



TRAUMATRAUER

IM GÜNSTIGSTEN
FALL
MACHT ES UNS
WEITER, WEICHER
UND WEISER

Was manchmal übersehen wird

Es gibt Verluste, die Hinterbliebene als traumatisierend erleben. Ein Trauma ist ein schreckliches, oft katastrophales Ereignis, das tief erschüttert, entsetzliche Angst macht und Betroffene absolut überwältigt - ein Erlebnis, durch das eine unmittelbare Bedrohung für Leib und Leben oder auch die seelische Gesundheit wahrgenommen wird. Diese Überwältigungserfahrung hat eine Veränderung des psychischen Systems zur Folge. Um zu überleben, werden Wege gefunden, sich davon abzugrenzen, z.B. durch Verleugnung, Verdrängung oder Erstarrung. Das Überflutungserleben beschränkt sich dabei nicht auf vorübergehende Situationen, sondern ist mehr oder weniger permanent im Hintergrund präsent. Traumatische Erlebnisse wie Krieg, lebensbedrohli-

che Unfälle oder Naturkatastrophen sind oft verbunden mit Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele, die in der Diagnose einer *posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS)* erfasst werden.

Bei der Diagnose einer PTBS werden jedoch Ereignisse, die (für Außenstehende) nicht universell traumatisierend wirken, nicht berücksichtigt. Der (unnatürliche) Verlust eines nahestehenden Menschen gilt hier nicht unbedingt als traumatisches Ereignis, auch wenn Betroffene dadurch schwer traumatisiert werden.

Wir können das Geschehene nicht ändern, sondern nur die Abdrücke, die es in uns hinterlässt. Im günstigsten Fall macht es uns weiter, weicher und weiser.

Dein innerer Tresor

Die Tresorübung ist eine oft in der Traumatherapie eingesetzte Imagination. Sie dient dazu, sich von belastenden Bildern oder Gedanken zu distanzieren. Dazu werden alle belastenden Elemente in einem imaginären Safe aufbewahrt, der sicher und ab-

schließbar ist. Aus diesem Safe können sie dann zu einem späteren Zeitpunkt wieder hervorgeholt und weiterbearbeitet werden - wenn man das möchte.

Halte akute belastende Erinnerungen oder Gedanken unter Verschluss.

Werde ich verrückt?

Trauma- und Trauerreaktionen spielen sich meist unterhalb der denkenden Hirnebene ab. Für ein Gehirn im Überlebensmodus sind Komplexitäten wie Meinungen, Vorlieben, Sinnzusammenhänge, emotionale Nuancen usw. nicht nur bedeutungslos, sondern sogar eher störend. Funktionen, die nicht überlebenswichtig sind, werden ignoriert oder abgeschaltet.

Die Folge sind Gedächtnisprobleme, Verwirrtheit, Konzentrationsstörungen, Zerstreuung, Desinteresse, Orientierungslosigkeit, Vergesslichkeit, Gedankenlosigkeit u.ä. Derartige Nebeneffekte bilden sich im Laufe der Zeit wieder zurück, wenn sich im Gehirn eine neue Ordnung gebildet hat.

Ausmalen ist eine achtsame Tätigkeit, die erholsam auf Körper und Geist wirkt.

Alles schmerzt

Das fast physische Gewicht der Trauer kann auch direkte Auswirkungen auf den Körper haben und zu Veränderungen bei Appetit Gewicht, Energieniveau und Schlaf und anderen Problemen führen, bis hin zu

diffusen Schmerzen in Armen, Brust, Rücken, Kopf oder Bauch. All dies kann Folge des anhaltenden seelischen Drucks sein, der mit (traumatischer) Trauer einhergeht.

Wo sitzt die Trauer in deinem Körper und wie wirkt sie sich dort aus?

Wie lief es HEUTE?

Schock und Nebel in deinem Kopf lassen Energie und Leistungsfähigkeit auf ein Minimum sinken. Mach dir keine Vorwürfe. Die dynamische Person, die alles nebenbei erledigte, gibt es zurzeit nicht.

Verleihe dir einen Preis für jede noch so kleine Leistung.

Auch Zähneputzen, Katze streicheln, oder ausreichend Wasser trinken werden gewertet.

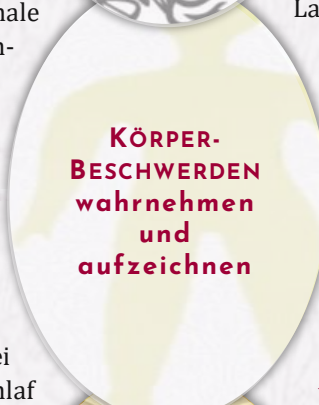
SCHLIESSFACH
Comic gestalten



FLOWERBRAIN
Malvorlage



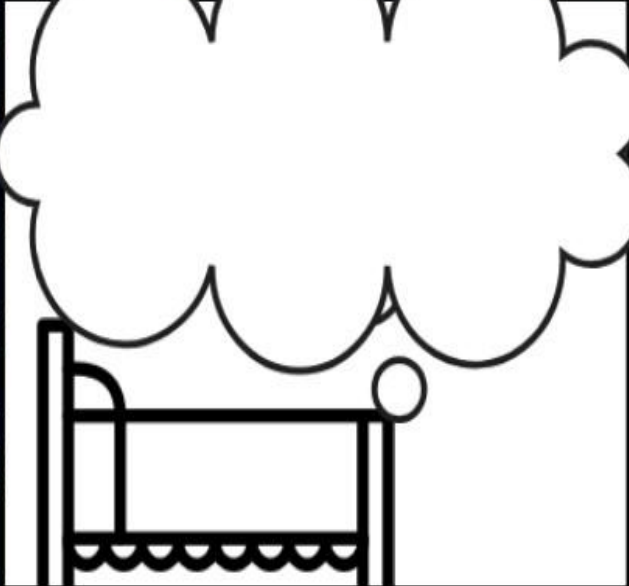
**KÖRPER-
BESCHWERDEN**
**wahrnehmen
und
aufzeichnen**



**PREIS-
VERLEIHUNG**
**Medaillen
ausloben**



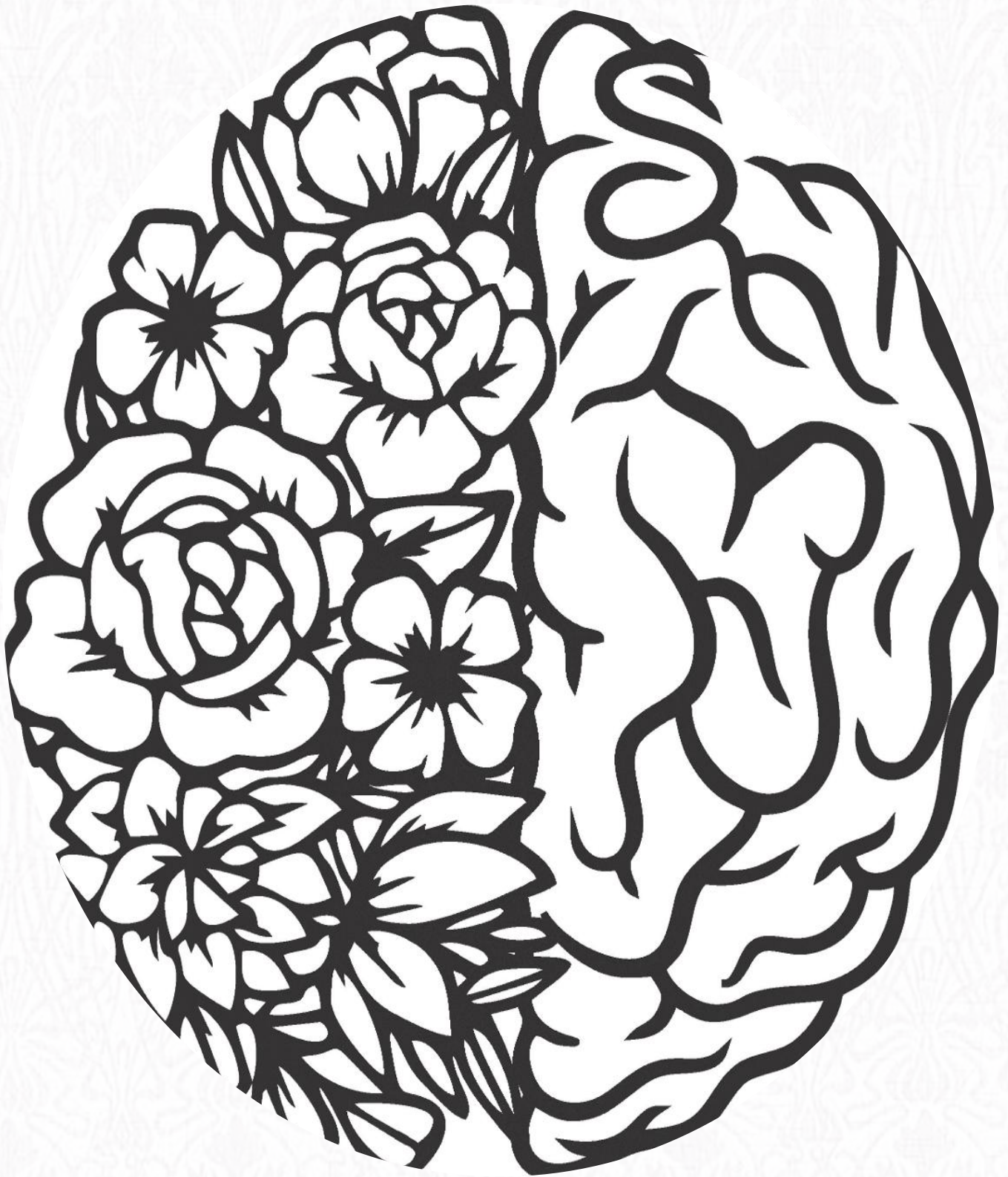
SCHLIESSFACH

	MEIN INNERER TRESOR
SCHRECKLICHE ERINNERUNGEN STEIGEN IN MIR AUF. ICH SEHE UND FÜHLE, WAS PASSIER IST, ALS WÜRD E GERADE JETZT GESCHEHEN.	ICH KANN DIESE BILDER IN MEINEM INNEREN TRESOR SICHER EINSCHLIEßEN. NUR ICH KENNE DIE FORMEL ZUM ÖFFNEN UND SCHLIEßEN DES TRESORS.
ICH LEGE DIE BELASTENDEN ERINNERUNGEN IN MEINEN INNEREN TRESOR UND VERSPERRE DIE TÜR FEST MIT EINEM DEUTLICHEN KLICK.	ICH BRINGE DEN SICHER VERSCHLOSSENEN TRESOR AN EINEN ABGELEGENEN ORT, WO ER MICH NICHT STÖREN KANN.

Zeichne deinen Tresor in allen Details (Aussehen, Sicherheitsmechanismen wie Schlösser, Riegel, Zahlenkombinationen, Zaubersformeln etc.)

Bewahre dein Werk an einem sicheren Ort auf. Wiederhole die Übung mit einem neuen Tresor, wenn weitere belastende Bilder und Erinnerungen auftauchen.

FLOWERBRAIN



Dein Gehirn leistet Schwerstarbeit, um in dieser Ausnahmesituation noch einigermaßen funktionieren zu können. Doch seine Kapazitäten sind begrenzt. Schenke ihm eine Pause.

KÖRPERBESCHWERDEN



Wo sitzt die Trauer heute?

Bemale, beschrifte, beklebe, durchlöchere, oder bekritze-
le die Figur ohne große Vorüberlegungen.

Teile dein Werk einer Vertrauensperson mit und/oder
bewahre es an einem sicheren Ort.

Wiederhole die Übung bei Gelegenheit.

PREISVERLEIHUNG



Belohne dich für jede noch so kleine Leistung.

Jede Kleinigkeit zählt.

Schreibe auf die Medaillen, was du heute vollbracht hast. Schneide die Orden aus und hefte sie an den Spiegel.

DirZuliebe
TRAUER RÄUME



Ina Seidelmann

info@trauer-raeume.de | trauer-raeume.de