

## **Reaktion**

**Folgende Empfindungen und Reaktionen sind nach einem belastenden Erlebnis möglich:**

### **Angst**

- alleine zu sein
- sich ohnmächtig oder unfähig zu fühlen
- vor der Zukunft / vor den Folgen
- vor einem Zusammenbruch oder Verlust der Selbstkontrolle
- wieder in eine solche Situation zu geraten

### **Trauer**

- um die Verstorbenen, die Verletzten oder anderen Verlusten

### **Sehnsucht**

- nach allem, was Sie verloren haben
- nach Schutz / Geborgenheit

### **Schuldgefühle**

- dass es Sie zum Beispiel weniger hart als andere getroffen hat
- nicht genug getan zu haben
- dass Sie früher oder anders hätten reagieren müssen

### **Scham**

- weil Sie hilflos waren und andere benötigt haben
- Ihre Emotionen offen zu zeigen und zu weinen
- dass Sie nicht reagiert haben, wie Sie oder Ihr Umfeld es vielleicht erwartet hätte
- "... das ausgerechnet mir das passiert ..."

### **Ärger**

- über das, was geschah und über diejenigen, die dieses Ereignis ausgelöst oder es nicht verhindert haben
- über die Ungerechtigkeit und Sinnlosigkeit des Ganzen

### **Erinnerungen**

- an frühere Gefühle und Verlustsituationen

### **Enttäuschung**

- dass einige Pläne nie mehr durchgeführt werden können

### **Körperliche Reaktionen**

- Schlaflosigkeit / Unruhe
- Konzentrationsschwierigkeiten / Schwindel
- Appetitlosigkeit
- Brechreiz
- Innerer Druck / Innere Leere

### **Lassen Sie Ihre Empfindungen zu!**

Dies heisst nicht, dass Sie dabei die Selbstkontrolle verlieren. Im Gegenteil: Das Unterdrücken Ihrer Empfindungen kann zu neuen Problemen führen.

Weinen kann Erleichterung bringen! Gehen Sie achtsam mit sich und Ihren Gefühlen um. Was jetzt Ihr Gemüt bewegt, weist darauf hin, dass eine Verarbeitung des Erlebten stattfindet. Dies ist ein sehr wichtiger Prozess zur Genesung.