

**Sender**

**ERF Medien  
Berliner Ring 62  
35576 Wetzlar**

**Reihe**                      Leben nach dem Trauma

**Titel**                        Wachstum nach der Krise

**Redaktion**                ERF



---

**1. Mod.**                      Herzlich willkommen- Mein Name ist ... und ich begleite Sie durch die Sendung „Leben nach dem Trauma“. In den letzten Wochen, Monaten oder Jahren haben Sie eine Erfahrung gemacht, die Sie zuvor noch nie gemacht haben. Nichts ist mehr so, wie es war. Um Sie herum ist vielleicht vieles zerstört, was vorher zu Ihrem Alltag gehörte. Ihr Lebensumfeld hat sich völlig verändert.

Und auch Sie selbst haben sich durch das Geschehene verändert. Sie nehmen die Welt jetzt anders wahr als vorher. Warum das so ist, darüber möchte ich mit Ihnen heute nachdenken. Ich hoffe, dass dieses Thema Ihnen helfen wird, sich selbst und andere Menschen besser zu verstehen. Und ich wünsche Ihnen, dass Sie mit der belastenden Situation bewusster umgehen können.

0:50

0:50

**2. Musik**

0:30

1:20

**3. Mod.**                      Jeder Mensch geht im Lauf seines Lebens durch schmerzhaftes Phasen. Wir müssen uns immer wieder von lieb gewonnenen Menschen und Dingen verabschieden. Das sind leidvolle Erfahrungen. Manchmal übersteigen diese Erfahrungen unsere Belastungsgrenzen. In diesem Fall spricht man von einem Trauma. Eine traumatische Erfahrung entsteht, wenn wir einem Ereignis ausgeliefert sind, das wir nicht beeinflussen können. Dieses Ereignis geschieht plötzlich und unerwartet und kann sehr gravierend sein. Wenn Sie zum Beispiel eine Naturkatastrophe oder eine politische

Krise miterleben, stellt dies Ihre ganze Welt auf den Kopf. Sie fühlen sich hilflos ausgeliefert und verlieren etwas, das Ihnen sehr wertvoll war. Vielleicht sind auch liebe Menschen ums Leben gekommen. Wenn Sie eine solche Erfahrung hinter sich haben, ist Ihre Seele tief verwundet. Genau das bedeutet der Begriff „Trauma“: Er bedeutet „Wunde“.

Wenn wir unsere körperlichen Wunden gut pflegen, verheilen sie nach einiger Zeit. Wie aber sieht es mit den seelischen Wunden aus – können auch sie verheilen? Wenn Sie durch eine traumatische Erfahrung gegangen sind, können Sie sich das vielleicht nicht vorstellen. Sie zweifeln daran, dass die Welt ein guter und gerechter Ort ist, an dem Sie sich sicher fühlen können. Wenn Sie so empfinden, geht es Ihnen wie vielen anderen Menschen auch. Nach einer traumatischen Erfahrung ist es verständlich, dass Sie die Welt um sich herum anders als vorher wahrnehmen. Die leidvolle Erfahrung hat Ihren Blickwinkel verändert.

Manche Menschen können die Last eines traumatischen Ereignisses nicht abschütteln. Der Schmerz ist so groß, dass sie darüber nicht hinwegkommen. Andere Menschen kommen an einen Punkt, wo sie Frieden schließen mit dem, was passiert ist. Das heißt nicht, dass sie die schwere Erfahrung vergessen oder verleugnen. Aber sie haben sich bewusst mit dem Geschehenen auseinandergesetzt. So geht es ...:

	2:00	3:20
<b>4. O-Ton</b>	0:30	3:50

**5. Mod.** ...hat sich damit auseinandergesetzt, was ihm passiert ist. Damit war es möglich für ihn, das Erlebte bewusst zu verarbeiten und Frieden mit seiner Vergangenheit zu schließen. Ich weiß nicht,

welche traumatische Erfahrung Sie hinter sich haben und wie Sie sich jetzt fühlen. Aber es würde Ihnen bestimmt helfen, sich bewusst damit auseinanderzusetzen. Denn Untersuchungen haben gezeigt: Es kommt nicht so sehr darauf an, was Ihnen passiert ist, sondern, wie Sie damit umgehen.

Wie geht es Ihnen mit dem, was Sie erlebt haben? Erlauben Sie sich, darüber nachzudenken und darüber zu sprechen. Wenn Sie die Möglichkeit dazu haben, können Sie es auch aufschreiben. Sie müssen sich nicht an alle Einzelheiten des Ereignisses erinnern, das Sie hinter sich haben. Überlegen Sie eher, wie Sie sich jetzt fühlen. Geben Sie Ihrer Trauer über das Verlorene und Ihrem Schmerz Raum.

1:00

4:50

## **6. Musik**

0:30

5:20

## **7. Mod.**

Wenn Sie sich bewusst mit Ihren Gedanken auseinandersetzen, nehmen Sie der traumatischen Erfahrung ein Stück weit die Macht über Ihr Leben. Sie sind den Gedanken nicht mehr so hilflos ausgeliefert. Vielleicht merken Sie auch, welche Gefühle Ihnen nicht gut tun. Versuchen Sie, diesen Gefühlen nicht mehr zu viel Raum in Ihrem Leben zu geben.

Es gibt noch einen weiteren Schritt, der Ihnen bei der Traumaverarbeitung helfen kann: Wenn Sie für sich eine Art Erklärung finden, warum das ganze passiert ist. Schon ein kleines Kind versucht zu verstehen, warum die Welt so ist, wie sie ist. Es stellt viele Fragen. Genauso versuchen wir auch als Erwachsene, die Welt um uns herum zu begreifen. Wenn aber traumatische Dinge in unserem Leben geschehen, ist eine Antwort auf die Warum-Frage oft nur schwer zu finden. Worin liegt der Sinn, wenn durch eine Naturkatastrophe unser Zuhause weggeschwemmt oder unsere

Familie ausgelöscht wurde? Diese Sinnlosigkeit kann uns wütend machen, oder hilflos, ängstlich und traurig.

Es ist nicht einfach diese Erfahrung als Teil Ihres Lebens anzunehmen. Ich möchte Sie dazu ermutigen, nach einem Weg dorthin zu suchen. Das hat auch ... getan:

	1:20	6:40
<b>8. O-Ton</b>	0:30	7:10

**9. Mod.** ...XY konnte mit der traumatischen Erfahrung besser umgehen, als er für sich eine Erklärung gefunden hatte. Vielleicht wird Ihnen dieser Schritt auch helfen.

Eine weitere Möglichkeit ist, dass Sie Gott von Ihren Erfahrungen erzählen. Wenn Sie bisher noch nie mit Gott gesprochen haben, stellen Sie sich ihn als eine Person vor, die für Sie jederzeit ansprechbar ist. Er kennt Sie und er weiß, was Sie durchgemacht haben.

David in der Bibel hat sich auch an Gott gewandt, wenn er in einer schwierigen Lage war. Ich möchte Ihnen vorlesen, was er zu Gott gesagt hat:

*Bei dir, Herr, suche ich Schutz. Mit Leib und Seele vertraue ich mich dir an. Herr, erbarme dich über mich, denn ich weiß weder aus noch ein! Meine Augen sind vom Weinen ganz verquollen, ich bin mit meiner Kraft am Ende. Ich aber, Herr, vertraue dir. Du bist mein Gott, daran halte ich fest! Was die Zeit auch bringen mag, es liegt in deiner Hand. Lass mich deine Nähe erfahren, ich gehöre doch zu dir! Sei mir gnädig und rette mich! (aus Psalm 31)*

David hat Gott erzählt, dass er sehr verzweifelt ist. Vielleicht kann Ihnen ein Gespräch mit Gott ebenfalls helfen, um mit Ihren schweren Gedanken nicht länger alleine zu sein. Eines Tages kann es dadurch möglich werden, dass das Leben einen neuen Wert für Sie gewinnt. Darüber wollen wir in der nächsten Sendung sprechen.

2:00

9:10

**10. Musik**

0:30

9:40