



# Komplexe PTBS und Dissoziation verstehen

Wenn langes Trauma Gegenwart,  
Nähe und Selbstbild verändert



## WISSEN

Dissoziation  
erkennen.



## VERSTEHEN

Schutzreaktionen  
einordnen.



## STABILISIEREN

Orientierung  
finden.



## HILFE

Nächste Schritte  
finden.

# Komplexe PTBS und Dissoziation verstehen

Wenn langes Trauma Gegenwart, Nähe und Selbstbild verändert

## Wichtiger Hinweis

Dieses Handbuch ist ein Aufklärungstext. Es ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder diagnostische Beratung. Wenn du dich nicht sicher fühlst, Suizidgedanken hast oder Angst hast, dir etwas anzutun: Rufe sofort den Notruf 112, gehe in eine Notaufnahme oder bitte eine vertraute Person, bei dir zu bleiben. Bei dringendem medizinischem Bedarf außerhalb normaler Praxiszeiten ist die 116117 erreichbar. Die TelefonSeelsorge ist unter 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 und 116 123 erreichbar.

## Sprache

Ich nutze einfache Sprache. Fachwörter werden erklärt. Belastungen werden nicht als Schwäche, Charakterfehler oder persönliches Versagen beschrieben. Gemeint ist: Menschen brauchen Verständnis, passende Hilfe, klare Grenzen und machbare nächste Schritte.

# Vorwort

Dieses Handbuch erklärt komplexe PTBS und Dissoziation behutsam.

Es vermeidet grafische Details und legt den Schwerpunkt auf Sicherheit, Orientierung und verständliche Sprache.

## Grundgedanke

Menschen sind mehr als ihre Symptome. Unterstützung soll nicht beschämen, sondern Sicherheit, Orientierung und Veränderung möglich machen.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>1. Worum es in diesem Handbuch geht</b>	<b>5</b>
1.1 Was dieses Handbuch leisten kann	5
1.2 Was dieses Handbuch nicht leisten kann	5
<b>2. Komplexe PTBS einfach erklärt</b>	<b>5</b>
2.1 Warum komplex nicht schlimmer als alle anderen bedeutet	5
<b>3. Die drei Zusatzbereiche</b>	<b>5</b>
3.1 Gefühlsregulation	5
3.2 Negatives Selbstbild	5
3.3 Beziehungen und Vertrauen	5
<b>4. Dissoziation verstehen</b>	<b>6</b>
4.1 Warum Dissoziation Schutz sein kann	6
<b>5. Trigger und Orientierung</b>	<b>6</b>
5.1 Orientierung im Heute	6
<b>6. Scham, Schuld und innere Kritiker</b>	<b>6</b>
<b>7. Nähe, Distanz und Bindung</b>	<b>7</b>
7.1 Gute Sätze	7
<b>8. Innere Anteile behutsam verstehen</b>	<b>7</b>
<b>9. Behandlung und Stabilisierung</b>	<b>7</b>
9.1 Was Therapie beachten sollte	7
<b>10. Angehörige: Stabilität statt Rettung</b>	<b>7</b>
<b>11. Krise und Sicherheit</b>	<b>8</b>
<b>12. Arbeitsblätter</b>	<b>8</b>
12.1 Dissoziations-Ampel	8
12.2 Stabilitätsplan	8
<b>13. Leben mit langen Schutzmustern</b>	<b>8</b>
<b>14. Dissoziation im Alltag erkennen</b>	<b>9</b>
<b>15. Grenzen, Zustimmung und Körper</b>	<b>9</b>
<b>16. Therapie, Stabilisierung und Verarbeitung</b>	<b>10</b>
<b>17. Rückfallvorsorge und stabile Routinen</b>	<b>10</b>
<b>18. Alltag, Arbeit und Überanpassung</b>	<b>10</b>
<b>19. Selbstmitgefühl ohne Schönreden</b>	<b>11</b>
<b>20. Angehörige: klare Unterstützung</b>	<b>11</b>
<b>21. Diagnose und Abgrenzung</b>	<b>12</b>
<b>22. Komplexe PTBS und Entwicklung</b>	<b>12</b>
<b>23. Dissoziation und Sicherheit im Kontakt</b>	<b>12</b>
<b>24. Selbstbild und Scham vertiefen</b>	<b>13</b>
<b>25. Therapieziele realistisch setzen</b>	<b>13</b>
<b>26. Krisen ohne Panik vorbereiten</b>	<b>13</b>
<b>27. Sprache für das Umfeld</b>	<b>14</b>
<b>28. Alltagsentscheidungen vereinfachen</b>	<b>14</b>
<b>29. Fallbeispiele aus dem Alltag</b>	<b>15</b>
<b>30. Hilfreiche Sätze zum Weitergeben</b>	<b>15</b>
<b>31. Vorbereitung auf professionelle Hilfe</b>	<b>15</b>
<b>32. Zusammenfassung</b>	<b>16</b>
<b>33. Karte zum Weitergeben</b>	<b>16</b>
<b>34. Glossar</b>	<b>16</b>
<b>35. Quellen und weiterführende Informationen</b>	<b>17</b>

# 1. Worum es in diesem Handbuch geht

Komplexe PTBS kann entstehen, wenn Belastungen lange andauern, wiederholt passieren oder in Beziehungen stattfinden, aus denen ein Mensch nicht einfach herauskam. Dissoziation kann dabei eine Schutzreaktion sein.

<b>Verstehen</b> Langzeitfolgen ohne Schuld einordnen.	<b>Orientieren</b> Dissoziation und Trigger erkennen.	<b>Stabilisieren</b> Sicherheit im Alltag aufbauen.
---	--	--

## 1.1 Was dieses Handbuch leisten kann

- Es erklärt komplexe PTBS und Dissoziation einfach.
- Es beschreibt Selbstbild, Gefühle, Nähe und Körper.
- Es gibt Stabilisierungsideen ohne Druck.

## 1.2 Was dieses Handbuch nicht leisten kann

- Es ersetzt keine Diagnostik oder Therapie.
- Es fordert keine Trauma-Detailarbeit allein.
- Es bewertet keine Lebensgeschichte.

# 2. Komplexe PTBS einfach erklärt

Komplexe PTBS enthält PTBS-Symptome und zusätzlich häufig Probleme mit Gefühlsregulation, negativem Selbstbild und Beziehungen. Komplex bedeutet nicht, dass ein Mensch kompliziert oder hoffnungslos ist. Es beschreibt, dass mehrere Bereiche betroffen sein können.

## 2.1 Warum komplex nicht schlimmer als alle anderen bedeutet

Das Wort soll helfen, passende Hilfe zu finden. Es ist kein Wettbewerb des Leidens.

# 3. Die drei Zusatzbereiche

## 3.1 Gefühlsregulation

Gefühle können sehr schnell sehr stark werden oder kaum spürbar sein. Beides kann mit Schutz und Überlastung zusammenhängen.

## 3.2 Negatives Selbstbild

Viele Betroffene tragen tiefe Scham oder das Gefühl, falsch zu sein. Diese Sätze können aus alten Erfahrungen stammen.

## 3.3 Beziehungen und Vertrauen

Nähe kann gleichzeitig ersehnt und gefürchtet werden. Vertrauen entsteht oft langsam und braucht wiederholte sichere Erfahrungen.

## 4. Dissoziation verstehen

Dissoziation bedeutet: Etwas im Erleben trennt sich ab. Man ist körperlich da, fühlt sich aber weg, leer, fremd, unwirklich oder wie hinter Glas. Das ist nicht gespielt.

Form	Wie es wirken kann
Derealisation	Die Umgebung fühlt sich unwirklich an.
Depersonalisation	Der eigene Körper oder die eigene Stimme fühlt sich fremd an.
Zeitverlust	Abschnitte fehlen oder wirken verschwommen.
Abschalten	Wenig Gefühl, wenig Sprache, Erstarren.

### 4.1 Warum Dissoziation Schutz sein kann

Wenn etwas zu viel ist, kann das Nervensystem Abstand schaffen. Dieser Schutz kann mit der Zeit störend werden, wenn er im Alltag automatisch anspringt.

## 5. Trigger und Orientierung

Trigger können alte Zustände aktivieren. Bei komplexer PTBS sind Auslöser oft Beziehungssituationen: Kritik, Schweigen, Nähe, Abhängigkeit, Kontrollverlust oder das Gefühl, ausgeliefert zu sein.

### 5.1 Orientierung im Heute

Hilfe	Beispiel
Ort	Ich bin in meiner Wohnung.
Zeit	Heute ist ein anderer Tag.
Körper	Meine Füße berühren den Boden.
Kontakt	Ich kann eine sichere Person informieren.

## 6. Scham, Schuld und innere Kritiker

Lange Belastung kann dazu führen, dass Betroffene die Schuld bei sich suchen. Ein innerer Kritiker kann sehr hart werden und alte abwertende Botschaften wiederholen.

Innerer Satz	Neue Einordnung
Ich bin falsch.	Ich habe Schutzmuster entwickelt.
Ich müsste längst weiter sein.	Stabilisierung braucht Zeit.
Ich darf niemandem vertrauen.	Mein System versucht mich zu schützen.

## 7. Nähe, Distanz und Bindung

Nähe kann Halt geben und gleichzeitig Gefahr bedeuten. Manche Menschen wechseln zwischen starkem Wunsch nach Nähe und starkem Rückzug. Das ist nicht Laune, sondern oft ein altes Schutzmuster.

### 7.1 Gute Sätze

- Ich brauche Nähe, aber langsam.
- Ich bin gerade weggetreten und brauche Orientierung.
- Bitte sprich ruhig und klar.
- Ich melde mich, wenn ich wieder mehr im Heute bin.

## 8. Innere Anteile behutsam verstehen

Manche Betroffene erleben innere Seiten, die Unterschiedliches wollen: funktionieren, fliehen, kämpfen, erstarren, gefallen, kontrollieren. Man muss diese Seiten nicht dramatisieren. Man kann sie als innere Schutzversuche verstehen.

### Behutsam

Innere Anteile sollten nicht erzwungen oder ausgeschmückt werden. Hilfreich ist eine ruhige, sichere Einordnung.

## 9. Behandlung und Stabilisierung

Behandlung sollte traumainformiert sein. Häufig geht es zuerst um Stabilisierung, Orientierung, Körperwahrnehmung, Grenzen, Krisenplan und sichere Beziehungsgestaltung.

### 9.1 Was Therapie beachten sollte

- Tempo.
- Sicherheit.
- Keine Überflutung.
- Ressourcen.
- Klare Absprachen.
- Umgang mit Dissoziation.

## 10. Angehörige: Stabilität statt Rettung

Angehörige können stabilisieren, aber sie können Trauma nicht alleine heilen. Wichtig sind ruhige Verlässlichkeit, klare Grenzen und keine Forderung nach Details.

Weniger hilfreich	Hilfreicher
Warum bist du so?	Was hilft dir, im Heute zu bleiben?
Du musst mir alles erzählen.	Du musst keine Details erzählen.
Ich rette dich.	Wir holen passende Hilfe dazu.

# 11. Krise und Sicherheit

## Sofort handeln

Bei akuter Gefahr, Suizidgedanken oder Selbstgefährdung: 112, Notaufnahme oder nicht allein bleiben. 116117 und TelefonSeelsorge können weitere Wege sein.

# 12. Arbeitsblätter

## 12.1 Dissoziations-Ampel

Stufe	Merkmal	Hilfe
Grün	Ich bin im Heute.	Normale Aufgaben, Pausen.
Gelb	Alles wird fern oder neblig.	Orientierung, Reize senken.
Rot	Ich bin kaum erreichbar.	Nicht allein, Sicherheit, Hilfe holen.

## 12.2 Stabilitätsplan

### Vorlage

Wenn ich dissoziiere, helfen mir: Licht, Name und Datum, kaltes Wasser, Füße spüren, eine ruhige Stimme und keine Detailfragen.

# 13. Leben mit langen Schutzmustern

Komplexe PTBS betrifft oft nicht nur einzelne Erinnerungen. Sie kann beeinflussen, wie ein Mensch sich selbst, andere Menschen und die Welt grundsätzlich erlebt. Wer lange unsicher war, lernt vielleicht sehr früh: Ich muss Stimmung lesen. Ich darf nicht auffallen. Ich muss stark sein. Ich muss mich anpassen. Diese Muster können im Erwachsenenleben weiterlaufen, obwohl die alte Situation vorbei ist.

Das Ziel ist nicht, Schutzmuster zu hassen. Sie hatten oft einen Sinn. Gleichzeitig dürfen sie überprüft werden: Hilft mir dieses Muster heute noch? Oder kostet es mich Nähe, Ruhe, Grenzen und Lebendigkeit?

Schutzmuster	Was darunter liegen kann
Alles kontrollieren	Angst vor Überraschung und Ausgeliefertsein.
Immer funktionieren	Angst, bei Bedürftigkeit abgelehnt zu werden.
Konflikte vermeiden	Alte Erfahrung, dass Konflikte gefährlich sind.

Schutzmuster	Was darunter liegen kann
Sich selbst abwerten	Gelernte Botschaften werden innerlich wiederholt.

## 14. Dissoziation im Alltag erkennen

Dissoziation kann sehr unauffällig sein. Jemand antwortet noch, wirkt ruhig oder macht weiter, ist innerlich aber kaum erreichbar. Andere merken Zeitverlust, Nebel im Kopf, ein fremdes Körpergefühl, fehlende Worte oder das Gefühl, hinter einer Scheibe zu sitzen. Wichtig ist: Dissoziation ist kein Drama und kein Schauspiel. Sie ist ein Zeichen, dass das System Abstand braucht.

Im Alltag hilft es, frühe Zeichen zu kennen. Dann muss man nicht warten, bis jemand ganz weg ist. Frühe Zeichen können sein: starrer Blick, monotone Stimme, Kältegefühl, verlangsamte Reaktion, plötzliches Schweigen, wenig Mimik, starke Müdigkeit oder das Gefühl, nicht mehr klar denken zu können.

<b>Orientierung</b>	Ein kurzer Orientierungssatz kann lauten: Ich bin hier. Heute ist heute. Ich muss gerade keine alten Dinge lösen. Ich darf den Raum sehen, den Boden spüren und eine sichere Grenze setzen.
---------------------	---

## 15. Grenzen, Zustimmung und Körper

Bei komplexer PTBS können Körpergrenzen sehr empfindlich sein. Nähe, Berührung, Sexualität, medizinische Untersuchungen oder enge Räume können alte Alarmmuster aktivieren. Das ist kein Zeichen von Kälte. Es bedeutet, dass Zustimmung, Tempo und Kontrolle besonders wichtig sind.

Eine gute Grenze ist nicht unfreundlich. Sie macht Kontakt sicherer. Betroffene dürfen sagen: Bitte vorher fragen. Nicht von hinten anfassen. Ich brauche Licht. Ich brauche eine Pause. Ich möchte eine Untersuchung erklärt bekommen. Solche Sätze sind keine Sonderwünsche, sondern Schutz und Orientierung.

Satz	Wozu er hilft
Bitte frag, bevor du mich berührst.	Gibt Kontrolle zurück.
Ich brauche eine Pause.	Verhindert Überflutung.
Erklär mir den nächsten Schritt.	Macht Situationen vorhersehbarer.
Ich sage Stopp, auch wenn ich dich mag.	Trennt Grenze von Ablehnung.

## 16. Therapie, Stabilisierung und Verarbeitung

Bei komplexer PTBS ist Behandlung oft ein Weg in mehreren Phasen. Zuerst geht es häufig um Sicherheit, Alltag, Krisenplan, Körperorientierung, Beziehung zur Fachperson und das Verstehen von Schutzmustern. Erst wenn genug Stabilität da ist, kann traumafokussierte Verarbeitung sinnvoll sein.

Verarbeitung heißt nicht, alles noch einmal ungefiltert zu erzählen. Gute Behandlung achtet auf Dosierung. Betroffene dürfen stoppen, Pausen machen und mitentscheiden. Besonders bei Dissoziation ist wichtig, im Heute verankert zu bleiben.

### Gute Hilfe

Gute traumainformierte Hilfe erkennt an: Symptome hatten einen Schutzsinn. Veränderung braucht Sicherheit, Wiederholung und eine Beziehung, in der Grenzen respektiert werden.

## 17. Rückfallvorsorge und stabile Routinen

Stabilität entsteht oft durch wiederholte kleine Erfahrungen. Regelmäßige Mahlzeiten, Schlafrhythmus, sichere Kontakte, klare Termine, Pausen, Bewegung ohne Druck und ein Krisenplan können helfen. Das klingt schlicht, ist bei komplexer PTBS aber oft ein wichtiger Teil von Behandlung.

Rückfälle können passieren, wenn Stress, Konflikte, Krankheit, Einsamkeit oder alte Jahrestage das System belasten. Dann ist die Frage nicht: Warum bin ich wieder so? Hilfreicher ist: Welche Schutzmuster sind aktiv, was brauche ich jetzt, und wer kann mit mir sortieren?

Warnzeichen	Frühe Reaktion
Mehr Wegtreten	Reize senken, Orientierung häufiger nutzen.
Mehr innerer Kritiker	Abwertende Sätze als altes Muster benennen.
Mehr Rückzug	Eine sichere kurze Kontaktform wählen.
Mehr Konfliktangst	Gespräch verschieben und Grenze formulieren.

## 18. Alltag, Arbeit und Überanpassung

Viele Menschen mit komplexer PTBS haben gelernt, sich sehr stark anzupassen. Sie erkennen Stimmungen schnell, übernehmen Verantwortung, entschuldigen sich viel oder versuchen, keine Bedürfnisse zu zeigen. Nach außen kann das kompetent wirken. Innen kann es sehr erschöpfend sein.

Im Alltag hilft es, Überanpassung nicht als Persönlichkeit festzuschreiben. Sie ist oft ein altes Sicherheitsprogramm. Kleine Gegenbewegungen können sein: eine Pause nicht begründen, eine Frage stellen, eine Grenze freundlich wiederholen, eine Entscheidung nicht sofort

treffen oder Hilfe annehmen, ohne sie vorher zu verdienen.

Muster	Kleiner neuer Schritt
Sofort zustimmen	Zeit zum Antworten nehmen.
Alles erklären	Kurze Grenze stehen lassen.
Bedürfnisse verstecken	Eine kleine konkrete Bitte formulieren.
Immer stark wirken	Einer sicheren Person Belastung zeigen.

## 19. Selbstmitgefühl ohne Schönreden

Selbstmitgefühl heißt nicht, alles schönzureden. Es heißt, die eigene Geschichte nicht mit zusätzlicher Härte zu beantworten. Viele Betroffene sprechen innerlich mit sich, wie früher mit ihnen gesprochen wurde: kalt, abwertend, drohend oder beschämend. Diese Stimme kann gelernt sein.

Ein hilfreicher Gegenentwurf muss nicht kitschig sein. Er darf nüchtern sein: Ich bin gerade aktiviert. Das ist ein altes Muster. Ich muss mich nicht beschimpfen, um Verantwortung zu übernehmen. Ich darf den nächsten sicheren Schritt wählen.

### Gegensatz

Alter Satz: Ich bin falsch. Neuer Satz: Ich habe Schutz gelernt. Jetzt darf ich prüfen, was heute sicher und hilfreich ist.

## 20. Angehörige: klare Unterstützung

Angehörige können viel bewirken, wenn sie verlässlich, ruhig und nicht drängend bleiben. Gleichzeitig brauchen auch sie Grenzen. Komplexe PTBS kann Beziehungen stark belasten, besonders wenn Dissoziation, Rückzug, starke Scham oder Angst vor Verlassenwerden auftreten.

Hilfreich ist eine gemeinsame Sprache: Was bedeutet Rückzug? Was ist ein Notfall? Welche Sätze helfen bei Dissoziation? Welche Grenzen gelten auch in Krisen? Wer ist nicht allein verantwortlich? Solche Absprachen entlasten beide Seiten.

Situation	Hilfreich
Person dissoziiert	Kurz orientieren, keine Detailfragen.
Person zieht sich zurück	Kurzes Kontaktangebot ohne Druck.
Konflikt eskaliert	Pause mit Rückkehrzeit vereinbaren.
Angehörige überfordert	Eigene Hilfe und Grenzen ernst nehmen.

## 21. Diagnose und Abgrenzung

Komplexe PTBS kann sich mit Depression, Angst, Borderline, ADHS, Autismus, Sucht oder Essstörungen überschneiden. Deshalb braucht Diagnostik Zeit und Sorgfalt. Eine gute Abklärung fragt nicht nur: Welche Symptome gibt es? Sie fragt auch: Wann treten sie auf, was löst sie aus, welche Funktion hatten sie, und welche Hilfe passt?

Eine Diagnose soll Zugang zu Hilfe erleichtern. Sie sollte nicht benutzt werden, um Menschen als schwierig, kaputt oder hoffnungslos zu beschreiben. Gerade bei komplexer PTBS ist Würde wichtig, weil viele Betroffene lange das Gegenteil erlebt haben.

### Einordnung

Komplex bedeutet: mehrere Bereiche sind betroffen. Es bedeutet nicht: unmöglich, unheilbar oder persönlich falsch.

## 22. Komplexe PTBS und Entwicklung

Wenn Belastung früh, lange oder in wichtigen Beziehungen passiert, kann sie Entwicklung beeinflussen. Ein Kind lernt dann vielleicht nicht: Meine Bedürfnisse sind wichtig. Es lernt eher: Ich muss mich anpassen, scannen, still sein, leisten oder verschwinden. Solche Muster können im Erwachsenenalter weiterlaufen.

Das bedeutet nicht, dass eine Person auf ihre Vergangenheit festgelegt ist. Es erklärt, warum manche Reaktionen tief sitzen und nicht durch einen guten Vorsatz verschwinden. Neue Erfahrungen brauchen Wiederholung, Sicherheit und oft professionelle Begleitung.

Gelerntes Muster	Mögliche neue Erfahrung
Bedürfnisse sind gefährlich	Eine kleine Bitte wird respektiert.
Nähe kippt plötzlich	Kontakt bleibt berechenbar.
Fehler bedeuten Gefahr	Kritik bleibt begrenzt und respektvoll.
Ich bin allein	Hilfe wird verlässlich erreichbar.

## 23. Dissoziation und Sicherheit im Kontakt

Wenn jemand dissoziiert, helfen oft wenige Worte und klare Orientierung. Viele Fragen, laute Stimmen oder Körperkontakt ohne Zustimmung können es verstärken. Begleitende sollten ruhig bleiben und nicht beleidigt reagieren, wenn die Person kaum antwortet.

Gute Unterstützung fragt: Darf ich hier bleiben? Soll ich Abstand halten? Möchtest du Licht? Kannst du den Boden spüren? Weißt du, wo du bist? Wenn die Person nicht sicher ist, kaum erreichbar bleibt oder Selbstgefährdung droht, braucht es zusätzliche Hilfe.

Tun	Warum
Ruhig und kurz sprechen	Viele Worte überfordern leichter.
Abstand respektieren	Kontrolle und Sicherheit steigen.

Tun	Warum
Ort und Datum anbieten	Hilft Rückkehr ins Heute.
Keine Details fragen	Verhindert zusätzliche Überflutung.

## 24. Selbstbild und Scham vertiefen

Bei komplexer PTBS ist Scham oft nicht nur ein Gefühl nach einem Fehler. Sie kann wie eine Grundannahme wirken: Ich bin falsch. Ich bin zu viel. Ich bin nicht schützenswert. Diese Sätze sind häufig nicht entstanden, weil sie wahr sind, sondern weil ein Mensch lange so behandelt wurde.

Veränderung beginnt oft damit, Scham als altes Echo zu erkennen. Das nimmt Verantwortung nicht weg. Es macht nur möglich, zwischen Person und Schutzmuster zu unterscheiden. Ein Mensch kann Verantwortung übernehmen, ohne sich als Ganzes zu verurteilen.

### Sortieren

Frage bei Scham: Habe ich etwas getan, das ich reparieren kann? Oder spricht gerade ein alter Satz über meinen Wert? Beides braucht unterschiedliche Antworten.

## 25. Therapieziele realistisch setzen

Therapie bei komplexer PTBS muss nicht sofort große Lebensveränderungen versprechen. Gute Ziele können klein und konkret sein: weniger Wegtreten, früher Grenzen merken, eine Krise sicherer überstehen, nach Konflikten schneller zurückfinden, den Körper weniger hassen oder Hilfe eher annehmen.

Solche Ziele wirken schlicht, sind aber tief. Sie verändern den Alltag und schaffen Grundlage für weitere Schritte. Wichtig ist, dass Therapie nicht nur über Vergangenheit spricht, sondern auch das heutige Leben stabiler macht.

Ziel	Woran man es merken kann
Mehr Orientierung	Dissoziation wird früher erkannt.
Mehr Grenze	Nein wird schneller spürbar.
Mehr Kontakt	Sichere Menschen werden eher erreicht.
Mehr Selbstmitgefühl	Der innere Angriff wird kürzer.

## 26. Krisen ohne Panik vorbereiten

Bei komplexer PTBS können Krisen sehr leise beginnen: mehr Wegtreten, mehr Selbstabwertung, weniger Essen, weniger Schlaf, mehr Rückzug, mehr Funktionieren. Ein Plan hilft nur, wenn er vor der Krise einfach genug formuliert ist.

Sinnvoll sind klare Schwellen: Was ist gelb? Was ist rot? Wen informiere ich? Was darf ich in einer Krise nicht allein entscheiden? Welche Orte, Kontakte oder Situationen erhöhen Risiko? Diese Vorbereitung soll nicht dramatisieren, sondern Handlungsfähigkeit schützen.

Stufe	Hinweis	Schritt
Gelb	Ich werde neblig, hart zu mir oder ziehe mich stark zurück.	Kontakt, Reize senken, Tagesstruktur halten.
Orange	Ich bin kaum noch im Heute oder denke an Selbstschädigung.	Nicht allein bleiben, Fachhilfe kontaktieren.
Rot	Ich bin nicht sicher.	112, Notaufnahme, Krisendienst.

## 27. Sprache für das Umfeld

Viele Betroffene möchten nicht ihre ganze Geschichte erklären. Trotzdem kann ein kurzer Satz helfen, damit andere anders reagieren. Die Sprache darf sachlich sein und muss keine Details enthalten.

Gute Sätze beschreiben den aktuellen Bedarf: Ich bin getriggert. Ich brauche Orientierung. Bitte keine Detailfragen. Ich brauche eine Pause. Ich melde mich nachher. Solche Sätze sind keine Rechtfertigung, sondern Schutz und Verständigung.

### Kurzkarte

Wenn ich wegtrete oder sehr still werde: Bitte sprich ruhig, frage nach Ort und Datum, halte Abstand ein und erinnere mich daran, dass ich im Heute bin.

## 28. Alltagsentscheidungen vereinfachen

Komplexe PTBS kann Entscheidungen erschweren, weil jede Wahl alte Gefahr, Schuld oder Angst berühren kann. Schon kleine Fragen wie Was möchtest du essen? oder Wen rufst du an? können innerlich groß werden, wenn der Körper im Alarm ist.

Dann helfen weniger Optionen, klare Schritte und äußere Struktur. Das ist keine Bevormundung, wenn die betroffene Person zustimmt. Es ist eine Entlastung des Nervensystems.

Überforderung	Vereinfachung
Zu viele Optionen	Zwei konkrete Möglichkeiten anbieten.
Alles fühlt sich dringend an	Eine Abfolge festlegen.
Angst vor falscher Wahl	Gut genug als Ziel benennen.
Nach Entscheidung Scham	Entscheidung nicht endlos nachverhandeln.

## 29. Fallbeispiele aus dem Alltag

Fallbeispiele helfen, das Thema nicht nur als Begriff zu verstehen. Sie sind allgemein gehalten und ersetzen keine persönliche Einschätzung.

Eine Person wirkt im Gespräch plötzlich abwesend. Sie hört noch Worte, aber alles fühlt sich weit weg an. Hilfreich ist eine ruhige Orientierung: Name, Ort, Datum, sicherer Abstand, kein Drängen.

Frage	Wozu sie hilft
Was war der Auslöser?	Macht Muster sichtbar.
Was passierte im Körper?	Verbindet Erleben und Nervensystem.
Was half ein wenig?	Sammelt konkrete nächste Schritte.
Wer kann unterstützen?	Hilfe wird weniger abstrakt.

## 30. Hilfreiche Sätze zum Weitergeben

Kurze Sätze können helfen, wenn lange Erklärungen zu viel sind.

Situation	Möglicher Satz
Akute Belastung	Ich bin gerade mit komplexer PTBS und Dissoziation stark belastet und brauche ruhige, konkrete Unterstützung.
Gespräch	Bitte gib mir keine schnellen Bewertungen. Hilfreich ist Zuhören und ein kleiner nächster Schritt.
Hilfe suchen	Ich möchte professionelle Hilfe vorbereiten und brauche Unterstützung beim Sortieren.

## 31. Vorbereitung auf professionelle Hilfe

Für ein erstes Gespräch reicht eine einfache Übersicht. Niemand muss alles perfekt erklären können.

Notiz	Beispiel
Seit wann?	Beginn, Verlauf, Auslöser oder Verschlechterung.
Was ist schwer?	Schlaf, Alltag, Beziehung, Körper, Arbeit, Schule.

Notiz	Beispiel
Was ist riskant?	Krise, Selbstgefährdung, Substanzen, medizinische Risiken.
Was hilft?	Menschen, Übungen, Orte, Behandlungen, Routinen.

## 32. Zusammenfassung

Wichtig ist eine Haltung aus Verständnis, Sicherheit und fachlicher Hilfe. Symptome sind ernst. Gleichzeitig bleibt ein Mensch mehr als seine Beschwerden.

Wichtig	Kurz gesagt
Einordnen	Beschwerden verständlich machen, ohne zu verharmlosen.
Sicherheit	Krisen und Risiken klar ernst nehmen.
Hilfe	Professionelle Unterstützung darf früh beginnen.
Alltag	Kleine Schritte sind wertvoll, wenn sie machbar bleiben.

## 33. Karte zum Weitergeben

<b>Kurztext</b>	Ich brauche gerade keine langen Ratschläge. Hilfreich sind ruhige Worte, konkrete Unterstützung und Hilfe dabei, professionelle Unterstützung zu erreichen, wenn es unsicher wird.
-----------------	--

## 34. Glossar

Begriff	Bedeutung
Trigger	Auslöser, der starke innere Reaktionen anstoßen kann.
Stabilisierung	Schritte, die Sicherheit, Orientierung und Handlungsfähigkeit erhöhen.
Krise	Zustand, in dem Sicherheit oder Handlungsfähigkeit deutlich gefährdet sein kann.
Psychoedukation	Verständliche Information über Symptome, Hilfe und Zusammenhänge.

## **35. Quellen und weiterführende Informationen**

- WHO/ICD-11: Complex PTSD als fachliche Orientierung.
- NHS: PTSD and complex PTSD information. <https://www.nhs.uk>
- VA National Center for PTSD. <https://www.ptsd.va.gov>
- TelefonSeelsorge. <https://www.telefonseelsorge.de>
- 116117. <https://www.116117.de>