

## Informationen zu Reaktionen auf belastende Ereignisse

---

- ✚ Sie haben Schlimmes erlebt und finden keine Ruhe?
- ✚ Sie fühlen sich auf der Flucht, obwohl Sie längst in Sicherheit sind?
- ✚ Ihre Erinnerungen überkommen Sie – vor allem je mehr Sie versuchen, diese zu vergessen?
- ✚ Sie träumen schlecht, fühlen sich in Ihre Vergangenheit zurückversetzt und möchten nichts mehr mit bestimmten Erinnerungen zu tun haben?
- ✚ Sie versuchen zu vergessen oder können sich im Gegenteil kaum noch an bestimmte Erfahrungen erinnern?
- ✚ Sie ziehen sich zurück, fühlen sich taub und fremd unter anderen Menschen, sind reizbar, unkonzentriert und schreckhaft?

### Was ist mit Ihnen los?

Wenn Sie solche Reaktionen bei sich feststellen, dann haben Sie vielleicht eine **posttraumatische Belastung**, also eine seelische Belastung weil Sie eine lebensgefährliche, traumatische Situation erlebt haben. Solch eine posttraumatische Belastung gilt als normale Reaktion auf unnormale Erlebnisse. Sie kann entstehen, nachdem das eigene Leben in Gefahr war oder jemand miterlebt hat, wie das Leben anderer Menschen in Gefahr gewesen ist.

Erlebnisse, die unser Bild von einer geordneten, vertrauensvollen Welt zerstören, versetzen uns in eine starke Hilflosigkeit und überfluten uns. Das heißt, all das, was Sie in einer lebensgefährlichen Situation sehen, hören, riechen und spüren, prägt sich ungefiltert in unser Gedächtnis ein. Werden diese Eindrücke nicht verarbeitet bzw. geordnet, lösen ähnliche Eindrücke die Ihnen in Ihrem Alltag begegnen (sogenannte Trigger oder Schlüsselreize, wie zum Beispiel Sirenen- oder Helikoptergeräusche) meist wieder die starken Angstgefühle von damals aus. Sich an belastende Ereignisse zu erinnern kann sehr unangenehm sein.

Daher versuchen viele betroffene Menschen solche Erlebnisse zu vergessen und alles zu umgehen, was Sie daran erinnert.

Der eigene Körper bleibt nach dem Erleben eines traumatischen Ereignisses in einem „Alarmzustand“ und kommt nicht zur Ruhe. Dies merken Sie vielleicht daran, dass Sie gestresst, angespannt, aufgereggt und schreckhaft sind, auch wenn keine Gefahr besteht.

Dieser „Alarmzustand“ kann als Schutzreaktion verstanden werden, damit wir Mensch nach einer schlimmen Erfahrung überleben, weiterleben können. Dieser Schutz ist eigentlich nicht mehr erforderlich, sobald wir in Sicherheit sind. Doch gerade dann, wenn der betroffene Mensch wieder zur Ruhe kommt, beginnen die Erinnerungen manchmal, ihn besonders zu quälen.

## Wie können Sie sich helfen?

- ✚ Machen Sie sich bewusst, dass **Sie nicht verrückt sind, sondern eine normale Reaktion auf unnormale Erfahrungen** zeigen.
- ✚ **Ihre Sicherheit ist am wichtigsten:**
  - Sie haben ein Recht auf Sicherheit! Stellen Sie fest, ob Sie auch wirklich sicher sind.
  - Suchen Sie sich einen sicheren Ort (zum Beispiel in ihrer Fantasie, im Park, in einer Bibliothek, in einem Raum der Stille oder Ruhe). Gehen Sie täglich an diesen Ort, auch wenn es nur für ein paar Minuten ist und sagen Sie sich bewusst: „Ich bin sicher.“ Schauen Sie sich um – was sehen, hören, riechen, spüren Sie an diesem guten, sicheren Ort? Fühlen Sie zum Beispiel mal den Stuhl oder den Boden auf dem Sie sitzen, fassen Sie eine Pflanze an.
  - Lassen Sie sich von anderen Menschen unterstützen, denen Sie vertrauen. Halten Sie für Notfälle deren Nummer bereit.
- ✚ **Geben Sie sich Zeit für Ihren Neuanfang.**
  - Es kann Monate bis Jahre dauern, bis Sie sich an alles Neue gewöhnen.
  - Ihr Alltag sollte eine gute Mischung aus Vertrautem (z.B. Essensgerichte aus der Heimat) und Fremdem (z.B. neue Sprache) beinhalten.
- ✚ **Ein Körper in „Alarmzustand“ braucht Bewegung! Das hilft, die hohe Anspannung abzubauen.**
  - Gönnen Sie sich zum Beispiel regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft. Schnelle Schritte, Laufen, Radfahren, Schwimmen oder anderer Sport werden Ihnen gut tun, egal ob Sie Lust darauf haben, egal wie das Wetter ist.
- ✚ **Helfen Sie sich mit guten Fantasien und gedanklichen Vorstellungen.**
  - Stellen Sie sich zum Beispiel einen Tresor oder Schrank vor, in dem Sie Ihre schlimmen Erinnerungen vorübergehend ablegen.
  - Oder denken Sie sich einen sicheren Ort aus, an dem Sie sich wohl und geborgen fühlen. Dieser innere Ort kann Ihnen etwas Sicherheit geben, wenn Sie sich außen unsicher fühlen.
- ✚ **Helfen Sie sich mit intensiven Reizen, die Sie für einen Moment ablenken.**
  - Gerade dann, wenn Sie sich in eine Erinnerung zurückversetzt fühlen, kann es helfen, wenn Sie
    - einen starken Geruch riechen (z.B. Lieblingssparfüm, Duftöl)
    - etwas Schönes sehen (z.B. Landschaftsbild)
    - etwas Kraftvolles hören (z.B. rhythmische Musik)
    - etwas Scharfes oder Saures schmecken (z.B. Kaugummi, Wasabi Paste/Senf)
    - etwas Stechendes spüren (z.B. Drahtbürste festhalten, sich kneifen, ein Gummiband ums Handgelenk legen und daran ziehen)
  - Tragen Sie – wenn möglich – bereits solche Dinge bei sich.
- ✚ **Drücken Sie Ihre Gefühle aus.**
  - Es ist nicht schlimm, zu weinen. Mit den Tränen scheidet der Körper stressverursachende Hormone aus.
  - Malen, Zeichnen, Singen, Musizieren, Tanzen und Schreiben sind Möglichkeiten, um belastende Erfahrungen auszudrücken und zu verarbeiten. Viele Künstler nutzen diese Möglichkeiten auch, um ihre Erfahrungen mit anderen zu teilen. Was haben Sie als Kind gern gemacht? Könnten Sie diese liebe Beschäftigung auch hier und jetzt wieder aufnehmen (zum Beispiel auch Handarbeiten oder Handwerken)?

✚ **Versuchen Sie, sich durch schöne Erlebnisse und Beschäftigung abzulenken** und ein Gegengewicht zu den belastenden Erlebnissen herzustellen.

- In Leipzig gibt es viele Initiativen, wo Sie mit anderen Menschen z.B. zusammen kochen, Deutsch lernen, Fußballspielen oder musizieren können. Gern können Sie uns bei Interesse ansprechen. Wir geben Ihnen dann die Kontaktinformationen.

✚ **Auch ein Blick ins Weite und tiefes Ausatmen** können Ihnen helfen, etwas zu entspannen.

✚ Stellen Sie sich schrittweise Ihrer Vergangenheit. Auch wenn es schwer fällt und die Hürde groß ist, so hat es schon manchem geholfen, seine schlimmen Erfahrungen aufzuschreiben oder mit Menschen darüber zu reden, denen man vertraut.

✚ Für eine **posttraumatische Belastung** gibt es professionelle Hilfe.

- Einerseits können Medikamente und pflanzliche Arzneimittel wie Baldrian und Johanniskraut (über einen gewissen Zeitraum eingenommen) helfen, etwas zur Ruhe zu kommen.
- Andererseits kann eine Beratung oder Psychotherapie bei der Verarbeitung der belastenden Erlebnisse unterstützen.
- Sprechen Sie mit einer Ärztin oder einem Arzt über Ihre Beschwerden. Sie/er kann Ihnen sicher hilfreiche Anlaufstellen nennen.
- Ansonsten können psychosoziale Beratungsstellen, Psychotherapeut\*innen und Fachärzt\*innen weiterhelfen.
- Nähere Auskunft zu den Unterstützungsangeboten des PSZ Leipzig und weitere Informationen zur Bewältigung von posttraumatischen Belastungen erhalten Sie von unseren Fachkräften.

**Mosaik Leipzig e.V., PSZ Leipzig in Zusammenarbeit mit Dipl.-Psych. Dr. rer. nat. Claudia Appel (Psychologische Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie)**