

<b>Reihe</b>	Leben nach dem Trauma	
<b>Titel</b>	(5) Stresssymptome nach einer Katastrophe Auswirkungen auf Gefühle und Beziehungen	
<b>Redaktion</b>	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“.

## 2. Musik

0:30

1:49

## 3. Mod.

Das Leben während und kurz nach einem traumatischen Erlebnis ist sehr herausfordernd und ganz anders als das, was Sie bisher kennen. Wahrscheinlich sind Sie überfordert und denken, Sie werden die Aufgaben und Probleme nie bewältigen können. Bei den meisten Menschen stellen sich der Körper und der Wille aber ganz automatisch auf die Situation ein: sie geben dann alles, bringen sich voll ein und kämpfen für ihr Überleben.

Wenn Sie sich der Herausforderung stellen, fordert das Ihren Körper und Ihre Seele ganz besonders heraus. Sie müssen in dieser Zeit viele Probleme lösen, Sie arbeiten vielleicht tagelang, um etwas Zerstörtes wieder aufzubauen. Oder Sie versuchen Ihre Ängste zu kontrollieren und Ihre Verluste zu verarbeiten. Für all diese Herausforderungen brauchen Sie viel mehr Energie als im normalen Alltag. Und die Ausnahmesituation bedeutet für Sie enormen Stress. In dieser ersten Phase des Stresses sind Sie als betroffene Person wie unter Hochspannung und deswegen belastbar. Fachleute haben dabei folgendes beobachtet:

**Betroffene, die von einer traumatischen Situation herausgefordert werden, sind äußerst belastbar. Sie befinden sich im Ausnahmezustand, sind dabei hochkonzentriert, sie können die verschiedenen Aspekte der Krisensituation schnell erfassen und entsprechend handeln.**

**Die eigenen Gefühle und Bedürfnisse, wie Hunger oder Schlaf, nehmen sie in dem Moment nicht wirklich wahr.**

**Dafür ist die Bereitschaft anderen Menschen zu helfen besonders groß. Ihre eigene Not und Betroffenheit sehen die Menschen meist gar nicht, sondern helfen vielmehr anderen, denen es noch schlechter geht.**

Hanna\* hat 2008 im Tschad gelebt, als es unerwartet zu heftigen

politischen Unruhen kam. Sie wurde evakuiert, was sich aber über Tage hingezogen hat. Über viele Umwege kam sie dann in ihr Heimatland, nach Deutschland zurück.

Hanna\*, als Du in Deiner Heimat angekommen bist, was hast Du da gefühlt? Wie hast Du Deine Situation wahrgenommen?

2:11 4:00

#### 4. O-Ton

Hoffnungslos

0:28 4:28

*Es war eine Hoffnungslosigkeit. Das kam dann später auch noch mal mehr. Ich bin dann ins Land zurück, nach einiger Zeit musste ich dann wieder rausgehen aus dem Tschad. Und da kam es noch verstärkter - diese totale Hoffnungslosigkeit über das was ich da getan habe, über die Arbeit, dass es keinen Sinn mehr macht. Es könnte jederzeit noch mal eine Katastrophe oder ein Krieg kommen. Das war extrem, dass ich keinen Sinn mehr sah, in der Aufgabe, die ich vorher gemacht hatte.*

#### 5. Mod.

Nach der traumatischen Situation fühlte sich Hanna\* hoffnungslos und ihre Arbeit im Tschad machte für sie keinen Sinn mehr. Danke fürs Erzählen, Hanna.

Henry\* lebt mit seiner Familie in Haiti. Als dort ein schweres Erdbeben war, lebten sie direkt in Port au Prince, der Hauptstadt.

Henry\*, nach dem Beben hast Du zuerst Deine Familie in Sicherheit gebracht. Du hast Dich dann in dem Chaos total eingesetzt. Da blieb keine Zeit zum Nachdenken und Luft holen. Was hat Dir geholfen den Druck und die Anspannung besser zu verarbeiten?

0:35 5:03

#### 6. O-Ton

Zeit füreinander

0:17 5:20

*Also für mich war es hilfreich, dass ich gemerkt habe, dass ich Zeit*

*für mich gebraucht habe, wo ich gemerkt habe, da muss ich irgendwie ruhig werden. Aber auch, dass ich mehr Zeit mit meiner Familie verbringe, dass wir miteinander mehr reden, und einfach mehr Zeit füreinander haben.*

- 7. Mod.** Henry\* brauchte zum einen Zeit für sich. Für ihn war es aber auch ganz wichtig, Zeit mit seiner Familie zu verbringen. So konnten sie über das reden, was ihnen passiert ist. Danke, dass uns davon erzählt hast, Henry\*.

0:13

5:33

**8. Musik**

0:30

6:03

- 9. Mod.** Hanna\* und Henry\* haben gerade berichtet, wie sie sich gefühlt haben und was ihnen in der Zeit der hohen Anspannung geholfen hat. Solche Reaktionen sind ganz normal. Nach dem ersten intensiven Einsatz folgt eine Phase der totalen Erschöpfung. In dieser Phase lässt die Kraft nach und Sie fühlen sich müde. Neben diesen Reaktionen haben Fachleute noch weitere Stresssymptome beobachtet, die auftreten können:

**Nach der ersten Stressphase, in der die Person einen hohen Einsatz leisten kann, hat sie ihre körperlichen und emotionalen Energiereserven aufgebraucht. Gefühle, die bisher nicht beachtet wurden, können die betroffene Person mit sehr großer Intensität überkommen. Das eigene Wohlbefinden verändert sich und wird instabil.**

**Nach dem ersten intensiven Einsatz, betrachtet die betroffene Person jetzt alles aus einer gewissen Distanz und nimmt Abstand. Sie kann emotional unausgeglichen und ungeduldig mit sich und anderen sein. Die ganze traumatische Situation**

erdrückt sie und es fällt ihr schwer sich zu entspannen. Manche Personen können plötzlich und ohne ersichtlichen Grund in Tränen ausbrechen, weil die Situation sie überfordert. In dieser Phase der Erschöpfung sind traumatisierte Menschen sehr sensibel und fühlen sich leicht verletzt. Um ein Stück Sicherheit und Geborgenheit zu spüren, halten sie sich lieber in vertrauter und gewohnter Umgebung auf.

1:31

7:34

## 10. Musik

0:15

7:49

## 11. Mod.

Wir haben gerade einige Reaktionen von Gefühlen besprochen, die eine Stress- Situation auslösen kann. Das Erlebte kann noch weitere Veränderungen auslösen, z.B. auf Ihre Beziehungen zur Familie, Freunden oder Bekannten:

**In dieser Ausnahmesituation kann es vorkommen, dass ein Betroffener seine Mitmenschen beschuldigt, dass sie der Grund für den Stress sind. Sein Mitgefühl für die eigene Familie, für Freunde und Nachbarn leidet unter dem Druck. Es fällt ihm schwer seine Gefühle für die anderen auszudrücken. Er fühlt sich niedergeschlagen und ist launisch. Die Hoffnung, dass sich etwas zum Positiven verändert, sinkt und er hat Angst, dass die Ausnahmesituation kein Ende nimmt. In dieser Zeit kann die traumatisierte Person sich von den eigenen Familien und von Freunden zurückziehen. Dabei können Gedanken aufkommen, dass die anderen sich nicht um sie kümmern und sich nicht um sie sorgen. Oder aber das Gegenteil tritt ein: der Betroffene braucht die Menschen und ihre Sicherheit immer um sich herum und er kann kaum alleine sein. Um das Erlebte verarbeiten zu können, spricht er immer wieder über die**

**Situation.**

**All dies sind normale Reaktionen auf belastende Ereignisse, mit denen sich der Körper und die Seele auseinandersetzen müssen.**

1:23

9:12

**12. Musik**

0:15

9:27

**13. Mod.**

Erfahrungsgemäß erleben die meisten traumatisierten Menschen beide Stressphasen, - die der erhöhten Belastbarkeit und danach die der totalen Erschöpfung. Erleben Sie in der folgenden Zeit weiter anhaltenden Stress, kann dies zu einem chronischen Stresszustand und zu gesundheitlichen Schäden führen.

Deshalb ist es wichtig, diesen Kreislauf zu durchbrechen, indem Sie sich mit Ihrer belastenden Situation bewusst auseinandersetzen. Dabei hilft es Ihnen, mit anderen Menschen zu sprechen, die einen oft klarer einschätzen, als man sich selbst wahrnimmt.

Ich hoffe, dass Sie in dieser für Sie belastenden Zeit zur Ruhe kommen und wieder neu Kraft schöpfen können.

Ich möchte Ihnen noch Mut machen, auch wenn Sie es jetzt nicht leicht haben. Viele Menschen gehen durch tiefe Krisen: einer von ihnen ist König David. In der Bibel steht, wie er sich gefühlt hat und auch bei wem er Hilfe und Trost gefunden hat:

(Psalm 6, 4-5)

**Hab Erbarmen, Herr, mir ist so elend! Heile mich, Herr, ich habe keine Kraft mehr in den Gliedern! Ich weiß keinen Ausweg mehr. Wie lange noch, Herr? [...] Rette mich! Hilf mir, du liebst mich doch!**

1:14

10:41

**14. Musik**

0:30

0:00