

Sonne für die Seele



Ein Selbsthilfebuch für traumatisierte Flüchtlinge

*Informationen und Übungen, die helfen können
traumatische Erfahrungen zu bewältigen*

Konzeption und Text: Anne-Margret Wild

Illustration: Jeanette Niqué

Fotos: Josef Schechner



Herausgegeben von

2. Auflage 2017

Herausgegeben vom

TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.

Glockenhofstraße 47

90478 Nürnberg

www.thzn.org

illustriert von Jeanette Niqué



www.ateljoe.de

Ausmalbilder: Sabine Fischer

Fotos: Josef Schechner

<https://500px.com/josefschechner>

Covergestaltung: Barbara Mutzbauer

Wenn Sie dieses Buch nutzen und einsetzen, würden wir uns über eine Rückmeldung und eine Spende zur Ermöglichung weiterer Übersetzungen und Druckauflagen freuen!

Schreiben Sie an: selbsthilfebuch@gmail.com

Spenden unter dem **Stichwort „Selbsthilfebuch“** bitte überweisen an:

TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.

Deutsche Apotheker- und Ärztebank,

IBAN DE 20 300 6060 1000 38 53 705

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Willkommen in Deutschland	4
Einleitung: Für wen ist dieses Buch? Und wobei und wie kann es helfen?	4
1. Kapitel: Was ist los mit mir? – Wichtige Informationen	6
1.1. Wenn die Seele verletzt wurde – Trauma	6
1.2. Wodurch entsteht eine schwere Verletzung der Seele? –traumatische Ereignisse	8
<i>Exkurs: Die Kraft der Vorstellungen</i>	10
1.3. Was passiert im Gehirn während einer traumatischen Erfahrung und welche Auswirkungen hat das für mich? – Ergebnisse der Hirnforschung, Posttraumatische Belastungsstörung und Trauma- Symptome	11
1.4. Weitere Probleme und zusätzliche Belastungen	24
1.4.1. Depression	25
1.4.2. Angst	26
1.4.3. Körperliche Schmerzen	26
1.5. Was stört mich? Worunter leide ich? Was will ich ändern? – Meine persönliche Übersicht	27
2. Kapitel: Was tut mir gut? Was hilft mir?- Meine Stärken und Kräfte	31
2.1. Positive und negative Gedanken haben Kraft	33
2.2. Was sind Ressourcen?	34
2.3. Was sind meine persönlichen Ressourcen? - Die Suche nach verschütteten Kraftquellen	35
2.4. Positive Erlebnisse in der Gegenwart	58
2.5. Im Hier und Jetzt bleiben – Achtsamkeit	61
2.6. Mein wichtiger Rahmen: Sicherheit!	70
2.6.1. Tagesstruktur	70
2.6.2. Regeln	76
2.7. Soziale Kontakte	76
2.8. Sich Mitteilen, Ausdrücken und kreativ sein	79
3. Kapitel: Was tun bei...? – Hilfe bei bestimmten Problemen	80
3.1. Ein- und Durchschlafschwierigkeiten	80
3.1.1. Regeln für einen erholsamen Schlaf	81
3.1.2. Körperliche Entspannung	86
3.1.3. Gedankliche Entspannung	89
3.1.4. Arztbesuch und schlaffördernde Medikamente	91
3.2. Alpträume	92
3.2.1. Was du tun kannst, wenn du aus einem Alptraum erwachst	92
3.2.2. Alpträumen vorbeugen	96
3.3. Blitzerinnerungen, wiederkehrende negative Erinnerungen/Bilder und Neben-sich-Stehen	97
3.3.1. Blitzerinnerungen (Flashbacks)	97
3.3.2. Wiederkehrende negative Erinnerungen oder Bilder (Intrusionen)	100
3.3.3. Neben-sich-Stehen (Dissoziation)	102
3.4. Aggression: Selbstverletzung, Wut, Reizbarkeit und Gewalt	103
3.4.1. Selbstverletzung	104
3.4.2. Wut, Reizbarkeit und Gewalt	108
3.5. Depressive Stimmung, Grübeln und Schuldgefühle	113
3.6. Konzentrationsschwierigkeiten und Vergesslichkeit	121

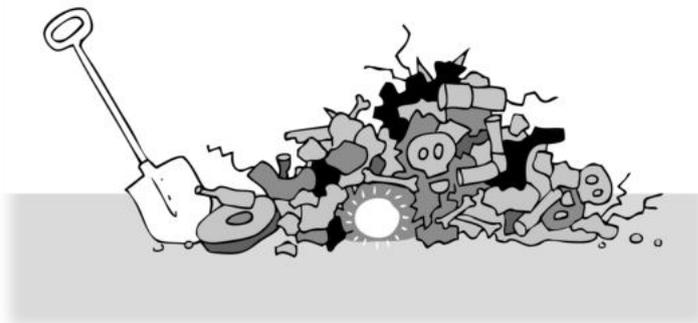
3.7. Trauer	122
3.7.1. Trauerphasen	122
3.7.2. Was macht das Trauern noch schwerer?	123
3.7.3. Was kann beim Trauern helfen?	123
3.8. Angstattacken	124
3.8.1. Was macht die Angst mit uns und wozu gibt es sie?	124
3.8.2. Was kann man gegen Angstanfälle tun?	125
3.8.3. Warum die Angst noch größer wird, wenn wir sie vermeiden	126
3.9. Kopfschmerzen	127
3.9.1. Schmerztagebuch	127
3.9.2. Den Schmerz beschreiben	128
3.9.3. Entspannung hilft	128
3.10. Alkohol- und/oder Drogenkonsum	130
4. Kapitel: Wer kann mir helfen? An wen kann ich mich wenden? - Wichtige Adressen	131
4.1. Was ist ein Psychiater/Psychotherapeut/Psychologe? Wie hilft Psychotherapie?	131
4.2. Adressen und Links im Internet	132
4.2.1. Psychosoziale Beratungsstellen	132
4.2.2. Psychosoziale Online Beratung	136
4.2.3. Links im Internet	136
4.2.4. Was hilft meinem Kind?	136
Nachwort	137
Übungsverzeichnis	138
Literaturverzeichnis	139

Vorwort

Willkommen in Deutschland!

Vielleicht hast du das schon oft gehört, vielleicht gibt es auch Menschen, die dir nicht das Gefühl geben willkommen zu sein. Ich möchte Dich willkommen heißen! Schön, dass du da bist! Und toll, dass du es bis hierher geschafft hast. Du hast schwere Zeiten in deiner Heimat und auf der Flucht hinter dir. Und du hast sie gemeistert. Du hast überlebt. Darüber freue ich mich mit dir. Vielleicht kannst du dich selbst auch im Moment gar nicht freuen hier zu sein, weil du deine Heimat, Familie und Freunde sehr vermisst. Und mir tut es von Herzen leid, dass du das alles verlassen musstest. Dass du erleben musstest, was du erlebt hast, dass du mit Angst, Verlust, Not, Gewalt und Tod zurechtkommen musstest. Dass du deine bisherigen Träume aufgeben musstest, um dein Leben zu retten. Das alles tut weh und ich fühle mit dir all die Trauer, Wut und vielleicht Angst.

Und: es ist schön, dass du da bist! Ich wünsche dir, dass du hier eine Zukunftsperspektive für dich sehen oder entwickeln kannst und möchte mit dir auch das Hier und Jetzt (die Gegenwart) anschauen, damit du wieder zu deinen eigenen Stärken finden kannst. Oft sind sie vergessen und vergraben unter all dem Negativen und Schlimmen. Ich wünsche dir, dass du sie mit Unterstützung (vielleicht auch diesen Buches) wieder entdecken kannst! Denn dass sie da sind, das ist sicher!

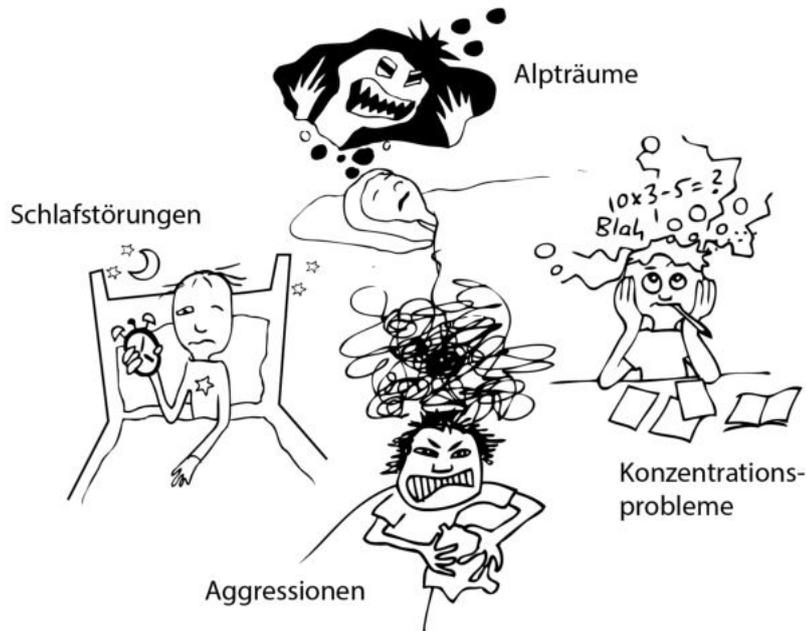


Einleitung: Für wen ist dieses Buch? Und wobei und wie kann es helfen?

Dieses Buch ist für dich geschrieben. Du bist nach Deutschland gekommen, weil du in deiner Heimat in einer schwierigen Notlage warst. Weil dort Krieg herrscht, dich die Taliban nicht in Ruhe lassen oder die AL Shabab Milizen dich rekrutieren wollten. Weil du in einer Diktatur zum Militärdienst verpflichtet worden wärst oder du nicht wusstest von was du leben sollst und du keine Perspektive gesehen hast. Vielleicht solltest du auch gegen deinen Willen verheiratet werden. Egal, ob du jung oder alt, männlich oder weiblich bist und egal was deine ganz persönlichen Gründe waren nach Deutschland zu kommen, wir wollen gemeinsam nach vorne schauen und überlegen, wie es dir hier besser gehen kann. Vielleicht müssen wir dafür auch mal in die Vergangenheit zurück schauen, aber soweit es geht, wollen wir uns auf das Hier und Jetzt und die Zukunft konzentrieren.

Das ist nicht immer so leicht, oder? Vielleicht kennst du das, wenn einen Bilder und Erlebnisse aus der Vergangenheit, die man am liebsten vergessen möchte, einfach so einholen. Wenn sie einfach zu

dir kommen und dich überfallen, obwohl du am liebsten nicht mehr daran denken möchtest. Vielleicht kannst du deswegen nachts schlecht schlafen, weil die Vergangenheit im Traum erscheint? Vielleicht kannst du aber auch abends oft stundenlang nicht einschlafen, weil du viel nachdenken musst und dir Sorgen machst? Vielleicht kannst du dir kaum Wörter in der neuen Sprache merken, obwohl du eigentlich immer gut in der Schule warst und auch unbedingt schnell Deutsch lernen möchtest? Vielleicht wirst du schneller wütend als früher und kannst dich selber dann nicht gut kontrollieren? Oder du fühlst dich schlecht und es quält dich, weil du hier sein kannst und andere nicht?

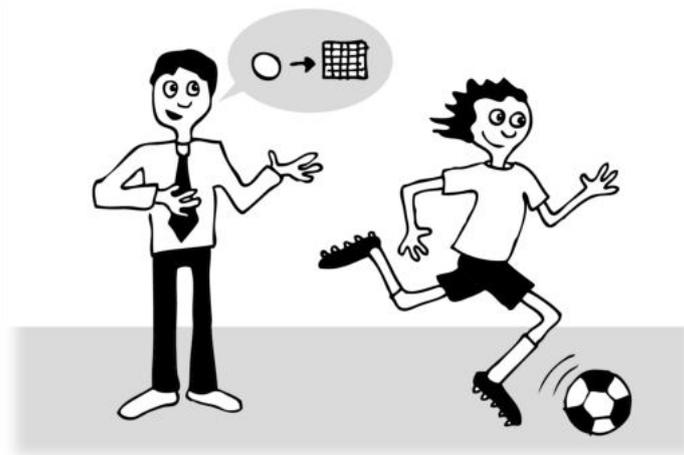


Vielleicht fallen dir auch ganz anderen Dinge an dir selbst auf, die dir fremd sind. Die früher anders waren oder unter denen du leidest, weil sie dich beeinträchtigen.

Auf viele solcher möglichen Veränderungen werden wir hier in diesem Buch zu sprechen kommen. Dieses Buch soll dir dabei helfen zu verstehen, woher das kommt. Zu erkennen, dass es nicht nur dir so geht, sondern „normal“ ist, wenn man erlebt hat, was du erlebt hast. Und natürlich wollen wir gemeinsam nach Möglichkeiten suchen, wie man mit manchen Dingen besser umgehen kann bzw. wie sie auch wieder besser werden. Also, wie du z.B. wieder besser schlafen kannst.

Dafür gibt es ganz viele Möglichkeiten und einige davon werde ich dir in diesem Buch vorschlagen. Ein „Rezept“, das sofort hilft und für alle Menschen gleich gut funktioniert, gibt es aber leider nicht. Das heißt, ich kann nicht einfach schreiben „mach das und das und dann kannst du sicher wieder besser schlafen“. Das kommt daher, dass jeder Mensch anders ist und deswegen auch jeder seine ganz eigenen Lösungen finden muss. Aber: es gibt Strategien, die bereits vielen Menschen auf der Welt geholfen haben. Das haben auch wissenschaftliche Studien und Befragungen von betroffenen Menschen erwiesen. Sie können dir Ideen geben, was dir vielleicht helfen könnte. Bestimmt gibt es auch in deiner Kultur und in deinem Land bewährte Traditionen und Heilmittel, die dir auch jetzt helfen können. Auch diese Möglichkeiten können zur Lösung deiner momentanen Probleme viel beitragen. Du musst nur den Mut und die Geduld haben, verschiedene Dinge für dich auszuprobieren und nach „deiner“ Lösung zu suchen. Helfen kann dieses Buch dir dabei, in dem es dir Vorschläge

macht, was du ausprobieren kannst. Das heißt: du musst nicht alles was hier steht machen, damit es dir besser geht. Sondern: du suchst aus, was dir gefällt, was dich anspricht, was du dir vorstellen kannst. Wichtig ist, dass du die vorgeschlagenen Übungen dann nicht nur einmal ausprobierst und wenn es nicht sofort hilft wieder aufgibst. Nein, so schnell geht es leider nicht. Wenn man etwas verändern will, ist das viel harte Arbeit. Das ist wie wenn du z.B. ein guter Fußballer werden willst. Dann musst auch du nicht nur einmal auf das Tor schießen und wenn du nicht triffst, gibst du es auf und spielst nie wieder. Nein, du musst lange und viel trainieren bis du die Tore ganz locker schießen kannst. Und niemand anderes kann das Tor für dich schießen. Du musst es selbst tun! Aber der Trainer kann dir sagen, was dabei wichtig ist und dir Strategien zeigen wie das Spiel gelingen kann und du besser wirst. Dieses Buch ist also sowas wie dein Trainer. Trainieren, also umsetzen, musst Du die Ideen aber selbst! Und dabei wünsche ich dir viel Erfolg!



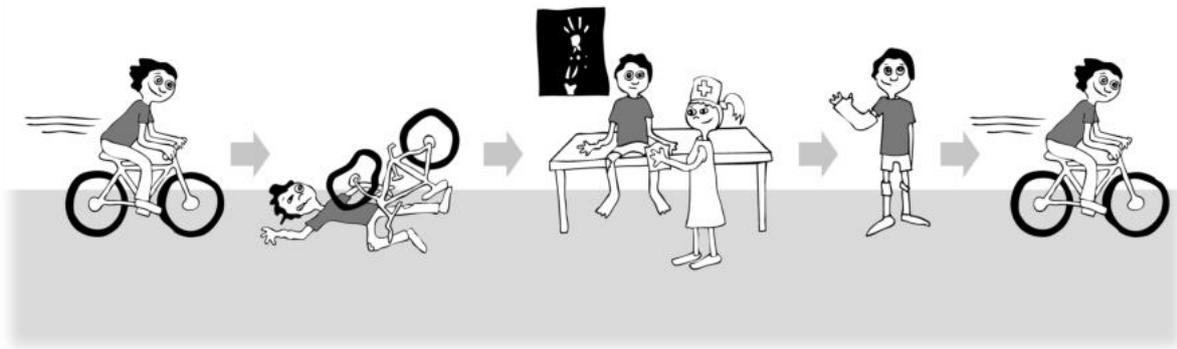
1. Kapitel: Was ist los mit mir? –Wichtige Informationen

1.1. Wenn die Seele verletzt wurde – Trauma

Wenn du dieses Buch liest, hat es dir vielleicht jemand gegeben, weil es dir nicht so gut geht. Vielleicht hast du es auch selbst entdeckt und es aufgeschlagen, weil deine Seele im Moment wie von dunklen Wolken umgeben ist. Weil deine Seele durch die Erfahrungen, die du in deinem Herkunftsland und/oder auf dem Weg hierher machen musstest, verletzt ist. Weil sie diese schrecklichen Erlebnisse noch nicht vergessen (loslassen) kann und dich die Erinnerungen quälen. **Seelische Verletzungen** können sehr weh tun, auch wenn man sie von außen nicht sieht. Und oft fühlt man sich ganz hilflos, weil man nicht weiß, was man tun kann, damit sie wieder heilen.

Jedem Menschen ist klar, was eine **körperliche Verletzung** ist und was er im Falle einer solchen Verletzung macht, oder? Ein Beispiel:

Du stürzt mit dem Fahrrad und dein Arm schmerzt danach sehr. Auch deine Knie sind aufgeschürft und bluten. Du gehst zum Arzt oder ins Krankenhaus, um deinen Arm untersuchen zu lassen. Die Arzthelferin säubert die Wunden an deinen Knien und desinfiziert sie, damit in der Folge keine Infektionen entstehen. Der Arzt röntgt deinen Arm und stellt fest, dass er gebrochen ist. Du bekommst einen Gips, damit der Arm ruhig gestellt ist und die Knochen wieder richtig zusammen wachsen können. Sechs Wochen später nimmt der Arzt den Gips wieder ab, dein Arm ist wieder ohne Schmerzen, voll beweglich und die Knie sind verheilt.



Durch die Behandlung können die Verletzungen heilen. Auf dem Röntgenbild wird man immer sehen können, dass der Knochen einmal gebrochen war und auch an den Knien bleiben Narben. Doch sie tun nicht mehr weh und deinen Arm kannst du wieder voll bewegen. Du kannst wieder Rad fahren!

Mit **seelischen Verletzungen** ist es gar nicht so viel anders. Nur, dass wir Menschen diesen oft nicht so viel Beachtung schenken, nicht zum Arzt gehen und/oder uns helfen lassen. Wir meinen, wir müssten stark genug sein, dass sie von alleine heilen.

In Fällen **kleinerer seelischer Verletzungen**, also wenn uns z.B. jemand beleidigt oder ein Freund in eine andere Stadt wegzieht, funktioniert das meist auch.

Aber es gibt eben auch **schwere seelische Verletzungen**, die kein Mensch so leicht verkraftet und deren Folgen wir deutlich spüren. Diese Folgen quälen einen sehr und gehen von alleine meist auch nicht wieder weg. Diese **Schwerstverletzungen der Seele** nennt man auch **Trauma**. Das Wort Trauma kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet übersetzt „Wunde“. Vielleicht gibt es in Deiner Sprache auch ein spezielles Wort dafür?

Erlebt man ein Trauma oder mehrere Traumata, dann erkennt man es daran, dass die von außen unsichtbaren Verletzungen **Auswirkungen** auf dein Verhalten und deine Gefühle haben, die nicht so leicht wieder weg gehen, auch wenn das schlimme Erlebnis dann vorbei ist. Diese Auswirkungen nennt man „**Symptome**“. So wie bei einer körperlichen Krankheit auch die **Anzeichen für diese Krankheit** so genannt werden. Aber keine Angst, das heißt nicht, dass du schwach oder „verrückt“ bist! Es heißt nur, dass jeder Mensch, der erlebt hat, was du erleben musstest, ebenfalls darunter leiden würde und mit ganz großer Wahrscheinlichkeit ähnliche Veränderungen bei seinen Gefühlen und in seinem Verhalten bemerken würde. Es ist „**normal**“, dass schlimme Ereignisse einen Menschen verändern. Nicht normal (oder verrückt!) ist eher das, was du erleben musstest. Wie genau solche Auswirkungen (Symptome) einer seelischen Verletzung aussehen können, kannst du später im Kapitel 1.3. lesen.

Wichtig ist, zu wissen, dass man etwas tun kann damit die Seele wieder heilt. Man kann an den Symptomen arbeiten, damit sie einen nicht mehr so sehr quälen oder sogar ganz verschwinden. So, dass man wieder man selbst sein kann. Also so wie man sich von früher her kennt. Die schlimmen Erlebnisse kann man leider nicht rückgängig machen, sie gehören wohl von nun an zu deiner Lebensgeschichte. Es bleiben Narben, aber wir versorgen die Wunde: das, was diese Erlebnisse mit dir gemacht haben, kann heilen. Dabei soll dir dieses Buch ein bisschen helfen. **Es soll dir also helfen, dir selbst zu helfen!** Dafür brauchst du viel Geduld und den Willen, dass es dir besser geht. Wenn du

beides hast, ist es erstmal wichtig, dass du dich selbst besser verstehen lernst. Wenn man die Zusammenhänge zwischen schlimmen Erlebnissen und deren Auswirkungen erkennt, hilft das, nicht das Gefühl zu haben, „verrückt“ zu werden. Denn wie gesagt „**verrückt**“ **bist nicht DU, sondern DAS, WAS DU ERLEBT HAST!** Jedermanns Seele würde darauf reagieren. So dass das Gefühl entstehen kann nicht mehr alles unter Kontrolle zu haben im Kopf und im Körper, aber das lässt sich wieder ändern! Dazu musst du dir selbst Verständnis entgegenbringen, was schon der erste und vielleicht sogar wichtigste Schritt zur Heilung ist. Vielleicht verstehst du die Auswirkungen der schlimmen Erfahrungen nach dem Lesen von Kapitel 1 ein bisschen besser!

1.2. Wodurch entsteht eine schwere Verletzung der Seele? – traumatische Erlebnisse

So eine seelische Schwerstverletzung wird also auch **Trauma** genannt. So viel weißt du schon. Ein Trauma ist ein ganz schlimmes Erlebnis in der Vergangenheit (!), bei dem:

- Dein **Leben** oder das einer oder mehrerer anderer Personen **in Gefahr** war
- Du die **körperliche Verletzung** oder den **Tod** eines anderen Menschen mitanschauen musstest
- Oder du selbst **körperlich verletzt** oder **vergewaltigt** wurdest
- Du weder abhauen noch die Situation verändern konntest, also **weder fliehen, noch kämpfen** konntest
- Du große **Angst** hattest
- Dich **hilflos und ohnmächtig** gefühlt hast
- Und **entsetzt** warst über das, was passiert ist



Beispiele für solch schlimme, unfassbare Erlebnisse / traumatisierende Ereignisse sind:

Gewalttätige Angriffe auf Familie oder Freunde, Misshandlung, Folter, Haft, Vergewaltigung, Kriegserlebnisse, Tod von Menschen, die dir wichtig waren, Verschwinden eines Angehörigen, gewaltsame Trennung von Angehörigen, Kampfeinsatz, Unfall oder Naturkatastrophen ...

Sicher gibt es noch viele andere schlimme Erfahrungen, die unfassbar sind und die Seele verletzen!

Viele Menschen haben auch mehr als nur ein solches Ereignis miterlebt oder gar über Jahre im Krieg oder Gefängnis leben müssen. Das macht die seelische Verletzung noch größer. Auch sind die **von Menschen absichtlich gemachten** traumatischen Ereignisse wie Folter, Krieg oder sexuelle Gewalt noch schwieriger zu verarbeiten und noch verletzender als z.B. ein Verkehrsunfall oder eine Naturkatastrophe, weil sie unser Welt- und Menschenbild so schwer erschüttern: Wir haben nie gedacht, dass Menschen so etwas tun könnten und können die Fähigkeit zu so großer Grausamkeit nicht verstehen. Die Tatsache, dass Menschen zu solchen Dingen in der Lage sind, macht Angst und das Vertrauen in andere Menschen fällt schwerer.

Es geht also um Ereignisse, die bei fast jedem Menschen zu **überwältigenden** Gefühlen von **Angst, Scham und Verzweiflung** führen würden. Man spricht auch von „**Nichts-geht-mehr-Situationen**“, weil es in dem Moment keinen Ausweg gibt. Weil man in so einer Situation absolut hilflos und ohnmächtig ist. Für dich gab es keinen Ausweg und für jemand anderen hätte es auch keinen gegeben!

Beim Lesen dieser Zeilen sind dir vielleicht gleich die schlimmen Dinge in den Sinn gekommen, die du selbst erlebt hast. Versuch, sie im Moment wieder ein bisschen in den Hintergrund zu schieben, damit du dich weiterhin gut konzentrieren kannst. Wir wollen ja nicht bei den schlimmen Erlebnissen bleiben, sondern weiter schauen, wie man besser mit ihnen zurechtkommt.

Dabei kann dir jetzt vielleicht eine erste kleine Übung helfen:

Übung 1: Die Tresorübung

Weißt du, was ein Tresor ist? Ein großer, schwerer Schrank in einer Bank, in dem das Geld sicher verwahrt wird. Mit einem Schloss oder einem Zahlencode gesichert, so dass wirklich niemand so leicht an den Inhalt gelangt. Oft ist der Tresor in einem extra Raum.



So einen Ort suchen wir jetzt. Ein Ort, an dem du die Gedanken und die Bilder von bestimmten schlimmen Erlebnissen so lange sicher lagern kannst, bis du genügend Kraft hast, um sie, wenn es für dich passt noch einmal anzuschauen und dann verarbeiten zu können. Versuch dir einen Ort vorzustellen, wo du die Gedanken, Bilder und die dazugehörigen Gefühle erst einmal sicher verstauen kannst. Es kann ein Tresor sein für den nur du den Schlüssel hast. Es kann auch ein tiefes Erdloch, ein Käfig, eine Höhle oder ähnliches sein. Was könnte dein ganz persönlicher Ort sein, an dem du etwas sicher verwahren kannst? Wie sieht die Umgebung aus? Wie kommt man dort hin? Wenn du eine Idee hast, versuche dir den Ort genau vorzustellen. Am besten du malst ein Bild davon hier hin:

Wenn nun die Gedanken und die Bilder von den schlimmen Erlebnissen kommen, dann geh in deiner Vorstellung zu diesem Ort und pack sie in den Tresor (oder deinen anderen persönlichen Verwahrungsort) und sag ihnen: „**Ihr stört mich jetzt gerade! Ich packe euch in den Tresor und bestimme selbst, wann ich an euch denke!**“

Wenn es nicht sofort funktioniert ist das nicht schlimm. Pack die schlechten Gedanken immer wieder und stecke sie zurück in den Tresor. Sag dabei immer den gleichen Satz: „Ihr stört mich jetzt gerade! Ich packe euch in den Tresor und bestimme selbst, wann ich an euch denke!“ So kannst du mit viel Übung mit der Zeit lernen, Abstand zu den schlimmen Gedanken und Gefühlen zu bekommen, so dass sie dich irgendwann nicht mehr überfallen, sondern du sie besser unter Kontrolle hast. Du bist der Chef in deinem Kopf!

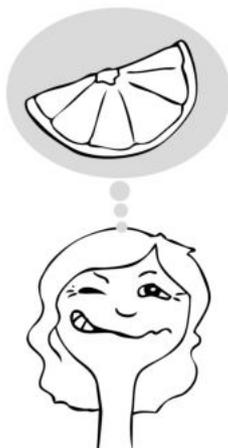
Exkurs: Die Kraft von Vorstellungen

Vielleicht hast du dir beim Durchlesen dieser Übung gedacht: So ein Quatsch! Wie soll mir das helfen mir einen Tresor o.ä. **vorzustellen?**

Dazu möchte ich dir gerne etwas erklären. Unsere Vorstellungen und Gedanken haben eine große **Kraft**. Sie beeinflussen unsere Gefühle und unser Lebensgefühl. Vielleicht erlebst du das ja selbst: Wenn die schlimmen Erinnerungen kommen, fühlst du dich sofort schlecht und machtlos.

Erinnerungen sind auch Vorstellungen. Vorstellungen von dem, was damals passiert ist. Oft sind es düstere Gedanken und Vorstellungen, die dich ganz fertig machen und in ein tiefes Loch fallen lassen mit gedrückter Stimmung.

Vorstellungen und Gedanken können in unserem Körper und unserer Seele etwas auslösen. Denke doch einmal an eine Zitrone! Eine große, frische gelbe Zitrone. Kannst du dir vorstellen wie sie riecht? Stell dir vor, du schneidest sie auf und beißt in eines der Stücke direkt hinein! ... Und?Merkst du es auch? Wie dein Speichel im Mund zusammenläuft und sich dein Gesicht zu einer Grimasse verzieht von dem sauren Geschmack?



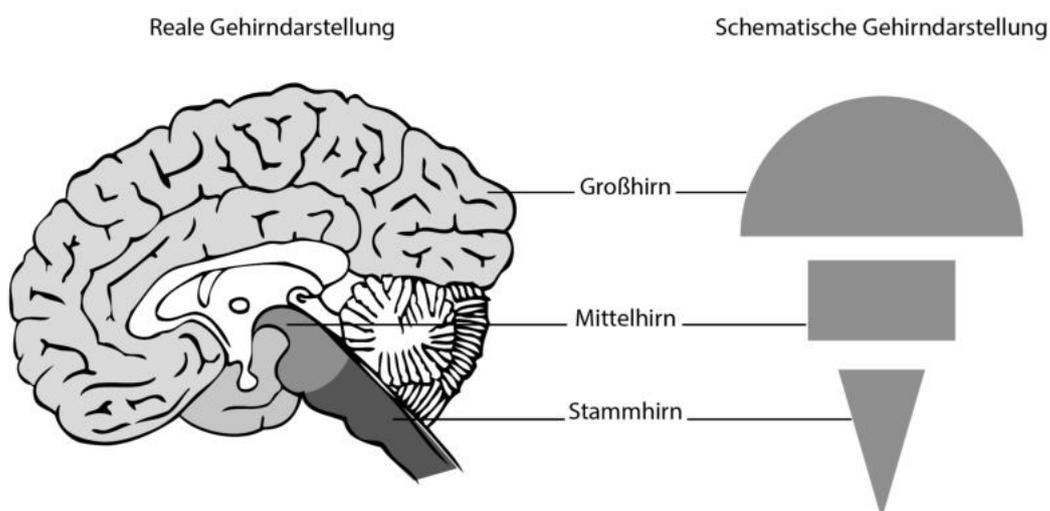
Vorstellungen beeinflussen unseren Körper und unsere Gefühle! Das geht auch in die positive Richtung. Die Gehirnforschung hat das bewiesen: heilsame Vorstellungen helfen Menschen, weniger an schlimmen Erlebnissen zu leiden! Sie verändern unser Denken und Fühlen, wenn wir sie in eine richtige, von uns gewollte Richtung lenken. Mehr dazu erfährst du in Kapitel 2!

1.3. Was passiert im Gehirn während einer traumatischen Erfahrung und welche Auswirkungen hat das für mich? – Ergebnisse der Hirnforschung, Posttraumatische Belastungsstörung und Trauma-Symptome

So eine traumatische Situation führt zu **extremem Stress**. Es ist eine Situation, die ein Mensch kaum noch aushalten kann. Ich möchte dir gerne erklären und zeigen, was während dieses Erlebnisses genau im Gehirn passiert. Denn das erklärt die Auswirkungen, mit denen du möglicherweise jetzt immer noch zu tun hast, obwohl die schlimmen Erlebnisse bereits Vergangenheit sind. Vieles von dem, was wir Seele oder Psyche, nennen sitzt nämlich im Gehirn. Das Gehirn ist sozusagen der Computer in unserem Kopf, der Gedanken, Gefühle, Verhalten und den ganzen Körper steuert.



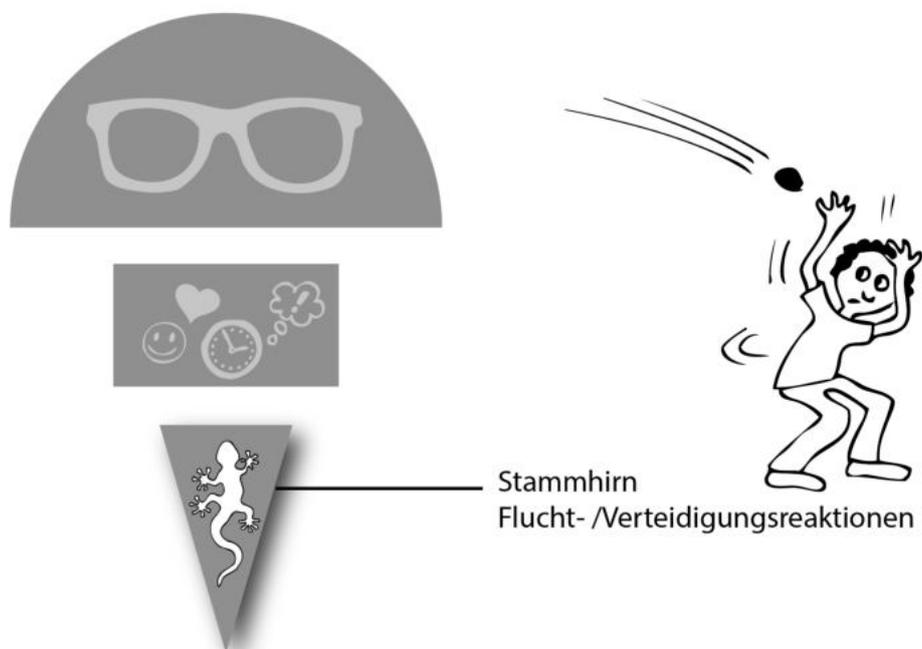
Das menschliche Gehirn besteht aus vielen verschiedenen Teilen, die alle jeweils eigene Aufgaben haben und die in sehr komplizierter Art und Weise zusammenarbeiten. Eigentlich sieht es so aus wie links in der Abbildung:



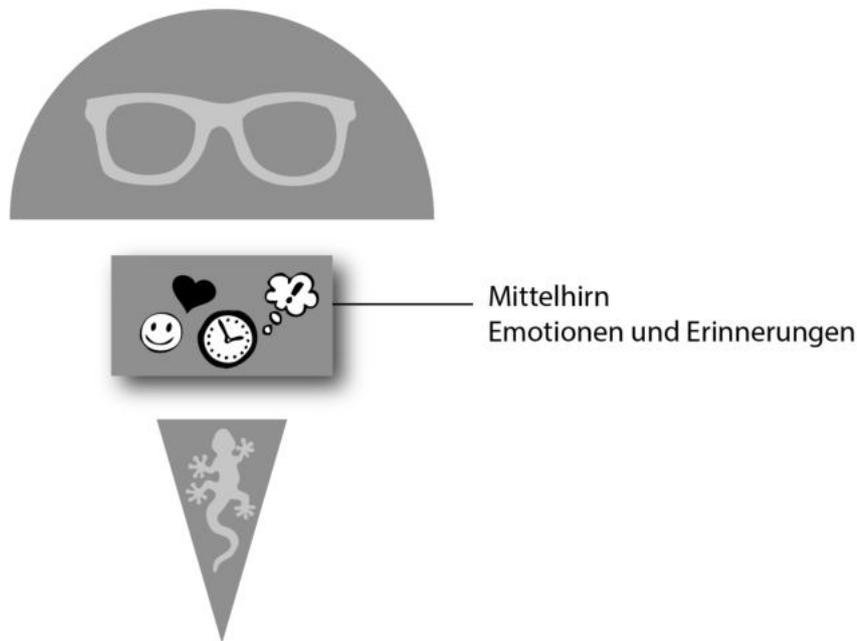
Echte Gehirnexperten erforschen all die komplizierten Abläufe in unserem Gehirn, um sie besser zu verstehen. Alles was wir denken, fühlen und tun wird da oben gesteuert. Wichtig für uns ist im Moment, was im Gehirn passiert, wenn man etwas Traumatisches erlebt, also wenn man ganz extremem Stress und großer Gefahr ausgesetzt ist. Die Hirnforscher haben in den letzten 20 Jahren ganz Erstaunliches herausgefunden, was auch dir helfen kann, dich selbst besser zu verstehen.

Vereinfacht lassen sich die Teile des Gehirns, die für die Erklärung wichtig sind, so wie oben in der Abbildung rechts darstellen.

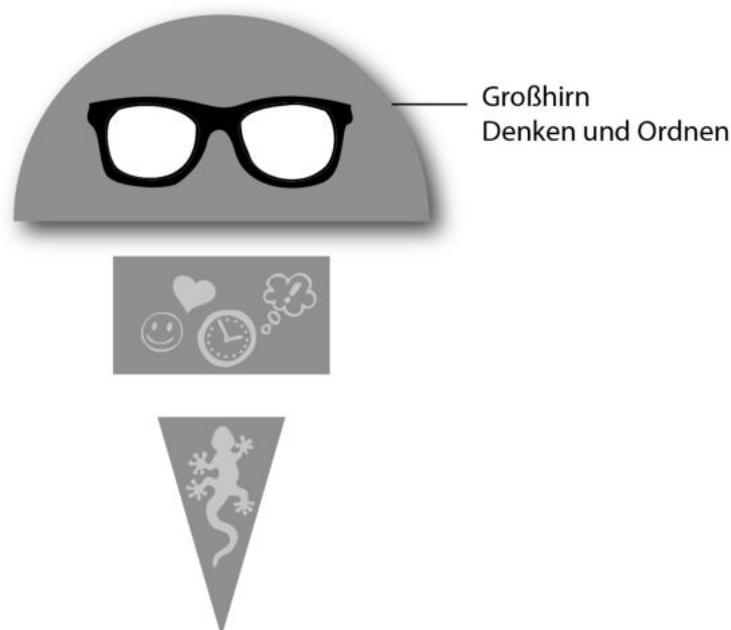
Das **Stammhirn** wird auch **Reptiliengehirn** genannt, weil es der älteste Teil unseres menschlichen Gehirns ist und auch Tiere diesen Teil besitzen, der sich um unser physisches Überleben und unsere Körperfunktionen wie z.B. das Atmen kümmert. Das Stammhirn ist unter anderem dafür verantwortlich auf Gefahr ganz schnell zu reagieren. Wenn z.B. also jemand einen Stein nach dir wirft, wirst du **wie automatisch** ausweichen, um nicht getroffen zu werden. Das passiert ohne vorher darüber nachzudenken. Dazu ist in so einer Situation ja gar keine Zeit. Oder wenn jemand die Hand hebt, um dich zu schlagen, dann wirst du **wie automatisch** zum Schutz die Arme heben. Diese Reaktionen sind vom Stammhirn gesteuert. Das Stammhirn ist also verantwortlich für ganz schnelle **Flucht-oder Verteidigungsreaktionen**.



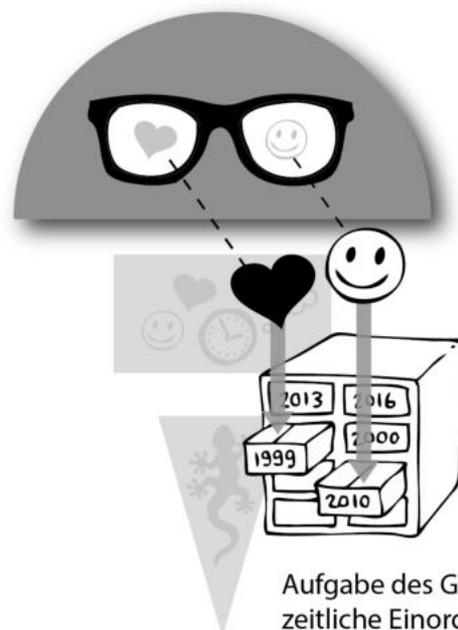
Im **Mittelhirn**, also dem mittleren Teil des Gehirns, entstehen unsere **Gefühle** und werden von dort aus gesteuert und kontrolliert. Auch für **Erinnerungen und Gedächtnis** ist dieser Teil zuständig. Sortiert und in die richtigen Schubladen eingeordnet werden die Erinnerungen allerdings dann vom **Großhirn**. Es ordnet das, was wir erleben in Raum und Zeit ein, so dass wir uns erinnern können, **wo und wann** etwas passiert ist.



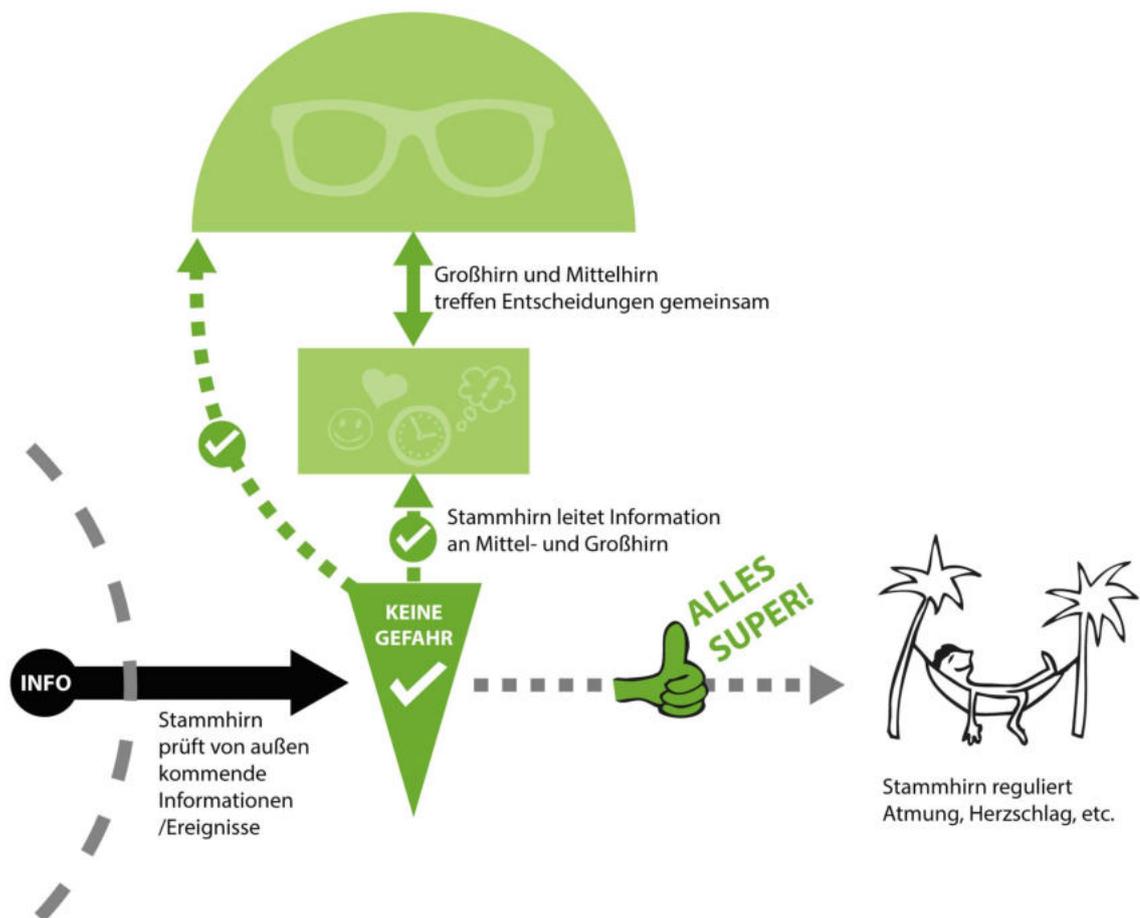
Das **Großhirn** unterscheidet uns von den Tieren: es ist für unser **Denken** verantwortlich. Also dafür, dass wir über uns selbst nachdenken und unsere Umwelt verstehen, Entscheidungen treffen, planen, lernen und sprechen können.



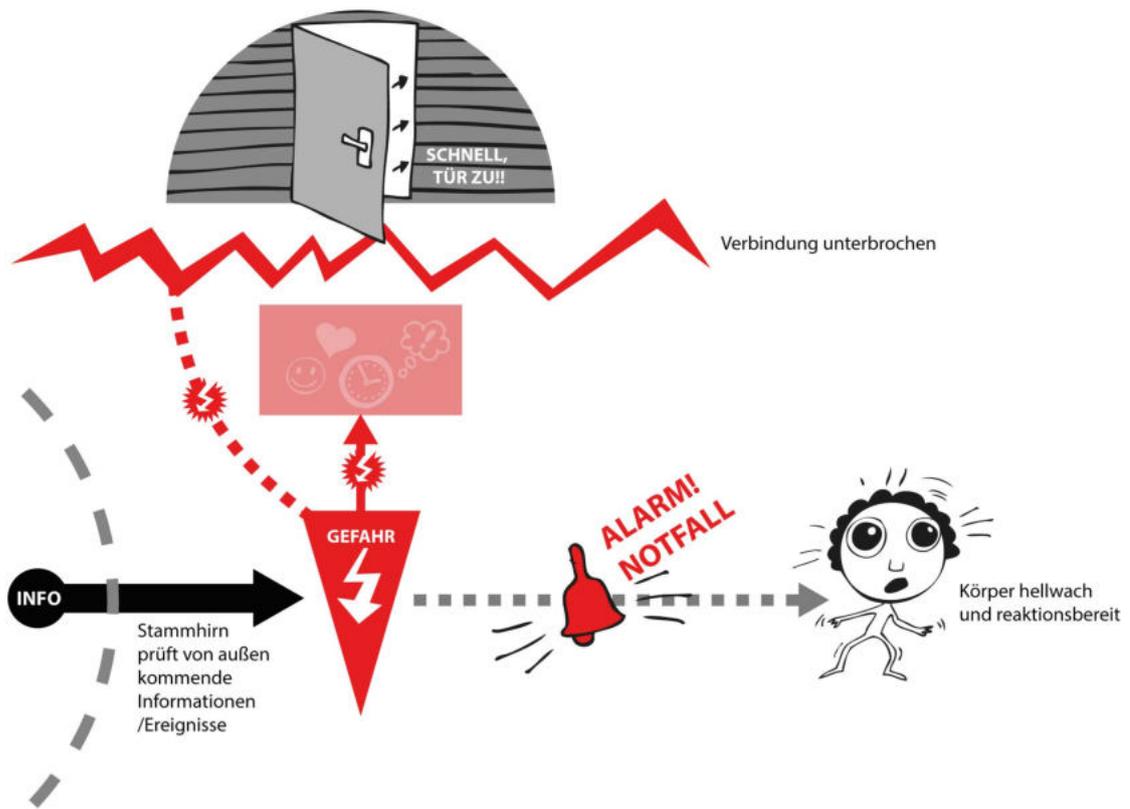
Wie schon erwähnt ist es auch Aufgabe des Großhirns, unsere Erinnerungen in Raum und Zeit einzuordnen. Also quasi in die richtige Schublade abzulegen, so dass wir, wenn wir uns erinnern, auch wissen: Ach ja, das war im Jahr 2000, als ich meinen ersten Schultag hatte, da war ich ganz aufgeregt. Wenn das Großhirn die Erlebnisse und Erinnerungen nicht sortiert, dann „fliegen“ sie einfach so im Kopf herum und tauchen irgendwann wieder auf, ohne dass wir wissen, woher sie kommen und wohin sie gehören. Kann auch sein, dass dann nur das Gefühl, also in dem Beispiel vom ersten Schultag die Aufregung, auftaucht, aber wir nicht wissen, dass dieses Gefühl zu einer Erinnerung an den ersten Schultag gehört. Dann sind wir aufgeregt ohne zu wissen warum und ohne zu wissen, dass der Grund für die Aufregung eigentlich in der Vergangenheit liegt und es jetzt im Moment gar keinen Anlass dafür gibt.



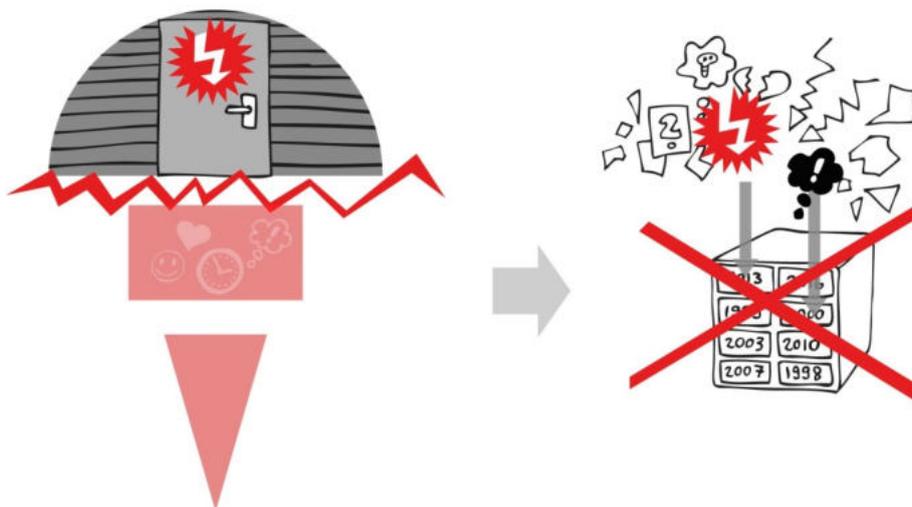
Im Normalfall arbeiten diese drei Teile unseres Gehirns gut und eng zusammen. Das „Computerprogramm“ funktioniert einwandfrei. Unser **Stammhirn** überprüft alle von außen im Gehirn ankommenden Informationen und entscheidet zunächst, ob eine Gefahr vorliegt oder nicht. Wenn keine Gefahr droht, sagt das Stammhirn dem Mittelhirn und dem Großhirn Bescheid, dass gerade alles in Ordnung ist und reguliert Atmung, Kreislauf, Schlaf und Herzschlag, so dass alles in unserem Körper normal funktioniert. Wenn das **Mittelhirn** als Gefühlszentrale uns dann z.B. signalisiert, dass es jetzt Lust hat ins Schwimmbad zu gehen, weil draußen die Sonne scheint, dann schaltet sich das **Großhirn** mit ein und überlegt: Kann ich dem Gefühl nachgeben, oder gibt es sonst noch was zu beachten? Wenn dem Großhirn dann z.B. einfällt, dass bis morgen eine wichtige Arbeit für den Chef oder die Schule noch fertig gemacht werden muss, dann wird es mit dem Mittelhirn diskutieren und am Ende werden sie eine gemeinsame Lösung finden. In unserem Beispiel könnte es sein, dass zuerst die wichtige Arbeit erledigt wird und erst später ins Schwimmbad gegangen wird. Verstand (Großhirn) und Gefühl (Mittelhirn) haben sich friedlich geeinigt.



Wenn das Stammhirn nun bei der Überprüfung der von außen hereinkommenden Informationen feststellt, dass etwas nicht stimmt und es gefährlich werden könnte, dann springt eine Art **Alarmanlage im Kopf** an: Die Signale von außen, also das was wir gerade in der aktuellen Situation erleben, gelangen **nur bis ins Mittelhirn**. Dort schaltet sich die Alarmanlage ein und startet eine Art **Notfallprogramm**. In diesem Notfallprogramm wird zuerst mal die **Verbindung zum Großhirn unterbrochen**. Bis das Großhirn nachgedacht und überlegt hat, wie es entscheiden soll, kann es schon zu spät sein! Also darf es erstmal nicht mitreden und wird außen vorgelassen, quasi abgeschaltet. Das ist als würde man „die Tür zu machen“, und das Großhirn kriegt nicht mehr mit, was passiert. Das **Stammhirn** wird vorübergehend zum **Chef im Kopf** und übernimmt die Steuerung. Im **Normalfall** (also wenn keine Gefahr droht) trifft immer das Großhirn die Entscheidungen. Im **Notfall** übernimmt das also das Stammhirn. Es veranlasst, dass der **ganze Körper auf Kampf und/oder Flucht eingestellt** wird. Es setzt den Körper „unter Strom“, in dem es Stressbotschaften in den Körper schickt. Dadurch ist der ganze Körper hellwach, alle Muskeln sind angespannt und bereit, blitzschnell zu reagieren. Es ist ein Zustand höchster Erregung. Das ist wie bei einem Rennfahrer kurz vor dem Start des Autorennens: er ist aufgeregt, hellwach und bereit, sofort blitzschnell das Gaspedal zu drücken, wenn das Startsignal kommt.



Da das Großhirn in dem Moment nicht mitarbeiten darf, kann es das, was gerade erlebt wird, auch nicht einordnen und verarbeiten. Das heißt: man kann sich zwar erinnern an das was passiert ist, aber manchmal weiß man z.B. nicht mehr, **ob es jetzt gerade passiert** oder **schon Vergangenheit ist**. Das Erlebte in Zeit und Raum einzuordnen, wäre ja eigentlich Aufgabe des Großhirns gewesen.



Ganz wichtig zu wissen ist:

Dass in der Notfallsituation die Tür zum Großhirn vorübergehend geschlossen wird, ist eine **überlebenswichtige Schutzfunktion** unseres Gehirns! Wenn das Großhirn erst lange überlegt und nachdenkt, können wir nicht schnell genug reagieren, um z.B. unser Leben zu retten. Im Notfall geht es nicht ums Denken und Einordnen, sondern ums Überleben! Das alles hat also eigentlich einen Sinn. Und ist ein **automatischer Ablauf** im Gehirn! Wir reagieren wie **automatisch** mit Kampf oder Flucht, und wenn beides nicht geht, dann **erstarren** wir. Was wir in so einer Situation machen, ist keine eigene Entscheidung, sondern ein automatischer Ablauf! Oft bekommen wir dann gar nicht mehr richtig mit, was noch weiter passiert oder erleben es **wie aus der Ferne**. Das Großhirn ist abgeschaltet und kann nicht mehr beeinflussen, was wir tun oder nicht tun.

Später, wenn die Notsituation dann vorbei ist, geht die Türe zum Großhirn wieder auf und das Großhirn fängt wieder an zu denken und wundert sich. Oft überlegt es dann, was es anders hätte machen wollen und macht sich Vorwürfe. Es entstehen **Schuldgefühle**. Aber: **Es konnte ja gar nicht eingreifen! Die Tür war ja fest verschlossen!**

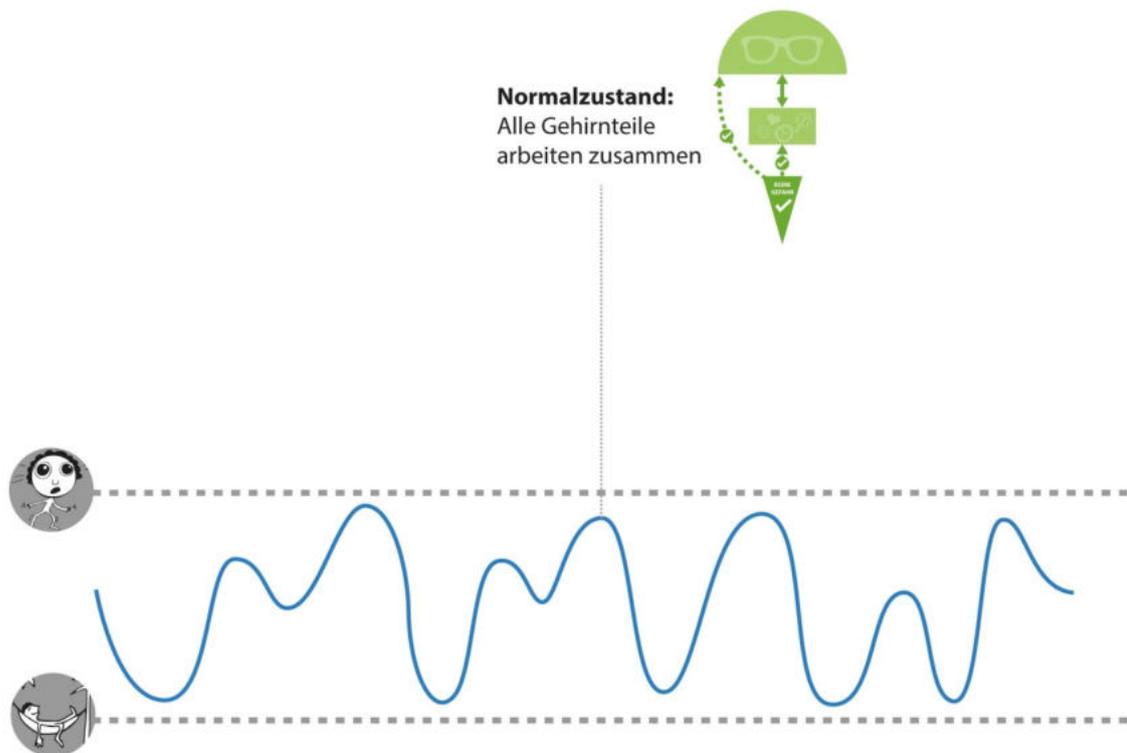
Zusätzlich wird das Großhirn jetzt verwirrt, weil viele kleine durcheinander gewürfelte Bilder und Gefühle auftauchen, die das Großhirn gar nicht steuern und einsortieren kann, wie es das normalerweise tut. Das macht ihm dann ganz schön Angst, weil es nicht versteht, was passiert ist und nicht schafft, die Eindrücke richtig zu ordnen. Wie ein kurzes Stück Film oder einzelne Fotos blitzen die Erinnerungen auf. Es kann auch sein, dass nur Gefühle aus der Situation plötzlich da sind: Angst, Herzrasen, Leere. Ohne dass unser Großhirn und damit wir als denkender Mensch wüssten warum. Manchmal schaltet das Großhirn dann einfach wieder ab, wenn es ihm zu viel wird. Das heißt, wenn die Erinnerungen an das schlimme Erlebnis in Fetzen und Bruchstücken wieder auftauchen, können wir oft gar nicht mehr klar denken, weil das Großhirn ähnlich wie in der Notfallsituation einfach die Tür zu macht. Wir können also diese wiederkommenden Erinnerungen nicht steuern. Und sie fühlen sich oft an als wären sie neu, als würden sie jetzt passieren, weil sie vom Großhirn noch nicht in die richtige Schublade eingeordnet werden konnten. Unser Gehirn kann in dem Moment nicht unterscheiden, ob etwas bereits in der Vergangenheit liegt oder jetzt gerade passiert. Und darauf reagieren wir dann wieder mit extremem Stress. Das heißt, wir stellen uns wieder auf Kampf oder Flucht ein und reagieren zur Sicherheit so, als würde das alles gerade jetzt passieren. Da die Situation, in der dieses Verhalten richtig und vielleicht überlebenswichtig war, aber von außen betrachtet bereits vorbei ist, passt unsere Reaktion dann nicht mehr zur Gegenwart.

Das kann dazu führen, dass wir uns ohne Kontrolle **aggressiv** verhalten. Manche Menschen **verletzen** sich in solchen Situationen auch **selbst**, um diesen Stress und Druck abzubauen. In diesen Momenten können wir nicht logisch denken, da das Großhirn ja wieder abgeschaltet wurde. Die Tür zum Großhirn wurde vorübergehend wieder geschlossen. Das Notfallprogramm ist noch aktiv, obwohl der Notfall an sich vorbei ist.

Immer wieder holen solche Erinnerungen uns dann ein, ohne dass wir uns dagegen wehren können. Vor allem dann, wenn irgendetwas uns **an die schlimme Situation erinnert**, also z.B. die Farbe des Fußbodens oder das Gefühl der Angst und Verzweiflung.

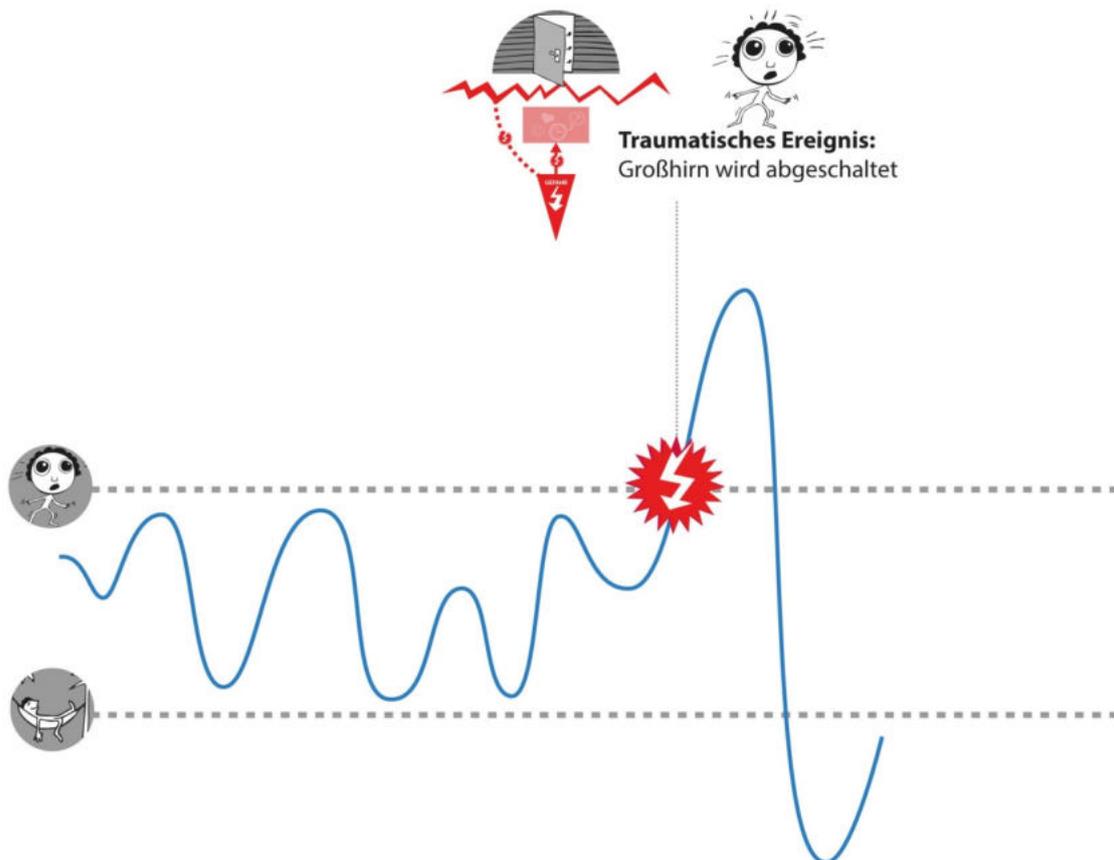
Das hört auf, wenn wir mit viel Arbeit und Mühe schaffen, das Großhirn zu überzeugen, dass die Erinnerungen in die Vergangenheit gehören und es uns dabei helfen muss, alles wieder richtig zu sortieren. Wir müssen sozusagen unseren Computer im Kopf wieder neu programmieren: Notfallprogramm aus, normales Programm an! Wie du das Großhirn davon überzeugen kannst das Notfallprogramm wieder abzuschalten, erfährst du später noch genauer (in Kapitel 2).

Mit einem anderen Bild möchte ich dir noch auf andere Art erklären, was mit uns passiert, wenn wir ein traumatisches Ereignis erleben:



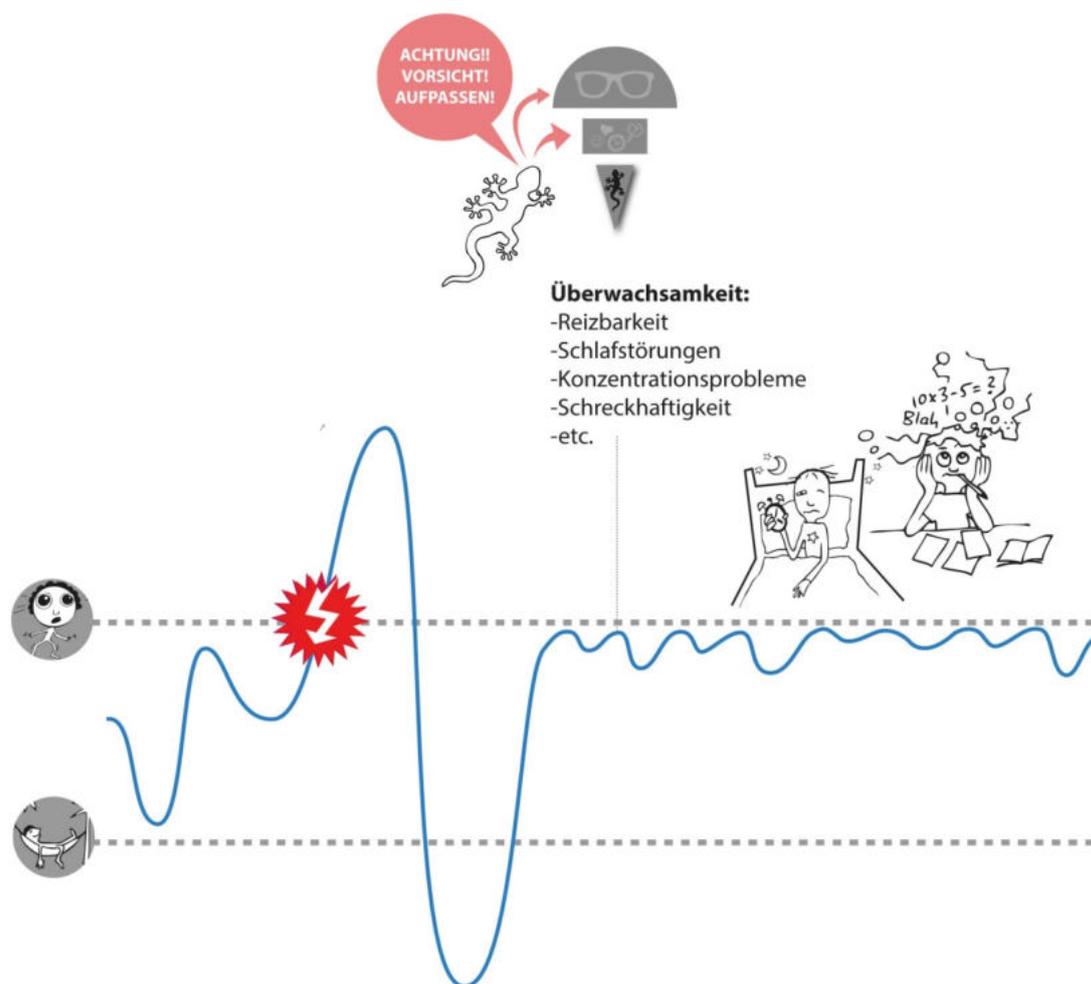
Die blaue Linie ist die Spannungskurve, die anzeigt wie viel Stress gerade zu spüren ist. Normalerweise bewegt sie sich immer in einem bestimmten Bereich rauf und runter. Das heißt, wir sind mal etwas angespannter und gestresster, weil wir z.B. vor einer Prüfung aufgeregt sind, und mal ganz locker und entspannt z.B. wenn wir auf der Couch liegen und schöne Musik hören. Dass also die Anspannung bzw. der Stress innerhalb eines bestimmten Bereiches mal mehr und mal weniger ist, ist ganz normal. Alle Teile des Gehirns arbeiten gut zusammen.

Wenn wir aber eine traumatische Situation erleben, also eine Situation, in der wir weder kämpfen noch fliehen können und uns völlig hilflos und ausgeliefert fühlen, dann wird der Stress und die Anspannung so enorm groß, dass es über den Bereich hinaus geht, den wir noch gut aushalten können. Das Großhirn schaltet ab, damit das Stammhirn schneller auf die Gefahr reagieren kann. Da aber weder Flucht noch Verteidigung möglich sind, folgt dann irgendwann eine Art Erstarrung. Das ist so ähnlich wie wenn es in einem Stromkreislauf aufgrund einer Gefahr die Sicherung raushaut. Da die Situation so schlimm ist und man nicht handeln kann, schaltet sich unser Bewusstsein kurz ab, um uns zu schützen. Es ist dann so, als ob man für eine Weile gar nicht da ist, obwohl der Körper an dem Ort bleibt. Man nennt das in der Fachsprache **Dissoziation**. Die Spannung ist dann für eine kurze Zeit ganz weg.



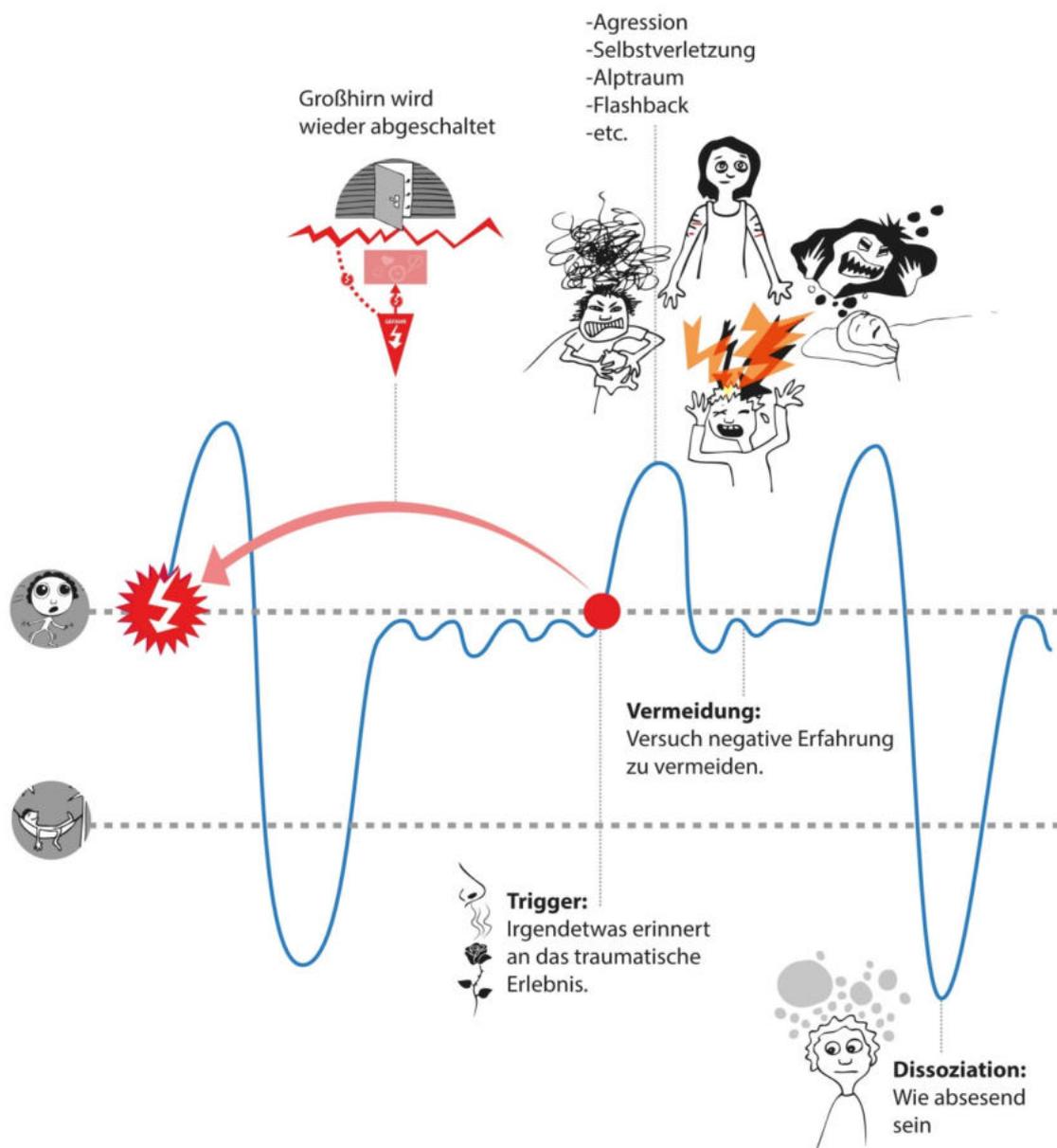
Wenn wir einmal eine so extreme Situation erlebt haben, dann bleibt danach unser Stammhirn aktiver als davor. Es flüstert uns quasi zu, dass ja wieder eine solche Gefahr drohen könnte und wir immer aufpassen müssen. Das beeinflusst auch unsere Gedanken, selbst gegen unsere Vernunft. Wir sind dann lieber zu vorsichtig, als dass wir uns wieder in Gefahr begeben. Das führt dazu, dass wir versuchen alles zu **vermeiden**, was uns an das Erlebte erinnern könnte. Manchmal sogar dazu, dass wir versuchen engeren Kontakt zu anderen Menschen oder Gefühle zu vermeiden, weil auch daraus eine Gefahr entstehen könnte. Man nennt das **Vermeidungsverhalten**. Manche versuchen die schlimmen Erinnerungen auch zu vermeiden, indem sie **Alkohol** trinken oder **Drogen** nehmen. Das bringt dann aber wieder andere Probleme mit sich.

Da das Stammhirn jetzt so aktiv ist, sind wir fast ununterbrochen in „Hab-Acht-Stellung“. Wir sind **überwachsam**, damit wir sofort reagieren können, falls wieder etwas passiert. Das bedeutet wir sind die ganze Zeit ziemlich angespannt und allzeit bereit sofort zu reagieren. Die Spannungskurve verläuft immer an der Obergrenze. Unser Motor läuft quasi ständig auf Hochtouren. Man nennt das **Übererregung**. Dieser Zustand ist ganz schön anstrengend und bedeutet auch, dass wir durch diese ständige Wachsamkeit kaum noch **ein- oder durchschlafen** können. Wir sind viel leichter **reizbar**, d.h. bereits Kleinigkeiten machen uns sehr schnell wütend. Auch fällt das **Konzentrieren** z.B. in der Schule viel schwerer als früher. Und vielleicht haben wir auch immer ein **Angstgefühl**.



Erinnert uns irgendetwas an das was passiert ist, z.B. ein Geruch, ein Anblick, ein Geräusch oder ein Gefühl, erleben wir wieder Ähnliches wie in der Situation selbst. Die Anspannung steigt so stark an, dass sie kaum noch auszuhalten ist. Wir fühlen uns so, als ob wir alles noch einmal erleben. Das nennt man **Flashback**. Es sind **überwältigende Erinnerungen**, die wir nicht kontrollieren können. Sie holen uns ein und werfen uns zurück in die Vergangenheit. Das kann auch im Traum passieren, einem **Alptraum** über das was passiert ist. Unser Gehirn weiß dann gerade nicht, ob uns das früher passiert ist, also Vergangenheit ist, oder ob es jetzt gerade passiert.

Das kann dazu führen, dass wir sehr **aggressiv** werden, auch wenn wir das normalerweise nicht sind. In solchen Momenten haben wir keine Kontrolle mehr, das Großhirn, also das Denken funktioniert gerade nicht. Oder dass wir uns **selbst verletzen**, um die Hochspannung abzubauen, diesem Druck und den Erinnerungen zu entkommen.



Die Dinge und Situationen, die so ein Flashback auslösen, nennt man **Trigger**, übersetzt heißt das so viel wie **Auslöser**. So ein Auslöser kann alles Mögliche sein und es ist oft schwer herauszufinden, was es war. Wenn wir z.B. einen Bombenangriff erlebt haben, dann kann das Geräusch eines Flugzeuges so einen Flashback auslösen. Es kann aber auch sein, dass wir bei dem Bombenangriff gerade neben einem Rosenstrauch gestanden haben und uns der Duft einer Rose in Deutschland sofort wieder in diese Situation zurück wirft. Das ist nichts, was wir bewusst steuern können oder wissen. Es sind in unserem Gehirn gespeicherte Details, an die wir uns oft nicht so bewusst erinnern, die aber solche Flashback auslösen können. Ob wir das wollen oder nicht. Das hast du ja weiter vorne schon erfahren.

Eigentlich will uns das Stammhirn ja durch all diese Abläufe schützen und unser Überleben sichern. Das ist seine Aufgabe und all diese Symptome haben also eigentlich einen Sinn, nämlich den, uns bei erneuter Gefahr zu retten und zu schützen. Leider lassen sich die Symptome dann nicht mehr so leicht abschalten, auch wenn wir sie eigentlich gar nicht mehr bräuchten, weil keine Gefahr mehr droht. Ein Rosenstrauch in Deutschland stellt z.B. keine Gefahr dar, das Stammhirn könnte entspannen, hat aber den Rosenstrauch in Verbindung mit der traumatischen Situation abgespeichert und deshalb immer unter Verdacht.

Dass uns die Symptome noch lange belästigen, nennt man **Posttraumatische Belastungsstörung**.

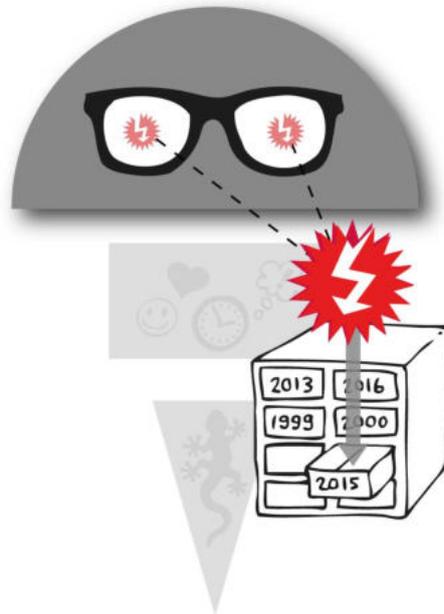


Aber keine Angst, man kann gegen diese „Störungen“, also diese Mechanismen, die wir jetzt nicht mehr brauchen und die uns jetzt eben stören, etwas machen. Dazu brauchen wir aber wie bereits am Anfang des Buches erwähnt zum einen viel Geduld, viel Übung/Training und zum anderen unseren Verstand. Der kann nämlich wieder Chef im Kopf werden und das Stammhirn überzeugen, Pause zu machen und zur Ruhe zu kommen!

Ganz wichtig ist, dass wir dem Stammhirn nach und nach beibringen, dass die traumatischen Erlebnisse in die **Vergangenheit** gehören. **Sie sind vorbei!**



Wir brauchen also unser Großhirn: Es muss lernen, die traumatische Erfahrung im Nachhinein in die richtige Schublade einzuordnen. Auch wenn es während dieser Erfahrung abgeschaltet war.



Keine einfache Aufgabe! Aber in Kapitel 2 lernst du, wie du dem Großhirn bei dieser Arbeit helfen kannst.

Was genau du außerdem bei den verschiedenen einzelnen Problemen machen kannst, kannst du in Kapitel 3 nachlesen. Nicht bei jedem Menschen treten alle Störungen auf. Manche können z.B. nicht mehr richtig schlafen, andere explodieren total schnell und wieder andere sind zwischendurch einfach mal wie weggeschaltet. Egal was es ist, wenn es bei dir etwas gibt, was dich „stört“, also etwas worunter du leidest, dann kann dir dieses Büchlein dabei helfen das zu verändern! In Kapitel 3 kannst du auf einen Blick sehen, dass du aussuchen kannst, was dich selbst betrifft und was du ändern möchtest. Natürlich kannst du auch alles lesen. Vorher solltest du aber unbedingt und in jedem Fall dieses Kapitel zu Ende und das ganze Kapitel 2 lesen, denn das ist für alle wichtig und sozusagen die Basis für die Übungen in Kapitel 3. Aber natürlich solltest du beim Lesen auch Pausen einlegen. Wichtig ist, alles gut zu verstehen und es nach und nach im Kopf ankommen zu lassen. Wie gesagt brauchst du ein bisschen Geduld und auch Training, um Dinge zu verändern. Du schaffst das!

1.4. Weitere Probleme und zusätzliche Belastungen

Tragischerweise hast du Schlimmes erlebt. Dazu kommen bei ganz vielen Menschen, die nach Deutschland gekommen sind, noch viele weitere Probleme:

Du bist in einem neuen Land mit einer ganz anderen Kultur und Sprache. Alles ist neu und anders, du fühlst dich vielleicht fremd, verstehst nichts und musst dich erst einmal mit der neuen Situation zurechtfinden. Besonders schwer ist die erste Zeit in einem Gemeinschaftslager. Du hast nie Zeit für dich allein, ständig ist was los um dich herum und du hast einfach keine Ruhe. Mit all den fremden Menschen zurechtzukommen und zusammen zu leben ist besonders schwer, wenn es dir nicht gut

geht, weil du eine lange, beschwerliche Flucht hinter dir hast und deine Heimat vermisst. Oft gibt es auch Konflikte und Ärger mit Anderen, die zusätzlichen Stress verursachen.

Hinzu kommt bei Vielen, dass ihnen Familie und Freunde fehlen und sich über die, die in der Heimat geblieben oder noch auf der Flucht sind, große Sorgen machen. Vielleicht hast du auch gerade erst einen oder mehrere dir nahestehende Menschen verloren und du hattest noch gar keine Zeit, um sie zu trauern.

Und dann ist da noch die ungewisse Zukunft: Was wird wohl kommen? Wie werde ich leben? Wer hilft mir? Darf ich hier bleiben?...

Jedes Problem alleine ist schon schwer auszuhalten, alles miteinander eine ganz schön schwere Last.



Im Folgenden möchte ich dir noch ein paar Probleme beschreiben, unter denen viele Menschen nach schlimmen Erfahrungen leiden.

1.4.1. Depression:

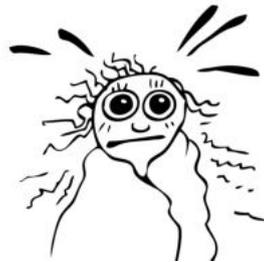
Bei vielen Menschen reicht schon eines dieser Dinge, also z.B. das Umziehen in ein anderes Land, um in ein tiefes Loch zu fallen. Das heißt zum Beispiel ständig traurig zu sein, gar keine Motivation mehr zu haben, irgendetwas zu machen. Keine Lust aufzustehen, etwas mit anderen zu unternehmen, sich und seine Gefühle nicht mehr richtig spüren, sich für nichts mehr so richtig zu interessieren, nicht einmal für die Dinge, die man früher gerne gemacht hat. Vielleicht auch keinen Appetit mehr zu haben, sich schuldig zu fühlen und darüber nachzudenken, ob das Leben überhaupt noch einen Sinn hat.



Man nennt das Depression oder depressive Phase. Das haben sehr viele Menschen, auch die, die keinen Krieg oder eine Flucht erlebt haben. Es kann jeden treffen. Das Gute ist, dass man etwas dagegen tun kann und dass es nach einer Zeit auch wieder besser wird. Wenn es ganz schlimm ist und man z.B. überhaupt nicht mehr lachen und gar nicht schlafen kann, kann der Arzt einem für eine bestimmte Zeit auch Medikamente verschreiben. Die heißen Antidepressiva. Nur die Medikamente zu nehmen, reicht aber meist nicht aus. Es hilft, mit jemandem darüber zu reden und für sich bestimmte Dinge zu beachten und zu verändern. Mehr dazu kannst du in Kapitel 3 nachlesen!

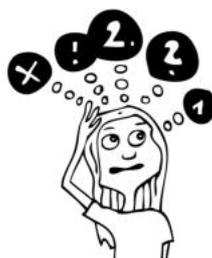
1.4.2. Angst:

Dadurch, dass es schon viele schlimme Erfahrungen gegeben hat, kann es sein, dass die Angst, dass wieder etwas passiert, sehr groß wird. Die Sorge und Angst vor dem was kommt kann richtig in Panik versetzen. Das kann so weit gehen, dass der Körper ganz heftig reagiert: also z.B. mit Herzklopfen, Schwitzen, Zittern, Frösteln, Schwindel. Manche haben auch das Gefühl, nicht mehr richtig Luft zu kriegen. So eine Panikattacke kann einen ganz plötzlich erwischen, auch wenn unser Verstand eigentlich weiß, es gibt gerade keinen Grund dafür.



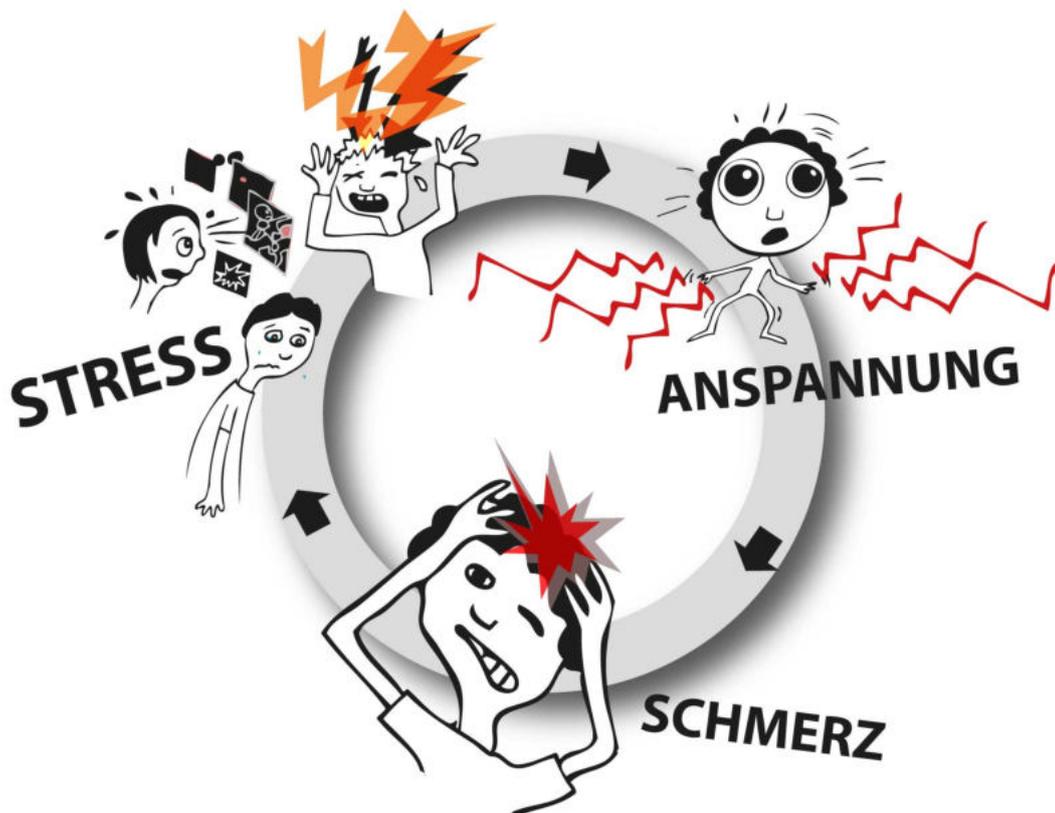
Übungen gegen die Angst findest du in Kapitel 3.

Die Angst kann sich auch anders zeigen, z.B. indem man ständig ganz viel Grübeln muss und mit sich mit seinen Gedanken immer wieder um die gleichen unangenehmen Themen dreht.



1.4.3. Körperliche Schmerzen:

Sehr oft kommt es auch vor, dass Menschen durch solche Belastungen Schmerzen bekommen. Also z.B. ständige Kopf- oder Rückenschmerzen. Ein Arzt sollte bei Schmerzen immer überprüfen, woher sie kommen können. Oft findet er bei Menschen, die so extremen Belastungen ausgesetzt waren, aber keine körperliche Ursache. Dann können die Schmerzen z.B. durch die ständige hohe Anspannung kommen. Die führt nämlich dazu, dass unsere Muskeln verhärten und das kann richtig weh tun.



Was du dagegen tun kannst, findest du in Kapitel 3.

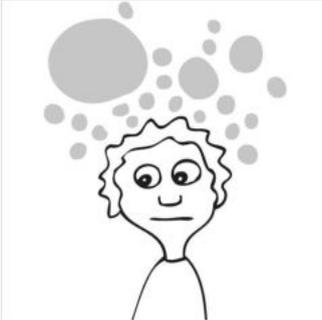
1.5. Was stört mich? Worunter leide ich? Was will ich ändern? – Meine persönliche Übersicht

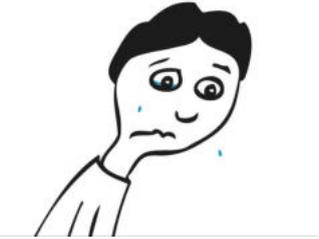
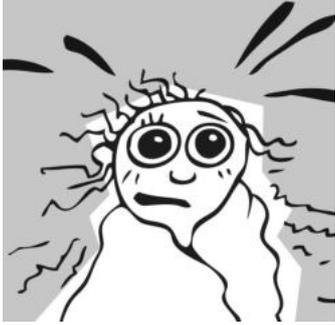
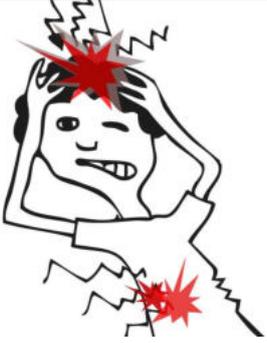
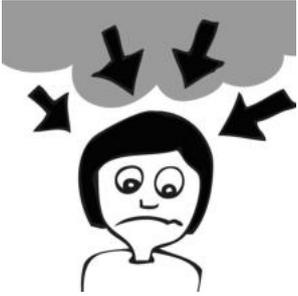
In diesem Kapitel hast du gelernt, dass die Veränderungen, die du an dir vielleicht festgestellt hast, alle normale Auswirkungen eines Traumas sind und nicht nur du, sondern auch viele andere Menschen, die ähnlich Schlimmes erlebt haben, diese Symptome kennen.

In der folgenden Tabelle fassen wir noch einmal zusammen, welche „Störungen“ es geben kann, wenn man etwas Traumatisches erlebt hat. Du kannst in der Spalte hinter den Symptomen ankreuzen, ob das auf dich zutrifft oder nicht und wie sehr es dich stört. Dazu kannst du eine Zahl von 1-10 vergeben. 1 bedeutet es stört mich kaum und 10 bedeutet es beeinträchtigt mein Leben sehr stark. So kannst du für dich beurteilen wie schlimm das Symptom für dich ist. Die letzte Spalte zeigt, wo du nachlesen kannst, wie du damit umgehen kannst.

Tabelle zum Ausfüllen: Was beobachte ich bei mir? Worunter leide ich?

Symptom		Habe ich das? Wenn ja, kreuze hier an	Wie sehr stört es mich in meinem Alltag? Vergebe eine Zahl von 1-10 1= Es stört mich kaum 10= Es stört mich sehr stark	Hier findest du, was du dagegen tun kannst
<p>Schlafstörungen</p> <p>Ich bin müde und kann trotzdem nicht einschlafen und/oder ich wache nachts häufig auf.</p>				Kapitel 3.1.
<p>Alpträume</p> <p>Ich habe öfter Alpträume, von dem was ich erlebt habe.</p>				Kapitel 3.2.
<p>Konzentrationsprobleme</p> <p>Ich kann mich nicht lange konzentrieren und vergesse häufig etwas.</p>				Kapitel 3.6.
<p>Wiederkehrende Erinnerungen</p> <p>Ich habe häufig- auch tagsüber- Bilder der Vergangenheit vor Augen.</p>				Kapitel 3.3.2.

<p>Flashbacks</p> <p>Manchmal ist es als ob ich alles noch einmal erlebe. Wie ein „Blitz“ kommen die Erinnerungen mit all den schrecklichen Gefühlen von damals. Ohne Kontrolle.</p>				<p>Kapitel 3.3.1.</p>
<p>Aggression/Wut</p> <p>Ich werde schnell wütend, oft ohne erkennbaren Grund.</p>				<p>Kapitel 3.4.2.</p>
<p>Selbstverletzung</p> <p>Um den Druck abzubauen und die Erinnerungen zu beenden verletze ich mich selbst.</p>				<p>Kapitel 3.4.1.</p>
<p>Abwesenheitszustände</p> <p>Manchmal bin ich wie weggetreten. Mein Körper ist noch da, aber eigentlich bin ich woanders.</p>				<p>Kapitel 3.3.3.</p>
<p>Alkohol- oder Drogen</p> <p>Um nicht mehr nachdenken zu müssen oder mich zu erinnern trinke ich viel Alkohol oder nehme Drogen.</p>				<p>Kapitel 3.10.</p>

<p>Depressive Stimmung</p> <p>Ich bin immer wieder sehr traurig und verzweifelt.</p> <p>Oft habe ich keine Lust auf irgendwas, nicht mal darauf, was mir sonst Spaß macht.</p> <p>Ich will einfach nur allein sein.</p>				<p>Kapitel 3.5.</p>
<p>Grübeln</p> <p>Ich glaube nicht, dass etwas aus mir wird, Ich habe keine Zukunft.</p>				<p>Kapitel 3.5.</p>
<p>Angst</p> <p>Häufig habe ich schreckliche Angst, die mich einengt.</p>				<p>Kapitel 3.8.</p>
<p>Körperliche Schmerzen</p> <p>Ich habe oft Kopf- oder Bauchschmerzen, auch der Arzt findet keine körperliche Ursache.</p>				<p>Kapitel 3.9.</p>
<p>Schuldgefühle</p> <p>Ich habe das Gefühl an allem schuld zu sein, was passiert ist.</p>				<p>Kapitel 3.5.</p>

2. Kapitel: Was tut mir gut? Was hilft mir?- Meine Stärken und Kräfte

Wir beginnen diesen 2. Buchteil mit einer kleinen Übung:

Übung 2: Meine letzten 24 Stunden

Denke an die vergangenen 24 Stunden. Was hast du **POSITIVES** oder angenehmes erlebt? Oder was war nicht ganz so blöd? Was war schön? Was hat dir ein kleines Lächeln auf die Lippen gezaubert? Was hat dir für kurze Zeit Freude bereitet? Es zählen auch Kleinigkeiten!

Dir fällt erst mal wenig ein? Denk noch einmal genau nach. Was war alles los? Was hast du genau gemacht? Mit wem hast du gesprochen, telefoniert oder etwas unternommen? Was gab es zu Essen? Wie hat das geschmeckt? In welchen Momenten hast du nicht an die schlimmen Erlebnisse in der Vergangenheit gedacht? Vielleicht hast du ein neues Wort in Deutsch gelernt? Hat die Sonne in dein Zimmer gestrahlt? Oder hat dir jemand zugelächelt? Hast du Fußball gespielt oder einen schönen Film angeschaut? Hat jemand dir zugehört? Hast du eine gute Nachricht erhalten?

Egal, was es war und wie kurz der Moment war. Schreibe hier auf, was in deinen letzten 24 Stunden **positiv** (oder zumindest **nicht ganz so unangenehm**) war. Wie mit einer Lupe suchen wir auch die ganz kleinen Momente!

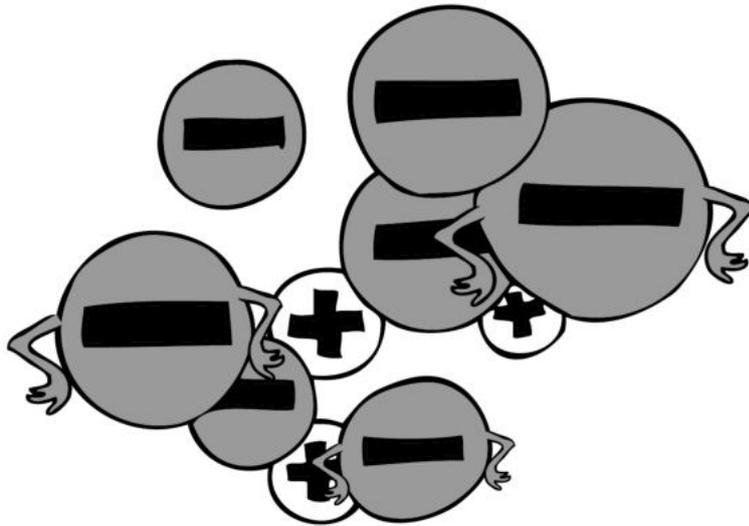


Versuche auch in den nächsten Tagen jeweils aufzuschreiben, welche schönen Momente du erlebt hast. Es kann ziemlich hilfreich sein so eine Art „**Positiv-Tagebuch**“ anzulegen, du könntest dann sogar in schwierigen Momenten wieder hineinblättern, dann könnten die angenehmen Erinnerungen gut tun.



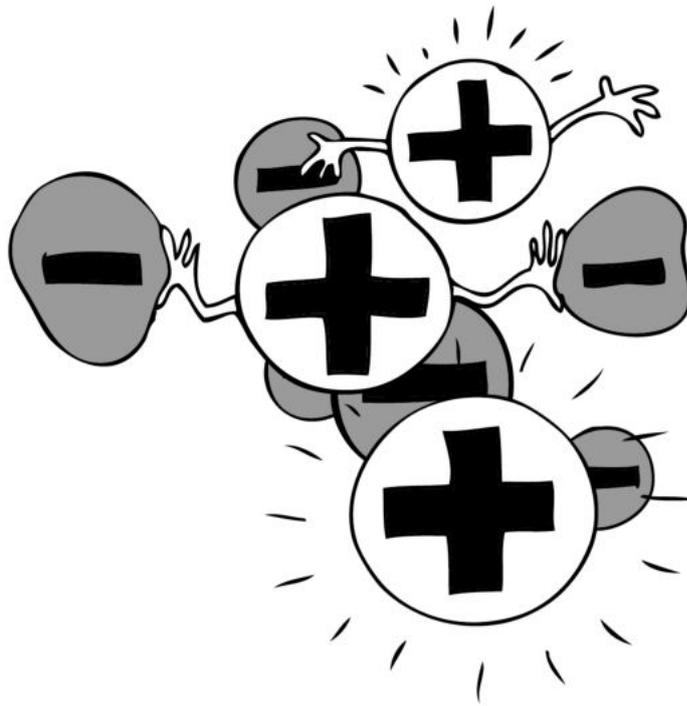
2.1. Positive und negative Gedanken haben Kraft

Wenn dir die Übung schwer gefallen ist - kein Wunder. Bei jedem Menschen, der starke seelische Verletzungen erlitten hat, sind die positiven Gedanken, Gefühle und Erinnerungen oft wie tief vergraben. Die negativen Erinnerungen und Gedanken kommen ständig in den Vordergrund und drängen das Positive zurück. Das hängt damit zusammen, dass nach wie vor das Stammhirn die Chefposition im Kopf hat und immer nur nach möglichen Gefahrenquellen sucht, um das Überleben zu sichern. Und damit, dass Negativerinnerungen noch nicht am richtigen Ort abgespeichert sind.



Erklärung zur Abbildung: In Deutschland verwendet man das + Zeichen als Symbol für etwas Positives. Das – Zeichen dagegen steht für etwas Negatives. Ist das in Deiner Kultur auch so? Oder gibt es da andere Symbole für Positiv und Negativ?

Das Gute ist, dass die positiven Erinnerungen und Gedanken da sind! Bei jedem! Auch wenn unser Gehirn im Moment oft keinen Zugriff darauf hat, weil es so mit all dem Negativen beschäftigt ist. Das Positive ist sozusagen im Schrank in den Schubladen ganz hinten versteckt. Oder man kann es sich auch so vorstellen, dass es unter einem großen Haufen von Negativerinnerungen vergraben ist. Wir müssen unserem Gehirn helfen, die positiven Gedanken wieder auszugraben und sie zu stärken, so dass die negativen Gedanken nicht mehr länger die Alleinherrschaft im Kopf haben. Erinnere dich an Kapitel 1: Wir programmieren unseren Computer im Kopf wieder um, das Notfallprogramm kann abgeschaltet werden! Das Stärken der Positivgedanken ist einer der Abschaltknöpfe, die dabei helfen! Um den Abschaltknopf für das Notfallprogramm zu drücken, brauchen wir vor allem unser Großhirn, damit es nach den schlimmen Erfahrungen mit guten, schönen Vorstellungen und Gedanken wieder die Oberhand gewinnt. Und damit dem Stammhirn signalisiert: „Du kannst dich beruhigen, die Gefahr ist vorbei! Lass uns wieder besser zusammen arbeiten. Wir dürfen auch mal wieder entspannt an was Schönes denken und Freude haben!“



Wenn das gelingt, also wenn wir durch viel Arbeit und Training lernen, die negativen Gedanken richtig einzuordnen und in den Hintergrund zu drängen, indem wir ganz bewusst die Positiven stärken, dann wird auch unsere allgemeine Anspannung sinken, und wir werden nicht mehr so leicht die Grenze überschreiten, bei der wir in die Vergangenheit zurückgeworfen werden. Auf der Spannungskurve in Kapitel 1 bleiben wir dadurch also länger in dem Bereich, in dem alle Teile des Gehirns gut zusammen arbeiten. Die Übererregung nimmt ab und damit z.B. auch Schlafstörungen, Reizbarkeit, Wutausbrüche, Konzentrationsprobleme. Klingt gar nicht so schwer, oder? Muss aber lange geübt werden! Denn das Stammhirn gibt seine Chefposition nicht so einfach auf. Es braucht viel Überzeugungsarbeit des Großhirns. Einmal graben reicht nicht.

Zusammen mit unserem Großhirn machen wir uns also auf die Suche nach Positivem! Das Positive sind unsere Ressourcen, unsere Kraftquellen, unsere Stärken. Sie werden uns dabei helfen, das Stammhirn wieder zu beruhigen und damit die Wunde zu heilen und die Folgen des Traumas zu überwinden.

2.2. Was sind Ressourcen?

Ressourcen sind unsere Stärken, die Quellen unserer Kraft. Dazu gehören eine Menge Dinge wie z.B.:

- Schöne Erinnerungen
- Unsere guten Eigenschaften und Charakterzüge
- Werte, die uns wichtig sind
- Erziehung und alles Wertvolle, das uns unsere Eltern und Bezugspersonen mit auf den Weg gegeben haben
- Fähigkeiten: Was kann ich gut?
- Strategien: Wie habe ich bisher Probleme gelöst und bewältigt?
- Kenntnisse: was weiß ich alles, was habe ich gelernt?
- Interessen und Vorlieben: Was interessiert mich? Was mag ich?
- Angenehme Aktivitäten: Was mache ich gerne?
- Glaube und Einstellungen

- Wünsche und Visionen: was wünsche ich mir? Und wie stelle ich mir meine Zukunft vor?
- Vorbilder: Von wem möchte ich noch etwas lernen? Wen bewundere ich?
- Unterstützung: Wer ist für mich da? Wer kann mir weiterhelfen?
- Soziale Kontakte: Wer ist mir wichtig? Mit wem unternehme ich gerne etwas? Wem erzähle ich von mir?
- Das Wissen, dass man Dinge verändern und Ziele erreichen kann

2.3. Was sind meine persönlichen Ressourcen? - Die Suche nach verschütteten Kraftquellen

Jeder Mensch hat andere Ressourcen. So kann der Eine gut Fußball spielen, interessiert sich für Flugzeuge und hat viel Humor. Ein Anderer dagegen malt gerne, kann kreativ Probleme lösen und lebt seinen Glauben. Jeder hat seine ganz eigenen Stärken und Schätze, die ihm teilweise bewusst sind und zum anderen Teil nicht. Manchmal sind wir uns gar nicht so im Klaren darüber, was wir eigentlich alles können, wie wir sind und was uns mit auf den Weg gegeben wurde. Darüber denken wir nicht nach. Wir sind einfach so.

Vielleicht geht es dir auch so wie vielen Menschen, denen aus diesem Grund erst mal nicht viel einfällt, wenn man sie nach ihren Ressourcen fragt. Dann kannst du mit den folgenden Übungen herausfinden, was wichtig für dich ist.

Übung 3: Positivbilder

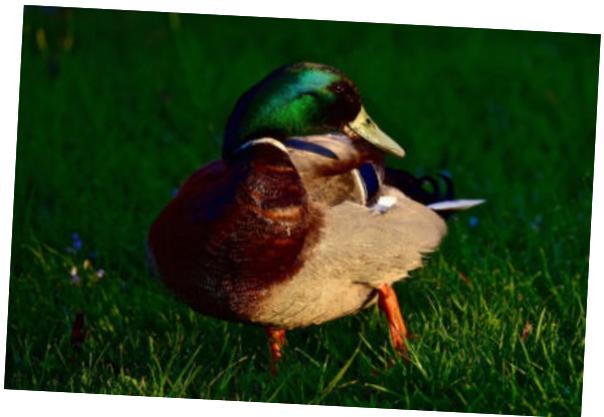
Schau dir die folgenden Bilder an. Suche die Bilder aus, die dir spontan irgendwie gefallen oder dich ansprechen. Vielleicht erinnern sie dich auch sofort an etwas Positives? Markiere diese Bilder (mache z.B. ein kleines Kreuz unter jedem Bild) und schreibe nur zu den von dir ausgewählten Bildern kurz auf, was sie für dich bedeuten, womit sie für dich verbunden sind.

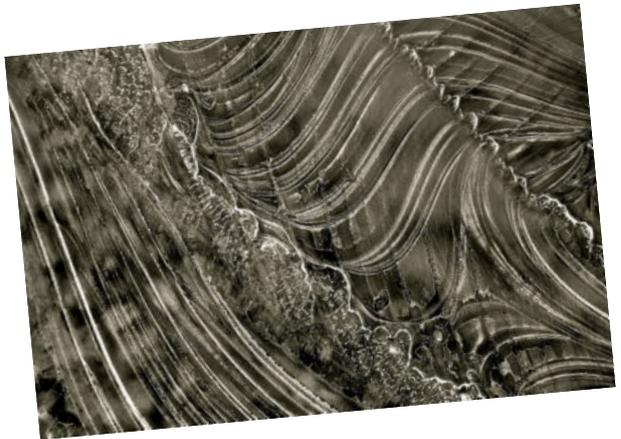




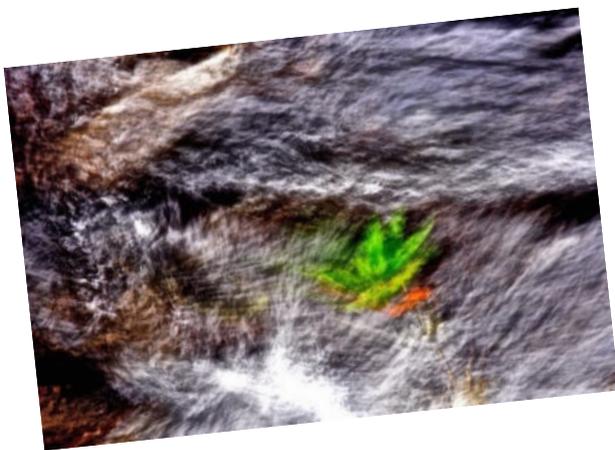


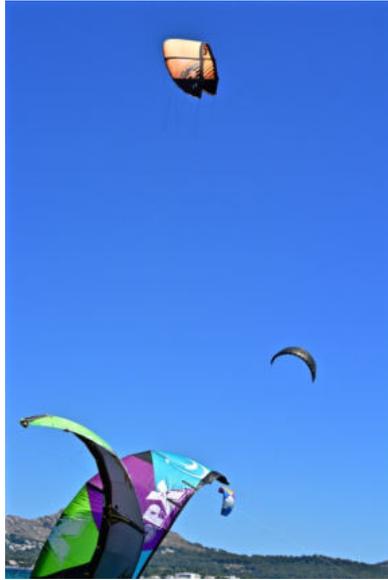
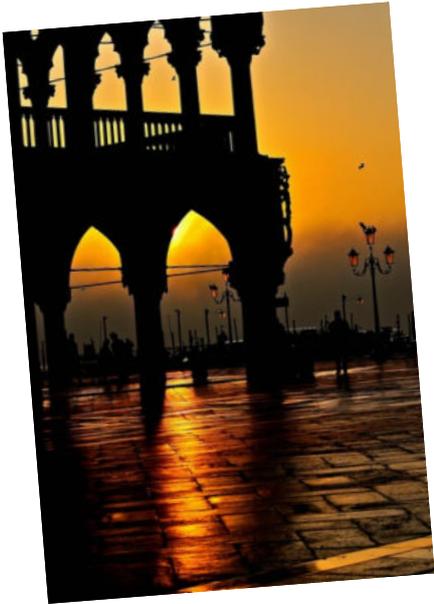












Schneide nun drei der Bilder die du markiert hast aus und klebe sie in die Rahmen mit den Nummern:

1. *Eine schöne Erinnerung*
2. *Meine Stärke*
3. *Das gefällt mir*



Diese Seite mit den drei Rahmen kannst du aus dem Buch ausschneiden und z.B. über dein Bett hängen, um dich immer wieder an deine Ressourcen zu erinnern!

Jetzt denke mal darüber nach, was du in deiner freien Zeit gerne machst? Woran hast du Spaß oder früher mal Spaß gehabt? Was würdest du vielleicht auch gerne ausprobieren oder lernen? Worauf hast du Lust? Womit beschäftigst du dich gerne?

Hier ist Platz, um aufzuschreiben, welche Antworten dir einfallen:

Sind dir ein paar Dinge eingefallen? Toll! Das sind Dinge, die du wieder mehr und mehr für dich nutzen solltest. Sie machen dich stark und tun dir gut!

Wenn dir nicht so viel eingefallen ist, dann sind deine Ressourcen vielleicht noch zu weit unter dem Haufen negativer Erfahrungen vergraben. Vielleicht hilft dir folgende Liste, manches wieder zu finden.

Übung 4: Liste positiver Aktivitäten

Lies dir die Aktivitäten genau durch und kreuze diejenigen an, die auch du gerne machst, früher gemacht hast oder machen möchtest. Überlege nicht lange, kreuze ganz spontan an, was dir zusagt!

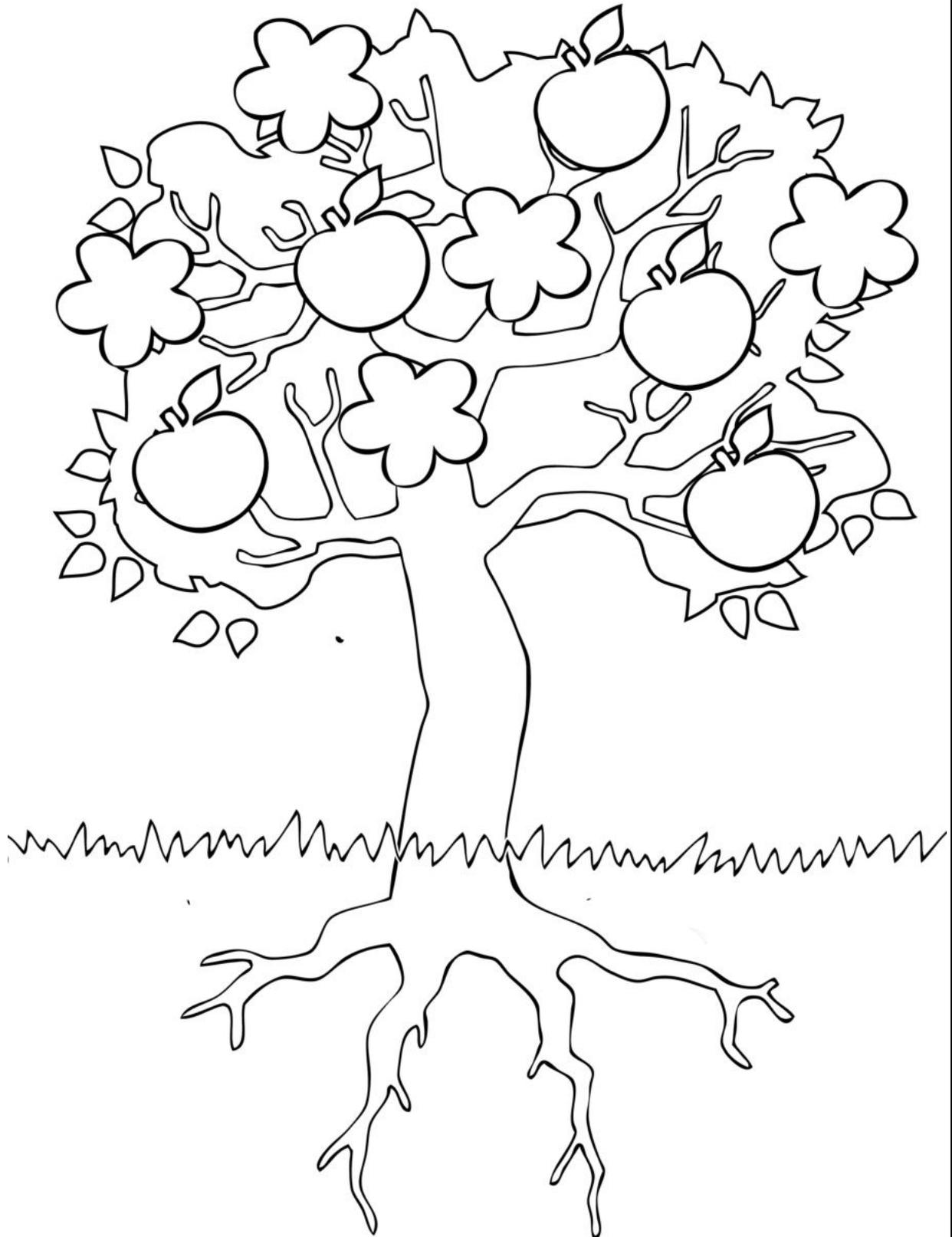
- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Fahrrad fahren | <input type="checkbox"/> Sich um eine Pflanze kümmern | <input type="checkbox"/> Einen Ausflug planen |
| <input type="checkbox"/> Mit Freunden Essen | <input type="checkbox"/> Joggen gehen | <input type="checkbox"/> Kreuzworträtsel oder Sudoku lösen |
| <input type="checkbox"/> Musik hören | <input type="checkbox"/> Den Wald erkunden | <input type="checkbox"/> Billard spielen |
| <input type="checkbox"/> Fußball spielen | <input type="checkbox"/> Leute beobachten | <input type="checkbox"/> Fotografieren |
| <input type="checkbox"/> Jemandem helfen | <input type="checkbox"/> Eine Geschichte schreiben | <input type="checkbox"/> Ins Kino gehen |
| <input type="checkbox"/> Tiere beobachten | <input type="checkbox"/> Vorlesen | <input type="checkbox"/> Jemandem ein Kompliment machen |
| <input type="checkbox"/> Witze anhören | <input type="checkbox"/> Etwas sortieren | <input type="checkbox"/> Parfum benutzen |
| <input type="checkbox"/> Ein Buch lesen | <input type="checkbox"/> Schwimmen | <input type="checkbox"/> Zeitung lesen |
| <input type="checkbox"/> Spazieren gehen | <input type="checkbox"/> Theater spielen | <input type="checkbox"/> Etwas Süßes essen |
| <input type="checkbox"/> Die Stadt erkunden | <input type="checkbox"/> Etwas organisieren | <input type="checkbox"/> In eine Bibliothek gehen |
| <input type="checkbox"/> Etwas Gutes essen | <input type="checkbox"/> Grillen | <input type="checkbox"/> Tretboot fahren |
| <input type="checkbox"/> Singen | <input type="checkbox"/> In den Tierpark gehen | <input type="checkbox"/> Schach spielen |
| <input type="checkbox"/> Den Koran/die Bibel lesen | <input type="checkbox"/> Auf ein Stadtfest gehen | <input type="checkbox"/> Ins Theater gehen |
| <input type="checkbox"/> In der Sonne sitzen | <input type="checkbox"/> Etwas besichtigen z.B. ein Museum | <input type="checkbox"/> Beten |
| <input type="checkbox"/> Bummeln | <input type="checkbox"/> Federball spielen | <input type="checkbox"/> Etwas reparieren |
| <input type="checkbox"/> Wandern | <input type="checkbox"/> Eine Kerze anzünden | <input type="checkbox"/> Mit Freunden Tee oder Kaffee trinken |
| <input type="checkbox"/> Auf eine Party gehen | <input type="checkbox"/> Einen Blumenstrauß kaufen | <input type="checkbox"/> Ein Zimmer schön dekorieren |
| <input type="checkbox"/> Etwas basteln | <input type="checkbox"/> Auf einer Bank im Park sitzen | <input type="checkbox"/> Tischtennis spielen |
| <input type="checkbox"/> Über Fußball reden | <input type="checkbox"/> Tagebuch schreiben | <input type="checkbox"/> Barfuß laufen |
| <input type="checkbox"/> Jemandem eine Freude machen | <input type="checkbox"/> Ein Lied oder ein Gedicht schreiben | <input type="checkbox"/> Etwas sammeln |
| <input type="checkbox"/> Sich frisieren | <input type="checkbox"/> Ein Instrument spielen | <input type="checkbox"/> Meditation oder Yoga |
| <input type="checkbox"/> Fitnessübungen machen | <input type="checkbox"/> In ein Konzert gehen | <input type="checkbox"/> Einen Film anschauen |
| <input type="checkbox"/> Fernsehen | | <input type="checkbox"/> Aufräumen |
| <input type="checkbox"/> Telefonieren | | |
| <input type="checkbox"/> Einen Kuchen backen | | |
| <input type="checkbox"/> Den Himmel beobachten | | |

- | | | |
|--|--|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> An technischen Dingen arbeiten | <input type="radio"/> Zu einem Fußballspiel gehen | <input type="radio"/> Musik machen |
| <input type="radio"/> Blätter oder Steine sammeln | <input type="radio"/> Auf die Geräusche in der Natur hören | <input type="radio"/> Deutsch lernen |
| <input type="radio"/> Karten spielen | <input type="radio"/> Im Internet surfen | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> In den Park gehen | <input type="radio"/> In ein Museum gehen | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> Volleyball spielen | <input type="radio"/> Cricket spielen | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> Playstation spielen | <input type="radio"/> Computerspiele | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> Nähen | <input type="radio"/> Tanzen | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> Kampfsport | <input type="radio"/> Mit Kindern spielen | |

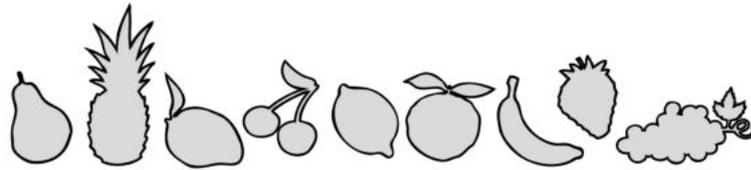


Wenn du dir bei manchen Aktivitäten gedacht hast: „Ach ja, das hab ich früher mal gerne gemacht!“ oder „Das würde ich gerne mal machen oder ausprobieren!“, dann ist der nächste Schritt zu überlegen, wann du das in deinem Alltag machen kannst und dir bewusst Zeit dafür zu nehmen. Vielleicht kannst du manches nicht alleine organisieren und musst eine/n BetreuerIn, jemand vom Sozialdienst oder eine andere nette Person fragen, wie und wo man das hier in Deutschland machen kann. Manches lässt sich mit ein bisschen Hilfe gut umsetzen, fragen lohnt sich! Es gibt viele Menschen in Deutschland, die dir gerne dabei helfen wollen etwas Schönes zu machen! Wenn du nicht weißt, wen du fragen könntest, kannst du dich an eine der Beratungsstellen, die in Kapitel 4.2.1. aufgelistet sind, wenden.

Übung 5: Mein Lebensbaum



Hier siehst du einen prächtigen Apfelbaum mit zahlreichen Blüten und Früchten. Gibt es in deinem Herkunftsland auch Apfelbäume? Vielleicht gibt es andere Obstbäume mit Blüten und Früchten. Du kannst auch gerne deinen eigenen Baum malen! Vielleicht einen Baum mit deinen Lieblingsfrüchten? Der Baum ist ein Symbol für dein Leben- dein „Lebensbaum“.



Deine Wurzeln:

Bei allen Bäumen verankern die Wurzeln den Baum fest im Boden. Egal, ob das ein weicher Erdboden, eine Sanddüne oder steiniges Geröll ist, auf dem der Baum wächst. Die Wurzeln stützen den Baum. Sie verhindern, dass er umfällt, wenn der Wind geht. Auch wenn ein großer Sturm kommt oder ein Tier an dem Baum knabbert und rüttelt. Der Baum bleibt stehen, weil er Wurzeln hat! Wenn du nun dein Leben mit einem Baum vergleichst: Was sind deine Wurzeln? Was hält dich aufrecht, auch wenn ein Sturm dein Leben durcheinander wirft? Was hat dich stark gemacht für das Leben? Welche Werte hat deine Familie dir mitgegeben für dein Leben? Welche Tradition aus deinem Land und/oder welcher Glaube hat dich geprägt und gibt dir Halt? Schreibe Antworten auf diese Fragen direkt neben die Wurzeln des Baumes.

Deine Blüten:

Aus den von Bienen bestäubten Blüten eines Baumes werden später die Früchte wachsen. Als Blüten erfreuen Sie unseren Anblick und lösen Vorfreude auf die reifen köstlichen Früchte aus. In deinem Leben gibt es auch viele Blüten: es gibt Träume und Wünsche, Visionen und Ziele. Was wünschst du dir für die Zukunft? Wenn du drei Wünsche frei hättest, was würdest du dir wünschen? Wenn Träume wahr werden könnten, was würde in deinem Leben passieren? Welche Ziele hast du dir gesetzt? Was möchtest du in Deutschland erreichen? Schreibe die Antworten auf diese Fragen in die Blütenumrisse des Baumes! Und dabei denke daran: Wünschen darf man sich alles! Wir beurteilen jetzt nicht, ob sie wirklich in Erfüllung gehen können. Alles darf in diesen Blüten stehen! Wenn es nicht genügend Blüten sind, male noch weitere dazu!

Deine Früchte:

Dein Leben hat bisher schon viele Früchte getragen!
Was hast du gelernt? Was kannst du gut? Worüber weißt du gut Bescheid? Wofür interessierst du dich? Was machst du gerne? Welche guten Eigenschaften hast du?
Schreibe deine Fähigkeiten, Kenntnisse, Interessen und Eigenschaften in die Fruchtumrisse des Apfelbaumes oder in den von dir gemalten Obstbaum. Wenn die Äpfel nicht ausreichen, male noch zusätzliche an den Baum.

Wenn du möchtest, kannst du den Baum jetzt noch farbig ausmalen.

Und dann nimm dir kurz Zeit und schau dir diesen Baum noch einmal genau an!

Wie reich und bunt ist dein Leben mit diesen Blüten und Früchten! Wie tief sind deine Wurzeln, die dir im schlimmsten Sturm Halt geben!

Dein Leben ist wie ein wunderbarer Baum!

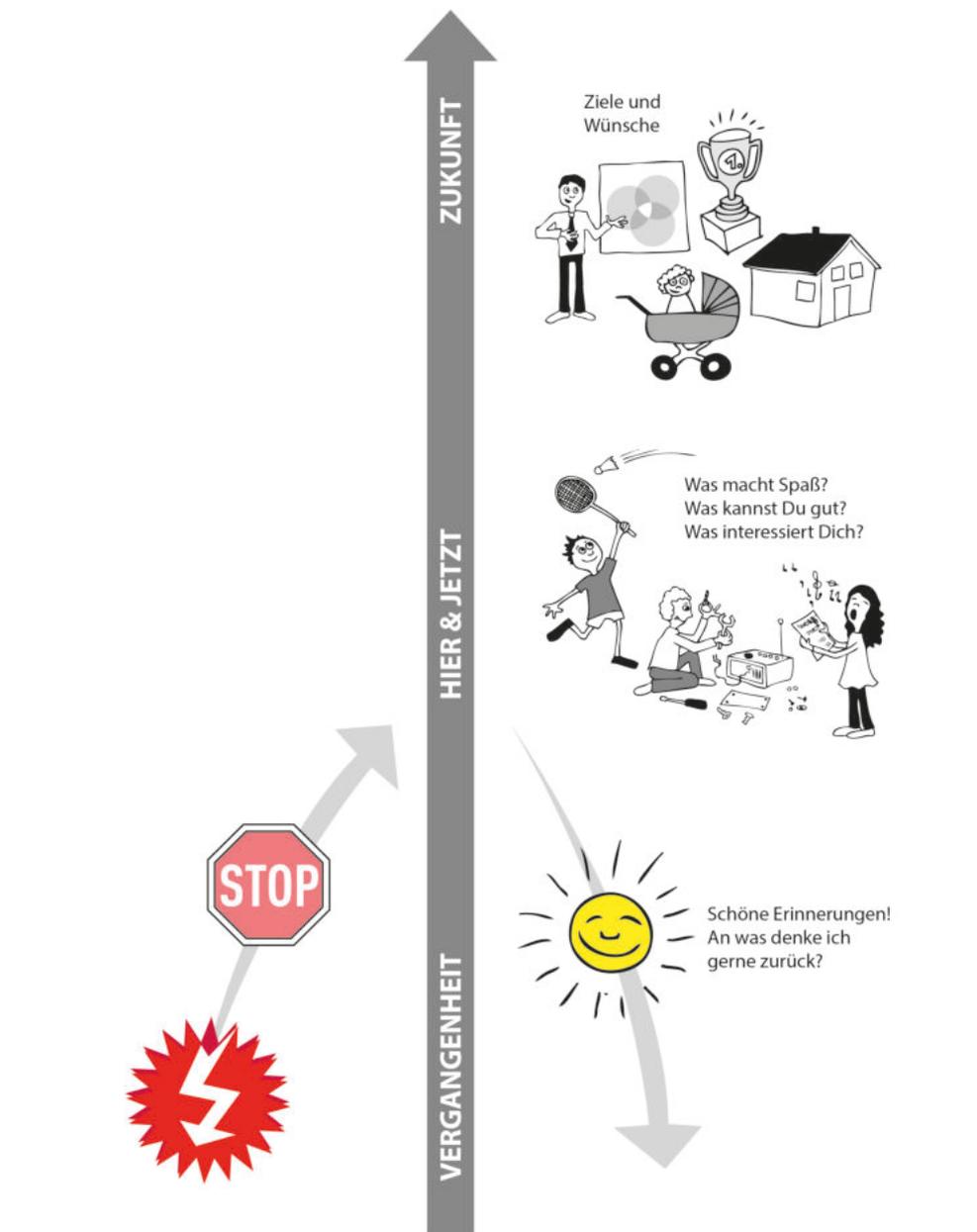
Wenn du möchtest, kann du die Seite mit dem Baum aus dem Buch ausschneiden und aufhängen oder z.B. im Geldbeutel oder einer Tasche immer bei dir tragen. Es lohnt sich, den Baum immer wieder anzusehen!

2.4. Positive Erlebnisse in der Gegenwart

In Kapitel 1 hast du erfahren, wie wichtig es ist, dass wir dem Stammhirn beibringen, dass die traumatischen Erlebnisse in die Vergangenheit gehören. Dass sie vorbei sind! Unser Großhirn muss die vergangenen Erfahrungen in die richtige Schublade im Gehirn einordnen. Bei dieser Arbeit können wir ihm helfen.

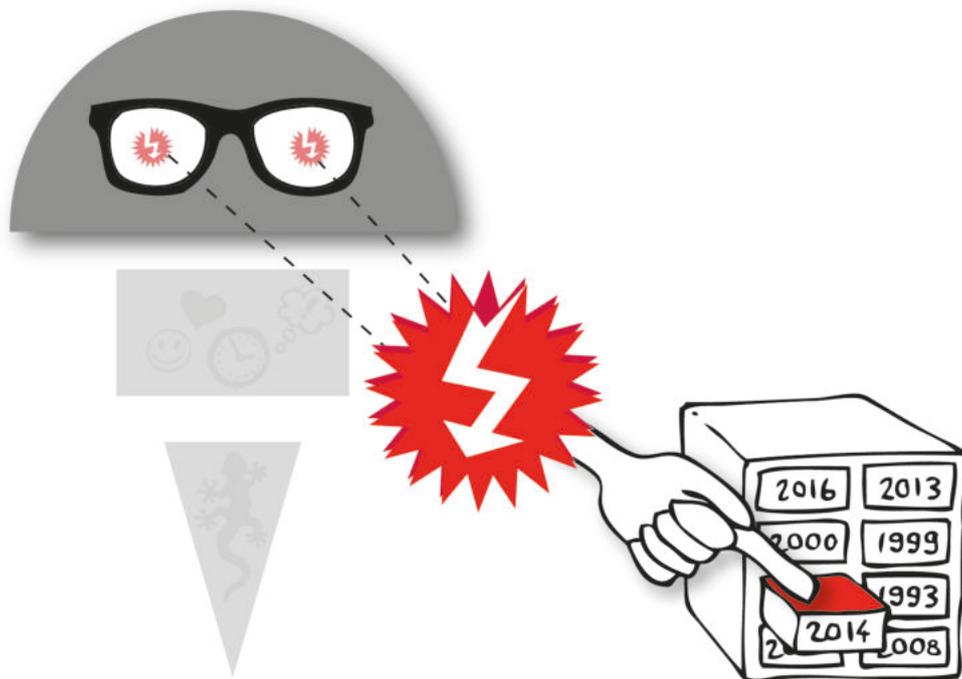
Zum einen kannst du ihm, wenn vergangene Erlebnisse in deinem Kopf auftauchen immer wieder sagen: „**Das ist vorbei!**“. Zum anderen setzt du ein Gegengewicht und sagst: „**Und JETZT bin ich in Deutschland.**“ Dieses Gegengewicht verstärkst du dann immer weiter, indem du dir klar machst, was alles **JETZT** wichtig und gut für dich ist.

Schauen wir uns das auf der Zeitlinie an:



Auf der Zeitlinie siehst du, dass es in der Vergangenheit positive Erinnerungen gibt, an die wir uns bewusst erinnern können, wenn wir wollen. Viele schöne Momente können wir uns in Erinnerung rufen. Das tut uns auch im Hier und Jetzt gut und stärkt uns!

Die Erinnerungen an die schlimmen Erlebnisse kommen einfach zu uns, ob wir wollen oder nicht. Wir können sie bisher vielleicht wenig kontrollieren. Aber du kannst lernen, sie zu bremsen und die Kontrolle über die Erinnerung wieder zu gewinnen. Beim Bremsen hilft: Sich zum einen immer wieder zu sagen: „**Das ist vorbei! Dieses schlimme Erlebnis gehört in die Vergangenheit!**“. Zum anderen hilft es sich immer wieder klar zu machen, was **JETZT** ist: Was macht mir **JETZT** Spaß? Was interessiert mich **JETZT**? Wer ist **JETZT** für mich da? Was habe ich **JETZT** (hier in Deutschland) Schönes erlebt? Was gefällt mir **JETZT** in Deutschland? Auf der Zeitlinie siehst du ein paar Beispiele. Durch das Nachdenken über das, was **JETZT** ist und was in die Vergangenheit gehört, hilfst du dem Großhirn beim Sortieren und zeigst ihm die richtige Schublade für die schlimmen Erlebnisse.



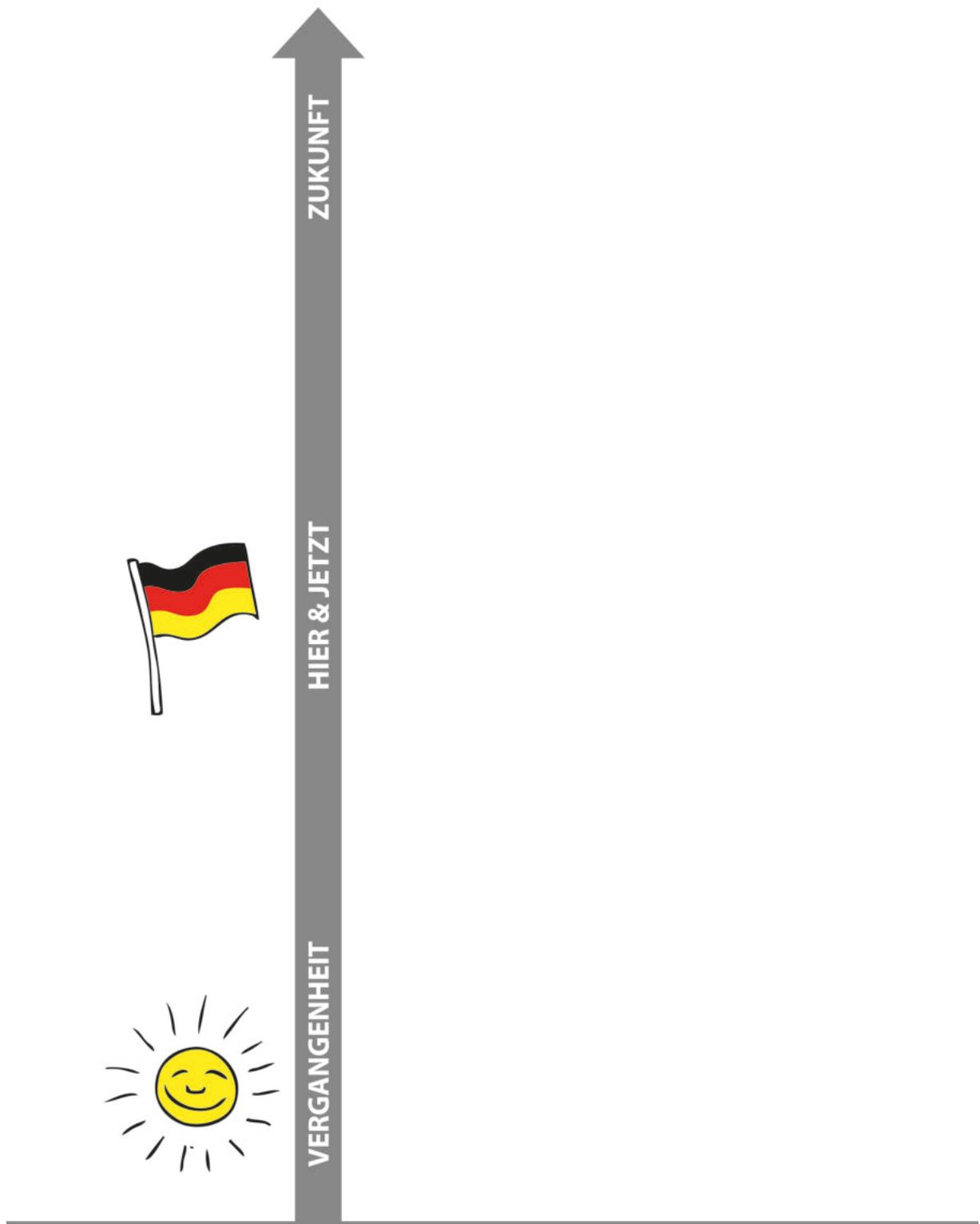
Es gibt noch mehr hilfreiche Strategien, um die wiederkehrenden Erinnerungen zu bremsen! Mehr dazu in Kapitel 3.3.!

Auf der nächsten Seite ist noch eine Zeitlinie abgebildet: DEINE persönliche Zeitlinie!

Überlege, was es im Hier und Jetzt gibt, was und wer dir wichtig ist. Was du gerne machst und was du kannst. Schreibe oder male es in den Abschnitt „Hier und Jetzt“.

An die Zukunft zu denken fällt manchmal schwer, wenn die Vergangenheit noch so oft einholt. Wenn du Wünsche und Ziele hast, schreibe sie hier noch einmal auf. Wenn du noch nicht so richtig weißt, wie es weitergeht, schauen wir nur das Hier und Jetzt an und du lernst die schlimmen Erinnerungen zu bremsen. Wenn du das geübt hast, kannst du mit Hilfe des Buches zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal einen Blick in die Zukunft wagen.

Kannst du dich jetzt noch an einen schönen Moment in deinem Leben erinnern? Was war ein unvergesslicher Augenblick? Ist dir in der **Übung 3 Positivbilder** schon einer eingefallen? Vielleicht findest du noch einen oder nimmst den aus **Übung 3** und schreibst ihn zu der Sonne in der Vergangenheit. Du kannst ihn auch malen oder das Foto aus **Übung 3** benutzen.



2.5. Im Hier und Jetzt bleiben – Achtsamkeit

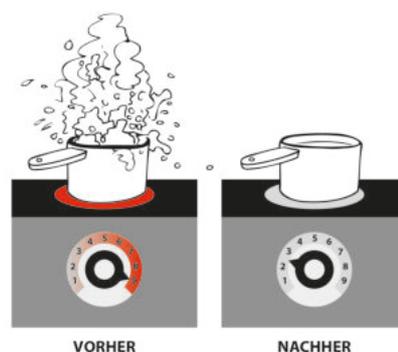
Auch das Konzentrieren auf das, was **Hier und Jetzt** stattfindet und passiert kann uns helfen, die schlimmen Erlebnisse in die Vergangenheit einzusortieren und nicht mehr so oft von ihnen überwältigt zu werden. Wir beschäftigen unseren Geist mit dem, was **jetzt gerade in der Gegenwart** passiert. Dabei können uns alle **fünf Sinne** helfen. Also das **Sehen**, das **Hören**, das **Fühlen**, das **Schmecken** und **Riechen**.

Man nennt das Achtsamkeit. Das bedeutet: genau wahrnehmen ohne zu bewerten, genau hinsehen, genau hinhören, genau in sich hinein fühlen, den eigenen Körper genau spüren. Wenn wir nicht ganz bewusst versuchen all das wahrzunehmen, merken wir von vielen Vorgängen und Dingen, die in und um uns herum passieren, nicht viel. Ein Beispiel: Wir sitzen im Deutschkurs und hören der Lehrerin zu. Draußen fliegt ein Vogel vorbei, es fängt an zu regnen, im Zimmer nebenan wird ein Tisch verrutscht, im Gang unterhalten sich zwei Leute, einem anderen Kursteilnehmer fällt ein Taschentuch auf den Boden, im Zimmer wird es immer wärmer und die Luft fängt an unangenehm zu riechen.... All das passiert im gleichen Moment und vermutlich nehmen wir wenig von all dem wahr, weil unsere Aufmerksamkeit sich darauf konzentriert, was die Lehrerin sagt. In diesem Fall ist es ja auch sehr wichtig, dass wir alles andere aus unserer Wahrnehmung ausblenden können. Die Situation ist ein Beispiel dafür, dass es für uns hilfreich ist, Reize (also bestimmte Wahrnehmungen) ausblenden zu können.

Das funktioniert auch umgekehrt:

Wenn eine schlimme Erinnerung oder ein belastender Gedanke uns überfällt oder wir aus dem Grübeln nicht mehr heraus kommen, dann hilft es, Dinge, die gerade JETZT passieren, genau zu betrachten und wahrzunehmen. Das lenkt unseren Geist/unser Gehirn von den dominanten Negativgedanken und –erinnerungen, die mit der Vergangenheit zu tun haben, ab und bringt uns ins Hier und Jetzt zurück. Wir sind gegenwärtig, d.h. wir sind ganz in der Gegenwart.

Buddhistische Mönche nutzen Achtsamkeitsübungen zum Beispiel, um besser meditieren zu können, um möglichst alle Gedanken für eine gewisse Zeit aus dem Kopf zu verbannen. Das Meditieren ist eine große Kunst und muss viel geübt werden, bevor es gelingt. Denn du hast sicher schon gemerkt, dass es sehr schwer ist, mal für ein paar Momente über gar nichts nachzudenken. Das ist kein Wunder, denn innerhalb von 24 Stunden denkt ein Mensch bis zu 70.000 Gedanken! Das ist fast jede Sekunde ein neuer Gedanke. Wenn in unserem Gedankenspeicher zu viele negative Gedanken abgespeichert sind, fällt es schwer, sich noch auf etwas anderes zu konzentrieren. Die Methode, mit der wir diesen Stress durch Negativgedanken reduzieren, heißt also Achtsamkeit und man kann sie trainieren. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass durch Achtsamkeitsübungen der Blutdruck sinkt, die Atmung tiefer wird und sogar Schmerzen gelindert werden können. Man kann sich den Effekt auch so vorstellen:



Jeder kann dabei für sich entscheiden, welchen Sinneskanal oder welche Kombination an Sinneskanälen er für Achtsamkeitsübungen gerne nutzen möchte. Hier ein paar Aufgaben mit deren Hilfe du herausfinden kannst, was dich am meisten anspricht:

Übung 7: Bewusstes Hören

- Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein. Setze dich ganz entspannt hin. Nun spitze deine Ohren, richte deine Aufmerksamkeit auf dein Gehör und nimm ganz bewusst wahr, was du alles hören kannst. Wenn du möchtest, kannst du deine Augen schließen. Wenn dir das unangenehm ist, suche dir lieber einen festen Punkt im Raum, auf den du deinen Blick richtest.
- Konzentriere dich auf die Geräusche, die du im Augenblick hören kannst. Sage dir: Ich höre... und... und...
- Sind die Geräusche laut oder leise? Gleichmäßig oder von kurzer Dauer? Dunkel oder hell? Hoch oder tief?
- Versuche nun, deinen eigenen Atem zu hören. Hast du ihn auch vorher schon gehört?
- Achte darauf wie du langsam und ruhig atmest und höre einfach nur zu wie du atmest, ganz von allein, ohne dass du etwas dazu tun musst. Nach deinem ganz eigenen Rhythmus.
- Jetzt öffne langsam die Augen, wenn sie geschlossen waren. Schau dich um, atme tief durch und beende die Übung.

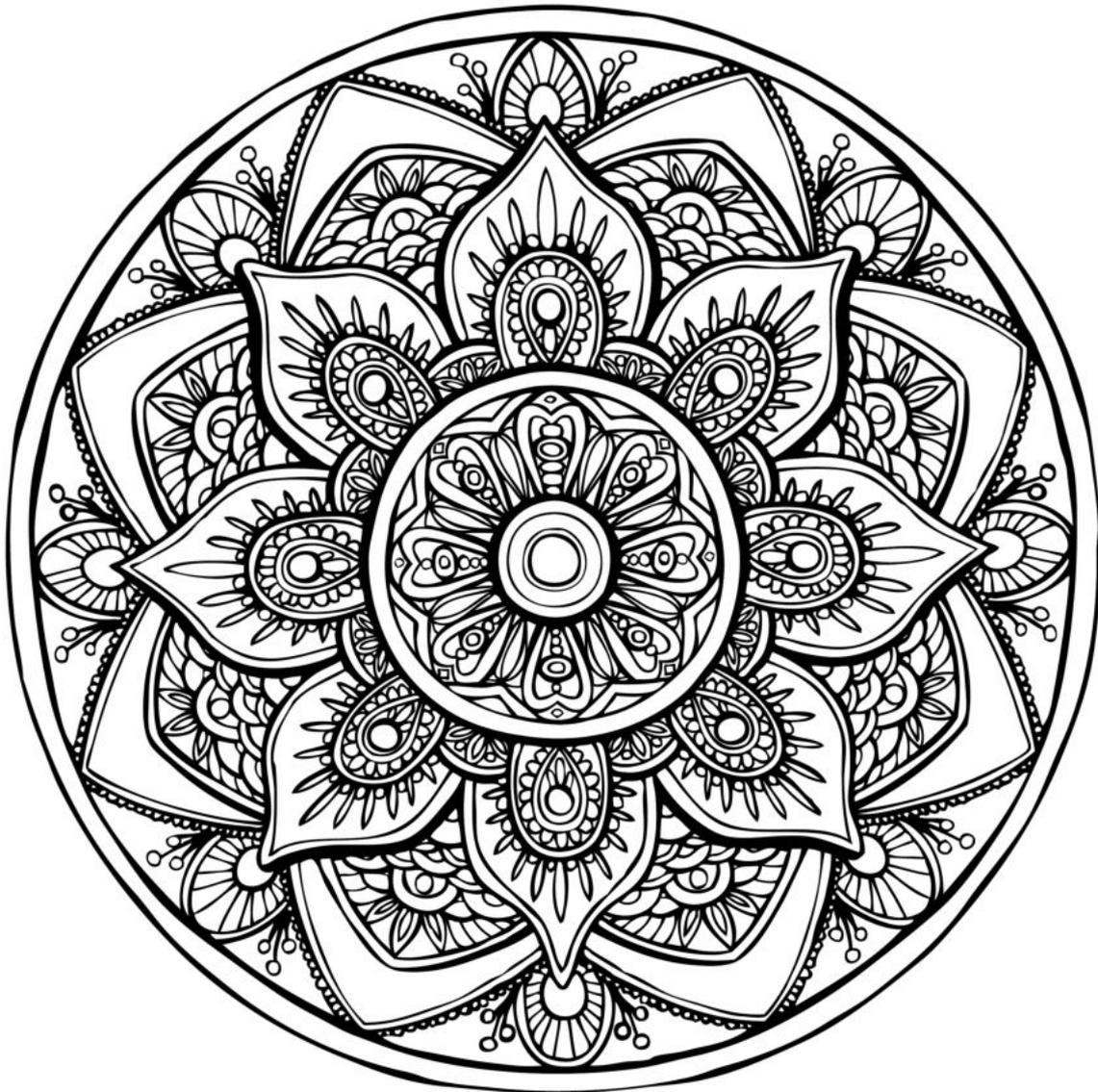
Übung 8: Achtsames Malen

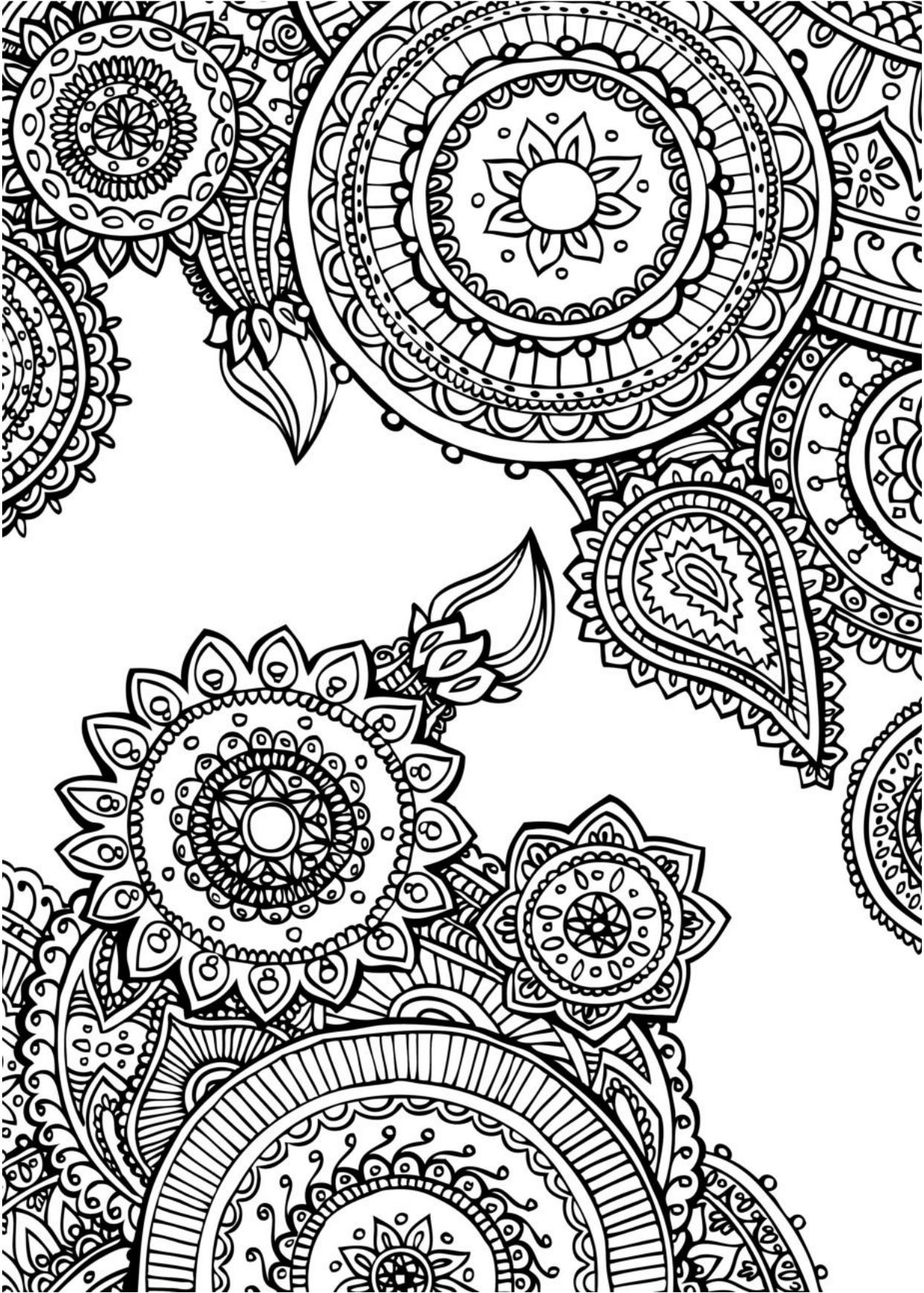
Für diese Übung brauchst du bunte Stifte.

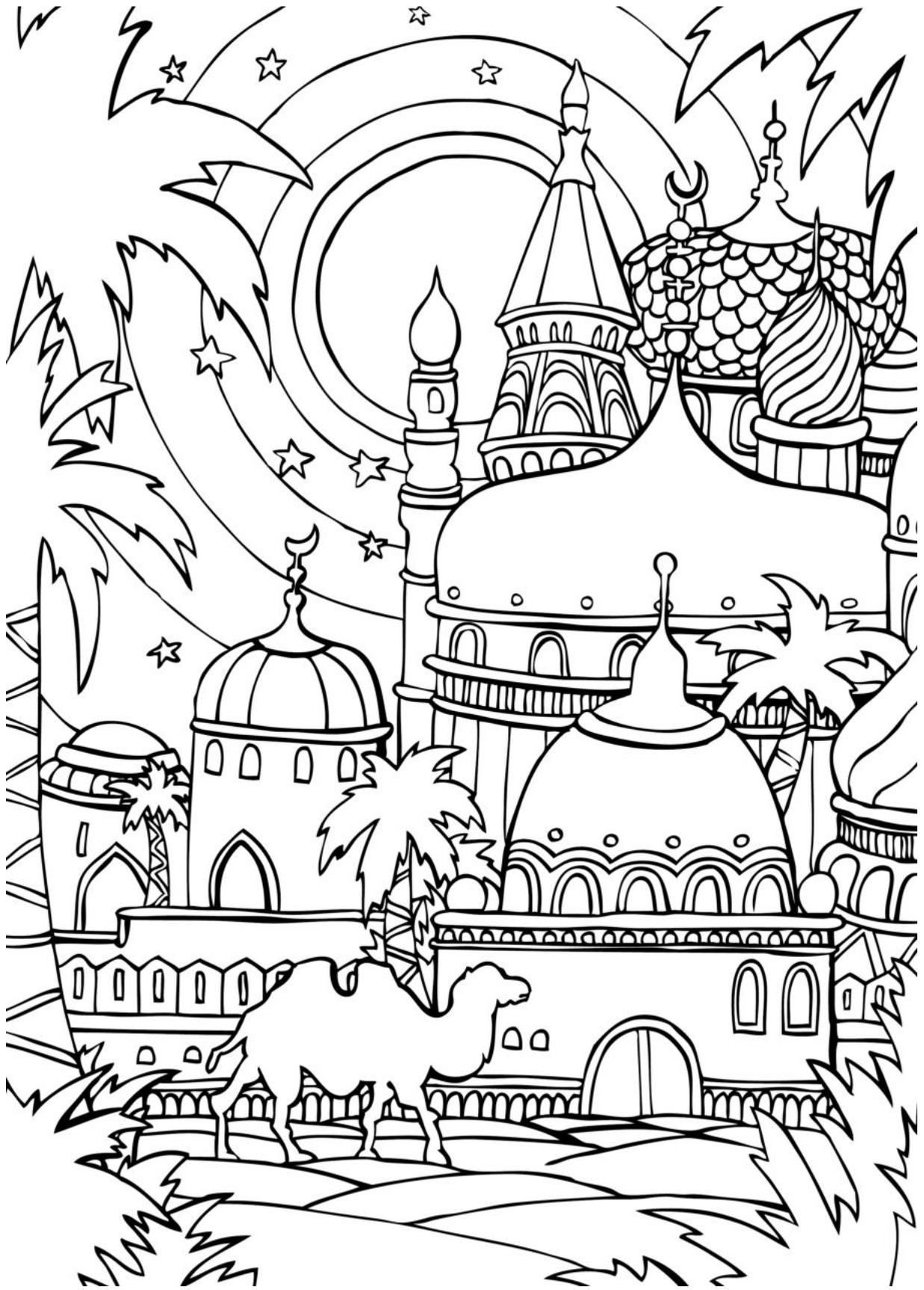
Auf den folgenden Seiten findest du verschiedene Bilder, die Ruhe und Kraft ausstrahlen können. Such dir ein Bild aus, das dir besonders gut gefällt. Nimm deine Buntstifte und beginne die Formen und Muster einzeln auszumalen. Benutze verschiedene Farben und wechsele bei jeder schwarzen Linie im Bild die Farbe. Konzentriere dich ganz auf diesen Prozess des Malens und das entstehende kraftvolle Bild.









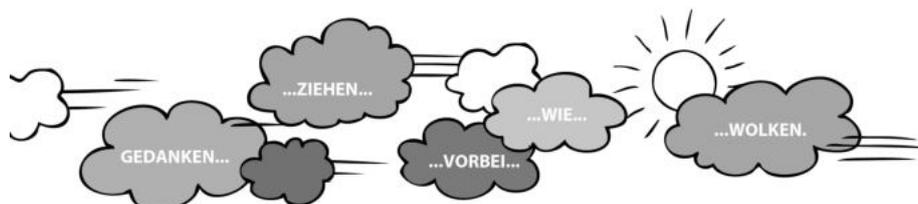


Übung 9: Körperreise

Für diese Übung suchst du dir am besten einen ruhigen Ort, an dem dich niemand stört. Versuche in allen folgenden Schritten bewusst wahrzunehmen - so wie es ist. Ziel ist zu beobachten, nicht zu verändern.

- Setze dich möglichst gerade auf einen Stuhl oder eine Bank. Sitzt du bequem? Haben beide Füße Kontakt zum Boden?
- Wenn du möchtest, kannst du die Augen schließen oder du konzentrierst dich auf einen bestimmten Punkt in der Nähe, auf den du während der Übung schaust.
- Stell dir jetzt deine **Fußsohlen** vor, die den Boden berühren. Wie fühlen deine Füße sich an? Trägst du Socken oder Schuhe? Wie fühlen die sich an? Sind die Füße kalt oder warm? Was spüren deine Füße noch?
- Dann lenke deine Aufmerksamkeit auf die **Unterschenkel**. Wie fühlen die sich an? Trägst du kurze Hosen oder einen Rock? Streicht der Wind deine Unterschenkel? Spürst du den Stoff deiner Kleidung?
- Dann gehe weiter mit deiner Aufmerksamkeit zu den **Oberschenkeln** und dem **Gesäß**. Spüre den Kontakt zu dem Stuhl auf dem du sitzt. Ist die Oberfläche, auf der du sitzt, hart oder weich? Vielleicht sind die Oberschenkel angespannt oder locker?
- Gehe jetzt mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem **Rücken**. Nimm deine Wirbelsäule wahr vom Sitzbein bis zum Hals. Sitzt du aufrecht und gerade oder leicht gekrümmt?
- Dann nimm deinen **Bauch** wahr. Sind die Bauchmuskeln entspannt? Hebt und senkt sich die Bauchdecke durch deine Atmung?
- Lenke deine Aufmerksamkeit zur **Brust**. Beobachte wie dein Brustkorb sich bei jedem Atemzug hebt und senkt.
- Nimm deine **Schultern** wahr. Sind sie angespannt und hochgezogen oder hängen sie locker?
- Dann richte deine Aufmerksamkeit auf deine **Hände**. Wo liegen sie auf? Wie fühlt sich das Material unter deinen Händen an? Sind die Hände warm oder kalt?
- Gehe weiter zu deinen **Unterarmen**. Was spürst du dort?
- Lenke die Aufmerksamkeit dann in deine **Oberarme** und dann über den **Hals** in den **Kopf**. Ist dein Kopf angelehnt oder trägt der Hals ihn frei? Wehen deine Haare im Wind oder fällt dir eine Haarsträhne ins Gesicht? Wie fühlt sich die Stirn an? Kühl oder angespannt? Nimm **Augen, Nase und Mund** wahr.
- Dann atme tief ein und wieder aus und komme mit deiner Aufmerksamkeit zurück in deine Umgebung.

Das Tolle ist, achtsam und gegenwärtig kann man immer und überall sein. Egal, wo du gerade bist oder was gerade außen herum passiert: wenn du merkst, dass es dir nicht gut geht, kannst du sofort damit beginnen, dich ganz bewusst auf deine Umgebung und deine Sinne zu konzentrieren. Sei dabei nicht zu streng mit dir selbst: wenn doch unerwünschte Gedanken kommen, lass sie kommen, nimm sie wahr, ohne dich darüber zu ärgern und lass sie wieder gehen. Du kannst dir z.B. vorstellen, dass die Gedanken Wolken sind, die kommen, da sind und dann weiter ziehen. Oder wie Luftballons, die in den Himmel steigen.



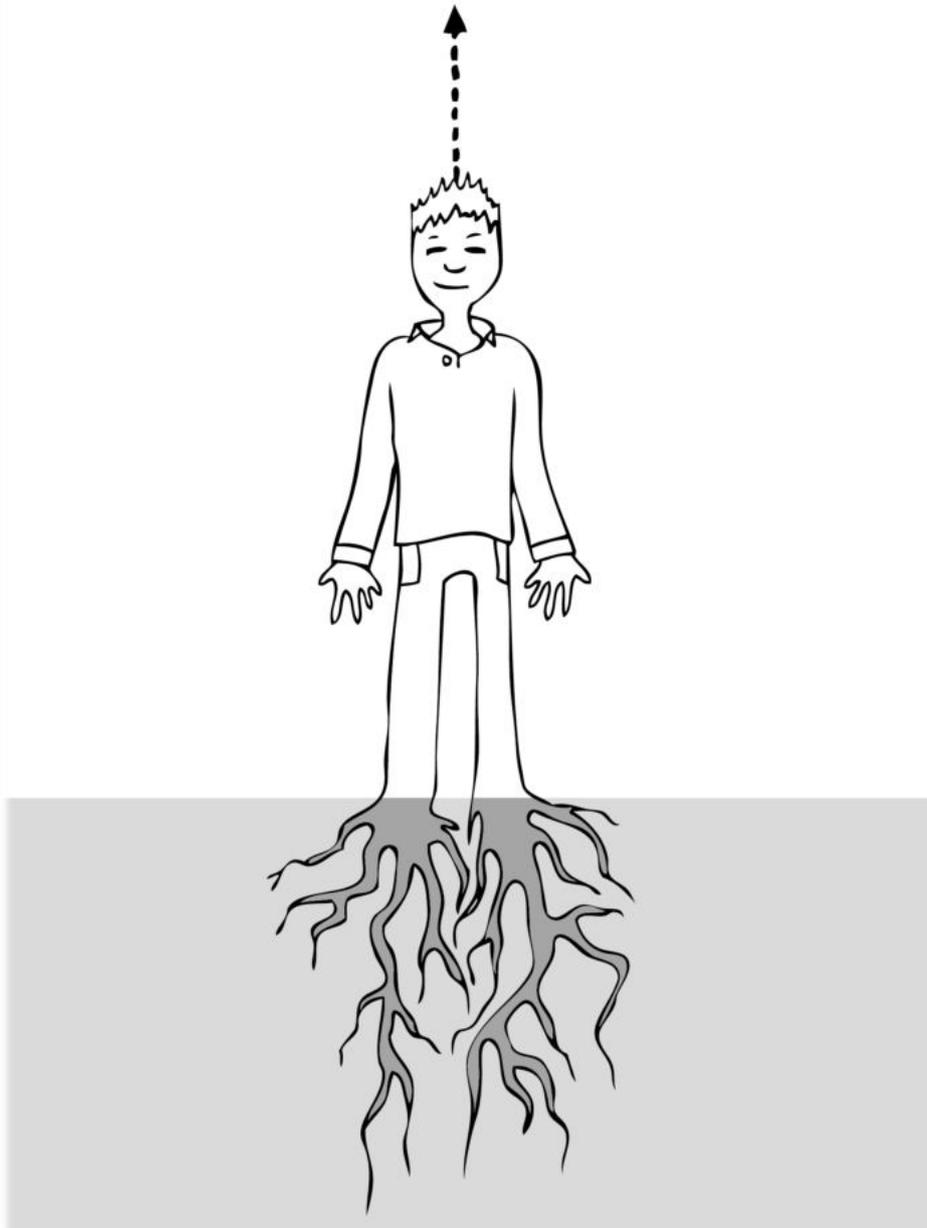
Zusätzlich kannst du dich fest im Hier und Jetzt verankern durch die Baumübung.

Übung 10: Die Baumübung

Wenn du die Übung „Mein Lebensbaum“ gemacht hast, passt diese hier sehr gut dazu.

Stelle dich ganz gerade hin, mit beiden Füßen fest auf dem Boden. Die Beine stehen ungefähr hüftgelenksbreit auseinander. Stell dir vor, jemand würde an einem Faden deine Wirbelsäule über den Scheitel noch ein Stück nach oben und damit gerader ziehen. Deine Arme hängen lose an deinen Seiten herunter, die Handflächen schauen nach vorne.

Nun versuche dir vorzustellen wie deine Füße sich mit dem Boden verbinden. Wie aus deinen Fußsohlen langsam Wurzeln wachsen. Bis tief in die Erde hinein. Sie verankern dich fest im Untergrund. Du kannst dir jetzt einen Windstoß vorstellen, deine Blätter rascheln im Wind, aber der Baum steht fest verwurzelt aufrecht und kann das Streicheln des Windes als angenehm empfinden.



Nochmal ein kleiner Hinweis zur **Bedeutung des Übens:**

Die positiven Gefühle, die mit solchen Übungen erreicht werden, können nur durch Üben gesichert werden. Der Körper „vergisst“ das einmalige entspannende Erlebnis schnell wieder, weil das Gehirn immer noch so viel mit den Trauma-Erfahrungen beschäftigt ist. Die Negativgefühle und –gedanken sind fest eingebrannt. Deshalb müssen wir dem immer und immer wieder die kurzen Positiverfahrungen entgegensetzen, die mithilfe solcher kleinen Übungen oft erreicht werden können. Solange, bis sie in unserem Gehirn und Körper fest verankert sind. Man hat herausgefunden, dass ein Gedanke erst 1000mal gedacht werden muss, bevor er verinnerlicht ist und von alleine wirken kann und sich automatisch auf deine Körperempfindungen auswirkt. Wenn du also eine der bisherigen Übungen gut gefunden hast, dann möchte ich dich ermutigen, diese immer und immer wieder zu machen. Bis sie ganz selbstverständlich zu deinem Alltag gehört. Du musst natürlich nicht alle Übungen aus diesem Buch ständig machen. Nur die, die dir gefallen haben. Und es wenn es nur eine ist, ist das auch ok! Hauptsache regelmäßig!

2.6. Mein wichtiger Rahmen: Sicherheit!

Körper und Seele sind nach schlimmen Erlebnissen in Aufruhr. Sie fühlen sich nicht sicher. Du hast ja schon gelesen, dass das Gehirn jetzt immer genau aufpasst und Angst hat, dass wieder etwas passieren könnte. Das Notfallprogramm ist noch aktiviert. Auch wenn ein Teil von dir vielleicht schon weiß: Das, was ich erlebt habe, ist jetzt Vergangenheit und jetzt bin ich hier in Deutschland und sicher! Unser Stammhirn glaubt uns das nicht so schnell. Mit allen Mitteln und vor allem mit Hilfe unseres Großhirns, also unserem Verstand, müssen wir es dem Stammhirn immer wieder beibringen und beweisen. Einige Strategien die dabei helfen, hast du jetzt schon kennen gelernt. Eine weitere wichtige Sache ist, dass du Sicherheit bewusst erlebst und auch in deinem Alltag für Verlässlichkeit sorgst. Natürlich hast du das nicht alleine in der Hand, aber vieles kannst du auch selber dazu beitragen. Zum Beispiel genau anzuschauen, wie deine Tage aussehen. Regelmäßigkeiten und Pläne geben Sicherheit. Weil man dann weiß, was kommt. Und es ist möglich Einfluss zu nehmen, also die Kontrolle darüber zu haben, wie ein Tag verläuft. Es geschieht nicht ständig etwas Unerwartetes. Auch wenn Termine und Abläufe von außen oder anderen vorgegeben werden, können sie diese Sicherheit geben. Einen geregelten Tagesablauf zu haben, tut gut. Eine Tagesstruktur gibt deinem Leben einen sicheren und verlässlichen Rahmen.

2.6.1. Tagesstruktur

Manchmal fällt das schwer, sich so einen Rahmen zu schaffen, wenn man wenig zu tun hat und nicht weiß, was man mit den Tagen anfangen soll. Wenn scheinbar keine Notwendigkeit besteht, morgens aufzustehen oder nachts zu schlafen. Dann läuft man Gefahr, einfach so in den Tag hinein zu leben und einfach zu schauen was kommt. Es braucht viel Disziplin und oft auch Unterstützung durch andere, um sich trotzdem wieder einen eigenen Rhythmus zu schaffen. Sich kleine Ziele zu setzen. Die Tage zu planen. Aber es lohnt sich, denn dadurch schaffst du dir selbst mehr Sicherheit für dein Leben. **Planbarkeit und Regelmäßigkeit sind die Feinde von unkontrollierten Negativgedanken.** Mit Recht sagst du vielleicht: Wie soll ich mich sicher fühlen, wenn ich nicht weiß, ob ich hier bleiben darf? Nicht weiß, wo ich wohnen werde? Ob ich arbeiten darf? Wie es meiner Familie und meinen Freunden geht? Es stimmt: du hast es nicht einfach mit diesen Unsicherheiten, die in deinem Leben nach wie vor bestehen und vor allem die Zukunft betreffen. Und es sind viele kleine Schritte und oft lange Zeit notwendig, um diese äußeren Sicherheiten nach und nach zu gewinnen. Gerne würde ich dir ein bisschen von meiner Zuversicht schenken. Von der Zuversicht, dass viele Fragen sich mit der Zeit beantworten werden und damit dein Sicherheitsgefühl wachsen kann.

Und es gibt Sicherheiten, die du dir selber auch **JETZT** schon erarbeiten kannst! Das **JETZT** können wir **aktiv gestalten und verändern!** Also warte nicht auf die Beantwortung der großen Zukunftsfragen, sondern fange an, **JETZT** in deinem Alltag kleine Schritte zu gehen. Viele kleine Schritte führen auch zu einem weit entfernten Ziel!

Durch die bewusste Gestaltung deines Alltags, kannst **du selbst** ein Stück Normalität herstellen und erleben. Sowohl angenehme Tätigkeiten, als auch Pflichten wie einkaufen oder waschen, können zu Ritualen und Gewohnheiten werden, die ein Stück **Normalität und damit Sicherheit** zurück bringen. Die folgende Übung kann dir dabei helfen, deinen Alltag bewusster selbst zu gestalten.

Übung 11: Sei dein Alltagsmanager!

Auf der folgenden Seite siehst du ein Kalenderblatt, auf dem eine ganze Woche abgebildet ist. Ganz links ist die Uhrzeit.

Nun überlege mal, welche regelmäßigen Termine du jede Woche hast. Gibt es Deutschkurszeiten? Regelmäßige Treffen oder Aufgaben?

Die Jugendlichen in Jugendhilfeeinrichtungen werden hier schon eine Menge finden: Da gibt es feste Unterrichtszeiten, Essenszeiten, Bettgehzeiten, Gruppenangebote und –Ausflüge...

Trage alle Termine in deinen persönlichen Wochenplan auf der Folgeseite ein.

Hier ein Beispiel:

WOCHENPLAN										
	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG			
07:00	AUFSTEHEN									
08:00	FRÜHSTÜCK ☺									
09:00	DEUTSCHKURS 📖					AUFSTEHEN				
10:00										
11:00										
12:00										
13:00	MITTAGESSEN ☺					ZIMMER PUTZEN	JOGGEN MIT FREUND			
14:00										
15:00	COMPUTER-ZEIT 🖥️				AUSFLUG MIT GRUPPE 🚶					
16:00	FUSS-BALL ⚽			FUSS-BALL ⚽						
17:00	ABENDESSEN ☺									
18:00										
19:00			MUSIK-ABEND 🎸							
20:00							KARTEN SPIELEN 🃏			
21:00										
22:00	INS BETT GEHEN 🛏️									
23:00						INS BETT 🛏️				
24:00										

Wenn du in einer Gemeinschaftsunterkunft wohnst, wirst du da zunächst wenige feste Termine finden. Gerade deshalb ist es besonders wichtig, sich selbst regelmäßige Termine zu schaffen. Was könnte das also sein?

Man kann sich z.B. vornehmen jeden Dienstag und Donnerstag um eine bestimmte Zeit joggen zu gehen. Oder Fußball zu spielen. Oder zu malen. Oder Musik zu machen. Was immer du gerne machst!

Denke auch an Rituale und Gewohnheiten, die bereits früher Teil deines Alltags waren. Was davon möchtest du auch in Deutschland in deinen Alltag einbauen?

Du würdest gerne malen, aber du hast keine Stifte? Keinen Fußball? Wende dich an eine deutsche Person in deinem Umfeld, zeige ihr den Wochenplan und bitte z.B. um Stifte und Papier oder frage danach wie du in einem Fußballverein mitspielen kannst. **Es werden sich immer Möglichkeiten finden! Viele Leute sind froh, wenn sie dir mit solchen Dingen weiter helfen können!**

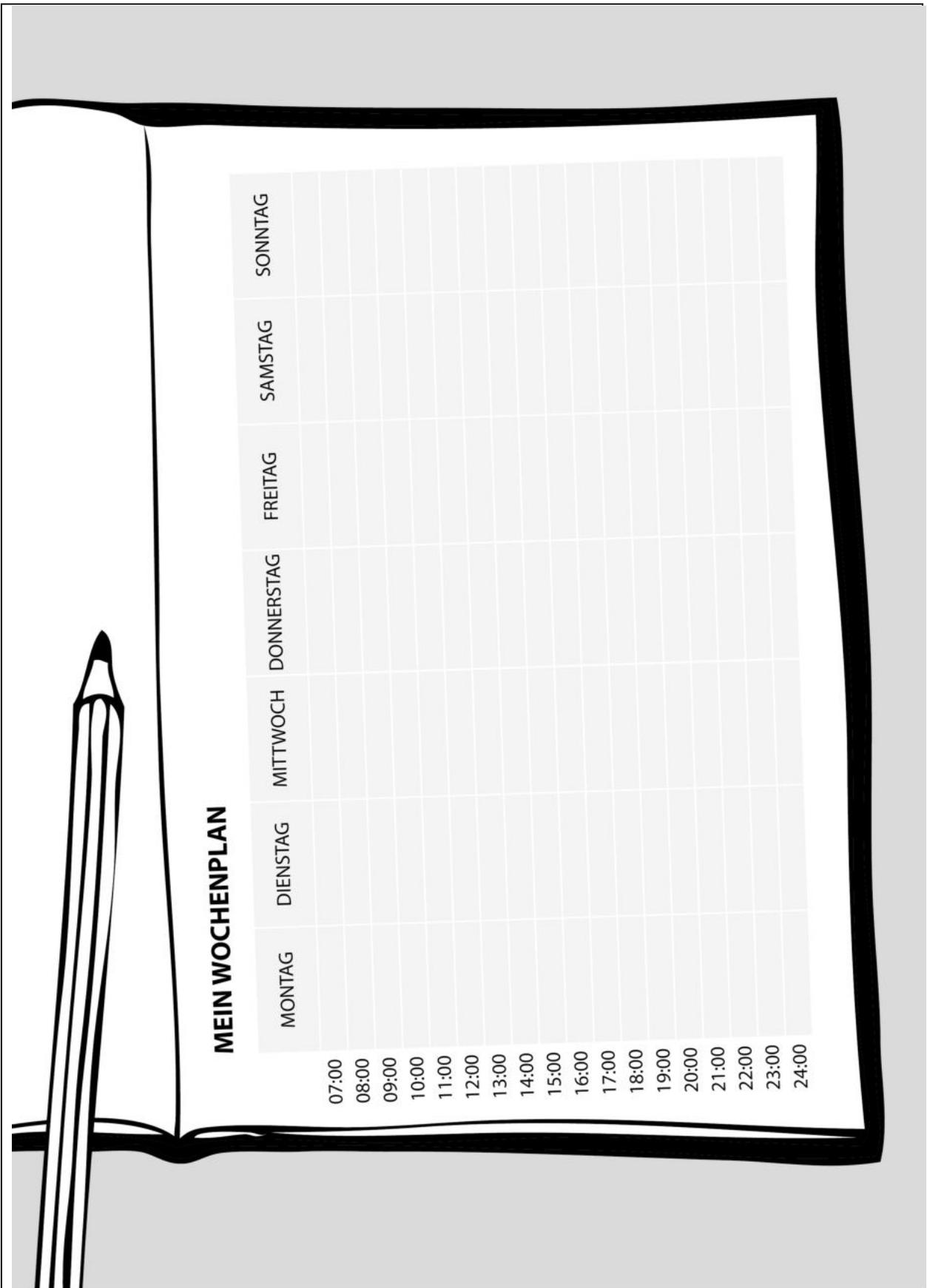
Du kannst für dich feste **Essenszeiten** festlegen. Und feste **Bettgeh- und Aufstehzeiten**. Das gibt deinem Alltag eine verlässliche Struktur. Deine innere Uhr kann sich darauf einstellen. Gerade bei Schlafschwierigkeiten ist das besonders wichtig. Warum das so ist, erkläre ich in Kapitel 3.1. bei den Schlafstörungen noch genauer! Feste Schlafenszeiten sind ein ganz wichtiger Rahmen für deinen Alltag.

Bestimmt hast du schon ein paar Bekanntschaften mit Landsleuten gemacht. Vielleicht gibt es z.B. jemanden, der genau so gerne Karten spielt wie du. Schlage ihm oder ihr vor, dass ihr jede Woche an einem bestimmten Tag miteinander Karten spielt.

Suche dir feste Zeiträume, in denen du Deutsch übst.

Vielleicht kochst du gerne und kannst dich mit anderen regelmäßig verabreden, um gemeinsam zu kochen und zu essen? Vielleicht kannst du dem Hausmeister helfen, indem du jede Woche den Gang fegst oder ähnliches?

Neben den regelmäßigen Terminen gibt es an vielen Tagen noch zusätzliche einmalige Termine. Z.B. Arzttermine, Termine mit dem Vormund oder der Sozialberatung, Termine bei der Ausländerbehörde usw. Deshalb ist es gut, sich jede Woche einen neuen Plan zu machen, in dem dann alles drin steht: die regelmäßigen, sich wiederholenden Termine und die einmaligen Termine. So hast du den Überblick und erlebst deinen Alltag bewusst. **Er geschieht nicht einfach so, sondern du gestaltest ihn mit!**



MEIN WOCHENPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							

Du kannst natürlich auch die Kalenderfunktion in deinem Handy nutzen, um deinen Wochenplan zu erstellen!

Übung 12: Mein Tagebuch angenehmer Aktivitäten

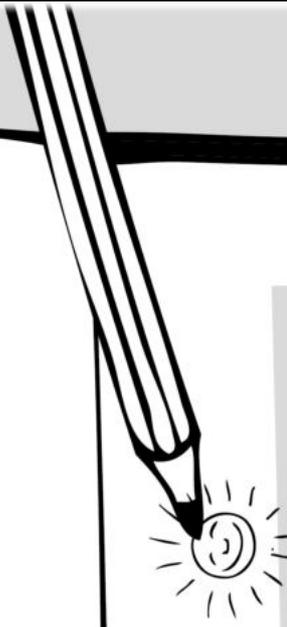
Besonders wichtig sind für dich angenehme Aktivitäten. Versuche dir jeden Tag ganz bewusst **mindestens eine angenehme Sache** vorzunehmen. Du kannst sie mit in deinen Wochenplan aus der **Übung 11** eintragen, um sie fest einzuplanen. Wenn du die **Übung 4 (Liste positiver Aktivitäten, Kapitel 2.3.)** gemacht hast, kannst du noch einmal nachschauen, was du alles angenehm findest und bewusst einplanen könntest. Das können Dinge sein wie z.B. ein kleiner Spaziergang, das Hören deiner Lieblingsmusik oder das Lesen eines Gedichtes. Nimm dir dann am Abend z.B. vor dem Schlafen gehen kurz Zeit, um deinen heutigen Tag auf dem Wochenplan noch einmal anzusehen. Hast du die geplante Aktivität durchgeführt? Gab es andere angenehme Aktivitäten an diesem Tag? Notiere auf einem extra Blatt, was du Angenehmes gemacht hast und wie deine Stimmung danach war.

Gibt es ein Symbol, das in deiner Kultur für gute oder schlechte Stimmung steht? Dann verwende das Symbol.

Du kannst auch sogenannte Smileys verwenden:



Hier ist noch eine Vorlage für so einen Notizzettel für eine ganze Woche, den du verwenden kannst, wenn du willst. In die erste Spalte kannst du schreiben, was du geplant hast. In der zweiten Spalte schreibst du auf, was du angenehmes gemacht hast. Und in der dritten Spalte trägst du ein Symbol ein, wie deine Stimmung nach der Aktivität war: gut, mittel oder schlecht.



WOCHENPLAN angenehmer Aktivitäten

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Geplante angenehme Aktivität							
Durchgeführte angenehme Aktivität							
Einfluss auf Stimmung*							

* 😊 = gute Stimmung 😐 = mittlere Stimmung ☹️ = schlechte Stimmung

Auch das **Verstehen der neuen Sprache** ermöglicht das Wachsen des Sicherheitsgefühls. Durch das Erlernen der Sprache fühlt man sich weniger fremd. Man kann sich im deutschen Alltag mehr und mehr verständigen und dadurch besser zurechtfinden. Du fühlst dich sicherer, weil du verstehst was um dich herum gesprochen wird, weil du Schilder lesen und Formulare selber ausfüllen kannst. Für das Lernen der deutschen Sprache solltest du dir also besonders viel Zeit nehmen.

Ebenso wichtig ist **Bewegung und Sport**. Bei körperlicher Bewegung werden von unserem Gehirn Glücks- Botenstoffe freigesetzt, die unsere Stimmung aufhellen. Auch gibt uns das Erreichen von kleinen selbst gesteckten Zielen ein gutes Gefühl und mehr Selbstvertrauen. Durch die Bewegung wird außerdem das Gedankenkarussell gestoppt. Es lohnt sich also sich zu körperlicher Bewegung aufzuraffen, auch wenn man eigentlich keine Lust dazu hat und am liebsten nur im Bett liegen bleiben würde. Dabei ist es egal, ob ich einen Spaziergang in der Natur oder Sport mache. Auch Tanzen ist Bewegung.

2.6.2. Regeln

Dies ist v.a. für die Jugendlichen unter Euch, die in Jugendhilfeeinrichtungen leben, wichtig zu wissen: Ich weiß, die meisten von Euch mögen nicht, dass es so viele Regeln gibt. Das gehört zum Jugendlichsein dazu, dass man keine Regeln mag. Denn in dieser Lebensphase ist es sogar wichtig sich manchmal gegen die Erwachsenen abzugrenzen, um seinen eigenen Weg ins Erwachsenenalter finden zu können. Ist also sowieso eine schwierige Zeit und Aufgabe, die ihr gerade habt. Und trotzdem möchte ich Euch sagen: die **Regeln bieten auch einen sicheren Rahmen**. In diesem Rahmen kannst du dich bewegen und weißt genau: Wenn ich gegen die Regeln verstoße, wird das bestimmte Konsequenzen haben. Zu wissen, was passiert, wenn man sich an bestimmte Regeln nicht hält, ist auch eine Sicherheit. Du kannst dich darauf verlassen, dass ein bestimmter Regelbruch eine ganz bestimmte Folge hat. Ob du dich an die Regeln hältst oder nicht, ist deine Entscheidung. Aber du kennst deinen sicheren Rahmen: nämlich die Regeln der Einrichtung. Und die BetreuerInnen haben die nicht gemacht, um dir das Leben schwer zu machen, sondern sie bieten dir damit einen verlässlichen Rahmen und ermöglichen ein geordnetes Zusammenleben. Sie haben sich also ganz viel dabei gedacht. Auch später im Erwachsenenalter wird es immer Regeln geben, z.B. gibt der Chef in der Arbeit welche vor. Oder es gibt Verkehrsregeln. Wenn man schneller fährt als erlaubt und dabei erwischt wird, muss man eine Strafe bezahlen. Wenn man in der Arbeit immer zu spät kommt, wird das irgendwann zu einer Kündigung führen. Die Konsequenzen meines Verhaltens werden durch Regeln vorhersehbar und **Vorhersehbarkeit bedeutet Sicherheit!** Du hast die Entscheidung, an welche Regeln du dich hältst und weißt, was passiert, wenn du es nicht tust. **Du hast also die Kontrolle!**

2.7. Soziale Kontakte

Bei Menschen, die Schlimmes erlebt haben, kann es sein, dass sie sich zurückziehen und versuchen sich dadurch vor neuen negativen Erfahrungen zu schützen. Es fällt ihnen schwer anderen Menschen noch zu vertrauen. Vielleicht befürchtest du auch, anderen zur Last zu fallen oder sowieso nicht verstanden zu werden. Manche Menschen sind auch der Überzeugung sie müssten ihre Probleme alleine lösen oder fühlen sich sogar schuldig und wollen deshalb keine Hilfe. Auch die Angst, dass das „Darüber-Sprechen“ alles noch schlimmer macht, hält viele von sozialen Kontakten ab.

Als soziales Wesen brauchen wir Kontakte, um uns wohl und sicher zu fühlen. Starker Rückzug führt daher zu zusätzlicher Belastung und Einsamkeit. **Soziale Kontakte sind sehr hilfreich bei der Bewältigung und Verarbeitung negativer Erfahrungen.**

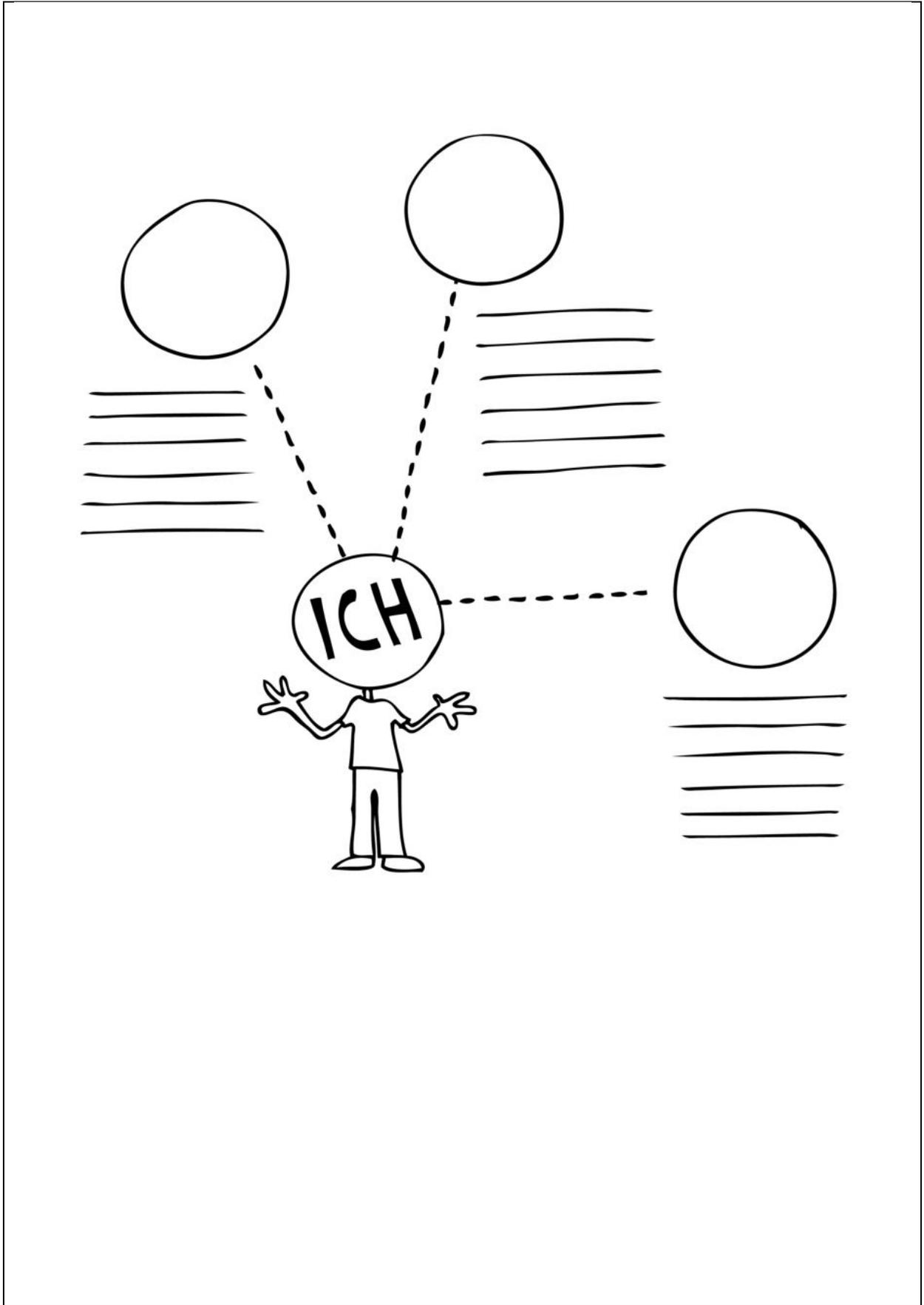
Jeder Kontakt, der dir gut tut, ist hilfreich! Es gibt vielleicht jemanden mit dem du einfach gerne Karten spielst, mit einem anderen redest du über die täglichen Schwierigkeiten und ein Dritter hilft dir beim Ausfüllen eines Formulars. Du wirst merken, wenn du jemandem vertrauen kannst oder erzählen möchtest, was dich bewegt. Natürlich ist es auch erlaubt und sogar Nein zu sagen zu Kontakten, die belasten! Achte auf aktuelle und vergangene positive Erfahrungen, die du mit anderen Menschen machst oder gemacht hast.

Auch Kontakte zu Menschen, die gerade nicht in der Nähe sein können und in einem anderen Land leben, sind wichtige soziale Kontakte. Manchmal ist es auch nicht möglich, Kontakt zu bestimmten Menschen zu haben. Auch dann können diese Menschen eine wichtige Bedeutung für uns haben. Genauso wie Menschen, die wir sehr gerne hatten und die bereits verstorben sind, weiterhin wichtig für unser Leben sein können. Sie haben uns etwas mitgegeben und die Erinnerung an sie und gemeinsame Momente mit ihnen können ein wertvoller Schatz sein, der uns weiterhin begleitet. In Kapitel 3.7. kannst du mehr dazu lesen wie man in einem inneren Kontakt mit Verstorbenen bleiben kann.

Übung 13 : Mein soziales Netz

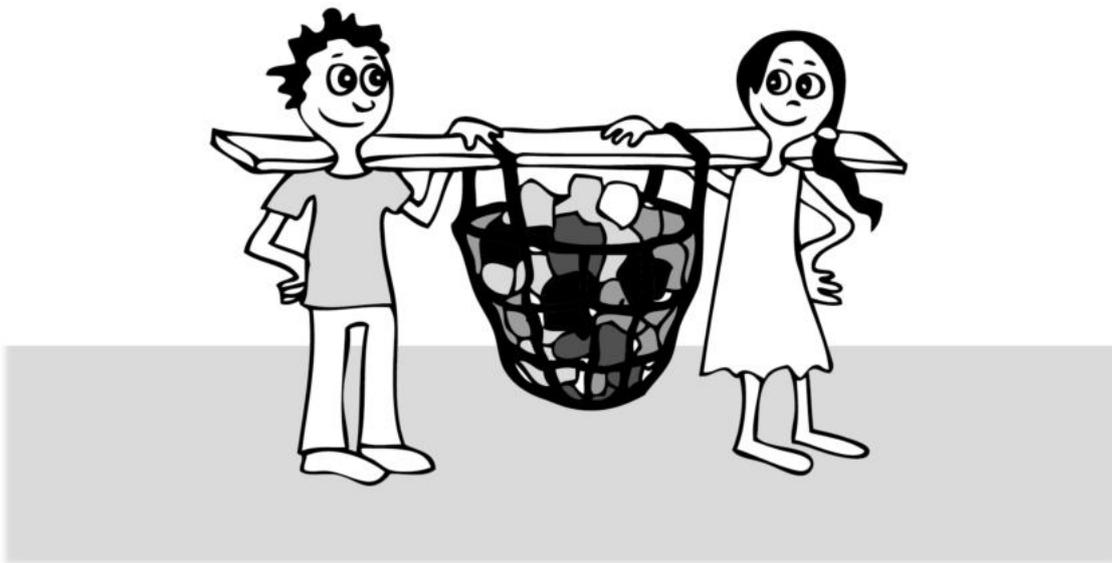
Überlege, welche Menschen für dich im Moment wichtig sind. Schreibe Ihre Namen in die leeren Kreise der Abbildung. Wenn die Anzahl der Kreise nicht ausreicht, male weitere Kreise um dich herum. Auch Menschen, die bereits verstorben sind oder weit weg sind können dazu gehören. Es können Menschen sein, die dir weiterhelfen, mit denen du gerne etwas unternimmst, mit denen du gut reden kannst, die dich zum Lachen bringen. Es können Menschen sein mit denen du viel zu tun hast oder welche, mit denen du wenig zu tun hast oder Menschen, mit denen du früher zu tun hattest. Menschen, die du täglich siehst oder Menschen die du nur ab und zu am Telefon hörst. Oder Menschen, zu denen du im Moment keinen Kontakt hast, an die du viel denkst.

Überlege nun, welche guten Eigenschaften diese Menschen haben. Was beeindruckt dich an diesen Menschen? Was an ihnen hilft dir weiter, tut dir gut? Ist es etwas was sie sagen oder etwas das sie für dich tun? Ist es eine bestimmte Art, die jemand hat? Welche Lebensweisheiten hast du von ihm oder ihr gelernt? Was hast du gerne mit ihm oder ihr gemacht oder machst du noch gerne? Notiere Antworten auf diese Fragen in die Kästchen unter die Namen.



2.8. Sich Mitteilen, Ausdrücken und kreativ sein

Den meisten Menschen hilft es, mit jemandem darüber zu sprechen, was sie bedrückt, worüber sie sich Sorgen machen. Über Erinnerungen, Träume, Gedanken und Gefühle zu reden kann gut tun. In Deutschland gibt es ein Sprichwort, das heißt: „**Geteiltes Leid ist halbes Leid**“. Das bedeutet, dass das eigene Leidempfinden weniger werden kann, wenn man es jemandem mitteilt, also mit jemandem teilt. Man muss es nicht alleine aushalten. Mitteilen kann helfen, sich etwas besser zu fühlen. Wichtig ist: Ob und wie viel du wem mitteilst, ist immer deine Entscheidung! Überlege dir, wem du etwas über dein Befinden mitteilen möchtest und wem nicht.



Gibt es in deiner Sprache auch ein Sprichwort mit ähnlicher Bedeutung? In manchen Kulturen wird Leid auch nicht über Sprache ausgedrückt, sondern z.B. über lautes gemeinsames Wehklagen oder gemeinsames Lesen im Koran. Welche Beispiele und Traditionen gibt es in deiner Kultur, um Leid miteinander zu teilen?

Viele Künstler drücken in ihren Bildern, Liedern oder Gedichten erlebtes Leid aus. Auch das kann heilsam sein. Dafür muss man kein Künstler sein. Dinge aufzuschreiben oder durch Farben auf ein Papier zu bringen, kann die Seele entlasten, weil es nach außen darf und nicht in uns drin bleibt.

Gibt es eine Musik, die ausdrückt wie du dich fühlst?

Welche Farben und Formen beschreiben deine Erfahrungen?

Welche Lieder drücken für dich Positives aus? Freude? Begeisterung? Spaß?

Wie würdest du gute Gefühle malen? Setz deinem ausgedrückten Leid auch deine positiven Gefühle und Erfahrungen entgegen, um nicht vom Leid gefangen gehalten zu bleiben.

3. Kapitel: Was tun bei ...? – Hilfe bei bestimmten Problemen

3.1. Ein- und Durchschlafschwierigkeiten

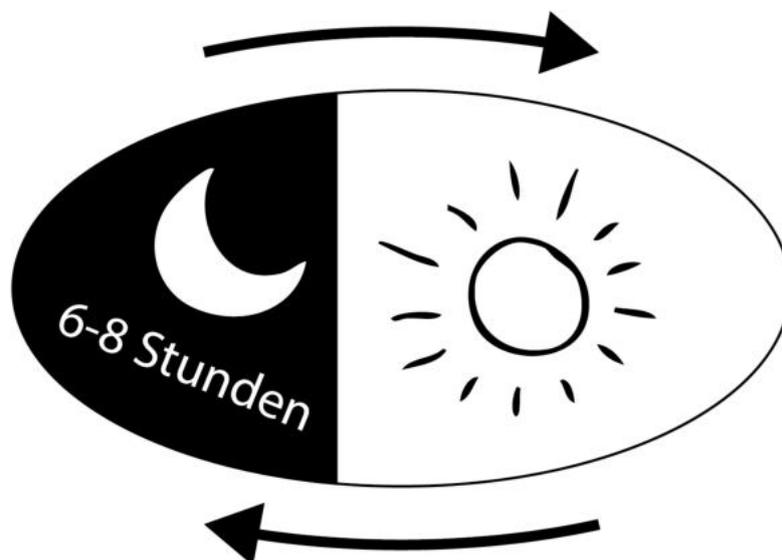
In Kapitel 1 hast du erfahren, warum du nach dem Erleben von traumatischen Dingen oft überwach bist. Dein Stammhirn hält den Körper wachsam, damit du möglichst schnell auf eine neue Gefahr reagieren könntest. Das führt oft dazu, dass man abends sehr lange nicht Einschlafen kann oder aber nachts häufig aufwacht und dann wach liegt. Und das obwohl in deinem Zimmer und Bett aktuell sicher keinerlei Gefahr droht. Wenn man nicht einschlafen kann, kommen sehr häufig auch negative Gedanken auf und man fängt an zu Grübeln.

Deshalb ist es zum Einen wichtig die **körperliche Anspannung** am Abend gezielt zu reduzieren. Dabei können **Entspannungsübungen (siehe Punkt 3.1.2.)** helfen. Ich stelle dir zwei Übungen vor, die du für dich ausprobieren kannst.

Es gibt zum Anderen auch gute Übungen, die dabei helfen können die **Gedanken zu beruhigen** und gezielt in eine entspannende Richtung zu lenken. Hierzu kannst du dir eine der **Vorstellungsübungen (siehe Punkt 3.1.3.)** aussuchen.

Durch die Überwachsamkeit und die dadurch ausgelöste Anspannung ist der normale **Schlaf-Wach-Rhythmus** durcheinander gekommen. Rhythmus bedeutet regelmäßige Wiederkehr. Auch Musik wird z.B. durch einen Rhythmus zeitlich gegliedert.

Den Schlaf-wach-Rhythmus kann man sich so vorstellen:



Es gibt eine Zeit zum Schlafen und eine Zeit zum Wachsein. Für die meisten Menschen sind 6-8 Stunden Schlaf ausreichend, um sich tagsüber fit zu fühlen. Wenn dieser Rhythmus durcheinander gekommen ist, muss man ihn erst wiederfinden und trainieren. Solange bis er wieder ganz automatisch funktioniert. Um den Rhythmus wieder zu finden, gilt es einige Regeln zu beachten.

3.1.1. Regeln für einen erholsamen Schlaf

Ein biologischer Rhythmus ist etwas Regelmäßiges. Die Regelmäßigkeit kann man sich sozusagen in die eigene „innere Uhr“ einprogrammieren, in dem man sie solange übt bis der Körper gelernt hat, dass um eine bestimmte Uhrzeit Zeit zum Schlafen ist. Das ist wie wenn man z.B. eine Ziege jeden Tag um die gleiche Uhrzeit füttert. Nach einer Woche wartet sie um diese Uhrzeit schon auf dich und schreit nach ihrem Futter, weil sie gelernt hat: Jetzt ist Futterzeit! Ihre „innere Uhr“ hat die Futterzeit abgespeichert.

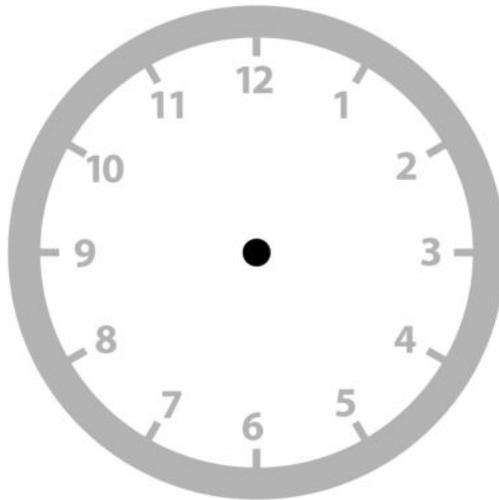
Übung 14: Die „innere Uhr“

Schau dir einmal das Ziffernblatt der Uhr an und überlege, wann für dich eine gute Zeit ist täglich ins Bett zu gehen und wann eine gute Zeit wieder aufzustehen. Bedenke, dass die Gesamtschlafenszeit nicht mehr als 8 Stunden betragen sollte. Um möglichst schnell besser schlafen zu können, solltest du am Anfang sogar **nur 6 Stunden** Zeit zum Schlafen einplanen. Sobald das funktioniert, kannst du die Schlafenszeit dann langsam auf 6,5 und dann auf 7 Stunden verlängern.

Auf dem ersten Bild siehst du ein Beispiel, auf der zweiten Uhr kannst du deine persönliche Zeit eintragen!



Beispiel: Schlafenszeit
von 23:00 Uhr bis 06:00 Uhr



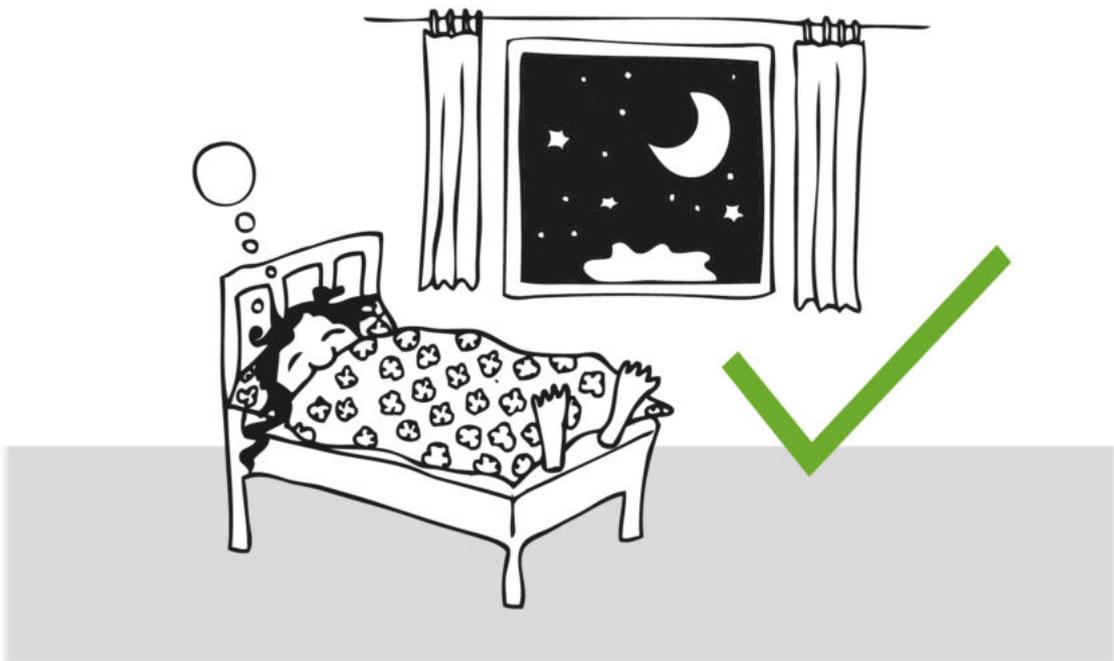
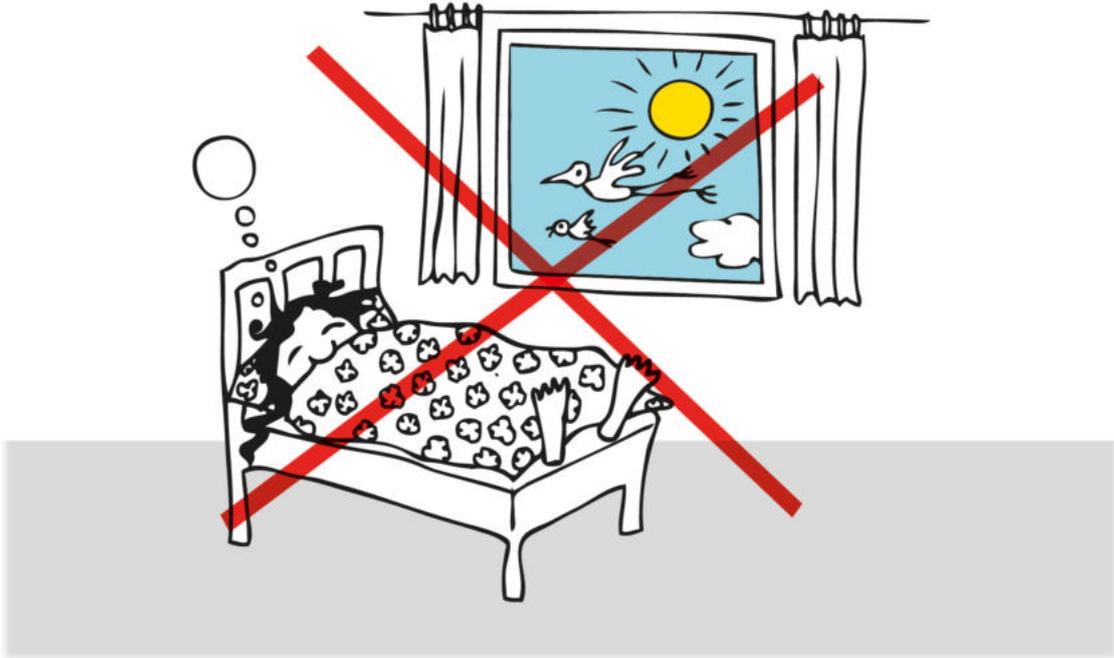
Meine persönliche Schlafenszeit:

Meine Bettgehzeit _____

Meine Aufstehzeit _____

Wichtig ist, dass du die nächsten Wochen versuchst diese Zeiten **täglich** einzuhalten. Auch wenn es am Anfang nicht gleich gelingt einzuschlafen und man zur Aufstehzeit noch müde ist. Es ist wichtig, trotzdem immer um die gleiche Zeit aufzustehen und du wirst sehen, das Üben lohnt sich, auch wenn die nächsten Tage und Wochen erst einmal schwer werden, weil man oft müde ist. Besonders wichtig ist, trotz Müdigkeit tagsüber möglichst **NICHT** zu schlafen. Sonst wird es immer schwieriger zu dem gewünschten Schlaf-wach-Rhythmus zurückzufinden. Wenn du nämlich tagsüber zwei Stunden schläfst, wirst du abends nicht so richtig müde sein und kannst deshalb dann noch schlechter einschlafen. Anfangs die Müdigkeit tagsüber auszuhalten erleichtert das Einschlafen am Abend.

Regel Nr. 1 lautet also: Tagsüber nicht schlafen!



Eine weitere wichtige Regel lautet:

Regel Nr. 2: Das Bett ist nur zum Schlafen da!

Es ist wichtig, dass dein Gehirn und dein Körper dein Bett mit dem Schlafen verknüpfen. Deshalb solltest du dich nur dann ins Bett legen, wenn du wirklich schlafen möchtest. Nicht aber zum Musik hören, Hausaufgaben machen, Briefe schreiben oder sonstigem. Such dir für solche Aktivitäten einen anderen Platz.



Regel Nr. 3: Versuche dich tagsüber viel zu bewegen oder Sport zu machen!

Auch so richtig auspowern macht abends müde! Mindestens 30 Minuten Sport pro Tag wären hilfreich für einen besseren Schlaf.

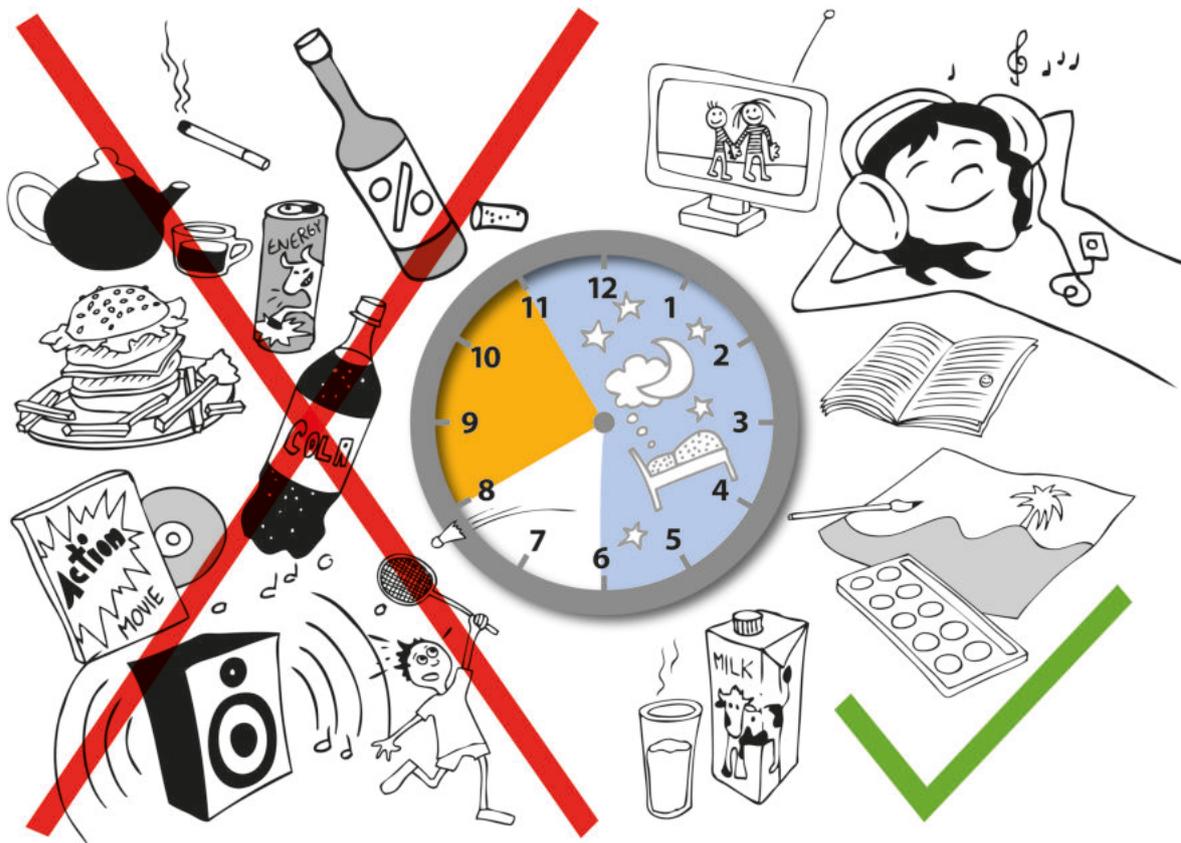


Regel Nr. 4: Zwei bis drei Stunden vor dem Schlafen gehen sollte dein Körper sich langsam auf mehr Ruhe einstellen!

Das heißt:

- Um diese Uhrzeit sollte **kein Sport** mehr gemacht werden, denn das aktiviert und macht wach (die Müdigkeit folgt erst später!)
- Vor dem Schlafengehen sollten **keine großen, schweren Mahlzeiten** mehr gegessen werden, da sonst der Magen noch stark arbeitet und das den Körper nicht zur Ruhe kommen lässt.
- **Keine aufregenden Filme** wie z.B. Action- oder Horrorfilme oder **laute, harte Musik**. Der Nervenkitzel hält den Körper ebenfalls in Spannung!
- **Kein Schwarzer Tee, Cola und Energy Drink** am Abend! Diese Getränke enthalten Koffein. Das ist eine Substanz, die wach macht! Auch **Alkohol** kurz vor dem Schlafengehen regt das Nervensystem an und lässt einen schlechter schlafen. Ebenso aktiviert das Nikotin in **Zigaretten** den Organismus.

Für die Stunden vor dem Schlafen gehen, solltest du dir also lieber **ruhigere Aktivitäten** aussuchen. Z.B. lesen, einen lustigen Film anschauen, ruhige Musik hören, die Deutsch Vokabeln wiederholen, ein schönes Bild ausmalen (*z.B. so eines wie in Übung 8, Kapitel 2.5.*)



Regel Nr. 5: Finde ein Einschlafritual!

Zusätzlich hilft deinem Körper auf das Schlafprogramm umzustellen, wenn du jeden Abend um die gleiche Zeit ein Ritual durchführst. Das Ritual, also eine immer gleiche Handlung, signalisiert deinem Gehirn und Körper dann zusätzlich, dass jetzt Zeit zum Schlafen ist. Vielleicht hattest du früher oder als Kind ein solches Ritual? Was könnte es jetzt sein? Hier ein paar Beispiele: Im Koran, der Bibel oder einem anderen Buch lesen, eine heiße Milch mit Honig trinken (das beruhigt zusätzlich), ein Tagebuch positiver Momente schreiben (*siehe Übung 12, Kapitel 2.6.1.*).



Mein persönliches Einschlafritual: _____

3.1.2. Körperliche Entspannung

Wenn du dann nach deiner persönlich bestimmten Bettgezeit im Bett liegst und noch nicht einschlafen kannst, kannst du deinen Körper schon im Bett liegend entspannen. Dabei können die zwei folgenden Übungen hilfreich sein. Such dir am besten eine davon aus und wende sie regelmäßig an. Auch wenn der Erfolg sich nicht sofort einstellt, übe weiter. Vergiss nicht: Nur regelmäßiges Training führt zum Ziel!

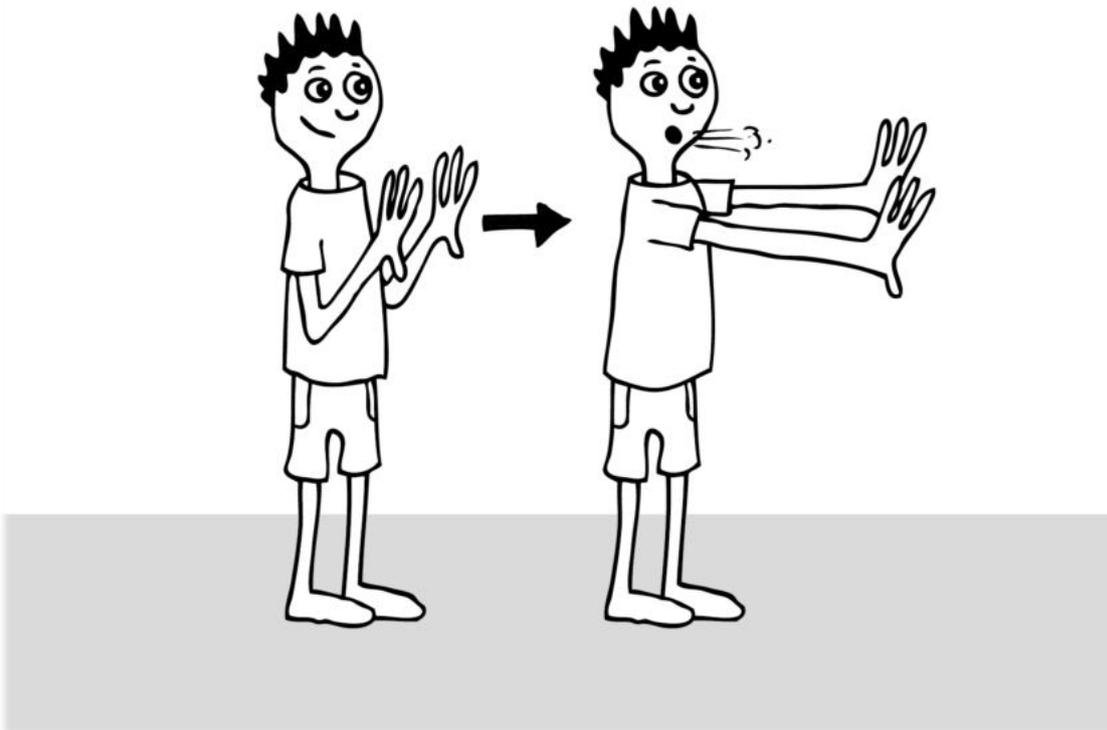
Übung 15: Atemübung

Unsere Atmung ist ein Grundrhythmus unseres Körpers, der durch Spannung beeinflusst wird und umgekehrt! Wenn wir uns aufregen wird unsere Atmung schneller und flacher, wir werden unruhig und nervös durch den dadurch sinkenden CO² Gehalt in unserem Blut. Durch langsames Ausatmen kann der Stresspegel wieder sinken (der CO² Spiegel steigt). Das hilft uns Dinge gelassener zu sehen. Viele Sportler atmen z.B. in Stresssituationen oder bei körperlicher Anstrengung gezielt langsam aus. Diese Atemtechnik braucht einige Übung, denn spontan atmet man bei Stress oder Anstrengung eher mehr ein und hält vielleicht sogar die Luft an.

Du kannst bei dieser Übung die Augen schließen oder auf einen festen Punkt an der Decke richten. Versuche den Rhythmus deines Atems wahrzunehmen ohne ihn zu beeinflussen. Beobachte dein Ein- und Ausatmen. Vielleicht legst du dazu eine Hand auf deinen Bauch und spürst wie die Bauchdecke sich beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.

Beginne nun deine Atemzüge innerlich mitzuzählen: ein-aus „eins“, ein-aus „zwei“, usw. Die konkrete Aufgabe des Zählens hilft, sich nicht zu schnell in Gedanken und Erinnerungen zu verlieren.

Versuche nun deine Atmung tiefer werden zu lassen. Atme tief durch die Nase ein, so dass sich die Bauchdecke weit hebt und lange und tief durch den Mund aus, so dass die Bauchdecke sich wieder senkt. Dann mache eine kurze Pause, indem du z.B. bis 3 zählst, bevor du wieder tief einatmest. Dein ganzer Körper ist dabei entspannt, nur deine Bauchdecke hebt und senkt sich mit dem Atemrhythmus. Versuche deinen ganz eigenen Atemrhythmus zu finden, so wie er dir gut tut. Wenn deine Gedanken abdriften, hole deine Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zum bewussten Atmen. Wenn negative Gedanken oder Erinnerungen auftauchen, atme sie heftig aus. Schicke sie mit einem bewussten Ausatmen oder gar Schnauben aus dir heraus. Zusätzlich kannst du beim Ausatmen eine wegschiebende Bewegung mit beiden Armen und den Handflächen nach vorne machen. Schiebe alle aufkommenden Sorgen und Ängste mit dieser Bewegung von dir weg.



Mit jedem Ausatmen entweicht deinem Körper etwas mehr Anspannung und du fühlst dich noch entspannter. Versuche die Entspannung im Körper zu fühlen. Du kannst diese Atemübung so lange machen bis du einschläfst oder so lange wie du möchtest.

Übung 16: Fortschreitende Muskelentspannung

Bei der progressiven, d.h. fortschreitenden Muskelentspannung, geht es darum den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung zu fühlen und körperliche Aktivität als Zugang zur Entspannung zu nutzen. Begründet hat dieses Verfahren ein Mann namens Jacobson. Dabei werden einzelne Muskelgruppen gezielt angespannt. Wenn die Spannung gelöst wird, fühlt sich die Muskelgruppe entspannter an als vorher.

Diese Übung kannst du im Sitzen oder im Liegen anwenden.

Wenn du sitzt: Setze dich aufrecht mit geradem Rücken auf einen Stuhl oder Sessel. Der Kopf ist aufrecht, das Kinn leicht gesenkt. Die Schultern bleiben entspannt. Beide Füße stehen fest auf dem Boden.

Wenn du liegst:

Spüre deinen Kopf wie er auf dem Kissen liegt, lass die Schultern locker und lege deine Arme neben dem Körper ab und spüre wie sie in die Matratze sinken. Auch die Beine liegen entspannt auf der Matratze auf.

Atme tief und ruhig bis in den unteren Bauch. Zur Kontrolle kannst du deine Hand auf den Bauch legen und spüren wie sich die Bauchdecke hebt und senkt.

Mit der nächsten Einatmung balle deine Hände zu Fäusten, beuge den Arm um 45 Grad und spanne die **Hände und Unterarme** fest an. Drücke den Oberarm dabei kräftig an den Körper. Halte die Spannung für ca. 5 Sekunden und atme dabei zweimal ein und aus. Mit der nächsten Ausatmung lasse wieder locker und entspanne die Hände und Arme für ungefähr 10 Sekunden. Versuche den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung zu spüren. Wiederhole das Ganze ein zweites Mal.

Nun konzentriere dich auf deine **Oberarme und Schultern**. Mit der Einatmung spanne Bizeps und Trizeps sowie deine Schultern fest an und halte die Spannung für 5 Sekunden. Ziehe dabei die Schultern bis zu den Ohren. Dann lasse los und entspanne (10 Sekunden). Spüre den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung und wiederhole das Ganze noch einmal.

Als Nächstes konzentriere dich auf dein **Gesicht**. Spanne deine Gesichtsmuskeln fest an. Kneife dabei die Augen zusammen, runzele die Stirn, rümpfe die Nase, beiße die Zähne zusammen und lasse den Mund ganz breit werden. Das ist die gleiche Reaktion wie wenn du dir vorstellst in eine Zitrone zu beißen. Fühle die Spannung, atme zweimal in diese Spannung und lasse sie mit der nächsten Ausatmung wieder los. Fühle wie dein Gesicht ganz glatt wird. Stirn, Augen, Nase, Wangen, Mund und Kiefer sind nun völlig entspannt. Wiederhole das Ganze noch einmal.

Nun sind die **Schulterblätter und der Rücken** an der Reihe. Nimm beide Schultern zurück, so als wolltest du sie zusammenführen. Ziehe dabei das Kinn zur Brust und mache deinen Rücken lang. Halte die Anspannung für 5 Sekunden und lasse mit der Ausatmung wieder los. Achte auf den Unterschied zwischen Spannung und Entspannung. Wiederhole das Ganze noch einmal.

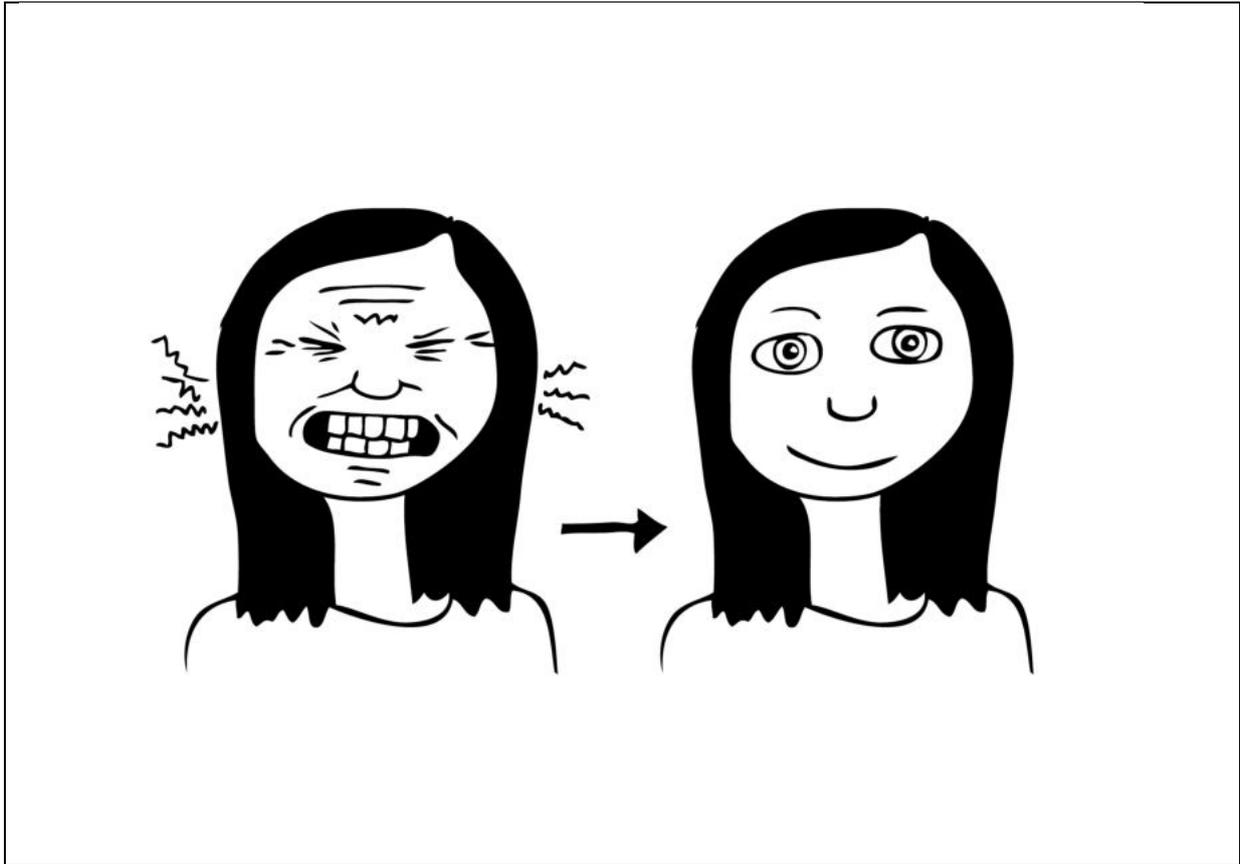
Presse nun die **Pobacken** fest zusammen und halte die Spannung. Spannung lösen. Spüre den Unterschied. Wiederhole.

Halte die Luft an und ziehe den **Bauch** ein, spanne die Bauchmuskeln fest an. Entspanne und richte deine Aufmerksamkeit auf die Unterschiede zwischen Spannung und Entspannung. Wiederhole.

Jetzt spanne deine **Beine** an. Hebe dabei die Beine ein bisschen von der Matratze ab und ziehe die Zehen zu dir heran. Spüre die Anspannung in Oberschenkeln, Waden und Füßen. Löse die Spannung. Spüre den Unterschied und wiederhole noch einmal.

Zum Schluss balle deine **Zehen** zu Fußfäusten. Halte die Spannung, entspanne und spüre nach. Wiederhole das Ganze einmal.

Nun spüre wie sich die Entspannung in deinem gesamten Körper ausbreitet und dein Körper sich dadurch warm, ein wenig schwer, sicher und gelockert anfühlt.



3.1.3. Gedankliche Entspannung

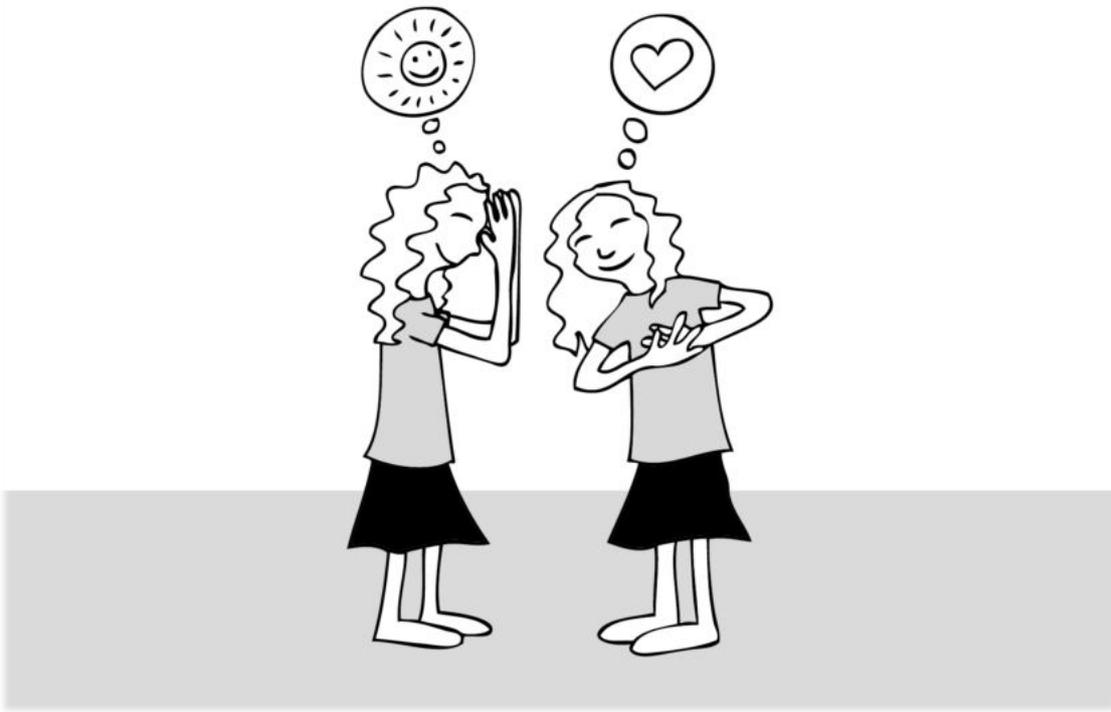
Wenn trotz der körperlichen Entspannung deine Gedanken noch nicht zur Ruhe kommen, kannst du dir eine der folgenden Übungen aussuchen. Sicher gibt es auch in deiner Kultur eine Volksweisheit, was beim Einschlafen helfen kann? In Deutschland z.B. sagt man, dass es hilft, gedanklich Schäfchen zu zählen. Das heißt, du stellst dir in Gedanken eine Schafherde vor und dann wie ein Schaf nach dem anderen über den Weidezaun springt. Dabei zählst du die Schafe, die über den Zaun springen. Das soll die Gedanken daran hindern zu Problemen abzuschweifen, die einen wach halten könnten.

Übung 17: Stirn und Herz berühren

Lege die Handflächen gegeneinander, hebe deine Arme ein wenig an, neige deinen Kopf leicht nach vorne, so dass die Fingerspitzen zart die Mitte der Stirn oberhalb der Augenbrauen berühren.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf die Geschehnisse des vergangenen Tages: Wofür warst du dankbar? Gib nicht auf: Etwas gibt es immer, wofür du dankbar sein kannst (und wenn es nur die Tatsache ist, dass du diesen Tag überstanden hast).

Wenn du etwas gefunden hast, wofür du dankbar bist: Lass es jetzt durch die Kraft deiner Erinnerung ganz lebendig werden. Und jetzt lege deine Hand auf dein Herz und mache eine kleine Verbeugung mit dem Oberkörper: Danke!



Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass dankbare Erinnerungen in den Gehirnbereichen, die für unsere Gefühle zuständig sind, zu guten Gefühlen führen, die dann sehr schnell die Produktion von schlaffördernden Botenstoffen im Gehirn anregen.

Wenn du ein Positivtagebuch (*siehe Übung 2 in Kapitel 2*) führst, kannst du diese Übung nach dem Aufschreiben deiner Positiverlebnisse des Tages machen.

Übung 18: Mein innerer Ort der Ruhe

Ein innerer Ort ist die **Vorstellung von einem Ort**, an dem du dich sicher, wohl und entspannt fühlst. Solche Vorstellungsübungen haben schon vielen Menschen geholfen Anspannung und Unruhe zu reduzieren. Bei regelmäßiger Durchführung kann diese Vorstellung ein Gefühl der Entspannung und des Wohlbefindens hervorrufen. Denke noch einmal daran: unsere Gedanken haben Kraft! (*Vgl. Kapitel 2.1.*)

Konzentriere dich zunächst auf deine Atmung, um ruhig zu werden. Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Finde deinen persönlichen Atemrhythmus.

Dann lasse vor deinem inneren Auge ein Bild von einem Ort entstehen, an dem du dich wohl und sicher fühlst. Einen Ort der beruhigende Wirkung auf dich hat. An dem du ganz entspannt sein kannst. Das kann ein Ort sein, den es wirklich gibt oder ein Ort, den du dir nur in deiner Phantasie ausmalst. Lass dir Zeit bei der Suche. Es kann sein, dass mehrere Orte an dir vorbei ziehen.

Vielleicht gefällt es dir an einem Ort in der Natur, z.B. an einem Strand, im Wald, auf einer Blumenwiese oder in den Bergen. Vielleicht ist dein Ort auch in einem Haus, einem Raumschiff oder einer Höhle...

Wenn du einen Ort gefunden hast, sieh dich an dem Ort genau um:

Was siehst du? Neben dir? Unter und über dir? Welche Farben gibt es an diesem Ort?

Was hörst du an deinem Ort? Lausche den Geräuschen und Lauten, die angenehm für dich sind. Vielleicht hörst du den Wind, das Rauschen des Waldes, das Zwitschern eines Vogels oder das Plätschern von Wasser?

Was spürst du? Was nimmst du auf deiner Haut wahr? Was spürst du unter deinen Füßen? Ist es warm oder angenehm kühl? Weich oder hart? Kitzelt dich Gras oder der Sand unter den Füßen? Spielt der Wind mit deinem Haar oder spürst du die Wärme der Sonne auf der Haut?

Welchen Geruch hast du in der Nase?

Breitet sich ein **Geschmack** auf deiner Zunge aus?

Vielleicht gibt es noch andere Lebewesen an deinem Ruheort? Menschen oder Tiere? Sei dir aber bewusst, dass nur die, die deine Erlaubnis haben, diesen deinen Ort betreten dürfen! Dies ist dein ganz eigener Ort an dem du allein entscheidest, ob andere hineindürfen oder nicht. Nimm wahr, wer noch da ist und spüre die Verbundenheit zwischen Euch.

Gibt es noch etwas, das du gerne an diesem Ort hättest? Etwa eine weiche Decke, ein Stofftier, etwas leckeres zu Essen oder schöne Musik?

Bleibe eine Weile an deinem schönen Ort der Ruhe. Genieße die Ruhe und den Frieden, der dich umgibt. Spüre die angenehme Atmosphäre. Du fühlst dich ganz ruhig und entspannt. Wenn du möchtest, kannst du dich in deiner Vorstellung an diesem Ort gemütlich hinlegen und ein Nickerchen halten...

Vielleicht gibt es ein Foto (**z.B. aus Übung 3, Kapitel 2.3.**), das dich an „deinen“ Ruheort erinnert? Oder du malst dir deinen ganz eigenen Ort.

Ein Bild von diesem Ort kannst du dir in Sichtweite von deinem Bett aufhängen. So hilft ein Blick darauf in Zukunft dich gedanklich wieder an diesen Ort der Ruhe zu begeben.

Wenn du ein Handy mit Internetzugang hast, kannst du bei Youtube eine passende entspannende Hintergrundmusik suchen. Z.B. Vogelgezitscher im Wald oder das Geräusch eines fließenden Baches findest du dort. Wenn du möchtest und du etwas Passendes gefunden hast, kannst du mit Kopfhörern diese Musik im Hintergrund laufen lassen, um dir deinen Ort der Ruhe besser vorzustellen.

Je öfter du dir vorstellst diesen Ort aufzusuchen, desto leichter wird es dir fallen sich den Ort vorzustellen und desto schneller stellt sich der Entspannungseffekt ein.

Hinweis:

Die Anleitung zu dieser Übung kannst du in verschiedenen Sprachen als Audiodatei (MP3) im Internet anhören. Dort heißt die Übung „Ort der Geborgenheit“

<http://www.refugee-trauma.help/selbsthilfe-fuer/traumatisierte-menschen/>

oder als Video (Deutsch, Arabisch und Farsi) bei youtube unter:

https://www.youtube.com/channel/UCf4ARyBA2eclVrOo8Z6_Ug

Wenn du nachts aufwachst und nicht wieder einschlafen kannst, kannst du die oben genannten Übungen wiederholen. Falls es mit dem Einschlafen trotzdem nicht klappt, versuche es nicht zu erzwingen. Stehe auf und gehe für kurze Zeit (z.B. 10 Minuten) einer ruhigen Beschäftigung nach, um dich abzulenken. Du kannst z.B. etwas lesen, entspannende Musik hören, etwas (aus-)malen oder eine Dehnübung machen. Erst wenn du wieder schläfrig bist, legst du dich wieder ins Bett.

3.1.4. Arztbesuch und schlaffördernde Medikamente

Wenn du diese Möglichkeiten alle für mehrere Wochen (vergiss nicht: nur durch Übung verändert sich der Rhythmus!) ausprobiert hast und du weiterhin unter deinen Schlafschwierigkeiten leidest, kannst du einen Hausarzt aufsuchen. Dieser wird entscheiden, ob er möglicherweise ein Medikament verordnet, das das Einschlafen erleichtert. Schlafmittel können abhängig machen und dürfen deshalb nur nach Vorschrift und nicht zusammen mit Alkohol oder Drogen eingenommen werden.

Häufig reicht es, ein paar Nächte lang eine Tablette zu nehmen, bis du deine eigene Einschlafroutine entwickelt hast und das Medikament wieder absetzen kannst.

3.2. Alpträume

Alpträume nennt man Träume, die mit starker Angst, Trauer oder Ekel verbunden sind. Meist schreckt man bei Alpträumen in der Nacht auf. Am häufigsten treten Alpträume in der zweiten Hälfte der Nacht auf. Alpträume kommen sehr häufig vor: mehr als die Hälfte aller Erwachsenen haben ab und zu Alpträume, ungefähr 5% davon regelmäßig.

In Alpträumen passieren immer schreckliche Dinge. Es geht darin z.B. um Verfolgung, Bedrohung oder Tod. Manchmal träumt man Dinge, die man so ähnlich erlebt hat, manchmal aber auch ganz unrealistische Sachen (wie z.B. dass es Monster gibt). Manchmal spielt ein Traum in der Zukunft. Wichtig ist aber zu wissen, dass Träume nicht die Zukunft vorhersagen können.

Hast du zurzeit Alpträume? Wie oft pro Woche kommt das vor?

Um was geht es in deinen Alpträumen?

Träumst du immer wieder dieselben oder ähnliche Träume?

3.2.1. Was du tun kannst, wenn du aus einem Alptraum erwachst

Wenn du schlecht geträumt hast oder aus einem Alptraum hochschreckst, ist es wichtig, dass du dich gleich in der Gegenwart orientieren kannst, indem du dich mit allen 5 Sinnen vollständig wach machst. Das heißt, es hilft sofort nach dem Aufwachen zu wissen und zu spüren: **„Das war nur ein Traum, ich bin JETZT hier in Deutschland in meinem Zimmer!“**

Das ist manchmal gar nicht so leicht, denn durch den Traum sind wir verwirrt und wissen im ersten Moment oft gar nicht, wo wir sind. Deshalb ist es hilfreich, wenn du in der Nähe deines Bettes viele Zeichen dafür findest, dass du in Deutschland bist. Solche Zeichen dienen als **Gegenwartsanker**, d.h. sie signalisieren dir, dass du im **Hier und Jetzt** bist. Was könnten solche Zeichen für dich sein?

Vielleicht hast du ein paar Fotos von schönen Erlebnissen in Deutschland, die du in der Nähe des Bettes aufhängen kannst? Oder du malst dir eine Deutschlandflagge? Du kannst dir auch den Satz: „Ich bin in Deutschland!“ aufschreiben und neben das Bett hängen. Vielleicht hast du auch einen kleinen Stein oder ähnliches auf dem Nachttisch liegen, den du in die Hand nehmen kannst?



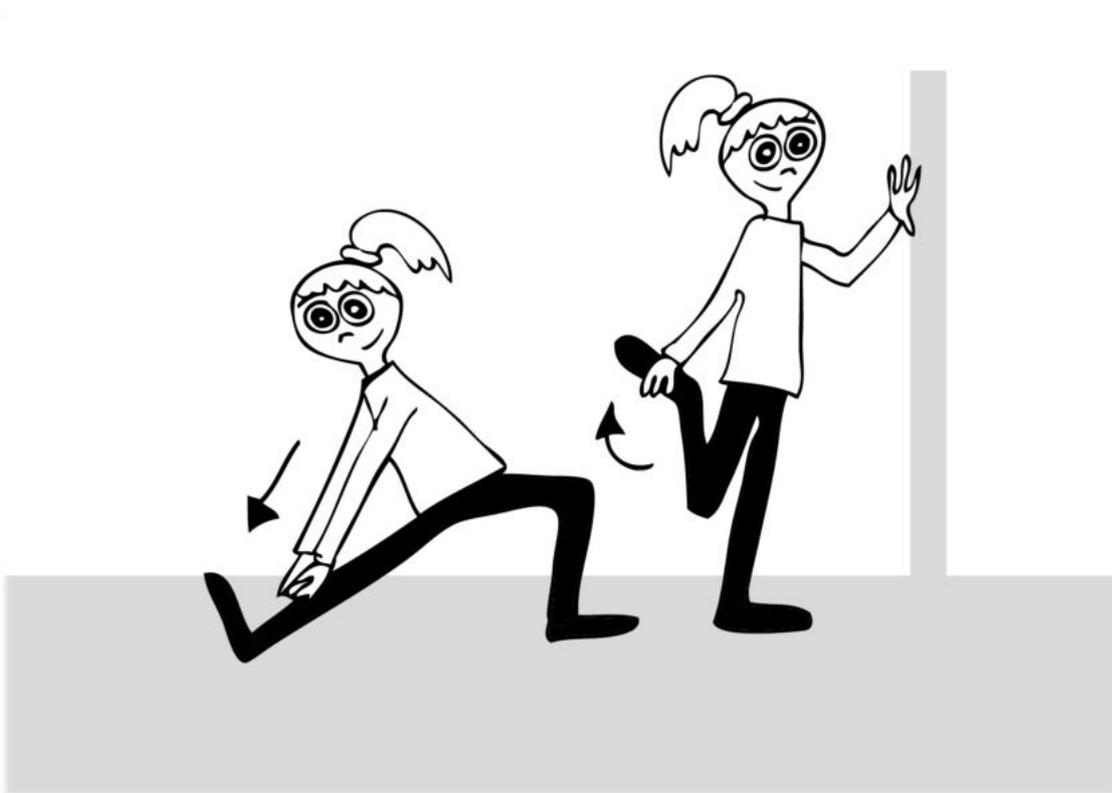
Es ist wichtig, dass du deine Gegenwartsanker noch im Bett liegend sofort sehen kannst. Vielleicht hängst du etwas an die Decke über dir. Denn auch wenn du dich von dem schlechten Traum noch wie gelähmt fühlst und erst Mal nicht bewegen kannst, können dann deine Augen den Anker finden! Der Zustand des Sich-gelähmt -Fühlens ist durch die starke Angst, die durch den Traum ausgelöst wurde, bedingt und dauert nicht lange an. Versuche es zunächst mit einer kleinen Bewegung wie einem Zwinkern mit den Augen oder dem Krümmen eines Fingers oder Zehs. Wenn das gelingt, kannst du versuchen die ganze Hand oder den Fuß und nach und nach den ganzen Körper langsam zu bewegen.

Vielen tut es gut, dann aufzustehen und z.B. ein Glas Wasser zu trinken oder sich mit kaltem Wasser im Gesicht zu erfrischen. Das macht wacher und präsenter – du kommst wieder im Hier und Jetzt an!





Auch leichte Dehnübungen können helfen deinen Körper wieder in die Gegenwart zu bringen.



Sage dir selbst einen Satz wie: „**Ich bin jetzt in der Gegenwart. Was auch immer mir zugestoßen ist- es ist vorbei! Ich bin sicher. Mein Mund, meine Beine, mein Körper usw. sind in der Gegenwart.**“



Manchen Menschen hilft es, den schlechten Traum aufzuschreiben und das beschriebene Blatt dann zu zerreißen und weg zu schmeißen. Du kannst auch folgende kleine Übung machen, um das Gefühl des passiven ohnmächtig und hilflos Fühlens in ein Gefühl des aktiven Alpträum-Bezwingens zu verwandeln:

Übung 19: Schulterwurf

Hebe deinen Arm etwas hoch und strecke Hand und Finger locker aus. Erinnerung dich kurz an den Inhalt des Alptraums und stell dir vor, du legst diesen Inhalt in deine Hand. Und jetzt: wusch- Arm über die Schulter nach hinten bewegen. Eine leichte Wurfbewegung von vorne nach hinten über die Schulter! Weg mit dem Alptraum! Und jetzt das Gleiche mit der anderen Hand. Mache diese Bewegung abwechselnd mal mit der einen, mal mit der anderen Hand. Solange bis aus dem Alptraum ein Nichts geworden ist.



Durch den Rechts-Links-Wechsel vernetzt du übrigens die Teile deines Gehirns wieder, die durch traumatisches Erleben voneinander abgetrennt waren. Durch die körperliche Aktion kannst du der Ohnmacht des Alptraums **AKTIV** entgegenwirken. Deshalb ist diese kleine Übung nicht zu unterschätzen. Die körperliche Bewegung sendet deinem Gehirn wichtige Signale.

Leg dich nicht sofort wieder ins Bett, sondern beschäftige dich für kurze Zeit mit etwas anderem. Z.B. kannst du lesen, ein Bild ausmalen, Musik hören. Wenn du dich wieder richtig müde fühlst, kannst du dich wieder in dein Bett legen und z.B. die Atemübung (**Übung 15, Kapitel 3.1.2.**) machen, um besser wieder einzuschlafen.

Es gibt auch die Möglichkeit wiederkehrende Träume zu „verändern“, in dem man sich im wachen Zustand z.B. vorstellt, dass hilfreiche Menschen oder Wesen in das Geschehen im Traum eingreifen oder man im Traum einen Ausweg findet, weil man z.B. besondere Kräfte hat. Mach dich als Regisseur deines Traumes zum Helden! Durch solche Veränderungen in der Vorstellung kann man die im Traum erlebte Hilflosigkeit und Angst überwinden.

Manchmal ist es schwer so eine Traumveränderung alleine zu erarbeiten. Am besten lässt du dir dabei von jemandem helfen, der sich damit ein bisschen auskennt. Frag z.B. deinen Betreuer oder die Person, die dir dieses Buch gegeben hat.

3.2.2. Alpträumen vorbeugen

Nicht immer können Wissenschaftler erforschen warum und wie genau etwas hilft, aber in vielen Kulturen gibt es wertvolle Weisheiten, die aus oft jahrhundertelanger Erfahrung entstanden sind. So haben z.B. die Indianer, also die Ureinwohner Amerikas, eine „Medizin“ gegen Alpträume erfunden. Die sogenannten „Traumfänger“. Auf dem Bild siehst du wie so einer aussieht. Die Indianer haben sie selbst hergestellt. Diese Traumfänger sollen vor „bösen Träumen“ schützen. Im Netz des Traumfängers verfangen sich die schlechten Träume, nur die schönen Träume werden durchgelassen. Noch heute und auch in Europa hängen sich viele Menschen, die Alpträume haben, so einen Traumfänger über ihr Bett und stellen erstaunt fest, dass es hilft.



Gibt es auch in deiner Kultur solche Rituale oder Medizin, die helfen Alpträume abzuwehren?

3.3. Blitzerinnerungen, wiederkehrende negative Erinnerungen/Bilder und Neben-sich-Stehen

3.3.1. Blitzerinnerungen (Flashbacks)

Wenn dich Erinnerungen an die schlimmen Erlebnisse so einholen, dass es sich anfühlt, also ob alles jetzt gerade passiert, sprechen wir von „Blitzerinnerungen“ oder „Flashbacks“. Wie die zustände kommen, hast du in **Kapitel 1** schon erfahren. Dein Großhirn schaltet bei solchen Blitzerinnerungen wieder ab und so weiß es nicht, wo auf der Zeitlinie du dich gerade befindest. Schau dir die Zeitlinie in **Kapitel 1.3.** noch einmal an und mache dir klar, dass die Blitzerinnerungen in die Vergangenheit gehören. Durch verschiedene Übungen kannst du deinem Gehirn helfen in solchen Momenten mit deiner Aufmerksamkeit wieder ins Hier und Jetzt zurück zu kommen und innere Distanz zu den Ereignissen in der Vergangenheit herzustellen. Also auch Abstand zu den mit den belastenden Ereignissen verbundenen überwältigenden Gefühlen.

Du musst die Übungen regelmäßig machen, nicht nur, wenn du gerade eine Blitzerinnerung hast. Nur wenn Du die Übungen schon ganz automatisch machst, helfen sie auch in akuten Belastungssituationen, also wenn die „Blitze“ kommen. Übung macht den Meister, sagt man im Deutschen. Vielleicht gibt es auch in Deiner Sprache ein Sprichwort, das etwas Ähnliches ausdrückt?

Übung 20: Sinnesreize setzen

Stell dir mal vor, Du beißt in eine richtig scharfe rote Chilischote. Wie fühlt sich das an? So scharf, dass es fast schmerzt? Kannst du in diesem Moment noch an etwas anderes denken als die Schärfe in deinem Mund? Wahrscheinlich nicht! Dein Gehirn ist mit den scharfen Reizen in deinem Mund beschäftigt. Alles andere steht in dem Moment erst einmal hinten an.



Und genau diesen Mechanismus kannst du nutzen! Nämlich dann, wenn Erinnerungen dich überkommen, obwohl du es gerade gar nicht willst. Oder wenn du merkst, dass du Neben dir stehst und gerade wie gar nicht in deinem Körper anwesend bist. Intensive Reize unterbrechen beides! Du kannst lernen in solchen Momenten selbst starke Reize für einen oder mehrere deiner fünf Sinne zu setzen! Dabei darfst du kreativ sein, du kannst dir vorher überlegen, was für dich gut sein könnte. Welchen deiner Sinne du gerne reizen möchtest.

Hier ein paar Ideen. Was könntest du dir vorstellen auszuprobieren? Vielleicht hast du auch viel bessere Ideen? Suche dir am besten ein oder zwei Mittel aus, die du in der nächsten Zeit ausprobierst.



- Einen kantigen Stein in die Hand nehmen
- Kaltes Wasser oder Eiswürfel die Arme berühren lassen oder kalt duschen
- mit einem Gummiband am Handgelenk schnippen
- sich in das Häutchen zwischen Daumen und Zeigefinger kneifen



- An Essig riechen
- an einem Parfüm oder Duftöl riechen



- Saure Drops oder Pfefferminzbonbons lutschen
- Pfefferkörner kauen
- in eine Zitrone oder Chilischote beißen



- Schrillen Ton auf dem Handy abspielen
- Mit einer kleinen Glocke läuten
- laute Musik anmachen



- Ein Bild anschauen, das mit positiven Gedanken verknüpft ist
- Dinge im Raum benennen, die du gerade siehst und die z.B. die gleiche Farbe haben

Das möchte ich für mich ausprobieren:

Übung 21: Die 1-2-3-4-5 Übung

Diese Übung ist eine einfache Methode deine Aufmerksamkeit jederzeit und überall ohne Hilfsmittel wieder ins Hier und Jetzt zu bringen. Sie hilft auch gegen Aufregung, Angst und Anspannung. Probiere auch diese Übung zuerst in ganz normalen Alltagssituationen aus. Also in Situationen, in denen du noch nicht angespannt und schon mit negativen Erinnerungen konfrontiert bist. Du musst die Übung erst gut kennen, um sie auch in schwierigen Momenten gezielt einsetzen zu können. Sie kann dir helfen dann die Kontrolle wieder selbst zu übernehmen und nicht von Gefühlen und Gedanken überwältigt zu werden. Am besten du übst sie demnächst 1-3mal täglich in Alltagssituationen.

Bei der Übung geht es darum zuerst **eine Sache** zu **benennen**, die du jetzt gerade **siehst**. Also z.B. „Ich sehe ein rotes Auto vorbei fahren.“



Danach benennst du **ein Ding**, das du jetzt gerade **hörst**. Z.B. „Ich höre Leute sprechen“.



Und dann **eine Sache**, die du gerade **spürst**. Das könnte sein: „Ich spüre meinen Rücken an der Stuhllehne“.



Jetzt benennst du in jedem Bereich zwei Dinge, also:

2x was du siehst

2x was du hörst

2x was du spürst

Weiter geht es mit 3 Dingen:

3x Sehen

3x Hören

3x Spüren

Und jetzt 4 Sachen:

4x Sehen, Hören, Spüren

Zum Abschluss benennst du **5 Dinge in jedem Bereich**.

Wenn du dich verzählst, ist das kein Problem. Mach einfach weiter. Auch wenn sich Dinge, die du siehst, hörst oder spürst wiederholen ist das ganz in Ordnung.

Diese Übung kann auch beim **Einschlafen** hilfreich sein. Fange dann aber mit 5 Dingen an und geh rückwärts runter: also erst **von 5 zu 4 zu 3 zu 2 zu 1**.

Wenn du es geschafft hast, dich wieder ins Hier und Jetzt zu holen und dir wieder klar ist, dass die Erinnerungen in die Vergangenheit gehören, ist es wichtig die immer noch aufgewühlten Gefühle wieder zu beruhigen. Hierzu kannst du die **Übungen 15 (Atemübung) und 16 (Fortschreitende Muskelentspannung) aus Kapitel 3.1.2.** nutzen. Du kannst dich in deiner Vorstellung auch zu deinem persönliche Ort der Ruhe denken (vgl. **Übung 18 „Mein innerer Ort der Ruhe“ in Kapitel 3.1.3.**) oder Du schreibst dir auf einen kleinen Zettel, den du immer bei dir trägst einen Satz, der dich beruhigt und dir gut tut. Den kannst du dann in solchen Momenten herausholen und dir mehrfach selbst vorlesen. Was könntest du aufschreiben?



3.3.2. Wiederkehrende negative Erinnerungen oder Bilder (Intrusionen)

Auch wenn du mit deinen Gedanken immer wieder ins Negative abschweifst, haben diese meist mit der Vergangenheit zu tun. Manche Erinnerungen kommen immer und immer wieder. Um sie zu bremsen und zu vertreiben, ist es wichtig dich in solchen Momenten wieder auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Das Zurückkommen ins Hier und Jetzt schafft Distanz. Dabei können folgende Übungen helfen...

Übung 22: Gedankenstop

Wenn du merkst, dass dich die Erinnerungen und Gefühle der Vergangenheit gerade wieder einholen, dann **klatsche laut deine Hände zusammen** und sage dir selbst laut (oder leise, falls andere in der Nähe sind) „**STOP!**“. Stelle dir ein Stoppschild vor. In Deutschland schaut das Stoppschild im Straßenverkehr so aus:



Was kennst du für Stop-Schilder? Stelle dir dein persönliches Stop-Schild vor! Während du dir das Schild vorstellst, atme langsam ein und zähle während des Einatmens bis drei. Halte dann die Luft an und zähle währenddessen bis 3. Beim Ausatmen zählst du wieder bis drei. Wiederhole die Übung solange bis du nur noch auf deine Atmung konzentriert bist.

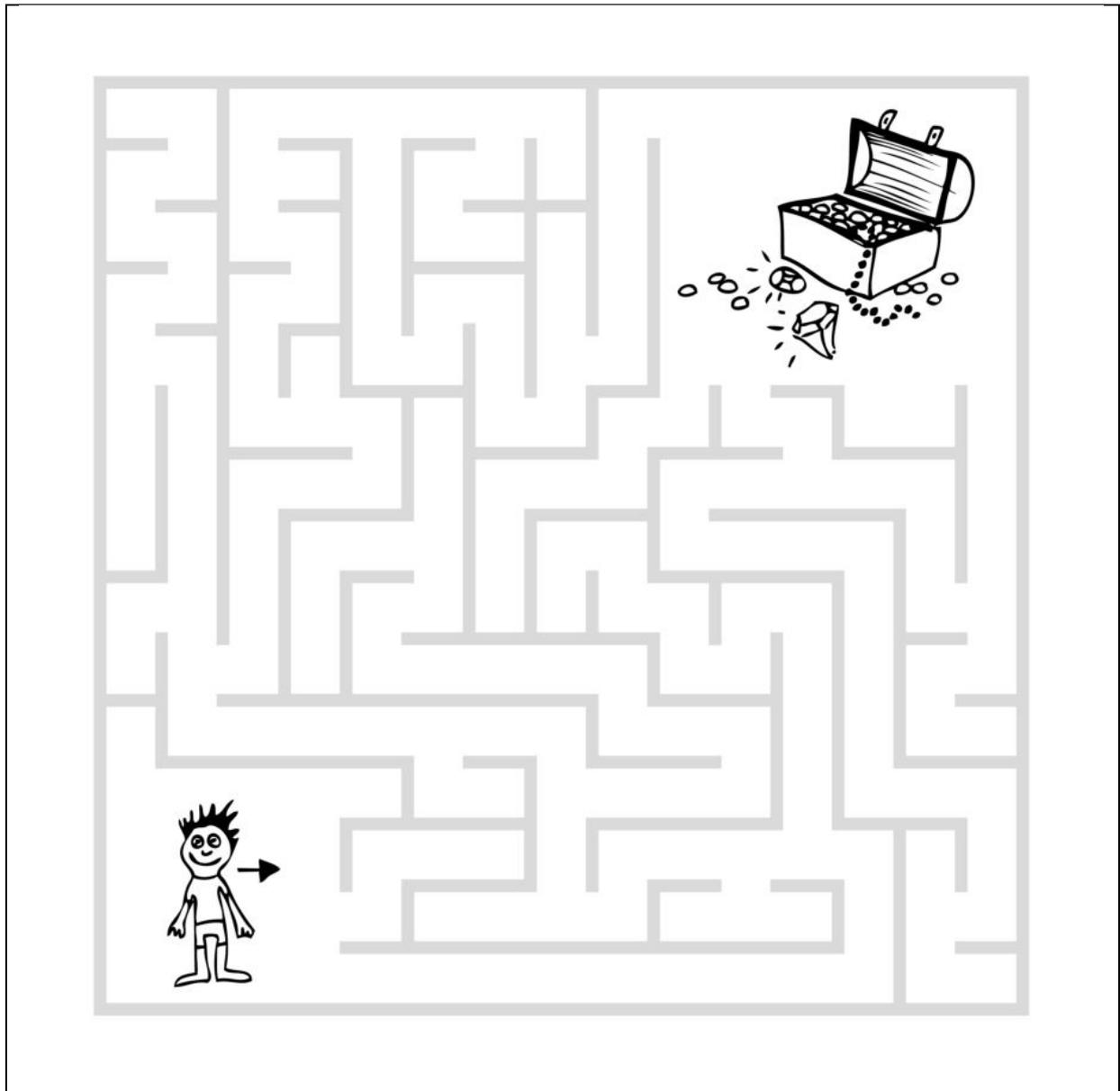
Übung 23: Rechnen und Rätseln

Versuche folgende Aufgabe zu lösen, wenn du an ein unangenehmes Erlebnis denkst:

10.000 minus 13

Ziehe von dem Ergebnis **13 ab**, davon dann **wieder 13** und von dem Ergebnis **nochmal 13**, davon **wieder 13**, und **nochmal 13, wieder 13** und noch **einmal 13**.

Wenn du richtig gerechnet hast, müsstest du bei der Zahl 9883 angekommen sein. Zumindest für die Zeit des Rechnens müsstest du das negative Erlebnis vergessen haben. Das Rechnen hat es sozusagen verdrängt. Das unangenehme Erlebnis hatte keinen Platz mehr in deinem Bewusstsein. Eine kleine Liste mit Rechenaufgaben für den Notfall, kann dir also sehr hilfreich sein. Auch Rätsel haben einen ähnlichen Effekt. Vielleicht kannst du dir ein Rätselheft besorgen mit Aufgaben wie diesen:



Um nach dem Zurückkommen ins Hier und jetzt die Distanz zu den negativen Gedanken und Gefühlen zu erhalten, kannst du die Tresorübung machen (**Übung 1, Kapitel 1.2.**) und die Negativerinnerungen in deiner Vorstellung wegpacken. Wenn du das Bild von deinem Tresor oder anderen sicheren Verwahrungsort so aufhängst, dass du es schnell im Blick hast, wenn negative Gedanken kommen, kann dir das Bild dabei helfen.

Nach dem „Wegpacken“ kannst du noch eine Atemübung (**siehe Übung 15, Kapitel 3.1.2.**) machen oder dir vorstellen an deinen Ort der Ruhe zu gehen (**siehe Übung 18, Kapitel 3.1.3.**). Diese Übungen helfen dir dich selbst zu beruhigen und damit die Kontrolle über deine Gefühle zu erhalten.

3.3.3. Neben-sich-Stehen (Dissoziation)

In diesem Teil geht es um Momente, in denen du dich wie ein Beobachter deines Körpers und Denkens fühlst und dir deine Umgebung plötzlich fremd und unwirklich vorkommt. Das kann große Angst machen die Kontrolle zu verlieren.

Solche Gefühle kennt in einem bestimmten Ausmaß jeder: Wenn du z.B. Gedankenversunken im Bus sitzt und vor dich hin starrst. Erst wenn dich jemand anspricht, merkst du, dass du die ganze Zeit an deinen Haaren gedreht und verpasst hast an der richtigen Haltestelle auszusteigen.

Wenn du schlimme Dinge miterlebt hast, können diese „Neben-sich-Stehen“- Zustände ein größeres Ausmaß annehmen und Probleme im Alltag bereiten. Wenn du dich z.B. plötzlich an einem Ort wiederfindest, ohne genau zu wissen, wie du dort hingekommen bist. Oder du im Unterricht zwischendrin öfter mal 10 Minuten „weg“ bist, also körperlich anwesend, aber ohne etwas richtig mitzukriegen. Wie wenn jemand beim CD-Player auf Pause gedrückt hat.

Solche Erlebnisse machen einem oft auch Angst. Angst die Kontrolle zu verlieren. Diese Reaktion deines Körpers hängt mit dem traumatischen Erlebnis zusammen. Wenn du dich an Kapitel 1 erinnerst, gibt es einen Punkt ab dem dein Großhirn abgeschaltet wird und ein Notfallprogramm aktiviert wird. Wenn die Situation so schlimm ist, dass man sie kaum noch aushalten kann, schaltet dein Bewusstsein zu deinem Schutz einfach ab und blendet die Realität aus.

Auch nachdem das traumatische Ereignis vorbei ist, gibt es Situationen, die ein erneutes „Abschalten“ auslösen. Meist erinnert unseren Körper in diesen Momenten irgendetwas an die traumatische Situation und zack- schaltet das Bewusstsein zu unserem Überlastungsschutz wieder ab! Oft ist uns gar nicht klar, dass da irgendetwas gerade erinnert hat.

Versuche darauf zu achten, in welchen Situationen du plötzlich „abwesend“ bist. Gibt es Regelmäßigkeiten?

Wichtig ist, dann in solchen Situationen zu versuchen „präsent zu bleiben“, also im Hier und Jetzt zu bleiben wie in **Kapitel 2.5.** beschrieben. Zusätzlich können wir unseren Körper durch starke Sinnesreize dabei unterstützen nicht abzudriften. **Siehe Übung 20, Kapitel 3.3.1.**

Bei diesen Abwesenheitszuständen, in den man so neben-sich-steht, versucht dein Körper und dein Gehirn selbst Distanz zu den Erinnerungen an die Belastungen herzustellen, indem dein Bewusstsein, also dein Großhirn wieder die Tür zu macht und ganz abschaltet. Du kannst aber lernen diese Distanz selber und ganz bewusst herzustellen, also in Zusammenarbeit mit deinem Großhirn. Dann braucht es das „Notfallprogramm“ nicht mehr und du hast wieder die Kontrolle. Alle Übungen, die dir helfen dich auf das Hier und Jetzt zu fokussieren helfen bei diesem Training! **(Siehe Übung 7,8,9,10 im Kapitel 2.5.)**

Bewusst kannst du auch **laut stampfend laufen** oder **dich selbst abklopfen**, wenn du merkst, dass du gerade dabei bist „abzuschalten“. Auch **auf einem Bein hüpfen** holt deine Aufmerksamkeit in die Gegenwart zurück.

3.4. Aggression: Selbstverletzung, Wut, Reizbarkeit und Gewalt

In Kapitel 1 konntest du schon lesen, wie aggressives und selbstverletzendes Verhalten mit traumatischen Erlebnissen zusammenhängen. Beides tritt in Situationen auf, die überwältigende Erinnerungen auslösen. Dieser große durch die Erinnerung hervorgerufene Stress sorgt für enorme und kaum aushaltbare Anspannung. Und da das Großhirn in solchen Momenten abschaltet, kann es dazu führen, dass wir Dinge tun, die wir sonst nicht tun würden, um diesen Extremstress abzubauen. Man könnte das auch Notwehr gegen den nicht auszuhaltenden Stress nennen!

Auch wenn du in solchen Momenten gar keine Kontrolle über dein Verhalten haben kannst, fühlst du dich hinterher vielleicht schlecht, weil du z.B. jemandem weh getan hast oder völlig ausgeflippt bist und das eigentlich gar nicht wolltest. Deswegen ist es gut zu lernen wie man mit solchen Gefühlsausbrüchen nach und nach besser umgehen kann. Zum einen hast du ja in **Kapitel 3.3.** schon erfahren, wie du die überwältigenden Erinnerungen und Gefühle probieren kannst zu bremsen,

indem du lernst dich selbst ins Hier und Jetzt zurück zu holen. Zum anderen gibt es eine Reihe weiterer Dinge, die du ausprobieren kannst, um nicht so schnell zu explodieren oder dich selbst zu verletzen.

3.4.1. Selbstverletzung

Wenn du den Drang hast dich selbst zu verletzen, um den Stress durch schlimme Erinnerungen und Gefühle zu beenden, sind die Übungen 20 und 21 **aus Kapitel 3.3.1.** besonders wichtig für dich. Solche schwer aushaltbaren Gefühle können z.B. Wut, Angst, Einsamkeit, Schuldgefühle, oder ein Gefühl der Leere sein. Die Selbstverletzung ist eine Methode um die überwältigenden qualvollen Gefühle wieder unter Kontrolle zu bringen. Und das schaffst du damit kurzfristig auch. Leider trägt dein Körper aber Schäden davon. Viele schämen sich hinterher auch für die sichtbaren Verletzungen, die sie eigentlich gar nicht wollten. Das musst du nicht, denn wir wissen, dass es dein verzweifelter Versuch war den kaum auszuhaltenden Gefühlen zu entkommen und du in dem Moment keine Kontrolle mehr hattest, weil dein Großhirn abgeschaltet war. Das zu verstehen ist übrigens schon der erste Schritt in Richtung einer möglichen Veränderung!

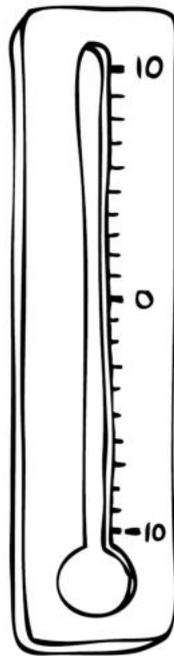
Andere zeigen ihre körperlichen Verletzungen, um damit ihr seelisches Leid auszudrücken, das sie nicht in Worte fassen können. Das ist für andere nicht immer leicht zu verstehen und macht sie meist hilflos. Durch das Setzen starker Sinnesreize kannst du lernen diese Spannung auch ohne körperliche Folgeschäden abzubauen. Du übst also alternative Spannungsabbauethoden, die gesünder für dich sind und bei denen dich andere besser unterstützen können. Manche verletzen sich auch, wenn sie „zu-wenig-Fühlen“, also wenn sie sich innerlich ganz leer und taub fühlen und gar keine Spannung mehr da ist. Auch in diesen Situationen hilft das Setzen starker Sinnesreize.

Damit du weißt, wann es erforderlich ist deine Sinne stark zu reizen, um dich selbst in die Gegenwart zurückzuholen, ist es wichtig dich zunächst selbst genau zu beobachten. Die folgende Übung kann dir dabei helfen:

Übung 24: Das Spannungsthermometer

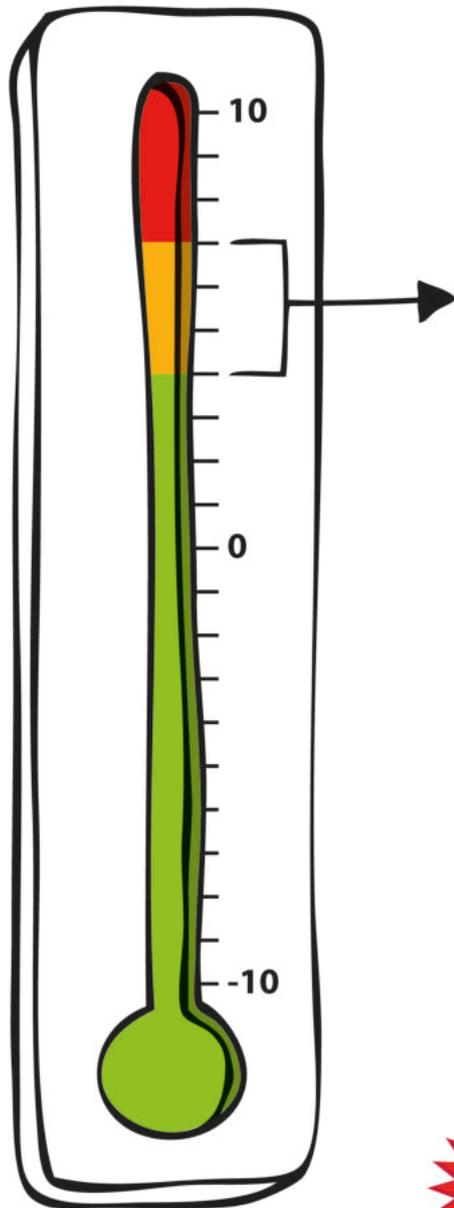
Weißt du was ein Thermometer ist? Mit einem Thermometer wird z.B. die Temperatur gemessen. Ganz unten sind die Minusgrade, in der Mitte 0 Grad und je weiter nach oben die Flüssigkeit in der Anzeige steigt, desto wärmer ist es.

Unten siehst du eine Art Thermometer, aber hiermit messen wir nicht die Temperatur, sondern deinen Grad der Spannung. Ganz unten bei **-10** bist du **völlig tiefenentspannt**. Ganz oben bei **+10** ist die **Anspannung extrem hoch und nicht auszuhalten**.



Wo ist dein Spannungsniveau denn jetzt gerade? Wenn du magst, kannst du den Stand markieren. Jetzt überlege dir, bis wohin deine „Wohlfühltemperatur“ geht, also bis wohin deine Spannung im grünen Bereich (also ganz ok) ist und du keinen Druck nach Spannungsabbau verspürst. Male den Bereich, in dem spannungsmäßig noch alles ok ist grün aus. Wenn du über die „Wohlfühlgrenze“ kommst, wird der Bereich wie bei einer Ampel schon gelb/orange. Die Spannung ist noch auszuhalten, du kannst noch klar denken und handeln. Bis wohin geht dieser Bereich? Wenn du die Grenze überschreitest, siehst du nur noch rot, d.h. dein Großhirn schaltet ab, du hast keine Kontrolle mehr und gibst dem Druck dich selbst zu verletzen nach.

Im roten Bereich ist es also **zu spät noch zu handeln**. Deshalb musst du lernen, genau in dich reinzuhören und festzustellen: Bin ich noch im grünen Bereich oder schon im orangen? Wenn du merkst, die Spannung steigt und ist schon bei orange, kannst du noch handeln! Setze z.B. einen starken Sinnesreiz (*siehe Übung 20, Kapitel 3.3.1.*) um dich zunächst ins Hier und Jetzt zurück zu holen. Dann versuche die Spannung nach unten zu regulieren, indem du z.B. eine Entspannungsübung wie *Übung 15 oder 16 (Kapitel 3.1.2.)* machst. Die Spannung nach unten regulieren kannst du auch durch andere dich beruhigende Tätigkeiten. Was könnte das sein? Mach dir eine **Liste von Dingen und Aktivitäten, die dich beruhigen** können. Auf der nächsten Seite findest du Platz für deine persönliche solche „Notfallliste“. Zusätzlich kannst du die negativen Gefühle in deiner Vorstellung in den „Tresor“ oder anderen Verwahrungsort packen (*siehe Übung 1, Kapitel 1.2.*).

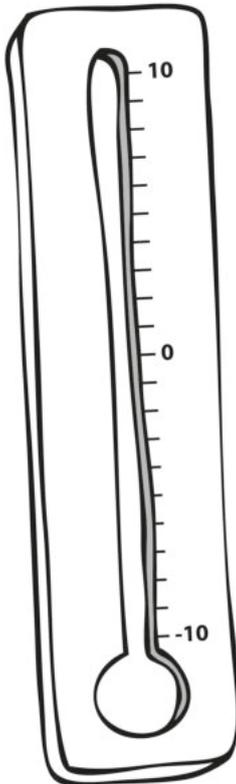


NOTFALL-LISTE

- Joggen gehen
- Lieblingsmusik hören
- Lieblingsvideo ansehen
- Atemübung
- das Gefühl malen
- mit Freund sprechen
- mit dem Gummiband am Handgelenk schnalzen

1. schlechte Erinnerungen wegpacken

2. Tresortür verschließen!!



Nimm dir in der nächsten Zeit immer mal wieder einen Moment, um auf deinem Spannungsthermometer nachzuschauen wo du gerade bist. Versuche dabei die Gefühle, die gerade da sind, wahrzunehmen und zu benennen. Besonders wenn du merkst, dass du in den orangen Bereich gelangst, versuche die aufkommenden negativen Gefühle zu benennen und danach mit den erlernten Übungen zu bremsen. Du darfst mächtig stolz sein, wenn du es schaffst vom orangen wieder in den grünen Bereich zu gelangen! Und wenn du doch immer wieder mal in den roten gelangst: Ärgere dich nicht darüber, Gefühlskontrolle zu erlernen ist eine anspruchsvolle schwere Aufgabe, die noch keiner von heute auf morgen erlernt hat! Auch hier gilt: Übung macht den Meister!

Was außerdem hilft:

- **Verständnis für dich selber haben!** Erkenne an, dass die Selbstverletzung eine Methode ist mit unerträglichen Erfahrungen umzugehen. Neue Methoden zu lernen braucht Übung und Geduld.
- **Lass dir helfen!** Bei solch großen emotionalen Belastungen brauchen wir oft auch die Hilfe anderer. Wir müssen nicht alleine damit zurechtkommen! Mit jemandem darüber zu reden welche Gefühle zu dem unkontrollierbaren selbstverletzenden Verhalten führen, kann dich entlasten! Entlastung führt auch zu Spannungsabbau! Außerdem musst du dich nicht länger schämen, wenn du merkst, dass dein Gesprächspartner verstehen kann wie es dir geht und dich nicht für dein selbstverletzendes Verhalten verurteilt.
- **Kümmere dich um deinen Körper!** Lass dich bei starken Verletzungen ärztlich versorgen.
- **Lerne dich gut kennen!** Achte darauf in welchen Situationen welche Gefühle aufkommen, die dann einen Spannungsanstieg verursachen. Wie heißen die negativen Gefühle, die dazu führen? Einsamkeit, Wut, Angst, Traurigkeit, Verzweiflung....? Benenne die Gefühle, die bei dir den Druck erhöhen dich zu verletzen. Hier kannst du sie aufschreiben:

- **Im Hier und Jetzt bleiben!** Wenn du merkst, dass die Spannung steigt: orientiere dich am Hier und Jetzt! Sage dir: „Die schlimmen Ereignisse gehören in die Vergangenheit! Sie sind vorbei!“
- **Hab Geduld mit dir selbst!** Mach dir keine Vorwürfe, wenn du dich wieder verletzt, obwohl du es nicht mehr tun willst. Nur viele kleine Schritte führen zum Ziel!

3.4.2. Wut, Reizbarkeit und Gewalt

Wenn du schneller als früher wütend wirst und schon Kleinigkeiten dich manchmal ausflippen lassen, hängt das mit der Übererregung zusammen. Also damit, dass dein Stammhirn dich ständig ganz angespannt sein lässt, um möglichst schnell zu reagieren, falls wieder Gefahr droht. Manche Menschen werden deshalb dann beim kleinsten Anlass laut, schreien, beschimpfen jemanden, machen etwas kaputt oder schlagen jemanden. Im Gegensatz zum selbstverletzenden Verhalten geht die Aggression nach außen. Die kaum auszuhaltende hohe Spannung sinkt dadurch kurzfristig. Im Nachhinein tut es vielen Menschen dann aber leid andere verletzt oder etwas kaputt gemacht zu haben. Sie wollen ihre Wut besser kontrollieren können.

Wie äußert sich die Wut bei dir?

Wut ist grundsätzlich kein verbotenes Gefühl. Im Gegenteil: sie ist natürlich und gesund. Sie schützt uns. Es ist z.B. vollkommen in Ordnung wütend zu werden und das auch auszudrücken, wenn jemand einen verletzt. Oder wenn uns jemand ungerecht behandelt. Oder etwas nicht so klappt wie man es sich vorgenommen hat. In solchen Situationen hilft uns die Wut, wenn wir angemessen damit umgehen können. Wenn wir uns z.B. über uns selbst ärgern, weil wir die Matheaufgabe nicht richtig gerechnet haben, hilft uns die Wut dabei uns beim nächsten Mal noch mehr anzustrengen. Wut ist Energie. Wenn wir uns über jemanden ärgern, hilft uns die Wut ihm das auch mitzuteilen und gemeinsam bessere Lösungen für die Zukunft zu suchen. Es kommt aber darauf an die Wutgefühle in angemessener Art und Weise auszudrücken, sonst kann sie nicht helfen, sondern auch zerstören.

Aggression, also z.B. Ärger, Wut und Gewalt, wird durch Stresssituationen ausgelöst. Jeder Mensch wird in anderen Situationen wütend, aggressiv oder laut. Wichtig ist, dass du erkennst, welche Situationen dich wütend oder gewalttätig werden lassen.

Häufige **Ursachen für Wut** sind:

- **Ungerechtigkeit:** Du empfindest etwas als ungerecht oder wirst ungerecht behandelt
- **Frustration:** Du kannst eine Aufgabe nicht erfüllen, glaubst aber, dass du es schaffen kannst
- **Beleidigungen oder Kränkungen:** Du fühlst dich von jemandem angegriffen, beleidigt oder gekränkt
- **Verlust von Kontrolle:** Du hast das Gefühl, keine Kontrolle mehr über dich, dein Handeln oder eine bestimmte Situation zu haben

Manchmal kommen auch mehrere Gründe zusammen.

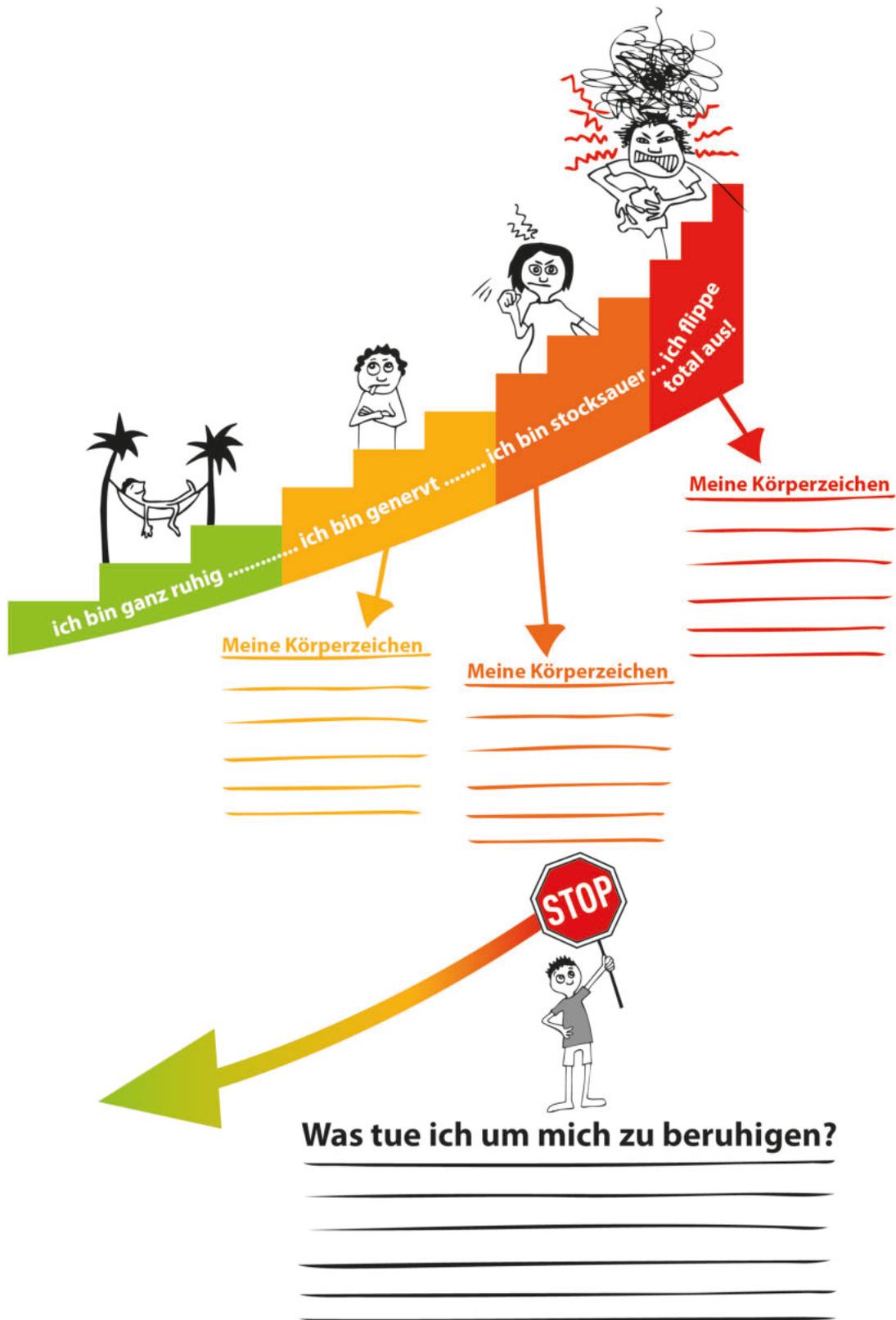
In welchen Situationen wirst du wütend? Schreibe auf:

Manchmal hat die Wut auch nicht nur mit dem was uns jetzt gerade ärgert etwas zu tun. Sondern mit Dingen, die uns in der Vergangenheit wütend gemacht haben. Die Wut aus der Vergangenheit kommt dann zu der jetzigen Wut dazu und dann entsteht eine unkontrollierbare, hochexplosive Wutmischung. Andere können dann kaum verstehen, warum du jetzt sooo wütend wirst. Und dir selbst ist es auch nicht klar. Die alte Wut schleicht sich manchmal einfach so mit ein und tut sich mit der aktuellen Wut zusammen, weil sie damals nicht aus dir raus konnte.

Wichtig ist also zu unterscheiden, ob du aus aktuellem Grund wütend wirst und dann gut mit deiner Wut umgehen kannst, so dass sie dir hilft oder ob die Wut so groß ist, dass du sie nicht mehr kontrollieren kannst (vielleicht auch weil alte Wut dazu kommt). Damit du besser erkennen kannst, wann du kurz vor der Explosion stehst und rechtzeitig etwas dagegen tun kannst, ist es wichtig dich in der nächsten Zeit erst mal genauer selbst zu beobachten. Dazu dient die folgende Übung:

Übung 25: Die Wuttreppe

Wut ist nicht gleich Wut. Da gibt es große Unterschiede und Abstufungen. Angefangen bei leichter Genervtheit über Ärger und Zorn bis hin zur Explosion und Raserei. Du kannst dir die Abstufungen wie eine Treppe vorstellen. Dabei sind die ersten Stufen noch größer und werden dann immer kleiner. Je wütender du wirst, desto weiter steigst du die Treppe hoch. Dein Körper lässt aber deutliche Zeichen erkennen, die sich von Stufe zu Stufe verändern.



Wenn du das nächste Mal wütend wirst, versuche einmal den Beginn der Wut bewusst wahrzunehmen: Achte auf deine Gedanken und auf das was du in deinem Körper spürst. Erste Anzeichen deine Körpers können z.B. sein: dein Herz schlägt schneller, du kannst nicht mehr ruhig sitzen bleiben....

Je höher du auf der Wuttreppe steigst, desto intensiver wird das, was du in deinem Körper von der Wut spürst.

Welche Reaktionen kannst du bei dir feststellen? Kreuze an und schreibe deine Körperzeichen oben in die Kästchen unter der Wuttreppe. Schreibe die ersten Anzeichen unter die gelben Stufen. Die Zeichen, die dein Körper dir gibt, wenn du schon richtig sauer bist, schreibst du unter die orangen Stufen. Und wie dein Körper reagiert, wenn du dann explodierst und die Kontrolle verlierst, schreibst du unter die roten Stufen.

- Ich atme schwer oder schneller
- Mein Mund wird trocken
- Mein Herz schlägt schneller
- Ich werde rot
- Ich balle die Fäuste
- Meine Muskeln sind ganz angespannt
- Ich bekomme Kopfschmerzen
- Mein Bauch tut weh
- Ich fange an zu schwitzen
- Manche Körperteile fühlen sich ganz taub an
- Ich kann nicht mehr klar denken
- Ich zittere
- Andere: _____

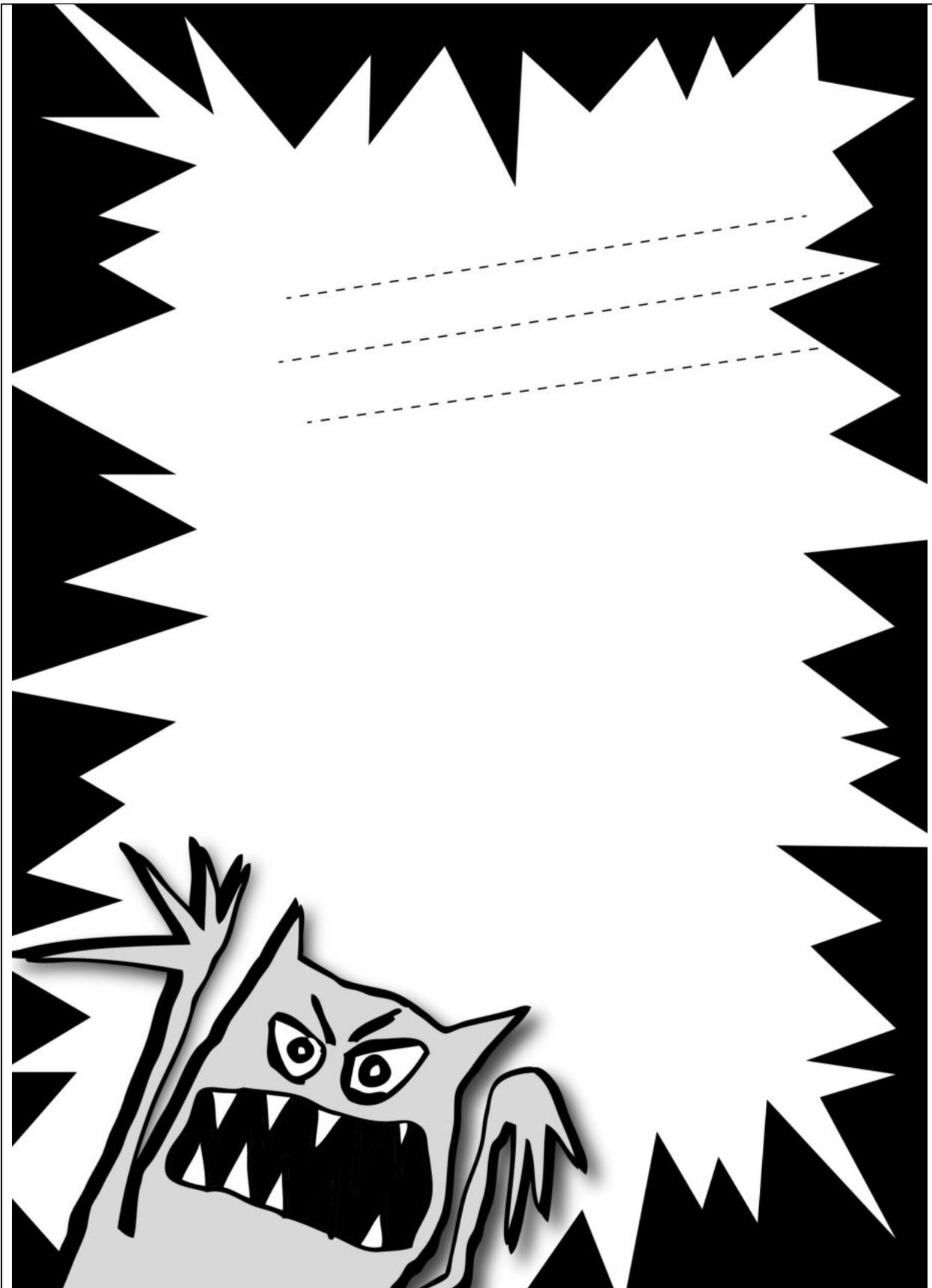
An den körperlichen Reaktionen unter den orangen Stufen kannst du erkennen, dass du bald die roten Stufen erreichst. Das heißt, dass du kurz davor bist die Kontrolle zu verlieren. Deshalb ist es wichtig zu handeln, wenn man merkt, dass man schon im orangen Bereich der Treppe ist. Um rechtzeitig zu bremsen und die Treppe wieder runter statt noch weiter rauf zu gehen. Die Körperzeichen im orangen Treppenbereich sind also sowas wie ein STOP-Zeichen für dich: Jetzt musst du überlegen, was du tun kannst, wenn du dein persönliches STOP Zeichen erreichst.

Was kannst du tun, um dich rechtzeitig zu beruhigen/ruhiger zu werden? Was tut dir gut? Was entspannt dich?

Hier ein paar Ideen, was hilfreich sein könnte. Wichtig ist aber, dass du deine eigenen Ideen sammelst und ausprobierst. Schreibe in dem Kasten unter dem Stop-Zeichen auf, was dich beruhigen könnte. Zum Beispiel:

- Eine „Auszeit“ nehmen, d.h. aus der Situation raus gehen, indem du z.B. das Zimmer verlässt oder leise bis 10 zählst oder 10x tief durchatmest
- Etwas machen, was du unter Kontrolle hast, z.B. Aufräumen, im Internet surfen ...
- Mit einem Freund oder jemand anderem, der mir helfen kann, reden
- Mir selber klar machen, dass es nicht in Ordnung ist, meine Wut an anderen auszulassen
- Sport
- Etwas Schönes unternehmen
- Mein Kuscheltier streicheln
- Meine Wut rauslassen, so dass sie niemandem schadet: z.B. ins Kissen schlagen, meine Fäuste fest anspannen, einen Antistressball drücken (das sind Bälle, die man ganz fest zusammenknautschen kann), Papier zerreißen, raus gehen und laut schreien, rennen, Wutbilder malen.

Hier kannst du z.B. deine Wut hinmalen:



- Entspannungsübungen machen (z.B. Übung 15 oder 16, Kapitel 3.1.2.)
- Mir meinen inneren Ort der Ruhe vorstellen (siehe Übung 18, Kapitel 3.1.3)
- Wenn du auf jemanden sehr wütend bist, kannst du auch einen „Wutbrief“ schreiben. In den

Brief schreibst du lauter böse Sachen, die du der Person am liebsten an den Kopf werfen würdest. Aber den Brief gibst du der Person nicht. Erst wenn du deine Wut wieder unter Kontrolle hast und ruhiger bist, solltest du mit der Person reden und erklären, was dich so wütend gemacht hat und was du dir von der Person wünschst, um nicht wütend auf sie zu sein.

Wenn du dann merkst, dass du wieder ruhiger bist und auf den gelben oder sogar am Anfang der Treppe im grünen Bereich angekommen bist, kannst du noch einmal in Ruhe über deine Wut nachdenken:

- Was genau hat mich so wütend gemacht? Hat die Wut nur etwas mit der Situation jetzt zu tun oder hat etwas von früher meine Wut vielleicht verstärkt? War die Wut der Situation angemessen? Was wollte ich mit meiner Wut erreichen? Wie könnte ich meine Wut beim nächsten Mal anders ausdrücken, so dass ich die Kontrolle behalte und mir meine Wut hilft etwas zu verändern?
- Wenn dir etwas Leid tut, was du gesagt oder gemacht hast, als du so wütend warst, kannst du mit den Menschen sprechen, die deine Wut abgekriegt haben und dich entschuldigen. Und erklären, was der Grund für deine Wut war. Verzeihe dir selbst deinen Wutausbruch. Das kann jedem passieren!

Vielleicht kannst du demnächst nicht nur dich selbst, sondern auch andere mal genauer beobachten: Wie gehen die mit ihrer Wut um?

Vergiss nicht: Wut kann auch positive Energie bedeuten. Sie kann dir helfen dich zu behaupten, Grenzen zu setzen und Ungerechtigkeiten zu bekämpfen. Nur die unkontrollierbare Raserei kann das nicht.

3.5. Depressive Stimmung, Grübeln und Schuldgefühle

In Kapitel 1 hast du gelesen, was eine depressive Phase ist und woran man erkennt, dass man so eine Phase hat. In diesem Abschnitt kannst du erfahren wie du deine Stimmung positiv beeinflussen kannst.

Dazu ist es wichtig zu wissen, dass sich unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen gegenseitig beeinflussen und bedingen. Die folgende Übung zeigt das:

Übung 26: Körperhaltung

Für diese Übung stehst du am besten auf. Nimm dann eine depressive Körperhaltung ein, also eine Haltung, die deine niedergeschlagene, traurige Stimmung ausdrückt. Das heißt z.B. Schultern und Kopf hängen lassen, Blick nach unten Richtung Boden richten. Der gesamte Körper ist träge und schlaff und fühlt sich sehr schwer an. Gehe mit dieser Haltung einige Schritte umher. Und nun sage Dir: „Mir geht es gut, ich bin glücklich!“



Nimm eine aufrechte Körperhaltung ein. Wie wenn ein Faden deinen Körper nach oben ziehen würde. Gehe mit erhobenem Kopf und aufrechtem Körper ein paar Schritte umher. Strecke dabei deine Brust nach vorne und richte den Blick geradeaus. Sage dir nun: „Mir geht es schlecht, ich bin sehr traurig!“

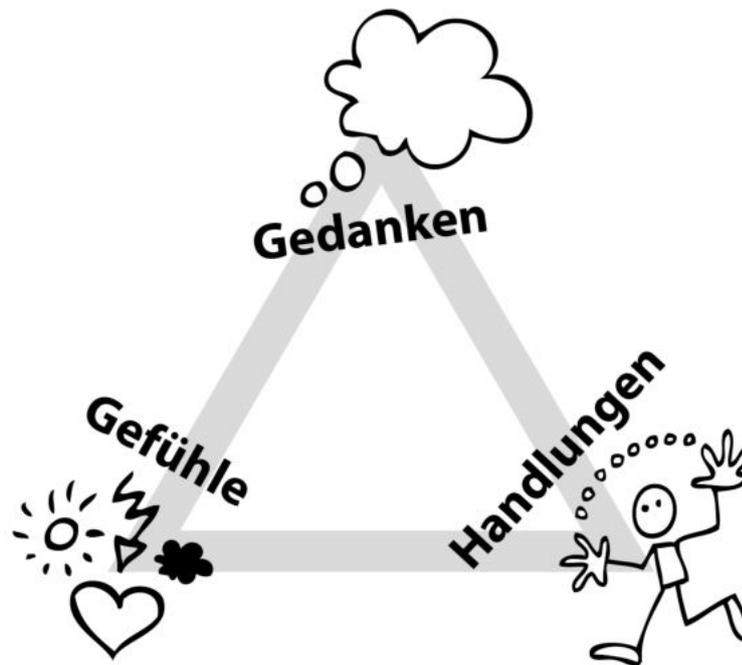


Nun kannst du dich wieder hinsetzen. Welchen Unterschied hast du gespürt? Wie hast du dich mit der jeweiligen Körperhaltung gefühlt?

In der „depressiven“ Körperhaltung ist kein Kontakt zu anderen möglich, weil der Blick nach unten gerichtet ist. Mit der niedergeschlagenen Haltung fällt es schwer zu sagen: „Ich bin glücklich und zufrieden!“, weil wir uns in dieser Haltung lustlos und schwer fühlen.

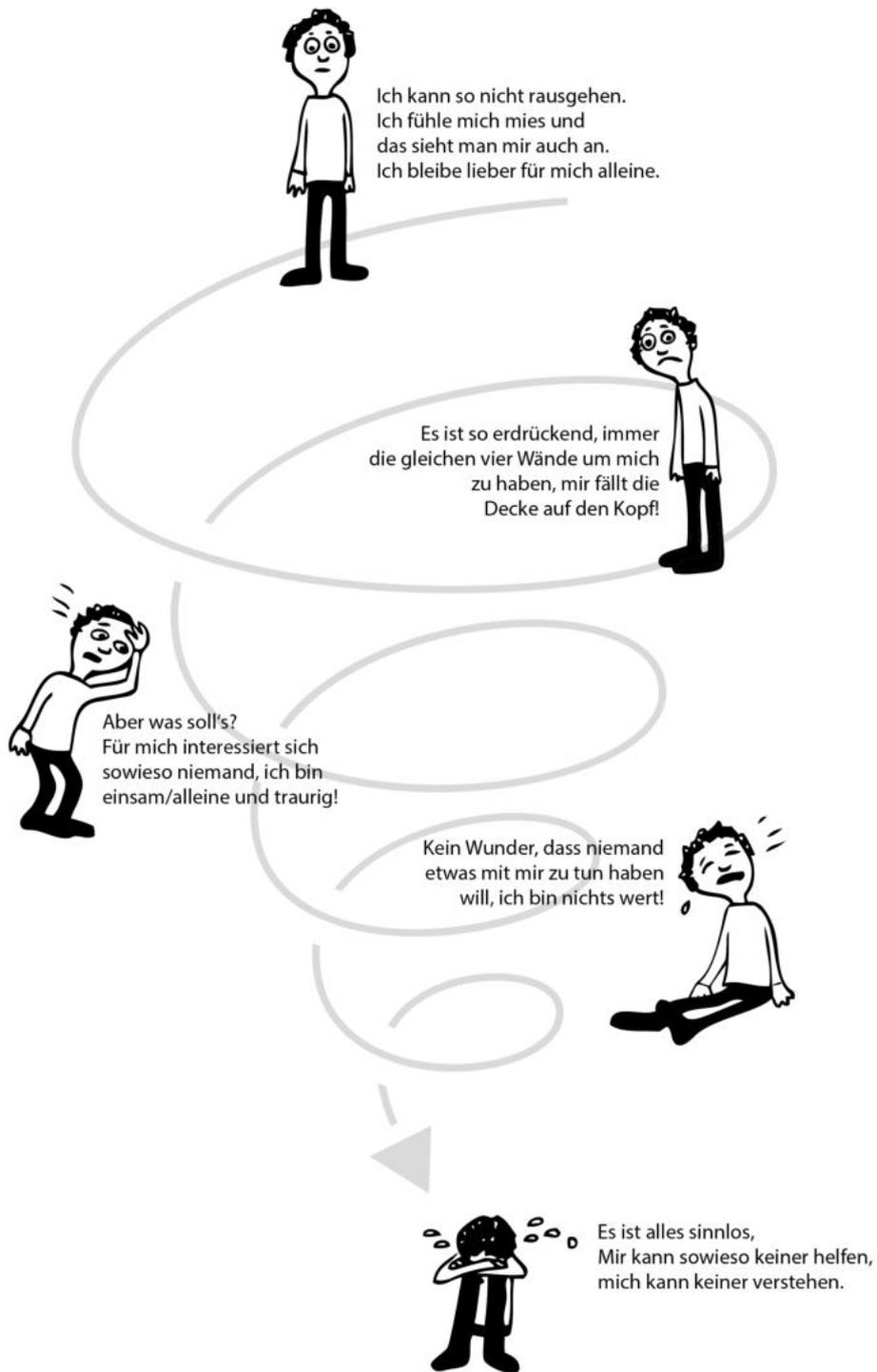
Ganz anders ist es in der aufrechten Körperhaltung: Du hast Blickkontakt zu deinen Mitmenschen und nimmst deine Umgebung wahr. Mit dieser Haltung ist es schwer zu sagen „Ich bin traurig und niedergeschlagen.“

Unser Verhalten, in diesem Fall unsere Körperhaltung, beeinflusst also das was wir Fühlen und auch unsere Gedanken.



Um also mehr Kontrolle über unsere Gefühle zu bekommen, müssen wir lernen unsere Gedanken und unser Verhalten zu verändern.

Bei depressiven Verstimmungen beeinflussen sich Verhalten, Gedanken und Gefühle gegenseitig negativ. Dabei kommt es zu einer Art Strudel oder Sog, der einen mehr und mehr nach unten zieht.



In dieser „Abwärtsspirale“ entstehen „Denkfehler“, die Abwertungen, Selbstzweifel und eine negative Sicht beinhalten. Fehler sind es deshalb, weil sie nicht realistisch sind und nicht zur Wirklichkeit passen.

Solche „Denkfehler“ sind z.B.:

- Übertreibungen: „Das schaffe ich nie!“, „Das ist ganz furchtbar...“
- Negative Verallgemeinerungen: „Mich mag sowieso keiner“, „Nie gelingt mir etwas...“
- Selbstvorwürfe: „Ich bin an allem schuld“...
- Pessimismus: „Es geht sowieso alles schief!“...
- Positives ignorieren: Nur die negativen Dinge prägen sich ein
- Eigene Erfolge nicht sehen: „Das war ja nur Glück, dass ich das geschafft habe!“...

Das Zusammenhängen von Gedanken, Gefühlen und Verhalten kann auch in eine **positive Richtung** genutzt werden. Bei der Übung oben hast du vielleicht gemerkt, dass du mit aufrechtem Gang ein besseres Gefühl hattest.

So kann man aus der „**Abwärtsspirale**“ auch eine „**Aufwärtsspirale**“ machen!

Ich fühle mich besser!
Es war schön, andere Menschen
auf der Straße zu sehen und aus
meinen vier Wänden rauszukommen.
Das kurze Gespräch im Laden hat
mir so gutgetan!



Ich gehe nach draußen und mache
den Einkauf. Dadurch sehe und
höre ich endlich einmal wieder
andere Menschen.



Obwohl ich überhaupt nicht daran
glaube, dass mir ein Spaziergang
gut tut, werde ich mich heute doch
überwinden und nach draußen gehen.
Vielleicht kann ich dabei auch gleich
den Einkauf besorgen.



Es ist alles sinnlos,
Ich bin so einsam und traurig:
immer sitze ich zu Hause!



Mit deinen Handlungen kannst du deine Gedanken und Gefühle beeinflussen! Wenn du aktiv wirst und angenehme Dinge tust, wird sich auch deine Stimmung verändern. Wichtig dabei ist: **Auch wenn es schwer fällt, raff dich auf und werde aktiv!**

Hast du das schon mal bei dir bemerkt? Was hilft dir in traurigen/einsamen Situationen?

Hier noch ein paar Tipps, was bei niedergeschlagener Stimmung helfen kann:

- **Belohne dich selbst**, kauf dir z.B. ein Eis, schaue deinen Lieblingsfilm an,...
- **Sei aktiv**, geh z.B. spazieren oder joggen, fahre Fahrrad, triff dich mit Freunden, ...
- **Ändere negative Denkmuster**, z.B. mithilfe der STOP-Übung (*siehe Übung 22, Kapitel 3.3.2.*)
- **Stärke positive Gedanken**, z.B. mit den Übungen aus Kapitel 2.3.
- **Sei stolz auf alles was du geschafft hast**, sag dir selber: „Das habe ich gut gemacht!“

Wenn du oft ins **Grübeln** verfallst, also wenn du oft sehr lange über deine eigene Lebenssituation nachdenkst und darüber wie schlecht alles ist oder wie viele Sorgen du dir machst, dann kannst du folgende Übung ausprobieren:

Übung 27: Grübelzeit

Hast du schon mal probiert an etwas Bestimmtes die nächsten 5 Minuten NICHT zu denken? Stell dir mal einen großen roten Elefanten vor! Male dir das Bild von dem roten Elefanten genau aus.



Und jetzt: Versuche die nächsten 2 Minuten nicht mehr an den roten Elefanten zu denken! Du darfst an alles denken, nur nicht an den roten Elefanten!!!



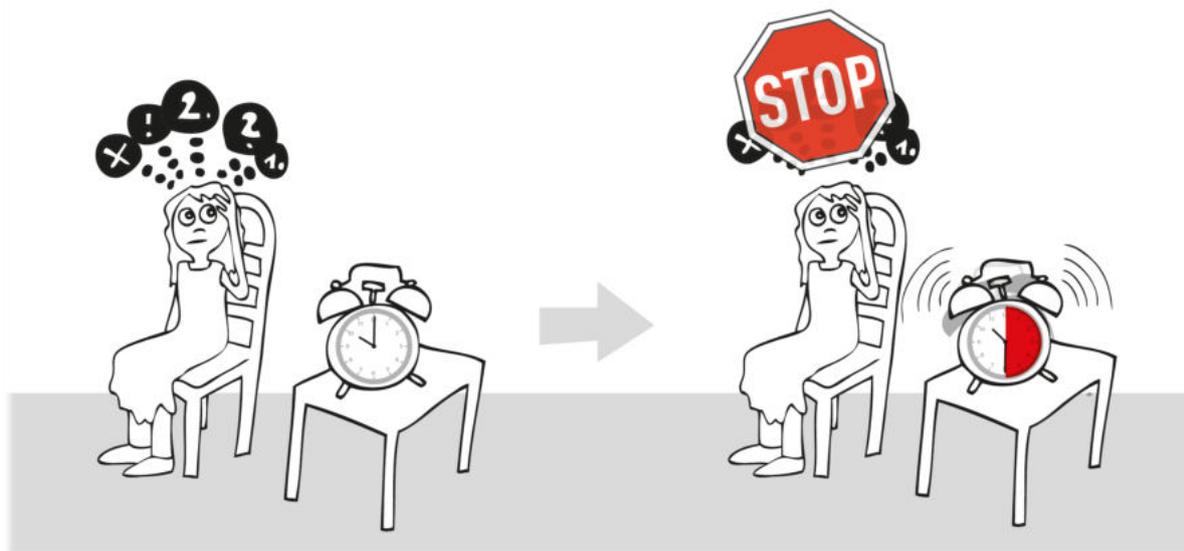
2 Minuten sind um? An was hast du gedacht?

Wahrscheinlich konntest du an nichts anderes denken, als an den roten Elefanten, oder? Das ist ganz normal: Wer sich vornimmt, an etwas Bestimmtes NICHT zu denken, muss garantiert daran denken!

Deshalb macht es auch keinen Sinn, wenn wir uns vornehmen nicht mehr an unsere Sorgen zu denken oder nicht mehr zu grübeln. Es wird uns kaum gelingen. Wie wir trotzdem an etwas anderes denken können, haben wir schon in manchen Übungen gesehen: z.B. in dem wir unsere Aufmerksamkeit gezielt auf das Hier und Jetzt, auf das bewusste Wahrnehmen der aktuellen Umgebung lenken. Das lenkt unsere Gedanken in eine andere Richtung. Es lenkt uns ab.

Hilfreich kann aber auch sein, sich jeden Tag ganz bewusst **Zeit zu nehmen an bestimmte Dinge zu denken**. Das funktioniert besser als sich vorzunehmen, NICHT daran zu denken. Du kannst also eine bestimmte **Uhrzeit festlegen**, zu der du für z.B. 30 Minuten **Grübeln und Nachdenken und dir Sorgen machen darfst!** Die Zeitspanne sollte beschränkt sein und etwas sollte dich daran erinnern, dass die Zeit vorbei ist. Du kannst dir z.B. den Handywecker stellen, so dass er 30 Minuten später klingelt und dir damit signalisiert: Jetzt ist die Grübelzeit vorbei!

Auch solltest du dir einen **bestimmten Platz** aussuchen für die Grübelzeit. Z.B. immer auf einem bestimmten Stuhl sitzen. Diesen Platz solltest du dann nach der festgelegten Zeit verlassen. Wenn du deine Gedanken noch nicht zu Ende gedacht hast, verschiebe das Weiterdenken auf die Grübelzeit am nächsten Tag!



Beende die Übung mit einem „Gedankenstopp“, also klatsche z.B. in die Hände, stelle dir ein STOP-Schild vor und beschäftige dich mit etwas ganz anderem. Z.B. mache Sport oder gehe einkaufen. Du kannst die Grübelzeit auch in deinen Wochenplan (siehe **Übung 11, Kapitel 2.6.1.**) reinschreiben.

Viele Menschen, die traumatische Dinge erleben mussten, machen sich Vorwürfe. Sie haben **Schuldgefühle**. Sie denken im Nachhinein: „Hätte ich nur das und das gemacht!“. Aber dass du gar nichts anderes hättest machen können, weil dein Großhirn ja abgeschaltet war und du gar nicht in der Lage warst nachzudenken, habe ich in Kapitel 1 schon erklärt. Ich möchte noch einmal betonen: **Du hättest nicht anders handeln können!**

Manche fühlen sich auch schuldig, weil sie das Glück hatten zu entkommen und zu überleben und andere dort bleiben oder sterben mussten. Und vielleicht stimmt es: Du hattest Glück. Aber bedeutet

das, dass du etwas dafür kannst, dass andere es nicht hatten? Nein! Es war nicht in deiner Hand! Wenn es nach dir gegangen wäre, hätten alle dieses Glück gehabt! **Dich trifft keine Schuld!**

Das Urteil, das du vielleicht über dich selbst fällst, ist übertrieben und hart. Kein anderer würde so über dich urteilen. Denn es entspricht nicht der Wirklichkeit. Es ist hart, was passiert ist und es tut uns Leid für alle, die kein Glück hatten. Aber **es ist NICHT unsere Schuld!**

Wenn dich Schuldgefühle plagen, obwohl du weißt, dass sie der Realität nicht angemessen sind, versuche dir vorzustellen, dass nicht du das Ganze erlebt hast, sondern jemand anderes. Wie ein Schauspieler in einem Film. Stell dir vor, du schaust den Film im TV an und jemand spielt deine Rolle und handelt genauso wie du es getan hast in genau der Situation. Wie würdest du jetzt über den Schauspieler in deiner Rolle urteilen? Würdest du ihm Schuld geben, an dem was passiert ist?

3.6. Konzentrationsschwierigkeiten und Vergesslichkeit

In Kapitel 1 konntest du sehen, wodurch Konzentrationsschwierigkeiten entstehen können. Es hängt mit unserem Stammhirn zusammen, das immer noch so „überwacht“ ist und sich nur auf eine Sache konzentriert: nämlich, ob irgendwo wieder eine Gefahr drohen könnte. Dadurch fällt die Aufmerksamkeit für andere Dinge oft hinten runter. Das führt auch dazu, dass wir uns Vieles einfach nicht mehr merken und schnell wieder vergessen. Wenn man schlecht schlafen kann, bedeutet das auch, dass man tagsüber zusätzlich auch noch müde ist und sich schon aus diesem Grund nicht mehr so gut konzentrieren kann.

Deshalb sind alle Übungen, die etwas mit Entspannung zu tun haben hilfreich bei Konzentrationsschwierigkeiten. Erwinnere dich: Wir wollen die Spannungskurve auf Dauer wieder absenken. Dann fällt sowohl das Schlafen, als auch das Konzentrieren wieder leichter.

Die **Übungen 15,16,17 und 18** aus dem **Kapitel 3.1.2. und 3.1.3.** (zur Entspannung) sind also auch bei Konzentrationsproblemen gute Übungen, die man regelmäßig anwenden sollte.

Wenn du darunter leidest häufig Dinge zu vergessen, kannst du dir außerdem „**Erinnerungshilfen**“ suchen, die dich z.B. an wichtige Termine, die Einnahme eines Medikaments oder das, was du im Deutschkurs gelernt hast, erinnern. Welche Gegenstände könnten dir dabei helfen dich an bestimmte Dinge oder Termine zu erinnern? Vielleicht hast du auch schon eine eigene „Erinnerungsstrategie“, die du schon benutzt?

Hier ein paar Ideen für „**Erinnerungshilfen**“, wenn du noch welche brauchst:

- Ein „**Erinnerungsbuch**“ anlegen, in dem alle Dinge aufgeschrieben werden, die man nicht vergessen möchte. Es sollte an einem Ort aufgehoben werden, an dem du es täglich siehst.
- Ein „**Erinnerungsarmband**“ tragen: indem du es täglich siehst, erinnert es dich an eine bestimmte Sache, z.B. an eine Tabletteneinnahme.
- „**Erinnerungszettel**“ schreiben und sie an Orten aufhängen, an denen du immer wieder vorbei kommst. Also z.B. einen Zettel an die Tür kleben, der daran erinnert den Schlüssel mitzunehmen.
- Es kann auch helfen, **Aktivitäten bewusst auszuführen**. Also z.B. wenn man zum Arzt geht, ganz bewusst auf den Weg zu achten: Was sehe ich? Wer begegnet mir? Was stehen für Häuser da? Wie heißen die Straßen durch die ich laufe? Blühen die Bäume? Haben sie Blätter oder sind sie kahl? Das bewusste Wahrnehmen hilft dir Dinge und Situationen besser einzuprägen. Durch das bewusste Ausrichten der Aufmerksamkeit auf deine Umgebung trainierst du deine Konzentration.



3.7. Trauer

Trauer ist eine normale Reaktion auf Verlust. Es gibt verschiedene Arten von Verlusten, z.B. der Verlust von Arbeit, Trennungen, Verlust der Heimat oder den Tod nahestehender Menschen. Der Tod ist ein endgültiger Abschied, weshalb der seelische Schmerz, also die Trauer, in diesem Fall am stärksten ist.

Du hast möglicherweise in der letzten Zeit gleich mehrere Verluste erleben müssen. Das macht das Trauern oft „komplizierter“, also schwerer.

Ganz normal ist, dass jeder Mensch auf Verluste ganz verschieden reagiert. Trauern ist eine ganz persönliche Sache und es gibt kein „richtiges“ oder „falsches“ Trauern! Jeder Mensch hat das Recht so zu trauern wie er möchte. Bei der Bewältigung der Trauer können verschiedene Dinge helfen. Schau einfach, ob für dich da etwas dabei ist, von dem du denkst, es könnte dir hilfreich sein in deiner Trauer. Ich wünsche dir viel Kraft für die Zeit des Trauerns!

3.7.1. Trauerphasen

Manchen Menschen hilft es zu wissen, dass Trauern verschiedene Phasen hat. Sie laufen aber nicht immer nach der Reihe und dauern auch bei jedem Menschen unterschiedlich lang. Manchmal wechselt man auch wild zwischen den verschiedenen Phasen hin und her. Das ist alles ganz normal und sogar wichtig, um einen Verlust gut verarbeiten zu können.

- **Schockphase:**

In dieser Phase fühlen sich viele Menschen wie betäubt, manche können einfach nicht glauben, dass der geliebte Mensch tot ist und nicht mehr wiederkommt. Man funktioniert irgendwie, aber eher wie ein Roboter.

- **Phase der Sehnsucht:**

In dieser Zeit wünscht man sich nichts sehnlicher, als dass die verstorbene Person wieder da ist. Der Schmerz fühlt sich schrecklich intensiv an. Kann sein, dass man sich ganz ruhelos fühlt, kaum schlafen kann, keinen Appetit hat und viel grübelt. Manche hören oder sehen auch den Verstorbenen, oft auch in Träumen. Ganz heftige und manchmal chaotisch tauchen Gefühle wie Wut und Zorn auf. Auch Schuldgefühle und Selbstvorwürfe können einen quälen. Manche wollen

in dieser Zeit am liebsten alleine sein und ziehen sich zurück. Andere versuchen sich immer abzulenken und Erinnerungen und Traurigkeit zu vermeiden: sie trauern „laut“ und hören laute Musik, knallen mit den Türen und sind ständig unterwegs. Die Trauer kann uns auch aggressiv machen.

- **Phase der Verzweiflung:**

Die Verzweiflung über den Verlust, die tiefe Traurigkeit kann einen ganz stark lähmen. Manche sind kaum noch in der Lage ihren Alltag zu schaffen. Vielleicht ist einem auch alles egal.

- **Phase der Neuorientierung:**

Irgendwann kann man den Verlust akzeptieren und annehmen und sich wieder dem Leben zuwenden und zurechtfinden. Die Erinnerungen an den Verstorbenen schmerzen nicht mehr so schlimm, sondern sind wie ein reicher Schatz in einem drin.

Bei vielen Menschen kommt und geht der Schmerz in Wellen. Es gibt Höhen und Tiefen. Bei den meisten Menschen nimmt der Schmerz mit der Zeit langsam ab und wird ungefähr nach einem Jahr langsam weniger. Wie lange das dauert ist aber sehr unterschiedlich.

3.7.2. Was macht das Trauern noch schwerer?

Wenn jemand sehr plötzlich oder z.B. durch Gewalt gestorben ist, dann ist es schwieriger den Tod zu verarbeiten. Wenn unsere Mitmenschen unsere Art zu trauern nicht verstehen und würdigen macht uns das die Sache noch schwerer. Wenn wir uns hilflos fühlen und uns Vorwürfe machen und keiner uns unterstützt, macht uns das auch noch trauriger. Auch wenn wir mehrere Verluste auf einmal verkraften müssen ist das schwer auszuhalten. Solche Schwierigkeiten können es uns sehr schwer machen unseren Verlust zu verarbeiten und aus der Trauer wieder aufzutauchen. Manche Menschen fühlen sich dann nach Jahren noch nicht besser. Es gibt auch Menschen, die unterdrücken die Traurigkeit, entwickeln davon aber **körperliche Beschwerden** wie z.B. Kopf- oder Herzschmerzen. Dann drückt der Körper die Trauer aus. Auch ein anhaltendes **Gefühl der Leere, der Hoffnungslosigkeit und Gefühllosigkeit** kann entstehen.

Manchmal ist es auch gar nicht möglich einen Verlust zu betrauern, z.B. wenn wir gerade auf der Flucht sind und unser eigenes Leben retten müssen. Die Situation erfordert, dass wir uns zuerst mit anderen Dingen beschäftigen als mit unserem Verlust. Dann kann es sein, dass die Trauer erst **viel später, also verzögert** zu uns kommt und wir in dem Moment gar nicht so genau wissen, was mit uns los ist. Auch das ist aber normal. Wer keine Zeit und Möglichkeit hatte zu trauern, erlebt das zu einem späteren Zeitpunkt, um seine Trauer verarbeiten zu können. Das kann auch viele Jahre später sein, dass die Trauer dann auf einmal kommt. Vielleicht erscheint einem auf einmal die verstorbene Person oft im Traum. Das kann auch sehr verwirrend sein.

3.7.2. Was kann beim Trauern helfen?

Vielen Menschen helfen folgende Dinge beim Trauern. Vielleicht kannst du das ein oder andere bestätigen? Oder ausprobieren?

- Sich **Zeit geben** zu trauern
- **Gefühle zulassen und aushalten.** Es kann gut tun den Schmerz auch auszudrücken, in dem man ihn aufschreibt, raus schreit, weint, malt oder über ihn spricht. Das hilft mehr als ihn zu unterdrücken, in dem man seine Gefühle z.B. mit Alkohol betäubt. Das hilft nämlich meistens nur kurz, danach kommt der Schmerz dann umso stärker zurück. Auch andere Gefühle als Traurigkeit dürfen da sein. Wut zum Beispiel. Man kann schon mal wütend sein auf den Verstorbenen, der

einen einfach verlassen hat oder wütend auf die Welt, dass einem so etwas passiert. Wütende Phasen gehören oft zur Trauer dazu.

- **Sich zwischendrin abzulenken, Schönes zu erleben und auch mal Spaß zu haben**, ist auch in der Zeit des Trauerns wichtig, um wieder neue Kraft und Energie für die „Trauerarbeit“ zu gewinnen. Es ist nämlich wirklich wie schwere Arbeit sich mit so einem Verlust auseinander zu setzen.
- **Sich Gedanken über die Beziehung zum Verstorbenen machen und über ihn sprechen**: Wer war er oder sie für dich? Was hat er/sie dir bedeutet? Was habt ihr gemeinsam erlebt? Was hast du von ihm oder ihr gelernt?
- **Sich verabschieden**: Vielleicht gibt es noch Dinge, die du dem Verstorbenen gerne gesagt hättest?
Du kannst sie ihm z.B. in einem Brief aufschreiben. In einem Abschiedsbrief kann man sich bedanken und alles aussprechen, was noch offen ist. Manche sprechen auch mit dem Verstorbenen und teilen ihm so noch Dinge mit.
Vielleicht gibt es ein Ritual, das dabei helfen kann dich zu verabschieden? Z.B. eine Trauerfeier.
- **Einen Ort zum Gedenken haben**, z.B. ein Foto oder einen Gegenstand, der uns an den Verstorbenen erinnert aufstellen. In Deutschland zünden Menschen z.B. gerne Kerzen an, wenn sie an den Verstorbenen denken. Gibt es so ein Ritual auch in deinem Land?
- **Schöne gemeinsame Erinnerungen in einem kleinen Buch aufschreiben**. Vielleicht auch Bilder dazu malen.

Wie ist es in deiner Kultur üblich zu trauern? Gemeinsam oder alleine? Gibt es religiöse Zeremonien und Rituale zum Abschied nehmen? Es ist wichtig, dass du auch hier **deinen** eigenen Weg findest dich zu verabschieden und mit der Trauer umzugehen. Lass dir Zeit.



3.8. Angstattacken

3.8.1. Was macht die Angst mit uns und wozu gibt es sie?

Angst ist ein Gefühl, das jeder Mensch kennt. Was passiert, wenn wir Angst haben? Was geht in uns vor? Welche Veränderungen können wir wahrnehmen? Da gibt es zum einen **körperliche Anzeichen für Angst** wie z.B. Zittern, Schwitzen, Herzrasen, schneller Atem bis hin zur Atemnot mit kribbelnden

Händen oder Füßen, Schwindel, Übelkeit. Die **Gefühle**, die mit der Angst auftauchen sind oft z.B. Angst die Kontrolle zu verlieren und große Anspannung. In **Gedanken** befürchten wir, dass wir z.B. ohnmächtig werden könnten, wenn die Angst noch weiter ansteigt. **Verhaltensweisen**, die durch Angst verursacht sind, sind dann z.B. weglaufen, sich betrinken und alles tun, um die Angst zu vermeiden.

Angst ist grundsätzlich eine lebenswichtige, schützende Funktion für den Körper. Sie ermöglicht Gefahr zu erkennen und wenn nötig zu fliehen oder die Gefahr zu vermeiden. Wenn du z.B. einem gefährlichen Tier begegnest, dann reagiert dein Körper mit Zittern, dein Herz rast, vielleicht wird dir ganz heiß. Du hast Angst. Das setzt in deinem Körper große Energie frei und du kannst extrem schnell und weit rennen, um dem Tier zu entkommen. Oder auf einen Baum klettern, auf dem dich das Tier nicht erreichen kann. Oder dich in einer Höhle verstecken.

Lästig und ohne diese Funktion ist die Angst dann, wenn sie aktiv bleibt, auch wenn schon gar keine Gefahr mehr droht. Oder wenn Dinge Angst auslösen, die eigentlich nicht gefährlich sind. Das passiert häufig, wenn man schlimme Dinge erlebt hat. Wie du in Kapitel 1 gelernt hast, bleibt unser Stammhirn auch dann noch überwachsam, wenn die Gefahr eigentlich vorbei ist und reagiert auf jeden kleinen Reiz, der oft eigentlich gar nicht gefährlich ist. Unser Großhirn kann in solchen Momenten wenig mitreden wie du erfahren hast. Die Alarmanlage in unserem Gehirn reagiert nicht auf Gefahren in der Gegenwart, sondern auf die Vergangenheit, weil die Erinnerung vom Großhirn nicht richtig zeitlich einsortiert wurde. Deshalb ist einem manchmal dann auch unklar, woher die Angst auf einmal überhaupt kommt. Kann sein, dass man eigentlich weiß, dass man JETZT gar keine Angst haben braucht, aber die Angst ist trotzdem da.

3.8.2. Was kann man gegen Angstanfälle tun?

Zunächst kannst du versuchen herauszufinden, was die Angst vielleicht ausgelöst hat. War es z.B. ein schlimmer Traum oder eine Situation, die dich an etwas erinnert? Dann kannst du versuchen zu überlegen, ob die Angst **jetzt in diesem Moment angemessen** ist, also ob dir **jetzt gerade** eine Gefahr droht? Oder ob die Angst etwas mit der Vergangenheit zu tun hat? Wenn ja, dann hilft dir alles, was dich wieder ins Hier und Jetzt zurückbringt. Was dir hilft, dich auf die Gegenwart zu konzentrieren. Dabei helfen die **Übungen 7-10 und 20-21 aus den Kapiteln 2.5. und 3.3.1.**

Außerdem kannst du gezielt die innere Spannung verändern. Denn eines ist sicher: **Entspannung und Angst können nie zeitgleich vorhanden sein!** Sie hemmen sich gegenseitig. Wenn du also schon die ein oder andere Entspannungsübung probiert hast, dann setze sie gezielt ein, wenn die Angstgefühle dich ärgern wollen. Siehe **Übung 15-18, Kapitel 3.1.2. und 3.1.3.**

Hier noch eine neue Übung gegen Angst und Panik:

Übung 28: Hände in die Hüften stemmen

Mithilfe deines Körpers kannst du deinem Gehirn klar machen: es droht keine Gefahr, ich brauche keine Angst zu haben!

Stell dich ganz breitbeinig und mit erhobenem Kopf hin und stemme deine Hände rechts und links in die Hüften. Lege dabei das ganze Gewicht deines Oberkörpers mithilfe deiner Hände auf deine Hüften. Das Gewicht geht dann über dein Becken, deine Beine und die Füße in den Boden. Das ist eine echte **Mut-haltung!** Sie signalisiert deinem Gehirn:

Ich bin groß und breit und kann nicht umfallen!

Mir kann nichts geschehen!

Ich bin wie ein Fels!



In dieser Haltung dehnt sich außerdem dein Brustkorb und du kannst besser und tiefer atmen. Das entspannt! Und die Angst mag keine Entspannung.

Wenn du merkst, dass du dich vor Angst kaum bewegen kannst, also wie erstarrt bist, dann versuche winzig kleine Bewegungen zu machen. Versuche z.B. mit den Augen zu zwinkern oder die Finger oder Zehen zu bewegen. Wenn das gelingt, kannst du mit **Entspannungsübungen (z.B. Übung 15 oder 16, Kapitel 3.1.2.)** weiter machen.

Wenn du vorher schon weißt, dass eine Situation auf dich zukommt, die dir Angst macht, kannst du dir vorher einen Plan zurecht legen und dir z.B. gezielt deinen Ort der Ruhe (**siehe Übung 18, Kapitel 3.1.3.**) vorstellen. Und mithilfe von **Achtsamkeitsübungen (Übung 7-10, Kapitel 2.5.)** in der Gegenwart bleiben. Vielleicht kannst du auch jemanden in den Plan mit einbeziehen, der dich in der Situation unterstützt, in dem er dich z.B. begleitet und an die Gegenwart erinnert.

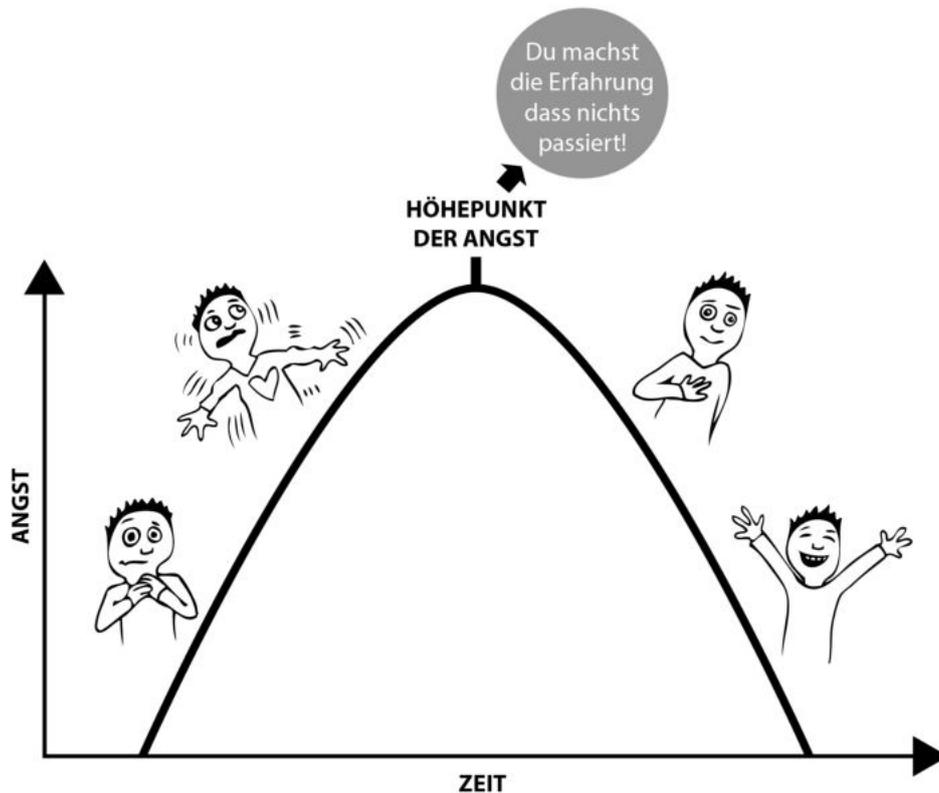
Es tut immer gut schwer auszuhaltenden Gefühle auch auszusprechen. Mit jemandem darüber reden kann entlasten und von belastenden Gedanken und Gefühlen befreien.

Wenn die Angst ganz unerträglich ist, kann ein Arzt vorübergehend Medikamente verschreiben, die dir helfen die Angst besser in den Griff zu kriegen. Die Medikamente darf man aber nicht zu lange nehmen und man muss trotz der Medikamente mit Entspannungsübungen, Orientierung im Hier und Jetzt und Gesprächen etwas gegen die Angst unternehmen, damit man die Medikamente auch wieder absetzen kann. Sie sind wirklich nur eine vorübergehende Notlösung!

3.8.3. Warum die Angst noch größer wird, wenn wir sie vermeiden

Wenn wir versuchen die Angst zu vermeiden hilft uns das nur kurzfristig. Auf lange Sicht wird es unsere Angst noch verstärken. Eine **Angst vor der Angst** kann daraus wachsen. Wir haben dann die Befürchtung, dass die Angst bis ins Unendliche ansteigen könnte.

Aber so ist es nicht. Wenn du dich der Angst stellst und sie auch einmal aushältst und ihr nicht aus dem Weg gehst, wirst du folgendes erleben: **Die Angst steigt NICHT bis ins Endlose!** Sie steigt bis zu einem bestimmten Punkt an und fällt dann wieder ab!



Gut ist, wenn du das mal ausprobierst. Am besten **mit Unterstützung**, damit dich jemand davon abhalten kann die Angst doch wieder zu vermeiden und für dich da ist, wenn du die Spitze der Angst aushalten musst. Wenn du das schaffst, wirst du merken wie erleichtert und gut du dich fühlst, weil die Angst von ganz alleine wieder geht!

3.9. Kopfschmerzen

In Kapitel 1 konntest du lesen, dass es Schmerzen gibt, die durch große und dauernde Anspannung entstehen. Für Kopfschmerzen ist beispielsweise oft eine Verspannung der Nacken- und Schultermuskulatur verantwortlich. Im Deutschen gibt es auch Sprichwörter, die den Zusammenhang von seelischen Belastungen und Schmerzen widerspiegeln. Z.B. sagt man, wenn man sich über etwas große Sorgen macht „sich den Kopf zerbrechen“. Gibt es solche Sprichwörter, die den Zusammenhang zwischen Körper und Seele zeigen, auch in deiner Sprache?

3.9.1. Schmerztagebuch

Um herauszufinden, wann, wie oft und wie stark deine Kopfschmerzen sind und mit welchen Situationen sie möglicherweise auch zusammenhängen, ist es sinnvoll die Kopfschmerzen erst einmal eine Zeit lang gut **zu beobachten**. Dabei hilft ein Kopfschmerztagebuch. Notiere dir zunächst jedes Mal wenn du Kopfschmerzen hast den Tag, die Uhrzeit und die Stärke des Schmerzes. Um die Stärke des Schmerzes anzugeben kannst du Zahlen von 1-10 verwenden. 1 bedeutet sehr leichte Schmerzen und 10 am anderen Ende bedeutet, dass die Schmerzen nicht mehr auszuhalten sind. Du solltest auch dazu schreiben, ob du eine Schmerztablette eingenommen hast und ob vorher etwas Besonderes los war oder was du vorher gemacht oder gedacht hast.

DATUM 	UHRZEIT 	SCHMERZ- STÄRKE  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	WAS WAR LOS? 	WAS HABE ICH GEGEN DEN SCHMERZ GEMACHT? 

Auch dem Arzt kann so ein Schmerztagebuch helfen, dir die richtigen Medikamente zu verschreiben. Nimm es also mit zum Arzt, falls du wegen deiner Kopfschmerzen einen aufsuchst.

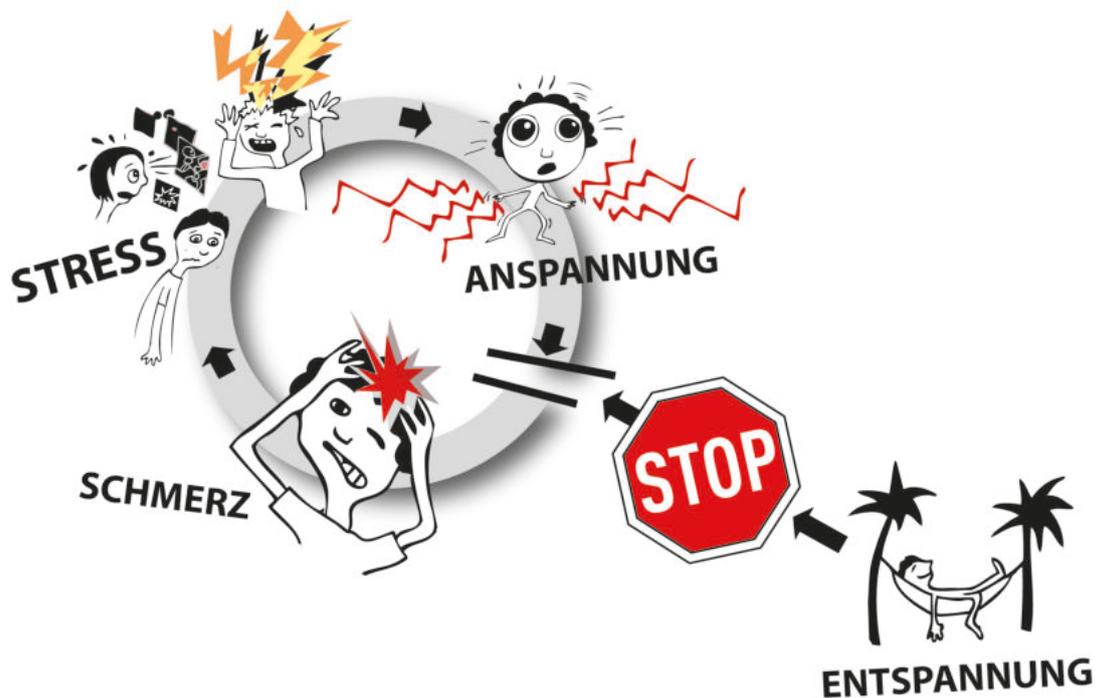
Das Gleiche gilt auch für andere Schmerzen wie z.B. Bauch- oder Rückenschmerzen.

3.9.2. Den Schmerz beschreiben

Versuche den Schmerz als Bild zu malen. Wie fühlt er sich an? Wo genau sitzt er? Wie groß ist er? Vielleicht ist der Schmerz wie ein hässliches Tier? Oder eine Figur oder ein Monster? Auf diese Weise drückst du deinen Schmerz aus. Er ist dann auf dem Papier und nicht mehr in deinem Kopf. Vielleicht kannst du noch etwas aufs Bild malen, das den Schmerz besiegt? Das kann ein Wesen, ein Instrument, ein Werkzeug sein. Was immer dir einfällt! Es kann gut tun sich vorzustellen wer oder was den Schmerz besiegen könnte.

3.9.3. Entspannung hilft

Entspannungsübungen helfen dabei den Kreislauf aus Belastung/Stress, Anspannung und Schmerz zu durchbrechen. Du kannst z.B. Atemübungen (*siehe Übung 15, Kapitel 3.1.2.*) machen oder dir deinen Ort der Ruhe vorstellen (*Übung 18, Kapitel 3.1.3.*)



Durch folgende Übung kannst du gezielt Nacken und Schultern entspannen und damit gezielt die Kopfschmerzen bekämpfen:

Übung 29: Nackenmuskelentspannung

Um die Entspannung in Nacken und Schultern wahrzunehmen, werden wir die Muskeln dort erst bewusst anspannen, um danach die Entspannung zu spüren.

Richte deine Aufmerksamkeit auf die Nackenmuskulatur und deine Schultern.

Spanne die Muskeln im Nacken und den Schultern fest an.

Ziehe dabei das Kinn zur Brust. Schiebe die Schultern nach oben bis zu den Ohren.

Achte darauf, beide Schultern gleich fest anzuspannen.

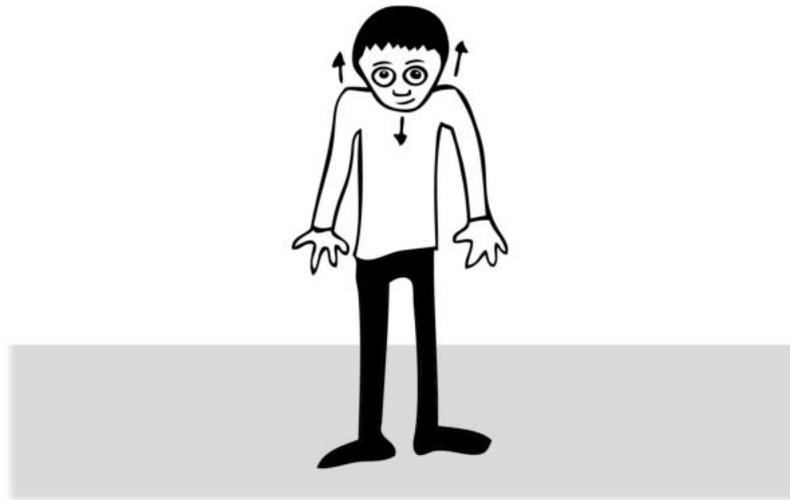
Fühle die große Anspannung im Nacken, über den Hals bis in den Kiefer.

Atme in dieser Spannung und halte die Spannung zwei Atemzüge lang an.

Löse dann die Spannung während du ausatmest.

Spüre jetzt in deinen Hals und Nacken. Wie fühlt es sich an? Achte darauf wie locker und entspannt Schultern, Nacken und oberer Rücken jetzt sind.

Wiederhole diese Übung mehrmals bis sich der Bereich ganz entspannt anfühlt.



Vergiss nicht, auch diese Übung solltest du regelmäßig machen, damit sie dir hilft. Trage am besten in dein Schmerztagebuch ein, wenn du die Übung gemacht hast.

3.10. Alkohol- und/oder Drogenkonsum

Viele Menschen, die Schlimmes erleben mussten, versuchen die Erinnerung an das Schlimme zu betäuben, indem sie sich betrinken oder Drogen nehmen. Tatsächlich hilft das für kurze Zeit und Alkohol und Drogen setzen in unserem Gehirn Stoffe frei, die uns glücklich fühlen lassen. Leider funktioniert das eben nur für die Dauer des Rausches. Kaum lässt der Alkoholpegel oder die Wirkung der Droge nach, holt uns die Realität mit all ihren negativen Gefühlen wieder ein. Oft fühlen wir uns dann sogar noch schlechter als vorher. Wenn Körper und Gehirn sich an Alkohol- oder Drogenkonsum gewöhnen, hört das Gehirn auf in anderen Situationen Botenstoffe für Glück auszuschütten. Das heißt, dann hilft uns irgendwann nur noch die Zufuhr von Alkohol oder die Einnahme der Droge. Wir und unser Glück sind dann von diesen Stoffen abhängig geworden. Alkoholkrankheit und Drogenabhängigkeit können dann schlimme Folgen haben. Es ist schwer da alleine wieder heraus zu kommen. Wenn du das Gefühl hast deinen Alkohol- oder Drogenkonsum nicht mehr unter Kontrolle zu haben und immer mehr zu dir nehmen musst, solltest du unbedingt mit einer **Drogenberatungsstelle** Kontakt aufnehmen.

Wenn du mit dem Alkohol oder den Drogen etwas vergessen oder vermeiden willst, solltest du herausfinden, was es ist, woran du nicht denken oder was du vermeiden willst. Sind es wiederkehrende schlimme Erinnerungen oder Blitzerinnerungen? Willst du aus der schlechten, traurigen Stimmung einfach mal raus? Willst du nicht mehr an Schuldgefühle oder Ängste denken? Bei all diesen Themen, lese in den entsprechenden Kapiteln in diesem Buch nach, was du machen kannst anstatt Alkohol zu trinken oder Drogen zu nehmen. Du kannst es schaffen deine Probleme auch ohne Alkohol und Drogen, die dich auf Dauer krank machen, zu bekämpfen! Sprich mit jemandem über deine Probleme und Sorgen, auch das kann helfen. Erkläre Menschen in deiner Umgebung, die deinen Alkohol- oder Drogenkonsum kritisch betrachten, warum du trinkst oder Drogen nimmst. Vielleicht könnt ihr gemeinsam Ideen entwickeln, was dir noch besser hilft!

4. Kapitel: Wer kann mir helfen? An wen kann ich mich wenden? - Wichtige Adressen

4.1. Was ist ein Psychiater/Psychotherapeut/Psychologe? Wie hilft Psychotherapie?

Mit Hilfe dieses Buches könntest du vielleicht lernen **dir selbst** bei der Heilung deiner seelischen Verletzung **zu helfen**. Auch wenn das Training und Geduld von dir verlangt hat. Wenn du bis hierher gelesen hast, hast DU viel geschafft!

Manchmal reicht eine Buch und Geduld aber nicht, weil die Verletzungen zu schwer waren oder es auch jetzt noch so viele Belastungen gibt, die dazu kommen. Dann braucht man die persönliche Hilfe eines anderen Menschen, der sich mit seelischen Verletzungen auskennt. Genauer gesagt einer Art „Spezialdoktor“ für die Seele. Den nennt man in Deutschland Psychiater oder Psychotherapeut oder Psychologe. Der **Psychiater** ist ein Arzt und stellt dir erst ganz viele Fragen und macht vielleicht ein paar Tests mit dir. Da kann man nichts falsch machen, er will dich nur kennen lernen und etwas über deine Probleme erfahren, damit er dir besser helfen kann. Da gibt es kein richtig oder falsch! Er untersucht auch, ob bei dir körperlich alles in Ordnung ist. Er kann dir, wenn es notwendig ist, auch Medikamente verschreiben, die z.B. beruhigen, den Schlaf fördern, die Angst reduzieren oder die Stimmung aufhellen. Und er kann dich zu einem **Psychotherapeuten** schicken. Der Psychotherapeut darf keine Medikamente verschreiben. Er kann mit dir gemeinsam Strategien herausfinden und üben, die dir helfen (z.B. besser einschlafen zu können, deine Wut besser zu kontrollieren usw.) und er kann mit dir zusammen deine Erlebnisse anschauen und durcharbeiten, so dass es deinem Großhirn danach gelingt, die schlimmen Erlebnisse in die richtigen Schubladen einzusortieren. Dadurch dass die Trauma-geschehnisse in deine **Vergangenheit** integriert werden, wird es leichter damit zu leben. Man nennt das **Traumatherapie**.

Ein Psychotherapeut kann dir also keine Tablette oder Spritze geben, die alles schnell wieder gut macht. Eine Therapie für die Seele funktioniert ein bisschen anders als die Behandlung bei einem Körperdokter. Mit dem Psychotherapeuten redet man ganz viel. Gemeinsam mit dir überlegt der Therapeut, was dir helfen könnte. Er hilft dir dabei Dinge zu erkennen und zu verarbeiten. Am Anfang des Buches hast du gelernt wie man Gedanken an schlimme Erlebnisse in einen Tresor oder an einen ähnlichen Ort bringen kann, um nicht mehr daran zu denken (**Übung 1, Kapitel 1.2.**). Es kann aber auch sein, dass es wichtig ist für dich, die schlimmen Erfahrungen noch einmal genau anzuschauen bevor sie sich verwahren lassen. Das sollte man aber nicht alleine machen, sondern dabei hilft einem ein Psychotherapeut. Der weiß genau wie man sich damit beschäftigen kann, so dass man es noch gut aushalten kann. Manchmal geht es einem durch das Sprechen über die Probleme erst ein bisschen schlechter, aber dadurch kann dein Gehirn die Erlebnisse einordnen und verarbeiten und das führt dazu, dass es dir dann langsam besser geht. Die Vergangenheit hat dann nicht mehr so viel Einfluss auf dein Leben und dadurch kann man wieder ohne Angst und die vielen schlechten Gefühle leben.

Das braucht Zeit, aber es lohnt sich! Und man redet mit dem Therapeuten auch nicht nur über Probleme und die schlimmen Erlebnisse, sondern auch über die schönen und positiven Dinge im Leben. Er hilft dir beim Graben nach deinen unter den negativen Erlebnissen verschütteten Stärken und Kräften. Das kann auch Spaß machen!

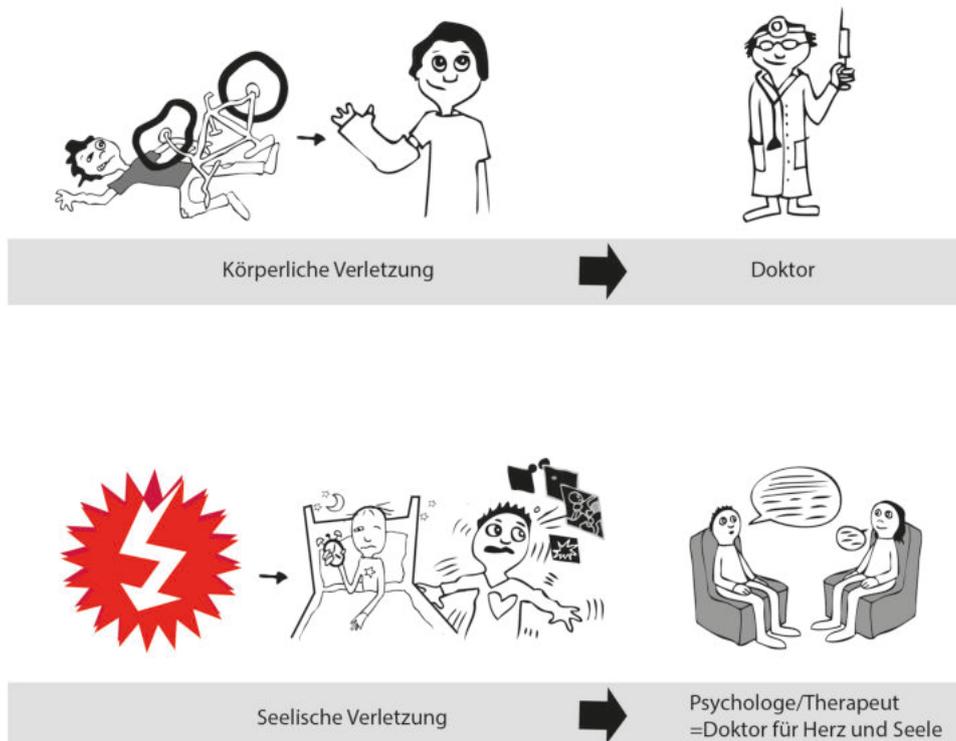


Ganz wichtig:



Es ist genauso in Ordnung und „normal“ zum Psychotherapeuten oder Psychiater zu gehen, um sich bei seelischen Verletzungen helfen zu lassen wie bei einer körperlichen Verletzung zum Arzt zu gehen. Und es ist nicht nur „normal“, sondern auch wichtig, damit die Seele heilen kann, wenn wir merken alleine schaffen wir es nicht.

Keine Angst! In Deutschland bedeutet es nicht „verrückt“ oder „im Kopf kaputt“ zu sein, wenn man sich von einem Psychotherapeuten /Psychiater helfen lässt!



Am Ende dieses Buches findest du einige Adressen von Organisationen, die Psychotherapie für Flüchtlinge anbieten, d.h. diese Therapeuten sind spezialisiert auf Traumatherapie und haben schon vielen Menschen, die ähnlich Schlimmes erlebt haben wie du, geholfen. Aber es gibt auch viele Arztpraxen und Psychotherapiepraxen, die dir auch weiterhelfen können und die ich nicht alle auflisten kann. Sicher kann dir dein Betreuer, Vormund, Sozialdienst sagen, an wen du dich vor Ort wenden kannst! Trau dich zu fragen! Es ist kein Zeichen von Schwäche sich Hilfe zu suchen, sondern im Gegenteil: es erfordert **Mut und Stärke!**

4.2. Adressen und Links im Internet

4.2.1. Psychosoziale Beratungsstellen

Diese Beratungsstellen sind Ansprechpartner für Menschen, die aufgrund von Krieg, Folter oder anderer traumatischer Erfahrung Unterstützung suchen. Die Beratungsstellen bieten meist auch Therapieplätze an oder können Therapieplätze vermitteln.

<p>Caktus e.V. Familien- und Gesundheitszentrum Riemannstr. 32 04107 Leipzig Tel.: 0341 / 225 45 44 oder 225 45 74 E-Mail: beratungsstelle@caktus.de www.caktus.de</p>	<p>Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V. IN TERRA – Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Caritas Cochem Herrenstr. 9 56812 Cochem Tel.: 02671 / 9752 32 www.caritas-rhein-mosel-ahr.de</p>
<p>Psychosoziales Zentrum für Migrantinnen und Migranten in Sachsen-Anhalt PSZ Halle (Saale) Charlottenstr. 7 06108 Halle (Saale) Tel.: 0345/ 21 25 768 Fax: 0345/ 20 36 91 37 Mail: kontakt@psz-sachsen-anhalt.de www.psz-sachsen-anhalt.de</p>	<p>Diakonie Mark-Ruhr, Standort Hagen Flüchtlingsberatung, Psychosoziales Zentrum Stresemannstr. 12 58095 Hagen Tel.: 02331 / 3860 582 www.diakonie-mark-ruhr.de</p>
<p>Refugio Thüringen e.V. Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Wagnergasse 25 07743 Jena Tel.: 03641 / 226 281 E-Mail: koordination@refugio-thueringen.de www.refugio-thueringen.de</p>	<p>Psychosoziale Beratungsstelle für Flüchtlinge der Diakonie Ruhr-Hellweg Wildemannsgasse 5 59494 Soest Tel.: 02921 / 36 20 161 E-Mail: fluechtlingsberatung-soest@diakonie-ruhr-hellweg.de www.diakonie-ruhr-hellweg.de</p>
<p>Behandlungszentrum für Folteropfer e.V. GSZ Moabit Turmstr. 21 10559 Berlin Tel.: 030 / 303 906 0 E-Mail: info@bzfo.de www.folteropfer.de</p>	<p>Frankfurter Arbeitskreis Trauma und Exil e.V. FATRA Bergerstr. 118 60316 Frankfurt Tel.: 069 / 499 174 E-Mail: info@fatra-ev.de www.fatra-ev.de</p>
<p>Xenion e.V. Psychosoziale Hilfen für politisch Verfolgte Paulsenstr. 55-56 12163 Berlin Tel.: 030 /32 32 933 E-Mail: info@xenion.org www.xenion.org</p>	<p>Evangelisches Zentrum für Beratung und Therapie - Haus am Weißen Stein Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge und Opfer organisierter Gewalt Eschersheimer Landstr. 567 60431 Frankfurt am Main Tel.: 069 / 5302-291 E-Mail: fluechtlingsberatung@frankfurt-evangelisch.de http://www.frankfurt-evangelisch.de/91.html</p>
<p>Diakonisches Werk Mecklenburg-Vorpommern e.V. Psychosoziales Zentrum für Migranten in Vorpommern Langestr. 60 17489 Greifswald Tel.: 03834 / 79 92 74 http://www.kdw-greifswald.de/Bereiche_Seiten/fluechtlingberatung.html</p>	<p>Deutsches Rotes Kreuz Landesverband Saarland Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge und Migranten Vollweidstr. 2 66115 Saarbrücken Tel.: 0681 / 97642 71 E-Mail: psz@lv-saarland.drk.de http://lv-saarland.drk.de/angebote/migration-und-suchdienst/migration-und-integration/psychosoziales-zentrum-psz.html</p>

<p>Shefa e.V. Centrum für Interkulturelle Gesundheitsförderung Jägerstr. 7 24143 Kiel Tel.: 0431 / 730 38 44 E-Mail: shefa.ikgf@gmail.com www.shefakiel.de</p>	<p>Refugio Stuttgart e.V. Psychosoziales Zentrum für traumatisierte Flüchtlinge Weißenburgstr. 13 70180 Stuttgart Tel.: 0711 / 6453 127 E-Mail: info@refugio-stuttgart.de www.refugio-stuttgart.de</p>
<p>Refugio e.V. Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge und Folterüberlebende Parkstr. 2-4 28209 Bremen Tel: 0421 / 376 07 49 E-Mail: info@refugio-bremen.de www.refugio-bremen.de</p>	<p>Diakonisches Werk der evangelischen Kirche Württemberg e.V. PBV Stuttgart – Psychologische Beratungsstelle für politisch Verfolgte und Vertriebene Landhauserstr. 62 70190 Stuttgart Tel.: 0711 / 285 445 0 E-Mail: pbv@eva-stuttgart.de http://www.eva-stuttgart.de/fluechtlinge-mit- traumaerfahrung.html</p>
<p>Psychosoziales Zentrum für Migrantinnen u. Migranten in Sachsen-Anhalt Magdeburg PSZ Magdeburg Liebknechtstr. 55 39108 Magdeburg Tel.: 0391/ 63 10 98 07 Mail: kontakt@psz-sachsen-anhalt.de www.psz-sachsen-anhalt.de</p>	<p>Verein zur Unterstützung traumatisierter Migranten e.V. Alter Schlachthof 59 76131 Karlsruhe Tel.: 0721 / 628 83 06 E-Mail: trauma-migranten@web.de www.traumatisierte-migranten.de</p>
<p>Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Benrather Str. 7 40213 Düsseldorf Tel.: 0221 / 544 173 22 E-Mail: info@psz-duesseldorf.de www.psz-duesseldorf.de</p>	<p>Refugio VS e.V. Kontaktstelle für traumatisierte Flüchtlinge e.V. Schwedendammstr. 6 78050 Villingen-Schwenningen Tel.: 07721 / 50 41 55 E-Mail: refugio.vs@t-online.de www.refugio-vs.de</p>
<p>Caritasverband für die Stadt Köln e.V. Therapiezentrum für Folteropfer / Flüchtlingsberatung Spiesergasse 12 50670 Köln Tel.: 0221 / 160 740 E-Mail: fluechtlingsberatung@caritas-koeln.de www.caritas-koeln.de www.therapiezentrum-fuer-folteropfer.de</p>	<p>REFUGIO München Beratungs- u. Behandlungszentrum für Flüchtlinge und Folteropfer e.V. Rosenheimer Str. 38 81669 München Tel.: 089 / 98 29 57 0 E-Mail: info@refugio-muenchen.de www.refugio-muenchen.de</p>
<p>Pädagogisches Zentrum Aachen e.V. Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Mariahilfstr. 16 52062 Aachen Tel.: 0241 / 49 00 0 E-Mail: paez.ac@t-online.de www.paez-aachen.de</p>	<p>Exilio – Hilfe für Flüchtlinge und Folterüberlebende e.V. Reutiner Str. 5 88131 Lindau Tel.: 08382 / 40 94 50 E-Mail: info@exilio.de www.exilio.de</p>
<p>Ökumenische Beratungsstelle für Flüchtlinge Dasbachstr. 21 54292 Trier Tel: 06 51/ 2 30 22 oder 9 91 06 00 http://www.jmd-trier.de/%C3%B6kumenische- beratungsstelle-f%C3%BCr-fl%C3%BChtlinge/</p>	<p>RehaVerein f. soziale Psychiatrie Donau-Alb e.V. Behandlungszentrum für Folteropfer Ulm (BFU) Innere Wallstr. 6 89077 Ulm Tel.: 0731 / 22 8 36 E-Mail: kontakt@bfu-ulm.de www.bfu-ulm.de</p>

<p>Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V. IN TERRA – Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Caritas Andernach Ludwig-Hillesheim-Str. 3 56626 Andernach Tel.: 02632 / 2502 44 www.caritas-rhein-mosel-ahr.de</p>	<p>Rummelsberger Dienste für junge Menschen gGmbH Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge St.-Johannis-Mühlgasse 5 90419 Nürnberg Tel.: 0911 / 393 63 55 E-Mail: jugendhilfe-nuernberg@rummelsberger.net http://www.jugendhilfe-rummelsberg.de/jugendhilfe_nuernberg_zentrum_fluechtlinge.jugendhilfe</p>
<p>Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V. IN TERRA – Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Caritas Mayen St.-Veit-Str. 14 56727 Mayen Tel.: 02651 / 98 69 0 www.caritas-rhein-mosel-ahr.de</p>	<p>Behandlungsstelle für traumatisierte Flüchtlinge - Zentrum für Flüchtlingshilfen und Migrationsdienste im Zentrum ÜBERLEBEN 15517 Fürstenwald 03361 35708-00 / - 01 http://kooperation-für-flüchtlinge-in-brandenburg.de/</p>
<p>IBIS – Interkulturelle Arbeitsstelle e.V. Psychosoziale Beratung Klävemannstr.16 26122 Oldenburg Tel. 0441 - 39 03 89 43 E-Mail: asyl@ibis-ev.de www.ibis-ev.de</p>	<p>Medizinische Flüchtlingshilfe e.V. Psychotherapie und Psychologische Beratung / Therapiezentrum für Überlebende von Folter und Krieg Dr-Ruer-Platz 2 44787 Bochum Tel.: +49 (0)234 913 87 43 www.mfh-bochum.de</p>
<p>Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge in Niedersachsen e.V. Marienstraße 28 30171 Hannover Telefon: 0511-856445-0 E-Mail: ntfn-ev@web.de http://www.ntfn.de/</p>	<p>PSZ Bielefeld – Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Friedenstraße 4-8 33602 Bielefeld Tel. 05 21 – 7 87 – 1 52 46 E-Mail: dallwitz@ak-asyl.info www.psz-nrw.de/psz-netzwerk/psz-bielefeld/</p>
<p>Refugio Münster – Psychosoziale Flüchtlingshilfe Hafenstr. 3-5 48153 Münster Telefon: 0251 – 14486 – 31 E-Mail: info@refugio-muenster.de www.refugio-muenster.de</p>	<p>Diakonisches Werk Altenkirchen – Fachdienst für Flüchtlinge und Migranten Stadthallenweg 16 57610 Altenkirchen Telefon (02681) 8008 – 20 E-Mail: Info@diakonie-altenkirchen.de http://www.diakonie-altenkirchen.de/fachdienst-fuer-fluechtlinge-und-migranten</p>
<p>Diakonie Pfalz Psychosoziales Zentrum Pfalz Wredestraße 17 67059 Ludwigshafen Telefon: 0621 49 07 77 10 Email: psz-pfalz@diakonie-pfalz.de http://www.diakonie-pfalz.de/ich-suche-hilfe/migranten-und-fluechtlinge/psychosoziales-zentrum-pfalz.html</p>	<p>Caritasverband Mainz e.V. Beratungs- und jugendhilfe-zentrum St. Nikolaus Psychosoziales Zentrum für Flucht und Trauma Lotharstraße 11-13 55116 Mainz Telefon: +49 6131 90746-0 E-Mail: beratungszentrum@caritas-mz.de www.caritas-mainz.de</p>
<p>Mosaik Leipzig – Kompetenzzentrum für transkulturelle Dialoge e.V. PSZ Leipzig – Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete Peterssteinweg 3 04107 Leipzig Tel.: 0341/92787712 E-Mail: psz@mosaik-leipzig.de www.mosaik-leipzig.de</p>	

4.2.2. Psychosoziale Online-Beratung

Beratung über das Internet in sieben verschiedenen Sprachen. Oben rechts auf der Homepage kann die Sprache eingestellt werden.

<https://www.ipso-ecare.com/home-14.html>

4.2.3. Links im Internet

Entspannungs- und Vorstellungsübungen zum Anhören kannst du im Internet auf der folgenden Seite herunterladen:

<http://www.refugee-trauma.help/>

Auf YouTube kannst du auf folgendem Kanal einige Übungen auf Deutsch, Arabisch und Farsi ansehen:

https://www.youtube.com/channel/UCf4ArRYBA2eclVrOo8Z6_Ug

Hilfe für Kinder und Jugendliche bei seelischen Problemen in Deutsch, Englisch, Französisch, Arabisch und Persisch findest du hier:

<http://www.ntfn.de/infomaterial/ntfn-flyer-4/>

4.2.4. Was hilft meinem Kind?

Wenn Dein Kind schlimme Dinge miterleben musste und du merkst, dass es ihm nicht gut geht oder es sich ganz anders verhält als früher, kann dieses Bilderbuch helfen, das man umsonst aus dem Internet herunterladen kann. Es gibt das Bilderbuch in Deutsch, Arabisch, Farsi, Englisch und Französisch:

<http://www.susannestein.de/VIA-online/traumabilderbuch.html>

Der Ratgeber „Wie helfe ich meinem traumatisierten Kind?“ wendet sich an Eltern von Flüchtlingskindern, die wissen möchten, wie sie ihrem Kind helfen können, wenn es Schreckliches erlebt hat. Der Ratgeber enthält Informationen darüber, wie sich traumatisierte Kinder je nach Alter verhalten und zeigt an vielen konkreten Situationen, wie Eltern richtig reagieren können. Es gibt ihn in Deutsch, Englisch und Arabisch zum kostenlosen Downloaden unter:

<http://www.bptk.de/publikationen/aktuelle-publikationen.html>

Nachwort

Dieses Buch wäre nicht entstanden ohne all die tollen Menschen, mit denen ich bisher arbeiten durfte. Ich habe durch sie so viel über andere Kulturen und Länder und über persönliche Kräfte und unglaubliche Stärken und Energien gelernt. Ich bewundere jeden Einzelnen, der hierher kommt und sich ein neues Leben aufbaut. Ich fühle mich wie ein Schatzsucher, der garantiert einen Schatz finden darf. In jedem Menschen. Und das ist schön! Danke, an alle mit denen ich bisher auf Schatzsuche gehen durfte!

Danke Dir, dass du dieses Buch bis hierhin gelesen hast! Du hast meinen größten Respekt, weil du Durchhaltevermögen und den Willen hast etwas an deiner Situation zu verändern! Ich hoffe und wünsche dir, dass das eine oder andere dir vielleicht hilfreich war zu erfahren oder zu üben. Wenn ja, bleib dran! Übe weiter! Du schaffst das!

Ich würde mich sehr freuen, wenn Du mir Rückmeldung gibst über das, was du in diesem Buch gut gefunden hast und über das, was dir nicht geholfen hat. Vielleicht hast du auch Fragen? Bitte melde dich gerne bei mir! Ich möchte weiter dazu lernen und vielleicht hilft es dann auch anderen, wenn ich das Buch noch besser machen kann, weil du mir dabei hilfst. Auch hilft es, wenn du mir erklärst, dass manches in deiner Kultur ganz anders gesehen wird. Oder wenn es da hilfreiche Bräuche und Strategien gibt mit Problemen umzugehen von denen ich noch nichts weiß. Schreib mir! Ich freu mich über alles, was du mir zu diesem Buch sagen möchtest und beantworte gerne deine Fragen!

selbsthilfebuch@gmail.com

Übungsverzeichnis

Übung Nr.	Name der Übung	Kapitel	Seite	Quelle
1	Die Tresorübung	1.2.	9	
2	Meine letzten 24 Stunden	2.	31	
3	Positivbilder	2.3.	35	
4	Liste positiver Aktivitäten	2.3.	54	angelehnt an Opel et al. (2015), S.84
5	Mein Lebensbaum	2.3.	56	angelehnt an Opel et al. (2015), S.38ff
6	Zeitlinie zum Ausfüllen	2.4.	60	
7	Bewusstes Hören	2.5.	62	
8	Achtsames Malen	2.5.	62	
9	Körperreise	2.5.	68	angelehnt an Krüger (2015), S.109f
10	Die Baumübung	2.5.	69	
11	Sei dein Alltagsmanager!	2.6.1.	71	
12	Mein Tagebuch angenehmer Aktivitäten	2.6.1.	74	angelehnt an Opel et al. (2015), S.38
13	Mein soziales Netz	2.7.	77	
14	Die „innere Uhr“	3.1.1.	81	
15	Atemübung	3.1.2.	86	angelehnt an: Cross-Müller (2015), S.32; Fischer (2011), S.35; Kern (2015), S.139; Liedl et al. (2013), S.171
16	Fortschreitende Muskelentspannung	3.1.2.	87	angelehnt an: Boon et al. (2013), S.143; Fischer (2011), S.45; Liedl et al. (2013), S.168;
17	Stirn und Herz berühren	3.1.3.	89	Cross-Müller (2015), S.36f
18	Mein innerer Ort der Ruhe	3.1.3.	90	angelehnt an: Boon et al. (2013), S.105; Hantke & Görges (2012), S.328; Krüger (2015), S.139; Liedl et al. (2013), S.167ff; PSZ Düsseldorf (2006), S.15f
19	Schulterwurf	3.2.1.	95	Cross-Müller (2015), S.20
20	Sinnesreize setzen	3.3.1.	97	
21	Die 1-2-3-4-5- Übung	3.3.1.	99	angelehnt an: Hantke & Görges (2012), S.246
22	Gedankenstop	3.3.2.	101	angelehnt an Boon et al. (2013), S.120
23	Rechnen und Rätseln	3.3.2.	101	angelehnt an Fischer (2011), S.55
24	Das Spannungsthermometer	3.4.1.	104	angelehnt an Huber (2013), S.223
25	Die Wuttreppe	3.4.2.	109	
26	Körperhaltung	3.5.	113	Liedl et al. (2013), S.97
27	Grübelzeit	3.5.	119	
28	Hände in die Hüften stemmen	3.8.2.	125	Cross-Müller (2014), S.12f
29	Nackemuskelentspannung	3.9.3.	129	Liedl et al. (2014)

Literaturverzeichnis

Um dem Leser Verwirrung und Unübersichtlichkeit zu ersparen, sind hier die Literaturquellen gesammelt angegeben. Im Übungsverzeichnis finden sich separat Quellenangaben zu den Übungen, soweit bekannt. Oft ist kaum mehr nachvollziehbar aus welcher Primärquelle eine Übung ursprünglich einmal stammte. Ich bitte um Verzeihung, wenn ich deshalb Ursprungsquellen nicht benannt haben sollte.

Ich versuche für die einzelnen Kapitel die Hauptinspirationsquellen anzugeben und stelle die insgesamt verwendete Literatur im Anschluss noch einmal komplett dar.

Kapitel	Quellen
1	Hantke & Görges (2012); Krüger (2015), Opel et al. (2015)
2	Frick-Baer (2015), Hantke & Görges (2012); Krüger (2015), Opel et al. (2015)
3.1.	Boon et al. (2013), Liedl et al. (2013), Opel et al. (2015)
3.2.	Opel et al. (2015), Thünker & Pietrowsky (2010)
3.2.1.	Boon et al. (2013), S.121
3.2.2.	Caby & Caby (2009), S.112; Krüger (2015), S.105
3.3.	Beckrath-Wilking et al. (2013), S.208; Fleischhaker et al. (2010); Gschwend (2006), Hantke & Görges (2012), S.209; Krüger (2015), Liedl et al. (2013), S.74ff;
3.4.1.	Beckrath-Wilking et al. (2013), S.210; Boon et al. (2013), S.297; Huber (2013), S.326
3.4.2.	Boon et al. (2013), S.251-262; Dudenko (2015); Gschwend (2006), S.68; Krüger (2015), S.116; Liedl et al. (2013), S.123; Stewart (2003), S.13 u. 19;
3.5.	Boon et al. (2013), S.273 u. 280; Gschwend (2006), S.72; Liedl et al. (2013), S.97;
3.6.	Liedl et al. (2013), S.97
3.7.	Beckrath-Wilking et al. (2013), S.241; Gschwend (2006), S.30; Liedl et al. (2013), S.147; Weinberger & Papastefanou (2008), S.226-238; Worden (2011)
3.7.1.	Bowlby (1983) nach Liedl et al. (2013)
3.8.	Boon et al. (2013), S.263; Liedl et al. (2013), S.113; Opel et al. (2015)
3.9.	Boon et al. (2013), S.143; Hantke & Görges (2012), S.420; Liedl et al. (2013), S.88; Liedl et al. (2014)
3.9.2.	Caby & Caby (2009), S.141
3.10.	Schneider (2010)

Beckrath-Wilking, U., Biberacher, M., Dittmar, V. & Wolf-Schmid, R.(2013): Traumafachberatung, Traumatherapie & Traumapädagogik. Ein Handbuch für Psychotraumatologie im beratenden, therapeutischen & pädagogischen Kontext. Paderborn: Junfermann Verlag

Boon, S., Steele, K. & Van der Hart, O. (2013): Traumabedingte Dissoziation bewältigen. Ein Skills-Training für Klienten und ihre Therapeuten. Paderborn: Junfermann Verlag

Caby, F. & Caby, A. (2009): Die kleine Psychotherapeutische Schatzkiste. Tipps und Tricks für kleine und große Probleme vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter. Dortmund: Borgmann Media

Croos-Müller, C. (2014): Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co. München: Kösel-Verlag

Croos-Müller, C.(2015). Schlaf gut. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Schlechtschlafen, Alpträumen und anderen Nachtqualen. München: Kösel

Dudenko, J. (2015): Mein Wut- Kritzelbuch: Für weniger Wut im Bauch. München: Pattloch Verlag

Fischer, G. (2011): Neue Wege aus dem Trauma. Erste Hilfe bei schweren seelischen Belastungen. Ostfildern: Patmos Verlag

- Fleischhaker, C., Sixt, B. & Schulz, E. (2010). DBT-A. Dialektisch-behaviorale Therapie für Jugendliche. Ein Therapiemanual mit Arbeitsbuch auf CD. Freiburg: Springer
- Frick-Baer, G. (2015): Kreative Traumatherapie: Aufrichten in Würde. Methoden und Modelle leiborientierter kreativer Traumatherapie. Neukirchen-Vluyn: Semnos Verlag
- Gschwend, G. (2006): Nach dem Trauma. Ein Handbuch für Betroffene und ihre Angehörigen. Bern: Verlag Hans Huber
- Hantke, L. & Görges, H.-J. (2012). Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermann Verlag
- Huber, M. (2013): Wege der Traumabehandlung. Trauma und Traumabehandlung. Teil 2. Paderborn: Junfermann Verlag
- Johnstone, M. (2012): Den Geist beruhigen. Eine illustrierte Einführung in die Meditation. München: Verlag Antje Kunstmann
- Kern, E. (2015): Personenzentrierte Körperpsychotherapie. München und Basel: Ernst Reinhardt Verlag
- Krüger, A.(2015). Powerbook. Erste Hilfe für die Seele. Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen. Hamburg: Elbe & Krüger
- Lee Cori, J.(2015): Das große Trauma-Selbsthilfebuch. Symptome verstehen und zurück ins Leben finden. München: Kösel-Verlag
- Liedl, A., Knaevelsrud, C. & Müller, J. (2014). Trauma und Schmerz. Manual zur Behandlung traumatisierter Schmerzpatienten. Stuttgart: Schattauer
- Liedl, A., Schäfer, U. & Knaevelsrud, C. (2013). Psychoedukation bei posttraumatischen Störungen. Manual für Einzel- und Gruppensetting. Stuttgart: Schattauer
- Opel, H., Dermirtas, N., Haardt, S., Hartung, J. & Kromp, C.(2015): Psychotherapie mit unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen. Manual für Einzel- und Gruppentherapie. Nürnberg: Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter, Klinikum Nürnberg
- Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Düsseldorf (Hg.). (2006). NaWa. Informationen und Übungen für traumatisierte Menschen. Textheft zur CD-Reihe. Düsseldorf: <http://www.wiki.psz-duesseldorf.de/images/7/77/PszNAWA.pdf> (Zugriff am 08.12.2015)
- Schneider, R. (2010): Die Suchtfibel. Wie Abhängigkeit entsteht und wie man sich daraus befreit. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren
- Stewart, J. (2003): Wut-Workout. Produktiver Umgang mit Wut. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr
- Thünker, J. & Pietrowsky, R.(2010). Alpträume. Ein Therapiemanual. Göttingen: Hogrefe
- Von Loeper Literaturverlag (2013): Adressbuch Migrations- und Flüchtlingsberatung 2013/2014. Karlsruhe: Von Loeper Literaturverlag
- Weinberger, S. & Papastefanou, C. (2008). Wege durchs Labyrinth. Personenzentrierte Beratung und Psychotherapie mit Jugendlichen. Weinheim und München: Juventa
- Worden, W. (2011): Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch. Bern: Verlag Hans Huber

Dieses Buch wurde freundlich unterstützt und gefördert von:



PRO ASYL
DER EINZELFALL ZÄHLT.



THORWART
JESKA
STIFTUNG

sowie zahlreichen Einzelspendern über <http://www.gut-fuer-nuernberg.de/projects/48867>

Ganz herzlichen Dank an alle Spender ohne die dieses Projekt nicht möglich gewesen wäre!