

Erste Hilfe Informationen über Trauma und PTSD und Body2Brain Übungen für Überlebende von Krieg und Gewalt

Warum bin ich so anders?

Krieg, Flucht und Vertreibung sind extrem belastende Erlebnisse. Nichts ist mehr normal. In solchen Situationen kann es sein, dass wir die Welt anders, wie durch einen dichten Nebel erleben. Wir reagieren dann nur noch instinktiv.

Du bemerkst wahrscheinlich in diesen Situationen ein ungewöhnliches, manchmal auch verwirrendes Verhalten von dir. Du handelst anders, als du es von dir gewohnt bist.

Aber nach einem besonders schmerzlichem Erlebnis von so großer Intensität, dass wir es fast nicht aushalten können, sind diese Reaktionen normal.

Du bist normal - aber Krieg, Flucht und Vertreibung sind nicht normal und es kann sein, dass sie deiner Gesundheit schaden.

Folgen:

- du hast Konzentrationsstörungen und dein Gedächtnis wird unzuverlässiger
- belastende Erinnerungen drängen sich auf (Flashbacks)
- du kannst schlecht schlafen oder hast Alpträume
- du hast Angst und bist sehr wachsam, schreckhaft und reizbar
- das kann zu aggressivem Verhalten führen, dass du so nicht von dir kennst
- du fühlst dich traurig, vielleicht auch sehr niedergeschlagen und unglücklich
- du bist überengagiert oder teilnahmslos, oft beides gleichzeitig und durcheinander
- du hast vielleicht ein schlechtes Gewissen oder Schuldgefühle, weil du geflohen bist und dir wichtige Menschen verlassen musstest
- körperlich fühlst du vielleicht verschiedene Schmerzen und totale Erschöpfung
- vielleicht glaubst du sogar, dass du keine Zukunft mehr hast oder wertlos bist
- nichts mehr interessiert dich, du magst vielleicht mit niemand mehr sprechen
- du selbst kommst dir fremd vor und kannst dich nicht verstehen

Man nennt diesen Zustand Posttraumatisches Belastungssyndrom (PTBS).

Jeder Mensch in extremer Gewaltsituation hat einige dieser Symptome. Das Nervensystem im Kopf und im Körper ist maximal gestresst.

Wenn du an einem sicheren Ort bist, können diese Beschwerden sich langsam bessern und verschwinden.

Du kannst dir dabei selbst helfen mit einigen „Erste Hilfe“ Übungen.

Wir haben sie für dich aufgeschrieben.

Body2Brain First Aid Kit

Dein Körper kann dir helfen, die Gedanken in deinem Kopf und deine Gefühle zu beruhigen.

Die Übungen sind leicht und du kannst sie sofort lernen. Stelle dir daraus dein Lieblingsprogramm zusammen und teile es, wenn möglich, mit anderen Freunden und deinen Geschwistern. Denn zusammen macht es noch mehr Freude.

Mache die Übungen mehrmals am Tag, wie ein Krafttraining. Sie können wie gute Medizin wirken. Und du kannst selber entscheiden, wie viel du davon brauchst oder möchtest.



„Erste Hilfe“ bei Angst und Panik

Diese einfachen Körperübungen können Wunder wirken und Angst und Unruhe vertreiben, so dass du dich sicher fühlst und wieder klar denken kannst.

Hände in die Hüften stemmen

Hebe deine Arme ein bisschen und stütze deine Hände recht und links kräftig auf deine Hüftknochen. Du kannst dabei das ganze Gewicht deines Oberkörpers über die Arme über die Hände auf deine Hüften geben. Hände in die Hüfte stemmen ist eine echte Mut-Haltung.

Schnauben

Pferde können so wunderbar schnauben. Probier es doch selbst mal: schnauben. Du musst dazu die Lippen und Kiefer etwas locker lassen. Dann lass deine Atemluft herausblubbern: bbbbbb-bbbb-rrrrrr! Pferde machen das, um Spannungen rauszulassen. Mit ein wenig Übung kannst du das auch: kräftig schnauben, um Spannungen abzulassen. Das beruhigt die Nerven.

Schnäuzen

Diese Übung ist effektiv und unauffällig. Wenn du einen Panikanfall bekommst oder die Angst in dir hochkriecht: Nimm ein Taschentuch und schnäuze deine Nase, so fest wie möglich, so laut, wie du kannst. Du kannst dir dabei vorstellen dass du diese ganze Angst und Panik heraus schnäuzt in das Taschentuch hinein. Das Taschentuch samt Inhalt kannst du dann gleich wegschmeißen. Raus damit, weg damit!

Auf einem Bein stehen

Eine einfache und wichtige Übung bei Angst: steh auf einem Bein. Eine Minute lang. Wenn du am Anfang noch unsicher bist und dir die Knie zittern: Dann hebe ein Bein einfach ein wenig an, damit zur Sicherheit die Zehenspitzen noch den Boden berühren. Wenn du sicherer bist, dann sei auch mal übermütig: Hebe und streck das Bein aus, dazu die Arme. Konzentriere dich gut auf dein Bein und dein Gleichgewicht, dann ist kein Platz mehr für die Angst.

Mit den Füßen stampfen

Das geht ganz einfach: breitbeinig stehen und fest mit den Füßen im Wechsel aufstampfen – rechts und links, rechts und links. Dadurch fühlst du dich sofort wieder mutiger und stärker.

Soforthilfe-Übungen für Glücksgefühle und Zuversicht

Diese Übungen sind etwas Besonderes. Sie können dich wieder fröhlicher machen, denn Lachen ist wichtig, Lachen ist gesund und dein Körper und dein Kopf mag das.

Laufen

Laufen kannst du schon, seitdem du ungefähr 1 Jahr alt bist. Lauf los und lass die Arme mitschwingen. Du kannst auch mehrmals am Tag einen kleinen Sprint machen. 15-20 Meter können reichen, um Glücksgefühle zu erzeugen.



Hüpfen

Du weißt ja, wie es geht: Hüpfen. Von einem Bein aufs andere. Mit beiden Beinen. Hüpfen. In die Luft. Oder die Treppe runter. Hüpfen ist ein bisschen so wie Fliegen und macht Spaß. Hüpfen geht fast überall. Fang morgens damit an. Es lockert deinen Körper und deine Gedanken.

Die Hand auf das Herz legen

Lege deine rechte Hand oder deine linke Hand oder beide Hände auf dein Herz. Du kannst deine Hand ganz zart auflegen oder mit etwas Druck. Dein Herz mag diese freundliche Berührung und wird dir helfen, dass du dich ruhiger und besser fühlst. Sprich dazu in Gedanken die Worte „Ich habe es gut gemacht“.

Schulterwurf

Bewege mit Schwung deine Arme von vorn nach hinten über die Schultern – abwechselnd rechter Arm über die rechte Schulter, dann der linke Arm über die linke Schulter. Stell dir vor, wie du dabei die Sorgen rechts und links über die Schulter nach hinten wirfst und hinter dir lässt. Du kannst dabei auch hüpfen – das wirkt dann doppelt.

Gähnen

Weit den Mund aufmachen und Gähnen – du weißt doch, wie das geht. Oder einfach so tun, als ob du gähnen würdest. Dadurch werden deine Muskeln im Gesicht locker und auch deine Gedanken und Gefühle werden besser. Auch dein Einschlafen und deinen Schlaf kannst du mit der Gähnen-Übung verbessern. Guter Schlaf ist sehr gesund und hilft dir. Deshalb: Gähnen.

Und noch etwas ganz Wichtiges: wenn du bemerkst, dass du alleine nicht mehr weiterkannst, versuche dich an Helfer zu wenden. Hilfe zu suchen, ist ein Zeichen von Klugheit und Stärke.

Sämtliche Übungen stammen von der Body 2 Brain ccm® Methode unter Mitwirkung und mit freundlicher Genehmigung von Dr. med. Claudia Croos - Müller, Ärztin für Neurologie und Psychotherapie, EMDR Therapeutin

www.croos-müller.de

Unter Mitwirkung der Kunsttherapeutin Katrin Sauerland

<http://www.katrin-sauerland.de>

Unter Mitwirkung vieler Übersetzer

Idee und Realisierung von Annie Sauerland - annie@sauerland.li

Share – copy and redistribute the material in any medium or format.

Attribution – You must give **appropriate credit**, provide a link to the license, and **indicate if changes were made**. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.

NonCommercial - You may not use the material for **commercial purposes**.

NoDerivatives – If you **remix, transform, or build upon** the material, you may not distribute the modified material.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License

