

Trauma und Schock - Wie kann ich mir selber helfen?

Eine Anfangsregel zu Beginn: In den ersten Stunden und Tagen nach dem Ereignis keine Gedanken zulassen, durch die man Selbstvorwürfe und Schuldgefühle in Bezug auf das Trauma bekommen könnte. Ein guter Rat ist es, sich abzulenken und einem Hobby, Sport oder irgendeiner anderen Tätigkeit nachzugehen, damit man nicht in einen negativen Kreislauf der Gedanken gerät.

Dies ist natürlich bei einer Diagnosestellung, die in vielen Fällen schnelle medizinische Schritte und Entscheidungen erfordert, äußerst schwierig. Dennoch, oder gerade deshalb ist es empfehlenswert, sich täglich nur einen stark begrenzten Zeitraum, etwa eine Stunde, in ruhiger Atmosphäre mit dem Thema zu beschäftigen, am besten in einem sehr rationalen Gespräch mit einer Person meines Vertrauens, die gefasst mit der Situation umgehen kann. Für die ersten Tage nach der Diagnose ist eine gute Lebensführung hilfreich. Dabei sollte auf eine Routine, einen strukturierten Tagesablauf, geachtet werden. Das heißt, alle Alltagsroutinen wie bisher sind beizubehalten: **Gesunde Mahlzeiten und einen angemessenen Schlaf- und Wachrhythmus** sind äußerst hilfreich. Vor allem aber hilft tatsächlich viel gemäßigte Bewegung wie z.B. Spazieren gehen, da hierbei der im Körper vorhandene extreme Stress am besten abgebaut werden kann.

Das hat den Hintergrund, dass der Organismus unseren Körper durch das Trauma mit Stress überflutete, der erst allmählich Stück für Stück abgebaut werden muss, um im wahrsten Sinne des Wortes einen halbwegs klaren Kopf zu bekommen. Äußerst empfehlenswert ist es dabei, sich immer wieder auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren – beim Spazieren gehen die Natur, den Wind, die Sonne, Vögel bewusst wahrnehmen - und sich so wenig wie möglich gedanklich in Vergangenheit und Zukunft zu bewegen. Achtsamkeitsübungen, Atemübungen, beruhigende Musik, beruhigende Selbstgespräche können außerdem helfen.

Das Ziel dabei ist, Ruhe und Abstand zum Ereignis zu finden. Wenn es mir nicht gelingt, einen eigenen Rhythmus beizubehalten, empfiehlt es sich dringend nahestehende Personen um Unterstützung und Hilfe zu bitten. Mit anderen Menschen Zeit zu verbringen ist ohnehin äußerst ratsam, da wir Menschen im sozialen Kontakt unser angeborenes Bedürfnis nach Nähe und Schutz befriedigen können, das nach einem traumatischen Erlebnis verstärkt auftritt!

Was sollte man als Betroffener vermeiden?

Konsum von Alkohol, Drogen (sogar Kaffee und schwarzen Tee), da dies insbesondere bei traumatisierten Menschen zu einer Verschärfung der Symptomatik führen kann

gesteigerter Medienkonsum wie Fernsehen, Internet, Computerspiele kann schädlich sein

sich extrem in Arbeit stürzen, da dies vermehrt Stress erzeugt

Bewegungsarmut, da hier sonst der Stressausgleich fehlt

sich von angenehmen Aktivitäten zurückzuziehen – also das geliebte Hobby komplett aufgeben

sich von anderen Menschen zurückzuziehen und Kontakte vermeiden

Wut oder Gewalt rauslassen

anderen die Schuld zuschreiben

Weiterführende Links:

[Achtsamkeit Seminar](#)

[Online-Training: Trauma & Umgang mit schweren Erkrankungen](#)

[Traumaleitfaden](#)

[Leitfaden Traumaangehörige](#)