# Infoblatt

Ein Trauma ist eine tief greifende **seelische Verletzung**. Wie bei einer körperlichen **Wunde** können die Schmerzen sehr stark sein.

Damit eine Wunde heilen kann, ist es wichtig, dass sie **gereinigt und versorgt** wird. Hilfreich in einer solchen Zeit sind **Kontakte zu anderen Menschen**, die zuhören, sich um einen kümmern oder einfach nur da sind.

Meist hinterlassen Wunden **Narben**, d. h., die Verletzungsspur kann man noch sehen. Auch eine seelische Verletzung hinterlässt Narben. Diese schmerzt meist nicht ununterbrochen wie eine Wunde. Es kann sein, dass man an dieser Stelle **anfälliger und empfindlicher** ist, z. B. bei Wetterumschwung. Möglich ist auch, dass man in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist.

Hier haben Sie Platz, Ihre Gedanken aufzuschreiben:

# Übungsblatt

### Übung für die kommende Woche

So wie eine Wunde versorgt und gepflegt werden muss, benötigt auch eine Pflanze Fürsorge, damit sie wächst und gedeiht.

**Säen Sie daher die mitgebrachten Samen und pflegen Sie diese**. Beobachten Sie ihre Veränderung und ihr Wachstum.

Hier haben Sie Platz, Ihre Beobachtungen aufzuschreiben: