

**Reihe** Leben nach dem Trauma  
**Titel** Emotionale 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 fassen, was gerade passiert ist. Oder Sie sind wütend, weil alles ungerecht und sinnlos erscheint.

Das sind völlig normale Reaktionen, die nach einem belastenden Ereignis auftreten können.

1:46

1:46

## 2. Musik

0:30

2:16

## 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 emotionalen Probleme hat, Sie aber nachts schlecht träumen. Oder Sie können keine Entscheidungen mehr treffen, auch wenn sie noch so unbedeutend sind.

Auch Sam hat erlebt, wie seine Emotionen, seine Gedanken und Gefühle sich verändert haben. Er hat ein schweres Erdbeben in Japan miterlebt. Ihm und seiner Frau ist körperlich nichts Schlimmeres passiert.

Sam, und doch hast Du gemerkt, wie das Beben Dich verunsichert hat. Was hat das für Gedanken bei Dir ausgelöst, was hat Dich danach beschäftigt?

0:53

3:09

## 4. O-Ton

Schock und Trauer

0:27

3:36

*Also erst mal eine sehr große Überraschung und natürlich Fassungslosigkeit. Und schon eine Trauer, wenn man von dem*

*schon reden kann. Oder einfach, sag ich mal, ein Mitleid oder ein Mitgefühl für die Menschen in dem Gebiet und eine Fassungslosigkeit gegenüber der Größe der Katastrophe. Und ein nicht wissen, oder das ganze Ausmaß überhaupt nicht erfassen zu können, und nicht wissen, was es jetzt mit sich bringt, was da noch alles kommt.*

### 5. Mod.

Danke Sam, für Dein Berichten. Sam war fassungslos und konnte sich das ganze Ausmaß der Katastrophe noch gar nicht vorstellen. Er hatte Mitgefühl, vor allem für die Japaner, die noch stärker von dem Beben betroffen waren als er.

Martin hat ebenfalls das schwere Erdbeben in Japan miterlebt. Er war gerade im Freien, als die Erde wankte. Nach dem Beben war sein erster Weg zur deutschen Schule. Dort hat er seine Kinder unversehrt abgeholt und noch zwei weitere Kinder mit zu sich nach Hause genommen.

Martin, Ihr hattet nach dem Erdbeben zehn Kinder bei Euch zu Hause. Was haben die Kinder erzählt, wie haben sie und ihre Mitschüler das Wanken der Erde erlebt? Wie haben sie reagiert?

0:45

4:21

### 6. O-Ton

Kinderreaktionen

0:20

4:41

*Recht unterschiedlich- Wir haben dann schon ein bisschen zugehört. Die haben berichtet, wie es in den Klassen war. Die einen haben das eher spaßhaft aufgenommen. Aber andere haben wirklich auch erzählt, dass die Kinder geschrien haben: „Ich will noch nicht sterben“. Das ist dann wirklich auch an ihr Herz gegangen. Die Reaktionen der Kinder untereinander waren schon sehr bewegend.*

### 7. Mod.

Die Kinder in der deutschen Schule in Japan haben auf das Erdbeben ganz unterschiedlich reagiert: die Einen haben versucht

den Schock runterzuspielen. Andere Kinder hatten große Angst um ihr Leben. Vielen Dank Martin.

0:14

4:55

## 8. Musik

0:30

5:25

## 9. Mod.

Nach den Berichten von Betroffenen merken Sie sicherlich schon, dass Menschen nach einer Katastrophe sehr unterschiedlich reagieren. Das haben auch Fachleute festgehalten. Sie beobachten noch weitere emotionale Reaktionen, die auftreten können:

**Der Betroffene ist geschockt, er kann gar nicht glauben, was passiert ist; er kann auch wie betäubt, oder verwirrt sein. Wut und Ärger über die erfahrene Ungerechtigkeit können ihn plagen. Das Erlebnis erscheint für ihn sinnlos.**

**Der Traumatisierte fühlt sich hilflos und weiß nicht, wie es weitergehen soll. Seine Gefühle können stark schwanken – mal ist er zuversichtlich und im nächsten Augenblick wieder ganz hoffnungslos und depressiv.**

**Es treten auch Ängste in einer solchen Situation auf. Es ist eine diffuse Angst, die den Betroffenen lähmt, eine Angst, die er nicht immer nachvollziehen kann.**

**Der Verlust von Menschen, oder auch von materiellen Dingen, stürzten ihn in eine tiefe Trauer.**

**Es können auch Schuldgefühle und Scham auftreten, weil die Person in der traumatischen Situation eventuell hilflos war und sich nicht so verhalten konnte, wie sie gerne gewollt hätte.**

**Das sind alles ganz normale Reaktionen, die nach einem traumatischen Erlebnis auftreten können.**

1:21

6:40

## 10. Musik

0:30

7:10

**11. Mod.** Wir haben in der Sendung „Leben nach dem Trauma“ schon einige emotionale Reaktionen aufgezählt, die Sie vielleicht momentan an sich und an anderen betroffenen Personen wahrnehmen können. Vielleicht fragen Sie sich jetzt, was Ihnen helfen könnte, was Sie jetzt tun können.

Hanna hat sich das auch gefragt. Sie hat 2008 im Tschad in Afrika gearbeitet, als es zu heftigen politischen Unruhen kam. Sie musste schnell und unter dramatischen Umständen evakuiert werden. Der Ort an dem sie sich mit vielen anderen Menschen aufhielt, war immer wieder unter Beschuss. Sie hatte Angst, dass sie verletzt würde und sie hatte Angst um ihre Freunde und ihre Teamkollegen.

Hanna, als Du wieder in Sicherheit warst und keine direkte Gefahr für Dein Leben mehr bestand- was hat Dir geholfen, mit der Angst und dem Erlebten umzugehen? Wie hast Du das alles verkraftet?

0:57

8:07

**12. O-Ton** Geduld haben 0:31 8:38

*Man fordert von sich selbst, dass man sich so verhält wie vorher. Das passiert aber nicht. Man kommt in den gleichen Rhythmus auch nicht mehr rein und muss dann einfach die Realität trotzdem akzeptieren, dass man nicht ganz so belastbar ist wie vorher. Da kommt es dann schon ab und zu mal zur Verzweiflung. Und dann ist man ungeduldig mit sich selber. Aber Grundsätzlich ist es dann auch hilfreich gewesen, dass ich von anderen Unterstützung bekommen habe, die gesagt haben: Du kannst Geduld mit Dir haben. Das ist in Ordnung.*

**13. Mod.** Geduld mit sich selber haben- das ist sicherlich nicht so einfach in einer solchen Situation. Genau da haben andere Menschen Hanna

geholpen und sie unterstützt. Vielen Dank Hanna für Dein Erzählen.

Diese Sendung möchte Ihnen helfen, damit Sie ihre emotionalen Reaktionen besser einordnen zu können. Wir möchten Ihnen aber auch Hilfen an die Hand geben, was Ihnen jetzt gut tun könnte:

**Essen und Trinken sind für Sie wichtig, zum einen für den Körper aber auch für die Seele. Hilfreich ist es auch, wenn Sie mit anderen Menschen reden, sich austauschen und so das Erlebte ein Stück weit einordnen können. Wenn jemand gerne schreibt, dann kann er alles aufschreiben, was ihn gerade bewegt.**

**Im Alltag kann eine gewisse Routine, eine gewisse Regelmäßigkeit helfen, den Tag besser zu bestehen. Da können auch kleine Freuden das Leben aufhellen, z.B. das Lachen eines Kindes. Oder eine Melodie, die durch Ihren Kopf geht. Wenn Sie sich über die Situation in ihrem Ort oder ihrem Land in den Medien informieren, dann verbringen Sie nicht so viel Zeit damit. Die Bilder und Berichte können Sie emotional noch mehr belasten und die Situation für Sie noch schwerer machen. Suchen Sie nach Hilfe und nehmen Sie sie an, wenn welche angeboten wird. Das kann ganz praktische Hilfe sein, oder ein Gespräch, das Ihrer Seele gut tut. Hilfe annehmen ist kein Zeichen von Schwäche. Wer Hilfe annehmen kann, braucht den Neuanfang nicht alleine zu schaffen.**

Ich hoffe, dass diese Hilfen Sie in ihrer jetzigen Situation unterstützen und Ihnen Mut machen. Geben Sie nicht auf. 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 142, 2-4; 6-7; 8)

**Ich schreie zum Herrn, so laut ich kann, ich bitte den Herrn um Hilfe. Ihm klage ich meine Not, ihm sage ich, was mich quält.**

**Auch wenn ich selbst allen Mut verliere, du; Herr, weißt wie es mit mir weitergeht!**

**Zu dir, Herr, schreie ich! Ich sage: Du bist meine Zuflucht, mit dir habe ich alles was ich brauche! Höre mein Schreien, ich bin mit meiner Kraft am Ende!**

**Im Kreise aller, die dir die Treue halten, werde ich dir dafür danken, Herr, dass du so gut zu mir gewesen bist.**

2:31

11:09

#### **14. Musik**

0:01

11:10