

## Die Weisheit des Traumas

Ein Weg zur Genesung nach traumatischen  
Ereignissen mit Anouk Bindels

### Lektion 1 - Einführung

#### **ACES-Checkliste:**

Wenn du nicht sicher bist, ob du eventuell auch ein Trauma erlebt hast, empfehle ich dir, diese ACES-Checkliste einmal durchzugehen.

Während du die folgende Liste langsam durchliest, achte auf die Reaktionen deines Körpers und auf die Bilder, die dir zu jeder möglichen Quelle einfallen. Du spürst vielleicht eine leichte Muskelverspannung, ein Kribbeln, Verkrampfung oder Lockerung. Deine Atmung kann sich verlangsamen oder beschleunigen. Deine Herzfrequenz oder Temperatur kann steigen oder sinken. Dein Gesicht kann erröten, du kannst gähnen, seufzen oder dich müde fühlen. Deine Hände können zappelig werden oder deine Fäuste können sich ballen. Du kannst abgelenkt sein oder dich aufgeregt fühlen. Du kannst dissoziieren oder schläfrig werden. Starke Gefühle, Gedanken oder Erinnerungen können auftauchen. Oder du kannst sehr wenig erleben.

Nimm die Reaktionen wahr, als wärst du ein Beobachter von außen. Deine Reaktionen und Erinnerungen geben dir Aufschluss über das unbewältigte Trauma, das noch in deinem Körper vorhanden ist.

#### **Vor deinem 18. Geburtstag:**

Hat dich ein Elternteil oder ein anderer Erwachsener in deinem Haushalt oft oder sehr oft beschimpft, beleidigt, herabgesetzt, erniedrigt oder gedemütigt? Oder hat er sich so verhalten, dass du Angst hattest, körperlich verletzt zu werden?

Nein  Ja

Hat ein Elternteil oder ein anderer Erwachsener in deinem Haushalt oft oder sehr oft dich geschubst, gepackt, geohrfeigt oder etwas nach dir geworfen? Oder hat er dich jemals so hart geschlagen, dass du Schrammen hattest oder verletzt wurdest?

Nein  Ja

Hat dich ein Erwachsener oder eine Person, die mindestens 5 Jahre älter ist als du, dich jemals berührt oder gestreichelt oder dich auf sexuelle Weise berührt? Oder hat er versucht, mit dir Oral-, Anal- oder Vaginalverkehr zu haben, oder hat er es tatsächlich getan?

Nein  Ja

Hattest du oft oder sehr oft das Gefühl, dass niemand in deiner Familie dich liebt oder dich für wichtig oder etwas Besonderes hält? Oder, dass deine Familie nicht aufeinander achtet, sich nicht nahe fühlt oder sich gegenseitig unterstützt?

Nein  Ja

Hattest du oft oder sehr oft das Gefühl, dass du nicht genug zu essen hattest, schmutzige Kleidung tragen musstest oder niemanden hattest, der dich beschützt? Oder deine Eltern zu betrunken oder high waren, um sich um dich zu kümmern oder dich zum Arzt zu bringen, wenn du es brauchtest?

Nein  Ja

Waren deine Eltern jemals getrennt oder geschieden?

Nein  Ja

Wurde deine Mutter oder Stiefmutter oft oder sehr oft geschubst, gepackt, gehohlet oder mit etwas beworfen? Oder wurde sie manchmal, oft oder sehr oft getreten, gebissen, mit der Faust geschlagen oder mit etwas Hartem geschlagen? Oder wurde sie jemals über einen Zeitraum von mindestens einigen Minuten wiederholt geschlagen oder mit einer Waffe oder einem Messer bedroht?

Nein  Ja

Hast du mit jemandem zusammengelebt, der ein Alkoholproblem hatte oder Straßendrogen konsumierte?

Nein  Ja

War ein Haushaltsmitglied depressiv oder psychisch krank, oder hat ein Haushaltsmitglied versucht Selbstmord zu begehen?

Nein  Ja

War ein Haushaltsmitglied im Gefängnis?

Nein  Ja

Zähle deine "Ja"-Antworten zusammen.

Andere Quellen von Traumata, die in der ACES-Studie nicht aufgeführt sind, können sein:

- Katastrophale Verletzungen und Krankheiten bei dir selbst oder einem nahen Familienmitglied
- Partner oder Ehepartner haben eine Affäre
- Kleinere Autounfälle, insbesondere solche, die ein Schleudertrauma verursachen

- Invasive medizinische und zahnmedizinische Eingriffe, insbesondere bei Kindern, die gefesselt oder betäubt wurden
- Unterleibsuntersuchungen, Darmspiegelungen oder Operationen, wenn sich der Patient bei dem Eingriff nicht sicher fühlt
- Stürze und andere kleinere Verletzungen, besonders bei Kindern oder älteren Menschen
- Naturkatastrophen, einschließlich Erdbeben, Wirbelstürme, Tornados, Brände und Überschwemmungen
- Krankheit, vor allem wenn hohes Fieber oder eine versehentliche Vergiftung im Spiel ist
- Beinahe-Ertrinken
- Erstickungsanfall
- Alleingelassen werden, besonders bei kleinen Kindern und Säuglingen
- Abtreibung oder Fehlgeburt
- Längere Ruhigstellung, vor allem bei Kindern, z. B. durch einen Gips
- Extreme Hitze oder Kälte, vor allem bei Kindern und Säuglingen
- Plötzlich auftretende laute Geräusche, vor allem bei Kindern und Säuglingen
- Geburtsstress, sowohl für die Mutter als auch für das Kind

Schreibe auf, was du in deinem Körper wahrgenommen hast, als du die obige Liste durchgelesen hast, und welche Punkte eine Reaktion ausgelöst haben.