



*Musst du durchs Wasser gehen,
so bin ich bei dir.*

*Denn ich bin der Herr, dein Gott. Ich rette dich.
Du bist mir wertvoll und ich liebe dich.
Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir!*

■ NACH JESAJA 43,2-5

Steht Ihre Welt kopf? Haben Sie den Eindruck, dass die Coronakrise oder Flutkatastrophe Ihnen den Boden unter den Füßen weggezogen hat? Zweifeln Sie an Ihrem Glauben? Keine Sorge, das sind normale Reaktionen in einer Krise!

Drei häufige Reaktionen auf eine traumatische Erfahrung:

- Man durchlebt die Erfahrung immer wieder
- Man versucht, Erinnerungen an das Geschehene zu vermeiden
- Man ist immer in Alarmbereitschaft

Das hat zur Folge:

- Alpträume oder Flashbacks (blitzartige Rückblenden)
- Physische Schmerzen
- Schlaf- und Appetitlosigkeit
- Nervosität und/oder Erschöpfung
- Verwirrung, Angst, Reizbarkeit, emotionale Überwältigung
- Schuldgefühle in Bezug auf das Geschehene
- Sehnsucht nach Alleinsein
- Unterdrückung der schmerzhaften Gefühle durch Alkohol- oder Drogenkonsum, durch exzessives Arbeiten oder Essen
- Missgeschicke und Unfälle

Tipps zur Soforthilfe

- Achten Sie gut auf Ihren Körper, z. B. durch eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung
- Führen Sie gewohnte Routinen wieder ein, vor allem für Kinder, um das gefühlte Chaos zu reduzieren
- Verbringen Sie Zeit mit Menschen, die Ihnen guttun, auch wenn Sie lieber alleine wären – das geht auch online oder per Telefon
- Drücken Sie Ihre Gefühle aus, indem Sie mit jemandem reden, ein Bild malen oder einen Klagepsalm schreiben
- Singen oder hören Sie Musik zur Entspannung
- Lachen Sie, wenn Sie können; weinen Sie, wenn Ihnen danach zumute ist
- Zwerchfellatmung kann helfen, starke Gefühle zu beruhigen und den Körper zu entspannen
- Bitten Sie um Hilfe, wo es nötig ist, und akzeptieren Sie die Hilfe, die Ihnen angeboten wird
- Nehmen Sie sich kleine Projekte und Aufgaben vor und ziehen Sie diese durch – so entsteht ein Gefühl von Sicherheit und Ordnung
- Treffen Sie, wenn irgend möglich, keine weitreichenden Entscheidungen