

Reihe	Leben nach dem Trauma		
Titel	(6) Stresssymptome nach einer Katastrophe Den Stresskreislauf durchbrechen		
Redaktion	ERF		-

*= Namen von der Redaktion geändert. Die Namen können je nach Land auch verändert und angepasst werden.

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

1:48

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. Wenn Sie sich der Herausforderung stellen, fordert das Ihren Körper und Ihre Seele ganz besonders heraus. Sie geben dann alles, bringen sich voll ein und kämpfen für Ihr Überleben.

Das fordert 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, Sie sind angespannt, sehr belastet und stehen unter Druck. Man kann auch sagen, dass Sie unter enormen Stress leiden.

Nach dem ersten intensiven Einsatz folgt eine Phase der totalen Erschöpfung. In dieser Phase lässt die Kraft nach und Sie fühlen sich müde. Der Körper, die Seele und der Geist reagieren auf den Stress. So beobachten Sie an sich oder anderen Menschen, dass Sie z.B. emotional unausgeglichen sind. Oder Sie weinen plötzlich und ohne ersichtlichen Grund.

Das sind alles ganz normale Reaktionen, die nach einem traumatischen Erlebnis und in dieser Stressphase auftreten können.

Erfahrungsgemäß erleben die meisten traumatisierten Menschen zwei 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.

Hanna* hat auch ganz bewusst ihr Stresserlebnis betrachtet und ist Schritte gegangen um das Erlebte zu verarbeiten. Sie hat im Tschad gelebt und gearbeitet. 2008 kam es dort unerwartet zu heftigen politischen Auseinandersetzungen. Hanna wurde evakuiert und zurück in ihre Heimat gebracht. Dort hat sie gemerkt, wie erschöpft sie war und hat sich der Situation gestellt.

Hanna*, als Du in Deutschland in Sicherheit warst, hast Du Dich noch sehr mit der Situation im Tschad beschäftigt. Du hast Dich ständig informiert, wie die aktuelle Lage ist und wie es Freunden von Dir geht. Als Du Deine Erschöpfung und Anspannung bemerkt hast, was hat Dir da geholfen zu entspannen und Dich diesem Stresskreislauf zu entziehen?

2:54

4:42

4. O-Ton

Aktiv werden

0:30

5:12

Für mich war es hilfreich, dass ich versucht habe, irgendwo wieder Kontrolle zu übernehmen. Ich hatte vorher das Gefühl gehabt, ich hatte keine Kontrolle über mein Leben. Da hat es mir geholfen zum einen in Bewegung zu geraten, Sport zu machen, mich zu bewegen, spazieren zu gehen. Und Berichte zu hören von anderen, die Ähnliches erlebt haben- und einfach irgendwo aktiv zu werden und zu sagen: Ok ich habe Bereiche, wo ich vielleicht Verluste erlebt habe. Aber ich habe auch Bereiche, wo ich wieder anfangen kann, Schritte zu unternehmen.

5. Mod.

Vielen Dank Hanna*, dass Du erzählt hast, was Dir geholfen hat den Stresskreislauf zu durchbrechen.

Henry* wurde nach und nach deutlich, was für ihn hilfreich war. Er

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

Henry*, nach dem Beben hast Du zuerst Deine Familie in Sicherheit gebracht. Du hast Dich in dem Chaos total eingesetzt. Da blieb keine Zeit zum Nachdenken und Luft holen. Was hat Dir geholfen, als Du gemerkt hast, dass Du mit dieser Energie nicht mehr weiter machen kannst?

0:38

5:50

6. O-Ton

Zeit füreinander

0:17

6:07

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

7. Mod.

Henry* brauchte Zeit für sich. Für ihn war aber auch ganz wichtig, Zeit mit seiner Familie zu verbringen. So konnten sie über das Reden, was Ihnen passiert ist. Danke, dass Du uns davon erzählt hast, Henry*.

0:13

6:20

8. Musik

0:30

6:50

9. Mod.

Hanna* und Henry* haben gerade berichtet, was ihnen in der Stresssituation geholfen hat, damit sie für sich selber sorgen konnten. Vielleicht fragen Sie sich, was Ihnen helfen könnte. Was können Sie tun? Fachleute haben einige Hilfen zusammengestellt:

[In anderen Kulturen können die einzelnen Hilfen anders sein, Veränderungen und kulturelle Anpassungen können gerne mit eingebracht und das Skript hier geändert werden. Ziel ist, dass sich die Betroffenen ihrer Lage bewusst werden und etwas verändern können.]

In der jetzigen Situation bemerkt die betroffene Person vielleicht gar nicht, ob sie unter Druck steht und was genau die Auslöser sind. Um das zu erkennen, ist es hilfreich, mit anderen Menschen darüber zu sprechen.

Schauen wir uns z.B. die Situation von Philipp an. Philipp hat ein Erdbeben mit- und überlebt. Nach der Katastrophe setzt er sich über Tage und Wochen voll ein, damit seine Familie wieder ein sicheres Zuhause hat. Dabei merkt er gar nicht, wie es ihm wirklich geht und was ihn belastet. Er merkt aber, dass er erschöpft ist und ihm alles über den Kopf wächst.

An einem Tag setzt er sich mit seiner Frau zusammen und redet mit ihr.

Im Gespräch mit einer vertrauten Person kann der Betroffene herausfinden, wie es ihm geht und wie angespannt er ist. Das ist ein erster Schritt, um die eigene Lage zu verändern.

Philipp und seine Frau überlegen jetzt, was genau den hohen Druck auslöst und ihn immer weiter erhöht. Dabei schauen sie sich einen der letzten Tage an und was Philipp alles gemacht hat- welche Arbeiten er erledigt hat und welche Begegnungen er hatte.

Wenn betroffene Personen die eigenen Aufgaben betrachten und sich an verschiedene Begegnungen erinnern, hilft das herauszufinden, was Druck und Belastungen auslöst. Je herausfordernder die Tage sind, desto intensiver und länger erleben Betroffene die belastende Situation.

2:08

8:58

10. Musik

0:15

9:13

11. Mod.

Was kann Ihnen noch helfen, den Druck zu reduzieren? Wir schauen wieder, wie Philipp sich verhält und welche Schritte er geht:

Durch das Gespräch und das Nachdenken, erkennt Philipp, was ihn unter Druck setzt. Er entscheidet sich dann, der Anspannung bewusst entgegenzuwirken und bewusst abzubauen.

Eine solche Entscheidung hilft dem Betroffenen, sein Leben zu verändern. Er will nicht mehr so weiter machen, sondern Schritt für Schritt den Alltag verändern.

Philipp will in Zukunft überlegen, was wirklich wichtig ist. Z.B. möchte er seine Familie mit dem Wichtigsten im Alltag versorgen. Er will anderen Menschen mit seiner Hilfe zur Seite stehen, aber sich auch seiner Grenzen bewusst sein. Dabei helfen ihm Pausen, um zur Ruhe zu kommen.

Pausen helfen jedem Betroffenen, um zu entspannen und neue Kraft zu schöpfen. Wenn er zur Ruhe kommt, ist es gut, bewusst ein und aus zu atmen. Dabei entspannt sich der Körper und die Gedanken beruhigen sich. Nach Möglichkeit sollten die Betroffenen regelmäßig essen und trinken. Das gibt neue Energie und neue Kraft.

Es sind die kleinen Schritte die Ihnen helfen werden, dem Kreislauf der anhaltenden Belastung zu entkommen. Versuchen Sie, geduldig mit sich selber zu sein. Geben Sie dabei nicht auf, gehen Sie mutig und Schritt für Schritt weiter.

1:26

10:39

12. Musik

0:30

11:09

13. Mod.

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 dass er Hilfe und Trost bei Gott gefunden hat. In einem Lied beschreibt er, wie er sich auf Gott verlassen kann:

Psalm 23, 1-4 (Gute Nachricht)

Der Herr ist mein Hirte [...]. Er bringt mich auf saftige Weiden, lässt mich ruhen am frischen Wasser und gibt mir neue Kraft. Auf sicheren Wegen leitet er mich, dafür bürgt er mit seinem Namen. Und muss ich auch durchs finstere Tal – ich fürchte kein Unheil! Du, Herr, bist ja bei mir; du schützt mich und du führst mich, das macht mir Mut.

0:52

12:01

14. Musik

0:30

12:31