

Verarbeitung

- Was heißt Verarbeitung?
Das Leben wieder im Griff: Leben nach dem Trauma
Die heilende Kraft der Farbe Grün

131

131

133

139

Hilfsmöglichkeiten

- Psychologische Krisenintervention
Traumatherapie
Weiterführende Literatur
Adressenliste

152

152

171

173

175

**Geleitwort**

Vielleicht haben Sie oder ein Angehöriger von Ihnen vor einiger Zeit ein traumatisches Ereignis erlebt, und jetzt haben Sie dieses Buch vor sich. Aber viele von Ihnen werden sich gar nicht richtig auf die Lektüre eines Buches konzentrieren können. Es ist eine sehr häufige Erfahrung, dass nach einem Trauma die Konzentrationsfähigkeit nachlässt – man »liest und liest«, aber man kommt nicht weiter im Text, weil die Gedanken abschweifen. Wenn das bei Ihnen so sein sollte, dann lesen Sie das Buch eben nur in kleinen Abschnitten und Ausschnitten.

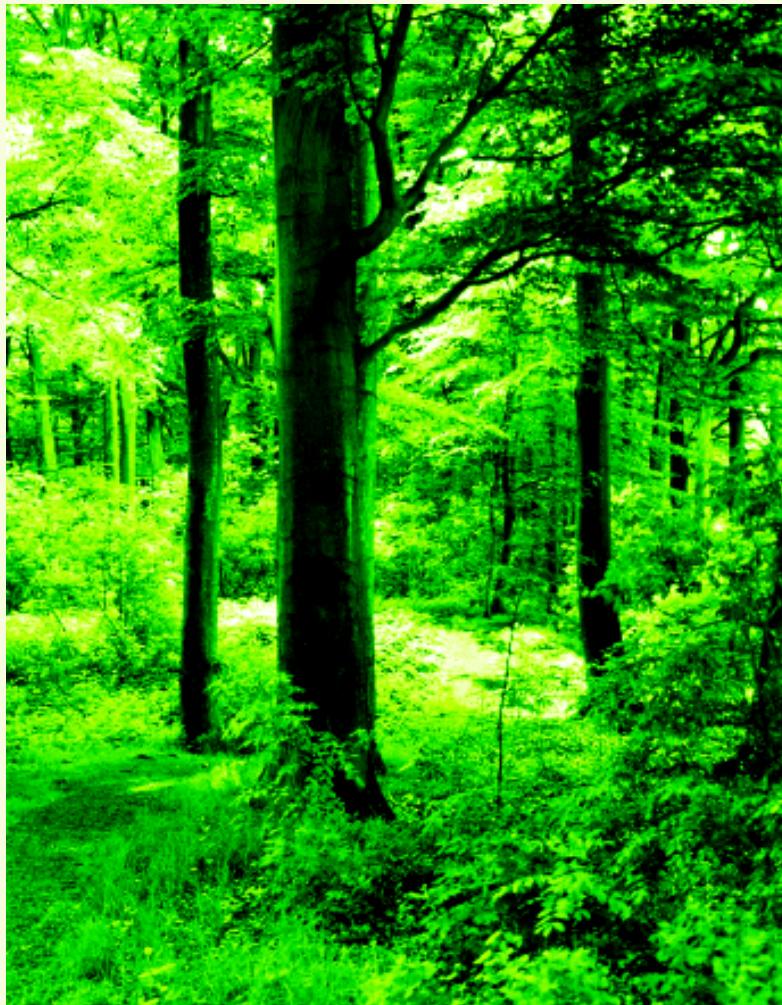
Die Autoren des Buches haben viele erklärende und heilsame Hinweise und Ideen zusammengetragen, von denen manche ganz speziell auf Sie zutreffen könnten. Lassen Sie sich nicht davon irritieren, wenn nicht alles für Sie und auf das passt, was Sie durchgestanden haben und durchstehen. Manche von Ihnen werden über längere Abschnitte hinweg vielleicht denken: »Nein, so ist es bei mir nicht« oder »So trifft es nicht für mich zu«. Sehr wahrscheinlich wird es aber andere Abschnitte im Text geben, die Ihnen persönlich wichtige Hinweise geben können.

Das Buch bringt eine Vielzahl von **Zitaten**, **Gedichten** und **Sinsprüchen** aus verschiedenen Kulturen der Welt. Damit soll nicht nur Ihre durch das Trauma oft verwirrte Gedankenwelt sondern auch die veränderte Gefühlswelt angesprochen werden. Gefühle und Gedanken brauchen fast immer viel Zeit, um wieder an Erfahrungen vor dem Trauma anknüpfen zu können. Die im Buch beschriebenen **Übungen** für Ihre Gefühls- und Gedankenwelt sind ein Angebot an Sie, das Sie nutzen können – um »wieder zu Kräften zu kommen«.

»Nichts wird mehr so, wie es einmal war« – dieser Satz kann stimmen, aber sicherlich stimmt er auch dann nur teilweise. Das vorliegende Buch kann ein Begleiter sein, um selbst herauszubekommen, wie weit Sie anders geworden sind und doch der oder die Gleiche geblieben sind. Herr Lüdke

und Frau Clemens werden Ihnen dankbar sein, wenn Sie Ihre ganz persönliche Erfahrung mit diesem Buch in einem Brief an die beiden Autoren mitteilen.

*Prof. Dr. Dr. Andreas Maercker, Universität Zürich
Sommer 2003*



Danke schön!

Dieses Buch verdankt seine Entstehung sehr vielen Menschen:

Danken möchten wir Andreas Kohlhage vom Verlag EHP für seine aktive und kreative Zusammenarbeit.

Speziellen Dank schulden wir unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der HumanProtect Consulting GmbH, die durch ihre täglichen, zuverlässigen und tatkräftigen Einsätze und Rückmeldungen entscheidenden Anteil am Erfahrungshintergrund dieses Buches haben.

Unser ganz besonderer Dank gehört der R+V Versicherung AG, stellvertretend den Herren Rainer Sauerwein, Stephan Schulze Schwienhorst, Hans-Dieter Schnorrenberg und Wolfgang Pachali. Ohne sie gäbe es dieses Buch nicht.

Der Rund-um-die-Uhr-Notrufzentrale der Rhein-Main-Assistance GmbH danken wir für ihre ständige Erreichbarkeit und schnelle Vermittlung.

Für die immer freundliche und professionelle Büroorganisation danken wir Claudia Rosso und den Mitarbeiterinnen des Regus Business Center in Köln.

Für die fachliche Zusammenarbeit im Bereich der stationären Psychotraumatologie danken wir ganz herzlich der Fachklinik für Mutter, Vater und Kind (WKA-Klinik) in Diez und Dr. med. Friedrich Haux sowie Sabine Lachnitt.

Dr. med. Elisabeth Röttger, Dr. med. Dieter Ebbinghaus, Fachärzte für Innere Medizin und Sportmedizin, und Dr. med. dent. Roland Schmidt und Herrn Dr. med. Hans-Werner Owzarski, Facharzt für Dermatologie sowie ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sei herzlich gedankt für ihre langjährige ärztliche Begleitung, für vertrauliche Gespräche und wertvolle medizinische Hilfe.

Der Kötter Unternehmensgruppe und Herrn Friedrich P. Kötter danken wir für eine erfolgreiche Zusammenarbeit in der Gewaltprävention und innovatives Engagement im Bereich der Sicherheitsdienstleistungen.