

Reaktionen auf schwerwiegende Belastungen

Das Erleben von außergewöhnlichen und unerwarteten Ereignissen wie Naturkatastrophen, Terroranschläge, Entführungen, schwere Unfälle, Todesfälle in der unmittelbaren Umgebung u.ä. hat in der Regel Auswirkungen auf die mentale und psychische Verfassung. Es ist daher, neben vielleicht körperlichen, auch mit seelischen Verletzungen, den nachfolgend beschriebenen sog. "akuten Belastungsreaktionen" bzw. "Post-traumatischen Belastungsreaktionen" zu rechnen, die bei manchen Menschen auftreten können.

Betroffene werden mit eigenen und fremden Reaktionen konfrontiert, die so außerhalb jeder "Normalität" liegen wie das Ereignis selbst. Sie sollten aber unbedingt wissen, dass diese Reaktionen als "situationsgemäß normal" und daher als "angemessen" einzustufen sind.

Das bei schweren Katastrophen Erlebte ist - da wir meist keine erlernten Bewältigungsmechanismen dafür haben - als Ereignis sowie mit seinen unmittelbaren Folgen eine ungeheure Belastung. Oftmals verstärken Informationsentzug sowie das Abgeschnittensein von der gewohnten Umwelt diese intensiven Stressreaktionen noch.

Zu ihnen gehören u.a. folgende Symptome:

1. **Körperliche Zeichen:** z.B. Muskelverspannungen, Schlafstörungen, Herzrasen, Spannungskopfschmerzen
2. **Kognitive Veränderungen:** z.B. Aufmerksamkeitsstörungen, Störungen des Kurzzeitgedächtnisses, Erinnerungslücken
3. **Emotionale Störungen:** z.B. Gereiztheit, innere Unruhe, Angst, Niedergeschlagenheit, Gefühllosigkeit, starke Stimmungsschwankungen

Oft treten Beeinträchtigungen direkt im Anschluss an ein akutes Ereignis auf, manchmal können sie verzögert erscheinen, d.h. einige Stunden später oder auch erst nach Tagen. Es gibt Fälle, in denen es Wochen oder sogar Monate dauert, bis sich überhaupt ungewöhnliche Reaktionen zeigen, und viele Menschen haben das Glück, nur ganz leichte oder gar keine Beschwerden davonzutragen.

Jedes dieser Symptome kann beunruhigend sein. Machen Sie sich deshalb selbst und anderen bewusst, dass es sich dabei um angemessene Reaktionen auf ein außergewöhnliches Erlebnis handelt, die in den meisten Fällen relativ schnell wieder verschwinden. Manchmal können die Symptome einige Tage, gelegentlich auch 4 - 6 Wochen, andauern; sollten die Beschwerden darüber hinaus anhalten, evtl. nur in ihrer Intensität nachlassen, und auch das Verständnis und die Unterstützung von Freunden und Familie nicht weiterhelfen, könnte eine sog. Post Traumatic Stress

Disorder (PTSD), oder, auf deutsch, Post-traumatische Belastungsstörung (PTBS), vorliegen. Es sollte dann unbedingt professionelle Hilfe aufgesucht werden (d.h. ein/e ärztliche/r oder psychologische/r Psychotherapeut/in mit Ausbildung und Erfahrung auf dem Gebiet der Psychotraumatologie).

Wenn eine solche Unterstützung nötig sein sollte, ist dies ist kein Zeichen von Schwäche und bedeutet nicht, "verrückt" geworden zu sein. Akute Belastungen können so überwältigend sein, dass der Einzelne vorübergehend keinen Zugang zu seinen gewohnten und bewährten Bewältigungsstrategien hat.

Was Sie nach einem schwierigen Ereignis konkret tun können:

- Versuchen Sie, gut auf sich zu achten und erinnern Sie sich, dass Sie umfangreiche Erfahrungen haben, mit Stress umzugehen. Seien Sie nachsichtig und geduldig mit sich selbst.
- Leben Sie den Tag so normal wie möglich; suchen Sie dabei immer wieder Unterbrechungen, die es Ihnen ermöglichen, aus der Situation herauszugehen, um danach besser wieder hineingehen zu können. Räumen Sie sich so Phasen der Aktivität und Phasen für Ruhe und Entspannung ein.
- Setzen Sie Prioritäten: führen Sie Listen mit Dingen, die getan werden müssen; mit solchen, die nicht getan werden müssen, und setzen andere auf eine Warteliste. Über dieses "Tagebuch" werden die manchmal vorhandenen Kurzzeitgedächtnisstörungen aufgefangen.
- Setzen Sie sich realistische Ziele und verteilen Sie Aufgaben und Verantwortlichkeiten auch auf andere, so dies möglich ist. Machen Sie sich bewußt, daß auch kleine Schritte weiterführen.
- Gestatten und setzen Sie sich selbst Grenzen Ihrer Belastbarkeit. Neben den realen Pausen sind innerer Rückzug und Entspannungstechniken (insbesondere die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson) wichtige Regulationsmechanismen.
- Essen Sie regelmäßig kleine ausgewogene Mahlzeiten, auch wenn Sie keinen oder wenig Appetit verspüren. Beachten Sie, dass in diesen Stresssituationen ein ca. 30 % höherer Flüssigkeitsbedarf besteht. Denken Sie auch daran, dass ein Zuviel an Koffein Sie aufputscht. Alkohol oder Beruhigungstabletten bewirken, dass der Blick für das Wesentliche sich verstellen könnte, und gleichzeitig kann in diesen kritischen Situationen schnell eine Abhängigkeit entstehen.
- Versuchen Sie, Ihre Gefühle wahr- und ernstzunehmen und zögern Sie nicht, darüber mit anderen - vertrauten - Personen ins Gespräch zu kommen.

- Erinnern Sie sich bewußt an die Menschen, von denen Sie in Ihrem bisherigen Leben Unterstützung erfahren haben, z.B. Ihre Ursprungsfamilie, Kollegen, Freunde, ggf. Seelsorger, und gehen Sie aktiv auf diese zu. Sonst besteht die Gefahr, dass sich die Isolation durch fehlende Kontakte noch verstärkt.
- Es fällt oft schwer, um Hilfe zu bitten, nicht nur , aber besonders in dieser anormalen Situation. Erlauben Sie sich, die Hilfe anderer anzunehmen; seien Sie aber genauso bereit, ein Übermaß an Hilfe abzulehnen, wenn dies für Sie beengend wird.
- Achten Sie auf verlässliche Informationen, um ein ausgewogenes, realistisches Bild der momentanen Situation zu erhalten; achten Sie aber auch darauf, dass Sie nicht von TV-Bildern überschwemmt werden und darauf, dass Sie über die Ereignisse mit vertrauten Menschen im Gespräch bleiben.
- Und noch einmal: Genehmigen Sie sich Ruhezeiten! Schlaf-, besonders Durchschlafstörungen, gehören normalerweise zu den Belastungsreaktionen, so daß ein verstärktes Ruhebedürfnis die ganz natürliche Folge ist.
- Klare äußere Strukturen und Rituale schaffen Stabilität.

Zögern Sie nicht, uns nach weiteren Informationen und Beratung zu fragen. Als Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Auswärtigen Amtes sind wir bei Katastrophenereignissen im Ausland für Sie da.

Das Team der psychosozialen Beratungsstelle
im Auswärtigen Amt (Ref. 106-9)