort verschwindet — es kann wohltuend sein, einen sicheren Ort im Kopf zu haben, an den man sich in schwierigen Momenten „zurückziehen“ kann.

Achtung: Diese Übung ist nicht für jeden etwas. Falls Du merkst, dass dies nicht die richtige Übung für dich ist: Kein Problem. Vielleicht sind die anderen Übungen etwas für dich.

So funktioniert's:

- 1 **Augen schließen:** Atme ein paar mal ruhig ein und aus. Spüre, wie dein Körper den Boden oder Stuhl berührt.
- 2 **Einen sicheren ausgedachten Ort vorstellen:** Stelle dir einen Ort vor, an dem du dich vollkommen sicher, ruhig und geborgen fühlst. Das sollte am besten ein Fantasieort ohne andere Menschen sein, an dem du dich wohl fühlst.
- 3 **Details ausmalen:**
Frage dich:
 - Wie sieht es an diesem Ort aus? (Farben, Licht, Umgebung)
 - Was kannst du dort hören? (Geräusche, Stimmen, Musik, Natur)
 - Was riechst du? (z.B. frische Luft, Blütenduft, Meer)
 - Wie fühlt es sich an, dort zu sein? (Wärme, Geborgenheit, Ruhe)
- 4 **Die Atmosphäre spüren:** Bleibe für einen Moment an diesem Ort. Lass das Gefühl von Sicherheit und Ruhe auf dich wirken. Wenn ein Bild noch nicht ganz deutlich ist, ist das nicht schlimm — oft wird es mit der Zeit klarer.
- 5 **Zurückkommen:** Wenn du bereit bist, atme noch einmal tief durch und öffne langsam die Augen. Spüre, wie du wieder im Hier und Jetzt ankommst.

Platz für deine Ideen: Wie könnte dein sicherer Ort aussehen und sich anfühlen?

Videos

PTBS - Kann es dich auch treffen?

In diesem Video der AOK wird erklärt, woran es liegen kann, dass Ängste so stark werden, bis sie den Alltag einschränken. Es werden zudem Tipps gegeben, was man bei Angststörungen und Panikattacken als Betroffene:r tun kann.



Das Leben mit dem Trauma - Gesundheit unter Vier Augen

In diesem Video der Techniker Krankenkasse geht Dr. Johannes Wimmer auf die Symptome einer Angststörung ein und erklärt, wie sich die Angst innerhalb einer Angststörung von "normaler Angst" unterscheidet.



Apps



1

Speziell bei Angst und Panik:

Rootd - Panic Attack Relief

2

Für Selbstbeobachtung und Übungen:

MindDoc

3

Bei Stress:

Hello Better (auf Rezept kostenfrei)

Podcasts & Websites



Trauma weiter

Widmet sich der Aufklärung und Unterstützung von Menschen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben. Er bietet fundierte Informationen, praktische Tipps und persönliche Geschichten, um Betroffenen zu helfen, ihre Erlebnisse zu verarbeiten.



Trauma Podcast - Kreative Transformation

Bekannte Traumatherapeutin Luise Reddemann verbindet tiefen psychotherapeutischen Hintergrund mit einfachen Übungen und Methoden, die Betroffenen helfen, wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen und ihre Ressourcen zu stärken.

Bücher

Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt

Autor: Peter A. Levine

ISBN: 9783898060267

Bietet einfache, körperorientierte Übungen, um Heilung und Selbstregulation zu fördern.

Verkörperter Schrecken - Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann

Autor: Bessel van der Kolk

ISBN: 9783944476131

Erklärt, wie traumatische Erfahrungen in Körper und Geist Spuren hinterlassen – und wie Heilung durch Körperarbeit, sichere Beziehungen und neue Erfahrungen möglich wird.

Die Narben der Gewalt: Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden

Autorin: Judith Herman

ISBN: 9783170211711

Betont die Bedeutung einer stabilen und vertrauensvollen Beziehung als Basis für Heilung und erklärt, wie das Erinnern und Erzählen der traumatischen Erlebnisse zu einer Integration der gespaltenen Erfahrungen führt

Deine Meinung ist uns wichtig!

Mit dieser kurzen Umfrage möchten wir besser verstehen, wie unsere Care-Pakete bei dir ankommen – was du besonders magst, was dir vielleicht fehlt und wie wir sie noch weiter verbessern können.

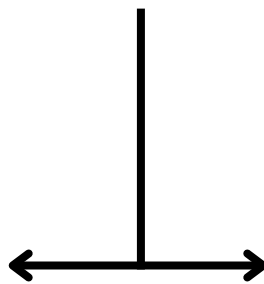
Die Umfrage dauert nur etwa **2–3 Minuten** und hilft uns, deine Bedürfnisse noch besser zu erfüllen.

Wenn du möchtest, dass deine **Antworten anonym bleiben**, gib bitte keine persönlichen Informationen wie Name, Adresse oder Ähnliches an.

Vielen Dank, dass du dir die Zeit nimmst!



***Ich bin Betroffene:r/
Angehörige:r***



Ich bin Fachkraft

Autoren: Rebecca Schramm

© 2025. Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Für Nachdrucke, Vervielfältigungen oder sonstige Nutzungen wenden Sie sich bitte an die PsyOs GmbH. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht. feedback@psychotherapeutensuche.de