

**Tautz | Trauma. 100 Seiten**

\* Reclam 100 Seiten \*



JULIA TAUTZ, geb. 1989, studierte Kulturwissenschaften, ästhetische Praxis sowie Vergleichende Literatur- und Kunstwissenschaft. Sie engagiert sich politisch im Bereich Awareness und arbeitet als freie Journalistin und Autorin in Berlin.

Julia Tautz  
**Trauma. 100 Seiten**

Reclam

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist ausgeschlossen.

2026 Philipp Reclam jun. Verlag GmbH,

Siemensstraße 32, 71254 Ditzingen

info@reclam.de

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Bildnachweis: Alle Abbildungen im Verlag erstellt durch

Hanna Zimmermann; Autorinnenfoto: © Maria Svidryk

Umschlagmaterial: Creative Print, Schabert

Druck und Bindung: Elanders Waiblingen GmbH,

Anton-Schmidt-Straße 15, 71332 Waiblingen

Printed in Germany 2026

RECLAM ist eine eingetragene Marke

der Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart

ISBN 978-3-15-020798-7

reclam.de

Für mehr Informationen zur 100-Seiten-Reihe:

reclam.de/100Seiten

## Inhalt

- 1 Einleitung
- 5 Ich bin kein Bambus
- 13 Die Geschichte der Traumaforschung
- 23 Das Trauma und das Nervensystem
- 53 Traumafolgen: Von Belastungsstörungen  
bis zur Persönlichkeitsspaltung
- 72 Therapieansätze: Konfrontation und Fürsorge
- 84 Das triggert mich: Trauma in unserer  
Gesellschaft
- 94 Leben mit dem Trauma
- 100 Anlaufstellen für Betroffene

Im Anhang Lektüretipps und Quellen





## Einleitung

Nachts tauchen die Erinnerungen auf. Aus dem Dunkel der Tiefsee, aus den tiefsten Spalten der Psyche dringt es hoch, hat Ballast abgeworfen und taumelt langsam, aber sicher in das Bewusstsein, ein Gedanke, der einmal aufgetaucht, und dann wieder abgesunken ist, verschüttet und mit dem Druck von Trauer, Schuld und Scham belastet, taucht auf und die Wellen nehmen ihn mit, spülen ihn hin und her, und ich hilflos im Bett, umgeben von tiefschwarzem Wasser, kein Mondlicht, keine Sterne, nur Schwärze und umgeben vom dumpfen Schwappen der Wellen, da sind die Spitzen von Tentakeln, die das Holzbettgestell umklammern und umschlingen, sie ziehen an der Bettdecke, greifen weiter und kommen näher – und ich bin den Geheimnissen der Tiefsee ausgeliefert.

Sie sitzt auf dem Dachboden ihrer Tagesmutter, der Fernseher flirrt, die Augen sind müde, aber der Geist ist hellwach, denn er könnte die Treppe hochkommen. Sie klammert sich an der glatzköpfigen Puppe fest. Sie spielt, dass die Puppe Krebs hat und ihr bei der Chemotherapie alle Haare ausgefallen sind. So sitzt sie in der hintersten Ecke des Dachbodens, die krebskranke Puppe in ihren Armen, und horcht wachsam.

»Tiere können auch helfen beim Heilen«, sagt eine Freundin zu mir. Ich gewöhne mich schnell an die zwei flauschigen Wesen, die schnurrend, gurrend und mauzend durch meine Wohnung tapsen, alles Mögliche beschnuppern und die Wände und Regale erobern. Sie verteilen überall Haare und wetzen ihre Krallen an meinem Sofa, aber ich könnte ihnen niemals böse sein. Sie sind meine Schützlinge, und ihr Schnurren ist Balsam für meine Seele.

Ich lerne nicht nur, für mich selbst zu sorgen, sondern auch für die zwei Katzen, die in meiner Obhut sind: ein Erlebnis der Selbstwirksamkeit. Wenn die Gedanken und Gefühle unaushaltbar werden, vergrabe ich meine Hand in ihr weiches, dichtes Fell, was mich aus meinen chaotischen Erinnerungen wieder zurück in meine Wohnung und das Jetzt holt.

Doch kurz nach der Katzen-Adoption kommt der Anruf aus der Klinik: Ich habe einen Platz für eine Trauma-Behandlung – ohne zu zögern verschiebe ich alle meine Termine und finde auch eine Betreuung für meine flauschigen Mitbewohnerinnen. Schweren Herzens packe ich einen Rucksack voller Wohlfühl-Klamotten und reise durch Deutschland, um einen vollstationären Aufenthalt in einem Einzelzimmer mit Blick in den Garten anzutreten.

Ich reihe stapelweise Bücher über Traumatherapie auf dem Regalbrett über meinem Einzelbett auf, hänge eine Lichterkette auf und lege meinen Schmeichelstein gut erreichbar auf den Nachttisch, denn er gibt mir Halt und Kraft. Ich fühle über die glatte, geschmeidige Kuhle, in die die Innenseite meines Daumens perfekt hineinpasst. Ich denke: Das ist doch nur eine Marotte! Und das Wort bleibt wohligh klingend in meinen Synapsen hängen. Doch hier ist der richtige Ort für meine Marotten.

Die erste Regel in meiner Klinik: Es werden keine Inhalte von Traumata und Gewalterfahrungen geteilt. Zunächst erschien mir die Regel widersinnig. Kann das Sprechen über unsere Traumata nicht helfen? Aber nach ein paar Wochen habe ich verstanden: Diese Regel gibt Sicherheit und kleidet die Wände mit kuscheligen Stoffen und vielen Polstern aus – hier sind wir gut aufgehoben, es ist in Ordnung, nicht gut schlafen zu können, immer einen Igelball in der Hand zu halten oder sich unendlich viele Zigaretten im Raucherbereich anzuzünden.

Wenn ich das Klinikgelände verlasse, erscheint mir die Welt draußen roh und kantig, plötzlich werden Worte in den Mund genommen, die mich zusammenzucken lassen. So sehr habe ich mich an das Flauschen in der Klinik gewöhnt. So gepolstert kann ich mir und all den verletzten Seiten meiner Seele eine Gestalt geben, in Form von Tierfiguren oder Tanzbewegungen in der Körpertherapie. Ich stelle mir Orte vor, die Sicherheit, Kraft und Akzeptanz spenden, um diese alten, mächtigen Gefühle im geschützten Rahmen freizulassen und anschließend zu versorgen.

Die Wörter »Trauma« und »Triggern« bekommen eine neue Bedeutung, angefüllt mit so viel Realität und biografischem Material, dass wir es kaum aushalten. Trotz der Regel steht im Klinikalltag immer ein großer, bedrohlicher Elefant im Raum, doch niemand spricht es aus: *Und was ist deine Geschichte?* Alle können ihn gekonnt umgehen, wir nicken uns zu und wissen: Wir sind hier am richtigen Ort. Die Anwesenheit jeder Person wird stillschweigend hingenommen und akzeptiert, wir sind alle im gleichen Boot, oder? Wir lernen Wörter wie »Psychoedukation« oder »Amygdala«. Dabei schieben wir uns geröstete Mandeln vom Weihnachtsmarkt in den Mund.

Ressourcen. Immer wieder Ressourcen. Wir hantieren mit diesen Wörtern, die zu unseren Alltagsgegenständen werden. Wir legen imaginäres Gepäck ab oder lehnen uns in unserer Vorstellung an Bäume. Wir tanzen im Raum mit Tüchern zu den Elementen Wasser, Feuer, Luft und Erde. Wir verteilen buntes Tape und schöne Sticker, viele haben ein Büchlein zum Schreiben, Malen und Basteln. Im Gemeinschaftsraum quäkt ein blonder Promistern aus dem Primetime-Programm von RTL, während wir uns auf dem Sofa lümmeln und uns in kuschelige Decken hüllen. Wir malen einen Zeitstrahl auf ein großes Blatt Papier, notieren auf ihm Ressourcen und Belastungen und überlegen, ob das jetzt wirklich das komplette Leben abbildet. Wir legen Listen für unseren Notfallkoffer an und wir treffen uns zum Häkeln und Spielen. Wir gehen mittags in die Cafeteria, denn der Nachtschicht des Kantinenessens spendet Trost. Danach geht es weiter mit unserem Programm, wir sind ja nicht zum Spaß hier. Die Pflege ist immer besetzt, bald wissen wir, wen wir mögen und wen nicht, wer immer ein offenes Ohr hat oder wer eher streng ist und Rüffel verteilt, wenn wir unsere Medikamente nicht zur richtigen Uhrzeit abholen. Alle bewegen sich wie mit Samthandschuhen durch die Gänge, behutsam tasten wir uns vorwärts, damit wir bloß keine Grenzen übertreten.

So hoffen wir auf etwas, was sich wie Heilung anfühlen könnte.



## Ich bin kein Bambus

Ich bin bei der Thai-Massage, und der Masseur drückt auf einem Punkt an meiner linken Schulter herum, der sich einfach nicht lösen will, ein festgefahrener, tiefsitzender Knoten. Ich beiße die Zähne zusammen und halte den Schmerz aus.

Ich selbst habe dem Begriff »Trauma« nie eine große Bedeutung beigemessen.

Ich dachte: Ja, ich habe schlimme Dinge erlebt. Und ja, bestimmt ist da das eine oder andere Trauma in mir verborgen, aber ich funktioniere doch, meine Psyche ist stabil, von mir sagen andere Menschen »Du bist ein Steh-Auf-Männchen«: Wie ein resilienter Bambus richte ich mich nach jeder Katastrophe wieder auf. Anscheinend bin ich mit Superkräften ausgestattet: Ich überlebe alles.

Bis ich eines Tages nicht mehr funktioniert habe. Ich wurde von tiefen Gefühlen der Scham und der Schuld überschwemmt. Scham kann zersetzen, sie hat mich handlungsunfähig gemacht. Völlig gelähmt von diesem Gefühl war ich zu nichts anderem in der Lage, als mich weiter in die negativen Gedankenspiralen zu verlieren. Die Schuld hat so oder so schon ihren festen Platz in meiner Seele, aber in diesem Zustand war sie strafender denn je. Normalerweise schwanke ich

zwischen ständigem Schuldbewusstsein und absolutem Entkommen bzw. Eskapismus. Es ist wie beim Seilziehen: Beide Seiten ziehen hin und her, verlagern das Gewicht mal auf die eine, mal auf die andere Seite. Je mehr die eine Seite zieht, desto stärker zieht anschließend die andere Seite. Sie stehen einander gegenüber, doch bleiben sie immer miteinander verbunden. Ich habe gelernt: Je strenger ich mit mir ins Gericht gehe, desto stärker möchte ich danach ausbrechen und über die Stränge schlagen.

Doch dieses Mal war es anders. Dieses Mal kam ich nicht mehr aus diesem Zustand der Selbstzerfleischung heraus. Ich war Gefangene meines Geistes, und immer düstere Bilder kamen in mein Bewusstsein. Ratlos standen die Psycholog:innen und Ärzt:innen vor mir und diagnostizierten eine Anpassungsstörung, aber ich wusste, da ist noch mehr.

Ich befand mich währenddessen selbst in einem permanenten Ausnahmezustand: Mein Puls war extrem hoch, meine Gedanken wurden immer wirrer, ich verlor jeden Appetit und konnte mich nicht mehr konzentrieren, denn wie unter Zwang verlor ich mich in panischen Gedanken, die immer wieder um sich selbst kreisten. Heute weiß ich, dass ich in einem Zustand der Dissoziation war, doch damals wusste mir niemand zu helfen.

Es hat lange gedauert, mich wieder zusammenzuflicken. Ich hatte nach einigen Wochen in einer Tagesklinik alles verpackt und gut verstaut und konnte wieder am Alltag teilnehmen. Aber etwas war eingebrochen: Immer wieder destabilisierten mich sehr unterschiedliche Erlebnisse. Das erste Anzeichen: Mein Appetit geht verloren, mein Kopf kommt nicht zur Ruhe, und mein Herz rast.

Inzwischen fühle ich mich meinem zeitweise fragilen psy-

chischen Zustand gewachsen, aber der Weg ist noch weit, dass ich mich durchweg sicher fühlen kann. Denn ich habe gelernt, dass psychische Gesundheit keine Selbstverständlichkeit ist.

Ich bin also doch kein extrem resilienter Bambus. Man kann diese Zerbrechlichkeit mit dem Vulnerabilitäts-Stress-Modell erklären (Vulnerabilität bedeutet Verletzlichkeit). Eine Person erreicht aufgrund von anhaltendem Stress und Belastung die Grenze ihrer psychischen Widerstandskraft. Die Psyche ist wie ein Fass, das mit Belastungen vollgelaufen ist und ab einem bestimmten Punkt nichts mehr aufnehmen kann. Ein Tropfen bringt das Fass zum Überlaufen: Es kommt zur Überlastung des gesamten Systems. Dies kann sich in psychischen Krankheiten wie Depression oder Psychosen ausdrücken.

Meine Psyche ist also übergelaufen, übergequollen, man könnte sagen: sie ist geplatzt. Meine Traumata wollen anscheinend ans Tageslicht kommen. Aber wenn ich sie einmal entdeckt und aufgeschlüsselt habe, wie sie sich in meiner Psyche eingerichtet haben, ist das schon mal die halbe Miete.

Am schwierigsten ist es, wenn Erinnerungen so schlimm sind, dass sie jenseits des Bewusstseins versickert sind. Wie Kraken können sie sich tarnen und mit dem Hintergrund verschmelzen. Allerdings geht man heutzutage davon aus, dass nicht jede Person ein Trauma verborgen hat: Früher wurde von manchen Therapeut:innen bewusst nach einem schlimmen Erlebnis gesucht, das als Erklärungsmodell für Störungen dienen könnte. Doch dabei bewegt man sich in der Therapie auf einem schmalen Grad der Suggestion. Wenn etwas verschüttet ist, muss man nicht aktiv graben, außer es will an die Oberfläche kommen, wie es bei mir der Fall war.

## Was bedeutet »Trauma«?

Ich habe mir letztens die Haare schneiden lassen. Das passiert selten, so gestand ich dem Friseur, denn ich habe Probleme damit, wenn fremde Personen meine Haare anfassen. Er konnte das sehr gut nachvollziehen, denn er habe schon selbst »Traumatisches« bei früheren Friseurbesuchen erlebt.

Wirklich, war das traumatisch? Als mehrfach traumatisierte Person fallen mir solche Formulierungen besonders auf, denn sie zeigen, wie die Bedeutung verwässert. Ein Erlebnis, das nachhaltig unsere Gefühle oder unser Verhalten prägt, ist nicht gleichzusetzen mit einem psychischen Trauma und möglichen Traumafolgestörungen. Der australische Psychologe Nick Haslam hat die Entwicklung, in der psychologische Begriffe und Diagnosen in unsere alltägliche Sprache einziehen, »Concept Creep« benannt, worauf ich in Kapitel Sechs näher eingehen werde.

Das lateinische Wort »Trauma« wird mit ›Verletzung‹ oder auch ›Wunde‹ übersetzt und wird in der Medizin hauptsächlich verwendet, um Verletzungen zu beschreiben, wie ein Schädel-Hirn-Trauma. Im Folgenden wird es grundsätzlich um ein psychisches Trauma gehen, also um eine seelische Verletzung.

Entsprechend einer Definition der *World Health Organization* (WHO) ist ein psychisches Trauma als »ein belastendes Ereignis oder eine Situation kürzerer oder längerer Dauer, mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaß, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde« definiert. Ein Trauma ist demnach ein Ereignis, das unsere Fähigkeiten zur Verarbeitung übersteigt. Wir werden dabei mit Gefühlen wie (Todes-)Angst, Hilflosigkeit, Überwältigung

tigt-Sein und völligem Kontrollverlust konfrontiert. Die Definition aus dem DSM-5 führt ebenfalls auf, dass wir Erlebnisse als traumatisch erfahren können, wenn wir selbst nicht betroffen sind, beispielsweise durch persönliches Miterleben oder wenn Angehörige etwas Traumatisches erleben. Auch kann die wiederholte Auseinandersetzung mit Details über traumatische Ereignisse im beruflichen Kontext (z. B. Unfallhelfer:innen, Polizist:innen, usw.) sehr belastend sein.

Die Mediziner Gottfried Fischer und Peter Riedesser bezeichnen in ihrem Standardwerk »Lehrbuch zur Psychotraumatologie« ein psychisches Trauma als »ein vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und individuellen Bewältigungsmöglichkeiten«, das »mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt.« Das »Diskrepanzerlebnis« bezeichnet das Fehlen einer Bewältigungsstrategie für die Psyche und führt zu einer traumatischen Wahrnehmung und Verarbeitung des Ereignisses außerhalb des gewohnten Rahmens einer emotionalen und kognitiven Einordnung. Erlebt eine Person ein Trauma, bricht zwischen ihrer Wahrnehmung und der identitätsstiftenden Welt ein Abgrund auf, der nicht überbrückt werden kann.

Besonders passend ist für mich die Formulierung »schutzlose Preisgabe«: Man ist einer Situation schutzlos ausgeliefert, denn Trauma beinhaltet das Maximum an Abwesenheit von Sicherheit. Das Erlebnis spaltet das Leben in ein Davor und ein Danach. Jenseits des Erlebten ist alles anders: Man muss sein Selbst- und Weltverständnis komplett neu strukturieren. Im Englischen wird in diesem Zusammenhang oft der Begriff »shattered assumptions« (erschütterte Vorannahmen) verwendet: Alles ist anders, als man bisher gedacht hat.