

Steve Haines  
Illustriert von Sophie Standing

# Trauma ist ziemlich strange



## Impressum

Umschlag und Satz: Heinrich Eiermann  
Übersetzung: Weronika M. Jakubowska  
Printed in Germany  
Druck und Bindung: Grafisches  
Centrum Cuno GmbH & Co. KG  
Dritte Auflage

ISBN 978-3-8497-0278-6 (Printausgabe)  
ISBN 978-3-8497-8188-0 (PDF)  
Genehmigte Lizenzausgabe für  
Carl-Auer-Systeme Verlag GmbH,  
Heidelberg, 2019, 2023  
Alle Rechte vorbehalten

Die Originalausgabe erschien unter  
dem Titel »Trauma is Really Strange«  
bei Singing Dragon, an imprint of  
Jessica Kingsley Publishers, London, UK

Copyright © 2016  
Steve Haines (Text)  
Sophie Standing (Illustration)

Bibliografische Information  
der Deutschen Nationalbibliothek: Die  
Deutsche Nationalbibliothek  
verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten  
Programm, unseren Autoren und zum  
Verlag finden Sie unter:

**[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)**

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel. 0 62 21-64 38 0  
Fax 0 62 21-64 38 22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

## Über den Autor

**Steve Haines** ist seit über 25 Jahren als Körpertherapeut tätig. Sein wissenschaftliches Verständnis von Trauma, Schmerz und Angststörungen hat seine Herangehensweise an die Heilung maßgeblich verändert und den Körper ins Zentrum gerückt. Er lebt und arbeitet in London und Genf.  
[www.bodycollege.net](http://www.bodycollege.net)

## Über die Illustratorin

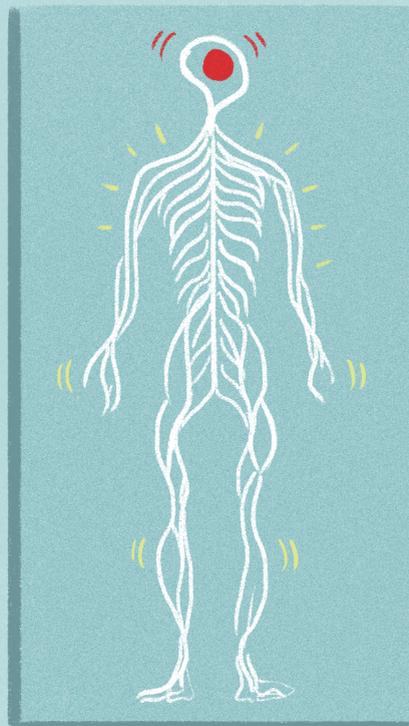
**Sophie Standing** ist Illustratorin und Designerin. Sie ist spezialisiert auf Humanwissenschaften. Ihr Stil verbindet digitale und von Hand gezeichnete Elemente, ist reich an Farben, Strukturen und metaphorischen Konzepten.  
[www.sophiestandingart.com](http://www.sophiestandingart.com)

Mit freundlicher Unterstützung der



**CHAJA**  
STIFTUNG

Trauma ist ziemlich strange.



David Livingstone ist womöglich der viktorianische Entdeckerheld überhaupt. Welch männlicher Schnurrbart!



„Ich hörte einen Schrei. Erschrocken wandte ich mich um und sah den Löwen einen Satz auf mich zu machen ... Mit einem entsetzlichen Knurren schüttelte er mich, wie ein Terrier eine Ratte schüttelt. Der Schock löste eine Starre aus, ähnlich der, die eine Maus zu erleben scheint, die von einer Katze geschüttelt wird.“



„Das führte zu einem benebelten Gefühl, aber ohne Gefühle von Panik oder Angst.“

Drückt man einen Menschen nur fest genug zusammen, verschwindet er.



Dieser benebelte, starre Zustand ist eine Dissoziation, eine Immobilisierung oder Erstarrungsreaktion. Dissoziation ist eines der seltsamen Dinge am Trauma. Wenn es unserem Helden passieren kann, kann es auch uns passieren.

Diese klassische Beschreibung der Dissoziation formulierte David Livingstone im Jahr 1857 (Kandel et al. 2012). Der führende Traumaspzialist Bessel van der Kolk (2017) konstatiert, dass Dissoziation die Essenz des Traumas ist. Nach einem traumatischen Erlebnis driften Menschen oft in die Dissoziation hinein und wieder aus ihr heraus.

Der Pianist James Rhodes, der Opfer von sexuellem Missbrauch war, stellt fest (2016), Dissoziation sei „unter allen Symptomen des Missbrauchs das schwerste und langanhaltendste ... Und so ist es seither geblieben: Kaum droht ein Gefühl oder eine Situation auch nur, mir zu viel zu werden, mach ich's wie ein Pawlow'scher Köter und bin einfach weg.“