

Reaktionen auf besonders belastende Ereignisse – Informationen für Betroffene und ihre Angehörigen –

Traumatische Ereignisse sind Geschehnisse, bei denen Körper und Seele eines Menschen durch eine Erfahrung von übermächtiger Gewalt bedroht und/oder verletzt wurden. Solche Ereignisse kommen in verschiedenen äußeren Formen vor, z. B. als Überfall, Vergewaltigung, körperliche Misshandlung, gewaltsamer Tod eines nahestehenden Menschen, Verlust eines Kindes, Zeuge einer Gewalttat oder auch als Verkehrsunfall oder Naturkatastrophe.

Dies alles sind plötzliche, einschneidende und extrem belastende Erfahrungen. Und so, wie nach solchen Geschehnissen typische **körperliche Stress- und Notfallreaktionen** ausgelöst werden (z. B. beschleunigter Herzschlag, verschnellerte Atmung, erhöhte Muskelanspannung), so treten hier auch oft bestimmte **psychische Symptome** auf.

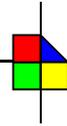
Diese psychischen Reaktionen können direkt nach dem Ereignis, aber auch deutlich verzögert auftreten. Besonders häufig kommen diese Symptome vor:

- ◆ Sich aufdrängende, willentlich nicht steuerbare Erinnerungen an das Ereignis in Form von Alpträumen, Gedanken, Sinneseindrücken (das können Bilder, Filme, Gerüche, Geräusche aber auch Körperempfindungen wie z. B. Schmerz sein) und sog. Flashbacks (Handeln und Fühlen, als ob das Ereignis wiederkehrt bzw. noch einmal stattfindet)
- ◆ Bedrohungsgefühle, Angstzustände, Panikattacken
- ◆ Ein- und Durchschlafstörungen, Reizbarkeit und Wutausbrüche, Konzentrationsschwierigkeiten, Überwachsbarkeit, Nervosität und körperliche Unruhe
- ◆ Vermeidung von Reizen, die an das Trauma erinnern könnten, z. B. Vermeidung von bestimmten Orten, Menschen, Aktivitäten, Gedanken und Gesprächen
- ◆ Apathie, innere Teilnahmslosigkeit, Gefühl emotionaler Betäubung oder von Erstarrung
- ◆ Das Gefühl, Menschen, Gegenstände und die Umgebung seien unwirklich, fern, künstlich oder leblos
- ◆ Das Gefühl, vom eigenen Körper und den eigenen Gefühlen entfremdet oder abgeschnitten zu sein
- ◆ Teilweiser oder vollständiger Erinnerungsverlust bezogen auf das Ereignis.

All das, aber auch viele andere Reaktionen wie z. B. Depressionen oder Scham- und Schuldgefühle (auch, wenn man objektiv gar keine Schuld hat) sind **normale Reaktionen auf unnormale Ereignisse**, die fast alle Menschen zeigen, die besonders belastenden Erfahrungen ausgesetzt waren.

Sie können die Verarbeitung des Geschehenen, die je nach Schweregrad des Erlebten längere Zeit in Anspruch nehmen kann, durch folgende Maßnahmen unterstützen:

- ◆ **Gestehen Sie sich eine Zeit zu, in der Ihre Gefühle und Bedürfnisse (z. B. nach Trauer, Ablenkung, Ruhe, Ausdruck aggressiver Gefühle) oberste Priorität haben.** Falls Sie das Bedürfnis nach weitgehender Normalität und Aufrechterhaltung der Alltagsabläufe haben, so ist auch das in Ordnung. Achten Sie aber darauf, dennoch genügend Platz für sich und die Verarbeitung des Geschehenen zu lassen und sich nicht ununterbrochen mit viel Arbeit oder sonstigen Aktivitäten abzulenken. Erfahrungsgemäß ist es nicht sinnvoll, die traumatische Erfahrung „so schnell



wie möglich einfach vergessen“ zu wollen, auch wenn dieser Wunsch absolut verständlich ist. Für eine kurze Zeit oder manchmal auch zwischendurch ist das Verdrängen des Ereignisses zwar durchaus hilfreich und angemessen –, aber Sie sollten es nicht dauerhaft tun, da es zur Verschlimmerung des Leidens führen kann. Lassen Sie Ihren Symptomen, Gefühlen und Reaktionen also genügend Raum.

- ◆ **Sprechen Sie, wenn möglich, mit guten Freunden, Ihrer Familie oder Fachkräften (z. B. bei der Telefonseelsorge, in Beratungsstellen) über das Geschehene, Ihre Reaktionen, Sorgen und Ängste.**
- ◆ **Achten Sie auf eine weitgehend gesunde Ernährung.** Erhöhen Sie z. B. möglichst nicht drastisch Ihren Zucker-, Alkohol-, Kaffee- oder Nikotinkonsum, weil die durch das Ereignis bedingte körperliche Stressreaktion dadurch noch verstärkt wird.
- ◆ **Versuchen Sie, regelmäßige körperliche Bewegung in Ihr Leben zu integrieren.** Empfehlenswert sind z. B. Spaziergänge an der frischen Luft oder leichte sportliche Betätigung wie ruhiges Fahrrad fahren (kein Leistungssport).
- ◆ **Informieren Sie sich eingehend über die Folgen und die Verarbeitung von belastenden Ereignissen, denn Wissen schützt.** Empfehlenswert sind z. B.
 - Charf, D. (2018). *Auch alte Wunden können heilen: Wie Verletzungen aus der Kindheit unser Leben bestimmen und wir dennoch Frieden in uns selbst finden können* (6. Aufl.) München: Kösel.
 - Matsakis, A. (2004). *Wie kann ich es nur überwinden? Ein Handbuch für Trauma-Überlebende*. Paderborn: Junfermann.
 - Morgan, S. (2023). *Wenn das Unfassbare geschieht – vom Umgang mit seelischen Traumatisierungen* (3., aktual. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
 - Levine, P. & Kline, M. (2005). *Verwundete Kinderseelen heilen. Wie Kinder und Jugendliche traumatische Erlebnisse überwinden können*. München: Kösel.
 - Voos, D. (2020). *Schatten der Vergangenheit: Trauma liebevoll heilen und innere Balance finden*. Berlin: pure.
 - Williams, M. B. & Poijula, S. (2017). *Das PTBS-Arbeitsbuch: Wirksame Techniken zur Überwindung von Symptomen traumatischer Belastung* (2. Aufl.). Lichtenau: G. P. Probst.

Sollten Ihre Symptome trotz dieser Maßnahmen deutlich länger als vier Wochen andauern, sich verstärken oder in ihrer Anzahl zunehmen, oder sollten Sie schon vor dem Ereignis viele besonders belastende Erfahrungen gemacht haben, so ist es richtig und wichtig, traumaspezifische Hilfen in Anspruch zu nehmen. Damit kann vermieden werden, dass sich die ganz normalen Belastungsreaktionen verfestigen, ausbreiten und dauerhaft Ihren gesundheitlichen, sozialen und beruflichen Lebensbereich beeinträchtigen. Adressen von traumaspezifisch ausgebildeten Fachkräften finden Sie im Internet z. B. unter www.degpt.de, www.emdria.de oder erfragen Sie bitte bei der Person, die Ihnen dieses Merkblatt ausgehändigt hat.