

Fragebogen „bin ich von Trauma betroffen?“

Ein Trauma (Psycho- / Bindungstrauma) 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 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 leide unter Panikattacken
- Ich leide unter chronischen Ängsten
- Ich will besser sein als andere
- Ich kann mich gegen Zuschreibungen (z.B. du Streber...) von anderen nicht wehren
- Ich bin als Kind von meiner Mutter nicht gewollt (z.B. aus Vergewaltigung,...)
- Ich bin als Kind von meinem Vater nicht gewollt
- Ich habe einen Abtreibungsversuch überlebt
- Ich habe im Bauch meiner Mutter Gewalt erlebt
- Ich habe für meine Eltern das falsche Geschlecht
- Ich wurde zum falschen Zeitpunkt geboren
- Mein Wille wurde durch meine Eltern, Lehrer, Vorgesetzte mit Gewalt gebrochen
- Ich definiere mich über das Aussen (Familie, Arbeit, Herkunftsland, Religion, politische Partei)
- Ich wurde von meinen Eltern früh zur Adoption weggegeben

Trauma der Liebe

- Ich habe von meinen Eltern nicht die Liebe/ Zuwendung/ Körperkontakt 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 habe Schuldgefühle gegenüber meinen Eltern
- Ich bin vor allem darauf fixiert, was andere über mich denken
- Ich suche noch immer nach meinem Platz in der Familie
- Ich mache mir viele Sorgen um andere Menschen
- Manchmal überkommen mich immense Wutanfälle
- Ich meine, Kinder müssen ihren Eltern grundsätzlich dankbar sein

Trauma der Sexualität

- 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
- Ich habe eine Genitalbeschneidung erdulden müssen
- Ich habe als Kind/ 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

Trauma der eigenen Täterschaft

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

Verlusttrauma

- Ich habe einen Elternteil/ beide Eltern früh verloren
- Ich habe ein Geschwister früh verloren
- Ich habe ein Kind verloren

Bei einem oder mehreren Ja's kannst du davon ausgehen, dass du von Trauma, das im Beziehungskontext entstanden ist, betroffen bist.