

Erste Hilfe in einer Krise

Indem Sie dieses Buch zur Hand genommen haben, sind Sie schon einen ersten wichtigen Schritt gegangen. Gehen Sie in sich und fragen sich, wo Sie sich gerade befinden.

Egal, ob Sie sich verlaufen oder nur einen Umweg gemacht haben, ob Sie ganz woanders sind als Sie sein wollten oder schon ziemlich nah am Ziel: gute Worte, Verbindung und Verbundenheit, Vertrauen und Zuwendung helfen uns allen, egal wo wir sind. Dies schließt auch die Verbindung nach innen ein, die wir durch bewusste Atmung und über unsere Sinne herstellen können. Sehen Sie selbst, was Sie am meisten anspricht, und lassen Sie zunächst die Schlüssel 1–9 auf sich wirken; jeder kann von diesen profitieren! Insbesondere in einer Krise ist es essenziell, über die Sinne einen direkten Zugang zu sich selbst zu erlangen und zu lernen, wie man sich unmittelbar selbst beruhigen kann.

Schlüssel 1 – Notfallkoffer für die Sinne

In schwierigen, belastenden Situationen kann Ihnen das Ansprechen der Sinne direkt helfen. In psychischen Krisenzuständen wird dies oft mit dem Begriff des »Notfallkoffers« verbunden. Wenn auch nicht jede oder

jeder zwingend einen solchen Koffer braucht, kann es im Grunde nur von Vorteil sein, sich einen solchen zuzulegen, und sei es auch nur in Ansätzen. Ziel ist, sich im Notfall über die fünf Sinne einen direkten Zugang zum Inneren zu bahnen, um sich zu erden und zu beruhigen, sich in gewisser Weise in das Jetzt zurückholen zu können.

Kaufen Sie sich ein kleines Köfferchen oder Kistchen und befüllen Sie es mit mindestens jeweils einem Gegenstand für jeden der fünf Sinne, bei Belieben gerne auch mit mehr. Folgende Beispiele können Ihnen helfen, Ihren eigenen Koffer zusammenzustellen:

RIECHEN Der Riechsinn wirkt am unmittelbarsten und schnellsten auf unser Inneres, er ist der phylogenetisch älteste Sinn des Menschen. Vielen hilft, einen beruhigenden Duft zu wählen, wie z. B. Lavendelöl oder -spray. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt; man kann z. B. sein Lieblingsparfüm nehmen, eine (Hunde-)Decke oder ein Kleidungsstück, das von einem geliebten Menschen getragen wurde.

Aus meiner Erfahrung

• *Ich habe von meiner geliebten Oma, die schon 1985 gestorben ist, ein Deo im Badezimmerschrank stehen, das (kaum zu glauben!) auch heute noch den typischen Geruch verbreitet, wenn ich es öffne. Dann ist es so, als wäre sie wieder da. Erstaunlich, wie sehr mich das bis heute bewegt.*

SEHEN Hier können wir ein Bild von einem Gegenstand, der uns beruhigt oder ein Wohl- bzw. Glücksgefühl in uns auslöst in den Notfallkoffer legen. Das können z. B. ein Foto von einem starken kräftigen Baum, den wir mögen, oder auch Fotos von geliebten Menschen, Urlaubsfotos, schöne Landschaftsfotos oder auch sonstige Bilder sein.

HÖREN Wir können einen Stick oder eine CD mit unserer Lieblingsmusik oder von Naturgeräuschen hineinlegen, eine Playlist, vielleicht auch eine Spieluhr, was immer wir hören wollen.

TASTEN Viele beruhigt ein kleines feines Tuch aus zarter Wolle, eine Decke, ein Stück schöner Stoff, ein Handschmeichler oder eine Murmel. Wir können auch einen Igelball hineinlegen oder eine schöne Handcreme, die sich gut auf der Haut anfühlt, und zugleich auch unseren Riechsinn mit anspricht.

SCHMECKEN Wir können unsere Lieblingsschokolade oder auch eine Praline, einen Teebeutel oder ein Foto von unserem Lieblingsessen in den Koffer legen. Tatsächlich haben viele von uns ein Essen, das uns beruhigt, weil wir dieses Essen mit lieben Menschen oder auch guten Kindheitserinnerungen verbinden. Es lohnt sich, hierüber nachzudenken. Natürlich ist es nicht Sinn der Sache, seinen Kummer in Essen zu ersticken bzw. emotionalem Essen Vorschub zu leisten. Vielleicht ist dies auch ein schmaler Grat bzw. nicht für jede oder jeden geeignet.

Einige Gegenstände verbinden auch einige der Sinne miteinander, so z. B. eine Handcreme oder ein Beutel mit Schaumbad regen das Riechen und das Fühlen an.

Long story short

Die Anregungen der Sinne können uns dabei helfen, uns zu beruhigen und zu regulieren, und zwar oft unmittelbar.

Der Riechsinn ist der älteste unserer Sinne und wirkt daher am unmittelbarsten und schnellsten.

Ein selbst zusammengestellter Notfallkoffer mit Dingen, die einen persönlich anregen, kann auf mehreren Ebenen helfen, zum einen durch die darin enthaltenen Gegenstände, zum anderen auch durch die seine bloße Verfügbarkeit.

Can-do list

Stellen Sie sich Ihren Notfallkoffer zusammen. Schauen Sie zu Hause, ob Sie etwas für Sie Passendes finden, und wenn nicht, überlegen Sie, wann und wo Sie sich etwas besorgen können.

Was wird daran das Wichtigste für Sie sein? Versuchen Sie, darauf ein besonderes Augenmerk zu richten.

Welche guten und auch schwierigen Erfahrungen haben Sie bereits im Zusammenhang mit Ihren Sinnen gemacht? Schreiben Sie dies auf und lassen es auf sich wirken.

Schlüssel 2 – durch Atmung beruhigen

Auf einer unmittelbareren, körperlichen Ebene gilt über alle Symptome und Beschwerden hinweg: Die Fähigkeit zur Selbstberuhigung, professionell ausgedrückt zur Affektregulation, gehört zu dem Wichtigsten und Besten, das wir lernen können. Ich muss zugeben, dies zu Beginn meiner Praxistätigkeit definitiv unterschätzt zu haben. Bei Menschen mit Ängsten und Traumafolgestörungen ist dies offensichtlich, aber sogar der scheinbar coole abgeklärte Manager, der eine perfekte Fassade zeigt, hat hier oft ein starkes Bedürfnis.

Erstaunlich, dass sich diese Thematik quer durch alle Symptomenkonstellationen, Störungs- und Beschwerdebilder zieht, und auch, dass deren praktische Anwendung teilweise auch noch von Patient*innen als problematisch angesehen wird, die in der Therapie schon relativ weit sind oder auch nach eigenem Bekunden schon ›viel gemacht‹ haben.

Hier ist es wie so oft alles eine Frage des Maßes. Eine krasse Anforderung von außen, extremere Lebensumstände oder Bedingungen oder besondere Ereignisse können auch Menschen ins Straucheln bringen, die

eine gute ›Selbstberuhigungskompetenz‹ oder ›Affektregulationskompetenz‹ aufweisen. Andere werden schon durch Kleinigkeiten aus der Ruhe gebracht.

Mit Sicherheit ist es für jeden von Vorteil bzw. kann schlichtweg niemandem schaden, wenn man in der Lage ist, sich selbst zu beruhigen. Es gibt Patient*innen, für die das zunächst keine Rolle zu spielen scheint und die dann doch in eine Situation geraten, mit deren Handhabung – wir sprechen von *Coping* – sie überfordert sind. Diese können dann sehr davon profitieren, über entsprechende ›tools‹, also Werkzeuge, zur Selbstberuhigung zu verfügen. Es lohnt sich immer, Techniken zu erlernen, die beim Entspannen, beim ›Runterkommen‹ helfen.

Unsere Atmung

Eine wertvolle Erkenntnis ist, dass die Atmung der gemeinsame Nenner über all diese zur Verfügung stehenden Techniken hinweg ist. Sicher haben Sie schon mal von folgenden Techniken gehört:

- Achtsamkeitsübungen, Meditation und Yoga sind Techniken, die heutzutage von vielen praktiziert oder zumindest mal ausprobiert werden.
- Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelentspannung PMR (R = Relaxation, Englisch für Entspannung) sind Techniken, die in vielen psychosomatischen Krankenhäusern und Reha-Kliniken gelehrt werden.
- Qi Gong und TaiChi sind Trainingsmethoden, die ebenfalls häufig angeboten werden.
- Shiatsu und Japanisches Heilströmen JSJ (Jin Shin Jyutsu) sind etwas weniger stark verbreitete Verfahren.

Gut ist, dass man hier ganz langsam anfangen kann. Wir haben fast alle Schwierigkeiten mit der Atmung, atmen zu flach, zu oberflächlich, zu ineffektiv, und es ist ein guter Anfang, mal einen bewussten, tiefen Atemzug zu nehmen. Erstaunlich, dass bereits ein Atemzug eine Veränderung bringen, ein echter ›game changer‹ sein kann.

— Bei der Atmung laufen die Fäden zusammen, sie ist wie das Salz, das wir zum Leben brauchen. —

Atmung bringt Ruhe und Entspannung, und zwar direkt, unmittelbar. Oft mache ich mit angespannt erscheinenden Patient*innen folgende Übung, die Sie gern sofort ausprobieren können:

- Stellen Sie sich bitte stabil und aufrecht hin und schließen Sie die Augen.
- Nehmen Sie wahr, dass Sie mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen und von diesem gehalten werden.
- Lassen Sie die Arme locker von den Schultern runterhängen und nehmen Sie *bewusst* einen *tiefen Atemzug* durch die Nase.
- Spüren Sie nun in sich hinein. Wie fühlen Sie sich? Merken Sie, wie Sie ruhiger werden, wie Sie Ihren Körper bewusster wahrnehmen?

Diese erste Übung dauert nur knappe zehn Sekunden – ist das nicht faszinierend? Wenn wir das sechs Mal am Tag machen, dauert es genau 6×10 Sekunden, also eine Minute – das ist nur $1/1460$ des Tages, also ein verschwindend geringer Zeitanteil. Tatsächlich kann dies aber bereits unmerklich unser Leben verändern, weil Ruhe in uns einströmt, selbst durch diesen einen, tiefen Atemzug. Wir können es natürlich auch länger machen, wenn wir wollen.

Das Entscheidende hier ist die Erkenntnis, dass bereits durch klitzekleine Veränderungen in unserem (wenn man so will, Selbstfürsorge-) Verhalten große Veränderungen in uns erzeugt werden können. Wir kommen näher zu uns, in unsere Kraft.

Alle Angstpatient*innen, mit denen ich bisher gearbeitet habe, haben flach, oberflächlich und ineffektiv geatmet. Die Atmung ist hier der Schlüssel zur Entspannung, also zum Lösen der Spannung, die wir mehr oder weniger unbewusst aufbauen, um Bedrohungen, Anforderungen

oder Druck abzuwehren – aber zu viel Anspannung schwächt uns, macht uns anfällig und schließlich unbeweglich und starr.

Welchen Weg wir wählen, um die Atmung zu vertiefen, ist aus meiner Sicht relativ gleichgültig – Hauptsache, wir finden etwas, das zu uns passt. Einer meiner ersten Patienten konnte sich sehr effektiv mit Autogenem Training beruhigen, wenn er nicht schlafen konnte. Er hatte es während eines Klinikaufenthalts gelernt und immer wieder nutzen können, wenn er es brauchte. Manche meditieren, machen Yoga, Qi Gong – allein selig machend ist keine dieser Methoden, aber sie alle können sehr hilfreich dabei sein, unseren sog. »Resilienzmuskel« zu trainieren, in unsere seelische »Haben«-Seite einzuzahlen, uns von innen heraus zu stärken. Resilienz ist ein anderer Begriff für seelische Widerstandskraft bzw. die Fähigkeit, mit widrigen Lebensumständen zurechtzukommen.

Aus meiner Erfahrung

• Ich bin aus meiner eigenen Erfahrung heraus überzeugt davon, dass regelmäßiges Meditieren den allermeisten von uns dabei helfen kann, im Ganzen ruhiger, gelassener und entspannter zu werden. Ich habe lange gedacht, dass ich selbst das nicht brauche, obwohl ich es meinen Patient*innen oft nahegelegt habe. In einem Artikel habe ich dann irgendwann den Satz gelesen, dass es praktisch niemanden gibt, der nicht davon profitieren kann. So habe ich mir vor einigen Monaten eine App auf mein Handy installiert, die mich seither (fast) jeden Morgen auf den Tag einstimmt. So kann ich meine Botschaft also aus eigener Erfahrung und Überzeugung heraus überbringen.

Long story short

Die Fähigkeit zur Selbstberuhigung (Affektregulation) ist eines der wichtigsten Dinge, die wir lernen können und wird häufig unterschätzt.

Die Atmung ist der Schlüssel zur Selbstberuhigung und Entspannung.

Wir können ganz leicht anfangen, indem wir jeden Tag 6-mal einen bewussten Atemzug nehmen – eine Minute, 1/1460 des Tages, durch die sich unser Leben verändern kann.

Can-do list

Geben Sie obiger Idee eine Chance – die Hemmschwelle ist nicht hoch. Was passiert, wenn Sie es einen Tag lang machen? Drei Tage? Eine Woche?

Haben Sie schon einmal eine der oben erwähnten Techniken ausprobiert? Wenn ja, sind Sie dabeigeblichen? Wenn nein, denken Sie drüber nach, was Sie wieder davon abgebracht hat und überlegen Sie, ob Sie dem noch einmal eine Chance geben.

Unabhängig von Ihrem aktuellen Stand: Probieren Sie eine der erwähnten Methoden eine Woche lang aus und schauen Sie, inwieweit sich Ihr Zustand verändert.

Schlüssel 3 – kleine Rituale, große Wirkung

Kürzlich habe ich mir eine kleine gedankliche Eselsbrücke ausgedacht, aus dem allgemein bekannten Wissen heraus, dass uns das Ausführen von Handlungen stets leichter fällt, wenn es ritualisiert ist: Wir alle putzen uns vier Minuten am Tag die Zähne – nach dem Frühstück zwei Minuten, vor dem Schlafengehen zwei Minuten. Warum gelingt uns das? Ganz einfach: Wir denken nicht mehr drüber nach, sondern haben es als Routine etabliert. Man kann auch sagen, dass wir es *ritualisiert* haben.

Entscheidend ist also, dass wir nicht mehr darüber nachdenken, sondern es einfach machen. Das ›Zu-viel-Nachdenken‹ – im Englischen sagt man: ›Don't overthink it‹ – ist der Feind des Etablierens neuer Gewohnheiten, das ist offensichtlich. Mein Vorschlag ist verlockend: Versuchen Sie, das bewusste Atmen zu ritualisieren: 2×2 Minuten ruhiges und bewusstes Atmen morgens und abends, jeweils nach (oder vor) dem Zähneputzen.

Hier kann Ihnen das Bild helfen, dass Sie im Kleinen Vorsorge treffen bzw. fürsorglich mit Ihrer Seele umgehen. Somit sorgen Sie dafür, dass Ihre Seele gesund bleibt und nicht kariös wird wie Ihre Zähne, wenn Sie sie nicht putzen.

Wenn Sie Ihre Seele schützen und stärken wollen, ist das ein guter Start, und wenn Sie mögen, können Sie schon heute damit anfangen. Ich bin zuversichtlich, dass sich bereits nach wenigen Tagen eine spürbare Veränderung einstellen wird, sich spätestens nach wenigen Wochen spür- und fühlbare Erfolge zeigen werden. Nach acht bis neun Wochen wird sich die Gewohnheit so fest eingespielt haben, dass Sie gar nicht mehr darüber nachzudenken brauchen. Sie haben sie ritualisiert.

Dies wird Kreise ziehen, wie bei einem Stein, den Sie in einen ruhigen See werfen. Sie werden mehr bei sich ankommen, ruhiger, stärker und kräftiger werden. Das Beste ist: Sie können immer noch mehr machen, wenn Sie wollen! Gut zu wissen, dass Sie sich damit helfen können und es in keinem Fall Schaden anrichten kann.

Rituale geben Sicherheit

Kleine Schritte sind sehr häufig der Schlüssel zum Weiterkommen. Am Anfang scheint alles so überwältigend viel zu sein, das ›Sich-besser-Fühlen‹ kaum erreichbar. Man ist gefangen in den Klauen der Angst, der nahezu existenziellen Unsicherheit. Tatsächlich ist heute, jetzt, der erste Schritt möglich, der eine Veränderung bringen kann. Allein die Erfahrung, dass Sie einen klitzekleinen Schritt nach vorne tun können, ist schon der Durchbruch, da Sie sich bewegen und aus der Starre lösen. Die Schale bricht auf, Sie kommen raus aus der Blase bzw. dem Kraftfeld, das Sie runterzieht und festhält.

Auch andere Rituale können helfen. Fast jede*r macht irgendwelche Dinge auf dieser Ebene, die Sicherheit und Halt geben, oftmals auch, ohne sich das bewusst zu machen. Jeden Sonntag die beste Freundin anzurufen, nach dem nach Hause kommen eine Tasse Kaffee zu trinken, vor dem Schlafengehen zu lesen oder zu beten, zum Abendessen Kerzen anzuzünden, beim Besuch der Heimatstadt in das alte Lieblingsrestaurant zu gehen – das alles sind Rituale, die unserem Leben in gewisser Weise einen Rahmen geben.

Sie werden mit Sicherheit herausfinden, welche Rituale Sie verinnerlicht haben. Das bewusste Ausüben stärkt uns und gibt uns Kraft.

Long story short

Rituale geben uns Sicherheit, Halt und Struktur.

Jede*r verfügt über ein Repertoire an Ritualen – das bewusste Gestalten kann Ihnen in kleinen Schritten helfen, und zwar auf mehreren Ebenen.

Jeden Morgen und jeden Abend jeweils zwei Minuten bewusst zu atmen hilft unserer Seele dabei, gesund zu werden oder zu bleiben.