



**MUT**

Traumhilfe für Männer\*

---

# Trauma und Stabilisierung

Markus Wickert  
Berlin, September 2021

# HILFE-FÜR-JUNGS e.V.

FÜR JUNGEN\* + MÄNNER\*

---



**MUT**

Traumahilfe für Männer\*

# MUT

Traumahilfe für Männer\*

---



- Männer\*
  - Verschiedene Formen von *Männlichkeit*
  - Nicht jeder definiert sich als männlich oder weiblich
  - **Genderstern** spiegelt diese Vielfalt

Unabhängig von Aufenthaltsstatus, **Krankenversicherung**, Herkunft oder sexueller Orientierung

**MUT**

Traumhilfe für Männer\*

---

## Sexualisierte Gewalt

bezeichnet jede sexuelle Handlung  
an, oder vor einer Person,  
die darauf ausgerichtet ist Macht  
und Autorität zu missbrauchen

**MUT**

Traumhilfe für Männer\*

---

**Sexualisierte Gewalt**  
stellt immer eine  
massive Verletzung  
der körperlichen und  
seelischen  
Integrität dar

# MUT

Traumhilfe für Männer\*

---

## Konsens - einvernehmlicher Sex

Konsens heißt, dass alle Beteiligten allem zustimmen, was beim Sex passiert.

Es gibt Situationen, in denen eine Person nicht zustimmen kann – zum Beispiel, weil sie betrunken oder schläfrig ist, oder weil sie von der anderen Person in irgendeiner Form abhängig ist.

Generell gilt:

Bei Unsicherheiten lieber nachfragen und auf nonverbale Signale achten!  
Unterbrechen oder aufhören ist jederzeit ok.

Quelle

<https://genderdings.de/sexualitaet-und-liebe/einvernehmlicher-sex-konsens/>

# MUT

Traumhilfe für Männer\*

---



Atemlos

die ganze Nacht

# MUT

Traumhilfe für Männer\*

---

*Traumatisierung?*

PTBS?

**Schock?**

# MUT

Traumahilfe für Männer\*

---

## Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung

### Symptome:

- Veränderung der Emotionsregulation (Sexualität, Ärger, selbstverletzendes Verhalten)
- Veränderungen in der Aufmerksamkeit und dem Bewusstsein
- Veränderte Selbstwahrnehmung (Schuldgefühle, Scham, Isolation, Verlust des Selbstwerts)
- Veränderungen in den Beziehungen zu anderen (Vertrauensprobleme)
- Somatisierung (Schmerzen ohne körperliche Ursache)
- Veränderung der Lebenseinstellung (Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, keine Freude am Leben)

# MUT

Traumhilfe für Männer\*

---

## Traumatisierung

- Seelische Verletzung
- Einmaliges Ereignis oder mehrfache Ereignisse
- **Objektiv:**
  - Außergewöhnliche Bedrohung der körperlichen Unversehrtheit
  - Drohende oder tatsächliche Körperverletzung / Tod
- **Subjektiv:**
  - Tiefe Verzweiflung
  - Starke Angst
  - Hilflosigkeit

# MUT

Traumhilfe für Männer\*

---

**Schockreaktionen** können auftreten

... nach Ereignissen, die die eigene Weltsicherheit erschüttern:

- Teilnahme an Kriegshandlungen
- Zeug\*in von schweren Unfällen
- Tod von nahen Angehörigen
- Scheidung der Eltern / Häusliche Gewalt
- Diagnose schwerer Erkrankungen
- Betroffene oder Zeug\*in von Gewalt
- Sexualisierte Gewalt

→ **Betroffene definieren die Schwere der Erschütterung!**

# MUT

Traumhilfe für Männer\*

---

## Mögliche Folgen von Traumatisierungen:

- Übererregungszustände
  - Wiedererleben
    - Vermeidung

# MUT

Traumhilfe für Männer\*

---

## Trauma

# MUT

Traumahilfe für Männer\*

---

Übererregungszustände



# MUT

Traumhilfe für Männer\*

---

## Übererregungszustände

- Schlafstörungen (frühes Aufwachen, Angst vorm ins Bett gehen)
- Unruhe
- Nicht stillsitzen können
- Konzentrationsschwierigkeiten und –schwankungen
- Ungehorsam
- Aggressivität, Reizbarkeit, Wut
- Schnelle Stimmungswechsel

# MUT

Traumahilfe für Männer\*

---

Übererregungszustände

Unruhe

Ohnmacht  
Hilflosigkeit

Reizbarkeit  
Wut

Trauma

Wiedererleben

Flashbacks

Dissoziationen

Triggereffekte

Alpträume

# MUT

Traumhilfe für Männer\*

---

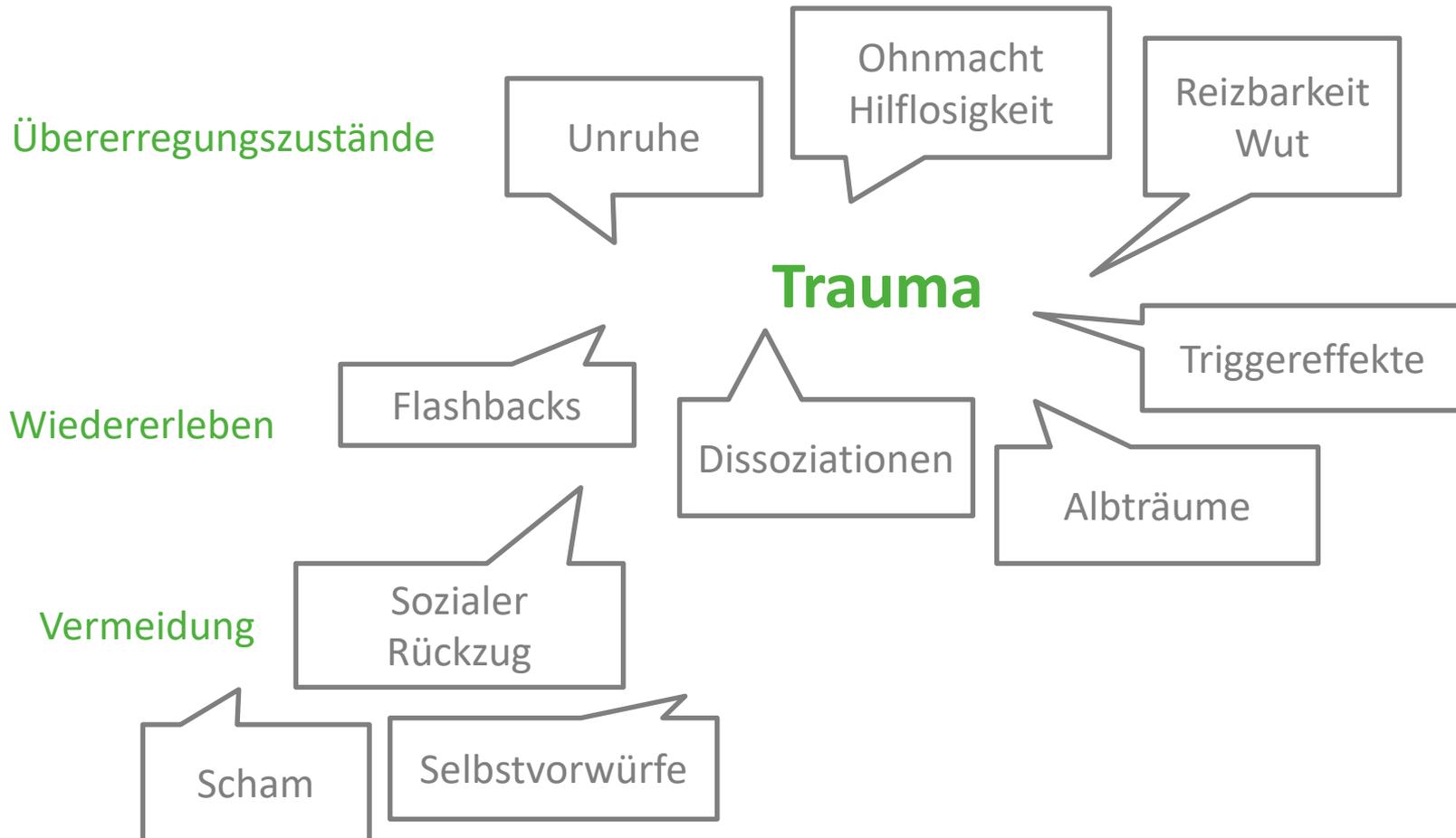
## Wiedererleben

- Intrusive Erinnerungen (Überflutung)
- Schlaflosigkeit und Unruhe
- Traumabezogene Affekte (Erleben im Hier und Jetzt)
- *Wie abwesend sein*

# MUT

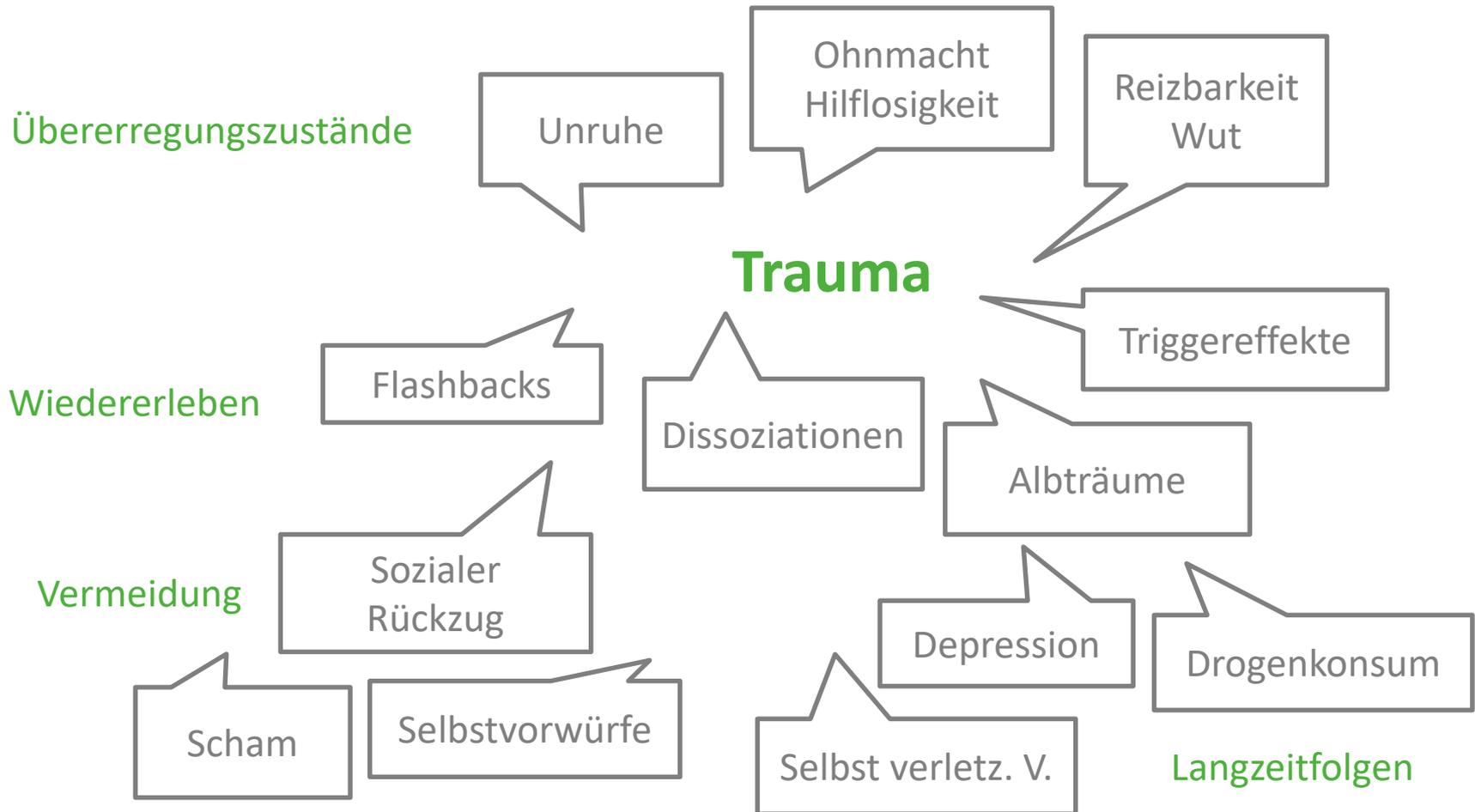
Traumahilfe für Männer\*

---



# MUT

Traumahilfe für Männer\*



# MUT

Traumhilfe für Männer\*

---

## Vermeidung

- Gedanken an das Erlebnis
- Verdrängung von Gefühlen
- Vermindertes Interesse an der Umwelt
- Sozialer Rückzug
- Eingeschränkte Spielfähigkeit
- Regressionen
- Leben in Phantasiewelten (Traum-Welten oder Horror)
- Langeweile und Leere

# MUT

Traumhilfe für Männer\*

---

## Langzeitfolgen von Traumatisierungen

- Psychische Erkrankungen (Dissoziationen, Depressionen, Borderline, ADHS, PTBS)
- Delinquenz
- Selbst- und fremdverletzendes Verhalten
- Schuldistanz
- Treue
- Gebrochene Lebensläufe
- Beziehungsprobleme
- Sexuelle Dysfunktionen

# MUT

Traumhilfe für Männer\*

---

## Einflussfaktoren:



- Unterstützendes soziales Netzwerk
- Stabile Lebensverhältnisse
- Schnelle und professionelle Hilfen
- Ressourcen



- Kontakt zu Täter\*in
- Unsichere Umwelt
- Kein Zugang zu Hilfe

# MUT

Traumhilfe für Männer\*

---

## Traumapädagogik / -therapie:

- Orientierung
- **Stabilisierung**
- Traumabearbeitung / -verarbeitung
- Integration

# MUT

Traumhilfe für Männer\*

---



## Stabilisierung

= Erarbeiten von **Hilfsmitteln**, um

- sich selbst zu trösten
- sich selbst zu beruhigen
- sich selbst zu stabilisieren

# MUT

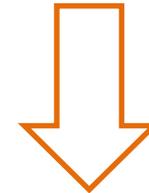
Traumhilfe für Männer\*

---



## Stabilisierung

= Erarbeiten von **Hilfsmitteln**, um



Intrusionen

Flashbacks

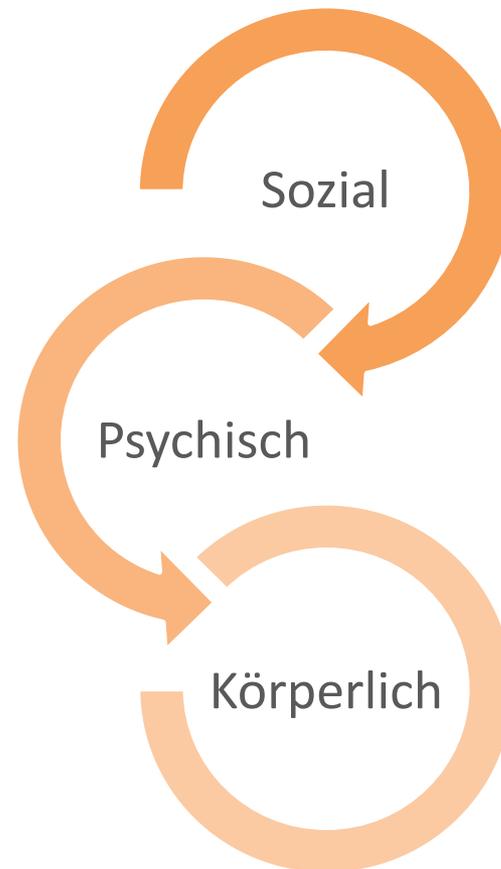
Selbst- und Fremdschädigung

Panik, Angst, Misstrauen

# MUT

Traumhilfe für Männer\*

---

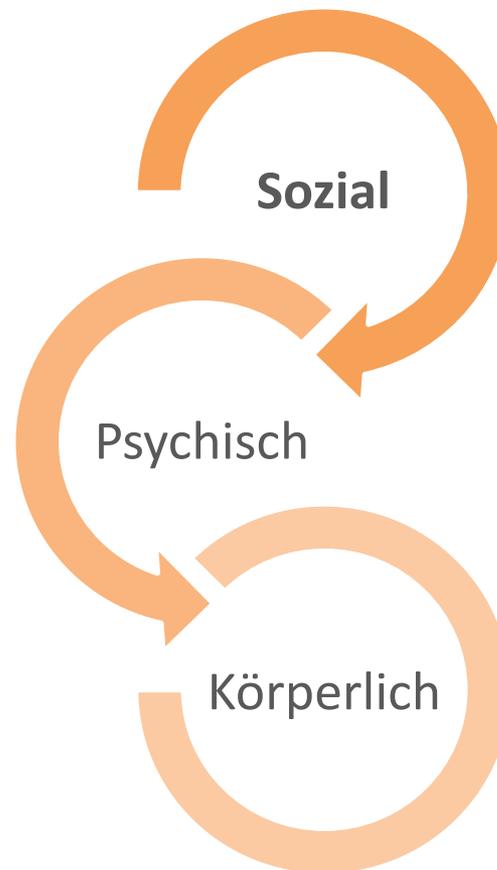


# MUT

Traumhilfe für Männer\*

---

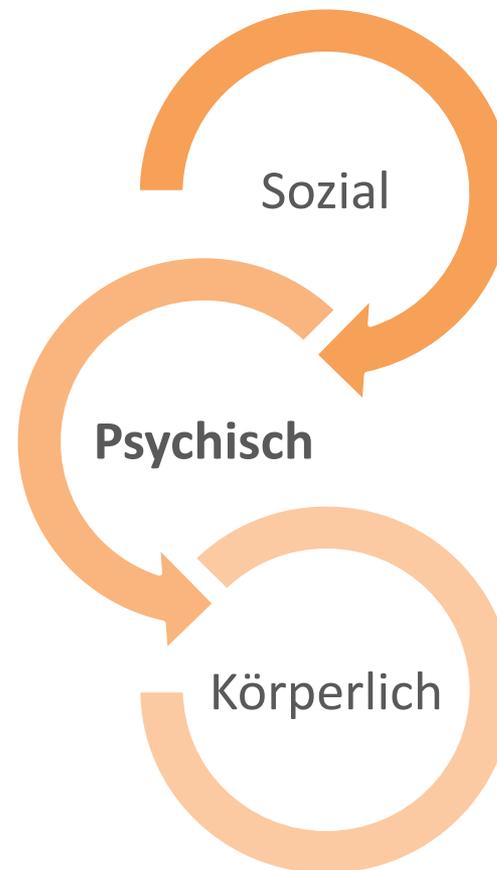
- Rechtliche Grundlagen
- Umgang mit Täter\*innenkontakt
- Mobilisierung sozialer und ökonomischer Ressourcen



# MUT

Traumhilfe für Männer\*

---



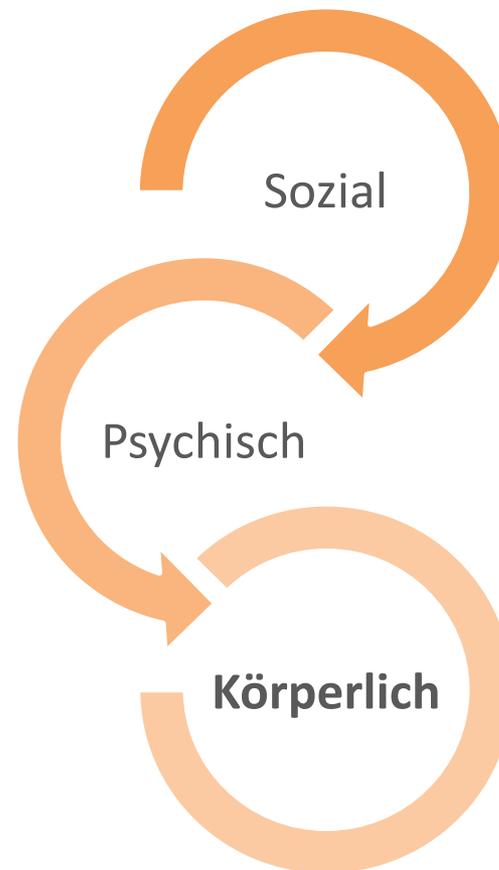
- Distanzierungs- und Kontrolltechniken
- Selbstbeobachtung
- Selbsttröstung
- Arbeit mit „inneren“ & „äußeren“ Ressourcen

# MUT

Traumhilfe für Männer\*

---

- Allgemeine Grundlagen
- Einfache Entspannungstechniken
- Achtsamkeits- und Selbstwahrnehmungsübungen



# MUT

Traumhilfe für Männer\*

---

Was kann ich  
konkret tun?



# MUT

Traumahilfe für Männer\*

---

Was kann ich  
konkret tun?



*Es ist vorbei!*

**Da sein!**

# MUT

Traumhilfe für Männer\*

---

Nicht überlasten!

Sprache finden helfen

Gefühle zeigen lassen

Entlasten

Dissoziationen beachten

Stress  
reduzieren

# MUT

Traumhilfe für Männer\*

---



Was tut *mir*  
gut?

# MUT

Traumhilfe für Männer\*

---

## Schnelle und professionelle Hilfen können sein:

- Psychoedukation
- Vermeidung von Unruhe
- Ressourcenorientiertes Arbeiten
- *Entschleunigung*
- Soziale Stabilisierung (Aktivitäten wie Sport)
- Zuverlässigkeit / Langfristig: Aufbau von Vertrauen



**Stabilisierung**

# MUT

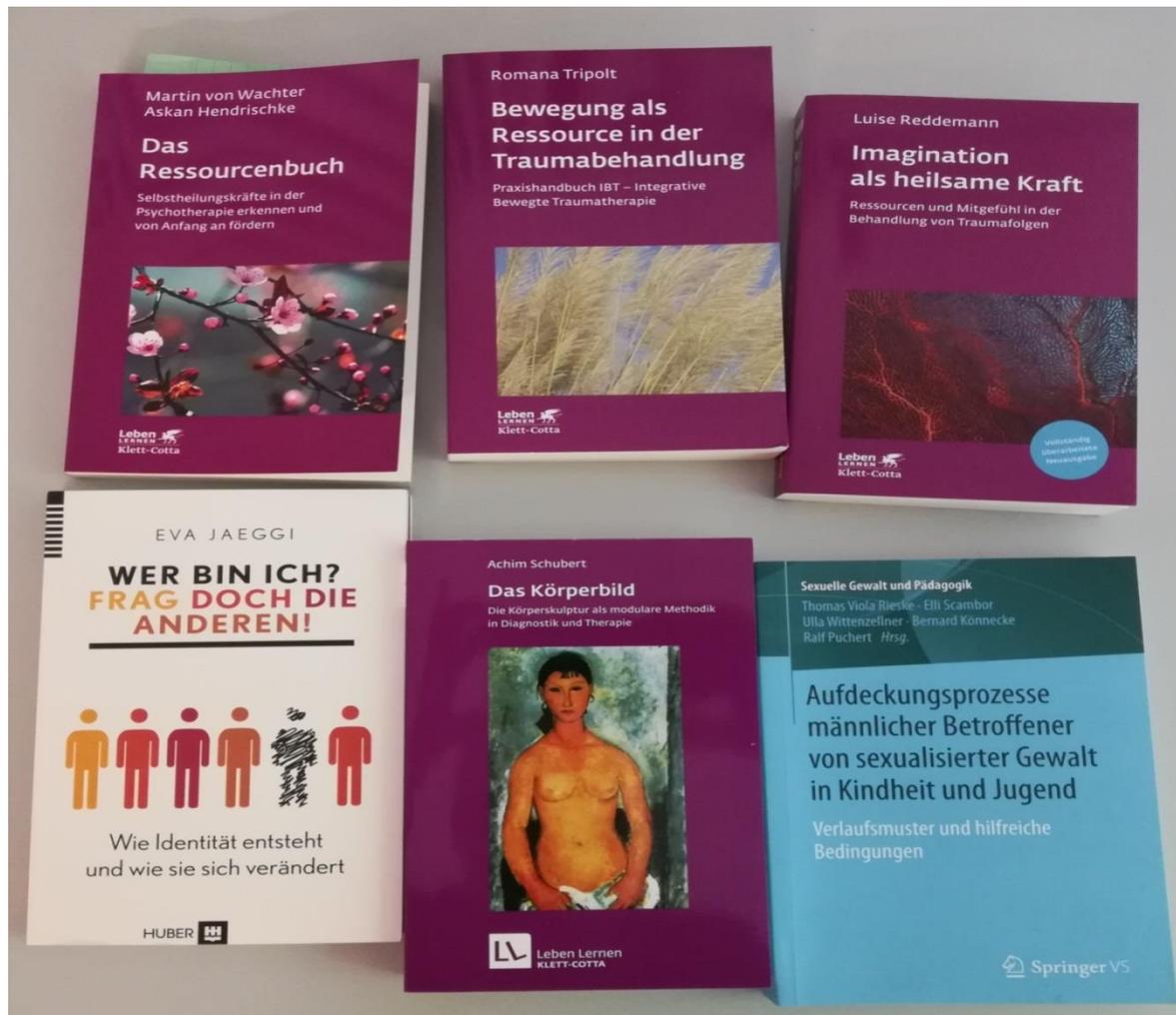
Traumhilfe für Männer\*

---

Fragen, Gedanken, Impulse ...?

# MUT

## Traumahilfe für Männer\*



# MUT

Traumhilfe für Männer\*

---

Markus Wickert  
Traumafachberater\*/pädagoge  
und Gender-Trainer\*

HILFE-FÜR-JUNGS e.V.  
MUT-Traumhilfe für Männer\*

Leinestraße 49  
12049 Berlin  
(030) 236 33 978

[anfrage@mut-traumhilfe.de](mailto:anfrage@mut-traumhilfe.de)

[www.mut-traumhilfe.de](http://www.mut-traumhilfe.de)

Instagram: @MUTHilft

# MUT

Traumhilfe für Männer\*

---

## Danke für Ihre Aufmerksamkeit

