



Was ist ein Trauma?

Das Wort Trauma kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet „**Wunde**“, **Verletzung der Seele**.

Solche Verletzungen können z.B. durch Unfälle, häusliche oder sexualisierte Gewalt entstehen.



Anzeichen von Trauma

Schlafstörungen: Sie sind müde und können trotzdem nicht einschlafen und/oder Sie wachen nachts häufig auf.

Alpträume: Sie träumen öfter von dem, was Sie erlebt haben oder Sie haben andere schlimme Träume.

Aufmerksamkeitsprobleme: Sie können nicht lange aufmerksam sein und vergessen häufig Dinge.

Wiederkehrende Erinnerungen: Sie haben häufig, vielleicht auch tagsüber, Bilder der Vergangenheit vor Augen.

Flashbacks: Die Erinnerungen mit den Gefühlen von damals kommen wie ein „Blitz“. Sie können es nicht kontrollieren.

Aggression/Wut: Sie werden schnell wütend, manchmal ohne erkennbaren Grund.

Selbstverletzung: Sie verletzen sich selbst, um „Druck“ abzubauen und Erinnerungen zu beenden.

Abwesenheitszustände: Es gibt Situationen, die Sie nur überstehen können, wenn Sie in Ihre Gedanken fliehen. Das kann sich anfühlen als wäre der Körper woanders oder als würden Sie sich von außen betrachten.

Alkohol oder Drogen: Sie trinken viel Alkohol oder nehmen Drogen, um sich nicht erinnern oder grübeln zu müssen oder um schlafen zu können.

Depressive Stimmung: Sie ziehen sich sozial mehr als üblich zurück und wollen nur allein sein. Sie sind immer wieder traurig und verzweifelt.

Grübeln: Sie geraten immer wieder in negative Gedankenschleifen.

Angst: Sie haben oft Angst, die Sie einengt und einschränkt.

Körperliche Schmerzen: Sie haben Schmerzen im Körper (z.b. Kopf oder Bauch). Ärzt:innen finden keine körperlichen Ursachen.

Schuldgefühle: Sie haben das Gefühl, an allem, was passiert (ist) schuld zu sein.

All diese Zustände können auch Anzeichen für etwas anderes sein als Trauma!

Wenn Sie einige dieser Anzeichen bei sich bemerken, können

die folgenden Stabilisierungsübungen

für Sie hilfreich sein.

Die Übungen sollen Ihnen helfen, belastende und immer wiederkehrende Gedanken und Erinnerungen zu unterbrechen und sich besser auf die Gegenwart zu konzentrieren.

Sie können selbst ausprobieren, welche Übungen für Sie passend sind.

Mein innerer Wohlfühlort

Ein innerer Ort ist die Vorstellung von einem Ort. An diesem Ort fühlen Sie sich wohl, sicher und entspannt.

- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung, um ruhig zu werden.
- Schließen Sie, wenn Sie sich dabei wohl fühlen, die Augen.
- Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus.
Wenn Sie möchten, atmen Sie so, dass Sie Ihren Atem hören können.
- Lassen Sie vor Ihrem inneren Auge ein Bild von einem Ort entstehen, an dem Sie sich wohl und sicher fühlen können.
Das kann ein Ort sein, den es wirklich gibt, oder ein Ort, den Sie sich in Gedanken vorstellen.
- Lassen Sie sich Zeit bei der Suche.
- Vielleicht gefällt Ihnen ein Ort in der Natur: im Wald, auf einer Wiese, an einem Strand, in einem Garten oder in den Bergen.
- Vielleicht ist Ihr Ort auch in einem Haus.
- Wenn Sie einen Ort gefunden haben, sehen Sie sich genau um:
 - Was sehen Sie? Was ist neben Ihnen, was ist unter Ihnen? Was ist über Ihnen? Welche Farben gibt es?
 - Was hören Sie an dem Ort und was können Sie riechen?
 - Lauschen Sie den Geräuschen und Lauten, die angenehm sind.



- Vielleicht hören Sie den Wind, das Rauschen der Bäume im Wald, das Zwitschern eines Vogels, das Plätschern von Wasser?
- Sie können Ihren Ort schützen. Vielleicht mit einem unsichtbaren Kraftfeld, das nur Sie durchlässt. Vielleicht mit einem Zaun oder einer Hecke.
- Vielleicht gibt es dort auch Helferwesen, die für Sie da sind. Das können magische Wesen sein oder Tiere, die Sie mögen.
- Bleiben Sie so lange, wie Sie wollen an Ihrem schönen Ort der Ruhe.
- Genießen Sie die Ruhe und den Frieden.
- Wenn Sie sich so weit fühlen, verlassen Sie Ihren inneren Ort. Verabschieden Sie sich von ihm. Vielleicht schließen Sie ein Tor hinter sich oder gehen durch ein Kraftfeld.
- Kommen Sie wieder an dem Ort an, an dem Sie real sind. Spüren sie, wo sie sitzen, stehen oder liegen. Wo berühren Ihre Füße, Ihr Po oder Ihr Rücken den Untergrund?

Öffnen Sie die Augen und strecken Sie sich, wenn Sie möchten.



5-4-3-2-1-Übung

Diese Übung kann gegen Schlafstörungen, Aufmerksamkeits- bzw. Konzentrationsschwierigkeiten oder Abwesenheitszustände helfen.

Schauen Sie sich um und nennen Sie 5 Dinge, die Sie gerade **sehen**,
z.B. „Ich sehe ein blaues Auto, ich sehe meine Schuhe ...“



Nennen Sie 4 Geräusche, die sie gerade **hören**,
z.B. „Ich höre meinen Atem, ich höre den Verkehr ...“



Bemerken Sie 3 Dinge, die Sie gerade **spüren** können,
z.B. „Meine Füße stehen auf dem Boden, ich spüre den Stoff meiner Hose ...“



Nennen Sie 2 Dinge, die Sie **riechen** können,
z.B. „Ich rieche die Frühlingsluft,
Im Flur riecht es nach gekochtem Essen ...“

Beschreiben Sie eine Sache, die Sie **schmecken** können,
z.B. „Ich schmecke das Bonbon in meinem Mund ...“



Wiederholen Sie die Übung ruhig mehrmals.
Sie dürfen auch die gleiche Sache mehrmals nennen.
Wichtig ist dabei, dass Sie Ihre Empfindung bewusst wahrnehmen.

Atemübung

Diese Übung wirkt beruhigend bei Angst- und Panikattacken, gegen Anspannung, Stress, Aggression und Wut.

Sie können die Augen schließen, oder Sie können Ihre Augen auf einen festen Punkt an der Decke richten.

Ohne den Rhythmus Ihres Atems zu beeinflussen, versuchen Sie den Rhythmus Ihres Atems wahrzunehmen.

Beobachten Sie Ihr Ein- und Ausatmen. Dazu legen Sie Ihre Hand auf den Bauch und spüren Sie, wie die Bauchdecke sich beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.

Zählen Sie nun Ihre Atemzüge innerlich mit: Ein- und Ausatmen „eins“, Ein- und Ausatmen „zwei“, ...

Nun versuchen sie Ihre Atmung tiefer werden zu lassen:

Atmen Sie tief durch die Nase ein: die Bauchdecke hebt sich weit.

Atmen Sie durch den Mund aus: die Bauchdecke senkt sich wieder.

Eine kurze Pause.

Ihr ganzer Körper ist jetzt entspannt. Nur Ihre Bauchdecke hebt und senkt sich mit dem Atemrhythmus.

Finden Sie einen Atemrhythmus, der Ihnen gut tut.

Wenn Ihre Gedanken ausschweifen, holen Sie Ihre Gedanken wieder zurück zum Atmen.

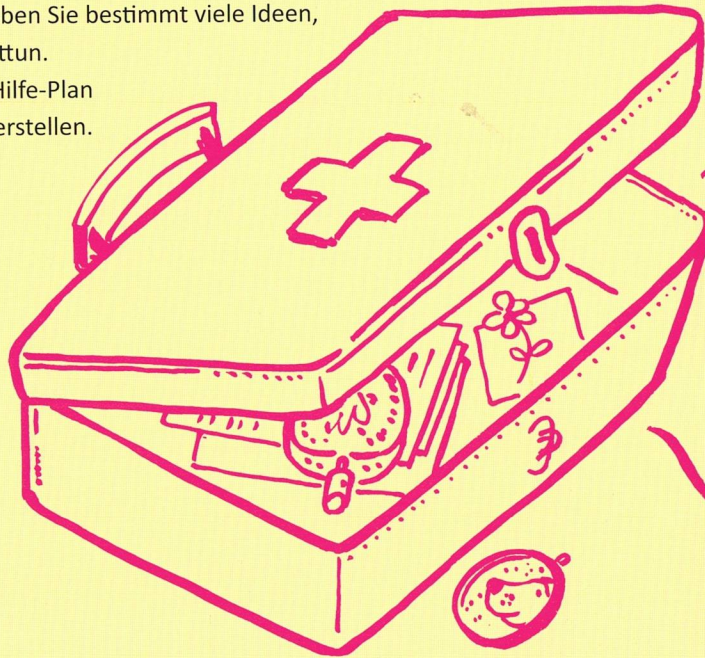
Wenn negative Gedanken oder Erinnerungen auftauchen, atmen Sie heftig aus.

Der Notfallkoffer

Ihr Notfallkoffer ist ein Erste-Hilfe-Koffer für die Seele. Auch bei seelischen Schmerzen ist schnelle Hilfe wichtig.

Sie können für die schnelle Hilfe Ihren Notfallkoffer vorher packen.
Es kann auch eine schöne Schachtel oder Schatulle sein.

Wenn es Ihnen gut geht, haben Sie bestimmt viele Ideen, welche Hilfsmittel Ihnen guttun.
So können Sie einen Erste-Hilfe-Plan für schlechte Tage in Ruhe erstellen.



Beispiele:

Buntstifte und Papier zum Malen, Zeichnen oder Basteln, ein Mandala zum Ausmalen, ein Lieblingsduft, ein Lieblingsbild, eine CD mit Lieblingsmusik oder eine vorbereitete Playlist, Fotos und Telefonnummern von Menschen, die Ihnen helfen können, wenn es Ihnen nicht gut geht, ein Handlungsplan ...

Wenn es Ihnen schlecht geht, können Sie die Dinge schnell benutzen, ohne lange zu überlegen.



Bellis e.V. hat sich zur Aufgabe gemacht, die Situation von Betroffenen von geschlechtsspezifischer Gewalt zu verbessern und über sexistische und diskriminierende Strukturen aufzuklären. Das Modellprojekt Medizinische Soforthilfe nach Vergewaltigung und häuslicher Gewalt verfolgt dabei das Ziel, den Zugang zu medizinischer Erstversorgung und zur vertraulichen Spurensicherung zu erleichtern.

Bellis e.V. bietet außerdem unbürokratische Hilfen für Menschen ab 14 Jahren an, die sexualisierte Gewalt erfahren haben – egal wann, wo und durch wen die Gewalt ausgeübt wurde. Beratung, Begleitung und bei Bedarf Weitervermittlung sind hierbei Teile der unbürokratischen Hilfen. Auch Beratung für Fachkräfte sowie Schulungen und Vorträge rund um die Themen sexualisierte Gewalt und Traumata werden durchgeführt.

Das Modellprojekt wird mitfinanziert
durch Steuermittel auf der
Grundlage des vom Sächsischen
Landtag beschlossenen Haushaltes.

Gefördert durch
 Freistaat
SACHSEN

STAATSMINISTERIUM DER JUSTIZ
UND FÜR DEMOKRATIE
EUROPA UND GLEICHSTELLUNG

 Freistaat
SACHSEN

Impressum:

© Bellis e.V., 2022
Bellis e.V.
Bornaische Straße 18
04277 Leipzig
Tel.: 0341/39285560
kontakt@bellis-leipzig.de
www.bellis-leipzig.de

Die Inhalte wurden von einer Broschüre des
Frauennotruf Bielefeld e.V. übernommen. Vielen Dank!
Literatur: Hantke, L. & Görges, H.-J. (2012): Handbuch
Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung
und Pädagogik, Paderborn: Junfermann Verlag.

Redaktion: Bellis e.V.
Gestaltung: Susann Hesselbarth
Druck: Druckschmiede, Borsdorf