Traumareaktionen // Reactions to Trauma

[lang:de]

Mögliche Reaktionen nach einem Trauma

- Nicht in der Lage sein, aufreibende Bilder und Erinnerungen beiseite zu legen, Flashbacks (das Gefühl wieder in der erlebten Situation zu sein), Alpträume
- Depressionen, keine Freude am Leben haben, sich allein/verlassen fühlen
- Sich taub, abgeschaltet fühlen
- Sich zurückziehen, soziale Aktivitäten fallen lassen, sich isolieren
- erhöhter Alkohol / Drogenkonsum zwecks Selbstmedikation
- Veränderung von Ess / Schlaf-Gewohnheiten, auch von sexuellen Gewohnheiten
- Magenschmerzen, Übelkeit, Muskelspannung, Druck
- Furcht, Ängstlichkeit, übertriebene Wachsamkeit, Panikattacken, Phobien, Unruhe
- Schuldgefühle, Scham, Selbstbeschuldigung, Bedauern, Unfähigkeit wie gewohnt zu „funktionieren",
  Pläne zu machen, Entscheidungen zu treffen
- Reizbarkeit, Ärger, Gefühlsausbrüche, unkontrolliertes Weinen, innerer Schmerz
- Selbstmordgedanken, Gefühl, dass das Leben keinen Wert/Sinn hat.
- Infragestellen von politischem Engagement und zwischenmenschlichen Beziehungen.
- Möglicherweise Hochkommen von Erinnerungen an vorhergehende Traumata
- kein Gefühl für Zukunft haben; nicht daran glauben, dass diese Phase jemals vorbei gehen wird

Hintergrund zu Trauma

> **Hintergrund für diese Reaktionen ist der Versuch unseres Systems wieder Kontrolle zu**
> **gewinnen. Unser Leben baut darauf auf, dass wir Einfluss darauf haben, was mit uns passiert.**
> **Wird uns dieser Einfluss genommen, wenn wir ohnmächtig der Gewalt ausgeliefert sind, entsteht traumatischer Stress.**

Wenn wir hinterher beispielsweise nicht schlafen können, so ist das darauf begründet, dass der Körper nicht die Kontrolle verlieren will. Selbstmedikation mit Alkohol will erreichen, dass die eigene Verfassung nicht wahrgenommen wird.

Sogar die Selbstvorwürfe, die das Gehirn dir einredet, um dir Kontrolle vorzuspiegeln, folgen diesem Muster, wenn es sagt: „Hättest du dich anders verhalten, wäre das nicht passiert..." und dir damit einredet, es läge in deiner Hand. Fakt ist jedoch, dass die Kontrolle über unser Leben bedingt ist, aber unser gesamtes Handeln und Tun darauf aufgebaut ist, denn nur so können wir uns schützen, bzw. uns sicher fühlen.

[lang:en]

Possible reactions after a traumatic experience

- Pictures and memories of what happened keep coming back
- Flashbacks (the impression of reliving the situation), nightmares while asleep
- Depression, not being able to enjoy life, feeling lonely and abandoned
- Feeling numb, switched off
- Becoming withdrawn, avoiding social interaction, self-isolation
- Changes in eating, sleeping or sexual habits
- Stomach pain, nausea, muscle tension, fatigue
- Fear, anxiety, hyper-vigilance, panic attacks, phobias
- Restlessness
- Guilt, shame, self-blame, regret
- Inability to function as normal, make plans or decisions
- Irritability, rage, emotional outbursts, uncontrollable crying, inner pain
- Suicidal thoughts, feeling that there is no point in living
- Doubting political activism and relationships with friends
- Reliving previous, other traumatic experiences
- Hopelessness, belief that this phase will never end

Background to Trauma

> **The background to these Reactions are the attempt by the brain to regain control of our lives. Our lives depend on having a sense of some sort of influence on what is happening to us. If this power is taken away from us, we literally feel powerless, at the mercy of brutality, and this produces (post traumatic) stress.**

Afterwards, our brain and body systems seek to regain control and make sense of the experience to prevent it from happening again. So the brain replays the experience in front of our inner eye to try and grasp it, while at the same time we want to avoid anything connected with it. We become emotionally disturbed because we never feel safe, we feel bad about what happened.

Even blaming ourselves is based on that concept, because if it’s our fault, we’d act differently next time, wouldn’t we? It’s true that we don’t have total control over our lives, but our actions and thoughts are nevertheless based on a sense of power and personal effectiveness.

Version #4
Erstellt: 2025-10-14 15:59:17 UTC von Som31_3ls3
Zuletzt aktualisiert: 2025-10-14 17:07:30 UTC von Som31_3ls3