



Informationen für Betroffene der Amokfahrt in Leipzig

Wie reagiert der Mensch auf extrem belastende Situationen?

So verschieden wie Menschen sind, so verschieden ist auch der Umgang mit einer bedrohlichen Notlage. Was eine solche Situation mit einem Menschen macht, hängt von vielen Faktoren ab. Hierzu zählen unter anderem bisherige Erfahrungen oder die aktuelle körperliche Verfassung. Der eine „nimmt es sich zu Herzen“ dem anderen „schlägt es auf den Magen“.

Alle diese Reaktionen sind normal. Sie sind ein Beleg dafür, dass sich der Kopf und der Körper mit einer extrem belastenden Situation auseinandersetzen. Es sind normale Reaktion eines gesunden Körpers auf ein unnormales Ereignis! Das gilt für Erwachsene und Kinder in gleicher Weise.

Weiterführende Hilfe sollten Sie in Anspruch nehmen, wenn die Reaktionen mehr als vier oder fünf Wochen anhalten, oder wenn sie bereits durch andere Ereignisse vorbelastet sind. Besteht Kontakt zu Therapeutinnen oder Therapeuten, so nutzen sie diese auch jetzt.

Denkbar ist selbstverständlich auch, dass sie keine Reaktion zeigen - auch das ist normal.

Was kann helfen?

Grundsätzlich gilt, dass in einer belastenden Situation all das gut tut, was auch sonst als wohltuend empfunden wird. Dies mag sportliche Betätigung, Entspannung oder Musikhören sein. Wesentlich trägt der Zusammenhalt in der Gemeinschaft zur Verarbeitung eines solchen Ereignisses bei.

Nachfolgende Faktoren haben sich als besonders wirksam bei der Bewältigung von Belastungen erwiesen:

Sicherheit herstellen

Suchen Sie einen Ort auf, der räumliche Sicherheit verspricht, kann eine belastende Situation erfolgreich bewältigt werden.

Wirkung entfalten

Eine Amokfahrt ist nicht nur schwer zu ertragen, weil man mit Verletzten oder Verstorbenen mitfühlt, sondern auch weil man kaum Einfluss auf die Situation nehmen konnte. Solche Ohnmacht wird vielfach als besonders belastend empfunden. Daher ist es nach einem solchen Ereignis hilfreich, Handlungsfähigkeit zurückzugewinnen. Schon eine Kerze ins Fenster zu stellen kann helfen, die Ohnmacht zu überwinden und der Tat etwas Positives entgegenzusetzen.

Kontakt suchen

Niemand steht eine Extremsituation alleine durch. Seien Sie füreinander da. Teilen Sie Geschichten und Erinnerungen und planen Sie gemeinsam für die Zukunft.

Hoffnung schöpfen

Es gibt viele Quellen der Hoffnung. Dies können eigene Erfahrungen im erfolgreichen Umgang mit schwierigen Lebenssituationen sein, das kann auch die Fähigkeit sein, Hilfe anzunehmen oder auch das Vertrauen auf Gott. Schöpfen Sie Kraft aus diesen Quellen.



Wenn Sie für andere da sein wollen

Grundbedürfnisse decken

Um die Kraft zu haben, in einer belastenden Situation zu bestehen, müssen wesentliche Grundbedürfnisse gedeckt sein. Insbesondere betrifft dies einen sicheren Aufenthaltsraum und ausreichend zu Trinken.

Halt geben

Nötig ist zudem ein Höchstmaß an Verlässlichkeit, um Verunsicherung abzubauen. Für Helfer bedeutet dies, gegebene Zusagen unbedingt einzuhalten und nur gesicherte Informationen weiterzugeben.

Individuelle Sichtweisen zulassen

Akzeptieren Sie die Einschätzung der Ereignisse, die Ihnen Betroffene schildern, auch wenn Sie diese nicht teilen. Nur so wird es möglich, dass sich Betroffene ernst genommen fühlen. Erst auf einer so geschaffenen Basis können dann Erlebnisse eingeordnet und Falschinformationen korrigiert werden.

Ausblicke wagen

Stärken sie Hoffnung und planen Sie mit Betroffenen für die Zukunft. Damit gelingt es vielfach, sich aus einer aktuell belastenden Situation gedanklich herauszubewegen.

Hilfe finden Betroffene auch unter: www.kit-leipzig.de/hilfe