

Steve Haines
Illustriert von Sophie Standing

Trauma ist ziemlich strange



Impressum

Umschlag und Satz: Heinrich Eiermann
Übersetzung: Weronika M. Jakubowska
Printed in Germany
Druck und Bindung: Grafisches Centrum
Cuno GmbH & Co. KG

ISBN 978-3-8497-0278-6 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8188-0 (PDF)

Genehmigte Lizenzausgabe für
Carl-Auer-Systeme Verlag GmbH,
Heidelberg, 2019

Alle Rechte vorbehalten

Die Originalausgabe erschien unter
dem Titel »Trauma is Really Strange«
bei Singing Dragon, an imprint of
Jessica Kingsley Publishers, London, UK

Copyright © 2016

Steve Haines (Text)

Sophie Standing (Illustration)

Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek
verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten
Programm, unseren Autoren und zum
Verlag finden Sie unter:

www.carl-auer.de

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

Über den Autor

Steve Haines ist seit über 25 Jahren als Körpertherapeut tätig. Sein wissenschaftliches Verständnis von Trauma, Schmerz und Angststörungen hat seine Herangehensweise an die Heilung maßgeblich verändert und den Körper ins Zentrum gerückt. Er lebt und arbeitet in London und Genf.
www.bodycollege.net

Über die Illustratorin

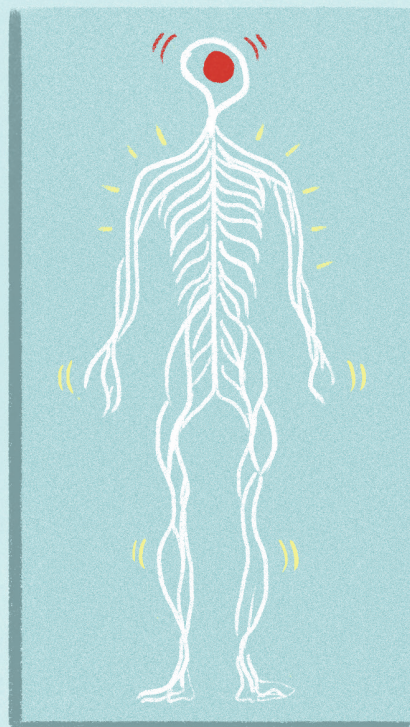
Sophie Standing ist Illustratorin und Designerin. Sie ist spezialisiert auf Humanwissenschaften. Ihr Stil verbindet digitale und von Hand gezeichnete Elemente, ist reich an Farben, Strukturen und metaphorischen Konzepten.
www.sophiestandingart.com

Mit freundlicher Unterstützung der

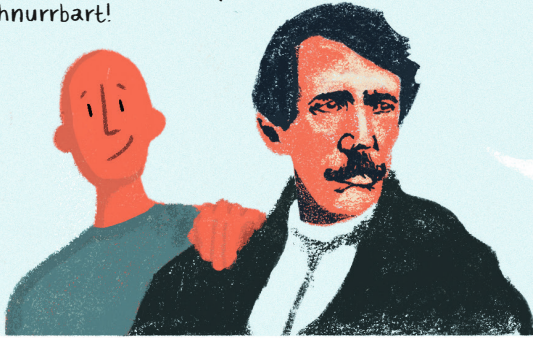


CHAJA
STIFTUNG

Trauma ist ziemlich strange.



David Livingstone ist womöglich der viktorianische Entdeckerheld überhaupt. Welch männlicher Schnurrbart!



„Ich hörte einen Schrei. Erschrocken wandte ich mich um und sah den Löwen einen Satz auf mich zu machen ... Mit einem entsetzlichen Knurren schüttelte er mich, wie ein Terrier eine Ratte schüttelt. Der Schock löste eine Starre aus, ähnlich der, die eine Maus zu erleben scheint, die von einer Katze geschüttelt wird.“



„Das führte zu einem benebelten Gefühl, aber ohne Gefühle von Panik oder Angst.“

Drückt man einen Menschen nur fest genug zusammen, verschwindet er.



Dieser benebelte, starre Zustand ist eine Dissoziation, eine Immobilisierung oder Erstarrungsreaktion. Dissoziation ist eines der seltsamen Dinge am Trauma. Wenn es unserem Helden passieren kann, kann es auch uns passieren.

Diese klassische Beschreibung der Dissoziation formulierte David Livingstone im Jahr 1857 (Kandel et al. 2012). Der führende Traumaspzialist Bessel van der Kolk (2017) konstatiert, dass Dissoziation die Essenz des Traumas ist. Nach einem traumatischen Erlebnis driften Menschen oft in die Dissoziation hinein und wieder aus ihr heraus.

Der Pianist James Rhodes, der Opfer von sexuellem Missbrauch war, stellt fest (2016), Dissoziation sei „unter allen Symptomen des Missbrauchs das schwerste und langanhaltendste ... Und so ist es seither geblieben: Kaum droht ein Gefühl oder eine Situation auch nur, mir zu viel zu werden, mach ich's wie ein Pawlow'scher Köter und bin einfach weg.“