

EINHEIT 2. Begrüßung und Vorstellungsrunde

15

In dieser Einheit werden Sie untersuchen, wie der Körper und das Nervensystem auf Stress und Traumata reagieren. Diese körperlichen und emotionalen Reaktionen sind keine Anzeichen von Schwäche; sie sind natürliche Überlebensreaktionen.

Dieses Wissen kann dir helfen, deine eigenen Erfahrungen oder die Erfahrungen anderer besser zu verstehen. Du solltest Pausen einlegen, wenn dir irgendein Teil dieses Inhalts zu viel wird.



EINHEIT 2. Was ist Stress?

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) kann Stress als ein Zustand der Sorge oder psychischen Anspannung definiert werden, der durch eine schwierige Situation verursacht wird.

Stress ist eine natürliche menschliche Reaktion, die uns dazu veranlasst, Herausforderungen und Bedrohungen in unserem Leben zu bewältigen. Jeder erlebt Stress in gewissem Maße. Die Art und Weise, wie wir auf Stress reagieren, hat jedoch einen großen Einfluss auf unser allgemeines Wohlbefinden.

Stress wird zum Problem, wenn er andauernd, intensiv oder mit traumatischen Erlebnissen verbunden ist. Traumatischer Stress kann durch Krieg, Gewalt, Verlust, Vertreibung und sogar schwierige Migrationsreisen verursacht werden.



EINHEIT 2. Adrenalin und Cortisol

Wenn wir einer Bedrohung ausgesetzt sind, schüttet der Körper Stresshormone aus, die uns darauf vorbereiten, schnell zu reagieren. Zwei der wichtigsten* sind **Adrenalin** und **Cortisol**. Sie wirken zusammen, haben aber unterschiedliche Aufgaben:

ADRENALIN – SOFORTIGER ALARM

- Wird innerhalb von Sekunden nach Wahrnehmung einer Gefahr ausgeschüttet.
- Erhöht die Herzfrequenz, den Blutdruck und die Energieversorgung.
- Man fühlt sich wachsam und bereit, sofort zu handeln.
- Die Wirkung lässt schnell nach, sobald die Bedrohung vorüber ist.

CORTISOL – LANGFRISTIGER „TREIBSTOFF“

- Wird Minuten nach dem ersten Stresssignal ausgeschüttet.
- Hält den Körper über längere Zeiträume in einem Zustand der Bereitschaft.
- Reguliert den Blutzucker für anhaltende Energie.
- Hilft dem Körper, sich nach Stress zu erholen – wenn der Spiegel jedoch zu lange hoch bleibt, kann dies zu Problemen führen.

Das dritte Stresshormon ist Noradrenalin – es wirkt zusammen mit Adrenalin, konzentriert sich jedoch auf die Steigerung der Wachsamkeit und Konzentration. Es verengt zudem die Blutgefäße und erhöht den Blutdruck, um die Durchblutung lebenswichtiger Organe aufrechtzuerhalten.

EINHEIT 2. Cortisol

Cortisol ist ständig in Ihrem Körper vorhanden, doch der Spiegel steigt als Reaktion auf Gefahr und Stress an. Kurzfristig hat dies positive Auswirkungen und hilft, eine unmittelbare Krise zu bewältigen. Bei langfristigem Stress reichert sich Cortisol jedoch an und verursacht eine Reihe von stressbedingten Gesundheitsproblemen.

KURZFRISTIGE POSITIVE AUSWIRKUNGEN:

- ein kurzer Energieschub
- verringerte Schmerzempfindlichkeit
- gestärktes Immunsystem
- verbessertes Gedächtnis

LANGFRISTIGE NEGATIVE AUSWIRKUNGEN:

- Blutzucker-Ungleichgewichte
- Zunahme der Fettspeicherung im Bauchraum
- unterdrückte Schilddrüsenaktivität
- verringerte Knochendichte
- verringerte Muskelmasse
- Bluthochdruck
- geschwächtes Immunsystem
- verminderte Denkfähigkeit.

Migranten und Flüchtlinge, die unter langfristiger Unsicherheit oder Gefahr leiden, können chronisch erhöhte Cortisolwerte aufweisen. Dies kann sich auf die Stimmung, das Gedächtnis und die körperliche Gesundheit auswirken. Achtsamkeit und Selbstfürsorge können dem Körper helfen, allmählich wieder ins Gleichgewicht zu kommen, indem sie diese Hormonspiegel im Laufe der Zeit senken.

EINHEIT 2. Wichtige Stressreaktionen – 4F

Diese wichtigsten Reaktionen werden manchmal als die **4 Fs** bezeichnet:

- **KAMPF** – Reaktion mit Wut oder Aggression (z. B. Schreien, sich verteidigen).
- **FLIGHT** – Weglaufen oder die Bedrohung meiden (z. B. vor Gefahr fliehen oder Situationen vermeiden).
- **FREEZE** – erstarren oder handlungsunfähig werden (z. B. sich taub oder gelähmt fühlen).
- **FAWN** – versuchen, anderen zu gefallen, um sicher zu sein (z. B. Konflikte vermeiden, indem man anderen zustimmt).

Dies sind normale Überlebensstrategien, insbesondere in Extremsituationen wie Konflikten, Traumata oder erzwungener Vertreibung. Bleiben diese Reaktionen jedoch zu lange aktiv, können sie die Gesundheit und das Wohlbefinden beeinträchtigen.

EINHEIT 2. Warum ist das wichtig?

Migranten und Flüchtlinge können unter anhaltendem Stress, Traumata und Unsicherheit leiden. Dies kann das Nervensystem in einen ständigen Zustand der Alarmbereitschaft oder der Blockade versetzen, was das tägliche Leben und die emotionale Regulierung sehr erschwert.

Zu verstehen, wie der Körper auf Stress reagiert, kann:

- dazu beitragen, Scham oder Verwirrung über körperliche oder emotionale Reaktionen zu verringern.
- zu mitfühlender Selbstfürsorge und Geduld im Heilungsprozess anregen.
- ein Bewusstsein dafür schaffen, wann Unterstützung benötigt wird und wann der Körper von Ruhe oder Erdung profitieren kann.

TIPP: Sie können Ihr Nervensystem unterstützen, indem Sie langsames Atmen, sanfte Bewegungen oder sogar Summen oder Singen praktizieren. Diese Aktivitäten aktivieren das ventrale Vagussystem und helfen, die Ruhe wiederherzustellen.

EINHEIT 2. ÜBUNG: Achte auf deine Stresssignale

Machen wir eine kleine Übung (*sie ist optional*). Diese kurze Aktivität hilft dir, die Reaktionen deines Körpers auf Stress zu erkennen. Diese Signale zu verstehen, ist der erste Schritt, um gut für dich selbst zu sorgen.

1. Nimm eine bequeme Position ein und atme einmal langsam und tief ein.
2. Denken Sie an einen Moment aus der jüngsten Vergangenheit, in dem Sie sich gestresst oder unwohl gefühlt haben. Wählen Sie etwas Leichtes, nichts allzu Überwältigendes.
3. Achte dabei auf Folgendes: *Wo spürst du Verspannungen in deinem Körper? (Zum Beispiel: Schultern, Kiefer, Bauch) Nimmst du Veränderungen in deiner Atmung oder deinem Herzschlag wahr? Welche Gedanken oder Gefühle kommen hoch?*
4. Schreibe drei Anzeichen auf, die dein Körper dir signalisiert, wenn du gestresst bist.
5. Bewahre diese Liste an einem sicheren Ort auf – sie kann dich daran erinnern, wann es Zeit ist, eine Achtsamkeits- oder Selbstfürsorge-Technik anzuwenden.

Diese Signale stehen in Zusammenhang mit den Stresshormonen, über die wir zuvor gesprochen haben (Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol). Indem du sie frühzeitig wahrnimmst, kannst du Maßnahmen ergreifen, bevor der Stress zunimmt und zum Problem wird.