

[ Deutsch ]

# **ABSCHIEBEGEFAHR?**

---

## **TIPPS BEI STRESS UND ANGST**



[bringbackourneighbours.de](http://bringbackourneighbours.de)

Impressum  
Herausgeber: Kontaktgruppe Asyl  
und Abschiebehaft e.V.  
Heinrich-Zille-Str. 6  
01219 Dresden



**BRING BACK OUR NEIGHBOURS**  
**GEGEN SÄCHSISCHE ABSCHIEBEPOLITIK**

Stress, Angst, Anspannung und andere körperliche Reaktionen sowie die zugrunde liegenden gesellschaftlichen Ursachen lassen sich nicht "wegatmen" - und es soll auch keinesfalls darum gehen, Abschiebungen zu vereinfachen, weil Menschen "besser damit umgehen"! Ziel dieses Flyers ist vielmehr, hier einige Ressourcen und Übungen vorzustellen, mit denen du dir selbst etwas Gutes tun und dich beruhigen sowie aus der Ohnmacht wieder in die Kraft und in lebendiges Fühlen deines Körpers kommen kannst. Die Übungen sollen dich unterstützen, dass du dich selbst stärken kannst gegen die Konfrontation mit dieser gewaltvollen Situation.

In Situationen akuter Angst und Panik sowie in Momenten, in denen du das Gefühl hast, neben dir zu stehen oder von der Realität abgetrennt zu sein, können intensive Sinnesreize helfen, ins "Hier und Jetzt" zurück zu kommen:

- in eine Zitrone oder Chili beißen, Center Shock Kaugummis, Aromastoffe, Igelbälle oder Schnipsgummis am Handgelenk, Lieblingslied anhören, kaltes Wasser über die Handgelenke laufen lassen, kalt duschen, ...
- Wichtig ist, dass es sich um Strategien handelt, die kurzfristig hilfreich und langfristig nicht schädlich sind.
- Wirksam ist auch die "54321-Übung", Anleitungen kannst du in verschiedenen Sprachen auf YouTube finden.
- Progressive Muskelentspannung (z.B. Anleitungen bei YouTube) beruhigt, sorgt für eine Entspannung der Muskulatur und reduziert körperliche Unruhe
- Connect! Tausch dich mit anderen in ähnlichen Situationen aus, unternimmt etwas zusammen, was euch gut tut!

- Move! (Regelmäßige) Bewegung hilft dem Körper, sogenannte Glückshormone auszuschütten sowie Stresshormone abzubauen.  
Bewegung kann so dazu beitragen, nachts besser zu schlafen  
Spazieren gehen, tanzen, joggen, ...
- Trauma Tapping Technique ist eine bewährte Selbsthilfemethode zur Entspannung von emotionalem Stress, die du anwenden kannst, während du auf professionelle Hilfe wartest
- Kontakte zu telefonischen & online Diensten (Suizidalität, Depression etc.):

1. Helpline Dresden - Notfallnummer für Migrant\*innen in Dresden, LK Meißen, LK Sächs.Schweiz-Ost-erzgebirge (24/7 erreichbar, deu.+ arab.+ engl.): 0351 850 75 222
2. mehrsprachige Telefon-Seelsorge-Hotlines. Zum Beispiel: 030 440 30 8112
3. Die "Trauma-Ambulanz Seelische Gesundheit" aus Dresden hat eine Broschüre mit weiteren kleinen Übungen erarbeitet, die gegen Anspannung und Stress helfen können. Sie ist mehrsprachig verfügbar: [bbonlink.de/stressdt](http://bbonlink.de/stressdt)