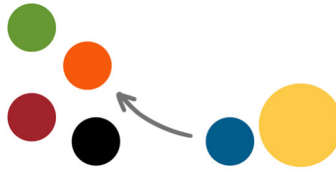


7 Stabilisierungsübungen nach einem Schocktrauma



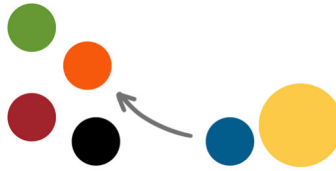
**Nein, Du bist nicht verrückt.
Das sind ganz normale Reaktionen nach einem
schlimmen Ereignis, das Du erlebt hast.**

Claudia Jost



Inhaltsverzeichnis

Was ist ein Schocktrauma?	3
Was passiert bei einem Schocktrauma?	3
Abspaltung vom Ereignis	5
Innere Spaltung nach einem traumatischen Ereignis.....	5
Gesunder Anteil.....	6
Überlebens-Anteil	6
Trauma-Anteil.....	6
Übung 1: Bewege Dich	7
Übung 2: Atme länger aus als ein.....	7
Schritt 3: Orientiere Dich im Aussen	8
Übung 4: Nutze das stabilisierende Klopfen	8
Schritt 5: Welches sind Deine Erfolge?.....	10
Schritt 6: Sprich darüber	11
Schritt 7: Gewohnheiten im Alltag beibehalten.....	11
Zum Schluss: Wenn keine Besserung eintritt, dann hole Dir Hilfe.....	12



Was ist ein Schocktrauma?

Ein Schocktrauma ist ein einmaliges, traumatisches Ereignis mit unerwarteter, akuter Lebensgefahr und wird auch Monotrauma oder Trauma Typ 1 genannt. Dieses kann ausgelöst werden durch:

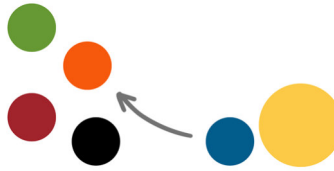
- Unfall
- kurzdauernde Naturkatastrophe
- berufsbedingte Ereignisse (Feuerwehr, Polizei, Pflegepersonal etc.)
- Gewalterlebnisse (Überfall, Vergewaltigung)
- Tod eines geliebten Menschen, Krankheit, Kündigung
- Finanzieller Verlust, Scheidung, Mobbing, Psychoterror etc.

Die meisten tragischen Ereignisse werden innert 4–6 Wochen verarbeitet und hinterlassen keine wesentlichen Spuren im Leben des betroffenen Menschen.

Doch manchmal entstehen Trauma-Folgestörungen, welche das Leben der betroffenen Person nachhaltig belasten, so dass der Alltag nur noch erschwert bewältigt werden kann.

Was passiert bei einem Schocktrauma?

1. In einer gefährlichen Situation passiert **zu viel, zu schnell** und **zu plötzlich**.
2. Unser Nervensystem stösst Stresshormone aus.
3. Wir gehen intuitiv in den Kampf- oder Fluchtmodus.
Unser logischer Verstand wird zu diesem Zeitpunkt ausgeschaltet, da er zu viel Zeit und Energie benötigt um zu reagieren. Die Amygdala im Mittelhirn schlägt Alarm und wir geraten in den Überlebensmodus. Das Gehirn entscheidet blitzschnell, ob wir fliehen oder kämpfen sollen, je nachdem, was es für die bestmögliche Option hält.
4. Wenn beide Optionen «fliehen oder kämpfen» nicht möglich sind, dann tritt die Erstarrung ein, auch «Freeze» genannt.



Im Moment der Erstarrung findet für den Menschen das Ereignis als Trauma statt.

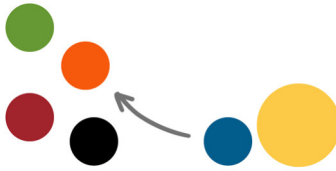


Wenn Flucht und Angriff nicht möglich sind, dann greift die traumatische Zange zu, in Form von Schock und Erstarrung, um das Überleben der betroffenen Person zu sichern.

Diese Schockstarre war evolutionsbedingt überlebenswichtig, damit Raubtiere das Interesse an ihrer Beute verloren, sobald diese bewegungslos waren, so war das Überleben wahrscheinlicher. Schon seit dem Steinzeitalter hatten Mensch und Tier daher die Fähigkeit, die innere Anspannung durch Zittern wieder los zu werden. Somit ist diese Überlebensstrategie grundsätzlich gut und sinnvoll. Doch leider hat sie auch ihre Nachteile: Wenn die aufgestaute Flucht- und Kampfenergie nicht entladen werden kann, dann bleibt diese Energie «im Körper stecken», was Symptome auslösen kann.

Viele traumatisierte Menschen berichten von Flashbacks, wenn sie etwas sehen, hören, riechen, schmecken oder spüren, was sie an das schlimme Erlebnis erinnert. Durch diese Auslösereize (sogenannte Trigger) wird immer wieder aufs Neue Alarm im inneren System ausgelöst. Für die betroffene Person fühlt sich dies so an, als wäre Hier und Jetzt erneut die Notfallsituation.

Nebst den Flashbacks machen sich oftmals noch andere Traumafolgestörungen in Form von Alpträumen, innerer Unruhe, Gereiztheit, Hyperaktivität, körperlichen Stressreaktionen (z.B. Herzrasen, Schweissausbrüche), Schlafproblemen etc. bemerkbar.



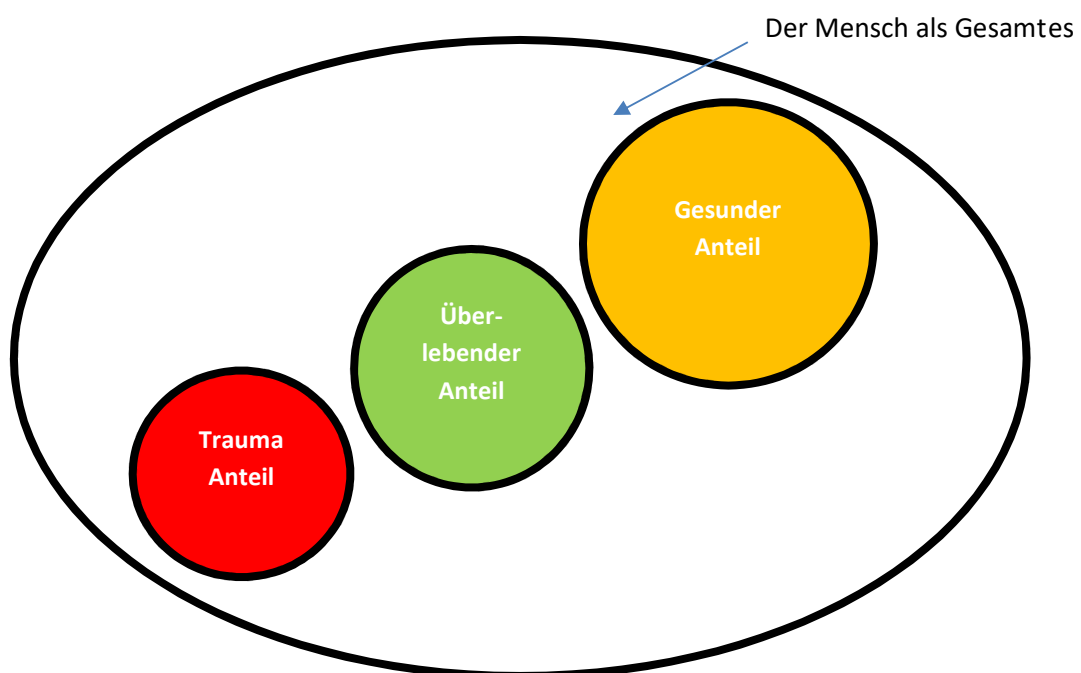
Traumafolgestörungen können sich in allen Bereichen der lebenspraktischen Alltagsbewältigung der betroffenen Person zeigen, etwas was ich oftmals in der Zusammenarbeit erlebe. Folgende Beispiele:

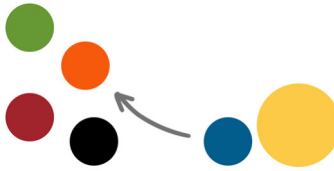
- an Altem, Vertrautem festhalten, da Neues zu grosse Angst bereitet
- Probleme bei der Arbeit, da die Konzentration erschwert ist
- starkes Kontrollbedürfnis
- auf der Suche nach Ablenkung, wie Suchtverhalten, um sich nicht zu spüren
- Situationen im Aussen vermeiden, weil diese triggern
- sozialer Rückzug, Beziehungen werden weniger gepflegt
- weniger Struktur im Alltag, da die Ressourcen nicht vorhanden sind

Abspaltung vom Ereignis

Da der logische Teil unseres Gehirns während des Geschehens nicht aktiv ist, kann das gesamte Ausmass vom Erlebten nicht richtig abgespeichert werden. Das führt dazu, dass das traumatische Erlebnis abgespalten (fragmentiert) wird.

Innere Spaltung nach einem traumatischen Ereignis





Gesunder Anteil

Der gesunde Anteil managt normalerweise das Leben eines Menschen. Man nennt ihn auch Alltags-Anteil oder Erwachsenen-Anteil. Dieser Anteil ist bei einem gesunden Menschen aktiv. Wir denken, fühlen und handeln als gesunde, erwachsene, reflektierende Menschen aus diesem Anteil heraus. Mit diesem gesunden Anteil eines Menschen können traumatische Gefühle aufgearbeitet und wieder integriert werden.

Überlebens-Anteil

Der Überlebens-Anteil ist der Schutzmechanismus der Psyche, welcher in der traumatisierenden Situation das Überleben gesichert hat. Er wird auch Beschützer, Wächter oder Kontrolleur genannt. So gross der Nutzen in einer bedrohlichen Situation ursprünglich war, steht dieser Überlebens-Anteil der Auflösung des Traumas am meisten im Wege, da er die vergangene Bedrohung immer noch für real hält. Der Überlebens-Anteil kann Strategien zur Verdrängung vom Trauma-Anteil entwickeln, die von kontrollierendem Verhalten, Verleugnung, Chaos bis zur Sucht reichen können.

Trauma-Anteil

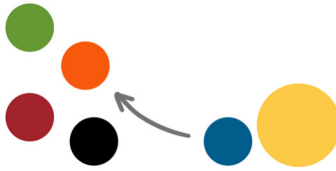
Der Trauma-Anteil beinhaltet, je nach Art des erlebten Traumas, die Gefühle von Ohnmacht, Hilflosigkeit, Angst und Schmerz, die in der bedrohlichen Situation nicht zu bewältigen waren und daher mehr oder weniger abgespalten wurden. Sie zeigen sich in Form von Panik-attacken, plötzlichen Wutausbrüchen und kurzen, aber meist heftigen Weinkrämpfen. In diesem Trauma-Anteil können sich auch körperliche Symptome zeigen.

Was hilft in einer Akut-Situation?

Wie kommst Du wieder sicher und vertrauensvoll in Deinen gesunden Anteil? Wie kannst Du Dich beruhigen und das Erlebte verarbeiten? Dazu gibt es viele hilfreiche Methoden.

Seit 15 Jahren unterstütze ich traumatisierte Menschen, damit sie wieder selbständig ihren Alltag bewältigen können. Kommen Stresssituationen auf, so führen wir jeweils gemeinsam Stabilisierungsübungen durch. Es gibt viele gute Methoden, welche sehr wirkungsvoll sind. Davon habe ich 7 speziell für Dich ausgewählt, welche ich Dir hier vorstelle.

Bei Bedarf kannst Du diese praktisch in Deinem Alltag integrieren und als Selbsthilfe anwenden. Finde heraus, welche für Dich am besten geeignet sind.



7 Stabilisierungsübungen

Übung 1: Bewege Dich

Bei Bedrohung gibt das Gehirn dem Körper das Kommando zu erstarren, um der Gefahr zu entgehen. Um dem entgegenzuwirken und zudem aktuell keine reale Gefahr besteht, ist es sehr wichtig, sich zu bewegen. Sei es durch Gehen, Spazieren, Treppenlaufen, Joggen oder wie es Dir gerade möglich ist. Du kannst auch an der gleichen Stelle Beine und Arme hoch und runter bewegen, als würdest Du marschieren. So kann sich die Anspannung im Nervensystem lösen.

Idee: Idealerweise planst Du grundsätzlich genügend Bewegung in Deinen Tag ein, um Anspannungen im Nervensystem frühzeitig abzubauen.

Übung 2: Atme länger aus als ein

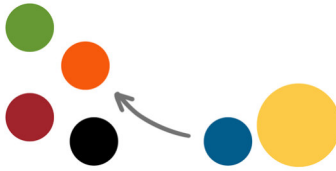
Durch das längere Ausatmen gibst Du Deinem Körper das Signal, dass kein Notfall vorhanden ist. Denn bei tatsächlicher Flucht und Kampf ist längeres Ausatmen nicht möglich. Die 4–7–8 Atemtechnik eignet sich sehr gut, um Anspannungen und Ängste aufzulösen und das Einschlafen zu fördern.

Vorgehensweise:

- Atme bei geschlossenem Mund vier Sekunden lang durch die Nase ein.
- Halte dann den Atem für sieben Sekunden an.
- Atme acht Sekunden lang durch Deinen Mund aus. Presse die Luft durch deine Lippen, sodass ein zischendes Geräusch entsteht und spüre, wie sich die Spannungen in deinem Körper lösen.

Führe diese Übung in Deinem eigenen Rhythmus durch. Solange, bis sich Dein Zustand beruhigt und sich Entspannung zeigt.

Wichtig: Du kannst die Geschwindigkeit selber wählen. Von Bedeutung ist nur, dass der 4–7–8 Rhythmus beibehalten wird.



Schritt 3: Orientiere Dich im Aussen

Bringe Dich ins Hier und Jetzt, indem Du die 5–4–3 Sinneswahrnehmung-Übung durchführst.

Schaue in dem Moment, wenn Dein inneres Alarmsystem sich zu melden beginnt, um Dich herum.

Welche fünf Dinge siehst Du?

Welche vier Dinge hörst Du?

Welche drei Dinge riechst Du?

Sprich diese – wenn möglich – laut aus. Du kannst den Vorgang wiederholen und dabei die gleiche Wahrnehmung mehrmals äussern. Falls Du ein Durcheinander beim Aufzählen kriegst, ist dies kein Problem, mach einfach weiter und lass Dich nicht von Gedanken ablenken.

Weshalb funktioniert diese Übung so gut?

Wenn wir aus drei Sinnessystemen, in einer ausreichenden Geschwindigkeit abwechselnd unsere aktuellen Sinneswahrnehmungen in der Gegenwart benennen, dann hat unser Gehirn keine Kapazität mehr frei, noch über Vergangenes oder Zukünftiges nachzudenken.

Weiterführende Möglichkeit:

Zähle zu jedem Gegenstand, denn Du benennst fünf Assoziationen auf.

zum Beispiel: Briefkasten sehen = Post, Postbote, gelbes Auto, Briefe, Pakete

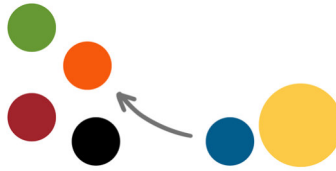
oder: Schaukel sehen = Kinder, Spielplatz, wippen, spielen, springen

Vögel zwitschern hören = Vogelnest, fliegen, Feder, Schnabel, picken

Seeluft riechen = Wasser, Wellen, Boot, Fisch, baden

Übung 4: Nutze das stabilisierende Klopfen

Du spürst, wie Dein Kopf, Dein Körper und Deine Emotionen hochgehen, als würdest Du in eine lebensbedrohliche Situation geraten, obwohl Du in Wirklichkeit in Sicherheit bist?



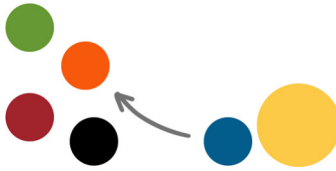
Der Verstand weiss sehr wohl, dass keine reale Gefahr besteht, doch Dein Körper, die Emotionen und deine Gedanken feuern nur so drauflos und wollen automatisch die Führung übernehmen?

Sobald Du die ersten Frühwarnzeichen erkennst, wenn innerlich der Alarm losgeht, dann klopfe mit den Fingern einer Hand auf die Handkante der anderen Hand.



Klopfe auf die äussere Handkante und sprich dabei die Worte:

- Es ist ein Fehlalarm, ich bin hier und jetzt in Sicherheit.
- Es ist ein alter Film, eine Erinnerung, die jetzt gerade hochkommt.
- Obwohl das Ereignis schon lange her ist (oder ich nicht weiss, wo dieser Alarm in mir jetzt gerade herkommt), so ist ein Anteil in mir nach wie vor geschockt (Trauma-Anteil).
- Danke lieber Wächter (Überlebens-Anteil), dass du mich beschützen willst, doch ich bin hier und jetzt in Sicherheit.
- Ich entscheide mich jetzt ganz bewusst (mit dem gesunden Anteil), alle Alarmprogramme wieder herunterzufahren, denn ich bin hier und jetzt in Sicherheit.
- Mein gesunder Anteil darf wieder die Führung übernehmen.



Gehe diese Sätze mehrmals durch, klopfe solange auf die Handkante, bis Du Dich wieder beruhigt hast.

Übung: Auch wenn Dein Verstand sagt, «das Klopfen bringt doch nichts», mache es trotzdem, denn es wirkt sich sehr beruhigend auf deinen Körper und deine Emotionen aus, auch wenn der Verstand nicht daran glaubt.

Schritt 5: Welches sind Deine Erfolge?

Sehr oft gehen die betroffenen Personen hart mit sich selber um:

«Ich bin selber schuld daran, dass mir das passiert ist, hätte ich doch besser aufgepasst».

«Warum bin ich nicht bereits früher nach Hause gegangen, als es noch hell war, wie blöd ich doch bin».

«Wäre ich doch nur der anderen Strasse entlangfahren, ich dumme Gans».

Etc.

Das Erlebte wird als persönliches Versagen wahrgenommen. Wir geben uns die Schuld und schämen uns dafür, was passiert ist.

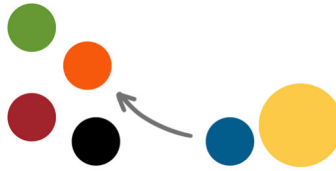
Und doch kann uns allen etwas Schlimmes passieren. Das Leben lässt sich nicht komplett kontrollieren. Deswegen ist es kontraproduktiv, so hart mit sich selbst umzugehen. Wenn Du schlecht über Dich denkst, dann wird die Situation nicht besser, im Gegenteil. Deshalb stelle ich Dir eine wunderbare Stabilisierungsübung vor:

Schreibe acht Erfolge in Deinem Leben auf, die Du erreicht hast.

Schreibe zu jedem Erfolg vier Argumente auf, welche Deiner Meinung nach zu diesem Erfolg verholfen haben.

Diese Übung hilft Dir, einen Perspektivenwechsel vorzunehmen und zu erkennen, wieviel Du in Deinem Leben bereits erreicht hast. Das traumatische Ereignis ist schrecklich und es geht nicht darum, dies zu beschönigen. Sondern darum, aus dieser lähmenden Situation und niedergeschlagenen Stimmung wieder herauszukommen.

Übung für Dich: Versuche Dich jedes Mal, wenn Du Dich niedergeschlagen oder wie gelähmt fühlst, an Deine Erfolge zu erinnern.



Schritt 6: Sprich darüber

Einige Menschen verarbeiten ein Schocktrauma für sich alleine. Andere haben das starke Bedürfnis über das schlimme Ereignis zu reden. Höre auf Dich selber. Was brauchst Du und was tut Dir gut?

Meine Erfahrung zeigt, dass es oftmals hilfreich ist, darüber zu sprechen, das Erlebte in Worte zu fassen. Das Aussprechen hilft bei der Verarbeitung mit. Lasse Dich nicht drängen und erzähle es einer Vertrauensperson, bei der Du Dich sicher und verstanden fühlst. Es ist in Ordnung, ja, es kann sogar wichtig sein, diesem Ereignis, das Dich so stark verletzt, Dich hilflos und ohnmächtig gemacht hat, Worte zu geben.




Einfach auch erzählen zu dürfen, wie schrecklich das Ganze für Dich war. Manche Erlebnisse im Leben brauchen einen «Zeugen», der zuhört und einfach mal sagt: «Das war ganz schlimm, was Du erlebt hast».

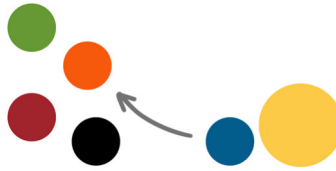
Hast Du so eine Vertrauensperson in Deinem Leben? Wenn nicht, so gibt es öffentliche Dienststellen, die Unterstützung anbieten, z.B. die Dargebotene Hand, Care-Team, Opferhilfe usw. Du kannst Dich auch gerne bei mir melden, wenn Du das Bedürfnis hast, Dein Erlebnis zu erzählen.

Schritt 7: Gewohnheiten im Alltag beibehalten

Lass nicht zu, dass Dein Leben komplett aus den Fugen gerät. Behalte Deinen Alltag, wie vor dem schlimmen Ereignis, möglichst bei.

Wie gut gelingt Dir dies? Mache hier einfach mal den Test und stelle Dir diese Frage zu folgenden Themen:

	 Super	 Geht so	 <input type="checkbox"/> Gar nicht
1. Post öffnen, Rechnungen einzahlen, Büroarbeiten erledigen, Unterlagen einordnen			
2. Gesunde Ernährung, regelmässige Mahlzeiten, Essenspausen einlegen			
3. Bewegung, Sport, Fitness, in der Natur spazieren gehen			



4. Wohnung aufräumen und sauber halten, alte Gegenstände aussortieren			
5. Kontakte pflegen zu Familie, Freunden und Kollegen, neue Menschen kennenlernen			
6. Geregelter Tagesrhythmus, klare Morgen- und Abendroutinen			
7. Produktiv sein, Ziele verfolgen, umsetzen, dranbleiben			
8. Konsum von Nachrichten, Podcasts, Games, Netflix, Social Media etc. regulieren			
9. Abschalten können, Pausen einlegen, entspannen, schlafen.			

Übung: Gehe in Deinem Alltag den Bereich, der seit dem Schocktrauma nicht gut läuft, gezielt an. Nimm Dir ein Thema vor, das Du verbessern willst und gehe täglich in die Umsetzung. Belohne Dich und Deine Erfolge aber auch mit etwas, das Dir guttut und förderlich ist.

Zum Schluss: Wenn keine Besserung eintritt, dann hole Dir Hilfe

Welche dieser 7 Stabilisierungsübungen sind gut umsetzbar für Dich? Welche helfen Dir am meisten?

Ich hoffe sehr, dass eine oder mehrere Übungen mit dabei sind, die Dich beruhigen und stabilisieren. Falls Dir diese 7 Stabilisierungsübungen jedoch nicht genügend helfen und Dein innerer Alarm immer wieder losgeht, dann rate ich Dir, gezielte Unterstützung einzuholen.

Brauchst Du Unterstützung?

Ich begleite Dich nach einem Schocktrauma, damit Du dieses überwinden und wieder in Deine Handlung kommen kannst. Melde Dich zu einem kostenfreien Erstgespräch. Wir besprechen Deine aktuelle Situation und wie die weiteren Lösungsschritte aussehen könnten.

Alles Liebe Dir und vielleicht bis bald

Claudia Jost

kontakt@claudia-jost.ch