

Traumaverständnis und Heilung



Naturkatastrophen, politische Instabilität, tödliche Polizeischüsse, eine Pandemie ... Es geschieht viel auf der Welt und Ereignisse wie diese können Trauma verursachen. Egal, ob Sie direkt von einem belastenden Ereignis betroffen waren, davon gehört haben oder eine Ihnen nahestehende Person davon betroffen ist, ein derartiges Ereignis „zerstört Ihr Sicherheitsgefühl und hinterlässt bei Ihnen ein Gefühl der Hilflosigkeit in einer gefährlichen Welt.“¹ Es kann sich ein Gefühl des Entsetzens einstellen und man kann das Gefühl haben, in Gefahr zu schweben.² Möglicherweise fühlen Sie sich aber auch innerlich taub, entwurzelt und können anderen nicht mehr vertrauen.¹ Indem Sie sich ein besseres Verständnis von Trauma verschaffen und lernen, wie Sie dessen Auswirkungen auf Ihre Leben mindern können, werden Sie Ihren Blick wieder nach vorne ausrichten.

Was ist Trauma?

Trauma ist eine menschliche Reaktion auf ein belastendes Ereignis. Dabei kann es sich um ein Geschehen handeln, von dem nur Sie persönlich oder aber auch Ihre ganze Gemeinschaft betroffen ist. Zudem kann es auf eine globale Situation zurückzuführen sein, wie z. B. eine Pandemie.³

Was sind die Symptome eines Traumas?

Bei manchen Menschen zeigen sich die Auswirkungen von traumatischen Ereignissen sofort, bei anderen wiederum erst später. Diejenigen, die erst später auf ein Trauma reagieren, werden möglicherweise als kalt oder gleichgültig angesehen.

Mögliche Symptome sind:²

- Gefühl von Angst, Trauer oder Depression
- Übelkeit oder Schwindel
- Veränderter Appetit oder verändertes Schlafverhalten
- Rückzug von alltäglichen Tätigkeiten

Diese Symptome können sich verschlimmern, wenn Sie an das traumatische Ereignis erinnert werden. So können beispielsweise Feuerwerke oder Fahrzeugfehlzündungen bei Menschen, die einen Krieg erlebt haben, Symptome auslösen. Auch ein bestimmter Geruch oder Geschmack kann Sie an den Moment erinnern, als Sie von einem traumatischen Ereignis gehört oder dieses selbst erlebt haben. Des Weiteren können Symptome am Jahrestag des Ereignisses auftreten.

Tipps zum richtigen Umgang mit Trauma

Wenn Sie traumatisiert sind, ist es wichtig zu wissen, dass Ihre Gefühle berechtigt sind. Selbst wenn Sie nicht unmittelbar von einem Ereignis betroffen waren, können Sie heftig darauf reagieren.¹ Zudem können sich Ihre Reaktionen von denen anderer Betroffener unterscheiden. Möglicherweise kennen Sie auch Personen, die davon überhaupt nicht betroffen zu sein scheinen. Diese Gefühle sind völlig in Ordnung und Sie können Einiges tun, um während dieser Zeit auf sich zu achten und für sich selbst zu sorgen.

Ziehen Sie sich nicht von anderen zurück. Auch wenn Sie in dieser Zeit soziale Kontakte scheuen, Isolation ist nicht zur Stressbewältigung geeignet und kann die psychische Belastung nur noch verlängern.⁵ Bitten Sie Ihre Freunde und Familie um Unterstützung. Vielleicht möchten Sie nur reden oder diese bitten, alltägliche Belastungen für Sie zu erledigen, wie z. B. Besorgungen machen oder Arbeiten im Haushalt zu verrichten.⁵ Sie sollten Ihnen auch ehrlich sagen, wenn Sie über etwas nicht sprechen möchten. Obwohl sie es gut meinen, sagen Freunde und Familienmitglieder manchmal Dinge, nach denen Sie sich schlechter fühlen. Bisweilen möchten Sie einfach nur „normalen“ sozialen Aktivitäten nachgehen, ohne über ernste Themen zu reden.¹

Sie können auch herkömmliche oder Online-Selbsthilfegruppen um Unterstützung bitten. Online-Gruppen eignen sich besonders gut während einer Pandemie, wenn persönliche Treffen möglicherweise nicht sicher sind. Die Verbindung mit anderen traumatisierten Personen, kann eine heilende Wirkung haben. Akzeptieren Sie Ihre Gefühle, gehen Sie davon aus, dass sich diese im Laufe der Zeit verändern werden und vergleichen Sie sich nicht mit anderen.¹

Kümmern Sie sich um Ihr eigenes Wohl — körperlich und emotional. Vermeiden Sie den Konsum von Alkohol und Drogen. Diese können Ihre Gefühle unterdrücken, anstatt eine gesunde Verarbeitung des Erlebten zu ermöglichen.⁴ Achten Sie auf ausreichend erholsamen Schlaf, andernfalls können sich Ihre Symptome verschlimmern.¹ Bewegen Sie sich, schon ein kleiner Spaziergang tut Ihnen gut. Erkunden Sie Methoden, um sich zu beruhigen, wie z. B. Meditation, konzentriertes Atmen, Kunst oder Musik.^{1,5}

Halten Sie sich auf dem Laufenden — aber nur im angemessenen Rahmen. Wenn Ereignisse oder deren Folgen anhalten, fühlen Sie sich möglicherweise gestresst oder nervös, wenn Sie nicht über die neuesten Entwicklungen informiert sind. Suchen Sie nach einer vertrauenswürdigen Nachrichtenquelle. Seien Sie sich bewusst, dass während einer Krise in den Medien oftmals viele Gerüchte kursieren — insbesondere in den sozialen Medien. Minimieren Sie den Nachrichtenkonsum. Das wiederholte Anhören oder Anschauen von Bildern über ein traumatisches Ereignis kann ein Gefühl der Besorgnis auslösen.⁶

Nehmen Sie notfalls Hilfe in Anspruch. Die meisten Menschen fühlen sich innerhalb von drei Monaten nach einem traumatischen Ereignis besser. Wenn sich Ihre Symptome verschlimmern oder länger als einen Monat anhalten, leiden Sie möglicherweise an einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS).² Manche Menschen reagieren gar nicht auf das Trauma, andere wiederum können bis zu einem Jahr nach dem Ereignis PTBS entwickeln. Wenn Ihre Symptome anhalten, sollten Sie einen Therapeuten aufsuchen. Zudem sollten Sie Hilfe in Anspruch nehmen, wenn die bei Ihnen im ersten Monat oder später auftretenden Symptome so stark sind, dass sie sich auf Ihre Beziehungen oder Ihre Arbeit auswirken.² Ihr Employee Assistance Program kann Ihnen helfen, sich mit den entsprechenden Stellen in Verbindung zu setzen.

Gewinnen Sie Ihre eigene Kraft und Stärke zurück. Viele Menschen fühlen sich nach belastenden Ereignissen hilflos. Suchen Sie nach Möglichkeiten, um einen Unterschied zu bewirken,¹ wie z. B. das Leisten von Freiwilligenarbeit, die Beschaffung von Geldern für die von der Situation betroffenen Menschen oder das Eintreten für politische Veränderung. Überprüfen Sie die Legitimation von Spendenaktionen, da gerade in traumatischen Zeiten viele Betrugsmaschinen aufkommen.

Die Traumaverarbeitung und Heilung braucht Zeit. Ihre Symptome lassen irgendwann nach und Sie denken immer seltener an das Ereignis. Sollten sich die Symptome jedoch hinausziehen oder Ihr Berufs- oder Privatleben beeinträchtigen, lassen Sie sich helfen.

1. HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. Updated February 2020. Available at: <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. Accessed March 3, 2021.

2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a Traumatic Event. Available at: <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>. Accessed March 3, 2021.

3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. *Glob Health Res Policy*. 2020;5:29. Available at: <https://ghrp.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00155-2>. Accessed March 3, 2021.

4. CDC. Coping with Traumatic Events. Updated February 25, 2019. Available at: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/302245>. Accessed March 3, 2021.

5. American Psychological Association. How to Cope with Traumatic Stress. October 30, 2019. Available at: <https://www.apa.org/topics/traumatic-stress>. Accessed March 3, 2021.

6. CDC. Taking Care of Your Emotional Health. September 13, 2019. Available at: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Accessed March 3, 2021.

Das Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In den USA rufen Sie in dringenden Fällen die Notrufnummer 911 an. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen bleiben vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Bildungsniveau der Employee Assistance Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) Ressourcen können je nach den Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.