

ERSTE HILFE FÜR DICH

Wie du dein Nervensystem nach einem krassen Erlebnis wieder beruhigst

Hey Du,

wenn du diesen Text liest, hast du wahrscheinlich gerade etwas ziemlich Heftiges erlebt. Vielleicht war es ein Unfall oder du hast etwas mit ansehen müssen, was jemand anderes passiert ist, oder ein anderes plötzliches Schreckereignis, das dir schlagartig den Boden unter den Füßen weggezogen hat .

Vielleicht merkst du jetzt noch, dass dein Herz wie verrückt rast, deine Muskeln zittern, du weinen musst, dich wie benebelt fühlst oder schlecht schlafen kannst . Eventuell kommen auch immer wieder Bilder von dem Ereignis in deinem Kopf hoch .

Das Wichtigste zuerst: Mit dir stimmt alles und du drehst auch nicht durch.

Alles, was dein Körper gerade tut, ist eine **völlig normale Reaktion deines Systems auf eine absolut unnormale Situation** . Dein Gehirn hat in Sekundenbruchteilen auf ein Notfall-Schutzprogramm geschaltet (Überlebensmodus) .Dein Nervensystem ist im Moment einfach extrem überflutet und aus der Balance geraten. Dass dein Körper zittert, weint oder unter Strom steht, ist ein wichtiger Teil deines Verarbeitungsprozesses und zeigt, dass dein System versucht, den Stress wieder loszuwerden .Ein gutes Zeichen!

Mit diesem Skript bekommst du ein paar einfache, aber extrem wirksame Werkzeuge an die Hand, mit denen du deinem Körper und deinem Gehirn zeigen kannst: **„Die Gefahr ist vorbei. Ich bin jetzt in Sicherheit“**.

1. Deine Akut-Tools: Bring dein System wieder in Balance

Wenn deine Gedanken Kreisen, dein Körper sich fremd anfühlt, dein Herz zu schnell klopft oder du dich nicht mehr wie du selbst fühlst, kannst du mit diesen Übungen dein Nervensystem direkt beruhigen.

Probiere die Übungen einfach mal aus und spüre in dich hinein. Tun sie dir gut? Wenn nicht, probiere eine andere Übung aus.

- **Die 5-4-3-2-1-Methode (Erdung):** Wenn dein Kopf nicht aufhört zu kreisen, zwinge dein Gehirn zurück ins Hier und Jetzt. Nenne laut oder leise :
 - **5 Dinge**, die du in deiner Umgebung siehst .
 - **4 Dinge**, die du gerade hören kannst .
 - **3 Dinge**, die du riechen kannst .
 - **2 Dinge**, die du fühlst (z. B. den Stoff deiner Jeans, die kühle Tischplatte) .
 - **1 Sache**, die du schmecken kannst .

- **Richtig atmen (Die Bremse aktivieren):** Konzentriere dich darauf, **länger auszuatmen als einzuatmen** . Atme tief ein und lass den Atem danach langsam und gerne mit einem geräuschvollen Seufzer ausströmen . Das signalisiert deinem Körper biologisch: Keine Gefahr mehr, du darfst dich entspannen .
- **Körperhaltung verändern (Body-2-Brain):** Wenn wir Angst haben, macht sich unser Körper unbewusst eng und sackt zusammen. Ändere die Richtung: **Strecke deinen Rücken, hebe das Kinn leicht an und nimm die Schultern zurück („Kopf hoch, Brust raus!“)** . Diese Aufrichtung sendet sofort Signale von Sicherheit an dein Gehirn und hebt deine Stimmung .
- **Walk, Walk, Baby! (Aus der Erstarrung kommen):** Wenn du dich wie gelähmt oder wie „eingefroren“ fühlst, komm in Bewegung . Marschiere ganz bewusst auf der Stelle und ziehe die Knie extra hoch . Oder hüpfе ein paar Mal locker auf und ab . *Die Wissenschaft zeigt: Man kann biologisch nicht gleichzeitig hüpfen und schlecht drauf sein – Bewegung bringt dich blitzschnell zurück ins Jetzt .*
- **Der Butterfly Hug (Schmetterlings-Umarmung):** Wenn gerade niemand da ist, der dich halten kann, halte dich selbst : Kreuz deine Arme vor der Brust und lege deine Hände auf deine Schultern . Klopfe nun abwechselnd, ganz rhythmisch und langsam, mit der linken und der rechten Hand auf deine Schultern . Atme dabei tief in den Bauch ein und langsam wieder aus .
- **Den Körper spüren:** Streiche oder klopfe deinen Körper ab. Vorne und hinten, oben und unten, fang an den Armen an und arbeite dich dann bis runter zu deinen Füßen. Das aktiviert deine Körperwahrnehmung.
- **Erden:** Stell die Füße auf den Boden und wenn du kannst, steh dafür auf. Schließe deine Augen. Nun stell dir vor, aus deinen Füßen wachsen Wurzeln in die Erde. Kleine und große Wurzeln, die dich stabilisieren und halten. Spüre da eine Weile hinein. Dann spüre deine Beine. Vielleicht stehen sie fest, wie ein Baum. Vielleicht schwanken sie leicht hin und her. Deine Wurzeln halten dich. Und nun spüre in deine Arme hinein. Vielleicht heben sie sich über den Kopf und wiegen hin und her. Wie Äste eines Baumes. Von oben strahlt Sonne und Energie auf dich nieder, unten halten dich die Wurzeln. Mach das solange du dich gut damit fühlst.

2. Sensorische Turbo-Hacks für schnelle Klarheit

Manchmal ist der Stress so hoch, dass Reden oder Atmen schwer fällt und du spürst, dass du über deinen Körper keine Kontrolle mehr hast. Eine Panikattacke droht zu dich überfluten. Dann helfen **starke, schnelle Reize**, um die Panik zu stoppen. Probiere aus, was sich für dich gut anfühlt :

- **Der Kälte-Kick:** Lutsch einen Eiswürfel oder schütte dir Wasser ins Gesicht – zur Not - geh kalt duschen .
- **Der Sauer-Schock:** Biss auf ein extrem saures Bonbon oder eine Zitronenscheibe .
- **Abreiben:** Massiere deinen Körper oder reibe deine Arme und Beine kräftig ab, um dich wieder selbst zu spüren .
- **Sound & Bewegung:** Singe laut zu deinem Lieblingslied, tanze oder bewege dich ohne nachzudenken, ob das jetzt gut aussieht. . *Ein Körper in Bewegung kann keine Panikattacke bekommen !*

Es hilft auch, Gefühle zuzulassen, nicht zu verdrängen. Angst ist meistens eine verlagerte Möglichkeit des Körpers Druck abzugeben. Dahinter steckt oft die Angst die Kontrolle zu verlieren. Und genau das passiert in einer Panikattacke. Man verliert die Kontrolle. Spüre in dich hinein. Welche Gefühle unterdrückst du gerade?

3. Was dir zur Zeit zusätzlich hilft – und was du meiden solltest

Das hilft dir jetzt:

- **Rede mit den Leuten, die dabei waren:** Sprich mit deinen Mitschülern, der Familie oder Freunden, die das Ereignis miterlebt haben . Niemand versteht dich gerade so gut wie deine Gruppe, die das Gleiche durchgemacht hat .
- **Lass die Tränen und die Wut zu:** Gefühle wegzudrücken kostet extrem viel Kraft . Wenn du weinen musst oder wütend bist, lass es raus . Das ist ein Ventil deines Körpers.
- **Halte dich an deine Routinen:** Geh eine Runde spazieren, halte deine gewohnten Essenszeiten ein, zocke mit Freunden, ruf deine Freundin an und versuche, deinen Alltag trotz allem weiterzuleben .

Das solltest du jetzt unbedingt vermeiden:

- **Keine Unfall-Videos oder Berichte auf Social Media:** Schau dir keine Fotos, TikToks, Reels oder News über das Ereignis an . Das füttert dein Gehirn nur wieder mit dem alten Stress und kann dich erneut traumatisieren (Retraumatisierung) .
- **Tu nicht so, als wäre nichts gewesen:** Zwing dich nicht, die „coole, unberührte“ Rolle zu spielen . Wenn es dir nicht gut geht, sprich darüber oder schreib deine Gedanken auf .
- **Keine Betäubung durch Alkohol oder Drogen:** Auch wenn es verlockend klingt, den Schmerz kurz „auszuschalten“ – Alkohol und Drogen blockieren die natürliche Verarbeitung in deinem Gehirn . Die Gefühle verschwinden dadurch nicht, sie kommen später nur heftiger oder als andere körperliche Symptome und Ängste wieder hoch .

4. Wann du dir Unterstützung holen solltest

Es ist völlig okay, wenn es dir in den ersten zwei bis drei Wochen nach dem Unfall noch nicht wieder perfekt geht. Dein System braucht Zeit.

Du solltest dir jedoch professionelle Unterstützung holen, wenn :

- Die extreme Unruhe, die Alpträume, die Angstgefühle oder das Gefühl, irgendwie neben dir zu stehen (Entfremdung), **länger als vier Wochen** unverändert anhalten .
- Dich die Symptome im Alltag komplett blockieren (du z. B. nicht mehr zur Schule gehen oder nicht mehr Auto/Bus fahren kannst) .

Du musst das nicht allein durchstehen . Wende dich an deine Eltern, einen Hausarzt, eine Vertrauenslehrerin, einen Therapeuten oder melde dich anonym und kostenlos bei der **Nummer gegen Kummer** (0800 - 111 0 333) .

Wenn du Fragen hast oder einfach eine Orientierung suchst, kannst du dich auch jederzeit ganz unkompliziert bei mir melden .Meine Kontaktdaten findest du in der Fußzeile.