

## Überlebensstrategien bei Trauma

Haben wir eine Situation erlebt, die wir nicht bewältigen konnten, die uns maßlos überfordert hat, führt das zu einer Spaltung in unserer Seele. Damit wir der abgespaltenen Erfahrung nicht in einer ähnlichen Situation wieder nahekommen, entwickeln wir sogenannte Überlebensstrategien, die uns davor schützen. Hier eine Liste von Verhaltensweisen, die wir alle in alltäglichen Situationen immer wieder an uns selbst und anderen beobachten:

1. Verdrängen
2. Verleugnen
3. So tun, als ob alles in Ordnung wäre
4. Die Schuld nicht bei sich, sondern bei anderen sehen
5. Sich nicht erinnern
6. Nicht über bestimmte Themen sprechen
7. Keine Versuche machen, sich zu erinnern
8. Alles vermeiden, was Erinnerungen hervorrufen könnte
9. Sich ablenken, wenn schlechte Gefühle hochkommen
10. Von sich selbst ablenken, sich mehr um andere kümmern als um sich selbst
11. Sich in das Leben anderer einmischen, um sich nicht mit sich selbst zu beschäftigen
12. Symptome ignorieren und nicht dem Trauma zuordnen
13. In den Symptomen das Problem sehen und nicht in der traumatischen Ursache
14. Symptome schnell loswerden wollen
15. Aggressiv werden, wenn andere offen die Wahrheit über das Trauma sagen und damit an das Trauma rühren
16. Kompensieren der eigenen unerfüllten Bedürfnisse und der fehlenden Empfindungen von Glück oder Freude durch Süchte
17. Herunterspielen, verniedlichen und kleinreden offenkundiger Traumafolgen
18. Sich hinter Masken flüchten
19. Sich immer mehr und neue Überlebensstrategien zulegen
20. Sprachlich unkonkret und allgemein bleiben
21. Unlogisches als plausibel darstellen
22. Rationale Logik bei sich und anderen außer Kraft setzen
23. Lügen, betrügen, täuschen
24. Sich in Spiritualität flüchten

*Nach Franz Ruppert, Trauma, Angst und Liebe, S. 84f.*