

sicher.geborgen.frei

Sicherheiten schaffen in Krisenzeiten: 10 + 1 Tipp

Die Zeiten sind ver-rückt. Solche Zeiten erfordern auch ver-rückte Maßnahmen. Und für all das brauchen wir den Zugang zu unseren Ressourcen, zu all dem, was wir gelernt und gelebt haben in unserem Leben, um in der Gegenwart möglichst gut zurecht zu kommen.

Krisenzeiten wie z. B. die Covid-Pandemie machen vielen Menschen Angst. Manche Ängste sind berechtigt, viele sind irrational. Wir empfinden irrationale Ängste aufgrund von Verbindungen in unserem Gehirn, die mit unserer persönlichen Geschichte zu tun haben. Oder weil wir uns gedanklich in eine Zukunft beamen, die gerade sehr ungewiss für alle ist. Dann fühlen wir uns hilflos, vielleicht klein, überfordert. Aber das Gute: Wir sind nicht hilflos. Wir können Maßnahmen ergreifen, wir sollten eine Balance finden zwischen Verdrängung (wir leben wie immer) und Panikmache (das endet nie).

Stress in uns schüttet Adrenalin aus, und der Cortisolspiegel im Blut erhöht sich. DAS ist in der Tat ungünstig, weil es unser Immunsystem zerstört. Und DAS ist ungünstig, weil wir unser Immunsystem zerstören.

Unser Organismus sucht immer nach einem *subjektiven* Gefühl von Sicherheit. Die Entstehung dieses Gefühls ist in Verbindung mit verantwortungsbewusstem Handeln das, was für alle Menschen wichtig ist (Quellen siehe unten).

Und DESHALB ...

Die **Tipps** können dich mental unterstützen, um zu ent-stressen. So dass das Immunsystem gut arbeiten kann. Und das geschieht durch ein hohes Maß an Selbstfürsorge:

- 1. Erinnere Dich:** "Ich habe Angst, aber ich bin z. Zt. nicht in einer gefährlichen Situation. Ich bin jetzt in dieser Gegenwart, in diesem Haus, mit diesen Familienmitgliedern, alleine. Vielleicht fühle ich mich nicht wohl, aber ich bin sicher und nicht gefährdet".
- 2. Entwickle eine neue Art der Selbstfürsorge für sich. Sei gut zu dir selbst:**
 - In eine kuschelige Decke wickeln, ein warmes Getränk trinken, ein Kissen oder Stofftier halten, ein kurzes Nickerchen machen, etc.
 - Nimm dir ein Blatt Papier und erfinde DEIN ABC des Wohlfühlens für dich selbst: schreibe zu jedem Buchstaben ein oder mehrere Aktivitäten/Situationen auf, die du auch in deinem eingeschränkten Umfeld tun oder leben kannst, damit du dich wohl fühlst: Atmung, Badewanne, Bewegung (Ball spielen, hüpfen, Seil springen, alle Formen von Sport, die du zu Hause machen kannst wie Yoga, Qigong, etc.), kochen, ein Instrument spielen lernen, eine Sprache lernen, etc.
 - **Atmung:** wir wissen, dass wir über die Atmung direkt Einfluss auf unsere vegetativen Zentren nehmen. Dabei geht die häufig schnelle und kurze Einatmung einher mit der Aktivierung des Sympatikus (Flight/Fight-Reflex) und eine längere Ausatmung mit der des Parasympatikus (hilfreich zur Entspannung). Deshalb: Atme kurz ein und atme länger wieder aus (Atemstop oder auch hektische Atmung vermitteln dem Menschen das Gefühl von Gefahr).



sicher.geborgen.frei

3. Übe Dich in Achtsamkeit:

Achtsamkeit bedeutet zu beobachten, wie du dich fühlst, was du hörst, siehst, riechst, schmeckst und siehst, *ohne* zu be-urteilen. Dies ist eine große Herausforderung und bedeutet Training. Achtsamkeitsübungen gibt es wie Sand am Meer im Internet (kostenlos verfügbar). Beginne mit Anfängerübungen (im Blog unter „Achtsamkeit“ zu finden. Oder auch hier:

Eine erste und einfache Achtsamkeitsübung:

- Atme ein. Zähle bis 3. Konzentriere dich dabei auf die Atmung und eventuell auf das Zählen. Halte einen kurzen Moment inne. Anschließend atme aus, wenn möglich etwas länger (bis 4,5 oder 6 zählen), wieder auf die Atmung und das Zählen achten.
- Ziel von Achtsamkeit ist es, durch die Fokussierung auf die Atmung (und hier zählen) dein Verstand zur Ruhe zu bringen. In diesem Falle ist das Denkhirn beschäftigt und kann sich gerade keine Sorgen machen. Das entspannt und lässt den Cortisol- und Adrenalinpiegel senken.
- Beginne mit 5 Atemzügen. Es ist in Ordnung, wenn Gedanken kommen. Lass sie ziehen und komme ohne Ärger einfach wieder zurück zur Atmung. Achtsamkeit ist trainierbar und wir alle können es zu Beginn erst für eine sehr kurze Zeit. **Aber:** es ist schnell erlernbar, vergleichbar mit Muskeltraining.

Weitere Achtsamkeitsübungen:

- Nimm von Fuß bis Kopf deine verschiedenen Körperteile wahr ohne zu beurteilen, was du fühlst (also auch Anspannung ist okay)
- Versuche im zweiten Schritt, die Anspannung loszulassen (weil die Anspannung deinem Körper vermittelt, dass du in Gefahr bist)
- Wenn das nicht geht, versuche erst die Anspannung noch zu erhöhen (also bei den Händen z. B., indem du eine Faust machst) und dann loszulassen (die Faust wieder öffnen)
- Bringe dich in eine Erinnerung, die dir Sicherheit und Geborgenheit vermittelt
- Nimm im Hier und Jetzt das Gefühl im Körper wahr und fühle, was du fühlst, einfach als Energie im Körper
- Stelle die Füße auf den Boden, erde dich und sage dir, wer du heute in diesem Moment im besten Sinne bist und was du alles kannst.

4. Sei gut zu anderen, die Hilfe brauchen:

Hilfsbereitschaft löst in uns ein gutes Gefühl aus, was uns wieder in unserer verordneten „Ein- oder Zweisamkeit“ ein Gefühl von Sinn-Erleben vermittelt. Hilfreiche Transmitter wie Serotonin werden ausgeschüttet und stärken das Immunsystem.

5. Baue Dankbarkeit als Ritual in deinen Tagesablauf ein:

Dankbarkeit ist eine Chance, um uns resilienter zu machen, d. h. unsere Widerstandskraft zu erhöhen:

Nenne jeden Tag drei Dinge, für die du – trotz allem – dankbar bist.

Es macht aus dem, was wir haben mehr, anstatt – wie häufig – defizitorientiert auf das zu schauen, was wir gerade nicht haben. Dankbarkeit verändert Ärger und Enttäuschung in Akzeptanz, inneres Chaos in Ordnung



sicher.geborgen.frei

und Verwirrung in Klarheit. Wir alle können wieder lernen, kleine Dinge mehr zu wertschätzen und unser Haus mehr als ein Zuhause betrachten.

Dankbarkeit bringt uns heute innerliche Ruhe und schafft eine Vision für morgen.

6. **Schaue auf die schönen Dinge:**

Benenne jeden Tag drei Dinge, die du – trotz allen – an deinem Tage schön fandest/findest. So kann dein Gehirn lernen, mehr die guten Anteile im Leben wahrzunehmen und den Fokus eben nicht auf die belastenden Anteile richten.

7. **Erschaffe dir Freude und Spaß:**

Wer kann und mag, könnte Spiele wieder hervorholen. Neue und alte kreative Ideen wie malen, basteln, stricken, handwerken, Wände tapezieren etc. könnten wieder neu ge-/erfunden werden.

8. **Nutze die Medien in einem guten Sinn:**

Medien sind eine Form zum Erhalt von Beziehungserfahrungen durch telefonieren, skypen, etc. Sie können auch jetzt zu Spaß und Entspannung beitragen.

9. **Rede mit dir und löse deinen inneren Stress:**

Wenn du belastende Erfahrungen in deinem Leben noch nicht verarbeitet hast, wird durch die Realität jetzt der Anteil in dir aktualisiert, der sich eventuell klein fühlt. Sprich mit dem Anteil in dir, der sich anfühlt wie ein kleines Kind. Dieses innere Kind braucht Geborgenheit und Sicherheit, vermittel ihm durch sprechen deine Liebe und Sicherheit, sei also für dein eigenes inneres Kind die erwachsene ressourcenreiche Person, die dem Kind das gibt, was es braucht. Stelle es dir bildlich vor. Damit das Kind sich nicht mehr verloren und hilflos und bedroht fühlt, sondern sicher und geborgen.

Und häufig gibt es einen jugendlichen Rebellen in uns, der sich nicht gerne der Freiheit berauben lässt. Sprich auch mit diesem Anteil, dass Du ihn verstehst, dass du aber nicht jugendlich (unter 18) bist, sondern dich nur so fühlst. Und im Gegensatz zu tatsächlicher Jugend darfst Du als Erwachsener selber entscheiden. Und die Entscheidungen, die du verantwortungsvoll triffst, sind hilfreich und sinnvoll für Dich selbst sowohl für die Allgemeinheit. Halte Abstand!

10. **Erlaube dir aber auch traurig und enttäuscht sein zu dürfen:**

Durch Traurigkeit können wir verarbeiten. Und bleiben authentisch und ehrlich mit uns selber, so dass die innere Verbindung zu uns selbst erhalten bleibt. Ja, es ist traurig, ja, es macht Angst, ja, wir sind enttäuscht gerade. Und das ist okay. Wir können mit uns mitfühlen und die Hoffnung aufbauen, dass aus der Krise eine Chance für vieles Neues entsteht. Die Welt verändert sich gerade.

+ 1. **Sei geduldig mit dir in dieser Zeit und lerne das „Klopfen“...**

Es kann ein wenig dauern, bist du die Zukunft als sicher und wieder beeinflussbar wahrnehmen lernst. **Klopfen** und Achtsamkeit helfen dir, mit dieser Zeit besser zurechtzukommen. Und Klopfen als Selbsthilfemethode ist immer sinnvoll, kann doch jeder sich jederzeit dadurch emotional regulieren lernen.

„**Tapping for life**“ ... klopfen fürs Leben ... nenn ich es. Es ist nach meiner Erfahrung und der Rückmeldung vieler Klienten und Coachees SEHR hilfreich. Mache deine ersten Erfahrungen damit (Loslass-Meditation, siehe Downloads) und sei gespannt...

Jetzt aber bleib geduldig und liebevoll mit dir, das Leben zeigt dir Begrenzungen – mach das Beste draus.



GABRIELE WINGERTER
diplom-psychologin & coach

Alles Gute, schön gesund bleiben

Deine Gaby Wingerter