

DANKSAGUNG



Danksagung

Dieses Buch ist aus einem Teil meines Lebens entstanden, den ich mir nicht ausgesucht habe – aber aus dem ich gelernt habe, mit offenem Herzen und wachen Augen zu leben.

Ich danke meiner Mutter, deren psychische Erkrankung mich früh geprägt und mein Leben auf stille Weise mitbestimmt hat. Auch wenn sie heute nicht mehr bei mir ist, begleitet sie mich. Der Weg, den ich gegangen bin, trägt ihre Spuren – und meine Liebe zu ihr bleibt.

Meinem Mann danke ich für seine Offenheit und den Mut, sich seinen inneren Wunden zu stellen. Als Einsatzveteran mit einer komplexen posttraumatischen Belastungsstörung trägt er täglich Schweres. Seine Verletzlichkeit ist keine Schwäche, sondern ein Zeichen von Tiefe, Menschlichkeit und Mut.

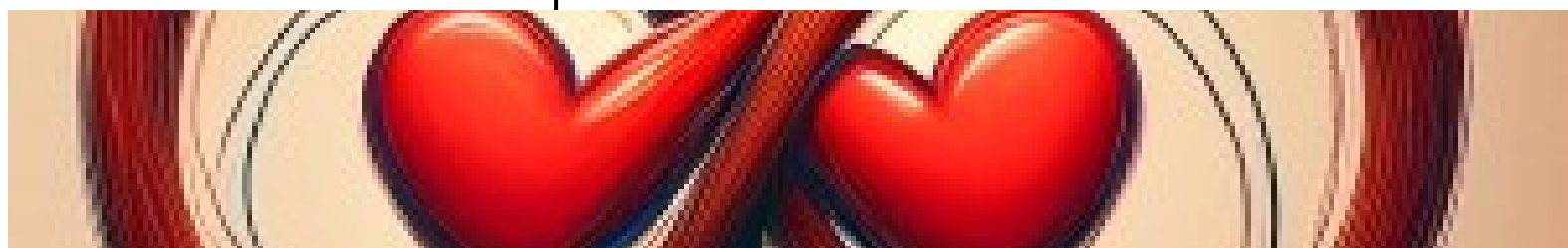
Mein tiefster Dank gilt aber auch mir selbst – dafür, dass ich trotz aller Erschöpfung, Zweifel und Trauer weitergegangen bin. Dass ich gelernt habe, meine Grenzen zu achten, meine Stimme zu finden und meinen Weg zu gehen.

Dieses Buch ist nicht nur ein Dank, sondern auch ein Zeichen: dafür, dass wir nicht allein sind. Und dafür, dass es heilsam ist, ehrlich hinzuschauen – und sich selbst nicht zu verlieren.

INHALTSVERZEICHNIS



1	VORWORT
2	DANKSAGUNG
3	B.A.S.E A)THEORETISCHER TEIL VIER SÄULEN B.A.S.E - DAS KONTEPT B) PRAKTISCHER TEIL REFLEXION TAGEBUCH
4	BALANCE-BAG MEIN INNERER KOMPASS
5	STELLEN DER HILFE
6	NACHWORT



VORWORT



Lebt man mit einem an PTBS erkrankten Menschen im Alltag zusammen, ist das Verstehen dieser Erkrankung ungemein hilfreich. Mit der von mir entwickelten E.M.MA.-Methode konnte ich Sicherheit im Umgang mit der PTBS meines Mannes im Alltag gewinnen. Sie ist ein wichtiger Baustein - aber nur einer von vielen.

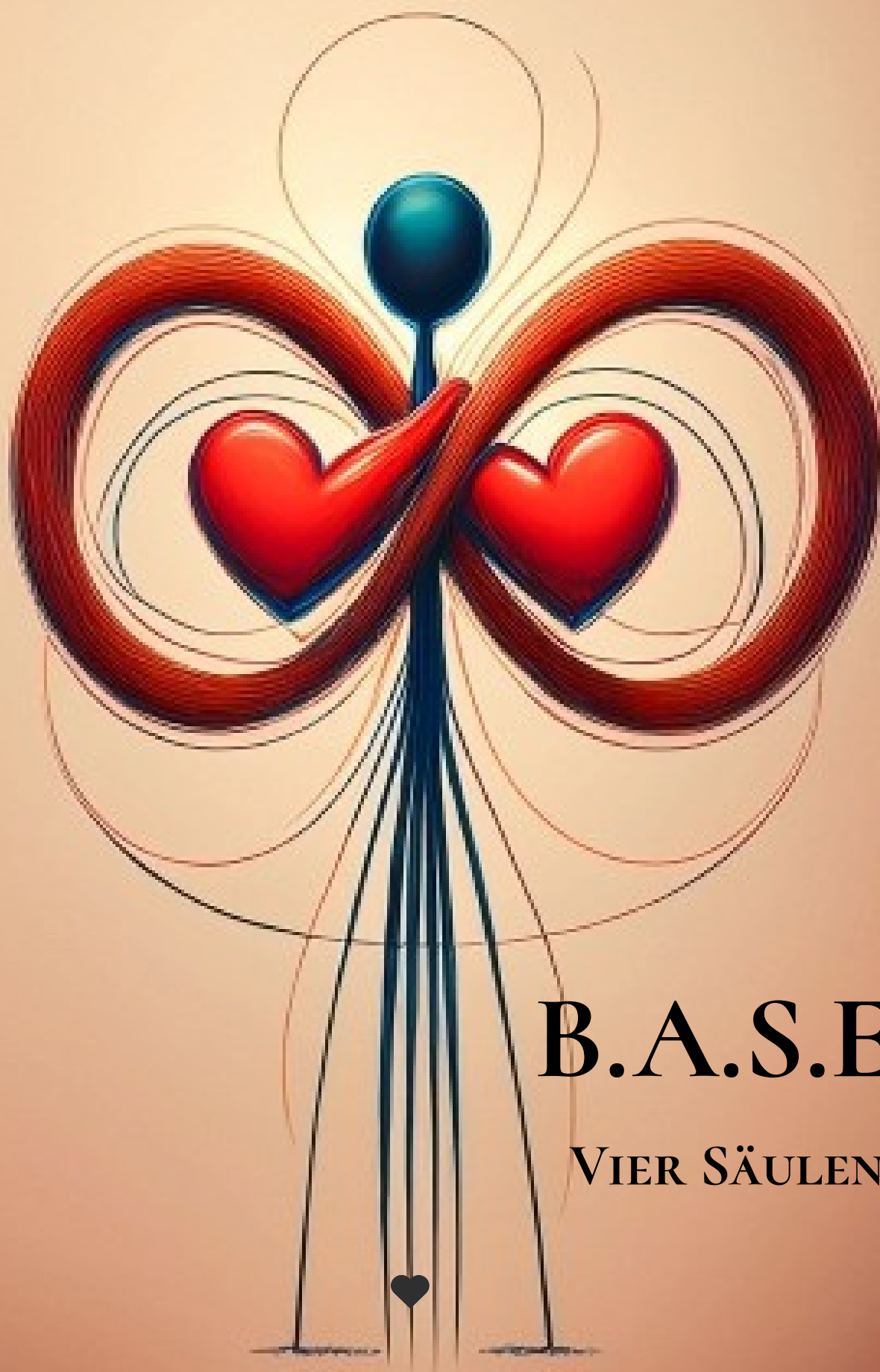
In diesem Buch geht es ganz konkret um persönliche Dos und Dont's im alltäglichen Umgang mit der PTBS . Die Erkrankung kann sehr vereinnahmend sein und die emotionalen sowie mentalen Grenzen manchmal auch überschreiten. Dann muss man innehalten und sich selbst wieder aufrichten. Rückblickend habe ich viele Strategien entwickelt, die mir dabei immer wieder helfen - auch heute noch.

Der Alltag von Angehörigen eines traumatisierten Menschen unterscheidet sich deutlich von dem anderer - das spürt man mit der Zeit: manchmal klagend, manchmal am Limit.

Unsere wichtigste Aufgabe: Uns vor emotionaler Überlastung zu schützen. Aber was braucht es dafür ? Was kann man selbst unternehmen, um sich vor einer emotionalen Überlastung zu schützen ? Was sind hilfreiche Strategien und welchen Effekt erziele ich auf lange Sicht ?

In diesem Werk lade ich dich ein, einen Blick in meine ganz persönliche Balance Bag zu werfen. Vielleicht findest du darin Inspiration deine eigene zu gestalten und mit dem zu füllen, was du brauchst.

Also: Kaffee geholt ? #LasstUnsReden!



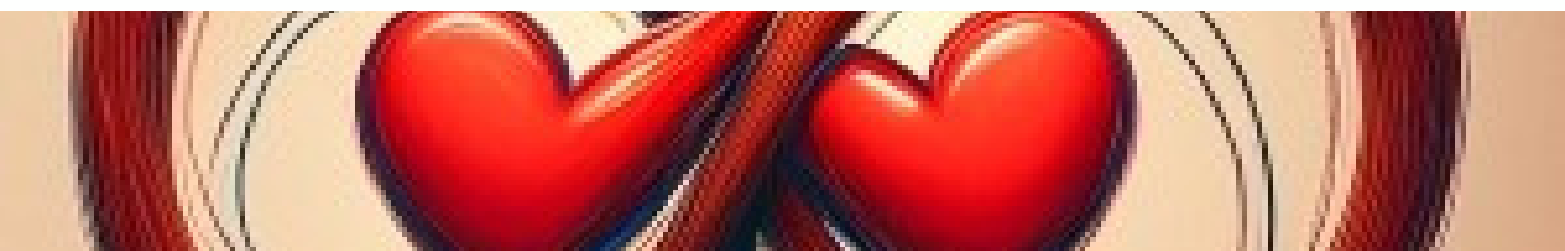
B.A.S.E.

VIER SÄULEN

THEORETISCHER TEIL

B.A.S.E.

VIER SÄULEN
DEFINITION



Es gibt alltägliche Situationen im Umgang mit der posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS), die emotional herausfordernd sind und denen man hilflos gegenübersteht.

Viele dieser Schlüsselmomente lösten in mir eine innere Auflehnung gegen all die negativen Gefühle aus, die sich eingeschlichen hatten:

- in alltäglichen Situationen, die durch die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) komplizierter wurden,
- bei der wachsenden Zahl privater und beruflicher Verpflichtungen,
- gegenüber scheinbaren Nebensächlichkeiten
- und –am schwersten – mir selbst gegenüber.

Oft zeigte mir die Reflexion, dass nicht immer die PTBS ausschließlich für emotionale Überlastung verantwortlich ist. Auch andere Lebensbereiche wie Altlasten, Umweltfaktoren und innere Ansprüche trugen dazu bei.

Es drängte sich die Frage auf, warum gleichartige Situationen oder Tagesabläufe unterschiedliche emotionale Reaktionen bei mir auslösten. Um dem auf den Grund zu gehen, habe ich meine belastenden Situationen genauer betrachtet und in Kategorien eingeteilt.

So entstanden vier Säulen:

Vier Säulen der emotionalen Belastung:

1. Umwelt

Familie, Beruf, Freunde, Freizeitaktivitäten

2. Altlasten

Themen und Erfahrungen aus der Vergangenheit, die mich weiterhin beschäftigen

3. Psychische Erkrankung

Der aktueller Zustand, im Umgang mit der PTBS

4. Ich-Zentrale

Meine Ziele, Wünsche und Bedürfnisse – das Zentrum meiner Persönlichkeit

Durch die persönliche Definition dieser Säulen lässt sich der aktuelle Stand der emotionalen Belastung auf jeder Ebene bewusster erkennen und eingrenzen. Dadurch ist auch eine Einordnung in verschiedene Schweregrade möglich. Man kann so einen ganzheitlichen Überblick über die Ursachen und Einflussfaktoren der eigenen Belastung bekommen.

Diese Säulen sind für jede Person individuell und können sich im Laufe der Zeit verändern. Es lohnt sich, sich mit dieser Einteilung auseinanderzusetzen und die eigene Balance auf diesen Ebenen immer wieder zu reflektieren.

THEORETISCHER

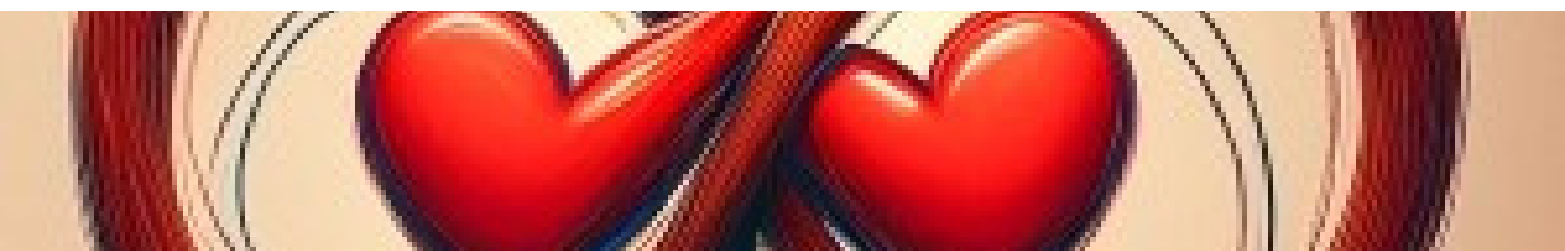


TEIL

B.A.S.E.

VIER SÄULEN

ATLASTEN



Säule I -Altlasten-

Es kann vorkommen, dass wir durch unsere eigenen emotionalen Themen nicht mehr offen für weitere Herausforderungen sind. Aufgrund dieser vorbelasteten Gefühle fällt es schwer, sachlich und objektiv auf aktuelle Probleme in anderen Lebensbereichen zu reagieren. Dadurch reagieren wir oft sensibler, und unsere allgemeine Belastbarkeit scheint eingeschränkt.

Vielleicht beschäftigen wir uns mit alten Glaubenssätzen oder negativen Erfahrungen aus der Vergangenheit und übertragen diese unbewusst auf die gegenwärtige Situation. Deshalb ist es wichtig, sich bewusst zu machen, welches emotionale Thema gerade belastet, und Wege zu finden, es positiv zu bearbeiten.

Hilfreich kann es sein, Gedanken aufzuschreiben, Gespräche mit vertrauten Personen zu führen oder sich kreativ, musisch oder sportlich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Bei Bedarf sollte auch professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden – zum Beispiel durch die Caritas oder einen Psychologen beziehungsweise Psychotherapeuten.

Altlasten

