

Wenn der Krieg im Kopf weitergeht: Erste Hilfe bei Angst und Stress

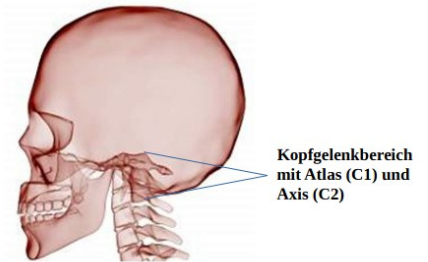
Angst löst im Körper die Stress-Reaktion aus - der gesamte Körper geht in den Notfall-Modus:

- Höchste Mobilisierung von Energie in der Kampf / Flucht-Reaktion - oder, wenn das nichts nützt:
- Abschalten der Energie im Totstell-Reflex. Ist die Gefahr vorbei, entspannt sich alles wieder. Das Gefühl von Sicherheit ist wieder da.

Wenn der Horror aber nicht aufhört, bleibt der Stress:

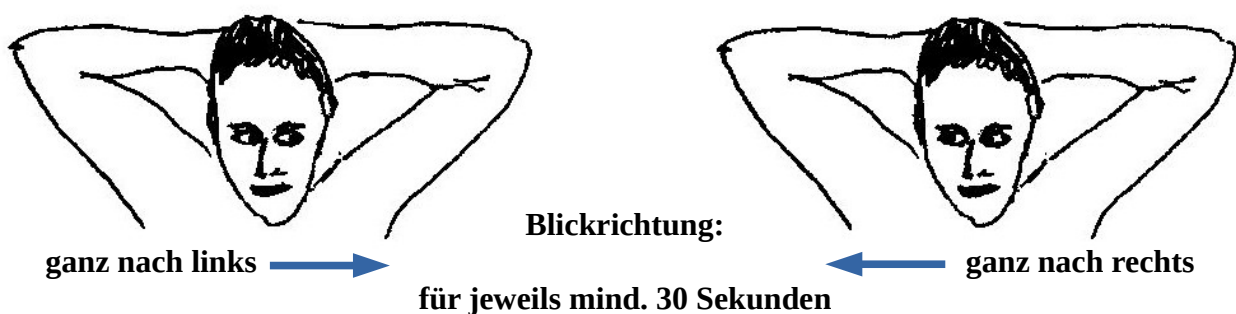
Das Herz rast, der Kopf hämmert, der Magen dreht sich rum, der Atem wird flach, sobald sich die Angst meldet. Bei der Flucht vor Krieg und Bomben sind alle Sicherheiten des Lebens weg, geliebte Menschen sind noch in Gefahr und die schrecklichen Erlebnisse von brutaler Gewalt verfolgen einen überall hin, bis in die Träume. Solcher Stress raubt den Schlaf, die Kraft und macht klares Denken unmöglich. Dauert der Stress zu lange, dann können Körper und Seele sogar in Schockstarre fallen.

Bei **Notfall-Alarm im Gehirn** wird ein Teil des Vagus-Hirnnervs abgeschaltet durch **eine ganz leichte Verschiebung der obersten beiden Halswirbel Atlas (C1) und Axis (C2)**, die den Kopf tragen. Dies **löst die Kampf / Flucht-Reaktion aus**. Der Therapeut Stanley Rosenberg hat eine **einfache Übung** entwickelt, durch die der stillgelegte Hirnnerv wieder zugeschaltet wird: Mithilfe der Augenmuskeln! Dadurch **kann im Gehirn wieder ein Gefühl von Sicherheit entstehen**.



Erste Hilfe bei Angst und Stress:

Die Übung reguliert das Nervensystem bei akuter Angst und bei chronischem Stress (= Dauerangst). Die Hände hinter dem Kopf verschränken und auf den Rücken legen. Dann mit den Augen ganz zu einer Seite schauen, so weit wie möglich, danach zur anderen Seite. Jeweils für ca. 30-60 Sekunden, am besten so lange, bis sich ein Gefühl der Erleichterung einstellt (z.B. ein Seufzer). **Wichtig:** Der Kopf bewegt sich dabei nicht! Falls doch: Kopf festhalten! Die starken Augenmuskeln sollen nur die Halswirbel wieder in die richtige Position ziehen!



Mach diese Übung regelmäßig und oft! Wenn sie nicht sofort wirkt, dann wiederhole die Übung. Und bring sie auch den Kindern bei, die können sie leicht lernen und sich dann selbst helfen, wenn sie Angst bekommen!

Was noch zur Beruhigung hilft:

Bewusst ein- und ausatmen: 4 Sekunden ein-, 6 Sekunden ausatmen (das ist der Schlaf-Rhythmus).

Vergewissere Dich, dass Deine direkte Umgebung für Dich hier und jetzt sicher ist.

Alles, was das Gefühl eigener Sicherheit bestärkt, wirkt der Angst entgegen. Dazu zählen auch Alltags-Routinen: Sie signalisieren dem Gefühlshirn die Sicherheit der Normalität!