

Ein Psychotrauma ist entweder an dem traumatischen Ereignis erkennbar, das jemand selbst erlebt hat, oder an den Trauma-Überlebensstrategien, die sich daraus zwangsläufig ergeben. Diese Checkliste ist nicht vollständig und auf einige zentrale Ereignisse und Überlebensstrategien begrenzt, die sich bei den Menschen, die ich therapeutisch begleitet, am häufigsten zeigen.

Traumata der Vorgeneration

- die Mutter meiner Mutter ist traumatisiert
- die Mutter meines Vaters ist traumatisiert
- der Vater meiner Mutter ist traumatisiert
- der Vater meines Vaters ist traumatisiert
- meine Mutter ist traumatisiert
- mein Vater ist traumatisiert

Trauma der Identität

- Ich bin als Kind von meiner Mutter nicht gewollt.
- Ich bin als Kind von meinem Vater nicht gewollt.
- Ich habe einen Abtreibungsversuch überlebt.
- Ich habe im Bauch meiner Mutter Gewalt erlebt.
- Ich leide unter Panikattacken.
- Ich leide unter chronischen Ängsten.
- Ich habe für meine Eltern das falsche Geschlecht.
- Mein Wille wurde durch meine Eltern, Lehrer, Vorgesetzten mit Gewalt gebrochen.
- Ich suche meine Identität im Außen (Familie, Arbeit, Herkunftsland, Religion, politische Partei ...).
- Ich will besser sein als andere.
- Ich kann mich gegen Zuschreibungen von anderen nicht wehren.
- Ich wurde von meinen Eltern früh zur Adoption weggegeben.

Trauma der Liebe

- Ich habe von meinen Eltern nicht die Liebe bekommen, die ich als Kind gebraucht hätte.
- Ich musste immer/muss noch immer für meine Eltern da sein.
- Ich habe das Gefühl, meine Eltern retten zu müssen.

- Ich hoffe noch immer, von meinen Eltern eines Tages geliebt zu werden.
- Ich meine, Kindern müssen ihren Eltern grundsätzlich dankbar sein.
- Ich habe Schuldgefühle gegenüber meinen Eltern.
- Ich bin vor allem darauf fixiert, was andere über mich denken.
- Ich suche noch immer nach meinem Platz in meiner Familie.
- Ich mache mir viele Sorgen um andere Menschen.
- Manchmal überkommen mich immense Wutanfälle.

Trauma der Sexualität

- Ich habe eine Genitalbeschneidung erdulden müssen.
- Ich habe als Kind oder Jugendlicher sexuelle Übergriffe erlebt.
- Ich habe in meiner Partnerschaft sexuelle Gewalt erlebt.
- Ich bin von einem Fremden vergewaltigt worden.
- Ich habe als Frau Gewalt während der Geburt erlebt.
- Ich habe an meine Kindheit so gut wie keine Erinnerungen.
- Ich habe chronische körperliche Krankheiten.
- Ich lehne meinen Körper ab.
- Ich fühle nichts.
- Ich suche durch Sexualität Ablenkung von meinen Alltagssorgen.
- Ich konsumiere Drogen (Zigaretten, Alkohol, Medikamente, Psychopharmaka).
- Ich bin entweder depressiv oder aggressiv.

Trauma der eigenen Täterschaft

- Ich habe ein Kind abgetrieben.
- Ich habe anderen Menschen Gewalt angetan.
- Ich habe meinen Kindern nicht die Liebe gegeben, die sie gebraucht hätten.
- Ich habe mein Kind sexuell traumatisiert.
- Ich befinde mich in andauernden existenzbedrohlichen Konflikten mit anderen Menschen.
- Ich habe starke Schuld- und Schamgefühle.
- Ich getraue mich nicht, die Wahrheit auszusprechen.

Verlusttrauma

- Ich habe einen Elternteil/beide Eltern früh verloren.

Ich habe ein Geschwister früh verloren.

Ich habe ein Kind verloren.

Anhang 2: Leitfaden für die Entwicklung einer gesunden Identität

Ich bin in einem stabilen Kontakt mit meinem Ich.

Ich verfüge in wichtigen Lebenslagen über einen eigenen Willen.

Ich fühle, was zu mir gehört und was nicht.

Ich liebe, ohne mich für meine Liebesbedürfnisse selbst aufzugeben.

Ich kann Liebe von anderen offen annehmen.

Ich verfüge über ein kritisches Denkvermögen und mache mir eigene Gedanken.

Ich mag meinen Körper.

Ich mag meine eigene Sexualität.

Ich mag die Sexualität meines Sexualpartners.

Ich habe keine Angst vor meinen Erinnerungen.

Ich kann die Realität von meinen Wunschvorstellungen und Projektionen unterscheiden.

Ich kann meine Entscheidungen in sinnvolle Handlungen umsetzen.

Ich lebe konstruktive Beziehungen mit anderen Menschen.