



ERSTE HILFE FÜR DIE SEELE NACH EINEM SCHOCK

Ein Kompass für Sie und Ihr Kind in schweren Zeiten

Liebe Eltern,

wenn Sie diese Zeilen lesen, liegt hinter Ihnen und Ihrer Familie wahrscheinlich ein zutiefst erschütterndes Erlebnis. Vielleicht war es ein Sportunfall, ein schwerer Autounfall oder ein anderes plötzliches, bedrohliches Ereignis. Auch wenn glücklicherweise alle überlebt haben – der Schreck sitzt tief.

Als Elternteil funktioniert man in solchen Momenten oft wie auf Autopilot. Sie versuchen stark zu sein, Ihr Kind zu beschützen und alles zu organisieren. Doch im Inneren sieht es oft ganz anders aus: Sie fühlen sich vielleicht selbst geschockt, ohnmächtig und unendlich hilflos. Es ist völlig normal, dass auch Sie zittern, Ihr Herz rast oder Sie sich emotional wie betäubt fühlen. Nicht selten kommen gerade jetzt alte Erinnerungen in Ihnen hoch, die belastend sein können.

Sie sind mit diesem Gefühl nicht allein, und nichts daran ist falsch. Ihre Reaktion ist eine völlig gesunde Antwort Ihres Körpers auf ein absolut unnormales Geschehen. Ihr System ist lediglich kurzzeitig **aus der Balance geraten** und befindet sich im **Überlebensmodus**. Fast so, wie das Ihres Kindes.

Diese Broschüre soll Ihnen als kleiner emotionaler Anker dienen. Sie erklärt Ihnen in einfachen Worten, was in Ihrem Nervensystem passiert, wie Sie Ihrem Kind (selbst wenn es schon fast erwachsen ist) Sicherheit schenken können und was Sie aktiv tun können, um zu verhindern, dass aus diesem Schock eine dauerhafte seelische Wunde – ein Trauma – wird.

Der zeitliche Ablauf „Was ist normal?“

Die ersten 48 Stunden (Akutphase):

Gefühle von Schock und emotionaler Betäubung überwiegen. Der Körper versucht, das Adrenalin abzubauen (Zittern ist hierbei hilfreich und sollte nicht unterbunden werden). Sicherheit und Ruhe sind jetzt das Wichtigste. Nach einem Schreckmoment schaltet das Gehirn auf Überleben (Kampf, Flucht oder Erstarrung). Das Nervensystem reagiert auf extreme Bedrohung oder Angst. Symptome in der Akutphase, „wie Muskelzittern, Herzklopfen, unkontrolliertes Weinen, Taubheitsgefühle oder Schlafstörungen, Filmriss oder Gedächtnislücken,“ sind nicht unnormale. Es ist eine völlig normale Reaktion des Körpers auf ein unnormales Ereignis.

Woche 1 bis 2 (Verarbeitungsphase):

Es ist ein ständiges Auf und Ab. Die Betroffenen brauchen Raum, um über das Geschehen zu sprechen. Es ist auch völlig natürlich, wenn sich Kinder und Jugendliche zurückziehen, gereizt sind oder das Ereignis immer wieder in Gedanken durchspielen.



Unterstützen Sie Ihr Kind beim Finden des Alltags, lassen Sie aber Gefühle zu und bagatellisieren Sie sie nicht. Das Geschehen war schlimm und das darf und sollte auch gefühlt werden. Alles was die Kinder jetzt wahrnehmen und zulassen (dürfen), verhindert ein „Feststecken“ und Unterdrücken von Gefühlen und damit Traumafolgestörungen.

Woche 3 bis 4 (Rückkehr zum Alltag?):

Symptome sollten allmählich abklingen. Die Struktur des Alltags (Schule, Essen, Schlaf) sollte wieder greifbar sein. Tauchen hier intensive Erinnerungsschleifen auf, helfen gezielte Erdungsübungen.

Nach 4 Wochen:

Halten Beschwerden wie Alpträume, ständige Schreckhaftigkeit oder Rückzug unvermindert an oder verschlimmern sich sogar, oder wird der Alltag blockiert, ist professionelle Hilfe ratsam.

Was ist ein Trauma und wie entsteht es?

Um die Angst zu entmystifizieren, hilft es, die Biologie dahinter zu verstehen. Ein Trauma entsteht nicht durch das Ereignis selbst, sondern durch die **körperliche Reaktion im Nervensystem** auf dieses Ereignis.

Ein Schocktrauma entsteht immer dann, wenn etwas **zu schnell, zu viel und zu plötzlich** über uns hereinbricht. In diesem Moment wird das biologische Stresssystem mit Wucht überflutet. Das Gehirn schüttet Unmengen an Stresshormonen aus. Unser Stammhirn entscheidet blitzschnell über unsere Überlebensstrategie: **Kampf (Fight), Flucht (Flight) oder Erstarrung (Freeze)**.

- Wenn wir weder kämpfen noch fliehen können (wie eingesperrt in einem Fahrzeug), bleibt dem Körper als letzte Instanz nur der **Totstellreflex (Erstarrung / Shutdown)** oder Resignation ein ergeben in der Situation.
- Die immense Kampf- und Fluchtenergie wird im Körper mobilisiert, kann aber nicht entladen werden. Sie „friert“ im Nervensystem ein und bleibt dort stecken. Das ist der Moment, in dem die biologische Sicherung herausfliegt.

Das Ziel der ersten Tage danach ist es, diese Sicherungen sanft wieder reinzudrehen und dem Nervensystem zu signalisieren: „Die Gefahr ist vorbei. Du bist jetzt in Sicherheit“.

Ob sich aus einem Schock ein dauerhaftes Trauma entwickelt, hängt ganz entscheidend vom **„Erleben nach dem Erleben“** ab. Wenn ein Mensch nach der Katastrophe sofort aufgefangen wird, sich mitteilen darf, gehalten wird und sein Nervensystem sich wieder beruhigen kann, wird die Erfahrung im Gehirn als „normale“ Vergangenheit abgespeichert. Bleibt die Unterstützung aus oder wird der Schmerz verdrängt, verfestigt sich die Blockade im Nervensystem.



Die Sauerstoffmaske – Ersthilfe für DICH als Elternteil

Im Flugzeug heißt es immer: „*Setzen Sie sich selbst zuerst die Sauerstoffmaske auf, bevor Sie Ihrem Kind helfen.*“ Das gilt auch in der Seelensorge.

Kinder und Jugendliche besitzen feine Antennen (**Neurozeption**). Sie scannen unbewusst den Tonfall Ihrer Stimme, Ihre Mimik und Körperspannung. Sollten jetzt eigene Themen auftauchen, dürfen auch Sie sich Hilfe holen und ein Vorbild für Ihr Kind sein, indem Sie die Emotionen nicht unterdrücken. Wenn Sie innerlich völlig im Alarmmodus sind, spürt Ihr Kind das und sein System kann nicht herunterfahren. **Ihre wichtigste Aufgabe ist es daher, sich selbst zuerst zu regulieren, um Ihr Kind co-regulieren zu können.**

Übungen für Ihren eigenen Notfallkoffer:

1. Die Orientierung im Raum (Vagus-Aktivierung)

Wenn wir im Schock sind, wird unser Blick eng (Tunnelblick). Um Ihrem Gehirn biologisch zu beweisen, dass die Gefahr vorbei ist:

- Drehen Sie Ihren Kopf ganz langsam und weit nach links und rechts.
- Achten Sie ganz bewusst auf die Decke, die Ecken des Raumes und den Boden.
- Benennen Sie im Stillen 3 Dinge, die Sie sehen und die Ihnen ein Gefühl von Beständigkeit geben (z. B. der stabile Holzschrank, das sanfte Licht der Lampe).

2. Die 5-4-3-2-1 Methode (Neuorientierung der Sinne):

Schauen Sie sich im Raum um und nehmen fünf Dinge wahr:

- **5 Dinge SEHEN:** Beschreiben Sie optisch fünf Gegenstände in Ihrer Umgebung in Gedanken oder laut.
- **4 Dinge TASTEN/FÜHLEN:** Spüren Sie vier Berührungspunkte, wie die Füße auf dem Boden, den Rücken auf dem Stuhl, den Stoff der Kleidung auf der Haut.
- **3 Dinge HÖREN:** Lauschen Sie auf drei Geräusche, wie das Surren der Lüftung, das Ticken der Uhr oder das eigene Atmen.
- **2 Dinge RIECHEN:** Nehme Sie zwei Gerüche in Ihrer Nähe wahr.
- **1 Sache SCHMECKEN:** Achten Sie auf einen Geschmack (z.B. ein Schluck Wasser). Warum das wirkt: Diese Übung zwingt das Gehirn aus der Erinnerungsschleife zurück in die aktuelle, sichere Gegenwart.

3. Der Butterfly Hug (Bi-laterale Stimulation zur Stressregulation):

Kreuzen Sie die Arme vor der Brust wie ein Schmetterling und legen Sie die Hände auf die gegenüberliegenden Schultern oder Schlüsselbeine.



Beginnen Sie nun, wie bei Flügelschlägen, abwechselnd langsam und rhythmisch mit der linken und rechten Hand auf die Schultern zu klopfen. Man kann die Arme auch auf- und abstreichen oder sie festhalten.



Atmen Sie dabei tief ein und pusten beim Ausatmen die Luft wie durch einen Strohhalm aus. Beobachten Sie, wie sich die innere Anspannung verändert.

4. Der Bodenkontakt (Propriozeption)

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen beide Füße flach, breitbeinig und fest auf den Boden.
- Spüren Sie ganz bewusst den Druck der Fußsohlen auf der Erde.
- Klopfen Sie Ihre Oberschenkel sanft mit den Händen ab, um Ihre Körpergrenzen wieder zu spüren.

5. Das Schlüpf- und Seufzatmen

- Spitzen Sie Ihre Lippen, als würden Sie durch einen Strohhalm einatmen. Atmen Sie so tief und langsam ein.
- Atmen Sie dann geräuschvoll und lang mit einem tiefen Seufzer durch den Mund aus. Wiederholen Sie das 5-mal. Das signalisiert dem Nervensystem sofortige Entspannung.

3. Wie Sie Ihrem Kind jetzt konkret helfen

Jugendliche wirken oft schon erwachsen und cool. Doch nach einem Schock fallen auch sie unbewusst in kindliche Bedürfnisse zurück. Sie brauchen jetzt keine klugen Ratschläge oder ein rationales „Es ist ja nichts passiert“, sondern einen **sicheren Hafen**.

Das „Erleben nach dem Erleben“ aktiv gestalten

- **Schaffen Sie einen sicheren Ort:** Bereiten Sie ein gemütliches Zimmer vor, kochen ihr/sein Lieblingsessen. Sorgen Sie für physische Nähe. Manchmal wirkt eine feste, lange Umarmung Wunder, um das Nervensystem zu beruhigen (sofern Ihr Kind das möchte).
- **Kein Sprechzwang, aber absolute Gesprächsbereitschaft:** Zwingen Sie Ihr Kind nicht, den Unfall im Detail zu erzählen. Das kann das Gehirn überfluten. Sagen stattdessen: *„Ich bin da. Du musst nichts erzählen, aber wenn Du reden, weinen oder einfach nur schweigen willst, bin ich an Deiner Seite“*.



- **Gefühle validieren:** Wenn Ihr Kind weint, zittert oder wütend ist, sagen Sie nicht: „Du musst keine Angst mehr haben.“ Sagen Sie lieber: „Es ist völlig okay, dass Du weinst und zitterst. Das ist die Anspannung, die jetzt aus Deinem Körper weicht. Auch Wut ist okay. (Je nach Alter: Du hast das ganz toll gemacht)“.
- **Routine wiederherstellen:** Struktur und Vorhersehbarkeit im Alltag geben dem Nervensystem Sicherheit.
- **Körperliche Bedürfnisse:** Achten Sie auf ausreichend Schlaf und eine gesunde Ernährung (wenig Koffein/Zucker), um den Körper bei der Stressbewältigung zu unterstützen. Zucker und Koffein lassen das Nervensystem nach oben in den Sympathikus gehen und führen oft zu Rastlosigkeit. Es spricht nichts gegen den Lieblingsaufstrich, es sollte nur vermieden werden, sich sinnlos etwas „reinzuschaukeln“, aus dem Bedürfnis heraus, sich zu beruhigen.

Praktische Körper-Übungen für Ihr Kind (Body-to-Brain)

Da der Schock direkt im Körpergedächtnis sitzt, können wir ihn oft nicht über den Verstand, wohl aber über den Körper lösen. Leiten Sie Ihr Kind spielerisch oder im direkten Gespräch an, diese Übungen mit Ihnen gemeinsam zu machen. Für Jugendliche habe ich eine eigene PDF entworfen, damit sie in die Selbstwirksamkeit kommen und sich nicht länger handlungsunfähig erleben.

Übung A: „Kopf hoch, Brust raus“

Wenn wir Angst haben, fallen wir in eine gebeugte Schutzhaltung (Schließungsmuster).

- Bitten Sie Ihr Kind, sich ganz bewusst aufzurichten.
- Das Kinn leicht anzuheben und die Wirbelsäule zu strecken.
- Die Brust rauszunehmen, um tiefer durchzuatmen. *Die körperliche Aufrichtung signalisiert dem Gehirn sofortige Entlastung und verringert das Gefühl der Ohnmacht.*

Übung B: „Walk, Walk, Baby!“

Sollte Ihr Kind in einer emotionalen Erstarrung (Freeze) stecken, wie abwesend wirken oder nicht reagieren:

- Fordern Sie es auf, aufzustehen und ganz bewusst auf der Stelle kräftig zu stampfen (oder zu hüpfen)
- Rechts-links-rechts-links im Rhythmus, um Aufmerksamkeit, Wachheit und Kraft im Gehirn anzuregen.
- Lassen Sie die Arme dabei locker mitschwingen. **Diese Bewegung signalisiert dem Gehirn: „Ich kann mich wieder bewegen, ich bin nicht mehr gelähmt“.*



Übung C: Starke Reize nutzen (bei extremer Anspannung)

Wenn die Gedanken kreisen und das System überflutet wird, helfen oft nur starke sensorische Reize, um das Gehirn im Hier und Jetzt zu verankern:

- **Kälte-Hack:** Eine Kühlkomresse oder Eiswürfel auf den Unterarm oder in den Nacken legen. Auch kaltes Wasser über die Unterarme laufen lassen, hilft.
- **Zitronen-Biss:** Auf eine Zitronenscheibe beißen – der saure Reiz durchbricht kreisende Gedanken sofort.
- **Brausepulver:** Prickelndes Brausepulver auf der Zunge lenkt die Aufmerksamkeit effektiv auf die Körperwahrnehmung.
- **Körper Wahrnehmen:** Den Körper abklopfen oder Streichen, das Gesicht nicht vergessen, die Ohren dabei etwas ausstreichen (langziehen), auf den Brustkorb wie ein Affe klopfen.

Worauf Sie in der nächsten Zeit achten sollten

Heilung verläuft nicht geradlinig. Es ist völlig normal, wenn die kommenden Wochen von Höhen und Tiefen geprägt sind.

Die drei Phasen nach dem Schock:

1. **Die Schockphase (Tag 1 bis ca. 1 Woche danach):** Typisch sind schnelle Atmung, Benommenheit, unruhiger Schlaf oder plötzliches Aufschrecken. Auch Gedächtnislücken bezüglich alltäglicher Dinge sind völlig normal. **Ihre Aufgabe:** Ruhe ausstrahlen, körperlich versorgen, da sein.
2. **Die Einwirkungsphase (Woche 2 bis ca. 3 Wochen danach):** Die stärkste körperliche Erregung lässt nach, aber das Geschehene ist innerlich extrem präsent. Es kann zu Wutausbrüchen, Alpträumen, Weinkrämpfen oder Schuldzuweisungen kommen. **Ihre Aufgabe:** Zuhören, die Gefühle halten, den Alltag sanft strukturieren.
3. **Die Erholungsphase (Woche 3 bis 4 danach):** Normalerweise kehrt das Nervensystem allmählich in sein normales Toleranzfenster zurück. Positive Lebensenergie und Freude kommen zurück.

Wann sollten Sie professionelle Hilfe suchen?

Ein Monat ist die magische Grenze. Wenn die folgenden Symptome **länger als 4 Wochen** unvermindert anhalten oder sich sogar verschlimmern, sollten Sie sich professionelle Unterstützung holen:

- **Intrusionen / Flashbacks:** Ihr Kind wird im Alltag von Bildern, Gerüchen oder Geräuschen des Unfalls regelrecht überflutet, so als würde das Ereignis jetzt gerade wieder passieren.



- **Starkes Vermeidungsverhalten:** Ihr Kind weigert sich strikt, wieder in einen Bus oder ein Auto (je nach Erlebnis) etc. zu steigen, oder meidet jeden Gedanken daran.
- **Chronische Übererregung:** Anhaltende schwere Schlafstörungen, extreme Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme oder eine ständige, quälende Schreckhaftigkeit.
- **Emotionale Taubheit / Dissoziation:** Ihr Kind wirkt dauerhaft wie „in Watte gepackt“, teilnahmslos, zieht sich völlig zurück und spürt weder Freude noch Trauer.
- **Starke Wesensveränderung:** Dauerhafte Reizbarkeit, Schreckhaftigkeit, Konzentrationsverlust oder emotionale Taubheit („wie in Watte gepackt“).
- **Physische Symptome:** Anhaltende (oft nicht zuordbare) Schmerzen (für die es keine ärztliche Erklärung gibt), Übelkeit oder Schlafstörungen ohne organischen Befund.

Zögern Sie in diesen Fällen nicht. Eine traumasensible Begleitung (wie z. B. durch EMDR oder körperorientierte Traumatherapie) kann Ihrem Kind helfen, die im Nervensystem festgesteckte Schockenergie sanft zu entladen und wieder ganz im sicheren Hier und Jetzt anzukommen.

Sollten noch weitere Fragen auftauchen, ruf mich gerne an, die Kontaktdaten finden Sie in der Fußzeile.

Notfallkontakte für Ihre Sicherheit

Telefonseelsorge (anonym & kostenlos)

0800 - 111 0 111 / 0800 - 111 0 222