

# Aufbau von Belastbarkeit zur Bewältigung von Traumata

Emotionale und psychische Traumata können viele Formen annehmen. Sie können durch einmalige Ereignisse wie einen schweren Unfall, eine Verletzung, einen Angriff usw. entstehen oder durch anhaltende Umstände im Leben einer Person, die dazu führen, dass sie sich bedroht, unsicher, überfordert und/oder isoliert fühlt. Sie können auch die Folge von Kindheitserlebnissen wie Vernachlässigung, sexuellem, körperlichem oder verbalem Missbrauch oder dem Leben in einem instabilen Umfeld sein. Sie können auch die Folge tragischer Ereignisse sein, beispielsweise des plötzlichen Todes einer geliebten Person.

Traumatische Ereignisse können einzelne Personen oder ganze Gruppen betreffen. Für Menschen mit dunkler Hautfarbe sind die vielen offenen und subtilen Formen des Rassismus, denen sie ständig ausgesetzt sind, traumatisch und können sich in rassistisch bedingtem traumatischem Stress mit Symptomen äußern, die einer posttraumatischen Belastungsstörung ähneln und ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden bedrohen.

Ganz gleich, um welches konkrete Ereignis oder welche Situation es sich handelt: Je stärker Sie sich beunruhigt oder verstört fühlen, desto wahrscheinlicher ist es, dass es zu einem Trauma kommt.

Viele Menschen, die ein Trauma erlebt haben, durchlaufen eine Phase von unberechenbaren Emotionen, Flashbacks, schweren Angstzuständen, unkontrollierbaren Gedanken an das Ereignis und körperlichen Symptomen wie Kopfschmerzen oder Übelkeit. (Notiz: Wenn sich diese Symptome verschlimmern, über Monate oder Jahre anhalten und Ihren Alltag beeinträchtigen, leiden Sie möglicherweise an einer posttraumatischen Belastungsstörung. Sprechen Sie mit einem Arzt oder Psychologen, wenn Sie Hilfe benötigen).

Zwar wirkt sich ein Trauma auf jeden Menschen anders aus, doch kann der Aufbau von Belastbarkeit dazu beitragen, die Anpassung und das Funktionieren auf kurze Sicht und während des gesamten Lebens zu erleichtern.



## Verwalten Sie die Auslöser, die Sie können

Wer ein Trauma erlebt hat, übersteht kaum einen Tag, ohne dass z. B. ein Geruch, ein Geräusch, eine Stimme oder ein Bild einen Flashback auslöst. In diesen Momenten spürt die Person die emotionale und körperliche Belastung, die sie während des traumatischen Ereignisses empfunden hat. Wenn Sie verstehen, was Sie durchmachen, können Sie potenzielle Auslöser besser bewältigen und kontrollieren.

So wurde etwa die Olympiasiegerin im Turnen, Aly Raisman, Opfer sexuellen Missbrauchs und ist Sprecherin der Organisation Fight Child Abuse. In Interviews spricht sie offen darüber, dass sie gelernt hat, sich weniger starken Auslösern auszusetzen, etwa wenn Leute ihr sagen, wie sehr sie ihre Stärke und ihren Einsatz bewundern, und ihr dann ihre eigenen Geschichten über sexuellen Missbrauch erzählen. Sie möchte sie zwar unterstützen, weiß aber auch, dass sie bei den Einzelheiten des Missbrauchs Flashbacks an ihre eigenen Erlebnisse bekommen wird. Sie bittet sie daher, ihr keine Einzelheiten zu erzählen.

Eine weitere häufige Reaktion auf ein Trauma besteht darin, dass man sich an negative Gedanken klammert oder immer wieder an das Erlebnis denkt. In diesen Fällen bemerken Sie möglicherweise, dass Sie zunehmend emotional werden, z. B. indem Sie sich ängstlich, nervös, wütend, traurig, gestresst oder von einer anderen starken Emotion geplagt fühlen.

Hier kann es hilfreich sein, zu erkennen, dass Sie grübeln, und sich daran zu erinnern, dass Gedanken zwar ganz nach Belieben kommen können, Sie aber die Kontrolle über sie zurückgewinnen können, indem Sie Maßnahmen zu ihrer Kontrolle ergreifen. Versuchen Sie darüber nachzudenken, was passiert und warum. Dadurch können Sie Ihren Fokus ändern und den Kreislauf durchbrechen. Atmen Sie ein paar Mal tief durch, um sich zu beruhigen, und konzentrieren Sie sich dann wieder auf das, was im gegenwärtigen Moment passiert, und lenken Sie Ihren Fokus neu. Machen Sie einen mentalen Scan Ihres Körpers. Wenn Sie beispielsweise bemerken, dass der Nacken und die Schultern verspannt sind, rollen Sie langsam die Schultern und neigen Sie den Kopf sanft von einer Seite zur anderen, um die Spannung zu lösen.

Wenn Sie einen Anflug nervöser Energie verspüren, zum Beispiel eine gehobene Stimmung oder einen beschleunigten Herzschlag, sollten Sie einen flotten Spaziergang machen oder Yoga oder Meditation in Betracht ziehen, um die Energie abzubauen. Es kann hilfreich sein, eine Selbsthilfe-App zu verwenden, die Sie durch schwierige Zeiten führt.

Das Ziel besteht darin, einen Weg zu finden, sich selbst zu beruhigen und die Kontrolle über die eigenen Emotionen zurückzugewinnen. Sie haben zwar keinen Einfluss darauf, ob Ihnen ein Gedanke in den Sinn kommt, aber Sie können steuern, wie Sie auf Ihre Gedanken und die Emotionen, die sie hervorrufen, reagieren.



### Kontrollieren Sie, was Sie können

Sie können nicht nur Wege finden, sich selbst im Moment zu helfen, sondern auch daran arbeiten, Ihre allgemeine Belastbarkeit zu stärken, damit Sie den heutigen Tag und alles, was der morgige Tag bringt überstehen. Psychologen verweisen in diesem Zusammenhang auf die vier wichtigen Faktoren, die Belastbarkeit fördern, das sind Kontakte und Verbindung, Wohlbefinden, Zweck und gesundes Denken.

- **Verbindung** - Manchmal führt das Erleben eines Traumas dazu, dass Menschen sich isolieren und zurückziehen möchten. Aber es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass Sie nicht allein sind, und mit den Menschen in Kontakt zu bleiben, die sich um Sie sorgen. Lassen Sie sich von mitfühlenden Angehörigen emotional unterstützen. Erwägen Sie auch den Beitritt zu einer Selbsthilfegruppe für Traumaopfer, die Sie auf dem Weg der Genesung unterstützen kann.
- **Wellness** – Wenn Sie auf sich selbst achten, fühlen Sie sich körperlich, geistig und emotional stärker. Die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden kann so einfach sein wie regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und sich Zeit für Dinge zu nehmen, die einem Spaß machen. Begrenzen Sie außerdem die Exposition gegenüber Auslösern, die Sie identifiziert haben.
- **Zweck** – Anderen zu helfen kann Ihnen dabei helfen, sich gestärkt zu fühlen und Ihre Zielstrebigkeit zu stärken. Überlegen Sie, wie Sie Ihre Zielstrebigkeit stärken können, indem Sie sich beispielsweise ehrenamtlich für eine Organisation engagieren, die Ihnen am Herzen liegt, oder einem Freund bei einem Projekt helfen. Stärken Sie sich, indem Sie realistische Ziele entwickeln und Schritte unternehmen, um diese zu erreichen. Pflegen Sie außerdem ein positives Selbstbild, indem Sie an die Herausforderungen denken, die Sie bewältigt und die Erfolge, die Sie erzielt haben.
- **Gesundes Denken** – Betrachten Sie die Ereignisse aus der Perspektive. Identifizieren und akzeptieren Sie, was Sie kontrollieren können und was nicht. Kontrollieren Sie, was Sie können, und versuchen Sie loszulassen, was Sie nicht kontrollieren können. Wenn neue Herausforderungen auftauchen, sehen Sie sie in einen größeren Kontext, indem Sie die langfristige Perspektive betrachten und sich daran erinnern, wie Sie andere Herausforderungen bewältigt haben. Erinnern Sie sich an die guten Dinge im Leben und erwarten Sie, dass noch mehr gute Dinge passieren. Dies trägt dazu bei, eine hoffnungsvolle Einstellung beizubehalten, die dazu beitragen kann, dass Sie sich glücklicher, produktiver und belastbarer fühlen.



### Holen Sie sich professionelle Hilfe

Dies sind nur einige Maßnahmen, die Sie ergreifen sollten, um die psychische Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu fördern und Ihre Belastbarkeit zu stärken. Ein professioneller Experte für psychische Gesundheit kann Ihnen helfen, eine Genesungsstrategie zu entwickeln, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Ihre Situation zugeschnitten ist.



## Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter).

### Quellen

LinkedIn. [Mind your emotional triggers](#).

Harvard Business Review. [Handle your stress better by knowing what causes it](#).

American Psychological Association. [Building your resilience](#).

American Psychological Association. [Resilience guide for parents and teachers](#).

Centers for Disease Control and Prevention. [Healthcare personnel and first responders: How to cope with stress and build resilience during the COVID-19 pandemic](#).

HelpGuide. [Emotional and psychological trauma](#).

Mental Health America. [Tools 2 Thrive](#).

Parade. [It's not close to being over](#).

National Alliance on Mental Illness. [7 tools for managing traumatic stress](#).

American Psychological Association. [The effects of trauma do not have to last a lifetime](#).

Kids Health. [Post-traumatic stress disorder \(PTSD\)](#).

The Atlantic. [The pandemic did not affect mental health the way you think](#).

Sage Journals. [Physical distancing and mental health during the COVID-19 pandemic](#).

Mental Health America. [Racial trauma](#).

Mayo Clinic. [Post-traumatic stress disorder \(PTSD\)](#).

American Psychological Association. [Trauma](#).

National Center for Biotechnology Information (National Institutes of Health). [Understanding the impact of trauma](#).



**Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf.** Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.