



BAUSTEIN
HILFE ORGANISIEREN



TOOL 3.5.
ANLEITUNG

ANLEITUNG (SELBST-)HILFE ERSTE-HILFE-KOFFER

Wozu ist der Erste-Hilfe-Koffer da?

- Manchmal kommen wir in heikle Situationen: Wir erleben etwas Furchtbares oder uns selbst oder liebenswerten Menschen passiert etwas Schreckliches. Der Körper und das Gehirn reagieren dann automatisch auf Stress – wir schalten sozusagen in einen „Notfallmodus“. Das kann manchmal hilfreich sein, aber wenn wir panisch werden oder große Angst haben, kann das dazu führen, dass wir uns niedergeschlagen, hilflos und kraftlos fühlen. Wir sind dann regelrecht gelähmt.



Wichtig ist dabei für dich zu wissen:

1. Es ist normal, wenn du in gewissen Situationen in Panik gerätst oder unter Schock stehst.
2. Du bist damit nicht allein, denn alle Menschen zeigen solche Reaktionen.
3. Du kannst dich darauf vorbereiten und andere Menschen um Hilfe bitten, wenn dir so etwas widerfährt.

Außerdem ist gut zu wissen, in welchen Situationen du unter Schock stehen könntest, Panik haben oder ungesunden Stress erleben könntest:

- | | |
|--|---|
| ■ Du hast dich mit einer*m guten Freund*in gestritten. | ■ Jemand hat dich in der Gruppe bloßgestellt. |
| ■ Jemand hat dich z. B. an der Brust oder zwischen den Beinen berührt. | ■ Jemand hat dir (sexuelle) Gewalt angetan. |
| ■ Jemand hat dich gegen deinen Willen sexuell angemacht. | ■ Jemand hat sich gegen deinen Willen vor dir entblößt. |
| ■ Jemand hat dich gegen deinen Willen beobachtet. | ■ Jemand hat dich gezwungen, Pornos zu sehen. |
| | ■ Etwas erinnert dich an ein schlimmes Erlebnis aus deiner Vergangenheit. |
| | ■ Du hast eine schlimme Nachricht erhalten. |

Der Erste-Hilfe-Koffer ist dazu da, uns auf solche und ähnliche Situationen vorzubereiten. Er soll uns helfen, uns zu beruhigen und wieder klar denken zu können. Der „Koffer“ muss kein wortwörtlicher Koffer sein – es kann auch eine kleine Tasche sein, die du bei dir hast oder eine Liste mit Möglichkeiten zur Beruhigung, die du bei dir trägst. Das ist ganz dir überlassen. Es gibt viele Möglichkeiten, wie wir uns von Gefühlen der Hilflosigkeit und Lähmung befreien können – und anderen dabei zu helfen.

Nachfolgend findest du einige Vorschläge.





BAUSTEIN
HILFE ORGANISIEREN



TOOL 3.5.
ANLEITUNG

ANLEITUNG (SELBST-)HILFE ERSTE-HILFE-KOFFER

Atemübungen

Unsere Atmung hält uns am Leben. Das wissen wir. Wir können unsere Atmung aber auch bewusst steuern. Bewusste Atmung hilft uns auch, uns zu beruhigen, uns zu konzentrieren und uns einfach nur wohl zu fühlen.

Wie funktioniert es?

Atmen ist lebensnotwendig und läuft deswegen automatisch ab. Gerade in schwierigen Situationen verändert sich unsere Atmung aber. Geraten wir in Panik, werden wir kurzatmig, haben vielleicht das Gefühl, gar keine Luft mehr zu bekommen. Durch bewusste Atmung können wir diese Atemprobleme nicht nur überwinden, sondern sogar unsere Konzentration und unser Wohlbefinden fördern – und auch unsere Leistungsfähigkeit, z. B. für Sport oder eben für Notfallsituationen.

Wie kann ich das für mich nutzen?

Hier einige Beispiele für bewusste Atmung, die du in deinem Erste-Hilfe-Koffer bereithalten kannst:

■ **4/7/11-Atmung:** Atme vier Sekunden tief ein, dann sieben Sekunden tief aus. Mache das elf Minuten lang konzentriert. Das langsame bewusste Atmen beruhigt dich und hilft dir, einen klaren Kopf zu bekommen und etwas zur Ruhe zu kommen.

■ **Bienensummen:** Diese Atemtechnik kommt aus dem Yoga und ist nicht schwer. Setz dich bequem hin, schließ die Augen und atme tief ein und aus. Versuche beim Ausatmen zu Summen wie eine Biene. Konzentriere dich darauf, was beim Summen in deinem Körper passiert. Mache das so lange, wie du möchtest. Bienensummen wirkt beruhigend auf deinen Körper.

■ **Wim-Hof-Atmung:** Diese Atemtechnik wurde entwickelt, um unsere Körper auf Extremlastungen vorzubereiten, z. B. auf Baden im kalten Wasser oder Sport. Sie hilft aber auch dabei, uns zu beruhigen und zu konzentrieren.

Diese Atemtechnik funktioniert so:

- Setz dich bequem hin und schließe die Augen.
- Atme tief durch die Nase ein und tief durch den Mund aus. Mache dabei keine Pause zwischen Ausatmen und Einatmen. Atme so konzentriert und bewusst ungefähr eine halbe Minute lang.
- Atme dann noch einmal tief ein und aus, dann hältst du 30 Sekunden die Luft an.
- Nach den 30 Sekunden atmest du tief ein, und hältst vor dem Ausatmen nochmal die Luft für ungefähr 15 Sekunden an.

Wiederhole das einige Male und konzentriere dich auf deinen Körper und deine Atmung. Du kannst die 30 Sekunden Luftanhalten auch verkürzen oder verlängern. Wichtig ist, dass du auf deinen Körper hörst.





BAUSTEIN
HILFE ORGANISIEREN



TOOL 3.5.
ANLEITUNG

ANLEITUNG (SELBST-)HILFE ERSTE-HILFE-KOFFER

Starke Reize

Starke Reize sind besonders intensive Sinneswahrnehmungen. Diese starken Reize können uns helfen, unseren Körper in stressvollen Situationen zu beruhigen. Das kannst du dir zu Nutzen machen.

Wie funktioniert es?

Körper und Gehirn reagieren auf Stress und das kann uns regelrecht lähmen. Aus Forschung und Erfahrung wissen wir, dass besonders starke Sinneswahrnehmungen uns aus diesem Lähmungszustand herausholen können. Starke Gerüche und Geschmäcker sind besonders wirksam: Der neue, starke Reiz reißt dich geradezu aus deinen momentanen Situationen, lenkt deinen Körper vom Stress ab. Dadurch kannst du dich wieder bewegen, wieder klarer denken und dein Körper entspannt sich.

Wie kann ich das für mich nutzen?

Hier einige Beispiele für „Starke Reize“, die du in deinem Erste-Hilfe-Koffer packen kannst:

- **Schärfe – Wasabi-Paste/Chili-Schoten:** Iss eine kleine Menge grüner Wasabi-Paste oder kaue auf Chili-Schoten. Achte bei scharfen Nahrungsmitteln darauf, dass du nicht übertreibst. Nimm z.B. nur Chili-Schoten, die dir nicht zu scharf sind.
- **Starker Geruch – Ammoniakfläschchen/natürliche Öle:** Rieche an einem Fläschchen mit stark reichendem natürlichen Öl aus Kräuterpflanzen.
- **Kälte – Kühlpacks/Eiswürfel:** Packe einen Kühlpack oder Eiswürfel auf eine kälteempfindliche Stelle, z.B. die Wangen, die Stirn oder die Brust.
- **Saure Geschmäcker:** Beiße in eine aufgeschnittene Zitrone oder iss eine Packung saures Brausepulver.





BAUSTEIN
HILFE ORGANISIEREN



TOOL 3.5.
ANLEITUNG

ANLEITUNG (SELBST-)HILFE ERSTE-HILFE-KOFFER

Körpersnähe

Viele Menschen brauchen die Nähe anderer. Körpersnähe mit Personen, denen wir vertrauen, auf die wir uns verlassen können, kann unseren Stress reduzieren, uns die Angst nehmen und uns Hoffnung geben.

Wie funktioniert es?

Wenn wir unter Stress stehen oder große Angst haben, dann fühlen wir uns oft auch hilflos und alleine. Andere Menschen können uns dann helfen, wieder Mut zu fassen, indem sie uns Körpersnähe geben. Sie zeigen damit ohne Worte, dass sie für uns da sind – und wir wissen aus der Forschung, dass unsere Körper mit Entspannung und Glückshormonen auf Körpersnähe reagieren.

Wie kann ich das für mich nutzen?

- Körpersnähe kann alles sein, was dir guttut. Wichtig ist, dass die Person, von der du dir Körpersnähe wünschst, eine Person ist, der du absolut vertraust und die dir vertraut. Eine Umarmung, Streicheln am Rücken und Ähnliches können helfen.





BAUSTEIN
HILFE ORGANISIEREN



TOOL 3.5.
ANLEITUNG

ANLEITUNG (SELBST-)HILFE ERSTE-HILFE-KOFFER

Hirn-Flick-Flacks

Hirn-Flic-Flacs sind Aufgaben, die sehr einfach sind, aber trotzdem Konzentration erfordern. Diese Aufgaben zwingen uns also geradezu, lähmende Gedanken kurzzeitig vollkommen loszulassen. Das kannst du für dich nutzen.

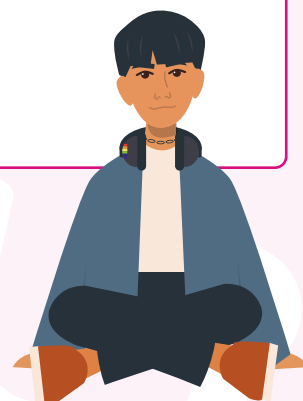
Wie funktioniert es?

Stress und Angst rauben uns Konzentration und machen es uns schwer, klar zu denken. Manchmal müssen wir aber gerade in besonders schwierigen Situationen konzentriert bleiben. Dabei kann es helfen, unser Gehirn dazu zu zwingen, sich für kurze Zeit ganz und gar auf eine einfache Aufgabe zu konzentrieren. Diese Aufgaben werden auch als Hirn-Flick-Flacks bezeichnet. Stress und Angst verschwinden durch Hirn-Flick-Flacks nicht einfach so, aber sie können ‚Platz‘ im Kopf machen, damit wir wieder klarer denken und Lösungen für Probleme finden können.

Wie kann ich das für mich nutzen?

Hier sind einige Arten von Hirn-Flic-Flacs für deinen Erste-Hilfe-Koffer:

- **Zahlen addieren:** Aufwärtszählen mag für viele Menschen recht einfach sein, aber es fordert dennoch Konzentration. Je nachdem, wie anspruchsvoll du haben willst, kannst du z. B. ungerade Zahlen wie 13 oder 21 aufaddieren, bis du 200, 300 oder sogar 1.000 erreicht hast. Möglich sind auch einfachere Zahlen wie 7 oder schwierigere wie 173 – wichtig ist, dass du dich dabei tief konzentrieren kannst.
- **Rückwärts zählen:** Zähle von 100 rückwärts, bis du merkst, dass du dich beruhigst. Wenn du es anspruchsvoller willst, musst du nicht mit Einser-Schritten runterzählen, sondern kannst z. B. ungerade Zahlen nehmen oder von höheren Zahlen runterzählen.
- **Mit der anderen Hand schreiben:** Egal, ob du mit links oder rechts schreibst – versuche, mit der anderen Hand zu schreiben. Das erfordert viel Konzentration.
- **Knobel-(Video)spiele:** Es gibt zahlreiche Spiele und Videospiele, die simpel sind, aber uns beruhigen können, weil sie unsere Konzentration fordern – das ist sogar wissenschaftlich erwiesen. Klassiker sind z. B. das Puzzle-Spiel Tetris oder das Zahlenspiel 2048 bei den Videospielen oder Gemini als simples Brettspiel für eine*n Spieler*in.





BAUSTEIN
HILFE ORGANISIEREN



TOOL 3.5.
ANLEITUNG

ANLEITUNG (SELBST-)HILFE ERSTE-HILFE-KOFFER

Schmerz- und Muskelreize

Selbstverletzung ist nicht gesund für uns. Doch unsere Körper sind so gebaut, dass uns ganz leichte Schmerzreize sehr wohl guttun können: Muskelkater nach Sport z. B. die Muskeln zu fordern und arbeiten zu lassen funktioniert ähnlich. Sport ist deshalb eine gute Methode, um Stress und Angst abzubauen. Diese natürliche Fähigkeit unseres Körpers, auf Schmerz und Muskelanspannung zu reagieren, kannst du für dich aber auch im Erste-Hilfe-Koffer nutzen.

Wie funktioniert es?

Schmerzen und Muskelanspannung sind normalerweise ein Signal unseres Körpers an unser Gehirn: „Etwas stimmt nicht, tu etwas dagegen!“ Diese Reize tun in Stresssituationen oft auch noch etwas anderes, wenn wir bewusst mit ihnen arbeiten: Sie beruhigen uns, aktivieren unsere Kräfte und geben uns den Impuls, klar zu denken und zu handeln. Wichtig ist dabei natürlich, dass wir nur solche Schmerzen und Muskelanspannungen zulassen, die uns guttun.

Wie kann ich das für mich nutzen?

Hier sind einige Arten, wie du Schmerz- und Muskelreize für deinen Erste-Hilfe-Koffer brauchbar machen kannst.

- **Gummiband:** Lege ein Gummiband um deinen Unterarm und ziehe ganz leicht daran, um es auf deine Haut zurückschnalzen zu lassen. Achte darauf, dass du nicht zu stark ziehst, um dir nicht unnötig wehzutun. Ein leichter Schmerzreiz reicht völlig aus.
- **Nagelbürste:** Fahre mit einer harten Nagelbürste über deine Arme. Drücke nur so fest auf, wie nötig, um einen leichten Schmerzreiz zu spüren.
- **Pflaster:** Klebe ein Pflaster fest an deine Haut und reiße das Pflaster auf einen Zug schnell ab.
- **Knetball/Handtrainer/Fingertrainer:** Knetbälle sind eine beliebte Methode zum Stressabbau. Wenn du es etwas anspruchsvoller und anstrengender willst, kannst du einen Handtrainer oder einen Fingertrainer nutzen.





BAUSTEIN
HILFE ORGANISIEREN



TOOL 3.5.
ANLEITUNG

ANLEITUNG (SELBST-)HILFE ERSTE-HILFE-KOFFER

Musik und Lesen

Musik (hören und machen) und Lesen sind für viele Menschen nicht nur eine schöne Nebenbeschäftigung, sondern ein Hobby. Das hat gute Gründe: Es erfordert Konzentration, Übung und erlaubt uns, für kurze Zeit unsere Aufmerksamkeit und Kraft ganz einer einzigen Sache zu widmen. Das hilft uns auch, selbst in schlimmen Situationen zu entspannen.

Wie funktioniert es?

Musik und Lesen können etwas, was Videos, Filme und Serien weniger gut können: Sie unterhalten uns nicht nur, sondern fordern unsere Aufmerksamkeit. Wir werden dadurch aktiv. Beim Lesen und Musikhören ist es notwendig, sich vollkommen zu konzentrieren. Beim Musikhören ist eine bewusste Entscheidung, einfach nur zuzuhören und nur auf die Melodien, Texte und Rhythmen zu achten. Wir wissen aus der Forschung, dass das Hören unserer Lieblingslieder positive Wirkungen auf uns hat. Egal ob Musik oder Lesen – wir können daraus neue Kraft schöpfen, uns beruhigen, entspannen und auch wieder fähig werden, zu handeln.

Wie kann ich das für mich nutzen?

Wie du Lesen und Musik in deinem Erste-Hilfe-Koffer unterbringen kannst, sind keine Grenzen gesetzt. Hier sind nur einige Vorschläge:

■ Lieblingslied/Liebingsplaylist hören

■ **Musikinstrument spielen:** Kleine Musikinstrumente wie Kalimbas, Kazoos oder Schütteleier sind leicht zu transportieren und erfordern kein Wissen über Musik, um sie zu spielen. Du kannst sie also überall hin mitnehmen und ohne Lernprozess Musik machen.

■ Lieblingslied singen/summen

■ **Lesen:** Egal, ob du lieber Romane, Kurzgeschichten oder Gedichte liest – Taschenbücher sind leicht zu transportieren, vielleicht hast du sogar digitale Geräte, die du zum Lesen nutzen kannst. Lies, was dir gefällt und dich glücklich macht.

