

Übungen bei Stressreaktionen aufgrund von belastenden Ereignissen

Durch die Auseinandersetzung oder das Gespräch über die aktuelle Krisensituation können aufgrund eigener starker Belastung durch angstvolle Gedanken oder eigener negativer Erfahrungen, körperliche und psychische Symptome unterschiedlichster Intensität auftreten. Von einem erhöhten Blutdruck, erhöhter Muskelanspannung, beschleunigten Herzschlag über verstärkte Anfälligkeit für negative Gefühle und erhöhter Sensibilität für Sinneseindrücke kann alles auftreten. Ergebnis kann eine erhöhte Schreckhaftigkeit oder Empfindlichkeit sein. Auf einer nächsten Stufe können Sie Symptome wie, Erinnerungsblitze (Flash Backs), Angstzustände, Panikattacken, Schlaflosigkeit, depressive Gefühle, psychosomatische Beschwerden, Verschlussenheit, grundlose Wutanfälle mit Neigung zur Gewalttätigkeit usw. bei sich feststellen. Diese Reaktionen können unmittelbar oder verzögert auftreten und sind zunächst als ganz normale Stressreaktionen auf das Erlebte zu bewerten.

Auf belastende, stresshafte Umweltreize oder Anforderungen reagieren Menschen mit spontan auftretenden Bewertungsprozessen (Lazarus):

1. Ist das was mir da begegnet relevant? Entweder positiv oder stressrelevant (herausfordernd oder sogar bedrohlich)?
2. Kann die Situation mit meinen eigenen Möglichkeiten bewältigt werden? Eine anhaltende Stress- oder eine Belastungsreaktion tritt nur dann auf, wenn die Situation mit den eigenen Möglichkeiten nicht oder nur unter sehr großer Unsicherheit bewältigt werden kann.

Wenn bei Ihnen eine solche Stressreaktion ausgelöst wurde, können Sie sich an den nachfolgenden Ersthilfemaßnahmen orientieren:

1. Suchen Sie den Kontakt zu einer Person Ihres Vertrauens, der Sie erzählen können, wie es Ihnen geht und die Ihnen zuhört.
2. Wenn sich Erinnerungen aufdrängen, machen Sie sich bewusst, dass die belastende Situation vorbei ist und dass Sie es geschafft haben, da raus zu kommen. Erinnern Sie sich daran, wie Sie das geschafft haben und erzählen Sie vor allem davon.
3. Wenn sich die Erinnerung an das Belastenden immer wieder in den Vordergrund drängt, geben Sie dem Raum. Es ist nun mal passiert. Konzentrieren Sie sich aber bewusst darauf, wie Sie es geschafft haben aus der Situation rauszukommen. **SIE HABEN DAS GESCHAFFT!!!**
4. Wenn Sie das Gefühl haben als erleben Sie das Geschehene wieder, dann richten Sie Ihre Sinne ganz bewusst auf das, was Sie in der Gegenwart erleben: Was sehen Sie um sich herum? Was hören Sie? Wie ist die Raumtemperatur? Wie spüren Sie die Unterlage beim Sitzen? Wie spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen?
5. Wenn Sie sich aufgereggt, nervös oder erregt fühlen nutzen Sie die Möglichkeiten zur Entspannung, die Ihnen vertraut sind.

6. Vermeiden Sie Alkohol oder Medikamente, diese können eine verstärkende Wirkung der negativen Gefühle haben.

7. So verständlich es ist, dem aus dem Weg gehen zu wollen, was die unangenehme Situation ausgelöst hat, so wenig hilfreich ist es, denn Ängste werden größer, wenn man versucht, dem Auslöser aus dem Weg zu gehen.

8. Bei akuten negativen Gedanken und Gefühlen, aus denen Sie keinen Ausweg finden, können folgende Übungen hilfreich sein:

- Ins Hier und Jetzt zurückkommen! Durch starke, intensive Körperempfindungen lässt sich Anspannung vermindern, bzw. man kann sich damit von unangenehmen Gedanken ablenken:
- Riechen: Scharfe/beißende Gerüche (an Tigerbalsam oder Meerrettich riechen...)
- Schmecken: Scharfe/saure/bittere Geschmacksvarianten (Pfeffer, Chilli, Senf, Zitronensaft, scharfe Bonbons...)
- Spüren: Kalt/heiß/harte Berührungen/Erfahrungen (z.B. Igelball über die Arme rollen, kaltes Wasser über Handgelenke laufen lassen, Eiswürfel in die Hand nehmen, Stein mit Kanten spüren...)
- Sehen: nach oben blicken; Punkt fixieren und den Kopf rhythmisch nach links + rechts bewegen; abwechselnd in der Ferne und der Nähe etwas anschauen. Sich ablenken! Indem man sich stark konzentriert und das Kurzzeitgedächtnis beschäftigt, werden Gedankenkreise unterbrochen und evtl. auch unangenehme Gefühle abgeschwächt:
- Ziehen Sie von 100 immer 3 ab -3-3-3; Benennen Sie 3 Dinge die Sie gerade sehen, 3 Dinge, die Sie gerade hören, und 3 Dinge, die Sie gerade spüren
- Nennen Sie z.B. 10 Vornamen, die mit dem Buchstaben A beginnen
- Versuchen Sie Tiere zu benennen, mit den Anfangsbuchstaben entsprechend dem ABC (Affe, Bär...)

9. Kanalisieren Sie bewusst Ihren Medienkonsum. Vermeiden Sie exzessiven Nachrichtenkonsum, denn das begünstigt einen Zustand der Dauerspannung.

Weitere Übungen, auch mit kostenfreien Downloads, bietet die Techniker Krankenkasse auf ihrer Seite. Hier der Link:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/atementspannung-zumdownload-2007126>

Sollten alle diese Maßnahmen nicht dazu geführt haben, dass Sie sich wieder erholen konnten, ist anzuraten, dass Sie sich professionelle Hilfe holen.

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111

Informationsservice für Therapeutensuche: Tel.: 116117