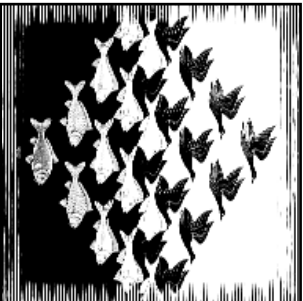


## Was ihr als Gruppe tun könnt

- Nehmt euch Zeit, um darüber zu reden, was

passiert ist. Es ist üblich, in einer Runde allen, die dabei waren, Raum zu geben um zu erzählen, wo sie waren, was sie gemacht haben, welche Sinnesindrücke sie hatten (sehen/hören etc) und was sie dabei gefühlt/gedacht haben (wenn sie darüber reden möchten). So kann das Gehirn die Geschichte im Kopf vervollständigen und besser verstehen.

- Gute Therapeutinnen können helfen. Mit einem gebrochenen Bein gehst du ja auch zum Arzt... Ein Trauma ist nichts anderes als eine psychische Wunde. Ihr könnt bei der Suche behilflich sein. Der/die TherapeutIn sollte aber Erfahrung mit Trauma-Arbeit haben, sonst bringt es nicht viel. (Tipps unter: [www.trauma-informations-zentrum.de](http://www.trauma-informations-zentrum.de))
- Vergesst nicht: Nicht nur verwundete Menschen brauchen Unterstützung und auch UnterstützerInnen brauchen eine Schulter zum Anlehnen.



Wenn wir hinterher beispielsweise nicht schlafen können, so ist das darauf begründet, dass der Körper nicht die Kontrolle verlieren

will. Selbstmeditation mit Alkohol will erreichen, dass die eigene Verfassung nicht wahrgenommen wird. Sogar die Selbstwürfe, die das Gehirn dir einredet, um dir Kontrolle vorzuspielen, 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.

### Innerhalb der politischen

#### Bewegungen:

Es ist wichtig, dass wir uns mehr darüber bewusst werden, wie sich Erfahrung mit Brutalität auf uns auswirken. Die Repression liegt in ihrer Hand, aber in unserer Hand liegt es, wie wir mit den Folgen umgehen. Viel zu oft wird Trauma noch als persönliche Schwäche ausgelegt und nicht ausreichend Unterstützung gegeben. In diesem Hinblick muss sich unsere Kultur grundlegend ändern, um eine Basis zu schaffen, auf der Umgang mit Angst und den emotionalen Folgen von Repression und anderen Traumata kein Tabu mehr ist und in unseren Gruppen thematisiert wird.

# TAKE CARE OF EACH OTHER

Mehr Info: **Activist Trauma Support: [www.activist-trauma.net](http://www.activist-trauma.net)**

**[www.healingtrauma.pscap.org](http://www.healingtrauma.pscap.org)**

**Lesetipp: „Narben der Gewalt“, Judith Hermann**

**Webtipp: [www.trauma-informations-zentrum.de](http://www.trauma-informations-zentrum.de)**

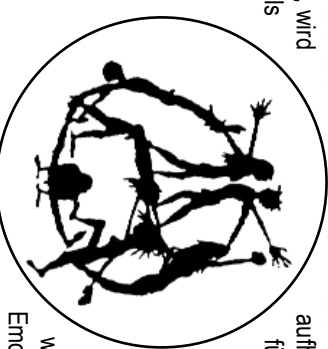
# AKTIVISMUS UND TRAUMA

*...über die emotionalen Folgen von Polizei (und anderer) Brutalität - und wie wir da wieder rauskommen*

## Eine Einführung zum Thema Trauma und zum Umgang damit

**Um eine Besserung zu erreichen, helfen vor allem 2 Ansätze:**

Die Verfassung, in der wir uns nach Erfahrungen von Brutalität (sei es direkt oder indirekt) befinden können, wird von Psychologinnen und Co. als „Post-traumatischer Stress“ (PTS) bezeichnet. Sie teilen die Reaktionen in drei verschiedene Bereiche ein.



### Zeichen von Post-Traumatischem Stress:

1. Sich für längere Zeit an einem Platz aufhalten, an dem du dich sicher fühlst, Ruhe hast und dich mit Menschen umgeben, denen du vertraust.
2. Die Erfahrung verarbeiten. Das Erlebte in Worte fassen, auch wenn es wieder und wieder erzählt wird, oder die Emotionen auf andere Weise ausdrücken.

**1. Wieder-Erleben des Erlebten**  
Alpträume, Flashbacks, intrusive (immer wiederkehrende) Erinnerungen, das Gefühl, dass das Erlebte einen nicht mehr los lässt, etc.

**2. Vermeidungsverhalten / Verdrängungsverhalten**  
Erinnerungsverlust, erhöhter Alkohol / Drogenkonsum, Selbstisolierung, Vermeidung von allem, was mit dem Erlebten zu tun hat oder einen daran erinnert, Distanz zu dem Geschehen aufbauen, etc.

**3. Erhöhte Erregung**  
Schlaflosigkeit, Gereiztheit, Gefühlsausbrüche, Wutausbrüche, Angst, Panik, Konzentrationsschwierigkeiten, Schreckhaftigkeit, etc.

Dies sind häufige Reaktionen auf extreme Erfahrungen. Viele Menschen haben dies erlebt - und überlebt.

Für ca. 70% der Menschen verschwinden die Symptome nach ungefähr 4-6 Wochen. Bleiben sie bestehen, wird diese Verfassung als PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) bezeichnet und ist so ernst, dass sachverständige Hilfe erforderlich ist. (Dies kann auch hilfreich sein, wenn die Symptome schon vorher das Leben stark erschweren.) Es besteht die Möglichkeit, dass PTBS erst Monate oder sogar Jahre nach der Erfahrung auftritt. PTBS ist sozusagen eine Verarbeitungsstörung, d.h. die Erfahrung kann nicht verarbeitet werden. Verschiedene Therapieformen können helfen. Ziel ist es, das Trauma in das Leben zu integrieren, es kann nicht ungeschehen gemacht werden und es hat die Person verändert. Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf ein Trauma und in unterschiedlicher Intensität.

## 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.
- Integriert werden von politischem Engagement und zwischenmenschlichen Beziehungen.
- Möglicherweise Hochkommen von Erinnerungen an vorhergehende Trauma
- kein Gefühl für Zukunft haben, nicht daran glauben, dass diese Phase jemals vorbei gehen wird

## Was du für dich selbst tun kannst:

- Sag dir: Deine Reaktionen sind normal und es gibt Hilfe! Dies ist eine schwere Phase, aber sie geht aller Wahrscheinlichkeit nach vorbei.

- Sofort nach einer traumatischen Erfahrung: Geh an einen Ort, an dem du dich sicher fühlst und lass zu, dass sich jemand/frau um dich kümmert
- Bewegung baut Stress ab. Spazieren oder laufen ist zur Beruhigung besser als Sich-Hinsetzen, baut Adrenalin ab.
- Versuche dich nicht zu isolieren. Wende dich an deine Freunde und sag, dass du Hilfe brauchst (auch wenn es schwer fällt).
- Nimm dir Zeit zu heilen, sei geduldig mit dir und verurteile dich nicht für deine Verfassung. Innere Wunden brauchen ebenso Zeit und Ruhe um zu heilen wie äußere.
- Eine häufige Reaktion ist, dass es dir weh tut, wenn andere damit besser fertig zu werden scheinen als du. Sei dir bewusst, dass Menschen unterschiedlich sind, die Stärke der Reaktionen auch davon abhängt, wie oft und stark du vorher traumatisiert wurdest und dass es kein Zeichen von Schwäche ist, nach einer Verletzung Schmerzen zu haben.
- Dich für das Geschehene selbst verantwortlich zu machen, ist eine Reaktion, die mit Trauma oft einhergeht. Mach dir klar, dass das Geschehene nicht deine Schuld ist, - die Schuld liegt bei den TäternInnen.
- Familie und Freunde wissen oft nicht, wie sie mit deiner Verfassung richtig umgehen können. Sprich Sie an, wenn du ihr Verhalten nicht als hilfreich empfindest, sag, was du brauchst.
- Häufig kommen Gedanken hoch wie „Ich habe kein Recht mich so schlecht zu fühlen, andere sind viel schlimmer dran. Das, was mir passiert ist, ist ja nichts im Vergleich zu (...)“ Mach dir klar, dass du Schlimmes durchlitten hast und das Recht hast, dich so zu fühlen, wie du dich fühlst. Wenn du deine Verfassung akzeptierst, erholst du dich schneller.
- Verdängen wirkt sich auf lange Sicht negativ aus und schränkt dich ein.

- Bachblüten können emotional helfen. Baldrian hilft bei Schlafproblemen, Massagen und heiße Bäder sind immer gut. Alkohol/Drogen wirken sich eher negativ aus.
- Lerne mehr darüber, wie Trauma funktioniert. Je mehr du verstehst, desto einfacher ist es für dich, deine Reaktionen als „Symptome“ zu begreifen.

## Wie du deine Freundin / deinen Freund unterstützen kannst:

- Warte nicht, bis du um Hilfe gefragt wirst, sondern sei einfach für sie/ihn da. Gib nicht auf, auch wenn du vielleicht das Gefühl hast vor einer Mauer zu stehen oder wenn es dir sehr schwierig erscheint.
- Die Tage direkt nach der Erfahrung sind besonders wichtig zum Reden, danach wird oft schon wieder „zugemacht“.
- Vielleicht fühlst du dich unsicher und weißt nicht, wie du dich verhalten sollst. Informiere dich über Trauma, um die Reaktionen besser verstehen zu können. Einfach „normal“ sein, ohne zu bemitleiden und ohne aufdringlich zu sein, kann viel helfen. Bemüh dich gleichzeitig die Reaktionen gegenüber tolerant zu sein. Das Wichtigste ist, dass deine Freundin/Freund sich in deiner Gegenwart wohl und sicher fühlt.
- Traumatisierte Menschen isolieren sich häufig und haben Schwierigkeiten, um Hilfe zu bitten. Sie wollen kein Mitleid, sondern Verständnis, keine aufgedrängte Hilfe, sondern Einfühlungsvermögen.
- Vergiss nicht, dass Menschen nach traumatischen Erlebnissen anfangs oft ok erscheinen und die Reaktionen erst später auftreten.
- Sei eine gute Zuhörerin /Zuhörer. Vermeide es, zu bald, zu lange und zu viel zu reden. Oft tendieren wir dazu Rat zu geben, anstatt wirklich zuzuhören...
- Versuch wirklich nachzufühlen, wie es deiner Freundin /Freund ergangen ist, versuch dich hineinzuversetzen, wie es ihr/ihm jetzt geht.

- Chronologisches Erzählen hilft dem Gehirn das Erlebte zu verarbeiten. Ermuntere, dass deine Freundin/Freund beruhtsam dazu, das Erlebte der Reihenfolge nach, mit allem, was dazugehört, erzählt; eingeschlossen Gefühle, Sinneseindrücke, Gedanken...

- Traumatisierte Menschen empfinden oft die Erledigung selbst kleiner Aufgaben als sehr schwer: Kochen, Abnehmen von Verantwortlichkeiten, etc. können sehr hilfreich sein, aber achte darauf ihre Selbstbestimmung nicht einzuschränken.
- Gereiztheit und Undankbarkeit/Unnahbarkeit sind „Symptome“, die sehr häufig vorkommen. Nimm es nicht persönlich und mach deine Unterstützung nicht davon abhängig.
- Zu sagen „Jetzt müsstest du aber langsam mal darüber hinweg sein, nimm dein Leben in die Hand“ erreicht meistens nur, dass traumatisierte Menschen sich unverstanden fühlen und Distanz einnehmen.
- Bohren, d.h. Krampffhaft versuchen, die Person dazu zu bringen über etwas zu reden, worüber sie nicht reden will, bewirkt ebenfalls Rückzug und Distanzierung.
- Durch einen Mangel an Unterstützung können die Reaktionen verstärkt werden, was als so genannte „sekundäre Traumatisierung“ bezeichnet wird. (Dass von TäterInnen keine gute Behandlung zu erwarten ist, ist klar, aber wenn jemand hinterher das Gefühl hat, seine/ihre FreundInnen sind nicht für ihn/sie da, bricht die ganze Welt zusammen, der Boden unter den Füßen schwindet....) Diese sekundäre Traumatisierung kann oft schwerwiegender sein, als das Erlebte und ist daher äußerst ernst zu nehmen. Achte darauf, dass deine Freundin/Freund sich nicht allein gelassen fühlt.
- Auch für dich gilt - diese Zeit kann sehr schwer sein, aber sie geht vorbei. Pass auf dich auf und sei gut zu dir. Rede mit jemandem/frau darüber, wie es DIR geht.