

Einheit I: Was ist ein Trauma?

Trauma ist ein ernstes Thema! Darüber sollte man sich nicht lustig machen!

Es entsteht durch das Erleben eines Vorfalls oder einer Reihe von Ereignissen, die **emotional verstörend** oder **lebensbedrohlich** sind.

Diese Ereignisse haben **dauerhafte negative Auswirkungen auf die Funktionsfähigkeit** sowie das **psychische, physische, soziale, emotionale und/oder spirituelle Wohlbefinden des Betroffenen**.



„Dieses Foto“ von Unbekannter Autor ist lizenziert unter [CC BY-NC-ND](#)

Quelle: Canva

(Quelle: Trauma Informed Care Information Resource Center, 2025)

Einheit I: Was ist ein Trauma?

Was sind traumatische Erlebnisse oder Ereignisse?

Zu den potenziell traumatischen Erfahrungen gehören:

- Körperliche, sexuelle und emotionale Misshandlung.
- Vernachlässigung in der Kindheit.
- Das Zusammenleben mit einem Familienmitglied, das an psychischen Störungen oder Suchterkrankungen leidet.
- Plötzliche, unerklärliche Trennung von einem geliebten Menschen.
- Armut.
- Rassismus, Diskriminierung und Unterdrückung.
- Gewalt in der Gemeinschaft, Krieg oder Terrorismus.

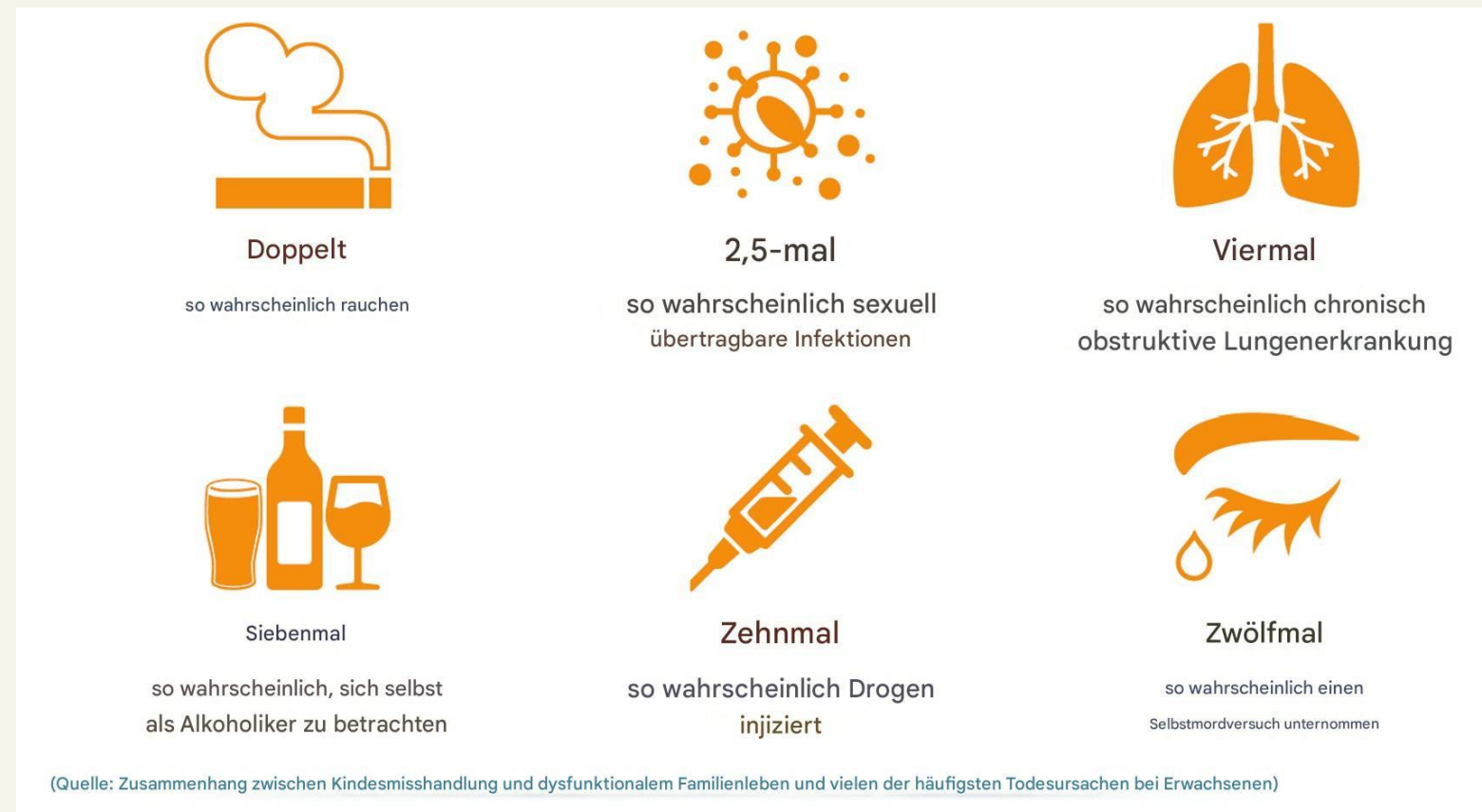
Ein Trauma hat nichts mit sozialem Status, wirtschaftlichem Hintergrund usw. zu tun – es kann jedem passieren!

Obwohl ein Trauma in jedem Alter auftreten kann, hat es besonders schwerwiegende langfristige Auswirkungen auf das sich entwickelnde Gehirn von Kindern. Dies wird oft als „**adverse childhood experiences**“ (ACEs) bezeichnet.

Einheit I: Was ist ein Trauma?

Welche langfristigen Auswirkungen haben Traumata auf die Gesundheit und das Leben eines Menschen?

In Studien in den Vereinigten Staaten zu **ACE** und Traumerfahrungen wurden die Teilnehmer gebeten, die Anzahl der traumatischen Ereignisse anzugeben, die sie vor ihrem 18. Lebensjahr erlebt hatten, und erhielten einen entsprechenden „ACE-Score“. Im Vergleich zu Menschen ohne ACEs wiesen Personen mit einem ACE-Score von vier oder mehr ungefähr folgende Merkmale auf:



Einheit I: Was ist ein Trauma?

Welcher Zusammenhang besteht zwischen traumatischen Erlebnissen und Gesundheitsrisiken?

Menschen, die von einem Trauma betroffen sind, entwickeln möglicherweise Bewältigungsstrategien, um die emotionalen und/oder körperlichen Schmerzen zu lindern, die sie infolge des Traumas empfinden. **Manchmal beinhalten diese Strategien maladaptive Verhaltensweisen** – wie ungesunde Ernährung, Tabakkonsum oder Drogen- und Alkoholkonsum. Diese Bewältigungsstrategien können zwar eine gewisse Linderung verschaffen, gleichzeitig aber auch zu Angstzuständen, sozialer Isolation und chronischen Erkrankungen beitragen.

Wie beeinflusst ein Trauma die Beziehungen einer Person?

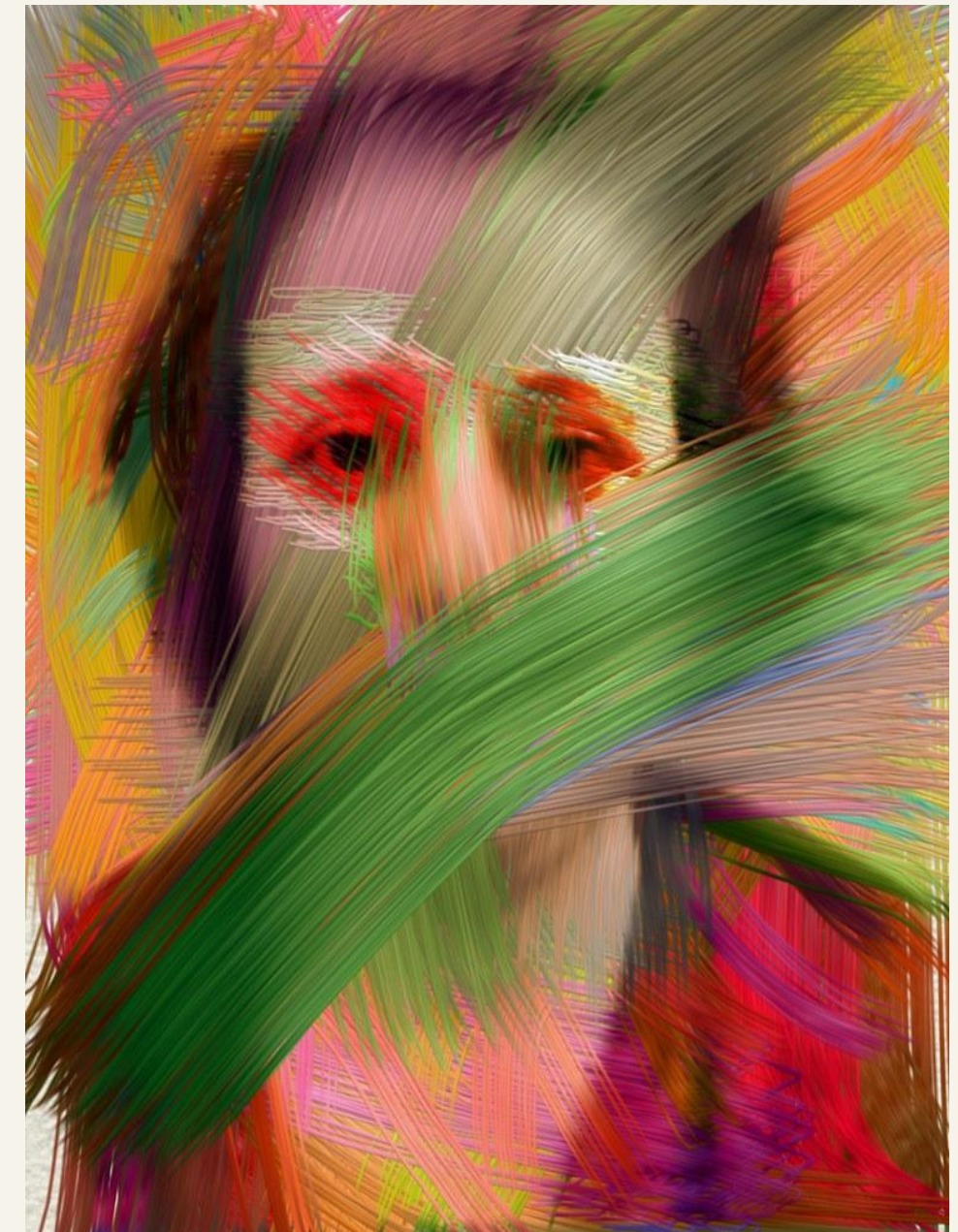
Unabhängig von der Art des Traumas, das eine Person erlebt hat, **wirken sich traumatische Erlebnisse auf Beziehungen aus**. Dies umfasst unter anderem Beziehungen zwischen Menschen, Gemeinschaften und den Versorgungssystemen, die die gesundheitlichen und sozialen Bedürfnisse des Einzelnen unterstützen. Wenn eine Person ein Trauma erlebt, fühlt sie sich möglicherweise unsicher, betrogen und/oder hat Schwierigkeiten, anderen zu vertrauen. Dies kann zu verstärkten Emotionen wie Wut oder Aggression oder zu einer Tendenz zu Scham, Betäubung und/oder Isolation führen. Im Kontext der Gesundheitsversorgung kann sich dies negativ auf die Bindung zwischen einem Patienten und seinem Behandler oder zwischen Ihnen und Ihren Kollegen auswirken und somit auch auf die Bereitschaft einer Person, sich auf die Behandlung einzulassen.

(Quelle: Trauma Informed Care Information Resource Center, 2025)

Einheit I: Was ist ein Trauma?

Können die Auswirkungen eines Traumas vermieden oder bewältigt werden?

- Schutzfaktoren, darunter unterstützende Beziehungen zu Familienmitgliedern, Lehrkräften oder anderen Personen im Umfeld, können dazu beitragen, Menschen vor den Auswirkungen eines Traumas zu schützen und **Resilienz** aufzubauen, um Widrigkeiten zu überwinden und Herausforderungen zu meistern.
- **Trauma-informierte Betreuungsansätze**, darunter **relationale Heilung** und **traumaspezifische Behandlungen**, können Menschen dabei helfen, ihre Erfahrungen auf gesunde Weise zu verarbeiten.
- Hinweis: Sie müssen über Kenntnisse in traumainformierter Betreuung verfügen, um mit Menschen arbeiten zu können, die unter einem Trauma leiden! Eine professionelle Behandlung muss jedoch immer von professionellen Psychologen, zertifizierten Therapeuten oder Fachkräften aus dem medizinischen und psychologischen Bereich durchgeführt werden!



„Dieses Foto“ von Unbekannter Autor ist lizenziert unter [CC BY-ND](#)

Einheit I: Was ist ein Trauma?

13



„Dieses Foto“ von Unbekannter Autor ist
lizenziert unter [CC BY-NC-ND](#)

Trauma und toxischer Stress

- Ein Trauma verursacht toxischen Stress bei einer Person, und die negativen Langzeitauswirkungen von **toxischem Stress** auf die Gesundheit sind gut erforscht und bekannt.
- Toxischer Stress ist eine emotionale und/oder körperliche Reaktion, die auftritt, wenn eine Person starke, häufige und/oder anhaltende Belastungen ohne **angemessene** Unterstützung erlebt.

(Quelle: Trauma Informed Care Information Resource Center, 2025)

Einheit I: Was ist ein Trauma?

14

Wie man erkennt, ob jemand unter einem Trauma leidet

- Erwachsene, die in ihrer Kindheit oder beispielsweise während einer Migration oder auf der Flucht ein Trauma erlebt haben, sind oft anders „verdrahtet“ als diejenigen, bei denen dies nicht der Fall war. Ihr Gehirn, das darauf ausgerichtet ist, mit nahezu ***ständigem Stress*** umzugehen, kann Schwierigkeiten haben, angemessen auf Situationen zu reagieren, die ansonsten normal und nicht bedrohlich erscheinen würden.
- Dies erklärt zum Teil, warum viele **erwachsene Trauma-Überlebende** mit ***Depressionen, Angstzuständen und anderen Problemen im Zusammenhang mit der Emotionsregulation zu kämpfen haben***. Diese daraus resultierenden psychischen Probleme können zu langfristigen Schwierigkeiten beim Aufbau gesunder Beziehungen beitragen und zu Problemen in der Schule und/oder am Arbeitsplatz führen.

(Quelle: Trauma Informed Care Information Resource Center, 2025)

Übung

15



Kennst du jemanden, der möglicherweise ein Trauma erlebt hat, oder Erinnerst du dich selbst manchmal an traumatische Situationen?

Wenn ja, versuche, mögliche Anzeichen eines Traumas zu erkennen und bewerte sie auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = gering bis 10 = stark/oft bemerkt):

- Angst.
- Depression.
- Ständiger Stress (selbst bei kleinen Herausforderungen).
- Vergesslichkeit.
- Aggressives Verhalten (verbal, körperlich).
- Symptome wie Bluthochdruck, Hauterkrankungen, Verdauungsprobleme, ständige Kopfschmerzen, soziale Isolation.