

# INNERER KOMPASS

**Diakonie**   
Erzgebirge

Orientierung  
im Umgang  
mit Trauma





## Was versteht man eigentlich unter einem Trauma?

“

Ein Trauma ist eine starke Verletzung oder eine massive seelische Erschütterung, die in dem Moment, in dem sie passiert, für den betroffenen Menschen nicht bewältigbar ist.

Das heißt: etwas geschieht, es fühlt sich schlimm an, vielleicht sogar lebensbedrohlich und gleichzeitig ist keine Möglichkeit vorhanden, aus der Situation zu entkommen oder sie zu verändern.

”

(A. Precht, Der Traumanotfallkoffer, 2023, S. 14).

Wichtig ist auch zu wissen, dass nicht alle Erfahrung auf jeden Menschen gleich wirken.

# Was können Anzeichen von Trauma sein

## *Negative emotionale Zustände wie ...*

Angst, Schreckhaftigkeit, Schuld- oder Schamgefühle. Dazu zählt auch, die Unfähigkeit positive Gefühle zu erleben. Ohne erkennbare Gründe zeigen sich auch Aggressionen oder Wutausbrüche.

## *Konzentrationsprobleme....*

Betroffene können sich nicht lange konzentrieren oder aufmerksam sein. Sie vergessen häufig Dinge.

## *Interessenverlust....*

Es besteht kein Interesse mehr an den Dingen, die einmal Freude bereitet haben. Es sind kaum Kraftreserven dazu vorhanden.

## *Schlafstörungen ...*

Betroffene fühlen sich müde und können nicht einschlafen und/oder wachen nachts mehrfach auf.

## *Selbstabwertung*

Das Bild von sich selbst verändert sich. Man fühlt sich wertlos und nicht geliebt. Betroffene haben eine negative Sicht auf sich selbst und glauben die an sich selbst gestellten Erwartungen nicht zu erfüllen.

## *Verlust der Sicherheit*

Das in uns verankerte Sicherheitsgefühl geht verloren. Betroffene können nur schwer anderen Menschen vertrauen und sich leicht zu irritieren. Stabilität, Sicherheit und Struktur hilft betroffenen Menschen ihren Alltag besser zu meistern.

## *Selbstverletzung*

Um den inneren Druck abzubauen, neigen Betroffene häufig dazu, sich selbst zu verletzen. Um die Erinnerungen zu unterbrechen werden übermäßig Alkohol oder Drogen konsumiert. Der Substanzmittelmissbrauch dient auch als Einschlafhilfe.

## *Körperliche Schmerzen*

Die Schmerzen können an unterschiedlichen Stellen im/am Körper auftreten und Ärzte können keine Ursache für die Schmerzen diagnostizieren. Die Schmerzen können dauerhaft oder immer wiederkehrend auftreten.

## *Abwesenheitszustände*

Die Gedanken oder die Aufmerksamkeit schweift ab. Wir alle kennen diese Zustände, wenn wir körperlich anwesend sind aber nicht geistig der Sache folgen. Wir können uns nicht mehr erinnern, was gerade passiert ist. Für Betroffene sind diese Zustände hilfreich, um bestimmte Situationen zu überstehen.

## *Wiederkehrendes Erleben*

Das Trauma rückt sich immer wieder in das Gedächtnis. Die sogenannten „Flashbacks“ treten plötzlich und unerwartet auf. Betroffene zeigen körperliche Reaktionen, wenn sie mit verschiedenen Reizen oder Situationen konfrontiert werden.

## *Vermeidung*

Betroffene vermeiden traumarelevante Erinnerungen, Gedanken oder Gefühle. Bestimmte Aktivitäten oder Orte werden nicht mehr durchgeführt oder aufgesucht. Personen oder Objekte, die an das Trauma erinnern, werden gemieden.

Die Aufzählung beinhaltet nicht alle Traumafolgestörungen. Die aufgezeigten Symptome können unterschiedlich stark auftreten und müssen auch nicht immer auf ein Trauma hinweisen.

## In kleinen Schritten...

Viele praktische Erfahrungen und klinische Untersuchungen in der Traumatherapie bestätigen die Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Imaginationsübungen und verschiedener Stabilisierungstechniken.

Imaginations- und Achtsamkeitsübungen können zur Reduktion von Stress beitragen und helfen so, das eigene Stressmanagement auszubauen, um z.B. mit Spannungszuständen anders umzugehen.

Gute Bilder sind ein Gegensatz zu den schlimmen Bildern. Und Fragen nach den Ausnahmen oder nach dem was bisher geholfen hat, sind nützlich.

Imaginative Techniken dienen der Ich-Stärkung und innere Begleiter helfen, uns in bestimmten Situationen selbst zu trösten.

Mit dem Wissen um die eigenen inneren Kraftquellen und Ressourcen lassen sich Probleme besser bewältigen.

Die nachfolgenden kleinen Übungen beziehen sich auf die Achtsamkeit, der Ressourcenfindung, den eigenen Körper und der eigenen Vorstellungskraft.

Die Übung zum sicheren Ort stammt von der Hochschulambulanz für Psychotherapie der Universität Regensburg. Die weiteren abgedruckten Übungen sind dem Kartenset „Verbinde dich mit mir selbst“ von Verena König entnommen.



## Der sichere Ort



Nehmen sie sich etwa 15 Minuten Zeit, in denen sie möglichst ungestört sind.

Bringen sie sich in eine bequeme Sitzposition. Ihre Füße stehen fest auf dem Boden, ihr Rücken berührt eine Lehne. Ihre Hände ruhen auf ihren Oberschenkeln. Sie können ihre Augen schließen oder geöffnet lassen. Atmen sie ein und aus. Mit jedem Atemzug nehmen Sie etwas Ruhe und in ihrem Körper auf, sie werden ruhiger und entspannter.

Lenken sie ihre Aufmerksamkeit nach innen und suchen sie ihren persönlichen sicheren Ort. Dies kann ein Ort auf der Erde sein, eine Landschaft, ein angenehmer Raum, oder ein Ort, den sie ganz neu in ihrer Fantasie erschaffen. Diesen Ort können nur sie allein betreten, andere Menschen sollen keinen Zugang haben. Nehmen sie sich Zeit und suchen sie diesen Ort und lassen sie in ihrem Inneren Vorstellungen und Bilder von diesem Ort entstehen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass sie einen Ort gefunden haben, an dem sie sich ganz sicher und geborgen fühlen, sehen sie sich um: Was sehen sie und wie ist das Licht an ihrem sicheren Ort? Wie fühlt es sich an? Wie ist die Temperatur? Vielleicht ist es erfrischend kühl oder warm? Welchen Farben hat ihr Ort? Sind es kräftige oder sanfte Farben? Was können Sie hören? Können Sie etwas riechen oder schmecken?

Stellen sie nun fest, dass der Ort alles hat, was sie brauchen, um sich wohlfühlen. Spüren sie, wie die Kraft des Ortes auf ihren Körper übergeht, mit jedem Atemzug fühlt sich ihr Körper wohliger, kräftiger und gesünder an.

Sehen sie sich noch einmal an Ihrem sicheren Ort um, nehmen sie alle Sinneseindrücke noch einmal intensiv in sich auf. Was sehen sie.... Was hören Sie.... Was spüren Sie.... Was riechen Sie.... Was schmecken Sie...?

Sie können nun langsam mit ihrer Aufmerksamkeit zurück ins Hier und Jetzt kehren. Nehmen sie Kontakt zu ihrem Körper auf, strecken Sie sich und atmen einige Mal tief ein und aus. (aus: Selbsthilfeübungen zur Förderung der psychischen Gesundheit der Hochschulambulanz für Psychotherapie der Universität Regensburg)

Damit es in Zukunft leichter wird an diesen Ort zurückzukehren, ist es hilfreich die Dinge zu notieren, die besonders in Erinnerung geblieben sind. Diese Notizen können ganz kurz sein.

Vielleicht gibt es auch einen Gegenstand wie einen Stein oder ein Knopf den man bei sich tragen kann und an den sicheren Ort erinnert.



## Affirmation

Meine **Kraft** ist größer  
als alles, was mir je geschehen ist.

## Resilienz

Unsere innere Verletztheit spiegelt sich in dem wider, wie wir mit uns selbst sprechen. Wenn wir uns selbst abwerten oder verurteilen, nähren wir den alten Schmerz. Sei freundlich zu dir selbst und behandle Dich gut!

Achte auf deine inneren Dialoge. Warst Du heute schon freundlich zu dir? Richte ein paar freundliche Worte an dich selbst, um dir Wertschätzung und Wohlwollen zu schenken. Beobachte, wie sich das anfühlt.



Selbstachtung ist ein Schlüssel zu innerer Balance. Je mehr du dein Wohlwollen für dich findest, desto leichter wird es.

## Achtsamkeit

Unter Stress verengt sich unser Blickfeld. Unser Nervensystem stellt sicher, dass wir uns auf eine mögliche Gefahr fokussieren können. Diese Art die Welt zu betrachten, hält einen Stresskreislauf aufrecht.

Blicke geradeaus und nimm, ohne deine Augen zu bewegen, dein gesamtes Blickfeld wahr. Was siehst du? Nimm wahr, wie viel du sehen kannst und wie weit dein Blickfeld ist. Beobachte, was in dir passiert und wie dein Zustand sich ändert.

Mache einen Waldspaziergang und probiere im Gehen, dein peripheres Blickfeld wahrzunehmen. Beobachte, wie sich die Wahrnehmung der Umgebung, dein Körpergefühl und dein Zustand verändern.

## Körperübung

Tanzen- sich zu Musik bewegen, ist ein Schlüssel zu Lebendigkeit, Erdung und Lebensfreude.

Ohne Hemmungen zu tanzen, befreit die eigene Kreativität und kann helfen, Emotionen sanft ins Fließen zu bringen. Tanzen kann wahre Medizin sein.

Frage dich, in welche Stimmung du dich gerne begeben möchtest (etwa fröhliche Ausgelassenheit oder entspanntes Fließen). Finde die passende Musik und beginne zu tanzen. Beobachte, was in dir geschieht und folge den Impulsen deines Körpers.

Hast du Hemmungen, dich frei zu bewegen? Dann stell dir vor, du würdest mit einem kleinen Kind tanzen, dem du zeigen möchtest, dann man gar nicht „falschen tanzen“ kann.



## Reflexion

Ab einem gewissen Grad an Aufregung brauchen wir ein wohlwollendes Gegenüber, um uns mit dessen Hilfe wieder zu regulieren (Co-Regulation). Wir müssen nicht alles allein schaffen, und wir sind auch nicht dafür gemacht, da wir doch soziale Wesen sind.

Werde dir bewusst, welche Menschen und Tiere „Seelenstreichler“ für dich sind, bei denen du Zuflucht und Trost finden kannst.

Scheue dich nicht, sie zu kontaktieren, wenn du den Impuls hast. Dein Nervensystem sucht Sicherheit.

Wenn dir niemand einfällt, gibt es Handlungsbedarf, um das zu ändern. Suche dir professionelle Unterstützung, um in einem sicheren Rahmen zu erkunden, wie es ist, jemanden brauchen zu dürfen und davon zu profitieren.



Die Fachberatungsstelle bietet volljährigen Frauen, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind eine individuelle Hilfe an.

Betroffenen Frauen soll der Schutzraum zur Verfügung gestellt werden, den sie in ihrer jeweiligen Situation benötigen. Die Beratungsgespräche sind traumasensibel.

Die Inanspruchnahme der Beratung ist unabhängig davon, ob sich Betroffene in einer aktuellen Gewaltsituation befinden oder die Gewalterfahrung lange zurückliegt und ist unabhängig davon, ob eine Strafanzeige gestellt wurde. Bei Bedarf begleiten wir zu Institutionen oder medizinischen Versorgungseinrichtungen.

Mit der Präventions- und Öffentlichkeitsarbeit werden unterschiedliche Bereiche der Gesellschaft zum Thema der sexualisierten Gewalt gegen Frauen informiert und sensibilisiert. Denn nur so kann geschlechtsspezifische und sexualisierte Gewalt gegen Frauen enttabuisiert, frühzeitig erkannt und vorgebeugt werden.

Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite der Broschüre.

# REFLEXION

**Welche Erfahrungen in meinem Leben empfand ich als besonders belastend oder prägend?**

(Was war schwierig? Was hat Spuren hinterlassen?)

**Woran merke ich, dass mein Körper oder meine Gefühle in Alarmbereitschaft sind?**

(Welche Signale spüre ich? Welche Situationen lösen etwas aus?)

**Was gibt mir Sicherheit und wer oder was tut mir gut?**

(Gibt es Orte, Menschen oder Rituale, die mir helfen?)

**Wie kann ich mir erlauben, Hilfe anzunehmen und mich jemandem anzuvertrauen?**

(Was macht es schwer? Was könnte ein erster Schritt sein?)

**Welche kleinen Dinge geben mir im Alltag Kraft oder stabilisieren mich?**

(Was hilft mir, gut für mich zu sorgen?)



**Diakonie Erzgebirge**  
**Fachberatungsstelle**  
**für von sexualisierter Gewalt betroffene Frauen**

Barbara-Uthmann-Ring 157

09456 Annaberg-Buchholz

T 0174 1797139

[beratungsstelle.gewalt@diakonie-erzgebirge.de](mailto:beratungsstelle.gewalt@diakonie-erzgebirge.de)

**Die Beratungsgespräche sind kostenfrei, anonym möglich und unterliegen der Schweigepflicht.**

SACHSEN



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch  
Steuermittel auf der Grundlage des vom  
Sächsischen Landtag beschlossenen  
Haushaltes.