NO. 05

FRÜHLING 2024

Soul Fashion

MAGAZIN

MODE

Blütenzauber im Kleiderschrank

Mit floralen Mustern zum unverwechselbaren Look

INTERVIEW

Das stille Leiden: Wie der Körper Traumata verarbeitet und heilt

Über die Bedeutung des Begriffs ›Trauma‹ und die Rolle des Körpers bei der Traumaheilung

Impressum
Soul Fashion Magazin

Caroline Sommer (v. i. S. d. P.)
Bergstraße 2
12169 Berlin
+49 (0) 176 20770013

post@caroline-sommer.de
www.caroline-sommer.de

Layout & Gestaltung: La Ria Creations
hello@lariacreations.com

NO. 05 | 20. März 2024

Liebe Leserin und lieber Leser,

endlich ist der Frühling da! Die Natur erwacht zu neuem Leben, die Vögel zwitschern und die Blumen blühen in alles Farben des Regenbogens. Auch die Sonne zeigt sich immer öfter.

Der Frühling ist eine Zeit der Veränderung. Die Natur macht es uns vor: Nichts bleibt für immer gleich.

Für mich ist der Frühling die perfekte Zeit, um frischen Wind in meine Garderobe zu bringen und mich bewusst mit Mode zu befassen. Und dabei geht es nicht allein um den Inhalt meines Kleiderschranks - auch mein Inneres braucht ab und zu eine Frischekur.

Ich habe lange gebraucht, um mir einzugestehen, dass ich unter den Folgen eines (Entwicklungs-)Traumas leide. Es war einfach zu schmerzhaft und ich wollte mich dem nicht stellen.

Ich weiß heute, dass ich damit nicht allein bin. Insbesondere das fehlende Wissen über das, was ein Trauma bedeutet, kann dazu führen, dass Betroffene nicht ernst genommen werden - oder sich selbst nicht ernst nehmen.

Doch zum Glück rückt das Thema ›Trauma‹ immer mehr in den Fokus. Und ich wollte es mir nicht nehmen lassen, diesem wichtigen Teil meiner eigenen Geschichte ein Denkmal zu setzen. Daher hat diese Ausgabe meines Magazins das Schwerpunkt-Thema ›Trauma‹.

Natürlich geht es auch um Mode, also zum Beispiel um die Frage, wie sich Blumenmuster kombinieren lassen oder welche Wirkung die Farbe Flieder hat. Aber Mode ist für mich inzwischen mehr als das, was ich trage. Ich lebe mit (m)einem Trauma - und das macht auch vor meiner Kleidung nicht Halt.

In diesem Sinne wünsche ich dir eine inspirierende Lektüre und einen Frühling, der dich vielleicht ganz neue Wege gehen lässt.

Caroline

Soul Fashion MAGAZIN

NO. 05 | Frühling 2024

ÜBER DAS MAGAZIN

3 Soul Fashion Magazin
Warum ich dieses Magazin ins Leben gerufen habe, wobei es dich unterstützen kann und was Soul Fashion mit all dem zu tun hat

MODE
bewusst kleiden

5 Blütenzauber im Kleiderschrank
Mit floralen Mustern zum unverwechselbaren Look

10 Die Farbe Flieder
Ein Hauch von Lila: Der zarte Pastellton passt perfekt zum Frühling

MODE ABC

14 Caprihose
Elegante Beinfreiheit für die ersten warmen Tage

LEXIKON DER STOFFE

15 Batist
Leicht, luftig und edel - Eleganz für jede Gelegenheit

INTERESSANTE LABELS

16 BeWooden
Fashion aus der Natur: Nachhaltige Holz-Accessoires und vieles mehr

Warum nicht mal die Welt erobern mit einem romantischen Blüten-Top?
Foto: © Truong Quân

NACHHALTIGKEIT
bewusst konsumieren

19 Shopping-Tipps für eine grüne Garderobe
Lerne, wie du nachhaltiger sein kannst, ohne all deine Gewohnheiten über Bord zu werfen

UPCYCLING DIY

23 Das Unternehmen Wiederbelebt
Nachhaltiger Luxus mit Herz: Upcycling Fashion von Wiederbelebt - 100% Made in Germany

Die Schönheit der Natur zeigt sich auch in der Rinde eines Baumes.
Foto: © Aimable Mugabo

ACHTSAMKEIT
bewusst leben

TITEL THEMA

25 Was Trauma bedeutet
Wie ich gelernt habe, mein Trauma zu akzeptieren und damit zu leben: Mein Weg von der Dysregulation in die Selbstermächtigung

INTERVIEW

30 Das stille Leiden: Wie der Körper Traumata verarbeitet und heilt Fragen an Kathleen Kunze
Über die Bedeutung des Begriffs ›Trauma‹ und die Rolle des Körpers bei der Traumaheilung

IM GESPRÄCH

36 Sind wir eigentlich alle traumatisiert? Im Gespräch mit Johanna Miller
Wie persönliche Verletzungen uns prägen und warum das Thema immer mehr in den Fokus rückt

44 Achtsamkeit am Esstisch
Im Hier und Jetzt genießen: Genussvoll und bewusst essen

KOLUMNE

49 »Selbstvertrauen, wer bist du?«
Stärke deine Grundfesten: Selbstvertrauen und Identität in Einklang bringen
Dr. Veronika Hübner - Psychologische Beraterin

Was bedeutet eigentlich Soul Fashion?

Die Idee zu Soul Fashion ist entstanden, nachdem ich jahrelang versucht habe, etwas zu finden, was ›mehr‹ ist als ›nur‹ Modeberatung. Die übliche Art, Menschen auf der Suche nach ihrem Style zu begleiten, ist nichts für mich. Ich will anderen Menschen nicht erzählen, welche Farben, Schnitte und Muster sie in Zukunft tragen sollen. Ich sehe keinen Sinn darin, einen Körper von allen Seiten zu betrachten und zu sagen: »Hej, mit deiner Figur bist du eindeutig ein Birnen-Typ!« Das will doch niemand hören, oder?

Deshalb schicke ich dich mit ›Soul Fashion‹ auf eine sehr persönliche Reise, damit du dir ein solides und tragfähiges Fundament aufbauen kannst, das dich (wieder) happy sein lässt mit deiner Kleidung. Natürlich erhältst du trotzdem wertvolle Styling-Tipps, die aber nicht nur auf deinen Körper zugeschnitten sind, sondern auch auf deine emotionalen Bedürfnisse.

In meiner Modeberatung bleibst du stets ›die Expertin für dich selbst‹, sprich: Deine Wünsche und Interessen stehen im Mittelpunkt. Mein Ziel ist es, dich dabei zu unterstützen, einen Style zu finden, der deinen Charakter und deine Persönlichkeit unterstreicht und es dir möglich macht, authentisch gekleidet aus dem Haus zu gehen.

Kurzum: Soul Fashion ist Mode, die von innen heraus Sinn macht. Es geht nicht nur um Mode - die Seele mit all ihren Facetten gehört einfach dazu.

ÜBER DAS MAGAZIN

Soul Fashion MAGAZIN

Es gibt viele gute Gründe, warum du dieses Soul Fashion Magazin lesen solltest. Die will ich jetzt nicht alle aufzählen. Aber eines kann ich mit Gewissheit sagen: Jede Person, die sich für Mode interessiert und sich für Mode begeistern kann, wird Spaß daran haben, dieses Magazin zu lesen!

Alle Inhalte des Magazins sind von mir handverlesen: Es geht um Knowhow, um Innovation, um Nachhaltigkeit - immer mit dem Fokus auf die Dinge, die dir dabei helfen, achtsam und bewusst mit deiner Kleidung umzugehen.

Wenn sich das Lesen dieses Magazins für dich wie eine warme Umarmung anfühlt, dann habe ich alles richtig gemacht. Denn das, was mich antreibt - in allem, was ich tue - ist der Prozess der liebevollen Selbstermächtigung: Wenn ich dich also in die Lage versetze, im ersten Schritt wertneutral und freundlich deine Bedürfnisse wahrzunehmen und im zweiten Schritt in für dich passende Kleidung zu übersetzen, dann ist das meine allergrößte Freude.

Warum ich Mode so liebe? Weil du hier das finden kannst, was dich DU sein lässt. Und der Weg dahin steht jedem Menschen offen. Frage dich: In welchem Outfit habe ich mich zuletzt ganz verliebt im Spiegel angeschaut? Was lässt mein Herz höherschlagen? Denke an Lady Gaga, Iris Apfel oder Sarah Jessica Parker - ein gelungenes Outfit erzählt ganz viel über die Werte einer Person. Kleidung kann dir das Gefühl geben: Ich glaube an mich. Ich bin unique. Niemand vor mir war so wie ich, niemand nach mir wird so sein wie ich.

Als ›Mode-Mutmacherin‹ möchte ich, dass du dich im Umgang mit deiner Kleidung frei fühlst. Was auch immer es ist, was dich in diesem Magazin dazu inspiriert, etwas Neues zu wagen - ich bin jetzt schon davon überzeugt, dass es sich für dich lohnen wird.

Willkommen in der Welt von Soul Fashion - der perfekten Balance aus Stil und Persönlichkeit. Hier ist die Seele genauso wichtig wie das äußere Erscheinungsbild.

Foto: © Kỳ Pham

Blütenzauber im Kleiderschrank

Mit floralen Mustern zum unverwechselbaren Look

Zarte Blüten für einen femininen Look
Wenn du einen zarten und femininen Look bevorzugst, sind Blumenmuster in Pastellfarben perfekt für dich. Wie wäre es zum Beispiel mit einem hellblauen Kleid mit kleinen Blüten in Weiß? Dazu passen schlichte Sandaletten oder Ballerinas. Für einen romantischen Touch kannst du eine weiße Spitzenjacke darüber tragen.

Große Blüten für einen opulenten Look
Wenn du es lieber etwas auffälliger magst, dann sind Blumenmuster mit großen Blüten genau das Richtige für dich. Wähle dazu beispielsweise einen Rock mit einem auffälligen Blumenprint und kombiniere dazu ein schlichtes Oberteil in einer passenden Farbe. Um den Look abzurunden, trage dazu eine Statement-Kette und moderne Sneaker. Fertig!

Blumenmuster auf Accessoires
Du bist unsicher, ob du es wagen solltest, ein Outfit mit Blumenmuster zu tragen? Dann fange doch klein an und versuche es mit Accessoires: Ein Halstuch mit Blumen oder eine Tasche mit floralen Prints können sogar einem ansonsten sehr schlichten Outfit eine frühlingshafte Note verleihen.

Mix and Match
Wenn du keine Angst davor hast, die Blicke auf dich zu lenken und modisch aufzufallen, dann kannst du natürlich auch verschiedene Blumenmuster miteinander kombinieren. Wichtig ist dabei nur, dass du die Muster aufeinander abstimmst. Besonders gelungen wirkt der Look, wenn du große Blumen mit kleinen Blumen mixt, also zu einer Bluse mit großen Blüten eine Hose mit kleinen Blümchen trägst oder einen Rock mit großen Blüten mit einem Oberteil mit Streublumen ergänzt. Aber Achtung: Mehr als zwei verschiedene Blumenmuster können überladen oder albern wirken.

Flower-Power in Kombination mit Denim
Eine Kombination, die immer geht: Blumenmuster und Denim. Trage zum Beispiel ein geblümtes Kleid mit einer Jeansjacke oder eine Jeans mit einem Oberteil mit floralem Print. Blüten oder Blumen mit Denim kombiniert? Das sieht immer modern und cool aus. →

Florale Muster für einen frühlingshaften Look in zarten Pastelltönen.
Foto: © Alaís Redondo

Blütenpower und feminine Eleganz
- die perfekte Begleitung für
einen lässigen Tag im Frühling.
Foto: © Alaís Redondo

Blumenmuster für den Casual-Look

Habe bitte keine Hemmungen, auch im Alltag Blumenmuster zu verwenden. Eine Bluse mit einem angesagten Blumenprint zu einer Boyfriend-Jeans und dazu Sneaker: Das sieht auf jeden Fall entspannt und lässig aus. Du kannst auch eine geblümte Tunika zu einer schlichten Leggings und dazu Ballerinas tragen - einfacher geht's nicht!

Du merkst vielleicht schon: Blumenmuster sind bestens dafür geeignet, deinen Outfits mehr Farbe und Frische zu verleihen. Wenn du jetzt trotzdem noch zögerst, dann will ich an dieser Stelle die Gelegenheit nutzen und ein paar Fragen aus der Soul Fashion Community beantworten:

1 Welche Kleidungsstücke eignen sich besonders gut für florale Muster?

Schnitte spielen beim Styling grundsätzlich eine wichtige Rolle und sind oft dafür verantwortlich, ob ein Outfit unvorteilhaft wirkt oder ein echter Hingucker ist.

Bei Blumenmustern ist das nicht anders. Eine prächtiges Blütenmeer entsteht beispielsweise bei weit geschnittenen Maxikleidern. Auch Wickelkleider und A-Linien-Röcke sind ideale ›Leinwände‹ für florale Muster, weil sie die Körperform sanft umspielen und damit die feminine Note von Blumen thematisch aufgreifen. Schnitte, die das ›Frau-Sein‹ betonen, vertragen in der Regel Blumen, Blüten und Blätter.

Für alle, die sich mit einem romantisch-verspielten Look weniger wohl fühlen, sind Tops oder T-Shirts mit floralem Print eine gute Wahl.

Etwas mehr Überwindung braucht es für einen Jumpsuit mit einem All-Over-Blumenmuster, aber wenn er richtig kombiniert wird, dann ist so ein mutiger Look unschlagbar und beweist echtes Fashion-Feeling!

Egal für was du dich entscheidest, achte stets auf einen passgenauen Schnitt, der zu deinem Körpertyp passt. Wenn du unsicher bist, dann lass dich am besten dazu beraten. Stilberater*innen gibt es sicherlich auch in deiner Nähe - viele arbeiten mittlerweile sogar online. Ich verspreche dir: Du wirst hinterher ganz anders in den Spiegel schauen!

Wenn du dich von mir beraten lassen willst, dann findest du hier alle wichtigen Informationen, wie eine Zusammenarbeit mit mir aussehen kann:

Hier findest du alle Informationen.

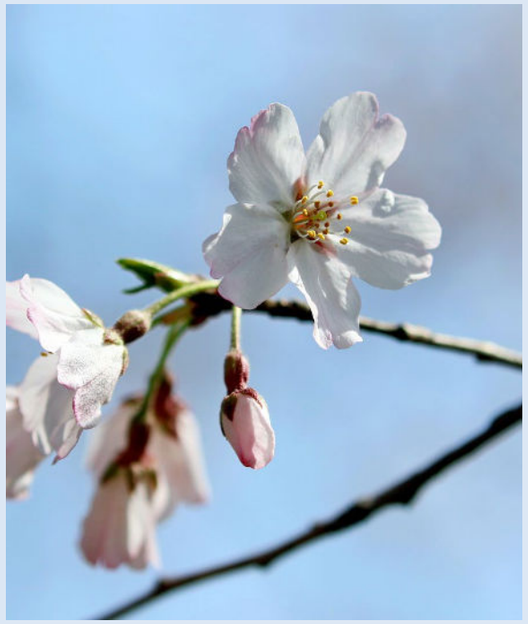
2 Wie kann ich Blumenmuster am besten kombinieren?

Das Schöne an Blumen-Prints ist: Wir müssen uns nicht so viele Gedanken machen über die Kombinationsmöglichkeiten. Blumenmuster nehmen uns jede Menge Arbeit ab, da der ganze Look um das Muster herum gearbeitet wird. Die Basis ist also immer schon klar: Das Teil mit dem Blumenmuster steht im Mittelpunkt der Überlegungen.

Dennoch solltest du auf ein paar Dinge achten, damit das Outfit insgesamt harmonisch wirkt:

- **Leichtigkeit trifft auf Lässigkeit:** Blusen mit zarten Blumenmustern, vielleicht sogar noch aus einem leicht transparenten Material, sind ideale Begleiter für eine Jeans. Obwohl die Bluse allein feminin und verspielt wirkt, löst sich der Look in Kombination mit der Jeans vom romantisch-süßen Style. Wenn du das Outfit jetzt noch ergänzt mit einer coolen Lederjacke und derben Boots, dann entsteht ein spannender Kontrakt zwischen ›zart‹ und ›hart‹.

- **Zusammen unschlagbar:** Ein florales Kleid ist perfekt geeignet für die ersten warmen Tage. Über die Accessoires setzt du Akzente, die den Stil festlegen. Mit Wedges-Sandalen oder Plateaus mit Kork-Sohle und einer Korbtasche wird es sommerlich-verträumt. Aber es geht auch ganz anders: Wenn du dich traust, dann ziehst du einen farblich passenden Streifenblazer dazu an, und schon ersetzt das Kleid den Hosenanzug im Büro. Zusätzlich sorgen Accessoires wie eine elegante Uhr oder Pumps für noch mehr »Hallo, hier bin ich!«. Oder du gestaltest den Look unkomplizierter und lässiger mit einem Dreieckstuch um die Schultern und flachen Ballerinas. Alternativ kannst du den Streifen-Blazer weglassen und noch zurückhaltender bleiben mit einem pastellfarbenen Feinstrick-Cardigan oder einer hellen Jeans-Jacke. Du siehst: Es gibt tausend und eine Möglichkeit! Der einzige Punkt, auf den du immer achten solltest, ist ein harmonisches Zusammenspiel der Farben. Dann sieht das Ganze immer nach einer runden und durchdachten Sache aus.



- **Gelungener Muster-Mix:** Je kleiner das Blumenmuster, desto besser lässt es sich mit anderen Drucken mixen. Besonders angesagt sind Blumen zu Streifen oder anderen grafischen Mustern wie Punkten oder Karos. Damit der Look nicht zu unruhig wird, empfehle ich dir, nicht mehr als zwei verschiedene Musterarten miteinander zu kombinieren.

3 Welche Farben passen gut zu Blumenprints?

Das lässt sich pauschal nicht beantworten. Aber es gibt natürlich ein paar Dinge, die du beachten kannst. Wenn zum Beispiel das Blumenmuster bereits sehr bunt ist, dann solltest du beim Rest des Outfits eher auf gedeckte Farben setzen. So kann das florale Teil seine volle Wirkung entfalten, ohne dass der Look zu überladen wirkt. →

Die klassische Herangehensweise sieht folgendermaßen aus: Du pickst dir aus dem Blumenmuster eine Farbe heraus, die optisch überwiegt, und greifst diese in den anderen (möglichst einfarbigen) Kleidungsstücken wieder auf. Du kannst aber auch eine Farbe, die in geringerer Menge im Muster vorkommt, zusätzlich als Akzentfarbe verwenden. Wichtig ist, auf eine gewisse Farb-Harmonie zu achten und nicht zu viele verschiedene Farben miteinander zu mixen.

Blumenprints in kräftigen Farben kombinierst du am besten mit neutralen Tönen wie Marineblau, Weiß oder Schwarz kombinierst, um dem Outfit eine gewisse Ruhe zu geben. Wenn du hingegen Lust auf Farbe hast, dann picke dir eine Farbe aus dem Blumenmuster heraus und greife diese in deinen Accessoires wieder auf. Aber auch Ton-in-Ton-Kombinationen mit verschiedenen Blautönen oder Rottönen sind eine tolle Möglichkeit, um einen frischen Look zu kreieren. Sei mutig und experimentiere ruhig mit verschiedenen Farben und Mustern - schließlich ist der Frühling die perfekte Jahreszeit, um sich modisch auszuprobieren!

Für alle, die sich noch nicht so recht herantrauen an Blumenmuster aller Art, gibt es eine clevere Lösung: Trage unifarbene Kleidungsstücke und setze mit blumigen Elementen charmante Highlights. Wie wäre es zum Beispiel mit einer rustikalen Jeansjacke, die mit einem bunten Blumen-Patch verziert ist? Oder einer eleganten Halskette mit zarten Blütenanhängern?

Auch ein Haarband mit kleinen Blüten oder eine Haarspange mit einer großen Blume kann für Abwechslung sorgen. Oder du trägst Schuhe mit floralen Details, wie zum Beispiel Sandaletten mit verspielten Blumenapplikationen. Wer es etwas dezenter mag, kann es mit einer Handtasche mit feinen Blumenstickereien versuchen oder Schmuck mit hübschen Blüten-Charms tragen.Egal, für welches Styling du dich letzten Endes entscheidest: Lass dich nicht zu sehr von anderen Leuten beeinflussen und trage Blumenmuster immer so, wie es dir am besten gefällt.

Dein Selbstbewusstsein ist der Schlüssel zu einem Look, in dem du dich wohl fühlst - ohne Wenn und Aber. Also trage Blumen und Blüten bitte immer auf deine ganz eigene Weise! Denn am Ende des Tages ist dein Selbstausdruck, dein authentisches ICH, viel wichtiger als jeder modische Hype.

Warum nicht mal die Welt erobern mit einem romantischen Blüten-Top?
Foto: © Alaís Redondo

Woran Sie die perfekte Paßform erkennen? Ganz einfach: Wenn Sie sich von Ihren Kleidern verwöhnt fühlen wie von einem zärtlichen Liebhaber - dann sitzen sie wie angegossen.

Brenda Kinsel

Die Farbe Flieder

Ein Hauch von Lila: Der zarte Pastellton passt perfekt zum Frühling

Ich muss bei Flieder immer an meine Mutter denken. Sie hat sich immer unbändig gefreut, wenn ich sie als Kind zum Muttertag mit einem frisch geklauten Strauß Flieder überrascht habe. Und auch heute noch freut sie sich sehr über ein paar Zweige Flieder, die ich irgendwo am Straßenrand für sie gepflückt habe.

In der Farbpsychologie steht Flieder für so schöne Dinge wie Kreativität, Inspiration und Romantik. Flieder vermittelt ein Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit und kann wie Lavendel beruhigend wirken.

Auch bei mir löst Flieder nur positive Gefühle aus. Die zarten Blüten sind von Ende April bis Ende Mai für jedes Auge eine Pracht und der süßliche Duft weckt die Vorfreude auf den Sommer. Ich kann an keiner Fliederblüte vorbeigehen, ohne daran zu riechen.

Ich kenne Flieder vor allem in diesem typisch blassen Blau-Lila. Aber es gibt auch Rosé und Weiß und alle möglichen Abstufungen davon.

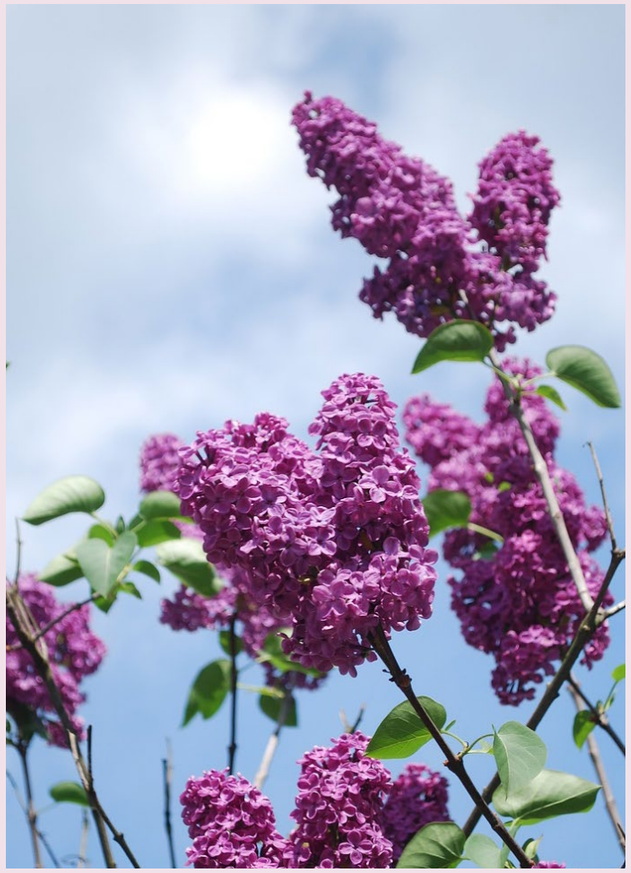
In der Mode finden wir im Frühjahr viele zarte und helle Farben, die auf uns frisch und frühlingshaft wirken. Eine Farbe, die ich in diesem Zusammenhang besonders liebe, ist tatsächlich Flieder. Diese sanfte Pastellnuance sieht nicht nur hübsch aus, sondern verleiht jedem Outfit auch eine gewisse Form von Eleganz. Ich bin auf jeden Fall ein großer Flieder-Fan!

Wie du Flieder in deinen Look integrieren kannst
Flieder eignet sich wunderbar als Akzentfarbe. Ein fliederfarbenes T-Shirt oder eine fliederfarbene Bluse kombiniert mit einer klassischen Blue Jeans - schon hast du einen strahlenden und frischen Look! Auch als Rock oder Kleid macht die Trendfarbe richtig was her. Ein fliederfarbener Blazer in Kombination mit einer weißen Bluse und einer dunklen Hose eignet sich im Frühjahr perfekt fürs Büro.

Für die Mutigen unter uns gibt es auch die Möglichkeit, ein komplettes Outfit in Flieder zu tragen. Dabei sollte man jedoch darauf achten, dass die Schnitte schlicht und clean gehalten sind, um optisch elegant zu bleiben und nicht überladen zu wirken.

Wer sich noch nicht so recht traut, Flieder in sein Outfit zu integrieren, kann erstmal auf diverse Accessoires setzen: Eine Handtasche, ein Scrunchie im Haar oder ein Tuch in dieser zarten Farbe verleiht jedem Look eine Prise Leichtigkeit. Auch eine Uhr in Flieder zieht sicherlich viele Blicke auf sich. Wie immer gilt auch hier: Du triffst deine Auswahl so, wie es sich für dich richtig und stimmig anfühlt - je nach Geschmack und deinen persönlichen Vorlieben.

Egal ob als zarte Bluse, fließendes Kleid oder als Eyecatcher in Form von Schuhen oder einer Tasche - Flieder kann auf vielfältige Weise in einen Frühlingslook integriert werden.



Der Duft des Flieders umhüllt uns mit seiner sanften Leichtigkeit.

Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Farben
Flieder harmoniert perfekt mit Pastelltönen wie Rosé, Hellblau oder Mint. Besonders schön wirkt der Fliederton aus meiner Sicht im Zusammenspiel mit Weiß oder sanften Cremetönen. Für einen etwas kontrastreicheren Look kann Flieder aber auch mit kräftigeren Farben wie Dunkelblau oder Bordeaux kombiniert werden.

Flieder passt zu jeder Haar- und Hautfarbe und kann sowohl von Frauen mit blonden wie brünetten Haaren getragen werden. Du kannst Flieder sowohl in romantischen, femininen Outfits als auch in modernen, minimalistischen Looks verwenden. In Kombination mit anderen Pastellfarben sorgst du für einen eher verspielten und mädchenhaften Look.

Flieder ist auch eine Farbe, die oft mit Vintage- oder Retro-Mode in Verbindung gebracht wird. Sie bringt einen Hauch Nostalgie mit sich und kann uns wegen ihres zeitlosen Charakters an vergangene Zeiten erinnern.

Konnte ich deine Neugierde wecken? Trau dich ruhig, etwas Neues zu wagen, und entdecke selbst, wie schön Flieder an dir aussehen kann.

Oder bist du vielleicht wie ich ein großer Flieder-Fan? Falls du noch zögerst, dann probiere doch mal einen fliederfarbenen Lidschatten - der lässt die Augen sofort strahlen und wirkt trotzdem nicht besonders aufdringlich. Auch Accessoires wie Schals oder Taschen in Flieder können dir helfen, dich langsam an diese besondere Farbe heranzutasten. →

Modernes Flieder
Ein modern geschnittenes Kleid in Flieder sieht toll aus mit einem rosafarbenen Cardigan oder einer hellblauen Jeansjacke. Auch ein fliederfarbenes Top mit einer mintgrünen Hose ist eine gelungene Kombination für einen lässigen Frühlingslook. Oder du trägst einen fliederfarbenen Rock und kombinierst ihn mit einem cremefarbenen Oversize-Strickpullover und Stiefeletten in einem hellen Ton - das ist eine ideale Kombi in der Übergangszeit!

Für alle, die es etwas kontrastreicher mögen, bietet sich die Kombination mit dunkleren Farben an. Dadurch wird der zarte Flieder-Ton zum besonderen Blickfang. Eine dunkelblaue Jeans kombiniert mit einem fliederfarbenen Oberteil eignet sich perfekt für einen schicken und modernen Look. Wer mutig ist und Spaß an Farben hat, der sollte Flieder unbedingt mit gelben oder orangefarbenen Nuancen ausprobieren. Wie wäre es zum Beispiel mit einem fliederfarbenen Rock, einem gelben Shirt und einer orangefarbenen Strickjacke? Solch ein Look ist ein echter Hingucker!

Für alle, die es lieber schlicht mögen, ist eine Kombination mit neutralen Tönen wie Weiß, Creme oder Grau besser geeignet. Edel und modern wirkt beispielsweise ein Mix aus einem fliederfarbenen Pullover, einer hellgrauen Hose und weißen Sneakern.

Das Material spielt ebenfalls eine wichtige Rolle, wenn es um Modernität geht. Leichte und fließende Stoffe wie Seide oder Chiffon sind ideal, um die zarte und feminine Seite dieser Farbe zu betonen. Fliederfarbenes Leder oder Denim sorgt hingegen für einen spannenden Kontrast und macht das Outfit edgy und cool.

Ein Hauch von Romantik - Der blühende Flieder in zartem Rosa verzaubert die Seele.

Lässiges Flieder
Flieder ist nicht nur was für große Events, sondern auch im Alltag sehr schön. Ich habe für dich ein paar lässige Looks zusammengetragen. Schau einfach, ob dich davon etwas anspricht:

- **Look Nummer 1:** Für einen entspannten Tag in der Stadt empfehle ich dir eine fliederfarbene Leinenhose mit einem weißen Basic-Shirt und einer Jeansjacke. Dazu Sneaker und eine Umhängetasche in einer neutralen Farbe wie Beige oder Braun. Um das Ganze abzurunden, kannst du Accessoires dazu tragen wie eine Sonnenbrille, ein Armband oder Ohrringe in Flieder.

- **Look Nummer 2**: Perfekt für einen Brunch mit Freunden oder einen entspannten Spaziergang im Park ist dieser Look: Ein fliederfarbenes Midi-Kleid mit Blumenmuster, kombiniert mit weißen Sneakern und einer Denim-Jacke. Auch hier machen passende Accessoires wie eine Kette oder ein Gürtel in Flieder den Look komplett.

- **Look Nummer 3:** Besonders lässig wird es mit einer fliederfarbenen Bluse, einer Jeans und Sneakern. Ein Oversize-Blazer in Creme oder Beige macht dich schon fast zur Fashion-Influencerin und hält dich außerdem an kühleren Tagen angenehm warm. Eine auffällige Statement-Kette oder eine Sonnenbrille setzen zusätzliche Akzente und machen den Look noch interessanter.

- **Look Nummer 4:** Oder wie wäre es mit Streetstyle? Dazu kombinierst du eine Mom-Jeans mit einem fliederfarbenen Pullover und Ankle Boots. Ein schlichter Mantel in Beige oder Grau verleiht dem Outfit das gewisse Etwas und eignet sich auch für kühlere Frühlingstage. Eine Crossbody-Tasche und dezente Ohrringe runden den Look ab.

- **Look Nummer 5:** Wenn du auch bei der Arbeit gerne leger unterwegs bist, dann probiere es doch mal mit einer fliederfarbenen Hose, einer weißen Bluse und einem Cardigan in Navy. Mit einem schlichten Schal oder einer mehrreihigen Kette in Roségold kannst du das Outfit noch zusätzlich aufpeppen. Komplettiert wird der Look mit schlichten Loafers (Schlupfhalbschuh mit Absatz, auch Collegeschuh genannt) oder Slingbacks (weit ausgeschnittener Halbschuh, vorne geschlossen, hinten offen mit einem Riemchen, sodass die Ferse zu sehen ist, auch Slingpumps oder Riemchenpumps genannt).

Du merkst schon: Egal ob Kleid, Hose, Bluse oder Pullover - Flieder lässt sich auf vielfältige Weise kombinieren und verleiht jedem Outfit eine frische und feminine Note.

Tipps für die richtige Accessoire-Wahl
Um das Maximum aus einem frühlingshaften Flieder-Look herauszuholen, ist die richtige Accessoire-Wahl entscheidend. Ich habe hier für dich fünf Tipps, wie du ein fliederfarbenes Outfit mit den richtigen Accessoires perfektionieren kannst:

1. Der richtige Schmuck
Da die Farbe Flieder zart und wenig aufdringlich ist, sehen vor allem dezente Accessoires sofort stimmig aus. Ein filigranes Armband oder eine grazile Halskette sind hier eine gute Wahl. Auch Perlen passen hervorragend zu einem femininen Flieder-Look. Statement-Schmuck kann aber auch eine interessante Ergänzung sein, wenn man einen modernen Akzent setzen möchte.

2. Handtasche
Bei der Wahl der Handtasche sollte man darauf achten, dass sie nicht zu voluminös ist. Eine kleine Umhängetasche in Nude oder Weiß passt ideal zu einem lässigen Flieder-Outfit und rundet den Look perfekt ab. Alternativ kannst du auch eine schlichte Tote Bag in einer neutralen Farbe wie Beige oder Grau nehmen, um den Look zu komplettieren. Wichtig ist, dass die Handtasche zum Stil des Outfits passt und dem zarten Flieder nicht die Show stiehlt.

3. Gürtel
Besonders bei weiten, fließenden Kleidern oder Oversize-Blusen darf ein Gürtel nicht fehlen. Er betont die Taille und gibt dem Outfit Kontur. Hier eignen sich Gürtel in Braun- oder Beigetönen besonders gut. Insbesondere schmale oder geflochtene Gürtel verleihen dem Outfit einen Hauch von Eleganz. Wenn du es moderner und raffinierter magst, dann greife zu einem metallischen Gürtel. Das sieht vor allem dann cool aus, wenn die Metallic-Farbe mit anderen Accessoires wie Schmuck oder Taschen harmoniert.

4. Sonnenbrille
Bei strahlendem Sonnenschein sind Sonnenbrillen natürlich ein Muss. Für den Flieder-Look empfehle ich dir eine Sonnenbrille in Schwarz oder Braun mit einer schmalen, filigranen Form. Aber auch eine coole Pilotenbrille oder eine vintage-inspirierte Cat-Eye-Sonnenbrille wirken trendy und stylisch.

5. Schuhe
Zu Flieder passen vor allem Schuhe in neutralen Farben wie Weiß, Beige oder Braun. Sandalen, Sneaker oder auch Espadrilles sind die perfekten Begleiter für einen entspannten Frühlingstag. Auch elegante Loafers oder Ballerinas in einer neutralen Farbe wie Nude oder Silber sind eine schöne Ergänzung, wenn es eleganter wirken soll. Alternativ kannst du auch Pumps oder Sandalen mit kleinen Absätzen wählen, um besonders feminin zu wirken.

Mit diesen fünf Accessoire-Tipps bist du nun bestens gerüstet, um deinen Flieder-Look komplett zu machen. Ich hoffe, du hast jetzt Lust bekommen, Flieder in deine Frühjahrs-Garderobe aufzunehmen. Ich wünsche dir auf jeden Fall viel Spaß beim Ausprobieren!

Wenn du Fragen hast oder noch weitere Tipps benötigst, zögere nicht, mit mir in Kontakt zu treten. Ich freue mich immer über einen Austausch.

Schreibe mit einfach eine E-Mail und ich helfe dir gerne weiter: post@caroline-sommer.de

MODE ABC

Caprihose

Man will es ja fast nicht meinen, aber Caprihosen sind nach wie vor gefragt. Ich finde, sie sind vor allem im Frühling eine gute Wahl, weil sie so schön luftig sind und dennoch die Beine bedecken - aber nicht bis ganz runter zum Knöchel reichen.

Caprihosen sind in vielen verschiedenen Farben und Schnitten erhältlich. Je nach Anlass und persönlichem Geschmack kannst du wählen, ob es tatsächlich aussehen soll wie an einem sonnigen Urlaubstag auf Capri - oder lieber doch ganz anders.

Per Definition reicht eine Caprihose in der Regel bis zum Knie oder etwas darunter. Sie ist typischerweise enganliegend und gerade geschnitten. Warum heißt die Caprihose eigentlich Caprihose? Angeblich hat sie ihren Namen von der Insel Capri, wo sie in den 1950er Jahren besonders beliebt gewesen sein soll. Angeblich haben Modeikonen und andere prominente Personen nichts anderes mehr gewollt. Aus diesem Hype entwickelte sich dann sehr schnell ein etabliertes Kleidungsstück, welches an das Lebensgefühl auf Capri anknüpft.

Perfekt für den Frühling: Ein Must-Have für die ersten warmen Tage.
© Jeans Capri TU mitUsed-Look von ANGELS
[keine Werbung]

Ich empfehle ein Caprihosen-Outfit - privat oder beruflich - vor allem im späten Frühjahr, wenn es noch zu kalt ist für Shorts, aber schon zu warm für lange Hosen. Also an alle Caprihosen-Skeptiker da draußen: Einfach mal ausprobieren! Womöglich bist du überrascht, wie angenehm sich die Caprihose anfühlt.

So wird die Caprihose bürotauglich

Eine Caprihose kann durch geschicktes Styling durchaus bürotauglich gemacht werden. Hier ein paar Tipps, wie du dafür sorgen kannst, dass die Caprihose nicht zu sehr nach Urlaub aussieht:

- Wähle eine elegante Caprihose aus hochwertigem Stoff wie Baumwolle oder Leinen in einer klassischen Farbe wie Schwarz, Grau oder Navy.
- Kombiniere die Caprihose mit einer schicken Bluse oder einem hochwertigen Pullover.
- Ergänze den Look mit hübschen Ballerinas, eleganten Pumps oder modischen Loafers.
- Um dem Outfit eine noch formellere Note zu geben, kannst du zusätzlich eine Jacke oder einen Blazer tragen.
- Vermeide zu lässige Elemente wie T-Shirts oder Sneaker und achte darauf, dass die Caprihose gut sitzt und nicht zu eng oder zu kurz ist.

Wenn du diese Tipps beachtest und hochwertige, klassische Kleidungsstücke miteinander kombinierst, dann ist eine Caprihose durchaus geeignet für ein stilvolles Büro-Outfit.

Zarter Baumwollbatist - perfekt geeignet für luftig-leichte Frühjahrs-Kleidung!
© die Stoffmanufaktur
[keine Werbung]

Lexikon der Stoffe

Batist

Batist ist ein feiner, leichter Stoff, der aber trotzdem dicht gewebt ist. Er wird mit einer speziellen Webtechnik aus feinen Baumwollgarnen hergestellt. Das Gewebe bleibt dünn und ist dennoch in der Oberflächenstruktur dicht und glatt. Batist eignet sich perfekt für leichte Blusen, Hemden oder Kleider.

Kleidung aus Batist erinnert mich an meine Großmutter. Ich finde, der Stoff strahlt so etwas Nostalgisches aus. Vielleicht auch, weil der Stoff oft im klassischen Design, also mit klassischen Mustern, angeboten wird. Wenn er dann noch mit Stickereien oder Rüschen verziert ist, wirkt das Ganze auf mich wie aus einer längst vergangenen Zeit.

Der Stoff ist pflegeleicht und kann in der Regel problemlos bei niedrigen Temperaturen in der Maschine gewaschen werden. Er trocknet schnell und lässt sich meist problemlos bügeln. Es ist natürlich immer ratsam, die Pflegehinweise auf dem Etikett vor dem Waschen zu überprüfen, um sicherzustellen, dass das Kleidungsstück korrekt behandelt wird.

Batist eignet sich - aufgrund seiner feinen Struktur und der glatten Oberfläche - hervorragend für Stickereien. Die dünne und leichte Beschaffenheit des Materials ermöglicht eine besonders detailreiche und filigrane Stickerei, die natürlich auf leicht transparenten Batist-Stoffen besonders gut zur Geltung kommen.

Batist wird auch oft für Heimtextilien verwendet wie Bettwäsche, Vorhänge, Tischdecken und Servietten. Aufgrund der feinen Textur und weichen Haptik eignet sich Batist gut für diese Zwecke. Die luftdurchlässigen Eigenschaften des Stoffes machen ihn für Bettwäsche besonders attraktiv. Durch die feine Gewebestruktur liegt Batist seidig-glatt auf der Haut, was insbesondere im Sommer sehr angenehm ist.

Batist wird hauptsächlich aus Baumwolle hergestellt. Es gibt aber auch Batist-Stoffe, die aus anderen Materialien hergestellt werden, wie zum Beispiel aus einer Baumwoll-Polyester-Mischung. In dieser Zusammensetzung ist der Stoff noch pflegeleichter, weil er dann nicht mehr so stark knittert.

Insgesamt ist Batist ein Stoff mit vielen guten Eigenschaften, der sich vielseitig einsetzen lässt. Er ist leicht und luftig, gleichzeitig robust und strapazierfähig. Ich bin immer wieder fasziniert von der zeitlosen Eleganz dieses Stoffes und freue mich, dass er auch heute noch so beliebt ist. Batist ist und bleibt wohl ein Klassiker, der nicht aus der Mode kommt.

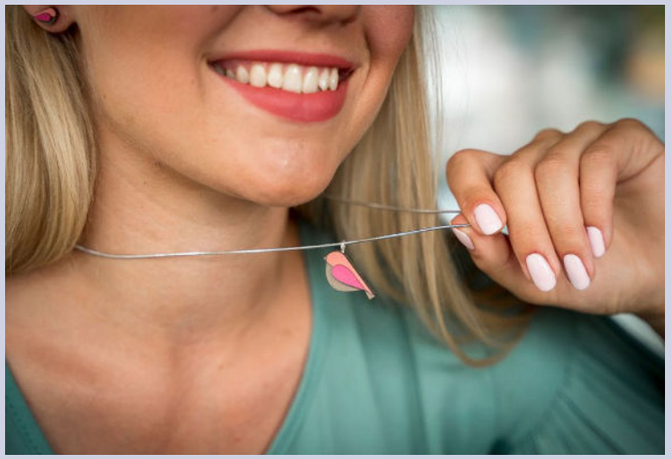
Interessante Labels

BeWooden

BeWooden Deutschland wurde 2014 von vier jungen Männern gegründet. BeWooden macht Sachen aus Holz - ökologisch und nachhaltig. Alles wird von Hand hergestellt. Seit die Firma gestartet ist, sind immer mehr Sachen dazugekommen. Mittlerweile gibt es Holzfliegen, Holzuhren, Holzbroschen und Holzschmuck. Dabei werden verschiedene Hölzer verwendet wie Ahorn, Eiche oder Walnuss. Jedes Teil ist ein Unikat.

Was mich besonders beeindruckt, ist die Hartnäckigkeit und der lange Atem der Gründer. Man startet immer bei null - und es läuft ja nie nach Plan. Die Liebe zum Handwerk zieht sich durch alle Entscheidungen, auch beim sozialen Engagement von BeWooden. Dank einer Kooperation mit ARTHELPS setzt sich BeWooden dafür ein, kreative Projekte zu fördern.
Mittlerweile existiert das Unternehmen seit 10 Jahren und bis heute ist die Energie zu spüren, mit der BeWooden Deutschland gegründet wurde. Die vier Männer folgen nach wie vor ihrer Vision: Hochwertige, handgefertigte Produkte aus natürlichen Materialien zu schaffen - und dabei gleichzeitig etwas für die Umwelt zu tun.

Wenn ich mich für eine Sache aus dem Sortiment entscheiden müsste, dann würde ich mich für eine der Uhren entscheiden. Am besten gefällt mir die Uhr Rose Watch, eine Damen-Uhr mit dunklem Holz. Was sagst du dazu? Hier geht es direkt zum Produkt im Shop.



Der hölzerne Anhänger
Pink Bird Pendant macht
Lust auf Frühling!
© BeWooden [keine Werbung]

Farben und Formen sprechen eine Sprache, die wir unbewusst verstehen.

Mika Gustavson

Nachhaltigkeit

Immer mehr Menschen setzen auf Nachhaltigkeit - auch in der Mode. Doch wie lässt sich das im Alltag umsetzen? Hier bekommst du einen Einblick und erfährst, was du zum Schutz der Umwelt tun kannst, ohne auf Stil verzichten zu müssen.

Foto: © Aimable Mugabo

Shopping-Tipps für eine grüne Garderobe

Umweltfreundlich, individuell und ressourcenschonend: So wird dein Kleiderschrank grüner!

Stell dir vor, der Frühling ist in vollem Gange, du siehst das frische Grün überall in den Gärten, die ersten Blumen am Straßenrand - und du nutzt diese Energie, den Frühling, die Zeit des Aufbruchs und der Veränderung, um deinem Kleiderschrank einen nachhaltigen Frischekick zu verpassen. Das ist doch eine coole Vorstellung, oder?!

Vielleicht hast du dich schon eine Weile mit dem Thema Nachhaltigkeit beschäftigt und willst nun endlich konsequent nachhaltige und sozial verantwortlich hergestellte Kleidung in deinen Kleiderschrank integrieren. Vielleicht hast du sogar schon im Internet recherchiert, hast nach nachhaltigen Modelabels gesucht und dich über Zertifizierungen und Siegel informiert, die faire Arbeitsbedingungen und umweltschonende Produktionsprozesse garantieren.

Entschlossen machst du dich auf den Weg in die Stadt, um Grüne Mode zu finden. Statt wie sonst üblich in die großen Einkaufszentren oder Shoppingmalls zu gehen, schaust du gezielt nach kleinen, nachhaltigen Boutiquen, Ladengeschäften und Manufakturen. Dort findest du wunderschöne Teile aus Biobaumwolle, Tencel oder recycelten Materialien, die nicht nur umweltfreundlich sind, sondern auch deinen persönlichen Stil perfekt widerspiegeln.

Im Laufe des Tages füllst du deine Tasche mit nachhaltigen Kleidungsstücken, die nicht nur gut aussehen, sondern dir auch ein gutes Gefühl geben. Du freust dich darüber, dass du einen wertvollen Beitrag geleistet hast für eine bessere Welt. (Ok, das klingt jetzt ein bisschen pathetisch, aber letztlich stimmt es im Kern. Und wir brauchen im Moment dringend ein paar Zukunftsvisionen, die von Hoffnung getragen sind. Meine Meinung.)

Zurück zuhause hängst du die neuen Stücke sorgfältig in deinen Kleiderschrank und betrachtest zufrieden das Ergebnis. Nun kann der Frühling kommen! Du bist jetzt bereit, nachhaltig durchzustarten und mit deinen neuen Lieblingsteilen ein modisches Zeichen für mehr Bewusstsein und Nachhaltigkeit zu setzen.

Na, wie klingt das?! Genial, oder?!

Aber ganz so einfach ist es leider nicht. Denn trotz des wachsenden Bewusstseins für Nachhaltigkeit und fair produzierte Mode, gibt es immer noch viele Hürden bei der Umsetzung. →

Einer der größten Stolpersteine ist das Budget. Nachhaltige Mode ist oft teurer als konventionelle Mode, da die Materialien und die Produktionsprozesse kostspieliger sind.

Eine weitere Herausforderung ist die begrenzte Auswahl an nachhaltiger Mode in herkömmlichen Geschäften. Hier muss man wirklich gezielt nach nachhaltigen Labels suchen. Das geht online dann doch oft leichter als vor Ort. Was sich auf jeden Fall auszahlt, ist, sich mit den verschiedenen Zertifizierungen und Siegeln auseinanderzusetzen, um sicherzustellen, dass man tatsächlich grüne bzw. ethische Kleidung kauft.

Und zu guter Letzt ist es natürlich auch ein längerer Prozess, sich von alten Gewohnheiten zu verabschieden und bewusstere Kaufentscheidungen zu treffen. Das geht nicht von heute auf morgen. Aber mit etwas Geduld und Ausdauer kann jede*r auf dem Weg zu einer grüneren Garderobe sinnvolle Schritte in die richtige Richtung machen.

Ich kann nur immer wieder an dich appellieren, in Zukunft (noch) bewusster und verantwortungsvoller mit deiner Kleidung umzugehen. Jede Kaufentscheidung zählt und hat Einfluss auf die Umwelt - und auf die Menschen, die an der Herstellung deiner Kleidung beteiligt sind.

Eine grüne Garderobe zeigt, was dir wichtig ist und wofür du dich stark machst, engagierst und begeisterst. Ich finde, es lohnt sich immer, sich für Nachhaltigkeit einzusetzen, da dies nun mal nachweislich dazu beiträgt, dass wir noch eine Weile auf diesem Planeten (über-)leben können.

Fair und nachhaltig: So gestaltest du deine grüne Garderobe

Worauf es bei den Materialien ankommt
Gerade bei der Wahl der Materialien können wir viel Einfluss nehmen, wenn es um die Frage geht, was die Umwelt eher schont oder eher belastet. Relevant sind dabei vor allem zwei Faktoren: Die ökologische und die soziale Verträglichkeit, sowohl im Anbau als auch in der Verarbeitung des Materials. Empfehlenswerte Materialien sind beispielsweise Biobaumwolle, Tencel und recycelte Materialien.

Um den Grad der Nachhaltigkeit zu überprüfen, kannst du zielbewusst auf Siegel und Zertifizierungen achten. Ein anerkanntes Siegel ist zum Beispiel das GOTS-Siegel (Global Organic Textile Standard) für Biobaumwolle.

Warum Secondhand-Mode immer mehr Liebhaber*innen findet
Die Vorteile von Secondhand-Mode liegen auf der Hand: Durch den Kauf gebrauchter Kleidung leistest du unmittelbar einen wertvollen Beitrag zum Umweltschutz, da keine zusätzlichen Rohstoffe und Ressourcen verbraucht werden. Die Kleidung bleibt im Kreislauf*. Zudem sind Secondhand-Teile oft Einzel-Stücke und heben sich deutlich ab von der üblichen Massenware. Nicht zuletzt sind sie auch oft sehr viel günstiger als Neuware.

Im Einklang mit der Natur - ein Kleid wie geschaffen für diesen Moment.
Foto: © Truong Quân

Ein Kleid, so leuchtend wie die aufblühende Natur - ein Spaziergang voller Sinnlichkeit!
Foto: © Truong Quân

▸ Wenn dich das interessiert, was hinter dem Gedanken steckt, dann findest du hier einen gut recherchierten und fundierten Blogartikel zu der Frage, was Kreislauffähigkeit in der Mode bedeutet.

Warum Qualität besser ist als Quantität
Wenn du viele günstige Teile von schlechter Qualität kaufst, dann kann das langfristig teurer sein als gleich auf Qualität zu setzen. Zudem wird billige Kleidung oft unter fragwürdigen Bedingungen hergestellt, enthält häufig Schadstoffe und hat meist eine verkürzte Lebensdauer.

Also mache dir lieber die Mühe, zuhause regelmäßig auszumisten und zu schauen, was du nicht mehr trägst, um deine Neukäufe bewusst planen zu können. So schaffst du nicht nur Platz in deinem Schrank, sondern du behältst auch den Überblick über das, was du hast und was dir vielleicht fehlt. Damit gestaltest du deinen Konsum deutlich nachhaltiger.

Warum Fair Fashion so wichtig ist
Faire Mode sorgt für bessere Arbeitsbedingungen in der Textilindustrie, eine gerechtere Entlohnung der Arbeiter*innen und reduziert Umweltschäden. Es gibt bereits mehrere Modemarken hier in Deutschland, die sich auf Fair Fashion spezialisiert haben wie z.B. LANIUS, ARMEDANGELS oder Hessnatur.

Fair Trade-Siegel helfen dir dabei, dich im Dschungel der Angebote zurechtzufinden. So kannst du gezielt Marken und Unternehmen unterstützen, die fair produzieren.

Letztendlich solltest du immer im Hinterkopf behalten, dass jedes Kleidungsstück eine Geschichte hat und es wichtig ist, sich vorab über diese Geschichte zu informieren: Wo wurde produziert? Wie wurde produziert? Welche Materialien wurden verwendet? Wie seht der Herstellungsprozess aus? Scheue dich nicht, gezielt nachzufragen, wenn dir etwas unklar ist.

Warum Do-it-yourself sich lohnt
Do-it-yourself-Methoden eignen sind hervorragend, um alte Kleidungsstücke wieder- oder weiterzuverwenden und dadurch den eigenen Kleiderschrank mit nur ein paar Handgriffen nachhaltiger zu gestalten.

Es gibt 1001 Möglichkeiten, alten Teilen auf kreative Weise neues Leben einzuhauchen. So kannst du zum Beispiel aus einem alten Hemd→

ein neues Kleidungsstück machen durch Techniken wie Umnähen, Überfärben, Bedrucken oder Verschönern mit Stickereien, Patches oder anderen Verzierungen. Auch Accessoires wie Handytaschen (aus einer alten Jeans) oder Schmuck (aus alten Knöpfen) lassen sich mit etwas Geschick problemlos selbst herstellen.

Sich mit Freund*innen zum gemeinschaftlichen Upcycling zu treffen, macht besonders viel Spaß. Hast du das schon mal gemacht? Es müssen ja nicht gleich 20 Leute sein. Schon zu zweit ist die Stimmung eine andere. Man ist in der Regel sofort motivierter und bleibt länger am Ball.

Für einfache Reparaturen - wie das Annähen eines Knopfs oder das Stopfen eines Lochs - brauchst du sehr viel weniger Knowhow als viele denken. Ein paar simple Werkzeuge, also Nadel und Faden, sind die einzig notwendige Grundlage und schon geht es los. Auf YouTube und im Netz findest du zahlreiche Anleitungen. Einfach mal ausprobieren!

Was beim Einkauf von Accessoires zu beachten ist
Schau dich bei deiner nächsten Shoppingtour doch mal nach Schmuckstücken um, die aus recyceltem Silber oder Gold gefertigt wurden oder aus umweltfreundlichen Materialien wie Holz, Bambus oder Glas. Auch Vintage-Schmuckstücke oder handgefertigter Schmuck aus fairem Handel sind eine nachhaltige Alternative zu konventionellen Angeboten.
Beim Kauf von Taschen und Schuhen kannst du bewusst darauf achten, dass sie aus tierfreundlichen Materialien wie Kunstleder oder recycelten Materialien hergestellt worden sind. Viele Marken bieten mittlerweile vegane Optionen an.

Und wie schon gesagt: Accessoires lassen sich auch gut selbst herzustellen - oder du verschönerst alte Accessoires durch Upcycling. Das schont kostbare Ressourcen und du musst trotzdem auf nichts verzichten.

> Keine andere Strategie verringert den negativen Impact deines Modekonsums beim Shopping so nachhaltig, wie wenn du gebrauchten Stücken öfter den Vorzug gibst.
>
> Dominique Ellen van de Pol

Upcycling DIY

Wiederbelebt

Do it yourself im klassischen Sinne gibt es diesmal nicht. Aber ich möchte dir an dieser Stelle ein Modelabel vorstellen, das sich auf Upcycling spezialisiert hat: das Unternehmen Wiederbelebt.

Der Name ist hier Programm: Alte Stoffe und Kleidungsstücke werden ›wiederbelebt‹ und in neue, einzigartige und hochwertige Kleidungsstücke umgewandelt.

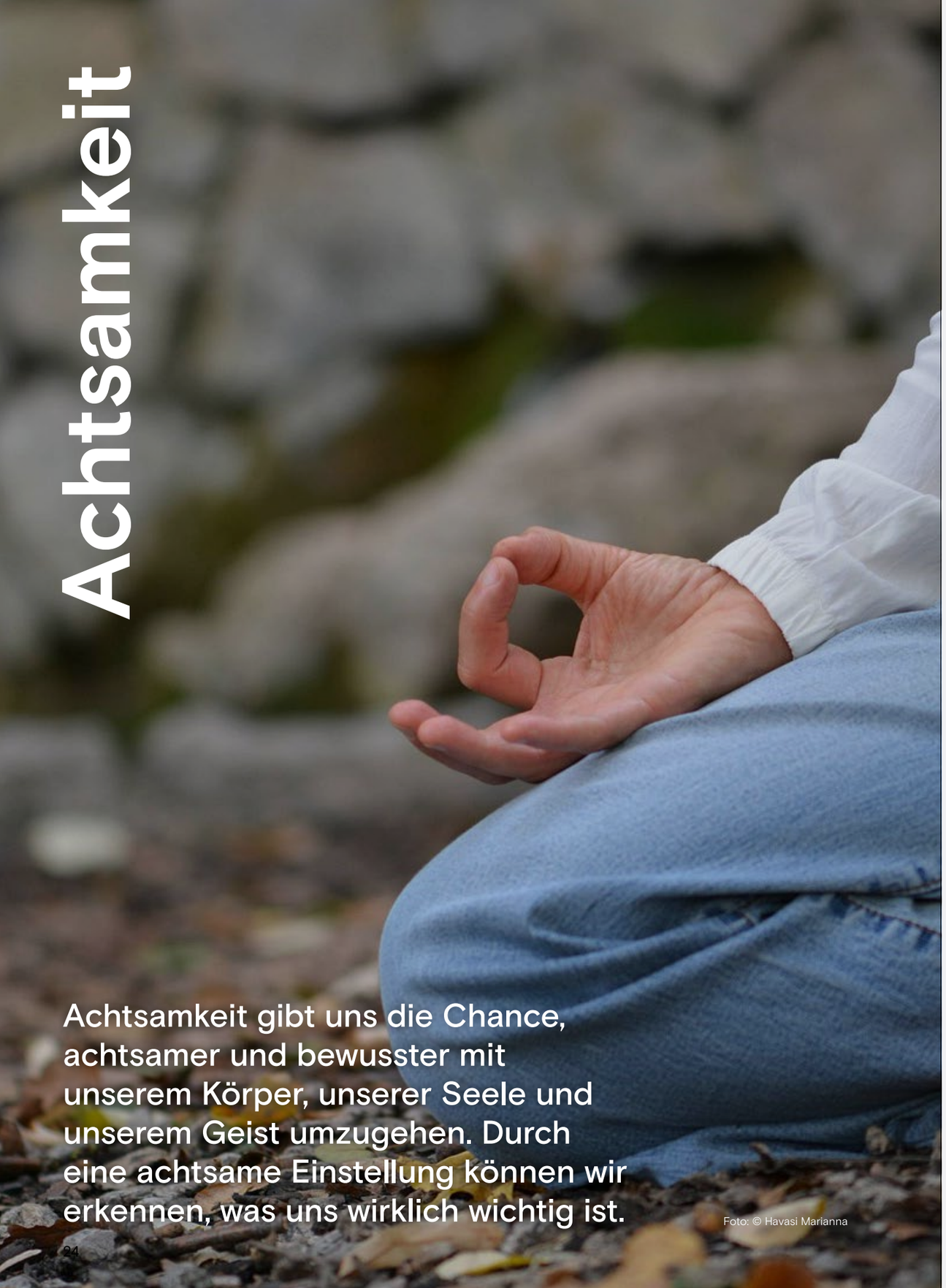
Die Idee entstand bei der Suche nach Alternativen bezogen auf die Verschwendung und den Überkonsum in der Modeindustrie. Die Gründer*innen des Unternehmens, Sarah Kürten und Oguzhan Deniz, sind überzeugt davon, dass Mode nachhaltig sein kann - und auch sein sollte. Sie setzen daher konsequent auf Upcycling anstatt auf Neuproduktion.

Das Besondere an Wiederbelebt ist, dass die Kleidungsstücke aus bereits vorhandenen Ressourcen entstehen. Das bedeutet, dass alte Kleidungsstücke, Stoffreste oder Vintage-Mode zu neuen Teilen verarbeitet werden.

Besonders imponiert hat mir die Kooperation mit Marc Cain: Hier wurde eine komplette Kollektion aus Stoffüberhängen des Labels Marc Cain gefertigt. Die charakteristischen Farben und Prints von Marc Cain sind dabei erhalten geblieben und wurden mit dem minimalistischen Design von Wiederbelebt verknüpft. Besonders gut gefällt mir das Kleid Pihla in Grün: Direkt zum Shop

Das Sortiment von Wiederbelebt umfasst eine breite Palette an Produkten, darunter T-Shirts, Sweater und Jacken - und zwar nicht nur für Damen, sondern auch für Herren und Kids. Alle Kleidungsstücke werden auf der Website des Unternehmens angeboten und können online bestellt werden. Hier geht es zur Website.

Leuchtendes Grün für einen strahlenden Auftritt - ein echter Hingucker! © Wiederbelebt [keine Werbung]



Achtsamkeit gibt uns die Chance, achtsamer und bewusster mit unserem Körper, unserer Seele und unserem Geist umzugehen. Durch eine achtsame Einstellung können wir erkennen, was uns wirklich wichtig ist.

Foto: © Havasi Marianna

TITEL THEMA

Was Trauma bedeutet

Wie ich gelernt habe, mein Trauma zu akzeptieren und damit zu leben: Mein Weg von der Dysregulation in die Selbstermächtigung

Es muss 2017 gewesen sein, als ich mich dazu entschieden habe, an dem Schnupper-Kurs ›Mit Trauma leben‹ teilzunehmen. Dieser Kurs wird bis heute angeboten. Du findest ihn auf der Website von Dami Charf, der Begründerin der körper- und bindungsorientierten Therapiemethode Somatische Emotionale Integration: www.damicharf.com

Aber nun zurück zu meiner Geschichte. In der Begrüßungs-E-Mail von Dami stand damals:

»Für mich ist die Reise vom Trauma zu mehr Integration vergleichbar mit einer modernen Heldinnen-/Helden-Reise. Niemand von uns hat die Dinge gewählt, die uns widerfahren sind und doch kämpfen wir alle für ein besseres Leben. Traumatisierungen machen auch - neben all den furchtbaren Folgen - sensibler für diese Erde und für uns selbst. Wir brauchen Menschen, die für ihr Leben und ihr Herz kämpfen.«

Mir kommen heute noch die Tränen, wenn ich das lese. Irgendwie bin ich damals eher zufällig bei Dami gelandet. Ich hatte zwar schon länger das Gefühl, dass mit mir was nicht stimmt, aber Dami war diejenige, die mir letztlich die Augen geöffnet hat: Endlich wurde mir klar, dass meine Angst- und Panikattacken gekoppelt sind an vergangene traumatische Ereignisse - und ich es aus eigener Kraft nicht schaffe, gut damit umzugehen.

Nach dem Schnupper-Kurs, der mir gut gefallen hat, habe ich mich für einen umfänglichen Online-Kurs angemeldet. Da waren dann erstmal viele Tränen, Schmerzen und Kummer, aber im Laufe der Zeit wurde es leichter. Vor allem der Kontakt mit den anderen Teilnehmer:innen hat mich ermutigt, am Ball zu bleiben - und Dami ist einfach eine sehr kompetente Therapeutin. Kann ich nicht anders sagen.

Von Dami habe ich gelernt, was ein unverarbeitetes Trauma bedeutet und wie es sich auswirkt auf all meine Lebensbereiche: Familie, Freunde, Beruf, Freizeit, Liebe - einfach alles. Ich habe gelernt, dass Traumata nicht nur durch Krieg, Gewalt oder Naturkatastrophen entstehen, sondern auch durch emotionale Vernachlässigung, Verlust oder andere belastende Lebenserfahrungen.

Es hat eine Weile gedauert, bis ich mir eingestehen konnte, dass ich zu den Betroffenen gehöre - also, dass ich in meiner Kindheit traumatische Erfahrungen gemacht habe, die mich bis heute belasten. Vielleicht ist mir dieses →

Eingeständnis auch deshalb so schwergefallen, weil es so wenig offensichtlich war.

Ich bin als Tochter einer Ärztin und eines Architekten groß geworden, in den 1970igern mit antiautoritärer Erziehung, im privilegierten Bildungsbürgertum in West-Berlin, keine 15 Gehminuten entfernt vom Kurfürstendamm. Wir sind dreimal im Jahr verreist, komplett als Familie, quer durch Europa. Meine drei jüngeren Geschwister und ich sehen auf alten Kinderbildern »ganz normal« aus. Nichts deutet auf eine Traumatisierung hin. Augenscheinlich.

Und doch hatte ich im Alter von 9 oder 10 Jahren meine erste Panikattacke. Es war zu Hause am späteren Abend, meine Geschwister waren schon im Bett, und mein Herzschlag ist plötzlich davongaloppiert, mein Atem war hektisch und ich dachte wirklich, ich muss sterben. Damit bin ich heulend und verzweifelt in die Küche gelaufen zu meiner Mutter, die das aber – wie schon tausend Male zuvor, wenn es emotional wurde – gar nicht auffangen konnte. Sie hat mich zurück ins Bett geschickt mit den Worten: »Davon stirbt man nicht«. Wie gesagt: Sie war Ärztin. Sie wusste, woran man stirbt und woran nicht.

Mir wurde klar, dass ich mich mit meinem Trauma auseinandersetzen muss, um heilen zu können.

Dieses Erlebnis war erst der Anfang einer langen Odyssee. Angststörung, Anpassungsstörung, depressive Verstimmung – es gab viele Diagnosen zu meinem Leid. Erst in dem Kurs mit Dami bekam ich die Chance, darüber nachzudenken, welche Ursache mein Leiden haben könnte. Mir wurde klar, dass ich mich mit meinem Trauma auseinandersetzen muss, um heilen zu können.

Die Spuren der Vergangenheit sind stumme Zeugen der tiefen Wunde, die ein Trauma hinterlässt.
Foto: © Michael Schwarzenberger

Die Suche nach Heilung beginnt mit einem Blick auf das, was kaputt gegangen ist.
Foto: © Michael Schwarzenberger

Dank der anderen Kurs-Teilnehmer*innen konnte ich aber auch erkennen: Ich bin nicht alleine mit meinem Leid. Viele Menschen tragen traumatische Erfahrungen in sich und leiden still vor sich hin. Gleichzeitig konnte ich deutlich spüren, dass es Hoffnung gibt – in Form von Therapie und Unterstützung – und über die bedingungslose Annahme meiner eigenen Geschichte, was wirklich schwer war.

Ich betrachte das Jahr 2017 rückblickend immer noch als einen der wichtigsten Wendepunkte in meinem Leben. Ich war so erleichtert, dass ich endlich etwas in den Händen hielt, was meine Beschwerden erklären konnte. Es war keine leichte Zeit, phasenweise war das alles echt schwer zu ertragen. Aber es gab gleichzeitig so eine tiefe Gewissheit, dass gerade etwas Gutes und Bedeutsames passiert.

Aber es gab gleichzeitig so eine tiefe Gewissheit, dass gerade etwas Gutes und Bedeutsames passiert. Es war wie ein Aufbruch in ein besseres Leben.

Es war wie ein Aufbruch in ein besseres Leben. Mir war schnell klar, dass es anstrengend wird, aber ich war bereit, diesen Weg zu gehen. Einmal in Kontakt mit meinem Trauma ließ mich das Thema nicht mehr los.

Heute bin ich froh und dankbar, dass alles so gekommen ist. Ich bin in vielen Punkten unendlich gewachsen. Und ich hatte sehr liebe und kompetente Menschen an meiner Seite, die mich auf meinem Weg unterstützt haben: Körpertherapeut*innen, Psychotherapeut*innen, Osteopath*innen und und und.

Ich hadere nur noch selten mit meiner Geschichte. Natürlich gibt es immer wieder »Ups and Downs« oder Rückschläge. Aber ich sehe sie mittlerweile als einen Teil meines Lebens und weiß, wie ich damit umgehen kann, ohne komplett aus der Bahn geworfen zu werden. Ich weiß, dass ich noch nicht am Ende meiner Reise bin, aber ich bin stolz auf den Weg, den ich bisher zurückgelegt habe und bin bereit, alles zu nehmen, was das Leben in Sachen Heilung noch für mich bereithält.

Mit Blick zurück ist der Beginn meiner Reise noch gar nicht so lange her, keine zehn Jahre. 2015 hat Dami Charf angefangen, Videos bei YouTube hochzuladen, weil sie kurz zuvor über die Begriffe ›Selbstregulation‹ und ›Entwicklungstrauma‹ gestolpert ist und – ganz ähnlich wie bei mir – plötzlich alles einen Sinn ergab. Meine eigene Reise begann zwei Jahre später, also 2017. Das ist jetzt sieben Jahre her.

Ich erinnere mich gut daran, dass ich mich wie eine Außerirdische gefühlt habe. »Wer? Dami Charf? Ne, die kenn ich nicht…« »Entwicklungstrauma? Ne, hab ich noch nie gehört… Was soll das sein?« Das waren damals →

typische Reaktionen von anderen Leuten, wenn ich versucht habe, zu erklären, was bei mir gerade los ist. Heute sprechen gefühlt alle über Trauma. Aber vielleicht ist das auch nur meine eigene Wahrnehmung, weil ich mich so viel mit Trauma und Traumaheilung beschäftige.

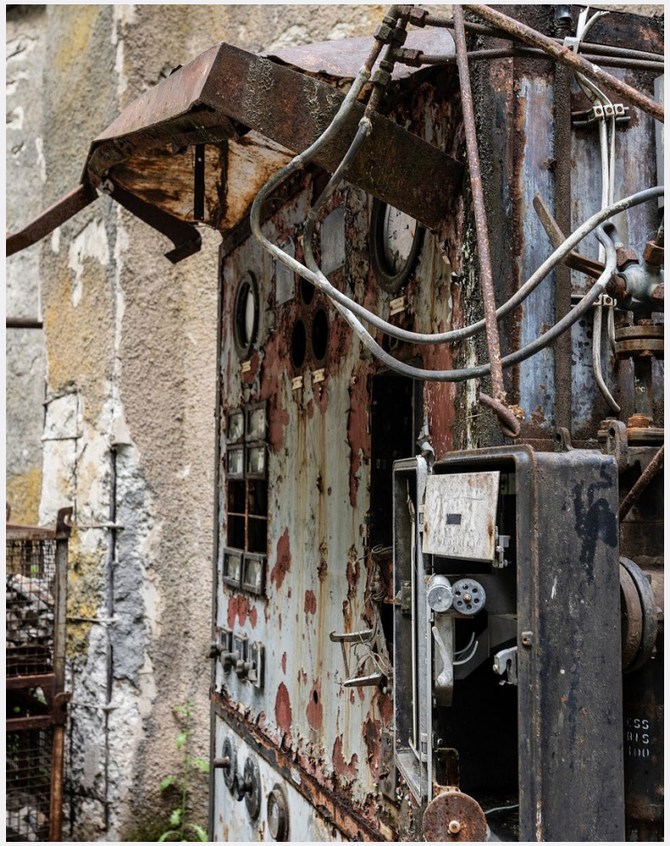
Was sich auf jeden Fall feststellen lässt - in den Medien und überall: Das Thema psychische Gesundheit bekommt eindeutig mehr Aufmerksamkeit, vielleicht auch ausgelöst durch die Corona-Pandemie und ihren Folgen. Und so habe ich beschlossen, das Thema aufzugreifen und in diesem Magazin darüber zu schreiben.

Es gibt ein ausführliches Interview mit der Trauma-Expertin Kathleen Kunze, die Workshops anbietet, in denen sie praktische Übungen und wertvolles Knowhow vermittelt, um Menschen zu unterstützen, die wissen wollen, was sie tun können, um (zurück) in die Regulation zu kommen.

Außerdem habe ich ein Gespräch mit der Somatischen Coachin Johanna Miller geführt, die aus eigener Erfahrung weiß, dass Schmerzen und deren Behandlung ganzheitlich erfolgen kann, wenn neben der Physiologie auch das Bewusstsein und emotionale Anteile berücksichtigt werden.

Möglichweise ist das Thema Trauma auch für dich interessant oder du findest hier im Magazin erste Anreize, dich ebenfalls mit deinen traumatischen Erlebnissen auseinanderzusetzen.

In meinen Augen ist es nie verkehrt, sich gezielt und bewusst um die eigene psychische Gesundheit zu kümmern. Und Trauma ist kein Schicksal - sondern etwas, das man überwinden und verarbeiten kann.



Alte Wunden, traurige Überreste – die Möglichkeit zur Heilung bleibt, auch wenn das Trauma nicht zu übersehen ist.
Foto: © Michael Schwarzenberger

Verbundenheit ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Das Gefühl von Trennung und Unverbundenheit macht uns krank und unglücklich, selbst wenn wir es gar nicht wirklich spüren oder benennen können. Das ist meine Erkenntnis aus dreißig Jahren Arbeit mit Menschen, aber auch mit mir selbst.

Dami Charf

INTERVIEW

Das stille Leiden

Wie der Körper Traumata verarbeitet

Über die Bedeutung des Begriffs ›Trauma‹ und die Rolle des Körpers bei der Traumaheilung

Ein Interview mit Trauma-Expertin Kathleen Kunze

Ich hatte das große Vergnügen, mit der Nervensystem-Expertin und Traumafachberaterin Kathleen Kunze zu sprechen. Sie hat jahrelange Erfahrung in der Nervensystem-Arbeit. Ihre Schwerpunkte liegen unter anderem darauf, Wissen über die Funktionsweise und die Regulation unseres autonomen Nervensystems zu vermitteln. Traumata spielen eine wichtige Rolle in der Entstehung von Dysbalancen im autonomen Nervensystem.

Ich habe mir ihr über die Bedeutung des Begriffs ›Trauma‹ gesprochen und welche Auswirkungen ein Trauma auf uns Menschen hat. Außerdem hat sie mir erklärt, welche Rolle der Körper bei der Traumaheilung spielt.

Freue dich also jetzt auf jede Menge spannende und aufschlussreiche Einblicke in das sehr komplexe Thema »Trauma und Traumaheilung«.

Trigger-Warnung:

Das folgende Interview befasst sich mit Trauma und Traumaheilung. Ich möchte darauf hinweisen, dass in diesem Gespräch auch Auslöser für Traumata genannt werden. Ich möchte damit niemanden triggern, sondern aufklären und helfen. Bitte nehme dir die nötige Zeit und achte auf dein Wohlbefinden während des Lesens. Solltest du dich getriggert fühlen, suche dir bitte so schnell wie möglich Hilfe. Hier gilt, wie in vielen anderen Situationen auch: Sei gut zu dir und deinem Nervensystem.

Eine Träne, die stellvertretend für die unerzählten Geschichten des Körpers steht.

Hallo Kathleen! Wie schön, dass du dir Zeit genommen hast für ein Gespräch mit mir. Ich möchte auch gleich einsteigen, weil ich als Betroffene tatsächlich viele Fragen an dich habe und sehr neugierig bin auf deine Antworten.

Soweit ich weiß, geht es bei einem Trauma um eine tiefe Verletzung oder um eine andauernde Belastung, die quasi ›unverdaut‹ bleibt und dadurch auf mehreren Ebenen Spuren hinterlässt. Das Nervensystem spielt dabei eine entscheidende Rolle, da es all unsere Reaktionen steuert. Kann man das so sagen? Oder wie würdest du Trauma definieren – und welche Rolle spielt das Nervensystem dabei?
Der Begriff „Trauma“ kommt aus dem altgriechischen und bedeutet „Wunde“. Wir sprechen hier also tatsächlich von einer Verletzung. Ein Trauma entsteht durch eine Situation, die unsere Verarbeitungskapazitäten als Mensch übersteigt. Wenn uns also etwas passiert, das uns potentiell lebensbedrohend erscheint, starke Gefühle von Angst oder Hilflosigkeit auslöst und uns sowohl während des Ereignisses als auch danach die Kapazität fehlt, das Geschehene zu verarbeiten, dann sprechen wir von einem Trauma.

Mit Blick auf das Nervensystem bedeutet das, dass das traumatisierende Geschehen uns aus unserem Toleranzfenster – dem Bereich, in dem unser Nervensystem Ereignisse flexibel innerhalb unserer Kapazitäten ausbalancieren kann – bringt. Es führt entweder zu einer starken Fight-Flight-Reaktion, zu einem Freeze oder sogar zu einem Shutdown unseres Körpers. Das traumatisierende Erlebnis aktiviert also die Überlebensstrategien unseres Nervensystems.

Da es viele Arten von Traumata gibt und jeder Mensch anders auf Erlebnisse reagiert, ist es nicht immer einfach, ein Trauma von einer schlechten Erfahrung zu unterscheiden. Gibt es gewisse Anzeichen, auf die ich achten kann, um ein Trauma zu erkennen?
Es gibt das Mono- und das Komplextrauma. Ein Monotrauma entsteht durch ein einmaliges überforderndes Ereignis, während eine Komplextraumatisierung durch viele sich wiederholende Geschehnisse über einen langen Zeitraum entsteht. Entwicklungstraumatisierungen, die aus unserer Kindheit kommen, sind ein Beispiel dafür.
Ein Auslöser dafür, dass ein Trauma entstehen kann, ist die Lebensbedrohung. Wichtig ist, dass unsere Einschätzung, ob etwas für uns lebensbedrohlich ist, absolut subjektiv ist. Von außen betrachtet kann etwas also gar nicht so sehrbedrohlich erscheinen, und trotzdem kann das es→

in der Wahrnehmung des Einzelnen sehr wohl sein.
Ein zweites Merkmal ist das Fehlen der Ressourcen, mit denen wir das traumatische Ereignis verarbeiten können. Nicht jedes schlimme Erlebnis wird zu einem Trauma, das uns über einen längeren Zeitraum belastet. Haben wir Menschen, die uns nach dem Ereignis begleiten, mit uns über das Geschehene sprechen und uns helfen, es zu verarbeiten, dann muss aus einer potentiell traumatisierenden Situation keine Traumafolgestörung werden. Bleiben wir danach aber allein und haben selbst nicht die Kapazität, um das Geschehene zu verarbeiten, dann kann es uns längerfristig belasten.

Der Körper ist ein essenzieller Teil unseres Selbst und spielt auch bei der Traumaheilung eine wichtige Rolle. Nach meiner Wahrnehmung zeigt mein Körper nicht nur deutlich spürbare Auswirkungen meines Traumas - wie Zittern, Herzrasen oder Beklemmungen im Brustkorb – sondern er ist auch der Schlüssel, wenn es um die Verarbeitung meiner traumatischen Erfahrungen geht. Was würdest du sagen: Welche Rolle spielt der Körper bei der Traumaheilung?
Ein Trauma geht einher mit einer Dysregulation unseres Nervensystems. Das heißt unsere Überlebensreaktionen bleiben oder werden immer wieder aktiviert. Diese Überlebensreaktionen steuern unsere Körperfunktionen. Im Fight-Flight zum Beispiel erhöht unser Nervensystem unseren Puls, unseren Blutdruck, beschleunigt unsere Atmung und versorgt unsere Muskeln stärker mit Sauerstoff, so dass sie sich anspannen, damit wir kämpfen der flüchten können. Das merken wir ganz körperlich und für einen traumatisierten Menschen kann sich das sehr bedrohlich anfühlen.
In einer traumatisierenden Situation sind wir oft nicht mehr in der Lage, unseren Körper so zu benutzen, wie wir es bei klarem Verstand tun würden. Bewegungsimpulse bleiben so unausgeführt und damit „in unserem Körper stecken". Ebenso können die starken Emotionen, die wir haben, durch unser Gehirn nicht vollständig verarbeitet werden. Diese Emotionen zeigen sich im Körper und werden immer wieder aktiviert, wenn uns in der Zukunft Dinge an das traumatisierende Ereignis erinnern. Für die Verarbeitung eines Traumas ist es deshalb wichtig, diese in unserem Körper gespeicherten Erinnerungen ins Bewusstsein zu holen und sie zu integrieren.

Eine leere Schaukel - Symbol für die Traumata, die tiefe Spuren in uns hinterlassen und auf Heilung warten.

In der Liebe geht es um Beziehungen, aber die wichtigste Beziehung ist die zu sich selbst. Mit wem verbringt man denn mehr Zeit in seinem Leben? Wer sonst fühlt den Schmerz, wenn man dich verletzt, die Schmach, wenn man dich gedemütigt hat? … Du bist der einzige Mensch, der den Schlüssel zu deiner Seele besitzt, den Code zu deinem Glück.

Diane von Fürstenberg

Das Thema Trauma ist nie leicht - weder für die Betroffenen noch für ihr Umfeld. Oft fühlen sich traumatisierte Menschen allein und hilflos in ihrer Situation. Bei mir war das nicht anders. Doch mittlerweile weiß ich, dass es zahlreiche Möglichkeiten gibt, mit denen ich mir selbst helfen kann. Wie ist da deine Einschätzung: Können traumatisierte Menschen sich selbst helfen? Und wenn ja, wie?
Ich bin überzeugt davon, dass der wichtigste Schritt ist, sich Unterstützung zu holen. Niemand muss ein Trauma allein verarbeiten. Wir können mit Freunden darüber sprechen, uns professionelle Hilfe holen oder uns auch an Seelsorger oder ähnliche Berufsgruppen wenden. Auseinandersetzung mit dem Geschehenen macht es zum Teil unserer Vergangenheit und kann dann als abgeschlossenes Ereignis in unseren Gehirnstrukturen abgelegt werden. Dafür ist soziale Unterstützung oder auch Koregulation in der Sprache des Nervensystems enorm wichtig.

Ich bin überzeugt davon, dass der wichtigste Schritt ist, sich Unterstützung zu holen. Niemand muss ein Trauma allein verarbeiten.

Zusätzlich gibt es viele traumasensible körperorientierte Verfahren, mit denen wir auf sichere Weise wieder mit unserem Körper und seinen Symptomen in den Kontakt kommen können. Diese fühlen und halten zu lernen und uns Selbstmitgefühl entgegenzubringen ist ganz wichtig. Nicht zuletzt sind auch somatische Übungen, Entspannungstechniken und Selbstfürsorge hilfreich, um die Auswirkungen des Traumas auf unser Nervensystem zu regulieren.
Ich möchte aber noch einmal sagen, dass professionelle Unterstützung für eine erfolgreiche Integration eines Traumas oft hilfreich und notwendig ist.

Ich persönlich glaube, dass es für Menschen, die ein Trauma erlitten haben, wichtig ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Gerade am Anfang meines Heilungswegs war es mir nicht möglich, allein mit den Auswirkungen meines Traumas umzugehen und ich fand die Begleitung durch eine erfahrene Trauma-Therapeutin sehr hilfreich. Welche Hilfsangebote würdest du Menschen, die ein Trauma erlitten haben, empfehlen?
Im Fall einer Traumatisierung, die dich in deinem täglichen Leben beeinträchtigt, würde ich immer die Arbeit mit einer erfahrenen Traumatherapeutin empfehlen. Idealerweise arbeitet diese mit einer Methode, die hilft, mit den körperlichen und emotionalen Auswirkungen des Traumas in Kontakt zu kommen. Nur auf der kognitiven Ebene zu bleiben – zu denken und darüber zu sprechen – ist für →

die Integration eines Traumas nicht ausreichend. Mögliche Methoden sind beispielsweise EMDR, Somatic Experiencing, die Körperpsychotherapie oder Internal Family Systems. Es gibt aber noch viele weitere hilfreiche Methoden zur Traumaintegration.

Begleiterkrankungen wie Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Angstzustände oder Konzentrationsschwierigkeiten sind bei Traumatisierungen keine Seltenheit. Was denkst du: Welche Rolle spielen solche Begleiterkrankungen bei Traumatisierungen?
Das sind klassische Symptome einer Traumafolgestörung (auch posttraumatische Belastungsstörung genannt).
Ob wir letztlich ein Trauma davongetragen haben, können wir beispielsweise daran erkennen, dass wir Flashbacks oder Intrusionen haben. Das bedeutet, dass wir Teile der auslösenden Situation wiedererleben als wären sie jetzt gerade unsere Realität. Oder wir vermeiden bestimmte Dinge, haben Schlaf- und Konzentrationsstörungen, starke Angst, sind plötzlich sehr schreckhaft. Es kann auch sein, dass unsere Stimmung sich verändert – wir fühlen jetzt starke Hilf- oder Hoffnungslosigkeit, Schuldgefühle, Scham oder wir nehmen uns selbst anders wahr als vor dem Trauma. Auch sozialer Rückzug oder neue Substanzabhängigkeiten können Erkennungszeichen sein.

Alle diese Symptome einer Traumafolgestörung werden sich durch die erfolgreiche Integration des Traumas wieder verbessern.

Wow, ich bin echt beeindruckt und habe nochmal besser verstanden, wie individuell und komplex das alles ist. Vielen Dank dafür, Kathleen! Ich möchte an dieser Stelle noch einmal betonen, dass bereits die Beschäftigung und Auseinandersetzung mit Trauma ein wichtiger Schritt sein kann auf dem Weg zu innerer Heilung. Deshalb am Ende eine letzte Frage an dich: Was würdest du Betroffenen - oder auch Angehörigen - empfehlen, die sich näher mit dem Thema »Trauma und Traumaheilung« befassen wollen?
Zum Glück ist heute viel Wissen zu diesem Thema für uns alle zugänglich. Information ist aus meiner Sicht der erste Schritt. Es gibt sehr viel gute Literatur rund um das Thema Trauma und Traumaheilung.
Traumafachberater sind ausgebildete Menschen, die keine Traumaintegration leisten, dafür aber helfen, wieder stabiler durch das eigene Leben zu gehen und mit den Begleitsymptomen einer Traumatisierung besser umgehen zu lernen. Das ist zum Beispiel hilfreich, um die Wartezeit auf einen Therapieplatz zu überbrücken.

Und für alle, die lernen möchten, ihr Nervensystem zu regulieren – was ja ein hilfreicher Ansatz ist, wenn wir eine Traumafolgestörung haben – empfehle ich natürlich einen Besuch auf Instagram unter @kathleenkunzeofficial.

Kathleen Kunze
Website: www.kathleenkunze.de
Instagram: @kathleenkunzeofficial

Ethische Mode ist die Erkenntnis, dass hinter der Kleidung, die wir tragen, Menschen stehen.
Elizabeth Joy

Nachhaltig schön: Schritt für Schritt in eine grünere Zukunft
Foto: © Truong Quân

IM GESPRÄCH

Sind wir eigentlich alle traumatisiert?

Wie persönliche Verletzungen uns prägen und warum das Thema immer mehr in den Fokus rückt

Ich habe mich mit Johanna Miller unterhalten. Sie arbeitet mit der Alexander-Technik und bietet ein ganzheitliches Somatisches Coaching an. Bei ihrer Arbeit begegnet sie Menschen wie mir, die an den Folgen einer Traumatisierung leiden.

Ins Gespräch gestartet sind wir mit der Frage, ob wir nicht eigentlich alle auf die eine oder andere Weise traumatisiert sind. Wir sprechen über unsere Erfahrungen und Erkenntnisse, sowohl auf persönlicher als auch auf professioneller Ebene. Aber schau gerne selbst:

Trigger-Warnung:

In diesem Gespräch werden Themen wie Trauma, Gewalt oder andere belastende Erfahrungen angesprochen. Bitte sei vorsichtig und achte auf deine eigenen Grenzen und Bedürfnisse während des Lesens.

Caroline: Hej, Johanna, schön, dich zu sehen! Wir treffen uns heute aus einem besonderen Grund: Wir wollten über Trauma sprechen - und uns dabei mit der Frage beschäftigen, die meine Tochter neulich in den Raum gestellt hat, nämlich: »Sind wir eigentlich alle traumatisiert?«

Johanna: Hej, Caroline, ja, total gerne möchte ich mit dir darüber sprechen… aber vorab gehe ich nochmal einen Schritt zurück. Ich habe mich nämlich nochmal genauer damit auseinandergesetzt und nachgelesen, was Trauma eigentlich bedeutet.

Caroline: Ah, interessant! Und was haben deine Recherchen ergeben?

Johanna: Na ja, mir selbst ist der Begriff Trauma zum ersten Mal begegnet im Zusammenhang mit Verletzungen, also zum Beispiel bei einem Schädel-Hirn-Trauma. Da ist das Trauma ja wirklich eine Verletzung, hervorgerufen durch eine physische Erschütterung des Gehirns und der Halswirbelsäule und so. Das war total plausibel für mich, dass man da von einer Erschütterung spricht. Und zwar auch im übertragenen Sinne - dass eine Traumatisierung passiert, wenn wir Erschütterung erleben, auch emotional. Es gibt also Traumata auf körperlicher und auf psychischer Ebene. Das Schädel-Hirn-Trauma war mir natürlich schon länger geläufig. Erst später habe ich verstanden, dass es auch emotionale Erschütterungen geben kann. Das hat mein Verständnis von Trauma nochmal erweitert.

Caroline: Ja, das glaube ich auch. Es geht um Verletzungen. Ich weiß gar nicht genau, wann ich angefangen habe, mich mit Traumata auseinanderzusetzen. Bei mir selbst war es lange Zeit wie verhext, weil es mir phasenweise immer wieder nicht gut ging und ich mich gefragt habe: »Was ist denn nur mit mir los?«

Johanna: Nachvollziehbar, ja…

Caroline: Es gab immer wieder Diagnosen und Therapien, aber eigentlich habe ich erst vor ein paar Jahren angefangen, mich intensiver mit meinen Ups and Downs zu beschäftigen. Und dabei bin ich auf den Begriff ›Entwicklungstrauma‹ gestoßen. Das muss 2018 gewesen sein. Später habe ich dann auch noch die Bezeichnung ›Erziehungs-Trauma‹ gefunden, was für mich noch passender ist, weil es ja tatsächlich um fehlende Fürsorge und fehlenden Schutz durch die Erziehungs-Personen geht. Es war nicht leicht, mir einzugestehen, dass ich unter einem Erziehungs-Trauma leide…

Johanna: Das muss ein Schock für dich gewesen sein…

Caroline: Ja, es war wie ein Schock, der mich gleichzeitig befreit hat. Ich hatte endlich eine Erklärung für meine Probleme und konnte anfangen, sie zu verstehen und zu verarbeiten. Es war natürlich emotional eine Achterbahnfahrt und sehr intensiv. Aber es war auch sehr erleichternd zu erfahren, dass ich nicht allein damit bin.

… du bist nicht allein…

Johanna: Nein, du bist nicht allein… Ich habe auch das Gefühl, dass ganz grundsätzlich das Thema Trauma in den letzten Jahren mehr in den Fokus gerückt ist.

Caroline: Ja, das denke ich auch. Ich glaube aber auch, dass ich mich ohne die Corona-Lockdowns nicht so stark damit auseinandergesetzt hätte. Durch Corona wurde ich quasi dazu gezwungen, mich mit mir und meinem ›Zustand‹ zu beschäftigen. Wie siehst du das?→

Im Gespräch - Sind wir eigentlich alle traumatisiert?

Johanna: Ich sehe das ähnlich… Corona hat bei vielen Menschen alte Wunden aufgerissen und Probleme verschärft. Aber es ist ja auch gut, dass du die Möglichkeit bekommen hast, dich damit auseinanderzusetzen.

Caroline: Das stimmt, das war eine Riesen-Chance. Im Nachhinein muss ich sagen, dass ich niemals gedacht hätte, wie lange dieser Prozess dann am Ende dauert. Ich bin nun schon seit Jahren damit zugange. Aber ich bin froh, dass ich damals angefangen habe, mich damit zu beschäftigen.

Johann: Ich denke, dass die Pandemie mit uns allen etwas gemacht hat und wir davon in gewisser Weise auch traumatisiert wurden. Ich bin jedenfalls sehr froh, dass das Thema Trauma jetzt vermehrt auf vielen Ebenen und mit verschiedenen Ansätzen diskutiert wird.

Caroline: Absolut, ich denke auch, dass wir alle in gewisser Weise traumatisiert wurden. Und damit meine ich nicht nur die Corona-Zeit. Ich habe wirklich den Eindruck, dass ich mich bis heute in Situationen wiederfinde, in denen ich einfach die Welt nicht mehr verstehe. Gerade auch Beziehungen sind für mich sehr herausfordernd, da ich oft das Gefühl habe, nicht wirklich zu jemandem durchzudringen.

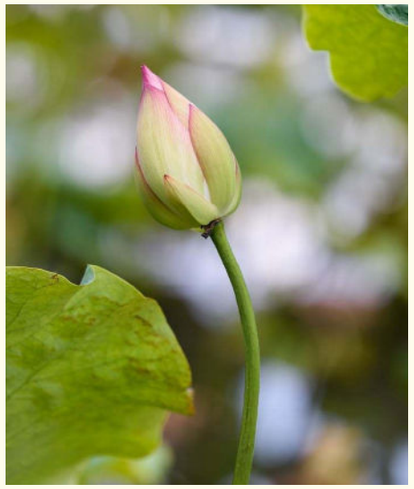
Johanna: Das verstehe ich gut… Auch bei mir sind es oft die kleinen Dinge, die mich im Alltag triggern, weil sie Erinnerungen an meine Kindheit wachrufen, in der meine Bedürfnisse nicht angemessen gesehen wurden oder nicht angemessen auf sie eingegangen wurde. Das führt im Kindesalter dazu, dass man rational nicht begreifen kann, was passiert. Und das hinterlässt Narben, mit denen wir uns dann als Erwachsene konfrontiert sehen.

Caroline: Ja, genau das meine ich. Und manchmal fühlt es sich einfach an, als ob man keine Wahl hat, als ob man einfach vom Trauma kontrolliert wird. Und es kann unglaublich schwer sein, die persönliche Handlungsfähigkeit wiederzuerlangen. Aber ich denke, es gibt immer einen Weg heraus aus dem Trauma oder zumindest in eine bessere Lebensqualität.

Johanna: Auf jeden Fall!

Caroline: Für mich war es wichtig, mich nochmal neu zu öffnen für Begegnung und Nähe. Und dabei meine Bedürfnisse zuzulassen. Das hat bei mir auch auf körperlicher Ebene eine Menge verändert.

Johanna: Klingt gut! Was hat dich dabei unterstützt?



Unschuldig und verletzlich, doch bereit, zu blühen: Traumata prägen uns, können aber auch heilen.
Foto: © GuangWu Yang

Caroline: Also ich habe viel mit körperzentrierten Therapieansätzen gearbeitet, zum Beispiel Somatic Experiencing oder Yin Yoga. Das hat mir geholfen, wieder ein Gefühl für meinen Körper zu bekommen.

Johanna: Warum hast du dich für diesen Weg, diese Methoden, entschieden?

Caroline: Ich weiß nicht… Irgendwann war einfach klar, ich habe dieses Trauma und ich kann darüber reden, aber ich habe gemerkt, dass ich damit nicht allein klarkomme. Es fühlte sich an, als ob ich auf einer Ebene stecken geblieben wäre. Und ich wollte Hilfe, um aus dieser Situation herauszukommen.

Johanna: Das verstehe ich. Solche Momente, wo wir über unsere Probleme sprechen, können total helfen, um Klarheit zu bekommen. Aber manchmal bleibt es nur auf einer kognitiven Ebene und wir erzählen immer wieder dieselbe Geschichte. Ich kenne das von mir selbst, und weiß, wie anstrengend das ist. Und vor allem ist es ja so, dass in dem Moment, wo die ursprüngliche Erschütterung passiert ist, waren wir nicht in der Lage, rational zu handeln. Wir sind überwältigt von unseren Emotionen und das passiert auf einer instinktiven Ebene. Später versuchen wir dann, es zu verstehen und zu rationalisieren, und das hilft auch bis zu einem bestimmten Punkt. Aber das, was in diesem Zusammenhang wirklich Spuren hinterlässt, sind unsere Erfahrungen, die wirklich prägend sind. Und das ist der Grund, warum es wichtig ist, die Geschehnisse auch auf einer anderen Ebene zu verarbeiten, nämlich auf einer körperlichen Ebene. Unsere Erlebnisse werden nicht nur auf kognitiver Ebene verarbeitet, sondern auch auf einer tieferen, unterbewussten Ebene. Und oft begleiten uns diese Erfahrungen immer noch, weil unser Körper sich daran erinnert.

Caroline: Wie meinst du das?

Johanna: Na ja, unser Körper hat einen Schutzmechanismus, um mit diesen traumatischen Erfahrungen umzugehen. Der greift sofort ein, wenn wir uns in Gefahr wähnen. Das ist super. Aber wir brauchen irgendwann im weiteren Verlauf einen Weg, um aus diesem Schutz herauszukommen und die Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Irgendwann gibt es einen Moment, wo wir aus der Gefahrenzone heraus sind und wir können dann zurückblicken und sagen: »Jetzt bin ich bereit, mir das nochmal anzuschauen«. In diesem Moment können wir uns Zeit nehmen, um uns die Situation nochmal anzuschauen und zu sehen, wie wir anders damit umgehen können.

Caroline: Ah, ok… Mir war lange nicht klar, dass in emotionalen Situationen so viel passiert in meinem Körper, in meinem Nervensystem. Der Verstand kommt ja erst viel später ins Spiel und erklärt mir dann, was passiert ist. Aber in dem Moment des Erlebens finden Erfahrungen auf einer anderen Ebene statt, die mein Unterbewusstsein nicht verarbeitet und die mich dann ›unverdaut‹ begleiten.

Johann: Ja, genau. Und manchmal erinnert uns unser Nervensystem im Alltag an ähnliche Erfahrungen, die unangenehm sein können. Das sind dann die individuellen Symptome aus der Traumatisierung, die uns auch lange nach dem Ereignis begleiten. Aber wenn wir uns entscheiden, uns mit deren Ursache auseinanderzusetzen und uns dem Körper fragend zu nähern, kann sich etwas lösen oder verändern.

Caroline: Das ist echt schön… und ich habe das so in dieser Art auch schon erlebt. Unsere Körperweisheit zeigt uns dann, was wir brauchen, um aus dieser Situation herauszukommen. Das kennst du sicher auch, oder? →

Johanna: Ja, da ist halt oft erstmal nur dieser Schutzmechanismus, der wichtig war, um mit der Situation umzugehen. Aber wenn wir uns später nochmal damit befassen, haben wir mehr Distanz und können unsere Ressourcen nutzen, um uns die Verletzungen oder Erschütterungen nochmal anzuschauen und zu verstehen, was wir brauchen.

Caroline: Kann ich mir das so vorstellen wie eine Kassette, die wir nochmal abspielen und uns dabei fragen: Was war da eigentlich los? Warum habe ich in diesem Moment diesen Schutz gebraucht?

Johanna: Ja, so in der Art. Die Kassette zurückspulen und dann nochmal abspielen, aber diesmal mit mehr Bewusstsein und neuen ›Werkzeugen‹, um besser damit umzugehen. Also mit dem Gefühl: Jetzt bin ich bereit, mir das noch einmal anzuschauen und zu verstehen, warum ich in diesem Moment Schutz gebraucht habe. Und wenn wir es schaffen, den Schutzmechanismus zu durchbrechen und uns der Situation - aus einer anderen Position heraus - erneut stellen, haben wir die Möglichkeit, ihr anders zu begegnen. Wir haben jetzt Zeit und Ressourcen, bewusst damit umzugehen.

Caroline: Genial, oder?! Ich staune immer wieder über diese Genialität unseres Körpers oder Nervensystems oder was auch immer da bei uns für Regulation sorgt. Aber, weißt du, was ich mich gerade frage? Oft wissen wir ja gar nicht, dass wir unter den Folgen eines Traumas leiden. Ich hatte zum Beispiel jede Menge irrationale Ängste, hab mich depressiv gefühlt und wollte mich irgendwann gar nicht mehr mit anderen Leuten treffen. Ich hatte ganz deutlich das Gefühl, dass etwas mit mir nicht stimmt, aber ich wusste nicht was. Weißt du, was ich meine?

Johanna: Ja, ich denke schon. Allerdings glaube ich, dass es wichtig ist zu unterscheiden, welche Symptome vom Trauma kommen und welche nicht. Aber leider ist unsere Gesellschaft oft fixiert auf die Symptome und nicht auf die Ursache dahinter.

Caroline: Ja, das stimmt.

Johanna: Nach der Ursache zu schauen, ist aber essenziell wichtig. Wir brauchen als Betroffene den Raum und die Sicherheit, den richtigen Ort, um uns öffnen und über alles sprechen zu können. Denn es ist unglaublich wertvoll, sich auf die Suche zu machen, also beispielsweise nicht gegen die Ängste zu arbeiten, sondern zu fragen,

Nach der Ursache zu schauen, ist aber essenziell wichtig. Wir brauchen als Betroffene den Raum und die Sicherheit, den richtigen Ort, um uns öffnen und über alles sprechen zu können.

wo sie eigentlich ursprünglich herkommen.
Ich habe mich in letzter Zeit öfter gefragt: Wie können wir uns gegenseitig als Betroffene in dieser Situation unterstützen? Wir sind ja nicht allein damit. Und ich selbst möchte auch gar nicht allein sein mit diesen Gefühlen. Es wäre doch total hilfreich, wenn da jemand bei mir wäre und mich unterstützt. Ein Mensch, dem ich vertraue und zu dem ich sagen kann: »Kannst du neben mir sitzen und mir Körperkontakt geben, während ich durch diese Gefühle gehe?« So könnten wir uns gegenseitig helfen, diese Gefühle zu regulieren, ähnlich wie wir es als Kinder gebraucht hätten.

Caroline: Ja, das wäre genau das Richtige, du hast recht… Ich hatte so lange das Gefühl, ein Alien zu sein, und es war unglaublich hilfreich, Menschen zu finden, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und dich mich ohne große Probleme verstehen konnten. Aber das ist nicht so leicht. Man muss ja auch erstmal eine andere Art der Kommunikation etablieren, die das ermöglicht. Also einen Raum schaffen, in dem jeder seine eigenen Bedürfnisse und Grenzen äußern kann, aber auch die des anderen respektiert.

Johanna: …und das fängt ja oft schon beim Zuhören an. Ich habe gemerkt, wie wertvoll es ist, dass man sich erstmal nur auf die Worte des anderen konzentriert, ohne etwas hinein zu interpretieren. Das habe ich auch in der Trauma-Arbeit gelernt. Also, dass man bei den Worten des anderen bleibt und nicht versucht, sie in eigene Worte zu fassen. Seit ich darauf achte, merke ich, wie viel besser ich auch im Alltag mit anderen kommunizieren kann.

Caroline: Ja, das kann ich mir gut vorstellen… Oft reagieren wir als Erwachsene ja schnell mit unserer eigenen Bewertung, Verteidigung oder Rechtfertigung. Aber wenn man bereit ist, zuzuhören und die Gefühle des anderen anzunehmen, dann kann man auch begreifen, was vielleicht dahintersteckt.

Johanna: Ja, genau. Wenn man nur auf einer Ebene von ›Recht-haben-wollen‹ agiert, kommt man nicht weiter. Aber wenn man offen ist und auch mal zugeben kann, dass man traurig oder enttäuscht ist, öffnet das die Tür für eine tiefere Kommunikation und mehr Verständnis.

Caroline: Absolut.

Johanna: Also, wenn ich jetzt nochmal zurückkomme auf die Frage, ob wir alle traumatisiert sind, dann würde ich auf jeden Fall sagen: Ja, wir sind alle traumatisiert.

Caroline: Ja, krass, oder?! Ich würde das auch so sagen. Wobei man ja nicht im Trauma steckenbleiben und jahrelang darunter leiden muss…. es gibt ja Wege, es zu verarbeiten und sich davon zu befreien…

Johanna: Das stimmt. Mir fällt auf jeden Fall auf, dass Traumaheilung ein äußerst kreativer Prozess sein kann. Und dass es diese Weisheit gibt, die genau weiß, wie wir uns entlasten können. Der Körper hat keinen Bock auf Trauma, er will es nicht festhalten. Aber Trauma ist meist irgendwo verankert und wenn wir es nicht integrieren, müssen damit umgehen, es (aus)halten. Dazu spannen sich vielleicht Muskeln an - da ist ganz viel Energie. →

Zarte Blüten können uns daran erinnern, dass aus tiefem Schmerz etwas Schönes und Neues entstehen kann.
Foto: © Frauke Riether

Im Gespräch - Sind wir eigentlich alle traumatisiert?

Aber das System ist nicht scharf darauf. Das macht es nur, wenn es keine andere Lösung gibt. Deshalb ist es so wichtig, dass es einen Raum gibt, in dem man sagen kann: »Ich gebe diesem Gefühl zum Beispiel in meinen Armen oder Beinen einen Raum.« Dann kann da vielleicht eine Bewegung entstehen oder etwas anderes Hilfreiches - und das System kann schauen, was es braucht.

Caroline: Ja, das ist so wertvoll… Bewegung war auch mein Game-Changer. Aber nochmal zurück zur Entstehung: Tatsächlich ist es ja so, dass eigentlich jedes Erlebnis ein Trauma auslösen kann. Sogar Situationen, die erstmal gar nicht nach einem Trauma aussehen, zum Beispiel eine Kindheit mit einer Mutter, die total apathisch ist und mich nie richtig anschaut - auch das kann ein Trauma auslösen.

Johanna: Total!

Caroline: Weißt du, was ich merke, jetzt, wo wir so viel darüber reden? Ich wünschte, es gäbe mehr Differenzierung in diesem Begriff, dann ist nicht alles sofort ein ›Trauma‹. Es gibt so viele verschiedene Arten von Erfahrungen, die wir machen können, und ich denke, es würde sehr helfen, wenn wir bessere Begriffe für das alles finden würden. Denn jeder Mensch erlebt Dinge anders und ich glaube, jedes Lebewesen kann auf eine Art erschüttert oder verletzt werden, auch Pferde, Hunde, Katzen, wahrscheinlich sogar Bäume.

Johanna: Ja, das kann sein…

Caroline: Ich denke einfach, jeder hat seine eigene Definition von Trauma und es wäre sinnvoll, wenn wir uns mehr darüber austauschen würden, um besser zu verstehen, was jeder damit meint. Um das alles genauer zu beschreiben, wäre ja eine Möglichkeit, andere Begriffe zu verwenden. Wir könnten nach Begriffen suchen, die ausdrücken, dass wir alle Herausforderungen haben und diese ganz unterschiedlich erleben und meistern. Dann wäre nicht gleich alles ein ›Trauma‹, sondern es wäre ok, dass manche Dinge uns verletzen oder belasten können. Nicht nur Säbelzahntiger oder andere äußere Gefahren können ein Trauma auslösen, sondern auch alltägliche Situationen oder zwischenmenschliche Beziehungen. Aber dafür gibt es so wenig passende Worte…

Johanna: Ja, da stimmt. Da wäre mehr Vielfalt in der Sprache, im Ausdruck, sehr hilfreich.

Caroline: Für mich wäre das auf jeden Fall hilfreich, wenn ich das Wort ›Trauma‹ öfter mal ersetzen und stattdessen alternative Begriffe verwenden könnte. So wie in Island, wo es 16 Worte gibt für Schnee. Wenn es das auch für Traumata gäbe, dann könnte ich besser ausdrücken, was bei mir gerade los ist oder im Vordergrund steht. Aber das ist nur meine persönliche Meinung.

Johanna: Ich mag die Idee! Und ich möchte das unbedingt noch ergänzen, weil das Schöne eben ist, dass wir trotz unserer Traumatisierungen in der Lage sind, uns davon zu heilen. Es ist vielleicht nicht immer der leichteste Weg, aber es erfordert nicht immer so viel Energie, wie wir denken.

… weil das Schöne eben ist, dass wir trotz unserer Traumatisierungen in der Lage sind, uns davon zu heilen. Es ist vielleicht nicht immer der leichteste Weg, aber es erfordert nicht immer so viel Energie, wie wir denken.

Oft brauchen wir einfach die richtige Unterstützung und den Mut dazu, uns dem Thema zu stellen. Es gibt viele Ressourcen in uns, die wir oft gar nicht nutzen und uns nicht trauen, sie anzuzapfen.

Caroline: Ja, und dafür braucht es manchmal auch den richtigen Moment. Es ist eine intensive Reise und es braucht all das, was wir schon besprochen haben. Und vor allem auch anzuerkennen, dass eine Traumatisierung nicht nur durch Krieg oder eine große Katastrophe entstehen kann, sondern auch in alltäglichen Situationen. Und genauso können wir auch durch alltägliche Dinge geheilt werden, wenn wir den richtigen Rahmen und Zugang dazu haben.

Johanna: Ja, da stimmt. Es ist einfach wichtig, einen sicheren Ort oder eine Person zu haben, wo man sich gut begleitet und unterstützt fühlt, um das Erlebte zu verarbeiten. Aber es braucht auch den Mut, sich dem Ganzen zu stellen.

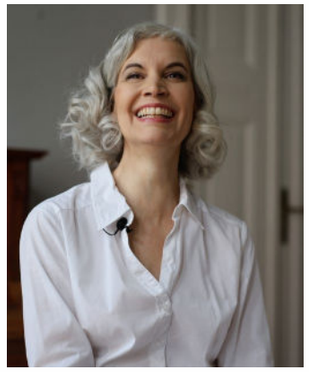
Caroline: Absolut. Ich habe mal gehört, dass Traumatisierung immer in Verbindung mit etwas oder jemandem geschieht und sich auch wieder in Verbindung heilen lässt. Das sollte man auf jeden Fall berücksichtigen, vor allem in Bezug auf Grenzverletzungen und wie wir uns mit anderen Menschen verbinden.

Johanna: Ja, das ist ein guter Punkt. Und es ist auch wichtig, immer wieder zu schauen, welcher Weg für einen selbst der Richtige ist und sich nicht zu zwingen, in eine bestimmte Richtung zu gehen. Es ist erlaubt, auch mal den Kurs zu ändern oder neue Dinge auszuprobieren. Und sanft mit sich selbst zu sein und zu schauen, was der nächste Schritt in Richtung Heilung ist.

Caroline: Danke, Johanna - das war jetzt ein schönes Schlusswort! Ich habe viel mitgenommen aus unserem Gespräch und merke aber auch, es ist wirklich eine komplexe Thematik. Ich bin froh, dass wir uns ausgetauscht haben. Jetzt habe ich viele Sachen im Kopf, über die ich weiter nachdenken kann.

Johanna: Sehr gerne! Offen und ehrlich über ›Trauma‹ zu sprechen, ist das Beste, was wir tun können. Danke für dieses Gespräch, Caroline.

Johanna Miller
Somatisches Coaching für innere Klarheit und Leichtigkeit
Website: www.johannamiller.de
Instagram: @johannamiller.coaching
Kontakt: mail@johannamiller.de



Caroline Sommer
Personality Stylistin, Mode-Mutmacherin & Autorin
Website: www.caroline-sommer.de
Instagram: @carolinesommerberlin
Kontakt: post@caroline-sommer.de

Jeden Bissen schmecken – achtsam und voller Genuss.

Achtsamkeit am Esstisch

Im Hier und Jetzt genießen: Genussvoll und bewusst essen

Es war einmal…
…eine Familie, Mutter, Vater und zwei Kinder, die sich jeden Abend zum Abendessen am Tisch versammelt. Es ist deutlich zu spüren, dass beide Elternteile einen stressigen Tag hinter sich haben, und oft ist das Essen nur eine schnelle Pflichterfüllung, um die hungrigen Mägen zu füllen.

Doch eines Tages beschließt die Mutter, die etwas über Achtsamkeit und bewusstes Essen gelesen hat, eine Änderung herbeizuführen: Anstatt wie gewohnt einfach nur das Essen auf den Tisch zu stellen und sich in hektischem Stillschweigen darauf zu stürzen, bittet die Mutter ihre Familie um einen Moment der Stille vor dem Essen. Dabei schaut sie zunächst in ratlose Gesichter. Was das denn heißen solle? Es kommt ein Gespräch zustande und die Familie einigt sich darauf, es wenigstens zu versuchen.

Was nun passiert, ist komplett anders als das, was bisher so üblich war. Es kehrt Ruhe ein am Tisch, alle schließen für einen Moment die Augen und gemeinsam atmen sie ein paar tiefe Atemzüge ein und aus. Dann faltet die Mutter ihre Hände und bittet darum, für einen Moment in Stille dankbar zu sein für die Nahrung und die Zeit, die sie miteinander haben.

Während des Essens ermuntert sie ihre Familie, achtsam zu essen, also die Farben der Speisen zu betrachten, langsam zu kauen und jeden Bissen bewusst wahrzunehmen. Die Kinder beginnen, wie es nun mal ihre Art ist, neugierig Fragen zu stellen, also wo die Lebensmittel herkommen und wie sie den Weg auf den Esstisch gefunden haben. Sie wollen auch wissen, wie viel Arbeit es ist, so eine Mahlzeit herzustellen.

Die Atmosphäre am Esstisch verändert sich im Laufe der nächsten Wochen und Monate. Die Familie beginnt, die Mahlzeiten als Gelegenheit zu sehen, sich als Familie verbunden zu fühlen. Das Essen ist für die Eltern nicht mehr länger nur eine weitere Aufgabe, die erledigt werden muss. Durch bewusstes und achtsames Essen kommen sich die Eltern auch als Paar wieder näher. Die Gespräche während des Essens bringen alte Gefühle, die längst vergessen waren, wieder an die Oberfläche…

Okay, das klingt jetzt alles erstmal wie im Märchen, aber ich glaube, es wird klar, dass Achtsamkeit am Esstisch tatsächlich eine transformierende Wirkung haben kann.

Wie sieht es bei dir aus? Fühlst du dich wohl mit deinem Essverhalten? Weißt du deine Nahrung zu schätzen? Und empfindest du Freude während der (gemeinsamen) Zeit am Esstisch?

Eigentlich beschäftige ich mich mit Achtsamkeit in der Mode. Aber ich nehme natürlich auch andere Lebensbereiche unter die Lupe und frage mich, wie ich insgesamt achtsamer leben kann. Momentan beschäftige ich mich mit dem Achtsamen Essen. Dazu habe ich recherchiert und alles zusammengetragen, was mir so begegnet ist.

Der Versuch einer Definition
Achtsames Essen bedeutet das bewusste und aufmerksame Genießen von Nahrungsmitteln. Es geht darum, vollständig im Moment zu sein, während man isst, und sich auf den Geschmack, die Textur, den Geruch und das Aussehen des Essens zu konzentrieren.

Durch achtsames Essen können Essgewohnheiten verbessert werden. Die Beziehung zum Essen wird positiv beeinflusst. Natürlich geht es auch darum, den eigenen Körper und seine Bedürfnisse ernst zu nehmen und auf Signale wie ›Hunger‹ und »Sättigung‹ zu achten. →

„Man lebt nicht von dem, was man isst, sondern von dem, was man verdaut.“

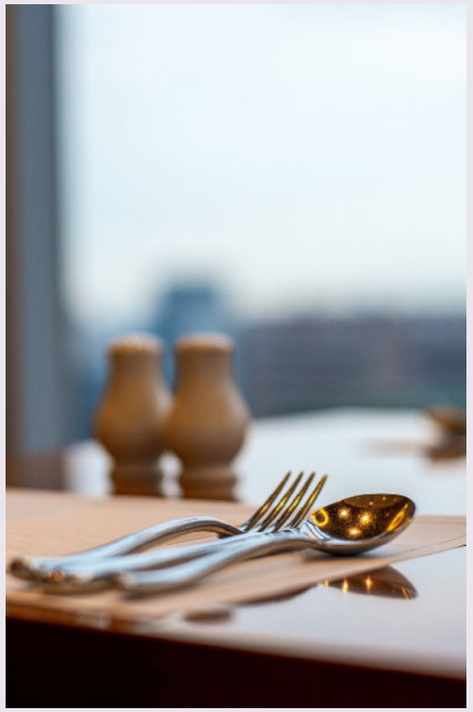
(Deutsches Sprichwort)

Wie Achtsamkeit beim Essen geht
Bewusst und aufmerksam zu essen bedeutet, ohne Ablenkung oder Automatismen zu essen. Es geht darum, den Moment des Essens ›pur‹, konzentriert und unverfälscht zu erleben und die Sinne dafür zu nutzen, um die Erfahrung des Essens in vollem Umfang zu genießen.

Was bei der Umsetzung hilft

1. **Bewusstsein schaffen:** Nimm dir Zeit, um dich auf dein Essen zu konzentrieren und bewusst wahrzunehmen, was du isst. Beachte den Geruch, die Farben, die Textur und den Geschmack deiner Speisen.
2. **Ohne Ablenkung essen:** Vermeide es, beim Essen nebenbei zu lesen, fernzusehen oder auf dem Handy zu surfen. Konzentriere dich vollständig auf das Essen und nimm bewusst jeden Bissen wahr.
3. **Langsam essen:** Kaue jeden Bissen gründlich und nimm dir Zeit beim Essen. Das hilft enorm dabei, das eigene Sättigungsgefühl rechtzeitig zu erkennen und ein Überessen zu vermeiden.
4. **Höre auf deinen Körper:** Achte auf die Signale deines Körpers, wenn er hungrig oder satt ist. Esse nur, wenn du Hunger verspürst und höre auf zu essen, wenn du satt bist.
5. **Dankbarkeit üben:** Schätze die Nahrungsmittel, die du isst, und sei dankbar für die Nährstoffe und Energie, die sie dir geben.

Puh. Ohne Ablenkung? Das hört sich für mich schwer an. Ich liebe es, wenn ich allein esse, währenddessen zu lesen oder fernzuschauen oder Podcast zu hören. In der Stille essen - das habe ich schon sehr lange nicht mehr gemacht. Das letzte Mal glaube ich vor 18 Jahren bei einem Meditations-Wochenende.



Die Vorteile von achtsamem Essen
Achtsames Essen schärft auf jeden Fall das Bewusstsein für Hunger- und Sättigungssignale. Durch das langsame und gründliche Kauen wird nachweislich die Verdauung gefördert und damit auch die Nährstoffaufnahme verbessert. Indem man sich Zeit nimmt für die Aromen, Texturen und Geschmäcker der Speisen, kann man das Essen möglichweise mehr genießen. Und vielleicht ist man auch motivierter, sich gesund zu ernähren und nährstoffreiche Lebensmittel zu sich zu nehmen. Achtsam zu essen führt, glaube ich, automatisch dazu, die eigenen Essgewohnheiten zu überprüfen und sich zu fragen: Wann esse ich aus Langeweile? Oder als Reaktion auf emotionalen Stress? Sicherlich gibt es noch viele weitere Vorteile, aber ich mache hier mal einen Punkt.

Achtsames Essen als Entschleunigung
Indem ich mir bewusst Zeit nehme für meine Mahlzeiten - ohne Multitasking, ohne Ablenkung, ohne Schnell-schnell - wird das Essen zu einer Art Achtsamkeitsübung. Mein Nervensystem fährt runter, ich konzentriere mich auf den Moment, achte auf meine Sinneseindrücke und nehme alles ganz bewusst wahr, auch meine Umgebung und die Stimmung um mich herum.
Für eine ruhige, reizarme Umgebung zu sorgen, das fällt mir wohl am schwersten. Also Fernseher aus, Handy beiseite und auch kein Buch und keine Zeitschrift. Noch nicht mal Radio. Aber ich bleibe dran und bin gespannt, wie es für mich sein wird, ohne Ablenkung zu essen.

Folgst du mir schon auf Instagram? Dort schreibe ich regelmäßig über Dinge, die mich beschäftigen und bewegen – möglicherweise auch darüber, wie es mit dem Vorsatz, regelmäßig in Stille zu essen, bei mir weitergeht. Hier geht‘s direkt zu meinem Instagram-Account.

Fazit
Achtsames Essen ist keine neue Erfindung, sondern eher ein Konzept, das schon seit Jahrhunderten praktiziert wird. Denk‘ nur mal an Tischgebete: In vielen Kulturen und Religionen ist es üblich, vor dem Essen ›Danke‹ zu sagen. Einige verwenden dafür traditionelle Gebete, andere finden spontan ihre eigenen Worte. Letztlich können wir alle ein Tischgebet sprechen - wenn sich das für uns passend und richtig anfühlt.
In unserer hektischen Zeit, in der wir oft nur schnell kurz nebenbei etwas essen und uns keine Zeit nehmen für Pausen und Rituale, kann das Achtsame Essen einen wertvollen Beitrag leisten, um wieder (mehr) in Kontakt zu kommen mit uns selbst und unserer Nahrung.
Vielleicht sollte ich mir tatsächlich öfter mal Zeit nehmen zum bewussten Essen und mir damit mehr Achtsamkeit und Entschleunigung in meinen Alltag holen. Das wäre doch schön, wenn ich das Essen nicht nur als Mittel zum Zweck betrachten würde, sondern auch als Möglichkeit, mich zu entspannen und mich mit meinen Liebsten zu verbinden - so wie im Märchen...

Selbstvertrauen, wer bist du?

Gastartikel von Dr. Veronika Hübner - Psychologische Beraterin

"Sei du selbst - ganz und sicher."

»Selbstvertrauen« ein Begriff, der immer wieder auftaucht. Doch was verbirgt sich eigentlich hinter diesem oft verwendeten Wort? Was steht dahinter und wie kann ich es erreichen?

Heute ist's zu Besuch:
Darf ich mich vorstellen, ich bin dein sicher strahlendes Selbstvertrauen:

Ich begleite dich, wenn du dich selbst in allen Tiefen erfährst und neue Höhen erreichst. Wenn du dich wirklich vollständig annimmst, erkennst du auch den Sinn in Angst, Zweifeln, Verletzungen oder Blockaden.

Du fragst dich, wie? – Nun, wenn wir lernen, sie als Trainingspartner für unser persönliche Wachstum zu machen und sie als Chancen um unsere eigentliche wirkmächtige Stärke wirklich zu entfesseln zu nutzen. Spüre so deine innere Weisheit und die bedingungslose Liebe zu dir, die du auch sicher nach außen strahlst.

Ich erinnere dich immer wieder dich, aus deinem Schatten zu treten und klar zu kommunizieren, was dir wichtig ist. So bleibst du dir auch in herausfordernden Situationen treu.

Ich unterstütze dich, dich in deiner wahren Größe bewusst zu sein und dich auch so zu zeigen. So gelingt es dir, aus deiner Komfortzone herauszutreten und immer offen für Wachstum und Veränderung zu sein.

Ich bin bei dir, wenn du mutig neue Perspektiven erkundest und aus der Fülle deiner Möglichkeiten lebst. Entfalte dein volles Potenzial, lebe deinen Traum in deiner Bestform. Sei du selbst - ganz und sicher.

Mehr über Veronika und ihre Arbeit:
Website: www.meintraumwirdwahr.at
Instagram: mtww_beratung
Facebook: Veronika Hübner

MEIN ANGEBOT

Deine Soul Fashion Reise

Je älter ich werde, desto mehr vertraue ich auf die Kraft der Mode! Mode ist für mich weit mehr als nur die äußere Hülle. Für mich ist Mode ein Abbild der Lebens-Reise, auf der wir uns alle befinden - und die wir nach unseren eigenen Vorstellungen jederzeit neu gestalten können.

Auf deiner Soul Fashion Reise unterstütze ich dich dabei, den Inhalt deines Kleiderschranks - warum du hast, was du hast - besser zu verstehen und dir Klarheit darüber zu verschaffen, was du in Zukunft anders haben möchtest.

Auf dieser Reise gibt es kein schnell, schnell. Die Soul Fashion Reise ist ein langsamer Prozess, der dir genügend Raum lässt, um die gewonnenen Erkenntnisse zu verarbeiten.

Immer wieder gebe ich dir zahlreiche Tipps an die Hand, die dir dabei helfen, dein wahres Selbst in die Sprache der Mode zu übersetzen - Schritt für Schritt.

Weitere Infos zur Soul Fashion Reise findest du hier auf meiner Website.

Lass uns gemeinsam herausfinden, wohin deine Soul Fashion Reise dich führen wird. Melde dich jetzt für ein kostenloses Kennenlern-Gespräch an, bevor du deine Reise startest:

Hier kannst du das kostenlose Kennenlern-Gespräch buchen.

"

Modeberatung, die unter die Haut geht! Als ich mich auf die Stilberatung mit Caroline eingelassen habe, war mir nicht klar, wie viel ich dabei über mich selbst lerne.

Im Glauben, gut zu wissen, welche Farben mir stehen, hat Caroline mir gezeigt, welche Farben mich richtig strahlen lassen - kräftige, intensive Farben, an die ich mich bisher nicht herangetraut habe.

Sie hat mich ermutigt, meinen Bedürfnissen mehr Raum zu geben und ich konnte erkennen, welche Überzeugungen mich bisher davon abgehalten haben, mir diesen Raum zu nehmen.

Ich habe mich durch die Modeberatung nicht nur optisch verändert, ich habe auch einen neuen Zugang gefunden zu dem, was mir fehlt und was mir guttut.

Die Beratungsstunden mit Caroline haben mich nicht nur tief im Inneren berührt, sondern mir Mut gemacht, meinen eigenen Weg einzuschlagen - weit über meine äußere Erscheinung hinaus.

Vielen Dank!

Nika - Projektsteuerungsingenieurin

Ausblick

Das nächste Soul Fashion Magazin erscheint am 20. Juni 2024

TITELTHEMA

Spüren statt denken

Unser Körpergefühl: Warum wir uns auf unsere Intuition verlassen sollten

MODE

Reisen mit gutem Gewissen

Ethical Travel: Wie man auch auf Reisen verantwortungsvoll mit Mode umgehen kann

NACHHALTIGKEIT

Mode mit Durchblick

Transparenter Wandel: Die Bedeutung von Transparenz in der Modeindustrie und wie man sie als Verbraucher*in einfordern kann

ACHTSAMKEIT

Stoff für gute Laune

Kleidung, die berührt: Wie Mode unsere Stimmung beeinflusst

Kontakt

Solltest du offene Fragen haben oder ein besonderes Anliegen, dann bin ich gerne für dich da. Ich verspreche dir, dass ich alles dafür tun werde, was in meiner Macht steht, um dich so gut wie möglich zu unterstützen.

Wenn du meine Hilfe brauchst, schicke mir einfach hier eine Nachricht über das Kontakt-Formular.

@carolinesommerberlin
www.caroline-sommer.de