


<b>Reihe</b>	Leben nach dem Trauma	
<b>Titel</b>	(4) Stresssymptome nach einer Katastrophe Auswirkungen auf das Denken und den Körper	
<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 [,they'] 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 diese Ausnahmesituation bedeutet für den Menschen enormen Stress.

In dieser ersten Phase des Stresses sind die Betroffenen 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.**

Henry\* hat nach dem Erdbeben 2010 in Haiti gemerkt, wie er 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 gebebt 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? Wie hast Du kurz nach der Katastrophe reagiert?

2:11 4:00

**4. O-Ton**

Adrenalin

0:26

4:26

*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.*

**5. Mod.**

Du konntest Dich also intensiv einsetzen und hast Deine Familie in Sicherheit gebracht. Konntest Du dann so weitermachen? Konntest Du weiter so intensiv und mit großer Energie weiterarbeiten?

0:10

4:36

**6. O-Ton**

Schlaf

0:12

4:48

*Im Nachhinein habe ich gemerkt, von meinem Körper her, ich habe viel Schlaf gebraucht. Und wenn ich irgendwie ein kleines Geräusch höre, bin ich bereit mich in Sicherheit zu bringen.*

**7. Mod.**

Vielen Dank Henry\*, dass Du von Deinen Erfahrungen berichtet hast.

0:04

4:52

## 8. Musik

0:30

5:22

## 9. Mod.

Henry\* hat gerade erzählt, wie er auf das Erdbeben in Haiti reagiert hat. In der ersten Phase hatte er eine hohe Spannkraft und Ausdauer und konnte so seine Familie in Sicherheit bringen. Aber nach einer gewissen Zeit hat er gespürt, dass er erschöpft ist und Schlaf braucht. Er hatte seine ganze Kraft verbraucht, um die Herausforderungen und Nöte zu bewältigen.

Dies ist eine ganz typische Reaktion, die Henry\* gezeigt hat. Nach dem ersten intensiven Einsatz folgt eine Phase der totalen Erschöpfung. In dieser Phase merken die Betroffenen, wie die Kraft nachlässt und wie erschöpft und müde sie sind.

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 der Körper seine Energiereserven aufgebraucht. Der Betroffene wird müde und erschöpft. Schlafprobleme stellen sich ein, Alpträume lassen ihn aufschrecken und halten ihn vom erholsamen Schlaf ab. Durch die vorhergehende Daueranspannung kommt es nun zu Muskelverspannungen und Kopfschmerzen, Symptome wie Zittern, Schwitzen und Übelkeit können auftreten. Aufgrund der enormen Erschöpfung hat die betroffene Person wenig Appetit und tendiert dazu den Stress durch Aufputschmittel wie zuckerhaltige Lebensmittel und koffeinhaltige Getränke oder auch durch Alkohol und Zigaretten zu bewältigen.**

1:32

6:54

## 10. Musik

0:15

7:09

**11. Mod.**

Wir haben gerade einige körperliche Reaktionen besprochen, die eine Stress- Situation auslösen kann. Das Erlebte kann auch Ihre Wahrnehmung und Ihr Denken beeinträchtigen:

**Nach der hohen Adrenalin-Phase, in der die Person äußerst konzentriert und fokussiert handeln konnte, ist sie nun eher verwirrt und vergesslich: Details und Namen von Menschen können wie weggeblasen sein, sich zu konzentrieren und einfache Entscheidungen zu treffen fallen ihr schwer. Auch die Sprachfähigkeit kann beeinträchtigt sein.**

**Die erlebten traumatischen Ereignisse sind wieder ganz gegenwärtig und beschäftigen die Person.**

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

0:48

7:57

**12. Musik**

0:15

8:12

**3. Mod.**

Erfahrungsgemäß erleben die meisten traumatisierten Menschen diese beiden Stressphasen, - die der erhöhten Belastbarkeit und danach die der totalen Erschöpfung. Erlebt die Person in der folgenden Zeit keine Entlastung, sondern 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 mit anderen darüber 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 13, 1- 4; 6)

**Herr, hast Du mich für immer vergessen? Wie lange willst Du Dich noch verbergen? Wie lange sollen mich die Sorgen quälen, soll der Kummer Tag für Tag an meinem Herzen nagen? Sieh mich doch wieder an, Herr! Gib mir Antwort, du mein Gott! Ich verlasse mich auf deine Liebe.**

1:28

9:40

#### 4. Musik

0:30

10:10