

Wortkookbook

SVENJA LADEWIG
www.mehrLebenleben.de



TRAUMA!
Was ist das?

... Orientierung für dich!



Willkommen

Ja! Willkommen! Herzlich Willkommen

Wie schön, dass das Thema deine Neugier und deinen Forscherdrang geweckt hat. Lass uns zusammen auf eine Reise gehen. Wir werden verschiedene Stationen anlaufen. So werden wir uns anschauen, was der Begriff bedeutet und was es da für Differenzierungen gibt. Aber natürlich werden wir auch erkunden, was für Lebensthemen und Herausforderungen mit einem Trauma in Zusammenhang stehen können.

Auf den folgenden Seiten werde ich Dir genau erläutern, wie du dieses Workbook besonders gewinnbringend für dich einsetzen kannst.

Aber erstmal sollten wir feiern, dass Du den ersten großen Schritt der Reise schon geschafft hast! Du bist hier und hast dich auf den Weg gemacht! Das finde ich einfach großartig!

deine Svenja



ÜBER MICH

Ein paar Worte vorab

Ich bin Svenja und komme aus Neumünster im schönen Schleswig-Holstein. Dort habe ich auch meine Praxis, in der ich Menschen dabei unterstütze die verschiedensten "Knoten" in ihrem Leben zu lösen. Viele Klienten kommen mit komplexen Schmerzsyndromen, Beziehungskrisen, Depressionen, Ängsten und oft einem großen Mix an Belastungen und Herausforderungen.

In diesen Situationen biete ich meine Begleitung und Unterstützung an. Dabei kommt ein individueller Mix aus Gesprächstherapie, Übungen, Körperarbeit und schlicht aufrichtiger menschlicher Begegnung zum Tragen. Es gibt den Raum auszusprechen, was man/frau sonst nirgends zu sagen wagt.

Mehr Einblick in meine Lebenswelt und meine Ausbildungen findest Du auf meiner Webseite unter:

www.mehrLebenleben.de

Ich bin selber vor Jahren sehr niedergeschlagen als Schmerzpatientin zu dieser Arbeit gekommen und ich empfinde es daher als echtes Privileg, sie heute selber ausüben zu dürfen.

Was gibt es Schöneres, als Menschen auf ihrem Weg zu "mehr Leben" zu begleiten und sie herauszufordern, ihr Potential zu leben.

deine Svenja

COACHING - FAHRPLAN IN DIESEM WORKBOOK

drei Arten Trauma

01

Im Groben kann man das Wort Trauma im Bezug auf drei verschiedene Sachverhalte nutzen. Das schauen wir gemeinsam an.

Entwicklungs-trauma

02

Der Schwerpunkt meiner Arbeit liegt im Bereich Entwicklungs-trauma, daher möchte ich hierzu weitere Informationen anbieten.

Folgen von Trauma

03

Es gibt heute sehr gute Studien und Literatur dazu, wie sich Trauma auf Körper und Psyche auswirkt. Hier werden wir gemeinsam genauer hinschauen.

Selbstreflektion

04

In diesem Abschnitt biete ich dir viele Anregungen zur Selbstreflektion. Das mag herausfordernd sein, aber es lohnt sich.

Strategien

05

Jetzt stellt sich natürlich die Frage, wie es nach diesem Workbook für dich weitergehen kann. Da mache ich dir gerne einige Vorschläge.



01 DREI ARTEN VON TRAUMA

Das Wort Trauma hört man in den letzten Jahren öfter. Das ist an sich gut, dass es seinen Weg in die öffentliche Wahrnehmung schafft. Aber es wird auch oft leichtfertig benutzt.

Daher möchte ich dir eine sehr vereinfachte aber grundlegende Darstellung und Definition anbieten. Mein Ziel ist es dabei, dass es so einfach formuliert ist, dass du den Satz im Verlauf des Workbooks, beim Reflektieren und im Alltag im Dialog mit dir selber und andern im Sinn behalten kannst.

“
**Trauma ist die
Veränderung von
körperlicher und / oder
psychischer Struktur**

Was ich damit genau meine, wird sich hoffentlich auf den folgenden Seiten klarer darstellen und sehr eingänglich sein.

TYP 1

AKUTES TRAUMA,
UNFALL

Die Notfallmedizin spricht von Trauma, wenn Strukturen des Körpers bei einem Unfall o.ä. beschädigt wurden. Zum Beispiel Brüche oder Quetschungen.

TYP 2

SCHOCKTRAUMA,
MONOTRAUMA

In der Traumaliteratur werden diese und ähnliche Bezeichnungen für einzelne, psychisch-traumatisierende Ereignisse verwendet. Zum Beispiel Überfälle, Einbrüche, Entführungen, Unfälle und andere einzelne Ereignisse von Gewalterfahrungen oder überwältigender Hilflosigkeit.

TYP 3

ENTWICKLUNGS-
TRAUMA

Hierbei handelt es sich um frühe und sich wiederholende Situationen, die die kindliche Entwicklung beeinträchtigen. Zum Beispiel Vernachlässigung, körperliche / psychische Gewalt, Trennung von Bezugspersonen, erkrankte Eltern / Geschwister, unberechenbare / unzuverlässige Bezugspersonen und vieles mehr.

01 DREI ARTEN VON TRAUMA

“
**Trauma ist die
Veränderung von
körperlicher und / oder
psychischer Struktur**

Mit Struktur ist hier zum einen die körperliche Struktur gemeint (z.B. Knochenbruch) oder aber die Art wie wir die Umwelt wahrnehmen, Informationen verarbeiten, Beziehungen leben und Wege im Leben finden.



Vorteile

- Der menschliche Körper und die menschliche Psyche sind unglaublich anpassungsfähig
- “Heilung” und Anpassung finden autonom, also ohne unser Zutun, statt
- Das Leben an sich findet Wege mit traumatischen Herausforderungen umzugehen

Nachteile

- Diese Anpassungsleistungen sind manchmal auf Dauer ungünstig
- Viele Prozesse finden so autonom statt, dass wir sie nicht bemerken und nicht mehr unsere Möglichkeiten ausleben
- Die Anpassungsleistungen kosten die betroffene Person unter Umständen enorme Kräfte



02 ENTWICKLUNGSTRAUMA

In diesem kleinen Workbook will ich mich auf diesen Typ von Trauma fokussieren. Entwicklungstrauma ist eine hochintelligente Anpassungsleistung der menschlichen Psyche!

Das hört sich vielleicht erstmal seltsam an, aber ein Kind, das in einer unangemessenen Situation überleben muss, findet Wege, in dem Dilemma zu existieren. Dabei verändern oder entwickeln sich innere, psychische Strukturen, die es dem Kind ermöglichen in der bestehenden Situation zu leben. Diese neuen Strukturen sind quasi Lebensretter.

“
**Trauma ist die
Veränderung von
körperlicher und / oder
psychischer Struktur**

Diese Lebensretter-Strukturen erweisen sich im Laufe des Lebens dann oft nicht als langfristig gesundheitsförderlich. Daher lohnt es sich hier genauer hinzuschauen.



ENTWICKLUNGSTRAUMA

Noch ein paar Worte zum Entwicklungstrauma. Bei der Erklärung von verschiedenen Arten von Trauma habe ich ja schon ein paar Beispiele aufgeführt, die Auslöser sein können. Verallgemeinert lässt sich sagen, dass jede Situation, die die Grundbedürfnisse eines Kindes nicht deckt, potentiell traumatisierend sein kann.

Zum einen die ganz lebenspraktische Versorgung des Kindes mit Nahrung, Kleidung, Hygiene usw. Zum anderen die kindgerechte Begleitung, Betreuung und Zuwendung, die ein Kind zur gesunden Entwicklung braucht. Hier ist wesentlich zu nennen, dass das Zuhause jederzeit als sicher empfunden wird, dass die Bezugspersonen verlässlich sind, dass jemand auf die Bedürfnisse und Lebensäußerungen des Kindes angemessen eingeht, dass eine kindgerechte Kommunikation stattfindet, dass sich das Kind geborgen fühlen kann und angemessene, wohlwollende körperliche Nähe und Zuwendung erfährt.

Was fällt dir persönlich dazu ein?



03 FOLGEN VON TRAUMA

Die hervorragende und intelligente Anpassungsleistung die oft durch traumatische Erfahrungen hindurchführt, war das Beste, was zu der damaligen Zeit der Belastung zur Verfügung stand. Heute mag es uns disfunktional oder unpassend erscheinen.

Ich kann so gut verstehen, dass Betroffene ihre Situation verurteilen oder sich für Bestehendes gar schämen. Oft kann man selber nicht benennen warum sich bestimmte Verhaltensweisen im eigenen Leben etabliert haben.

**Trauma ist die
Veränderung von
körperlicher und / oder
psychischer Struktur**

Eine Barmherzigkeit zu uns selbst und unserer Lebenssituation zu finden, kann ein wesentlicher Schritt im Umgang mit Traumafolgerscheinungen sein.

FOLGEN VON TRAUMA

Trauma kann eine große Vielfalt an körperlichen und psychischen Folgeerscheinungen verursachen. **ABER !!!** ... der Umkehrschluss ist auf keinen Fall zulässig! Wenn jemand bestimmte Symptome hat, heißt das nicht automatisch, dass die Person traumatisiert ist.

Das ist mir ganz wichtig, dass das sehr deutlich wird.

Andere Ursachen für die jeweilige Erkrankung müssen **IMMER** professionell abgeklärt und ausgeschlossen werden, bevor ein Therapeut mit der Hypothese arbeiten kann, dass es sich um Folgeerscheinung handelt.

Falls du dir für deine persönliche Forschungsreise irgendwann professionelle Unterstützung suchen solltest, nimm dies gerne als Qualitätskriterium.



Körperliche Symptome

Die bereits angesprochenen Anpassungsleistungen, die ein Kind aufbringen muss, um in nicht angemessenen Umständen aufzuwachsen, kosten im Erwachsenenalter u.U. enorme Reserven, verursachen körperliche Symptome und Veränderungen, für die diagnostisch keine Ursache auffindbar ist, z.B. komplexe Schmerzsyndrome, Depressionen



Psychische Symptome

Die kindliche Psyche kann sich in den angesprochenen Situationen nicht frei entwickeln und findet Möglichkeiten (z.B. Belastungen nicht so stark zum empfinden), den emotionalen Schmerz zu dämpfen (z.B. verminderte Selbstwahrnehmung) oder entwickelt ein Weltbild, das versucht das Verhalten der Eltern zu erklären oder gutzuheißen.

DETAILS

Dieses Workbook fällt in den Bereich "Informationsmaterial / Coaching" und ist eine Anleitung zur Selbstreflektion. Die Heilkunde ist in Deutschland streng reglementiert, daher halte ich mich hier mit der Nennung von Symptomen/Diagnosen usw. sehr bedeckt. Aber auf meiner Praxiswebseite habe ich viele Beispiele aus dem Bereich Traumafolgen aufgelistet. Dort kannst du gerne vorbeischaun.

www.mehrLebenleben.de

Unten liste ich dir einige Ressourcen für deine weitere Forschungsreise auf. Schau, was für dich dran ist und ob Buch / Hörbuch das Richtige für dich ist.

Für viele Menschen, die Freude und Kraft zum Lesen haben, ist das erstmal ein guter Einstieg, da die Thematik und die Dinge über die man bisher vielleicht noch nie gesprochen hat, damit etwas mehr aus dem Tabu geholt werden.

Achte gut auf dich, ob es evtl. eine Überforderung für dich ist.

„UNGELÖSTE
KINDHEITSTRAUMATA
KÖNNEN SICH IM
ERWACHSENENALTER ALS
KÖRPERLICHE
ERKRANKUNGEN
MANIFESTIEREN.“ » – GABOR
MATE



Weiterführende Literatur



“Auch alte Wunden können heilen” von Dami Charf



“Vom Mythos des Normalen” von Gabor Maté



“Der Körper kennt den Weg” von Johannes B. Schmidt



04 SELBSTREFLEKTION

Im folgenden Teil werde ich dir ein paar Anregungen zur Reflektion geben. Für viele Menschen braucht es eine bewusste Entscheidung für so eine Reflektion Zeit in ihrem Leben zu reservieren und diese zu verteidigen. Für Menschen, die frühe traumatische Erfahrungen haben, ist Selbstreflektion allerdings eine größere Herausforderung. Wenn du noch ungeübt bist mit solchen Fragen oder bemerkst, dass es dir schwer fällt. Dann sei bitte gnädig mit dir und erkenne an: "Das fällt mir noch schwer". Das ist völlig in Ordnung!

„Wir können nicht für die Welt verantwortlich sein, die unseren Geist erschaffen hat, aber wir können Verantwortung für den Geist übernehmen, mit dem wir unsere Welt erschaffen.“ » – Gabor Mate



SELBSTREFLEKTION

Schau zuerst, was dir ganz spontan in den Sinn kommt! Frust, "ach du Schreck", Augenverdrehen usw. Alles ist erlaubt! Nimm es wahr und ernst! Wenn dich die Fragen nicht überfordern, dann nimm dir Zeit oder komme wiederholt zu ihnen zurück.

01 Dein Alltag. Schaffst du es gut, den wesentlichen Anforderungen nachzukommen? Kochen, Putzen, Einkaufen, Wäsche ... alles was es an Basics zu erledigen gibt.

02 Deine Gesundheit. Hast du chronische oder wiederkehrende körperliche oder psychische Befindlichkeiten, die dich belasten? Schmerzen, Infekte, Stimmungsschwankungen, Erschöpfung usw.



03 *Deine Beziehungen. Hast du in deinem Leben Menschen, zu denen du dich auf tiefer Ebene verbunden fühlst. Kannst du mit ihnen über deine wahren Empfindungen und inneren Bewegungen sprechen?*

04 *Deine Muster. Hast du Situationen mit anderen Menschen, bei der Arbeit, in der Familie, mit Freunden, in Beziehungen, die in verschiedenen Variationen immer wiederkehren und dich belasten?*

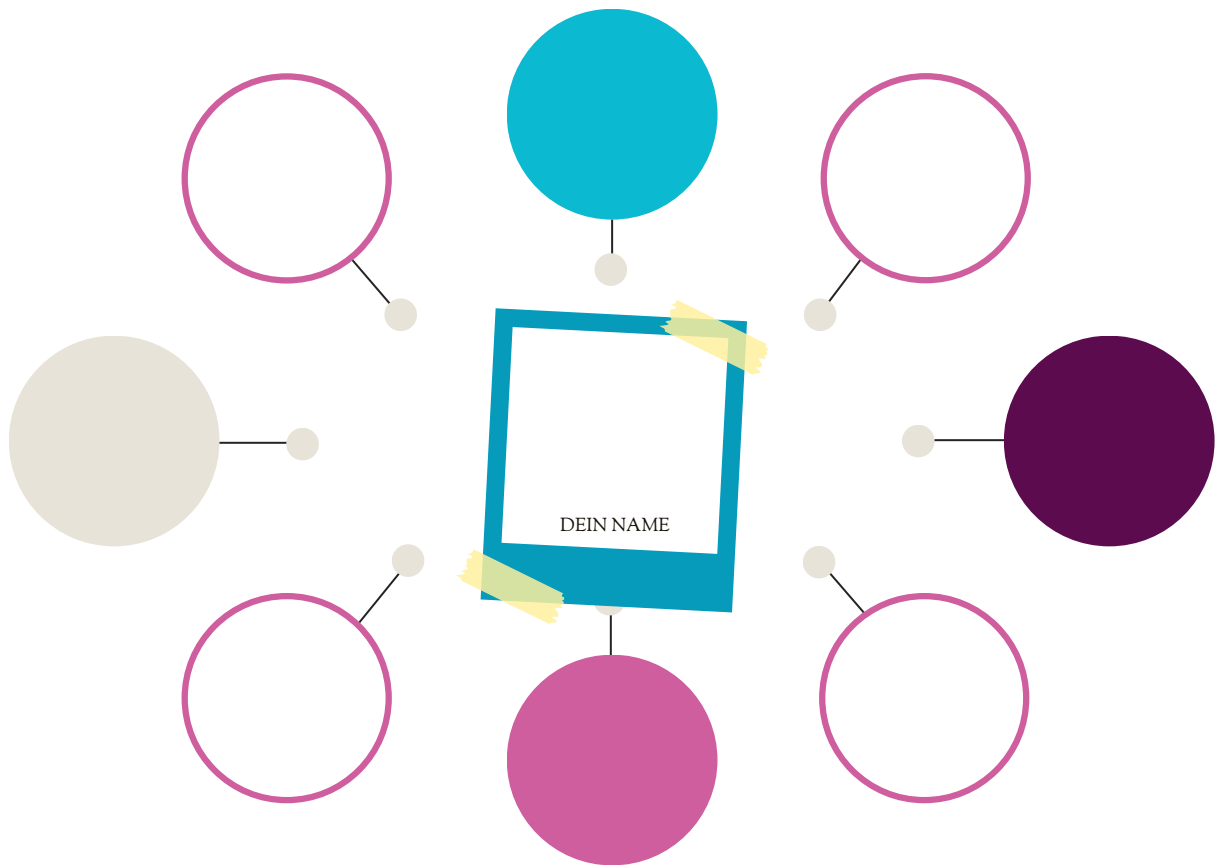


05 *Dein Engagement. Hast du Aufgaben, die sich sinnvoll anfühlen, die du gerne machst und dir ein Gefühl von Teilhabe am Leben und an Gemeinschaft vermitteln?*

06 *Dein Sinn. Hast du eine innere Ausrichtung, die deinem Leben Sinn gibt und dich erfüllt, in dir Dankbarkeit aufleben lässt und dir Kraft für Herausforderungen gibt?*

DEIN FAZIT

Wie ging es dir mit den Fragen? Was für Themen sind aufgetaucht? Ich habe dir auf dieser Seite einfach mal zwei verschiedene Formate zur Verfügung gestellt, auf denen du das festhalten und nochmal anschauen kannst.



Notizen



05 DEINE STRATEGIEN

Wie geht es dir mit deinen Forschungen zu dir selber, den Fragen und dem Reflektieren?

Gar nicht so leicht, oder?

Aber das ist ok, da es in unserer Kultur gar nicht thematisiert wird und du "neue Wege" gehst.

Zum Abschluss werde ich ein paar Vorschläge machen, wie du weiter vorgehen und deine Orientierung zu dem Thema weiter ausbauen kannst. Ich hoffe sehr, dass du das Workbook als Bereicherung empfunden hast!

“

„Stress passiert uns nicht. Es ist unsere Reaktion auf das, was uns passiert, und unsere Reaktion hängt von unseren Entscheidungen ab.“ – Gabor Mate

Ich bitte dich um Verständnis, dass dieses kostenlose Workbook nur die Oberfläche der Thematik streift. Als nächstes Projekt werde ich eine umfangreichere, tiefergehende, kostenpflichtige Version erstellen, die dann über ein Onlineportal zu erwerben ist. Wenn du Interesse haben solltest deine Forschungsreise fortzusetzen, dann würde ich mich natürlich freuen :)

DEINE STRATEGIEN

Hier stelle ich dir noch ein paar Möglichkeiten zusammen!

Bitte schaue, dass du weder auf der einen, noch auf der anderen Seite "vom Pferd fällst". Denn eine Herausforderung ist sich nicht zu überfordern in Geschwindigkeit und Menge und die andere Herausforderung ist, nicht in die Vermeidung zu gehen, weil die Prozesse evtl. sehr unbequem sind. Schau wo du stehst und was du brauchst.



Der erste Punkt hört sich einfacher an, als er ist: sei radikal ehrlich mit dir! Du mit dir! Wer möchte es schon unbequem ... so argumentieren wir uns vor uns selber alles mögliche irgendwie zurecht. Achte auf deinen inneren Dialog.



Wie ist deine Lebensgeschwindigkeit? Hast du überhaupt Zeit wahrzunehmen wie es dir geht? Funktionierst du "nur" ohne wirklich in Kontakt mit dir zu sein?



Achte im Alltag auf deine Gedanken. Wie sprichst du mit dir selber? Machst du dich selber fertig und treibst dich an? Oder hast du auch wohlwollende Gedanken für dich selber?



Wie ist deine Beziehung zu deinem Körper? Magst du ihn? Oder muss er einfach nur funktionieren? Was braucht er heute?



Pflege vertrauensvolle Beziehungen und übe dich mit der Person über Wesentliches zu sprechen. Wenn es da niemanden gibt, dann gibt es heute durchaus traumasensible Begleiter / Coaches.



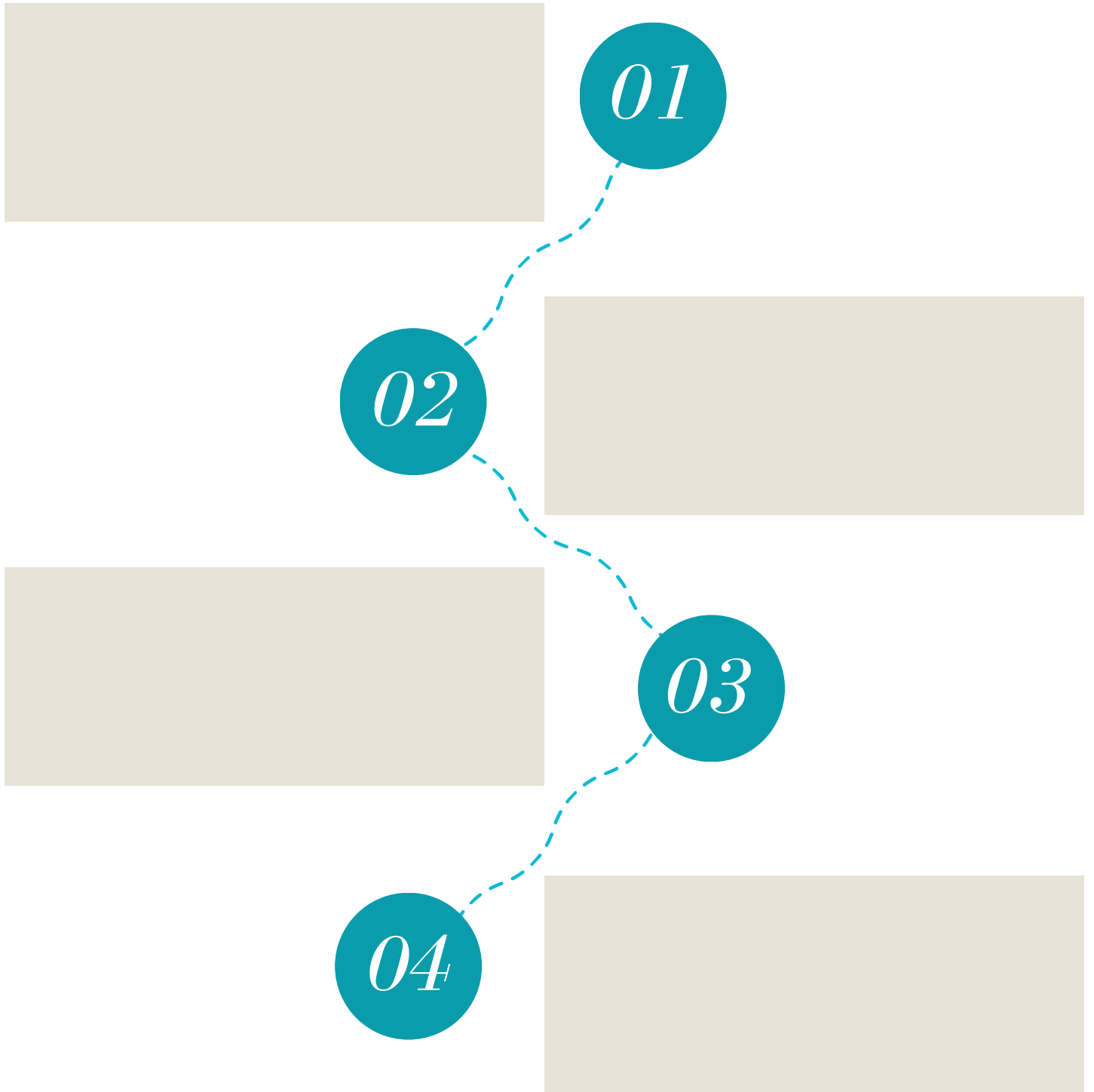
Wenn du mehr mit dir in Kontakt kommst, dann es durchaus sein, dass eine therapeutische Begleitung sinnvoll ist. Hier empfehle ich dir eine körperorientierte Traumatherapie, bei einer Person, die dir sympathisch ist.



Sei gut zu dir! Feiere, dass du bis hierher gekommen bist und dich auf den Weg zu mehr Leben gemacht hast!

DEINE SCHRITTE

Aufschreiben und Selbstverbindlichkeit hilft! Wenn dir schon Ideen gekommen sind, was für dich hilfreich wäre, dann halte das doch gerne hier als deinen persönlichen Plan fest.



DAS KLEINGEDRUCKTE

Wenn du weitere Unterstützung brauchst, dann zögere nicht dich nach der passenden Begleitung umzusehen und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Es kann auch hilfreich sein, mit etwas Abstand nochmal wieder zu den Fragen zurück zu kommen oder sie mit einer vertrauten Person zusammen zu besprechen.

Wenn du Unterstützung von mir möchtest, dann findest du viele weitere Informationen und Anregungen auf meiner Webseite unter:
www.mehrLebenleben.de
info@mehrLebenleben.de
0157 - 30 21 11 10

Ich habe in diesem Workbook auf exakte Referenzen verzichtet, aber ich beziehe mich auf die Literatur der derzeit wesentlichen Autoren zu diesem und anverwandten Themen. Unter vielen Autoren, seien hier einige genannt:

Bessel van der Kolk

Peter A. Levine

Thomas Hübl

Pat Ogden

Gabor Maté

Deb Dana

Stephen W. Porges

Laurence Heller

Dami Chaf

Johannes B. Schmidt



“Würden wir doch endlich anfangen, uns selbst ernst zu nehmen, ernst genug, um unseren tiefsten Fragen, Sehnsüchten, Träumen und Wünschen nachzugehen!”

- Johannes B. Schmidt



DANKE!

Woww! Du hast es geschafft! Vielen Dank für dein Vertrauen und dass du mit mir auf deine Forschungsreise geangen bist! Einfach großartig!

Wenn diese Zeit der Reflektion für dich wertvoll war, dann mag ich dir von ganzem Herzen wünschen, dass du der Sehnsucht nach tiefer Begegnung mit dir selber mutig folgst! Es lohnt sich!

deine Svenja

URHEBERRECHTSHINWEIS

Urheberrechtshinweis

© Copyright 2024 - Svenja Ladewig

Alle Inhalte dieses Workbooks, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.
Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Svenja Ladewig.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Workbooks kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen.
Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.

HAFTUNGSHINWEIS

Dieses Workbook ist zur Bearbeitung in Eigenregie ausgelegt und diese obliegt vollständig der Verantwortung der bearbeitenden Person. Es dient der Information, Orientierung und Selbstreflektion. Es ist keine Therapie und suggeriert keinerlei Heilversprechen, da es sich der Werkzeuge des Coachings bedient.