

**Sender**

**ERF Medien**  
**Berliner Ring 62**  
**35576 Wetzlar**

**Reihe** Leben nach dem Trauma

**Titel** Wachstum nach der Krise 2

**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.** Untersuchungen haben gezeigt, dass sich der Blick auf die Welt verändert, wenn man eine traumatische Erfahrung hinter sich hat. Ein Trauma entsteht, wenn wir einem Ereignis ausgeliefert sind, das wir nicht beeinflussen können. Dieses Ereignis geschieht plötzlich und ist gravierend. Sie fühlen sich hilflos ausgeliefert und verlieren etwas, das Ihnen sehr wichtig war. Wenn Sie eine solch traumatische Erfahrung hinter sich haben, ist Ihre Seele tief verwundet. Genau das bedeutet der Begriff „Trauma“: Er bedeutet „Wunde“.

Eine traumatisierte Person tut sich oft schwer zu glauben, dass die Welt noch ein guter Ort ist. Manche erleben auch, dass ihr Selbstvertrauen schwindet. Sie haben erfahren müssen, dass sie nur eine begrenzte Kontrolle über ihr eigenes Leben haben. Nun trauen sie sich selbst weniger zu als früher. Vielleicht haben Sie diese Veränderung bei sich festgestellt. Das ist eine normale Reaktion auf ein traumatisches Ereignis - auch wenn dieses schon einige Zeit zurückliegt. Sie nehmen Ihr Umfeld nun anders wahr, weil Sie durch eine andere „Erfahrungsbrille“ schauen. Das traumatische Ereignis hat Sie geprägt.

Vielleicht haben sich auch Ihre Lebensumstände geändert. Es braucht seine Zeit, sich in diesem neuen Leben einzufinden. Anfangs fällt das schwer, denn Sie erinnern sich genau daran, wie das Leben früher war. Mit der Zeit kann es gelingen, diese Wendung im Leben anzunehmen. XY hat es folgendermaßen erlebt:

	1:30	2:50
<b>4. O-Ton</b>	0:30	3:20
<b>5. Mod.</b>	...konnte sich nach einiger Zeit auf sein neues Leben einlassen. Dadurch war es möglich für ihn, die traumatische Erfahrung zu bewältigen. Bewältigung bedeutet in diesem Sinne nicht, dass alles wieder so wird wie vorher. Es bedeutet vielmehr, das Geschehene in Ihrem Leben einzuordnen und mit der Veränderung Frieden zu schließen.	
	0:30	3:50
<b>6. Musik</b>	0:30	4:20
<b>7. Mod.</b>	Wenn Sie annehmen lernen, dass die Welt nun anders ist als vorher, werden Ihnen auch Ihre neuen Lebensumstände vertrauter.	

Mit der Zeit werden Sie vielleicht auch wieder positive Entwicklungen sehen können. Die Freude über neue Möglichkeiten im Leben hat ebenso ihren Platz wie die Trauer über den Verlust.

Experten nennen diese Entwicklung posttraumatisches Wachstum. Dieses Wachstum kann sich in verschiedener Hinsicht äußern. Vielleicht werden Ihnen kleine, alltägliche Dinge auf einmal besonders wichtig: der Gesang eines Vogels, Kinder, die draußen spielen, eine Tasse Tee. All dies sind kleine Geschenke im Alltag. Sie dürfen sie bewusst annehmen und sich daran freuen.

...aus Ruanda hat es folgendermaßen erlebt:

0:50                      5:10

#### **8. O-Ton**

0:30                      5:40

#### **9. Mod.**

Andere Menschen können nach einer traumatischen Erfahrung gelassener mit Dingen umgehen, die nicht gut laufen. Vielleicht haben Sie sich früher über manches geärgert, was Sie heute nicht mehr aus der Ruhe bringt. Sie können die Unvollkommenheiten des Lebens besser akzeptieren. Je weniger Raum Ärger und Unzufriedenheit in Ihrem Leben einnehmen, desto mehr Raum bleibt für Dankbarkeit.

Auch materielle Dinge werden nach einer traumatischen Erfahrung unwichtiger. Stattdessen rücken persönliche Beziehungen in den Vordergrund. Das Verhältnis zu einzelnen Menschen kann sich dabei verändern. Vielleicht finden Sie mit manchen Freunden keine gemeinsame Sprache mehr. Andere Menschen wiederum verstehen Sie viel besser als vor der traumatischen Erfahrung.

Welche Menschen sind Ihnen neu wichtig geworden? Halten Sie sich an diese Menschen. Sie können sich gegenseitig wohltun.

Vielleicht stellen Sie auch fest, dass es jemandem in Ihrem Umfeld zurzeit nicht gut geht. Sie können Trost spenden, und der leidende Mensch fühlt sich bei Ihnen angenommen. Er weiß, dass Sie seine Not verstehen, weil Sie selbst große Not erlebt haben. So können Sie durch Ihre eigene Erfahrung anderen Menschen helfen.

1:30

7:10

**10. Musik**

0:30

7:40

**11. Mod.**

Manche Menschen bekommen nach einer traumatischen Erfahrung mehr Vertrauen in ihre persönliche Stärke. Sie haben eine schwere Erfahrung durchgestanden. Das kann helfen, auch neue Herausforderungen im Leben anzugehen.

Vielleicht sehen Sie auf einmal neue Möglichkeiten, um das Leben zu gestalten. Was Sie sich vorher nicht zugetraut haben, wird nun möglich. Denn Sie wissen, dass Sie stärker sind, als Sie dachten. So ging es ...:

0:30

8:10

**12. O-Ton**

0:30

8:40

**13. Mod.**

...hat nach dem Trauma eine neue Stärke in sich entdeckt.

Für manche kann eine traumatische Erfahrung auch die Frage nach dem Sinn des Lebens aufwerfen. Vielleicht sind Sie dem Tod nur knapp entronnen und fragen sich jetzt: Wofür leben Sie? Gibt es einen Gott, der Sie beschützt hat? David in der Bibel hat Gottes Schutz erfahren. Daraufhin hat er folgende Zeilen geschrieben:

*Als ich den Herrn um Hilfe bat, antwortete er mir und befreite mich von meinen Ängsten. Ich war am Ende, da schrie ich zum Herrn, und er hörte mich; aus aller Bedrängnis hat er mich befreit. Probiert*

*es aus und erlebt selbst, wie gut der Herr ist! Glücklich ist, wer bei ihm Zuflucht sucht!*

So wie David können Sie sich an Gott wenden. Sie können ihm erzählen, was Sie auf dem Herzen haben. Dadurch können Sie erfahren, wie Gott Ihnen Ruhe schenkt.

1:20

10:00

#### **14. Musik**

0:30

10:30

#### **15. Mod.**

Ein Trauma ist ein einschneidendes Ereignis in Ihrem Leben. Es verändert alles, was Sie bisher gekannt haben. Und es hat zur Folge, dass Sie Ihr Leben wieder neu aufbauen und neu ausrichten müssen. Aber dennoch ist es möglich, dass Sie längerfristig positive Veränderungen wahrnehmen. Hierbei möchte Gott Ihnen helfen. Er möchte Ihnen neues Leben und Wachstum schenken. Dass Sie dieses Wachstum erleben, das wünsche ich Ihnen von Herzen.

0:30

11:00