

# Veränderung durch ein Trauma

Traumata fordern uns heraus Hindernisse zu überwinden, indem wir unsere Willensstärke, unsere Stärke und unsere Fähigkeiten uns in Angesicht von Schwierigkeiten zu bewegen, austesten. Im Wesentlichen können Traumata uns zu dem Menschen machen, der wir werden sollten – und deshalb sollten alle vergangenen Traumata in deinem Leben als das sprichwörtliche Licht am Ende des Tunnels angesehen werden. Überlege dir einmal, wie diese Menschen Traumata durchlebt haben, nur um heute positiver und stärker zu sein:

- Der Mensch, der in einer armen Gegend großgeworden ist und seine Umgebung als Motivation gesehen hat, um zu studieren und diese Gegend zu verlassen.
- Der Mensch, der als Flüchtling aus einem Drittweltland kam und seine Erlebnisse dafür genutzt hat, um Arzt zu werden und in sein Heimatland zurückgekehrt ist, um dort medizinische Hilfe zu leisten.
- Der Geschiedene, der emotionale und finanzielle Turbulenzen erlebt hat, nur um ein stärkerer Mensch zu werden, der einen besseren Sinn dafür hat, über was es sich im Leben lohnt sich aufzuregen und was nicht.
- Die Person, die vor kurzem gefeuert wurde und Schwierigkeiten damit hat eine neue Stelle zu finden, obwohl sie eine Familie hat, die sie unterstützen muss und Rechnungen hat, die bezahlt werden müssen.
- Die Person, die eine Entwicklungsbeeinträchtigung hat, aber es dennoch geschafft hat diese Barriere zu überkommen, um einen Uniabschluss und einen sicheren Job zu kriegen und ein unabhängigeres Leben zu leben.

Das Trauma kann zu einer wahren persönlichen Veränderung führen, weil es einen wieder auftretenden Glauben an deine Fähigkeit bietet, durchzuhalten und dich durchzusetzen. Um ein Trauma in ein Problem mit einer Lösung zu vermindern, solltest du dir einmal überlegen diese problemfokussierten Coping-Strategien anzuwenden:

- Erkenne, dass du zu jeder Zeit die Kontrolle über deine Emotionen und Gefühle hast.
- Entfliehe der Opfermentalität, die dich zurückhält.
- Suche nach mehr Informationen über das Trauma, um dir dabei zu helfen die angsterfüllte Einstellung diesem gegenüber zu überkommen.
- Erkenne, dass du keine Entscheidung treffen musst, um das Trauma sofort loszuwerden

Dies sind die Techniken und Optionen, die du in einem emotionsfokussierten Coping in dein Leben einbinden kannst:

- Versuche dich so beschäftigt zu halten, wie möglich.
- Rede mit einem vertrauenswürdigen Familienmitglied oder Freund darüber und lasse deinen Gefühlen freien Lauf.
- Wenn du an eine höhere Macht glaubst, dann solltest du darüber nachdenken für Beistand und Stärke zu beten.
- Konzentriere dich auf etwas, was in deiner Macht ist.

- Zeige dir selbst, dass es unwahrscheinlich ist, dass die schlimmste Angst oder das schlimmste Ergebnis geschehen wird – und selbst wenn sie passieren, dann ist es unwahrscheinlich, dass sie dich zerdrücken oder zu Boden werfen.
- Wenn du Traumata in deinem Leben hast, dann ist es wichtig, dass du dich mit einer positiven sozialen Unterstützung umgibst. Du musst keine Angst davor haben andere zu bitten, wenn du soziale Unterstützung brauchst, oder sogar einen professionellen Therapeuten zu kontaktieren, wenn du mehr Unterstützung brauchst.
- Bitte jemanden, bei dem du weißt, dass er/sie für dich da sein wird.
- Wenn es in deinem Leben ein Trauma gibt, dann ist es wichtig, dass du dich mit einer positiven sozialen Unterstützung umgibst. Keiner schafft es mit mentalen, physischen oder finanziellen Traumata umzugehen, ohne die Unterstützung von mindestens einem Familienmitglied oder gutem Freund zu haben. Deshalb musst du keine Angst davor haben andere um Hilfe zu bitten, wenn du eine soziale Unterstützung brauchst, oder sogar einen professionellen Therapeuten zu kontaktieren, wenn du mehr Unterstützung brauchst.
- Bitte jemanden um Hilfe, bei dem du weißt, dass er/sie für dich da sein wird. Du hast vielleicht einen guten Freund in deinem Leben, aber vielleicht gibt dir deine Tante mütterlicherseits bessere Ratschläge. Stelle fest, ob du jemanden willst, der dir zuhört oder dir gute Ratschläge gibt und wähle deine soziale Unterstützung dementsprechend. Letztendlich kann es frustrierend sein, wenn du jemanden um Rat bittest, derjenige aber nicht willens oder nicht in der Lage ist ihn dir zu geben.
- Suche nach sozialer Unterstützung, die keine geschlechterspezifischen Stereotype bedient. Das ist vor allem bei Männern wichtig, da dem männlichen Geschlecht häufig gesagt wird nicht zu weinen oder im Angesicht von Not emotional zu reagieren. Jedoch werden auch Frauen diesen Stereotypen unterworfen, weil ihnen eher gesagt wird, dass sie „überreagieren“ oder zu emotional seien. Aus diesem Grund willst du vielleicht jemanden um Hilfe bitten, der dir kein ungutes Gefühl gibt, wenn du deine Emotionen, aufgrund deines Geschlechts ausdrückst.
- Erkenne die Tatsache, dass du trotz der positivsten sozialen Unterstützung noch die Unterstützung eines professionellen Therapeuten brauchen könntest, der dir dabei hilft diese traumatische Herausforderung zu besiegen. Das könnte für deine sozialen Beziehungen von Vorteil sein, da du diese nicht mit der Erwartung belasten wirst, dass deine Freunde und Familienangehörigen dir durch diese schwierigen Zeiten helfen können. Ein Therapeut kann dir sehr wertvolle Ratschläge geben und könnte dir auch Medikamente empfehlen, wenn du es als schwierig empfindest dein emotionales oder mentales Trauma zu überkommen.

## **Ausdrucksvolles Schreiben**

Auch wenn das Reden über Traumata mit Familienangehörigen, Freunden und Therapeuten für dein Wohlbefinden hilfreich sein kann, gehen auch viele Heilkräfte vom Verwenden von ausdrucksvollen Schreibtechniken aus. Das bedeutet einfach, dass du dir die Zeit nimmst um deine Gefühle niederzuschreiben, Geschichten über deine Erlebnisse zu schreiben oder Gedichte zu erstellen, die aufzeigen, wie du dich fühlst.

Manchmal kann es dir dabei helfen manche deiner Emotionen oder Probleme zu verarbeiten, die du als Ergebnis dieses Traumas durchlebst, wenn du einen Stift aufnimmst und diese aufschreibst. Verpflichte dich deshalb dazu, dass du zumindest einen kleinen Teil deines Tages mit dem ausdrucksvollen Schreiben verbringst.

Überarbeite das Geschriebene nicht und lese dir das Geschriebene nicht nocheinmal mit einem kritischen Blick durch. Dieses Schreiben sollte aus deinem Unterbewusstsein strömen, verbringe also keine Zeit damit darüber nachzudenken, was du schreiben solltest, oder was besser klingen könnte. Sondern schreiben sofort das auf, was auch immer in deinen Kopf kommt. Indem du langsam schreibst, ermöglichst du deinen Gefühlen und dem, was du erlebst, eine Stimme zu geben.

Vielen Menschen könnte es viel Kraft rauben, wenn sie stark sein müssen, wenn sie mentale, emotionale und physische Traumata erleben, aber sie werden diese Schwierigkeiten letztendlich überwinden. Es gibt jedoch ein paar Menschen, die unter Depressionen leiden könnten, was bedeutet, dass sie nicht nur versuchen das Trauma in den Griff zu bekommen, sondern sie versuchen das Konstrukt ihres Gehirns zu überwinden.

## **Strategien, um Depressionen zu identifizieren und damit umzugehen**

**Kognitive Verhaltenstherapie:** Hierbei handelt es sich um eine Behandlung, bei der ein Therapeut dir dabei helfen wird die Beziehung zwischen deinen ungesunden Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen zu untersuchen.

**Interpersonelle Therapie:** Hierbei handelt es sich um eine Behandlung, die Personen dabei hilft sich auf die Beziehungen zu konzentrieren, die sie mit anderen haben und wie diese Beziehungen zu den Gefühlen der Depression und Hoffnungslosigkeit beitragen.

**Paar-/ Familientherapie:** Diese Form der Therapie stammt aus der gleichen Gedankenschule, wie die interpersonelle Therapie, indem sie Patienten dabei hilft die Beziehungen, die sie mit den wichtigsten Menschen in ihrem Leben haben, zu analysieren: Ihren Partnern und/oder Familienangehörigen.

**Antidepressiva:** Dieses Medikament ist für diejenigen ideal, die an einer klinischen Depression leiden, weil es dabei helfen kann das Ungleichgewicht an chemischen Stoffen im Gehirn der Person wieder auszugleichen.

Dieser Text stammt aus einem Buch meines guten Freundes Gunnar Kessler und das Gesamtpaket finden Sie [HIER](#) wenn es Sie interessiert.

Liebe Grüße und alles Gute wünscht ihnen ihr

Stefan Elsässer