

**Reihe** Leben nach dem Trauma  
**Titel** Reaktionen im Denken und Verhalten  
**Inhaltliche Beratung** Annemie Grosshauser  
**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“.

Eine solche belastende Situation geht an keinem Menschen spurlos vorüber. Jede Person zeigt Reaktionen. Die können unterschiedlich lange andauern und emotional oder körperlich sein. Oder sie betreffen das Denken, die Wahrnehmung und das Verhalten.

So können Sie sich vielleicht nicht mehr gut auf bestimmte Dinge konzentrieren. Oder Sie möchten lieber alleine sein und ziehen sich zurück.

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

1:50

1:50

## 2. Musik

0:30

2:20

## 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 versucht das Erlebte zu verdrängen während Sie sich Gedanken machen, was noch alles Schreckliches passieren könnte.

James\* lebt mit seiner Frau und seinen Kindern in Japan. Dort hat er mit seiner Familie ein schweres Erdbeben miterlebt. Da er aus Deutschland kommt, ist er kurz nach dem Beben in seine Heimat geflogen, um seine Familie in Sicherheit zu bringen.

James\*, als Du in Deutschland warst, hast Du da gemerkt, dass sich etwas in Deiner Wahrnehmung verändert hat, dass Du Dinge plötzlich anders erlebt hast?

0:54

3:14

**4. O-Ton** Gedankenblitz 0:18 3:32  
*Ich erinnere mich an einen Tag, da saß ich auf einem Stuhl, ich hab was am Schreibtisch gearbeitet. Und mein Sohn, der ist 3 Jahre alt, kommt rein. Ich höre ihn gar nicht und er wackelt am Stuhl, von hinten. Einfach um zu sagen: Papa ich bin da. Und in diesem Moment dieser Gedanke, der wie ein Blitz durch den Kopf schießt: „Oh nein, nicht schon wieder ein Erdbeben“.*

**5. Mod.** Vielen Dank James\*, für Dein Berichten. James ist nach dem Erdbeben viel schreckhafter als vorher und er reagiert auf kleinste Erschütterungen.

0:09 3:41

**6. Mod.** Menschen reagieren nach einer Katastrophe, nach einem traumatischen Erlebnis sehr unterschiedlich. Das haben auch Fachleute festgehalten. Sie beobachten noch andere Reaktionen, die im Denken, in der Wahrnehmung und im Handeln auftreten können:

**Im Allgemeinen fällt es dem Betroffenen schwer sich zu konzentrieren und einfache Entscheidungen zu treffen. Oft quälen ihn Erinnerungen von dem, was er erlebt hat. Geräusche, Gerüche und Bilder können das Erlebte plötzlich wieder ins Gedächtnis bringen und es intensiv durchleben lassen- sogenannte Flashbacks.**

**Nachts können Alpträume den Schlaf stören und ihn aufschrecken lassen.**

**Die traumatisierte Person ist leicht irritierbar und zieht sich lieber zurück als mit anderen Menschen zusammen zu sein. Sie ist nicht mehr so belastbar und die Arbeiten gehen ihr schwer von der Hand. Aktivitäten, an denen die Personen sonst in ihrer Freizeit teilgenommen haben, interessieren sie nicht mehr. Manche Menschen fallen jedoch in das andere Extrem und nehmen die Grenzen ihrer Belastbarkeit nicht mehr wahr und**

überfordern sich.

**Manche Betroffene wollen das Erlebte vergessen und der Realität entfliehen: sie betäuben sich mit Alkohol oder konsumieren Drogen. Dieses Fluchtverhalten macht es den Betroffenen jedoch noch schwerer, die traumatische Erfahrung zu verarbeiten und zu bewältigen.**

**Wichtig ist festzuhalten, dass die erwähnten Verhaltensweisen normale Reaktionen sind, die nach einem traumatischen Erlebnis auftreten können.**

1:22

5:03

## 7. Musik

0:30

5:33

## 8. Mod.

Wir haben in der Sendung „Leben nach dem Trauma“ schon einige Reaktionen aufgezählt, die das Denken und Verhalten verändern. Vielleicht beobachten Sie diese gerade an sich oder an Personen in ihrer Nähe und fragen sich, was Ihnen jetzt helfen könnte.

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.

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 das Erlebte besser zu verarbeiten?

0:44

6:17

## 9. O-Ton

Zeit füreinander

0:17

6:34

*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.*

#### 10. 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 uns davon erzählt hast, Henry\*.

Hanna\* hat im Tschad gelebt, als sich plötzlich die politische Situation im Land dramatisch verschlechterte. Als Deutsche sollte sie schnell evakuiert und aus der lebensbedrohlichen Situation herausgeholt werden. Bis sie in Sicherheit war, hat es aber mehrere Tage gedauert.

Hanna\*, als Du wieder in Deutschland warst, was hat Dir geholfen das Erlebte zu verarbeiten?

0:38

7:12

#### 11. O-Ton

Kontrolle

0:18

7:30

*Es war hilfreich, dass ich versucht habe, irgendwo wieder Kontrolle zu übernehmen. Ich hatte das Gefühl vorher gehabt, ich hatte keine Kontrolle über mein Leben, mir passieren Sachen, aber ich kann nichts tun, ich fühl mich ohnmächtig. Da hat es mir geholfen in Bewegung zu geraten, Sport zu machen, mich zu bewegen und spazieren zu gehen.*

#### 12. Mod.

Vielen Dank Hanna\*, dass Du von Deinen Erfahrungen erzählt hast. Hanna hat versucht, ihr Leben wieder selber zu bestimmen. Sie hat eine gewisse Routine aufgebaut und durch Bewegung ihrem Körper etwas Gutes getan.

Die Sendung „Leben nach dem Trauma“ möchte Ihnen helfen die Reaktionen in Ihrem Verhalten, in Ihrer Wahrnehmung und Ihrem

Denken besser einordnen können. Wir möchten Ihnen auch Hilfen an die Hand geben, was Ihnen jetzt gut tun könnte:

**Im Alltag kann eine gewisse Routine, eine gewisse Regelmäßigkeit helfen, den Tag besser zu bestehen. Setzen Sie sich dabei kleine Ziele und treffen Sie keine großen und folgeschweren Entscheidungen. Überlegen Sie z.B. wie der kommende Tag ablaufen könnte. Solche kleinen Entscheidungen helfen, das eigene Leben wieder Stück für Stück in den Griff zu bekommen.**

**Gehen Sie auch auf andere Menschen zu, bleiben Sie im Austausch miteinander. Sie werden erfahren, dass die Gespräche helfen, dass Erlebte ein Stück weit einordnen zu können. Helfen sich gegenseitig in praktischen Dingen und schaffen Sie gemeinsam etwas Neues.**

**Wenn Sie gerade einen Verlust erleben, weil Sie einen lieb gewordenen Menschen verloren haben oder weil Sie einen materiellen Verlust verkraften müssen, dann geben sie sich Raum zu trauern. Trauern ist wichtig. Versuchen Sie aber auch, kleine Hoffnungszeichen zu erkennen, wie z.B. das Lächeln eines Kindes.**

**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.**

**Wenn Sie merken, dass einige der hier beschriebenen Reaktionen bei Ihnen besonders heftig auftreten, dass Sie sich leer fühlen oder dass Sie gar nicht mehr wissen wie es weitergehen soll, suchen Sie nach professioneller Unterstützung. In solchen schwierigen Situationen können Außenstehende Ihnen mit weiteren Gesprächen und Hilfen zur Seite stehen.**

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; 8 Gute Nachricht )

**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 im Leben brauche!**

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

2:55

10:25

### 13. Musik

0:01

10:26