

Reihe Leben nach dem Trauma
Titel Körperliche Reaktionen
Inhaltliche Beratung Annemie Grosshauser
Redaktion ERF



-

1. Mod.

Herzlich willkommen - Mein Name ist ... und ich begleite Sie durch die Sendung „Leben nach dem Trauma“.

In den letzten Stunden, Tagen oder Wochen haben Sie eine Erfahrung gemacht, die Sie vorher noch nie gemacht haben. Alles ist anders, nichts ist mehr so, wie es vorher war. Ihr Lebensumfeld hat sich verändert. Um Sie herum ist vielleicht vieles zerstört, was vorher zu Ihrem Alltag gehörte. Sie sind schockiert, können es noch gar nicht fassen, was Ihnen passiert ist.

Ich hoffe, dass die heutigen Themen Ihnen helfen werden sich selbst besser zu verstehen und dass Sie mit der belastenden Situation bewusster umgehen können.

Unsere Sendung heißt ja „Leben nach dem Trauma“. Was aber ist ein Trauma? Ein Trauma wird durch eine Macht ausgelöst, die Sie, als ganz normaler Mensch, nicht wirklich beeinflussen können. Z.B. kann ein Tsunami, eine politische Krise oder ein Erdbeben ihre ganze Existenz in Frage stellen. Nichts ist mehr wie es mal war. Sie sind geschockt, fassungslos, traurig und am Ende ihrer Kräfte *[kleine Denk-Pause]*. Sie sind tief verwundet, Sie haben Schmerzen, emotionale oder auch körperliche. Und genau das bedeutet der Begriff „Trauma“. Er bedeutet „Wunde“.

Eine solche belastende Situation geht an keinem Menschen spurlos vorüber. Jede Person zeigt Reaktionen. Die können

unterschiedlich lange andauern und emotional oder körperlich sein. So können Sie vielleicht nicht mehr einschlafen, obwohl Sie ganz erschöpft sind. Oder Ihr Herz rast, Sie sind verwirrt und zittern. Das sind völlig normale Reaktionen, die nach einem belastenden Ereignis auftreten können.

1:47

1:47

2. Musik

0:30

2:17

3. Mod.

Jeder Mensch erlebt eine lebensbedrohliche Situation anders. Sie können etwas viel intensiver und somit erschreckender erlebt haben, als Ihr Partner, Ihre Freunde oder Ihre Nachbarn. Deswegen verarbeitet jeder Körper und jede Seele den Schock unterschiedlich. So beobachten Sie z.B. dass Ihr Partner keine körperlichen Probleme hat, Sie aber unruhig sind oder an Magenproblemen leiden.

Henry hat nach dem Erdbeben 2010 in Haiti gemerkt, wie sein Körper auf die Katastrophe reagierte. Mit seiner Frau und seinen Kindern hat er damals in Port au Prince, in der Hauptstadt von Haiti gelebt und gearbeitet. Als die Erde gewackelt hat, war Henry alleine in der Stadt unterwegs, der Rest seiner Familie war in ihrem zu Hause.

Henry, Du konntest Deine Familie nach dem Beben unversehrt in die Arme schließen. Wie war das aber für Dich? Hast Du gemerkt, wie Dein Körper auf diese Situation reagiert hat?

1:00

3:17

4. O-Ton

Adrenalin

0:35

4:01

Also, was ich gemerkt habe, nach dem Erdbeben war, dass Adrenalin da war. Ich konnte alles machen. Ich merkte, ich habe

eine Aufgabe, die ich erfüllen muss: ich muss meine Familie in Sicherheit bringen. Ich war nicht mehr müde, ich musste richtig viel arbeiten, um alles so gut wie möglich zu machen, damit ich immer positive Ergebnisse bekomme. Aber im Nachhinein habe ich gemerkt, dass ich viel geschlafen habe. Ich merkte von meinem Körper her, dass ich viel Schlaf gebraucht habe.

5. Mod.

Vielen Dank Henry, dass Du von Deinen Erfahrungen erzählt hast. Henry empfindet eine gewisse Panik in der Situation. Als Reaktion darauf schüttet sein Körper Adrenalin aus. Das gibt ihm Energie intensiv und lange zu arbeiten, damit er seine Familie in Sicherheit bringen kann. Bald merkt er aber auch, dass sein Körper erschöpft und müde ist und Schlaf und Ruhe braucht.

James hat eine ähnliche Situation erlebt. Er war mit seiner Frau in Japan als 2011 ein starkes Erdbeben vieles zerstört und eine Tsunamiwelle ausgelöst hat. James konnte sich damals aus dem wackelnden Haus retten und auch seiner Frau passierte nichts.

James, Du wurdest während des Erdbebens nicht verletzt. Aber danach hast Du gemerkt, dass Dein Körper sich verändert hat. Was hast Du beobachtet?

0:49

4:50

6. O-Ton

Keinen Appetit

0:25

5:15

Also ich hatte gar keinen Appetit. Ich hab zwar gegessen und auch getrunken, weil man das halt so macht, aber... Ich erinnere mich an einen Tag, da war mein erstes Essen abends um zehn. Und ich hab das gar nicht bewusst wahr genommen- also morgens nen Kaffee getrunken, aber irgendwie den ganzen Tag verbracht ohne was zu essen und es gar nicht gemerkt. Also gar keinen Appetit gehabt. Das war wie eine Faust, die im Magen war.

0:28

5:43

7. Mod. James hatte keinen Appetit nach dem Erdbeben und hatte gar nicht mehr bewusst wahrgenommen, dass er Hunger oder Durst hat. Vielen Dank fürs Erzählen, James.

Nach diesen erzählten Erfahrungen merken Sie sicherlich schon, dass Menschen nach einer Katastrophe sehr unterschiedlich reagieren. Experten beobachten, dass noch weitere körperliche Reaktionen auftreten können:

Der Körper zeigt durch seine verschiedenen Reaktionen, welchem Stress und Druck ein Mensch in einer bedrohlichen Lage ausgesetzt ist. Wir haben gerade gehört, dass Betroffene keinen oder wenig Hunger haben und kaum etwas essen. Der Körper reagiert aber auch mit z.B. extremem Schwitzen und Zittern. Dem Betroffenen kann übel sein, sein Herz rast, er leidet unter Atemnot und die Muskeln verspannen sich. Es können auch Magendarmprobleme auftreten.

Der Betroffene fühlt sich müde und erschöpft. Andererseits kann er aber auch Probleme mit dem Einschlafen haben. Kinder verarbeiten die Erlebnisse häufig dadurch, dass sie wieder einnässen oder über Kopf- und Bauchschmerzen klagen.

Jeder Körper spricht seine eigene Sprache und signalisiert so, dass er überlastet ist. Das sind alles ganz normale Reaktionen nach einem abnormalen Ereignis.

1:16

6:55

8. Musik

0:30

7:25

9. Mod. Wir haben heute in der Sendung „Leben nach dem Trauma“ schon einige Reaktionen aufgezählt, die Sie an sich und an Anderen nach

einem traumatischen Erlebnis wahrnehmen können. Vielleicht fragen Sie sich, was Ihnen jetzt helfen könnte, was Sie tun könnten.

Sarah hat sich das auch gefragt. Sie hat mit ihrem Mann und ihren Kindern im Kongo gelebt. Eigentlich war die Lage ruhig, aber dann veränderte sich die politische Lage dramatisch. Schon einmal haben sie eine Evakuierung erlebt und jetzt mussten sie wieder das Land schnell verlassen.

Sarah, was hat Dir in der gefährlichen Situation geholfen? Was hat Dir geholfen durchzuhalten und nicht aufzugeben?

0:41

8:06

10. O-Ton

Essen und Trinken

0:34

8:40

Well I think you really need to make sure you have replenished your drinking water whenever it is possible. One time there was a shortage of drinking water when we were waiting for a long time for a ferry to evacuate us across the river. Another woman knew we were all waiting for the ferry to come and get us. So she had a little crew there making these lunches and distributed them to everybody. That women did us a huge service.

11. Mod.

Essen und Trinken sind in solchen Situationen also lebenswichtig. Vielen Dank Sarah, dass Du Deine Erfahrungen mit uns geteilt hast.

Aber nicht nur Essen und Trinken hilft den betroffenen Personen in einer traumatischen Situation:

Neben der Nahrung braucht der Körper in dieser Zeit auch Ruhe und Schlaf, damit er sich erholen und ausruhen kann. Versuchen Sie tagsüber aktiv zu sein, soweit es Ihnen möglich sein.

Im Alltag kann eine gewisse Routine, eine gewisse Regelmäßigkeit helfen, den Tag besser zu bestehen.

Wenn Sie sich in den Medien informieren möchten, wie die

Situation in ihrem Ort oder Land gerade ist, dann beschränken Sie sich auf das Nötigste. Wenn Sie zu viele Bilder und Berichte über das traumatische Erlebnis sehen und hören, können diese Sie noch mehr belasten.

Suchen Sie nach Hilfe und nehmen Sie sie an, wenn welche angeboten wird. Hilfe annehmen ist kein Zeichen von Schwäche.

Nehmen Sie sich aber auch Zeit für die Menschen in Ihrer Umgebung. Engagieren Sie sich für Andere, suchen sie die Gemeinschaft mit ihnen. Wenn Sie das erlebte Leid teilen, werden Sie entlastet und gegenseitiges trösten gibt neue Hoffnung.

So können Sie gemeinsam anpacken, gemeinsam durch die schwierige Situation gehen und einen Neuanfang schaffen.

Ich hoffe, dass die genannten Hilfen Ihnen nützlich sind und Ihnen Mut machen. Geben Sie nicht auf. Es gehen viele Menschen durch tiefe Krisen: einer von ihnen ist König David. In der Bibel steht, wie er sich in der Krise gefühlt hat und auch bei wem er Hilfe und Trost gefunden hat:

(Psalm 69, 1- 4; 14- 16; 34- 36)

Gott, hilf mir! Denn das Wasser geht mir bis an die Kehle. Ich versinke in tiefem Schlamm, wo kein Grund ist; ich bin in tiefe Wasser geraten, und die Flut will mich ersäufen. Ich habe mich müde geschrien, mein Hals ist heiser.

Ich aber bete zu dir, Herr, zur Zeit der Gnade; Gott, nach deiner großen Güte erhöere mich mit deiner treuen Hilfe. Errette mich aus dem Schlamm, dass ich nicht versinke [...] dass mich die Flut nicht ersäufe und die Tiefe nicht verschlinge und das Loch des Brunnens sich nicht über mir schließe.

Der Herr hört die Armen [...]. Es lobe ihn Himmel und Erde, die Meere mit allem, was sich darin regt. Denn Gott wird Zion helfen und die Städte Judas bauen, dass man dort wohne und sie besitze.“

2:28

11:08

12. Musik

0:30

11:38