



Literaturliste

Informationen über Trauma für Betroffene, Angehörige und HelferInnen

Diese Liste ist aus einem Brainstorming von THZN-MitarbeiterInnen entstanden. Sie erhebt keinerlei Anspruch auf Objektivität, sondern listet die Bücher auf, die wir als hilfreich erleben (deshalb die Sternchen ***).

Stand 02/2017

Allgemeine einführende Literatur zum Thema Trauma

Krüger, Andreas

Powerbook – Erste Hilfe für die Seele
und

Powerbook Special, Band 2

Beide im Verlag Elbe & Krüger

Das Buch vom Kinder- und Jugendtherapeuten Dr. Krüger ist für Jugendliche geschrieben. Es erklärt sehr anschaulich und in leicht verständlicher Sprache nicht nur (!) jungen Menschen, was bei Trauma passiert und was hilft, die leidvollen Erfahrungen zu überwinden.

Hantke, Lydia & Görge, Hans-Joachim

Handbuch Traumakompetenz.

Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Jungfermann Verlag

Im theoretischen Teil des Buches (200 S.) werden Erkenntnisse aus Traumatheorie, Entwicklungspsychologie und Neurowissenschaften leicht verständlich zusammengefasst. Im Übungsteil (300S.) geht es um die Orientierung im Hier und Jetzt, die Einordnung des Erlebten und die Ausweitung des Ressourcenbereichs.

Huber, Michaela

Trauma und die Folgen.

Trauma und Traumabehandlung Bd. 1. Jungfermann Verlag

"Informativ und gut verständlich beschreibt die Autorin, was ein Trauma ist und auf welche Weise es die Betroffenen beeinträchtigt. Ein gut lesbarer Überblick zu Traumaforschung und -therapie." – emotion



Literaturliste

Einführende Literatur mit Schwerpunkt sexuelle Gewalt

Herman, Judith

* * *

Die Narben der Gewalt: Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden. Jungfermann Verlag.

Ein sehr informatives, verständlich geschriebenes Buch, das auch den historischen Aspekt mit einbezieht, allerdings Betroffene triggern kann. Im ersten Teil des Buches wird das Spektrum menschlicher Reaktionen auf traumatische Ereignisse beschrieben, im zweiten Teil wird der Verlauf des Heilungsprozesses geschildert.

Davis, Laura & Bass, Ellen

* * *

Trotz allem: Wege zur Selbstheilung für Frauen, die sexuelle Gewalt erfahren haben Orlanda Frauenverlag

Die Autorinnen stellen den Prozess der Heilung von den Folgen sexueller Gewalt verständlich dar: angefangen vom Zweifeln, ob es überhaupt geschehen ist, über die Konfrontation mit Täter und Familie bis zur Veränderung blockierender Verhaltensmuster.

Davis, Laura

* * *

Verbündete: Handbuch für Partnerinnen und Partner von Überlebenden sexueller Gewalt. Orlanda Frauenverlag.

Antworten auf die Verwirrung, Wut, Frustration und Hilflosigkeit, die Partnerinnen und Partner von Überlebenden sexueller Gewalt oft erleben. Im ersten Teil des Buches geht es um Fragen rund um Beziehungsthemen wie Bedürfnisse und Gefühle, Erwartungen, Grenzen, Nähe und Sex. Im zweiten Teil kommen Partnerinnen und Partner von Überlebenden mit ihren Erfahrungen zu Wort.

Spangenberg, Ellen

* * *

Dem Leben wieder trauen: Traumaheilung nach sexueller Gewalt. Patmos Verlag
Information über Folgen sexueller Gewalt, Behandlungsmöglichkeiten und Selbsthilfemethoden



Literaturliste

Selbsthilfe und Übungen für Betroffene

Reddemann, Luise & Dehner-Rau Cornelia * * *
Trauma heilen. Ein Übungsbuch für Körper und Seele. Trias Verlag
Selbsthilfebuch zum Trauma-Verständnis und Entdecken von Ressourcen über Geschichten, Körper- und Imaginationsübungen. Übersichtlich und für den Einstieg geeignet.

Reddemann, Luise * * *
Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. Herder Verlag
Die Autorin zeigt, wie wir uns aus Blockaden befreien und Leichtigkeit und Gelassenheit zurückgewinnen können

Krüger, Andreas * * *
Powerbook – Erste Hilfe für die Seele
und
Powerbook Special, Band 2
Beide im Verlag Elbe & Krüger
Das Buch vom Kinder- und Jugendtherapeuten Dr. Krüger ist für Jugendliche geschrieben. Es erklärt sehr anschaulich und in leicht verständlicher Sprache nicht nur (!) jungen Menschen, was bei Trauma passiert und was hilft, die leidvollen Erfahrungen zu überwinden.

Croos-Müller, Claudia * *
Kopf hoch! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern

Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co.
Beide im Kösel Verlag
Diese kleinen, preisgünstigen und nett illustrierten Büchlein beschreiben einfache, kurze und überall durchführbare Übungen, die auch sehr gut zum Dissoziationsstopp und der Orientierung im Hier und Jetzt geeignet sind.

Huber, Michaela * *
Der innere Garten. Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung. Mit CD.
Jungfermann-Verlag
Achtsame Anleitung durch einen Prozess persönlicher Veränderung und eine Einladung mit sich selbst wieder besser zurechtzukommen.

Louden, Jennifer * *
Tu dir gut! Das Wohlfühlbuch für Frauen Goldmann Verlag



Literaturliste

Anregungen und Rituale für Körper und Seele, um sich täglich etwas Gutes zu tun, sehr übersichtlich gestaltet.

Peichl, Jochen

* *

Rote Karte für den inneren Kritiker: Wie aus dem ewigen Miesmacher ein Verbündeter wird. Kösel-Verlag

Zeigt mit vielen Beispielen, wie wir die inneren Kritiker in die Schranken weisen und gleichzeitig ihre Stärken kennen- und nutzen lernen

Levine, Peter

*

Vom Trauma befreien. Wie Sie seelische und körperliche Blockaden lösen (mit Übungen auf CD). Kösel Verlag

Der Autor sieht Traumasymptome vor allem als blockierte Energie, die sich über den Körper besser als über die Seele lösen lassen. Dieser Ratgeber soll ermöglichen, seine Methode des Somatic Experiencing in Selbstanwendung zu nutzen.

Berceli, David

*

Körperübungen für die Traumaheilung.

Englisch: Trauma Releasing Exercises (TRE®). A Revolutionary New Method für Stress/Trauma Recovery.

Herausgeber Norddeutsches Institut für Bioenergetische Analyse e. V. (NIBA)

Die Auswirkungen von Trauma werden leicht verständlich erklärt. Der Körper wird durch Übungen ermüdet, was ein kontrollierbares Zittern entstehen lässt und Stress/Trauma abbaut. Die Übungsfolge TRE® ist anhand von Fotos dargestellt. Jeder sollte selbst abwägen, ob er die Übung alleine durchführen möchte oder sich an einen TRE®-Provider wendet.

Sternberg, Sakino Mathilde

?

Wie bewegt man Elefanten? Weg vom Trauma – hin zum Leben. Innenwelt Verlag

Praktischer Ratgeber, der zeigt, wie man schwierige Lebenssituationen mit Elefantengeduld verändern kann.



Literaturliste

Dokumentarfilme

Krüger, Andreas

Wie Kinder wieder lachen lernen

* * *

<http://www.daserste.de/information/reportage-dokumentation/dokus/videos/wie-kinder-wieder-lachen-lernen-hilfe-nach-dem-trauma-100.html#>

In dieser ARD-Dokumentation wird die Arbeit des Kinder-Traumatherapeuten Andreas Krüger aus Hamburg vorgestellt. Der Film zeigt, wie sich traumatische Erlebnisse auf Kinder auswirken und wie dringend notwendig eine kindgerechte Traumatherapie ist. Unbedingt empfehlenswert nicht nur für Eltern und HelferInnen betroffener Kinder!

Das Filmprojekt der Elfriede Dietrich Stiftung

* *

<http://www.e-dietrich-stiftung.de/das-filmprojekt.html>

Das Filmprojekt will über das Thema Trauma aufklären mit drei Filmen für jeweils unterschiedliche Zielgruppen:

Informationen für Betroffene:

Durch die Erinnerung. Wege der Traumatherapie. 40 Min

Informationen für den professionellen Umgang mit potentiell traumatisierten

*Menschen: **Wunde Seele.** Trauma erkennen und Unterstützung bieten. 30 Min*

*Informationen für Interessierte: **Trauma und Traumatherapie.** 30 Min*

In einem Booklet wurden darüber hinaus die wichtigsten Hintergrundinformationen zu den Filmen zusammengefasst. Die Filme heben etwas einseitig auf Traumakonfrontation und EMDR als Methode der Wahl ab.

Freeware auf YouTube

Fünf traumapädagogische Videos für Jugendliche

in Deutsch, Arabisch und (demnächst) Farsi

Erstellt von Mag. Hannes Kolar, Psychologischer Dienst Wien

Die Videos sind frei im YouTube Kanal "Hannes Kolar" bzw. unter https://www.youtube.com/channel/UCf4ArRYBA2eclVrOo8Z6_Ug

#1 Notfallprogramm: beschreibt was im Gehirn nach einem Trauma vor sich geht.

#2 Stressregler: leitet zur Selbstwahrnehmung des momentanen Stressniveaus an.

#3 Meine Ruhe-Atmung: zeigt wie Tiefenatmung zur Selbstberuhigung beitragen kann.

#4 Mein Wohlfühlort: animiert mittels genussvollen Sinneseindrücken zu entspannen.

#5 Der innere Tresor: vermittelt mittels Imagination ängstigende Gedächtnisinhalte zu containen.