

Selbstfürsorge und Stressprävention

Geschichte: Die Säge schärfen

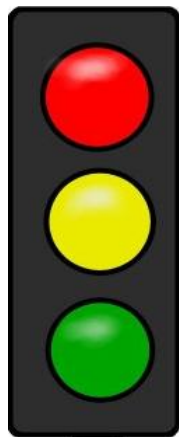
Ein Mann geht im Wald spazieren. Nach einer Weile sieht er einen Holzfäller, der mit rotem Kopf und schweissgebadet beschäftigt ist, einen Baumstamm zu zersägen. Der Spaziergänger schaut ihm eine Weile zu und meint dann: «Ich habe den Eindruck, Ihre Säge ist stumpf geworden. Wäre es nicht hilfreich, sie zu schärfen?» Der Holzfäller schaut ihn nicht einmal an, sondern sägt weiter und antwortet keuchend: «Wo denken Sie hin! Dazu habe ich keine Zeit, ich muss den Baum zerlegen!»



Foto: www.pexels.com

Gefühlsregulierung: Modell Wutampel

Wer seine Gefühle überhaupt nicht regulieren kann, kann auch sein Verhalten nicht steuern. Dazu müssen wir unsere Gefühle zuerst wahrnehmen. Deshalb heisst die erste Frage zur Steuerung des eigenen Verhaltens: Wie bin ich gestimmt? Das folgende Modell der Wutampel erleichtert Ihnen, ihre Gefühle wahrzunehmen.



Kampf!!! 

Alarm!

Ruhig und entspannt

Wenn wir wütend sind, emotional im roten Bereich, können wir unsere Gefühle nicht mehr regulieren. Wir sind im Kampfmodus und können nicht rational denken und respektvoll kommunizieren.¹

Im Alarmzustand (gelb) bereiten wir uns auf einen möglichen Ernstfall vor. Wir sind angespannt, misstrauisch, können sofort in den Kampfmodus (rot) schalten.

Hängen Sie die Wutampel in Ihrer Wohnung so auf, dass Sie sie immer wieder sehen und machen mehrmals am Tag einen Kurzcheck: In welcher Ampelphase sind Sie gerade? Grün, gelb oder rot? Vielleicht entdecken Sie einen Zusammenhang zwischen Ihrer Befindlichkeit und Ihrer momentanen Aufmerksamkeit? (Z.B: sie spüren Ärger, weil Sie herumliegende Kleidungsstücke sehen oder weil Sie gerade an eine unangenehme Begegnung gedacht haben.)

¹ Unser Verstand (der sogenannte «präfrontale Cortex») ist blockiert, die Überlebensinstinkte (Kampf = zuschlagen und Gegner vernichten oder Flucht = aus der Gefahr davonrennen) bestimmen unsere Reaktionsmöglichkeiten.

Verstecken Sie die Wutampel nicht. Wenn Ihre Kinder sich dafür interessieren, erklären Sie die Idee dahinter. Manche Kinder basteln sich selber eine Wutampel (Erfahrungen von Eltern).

Bewährte Notausstiege aus einer akuten Wutreaktion

1. Verlassen Sie den Raum.
2. Lassen Sie Luft ab, atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus.
3. Gehen Sie an die frische Luft, z.B. auf den Balkon
4. Zählen Sie langsam von 21 an aufwärts. 21 bis 29 sind alles viersilbige Zahlen, das drosselt Ihr Zähltempo und Ihre Gefühlswallung viel stärker als die einstelligen Zahlen 1,2,3 usw.
5. Lenken Sie sich ab, indem Sie sich auf etwas anderes konzentrieren, z.B. die Siebenerreihe rückwärts aufsagen.
6. Ohren kneten: Mit Daumen und Zeigefinger kneten Sie sanft Ihre Ohren: vom Ohrläppchen, der inneren und äusseren Ohrmuscheln entlang bis zum oberen Ohransatz.
7. Summen: Summen Sie in allen Tonlagen, werden leiser oder lauter, so wie es sich gut anfühlt. Spüren Sie, wie sich die Vibrationen vom Kehlkopf im ganzen Körper ausbreiten. Sie können mit geöffnetem oder geschlossenem Mund summen oder zwischen beiden wechseln.
8. Erinnern Sie sich: Was hat Ihnen als Notausstieg aus einer Gefühlsexplosion schon einmal geholfen?

Hilfreiche Strategien nach der akuten Wutreaktion

Wenn Ihre Wutampel nicht mehr rot leuchtet:

1. Machen Sie einen Spaziergang in der Natur.
2. Tauschen Sie sich über Ihr Erlebnis mit einer vertrauten Person aus.
3. Machen Sie die Wahrnehmungsübung 5-4-3-2-1 (siehe unten)
4. Tun Sie sich etwas Gutes!
5. Erinnern Sie sich an die Abfolge der Ereignisse, Gefühle und Reaktion von Ihnen und Ihrem Gegenüber. Einen solchen Ablauf nachzuvollziehen stärkt unsere Selbstwirksamkeit: Wie war in Ihrem konkreten Fall die Abfolge von Ihren Gefühlen und Handlungen? Das Gefühl des Gegenübers kennen Sie nicht mit Bestimmtheit, das ist auch nicht nötig. Es reicht, wenn Sie sich an Ihre eigenen Gefühle erinnern, die Sie hatten: z.B. sie spürten aufkommenden Ärger, reagieren mit Vorwürfen, worauf das Gegenüber aggressiv geantwortet hat und Sie darauf endgültig in Wut geraten sind.
Halten Sie Ihre Erkenntnisse schriftlich fest, weil sie dazu Ihren Verstand einschalten müssen und so Ihre Gefühle kanalisieren.

Entspannungsiseln im Alltag

- In meinem Wohnort stehen an jedem Werktag morgens um zehn Uhr rund 30 Post-Dreiräder vor einem Restaurant. Das ist ein wichtiges Ritual, welches die Mitarbeitenden pflegen: Die gemeinsame Pause, bevor sie alle wieder allein unterwegs sind.
Richten auch Sie sich kleine Entspannungsiseln in Ihrem Alltag ein: Mit jemanden einen Kaffee trinken, verabreden Sie sich z um Mittagslunch oder planen Sie für sich eine halbe Stunde ein: Ein Spaziergang, Massage, Entspannungsrituale wie ein Bad nehmen, eine Kerze anzünden, Musik hören.
- Sie vervielfachen die Wirkung, wenn Sie Ihre Entspannungsiseln in Ihrer Agenda planen. Die Erwartung auf ein freudiges Ereignis regt Ihr Belohnungssystem an, sie spüren Vorfreude: «Es wäre besser gewesen, du wärest zur selben Stunde wiedergekommen», sagte der Fuchs [zum kleinen Prinzen.] «Wenn du zum Beispiel um vier Uhr nachmittags kommst, kann ich um drei Uhr anfangen, glücklich zu sein. Je mehr die Zeit vergeht, um so glücklicher werde ich mich fühlen. Um vier Uhr werde ich mich schon aufregen und beunruhigen; ich

werde erfahren, wie teuer das Glück ist. Wenn du aber irgendwann kommst, kann ich nie wissen, wann mein Herz da sein soll» (aus «Der kleine Prinz», Antoine de Saint-Exupéry).

Achtsamkeitsübung: Angenehme und positive Erlebnisse

Als evolutionäres Erbe fokussiert unsere Aufmerksamkeit vor allem auf Gefahren und Bedrohungen, sonst hätten unsere Vorfahren den Höhlenbären und andere Bedrängnisse nicht überlebt. Angenehme und positive Ereignisse dagegen müssen wir bewusst wahrnehmen und speichern, um die entsprechenden Gefühle zu wecken.

- Stellen Sie sich mehrmals am Tag folgende Fragen: Was macht mir gerade Freude? Wofür bin ich dankbar? (Der Duft in der Bäckerei, eine fröhliche Bedienung, die Erleichterung, den Bus gerade noch erreicht zu haben...)
- Nehmen Sie am Morgen ein Handvoll Bonbons in die Hosen- oder Jackentasche. Bei jeder erfreulichen Kleinigkeit nehmen Sie ein Bonbon und stecken es in die Tasche auf der anderen Seite. Ziehen Sie am Abend Bilanz, woran Sie sich an diesem Tag gefreut haben.
- Notieren Sie sich während 3 Monaten jeden Abend drei Erlebnisse, für die Sie dankbar sind.

Einfache Entspannungsübungen

- Spannen Sie alle Muskeln Ihres Körpers an und halten Sie die Luft an. Zählen Sie innerlich bis fünf und lösen Sie mit einem kräftigen Atemstoss alle Anspannungen im Körper.
- Atmen Sie tief in den Bauch ein und zählen dabei langsam bis vier. Atmen Sie dann langsam wieder aus und zählen wieder bis vier. Wiederholen Sie diese Übung ein paar Mal bis Sie eine Entspannung fühlen.
- gekünsteltes Lächeln: Wenn Sie Ihre Mundwinkel wie beim echten Lächeln hochziehen, drückt der Muskel zwischen Wange und Auge genau auf den Nerv, der unserem Gehirn eine fröhliche Stimmung signalisiert. Je mehr Sie Ihre Mundwinkel hochziehen, desto intensiver ist die Wirkung.

Wahrnehmungsübung 5-4-3-2-1

- Atmen Sie 5-mal ein und aus. Benennen Sie bei jedem Atemzug etwas, das Sie sehen können: «Ich sehe einen Baum, ich sehe eine ...»
- Bei den nächsten 5 Atemzügen benennen Sie etwas, das Sie hören können. Wenn Sie mögen, schliessen Sie die Augen: «Ich höre Vogelgezwitscher, ich höre ...»
- Bei den nächsten 5 Atemzügen benennen Sie etwas, das Sie spüren können. Wenn Sie mögen, schliessen Sie die Augen. «Ich spüre meine Beine, ich spüre ...»
- Wiederholen Sie diese drei Sinneswahrnehmungen (ich sehe, ich höre, ich spüre) und atmen dazu 4-mal ein und aus, dann wiederholen Sie die Sinneswahrnehmungen zu 3 Atemzügen, dann zu 2 Atemzügen und dann zu einem Atemzug.

Weitere Anleitungen zu Entspannungstechniken

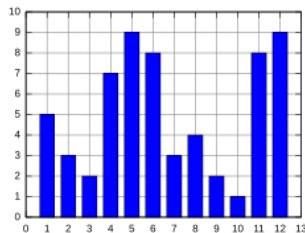
Im Internet, z.B. zu folgenden Stichworten:

- Achtsamkeitstraining, Atemgymnastik, autogenes Training
- Mañana- Kompetenz
- progressive Muskelentspannung
- Selbstmitgefühlstraining MSC (Mindfull Self-Compassion)
- Viele Entspannungsübungen auch auf den Webseiten von Krankenkassen und auf der Gesundheitsplattform der Migros <https://impuls.migros.ch>

Stressdiagramm

Überlegen Sie sich, welche Lebensbereiche Ihnen Mühe machen, Energie fressen oder Sie stressen, z.B. Arbeit/Beruf, Finanzen, Kinder, Herkunftsfamilie, Nachbarn, Verkehrslärm usw.

Zeichnen Sie zu jenem Lebensbereich eine Säule, wobei die Säule umso höher ist, je höher der Stress ist, den Sie in diesem Lebensbereich empfinden:



Ressourcenbilanz

Ressourcen sind persönliche Stärken, Fähigkeiten (z.B. Humor, Gelassenheit, Strukturiertheit, Spontaneität), aber auch Ihr Beziehungsnetz (Freundeskreis Familienangehörige). Folgender Fragen können Ihnen dabei helfen:

1. Welche Fähigkeiten schätzen Sie an sich selber?
2. Welche Eigenschaften schätzen andere an Ihnen?
3. Welche Fähigkeiten oder Eigenschaften haben Ihnen in früheren Krisen geholfen, Mut zu fassen und Lösungen anzupacken?
4. Wann nehmen Sie sich Zeit zum bewussten Entspannen? Was tut Ihnen gut?
5. Welche Freizeitaktivitäten machen Ihnen Freude? Oder würden Ihnen Freude machen?
6. Mit welchen Personen sind Sie gern zusammen? Wie häufig haben Sie Kontakt?
7. Welche Ressourcen unterstützen Sie im Moment besonders? Wie tanken Sie Kraft?
8. Wählen Sie mindestens 5 persönliche Ressourcen aus und notieren Sie diese auf kleinen Kärtchen («ich kann...», «ich habe...», «ich bin...»). Verteilen Sie die Kärtchen in Ihrer Wohnung, sodass Sie die Kärtchen täglich sehen und daran erinnert werden.

Praktische Tipps

- Routinen oder neue Gewohnheiten im Alltag zu etablieren ist eine Herausforderung, auch wenn der Nutzen von Entspannungsübungen unserem Verstand einleuchtet.
- Man findet dazu jede Menge Tipps im Internet, Apps usw. (z.B. Stichwort «neue Gewohnheiten etablieren»)
- Sie können auch im eigenen Erfahrungsschatz suchen: Welche Gewohnheiten haben Sie in Ihren Alltag integrieren können? Wie haben Sie das geschafft? Z.B. vor der Arbeit 10 Minuten Zeitung lesen oder Ihr Handy checken, ein Einschlafritual, täglich 15 Minuten zu Fuss gehen, regelmässig ein Musikinstrument spielen...
Und weshalb vergessen Sie nicht, die Zähne zu putzen, zu duschen und Ihre Blumen zu giesen? Wann und weshalb haben Sie diese Verantwortung selber übernommen?

Bis neue Gewohnheiten im Alltag verankert sind, dauert es allerdings ein paar Wochen. Wenn Sie diese Aussicht abschreckt, dann werfen Sie einen Blick in die folgende Geschichte:

Beppo, der Strassenkehrer

Aus dem Buch "Momo" von Michael Ende

Beppo liebte diese Stunden vor Tagesanbruch, wenn die Stadt noch schlief. Und er tat seine Arbeit gern und gründlich. Er wusste, es war eine sehr notwendige Arbeit. Wenn er so die Strassen kehrte, tat er es langsam, aber stetig: Bei jedem Schritt einen Atemzug und bei jedem Atemzug einen Besenstrich.

Dazwischen blieb er manchmal ein Weilchen stehen und blickte nachdenklich vor sich hin. Und dann ging es wieder weiter: Schritt - Atemzug - Besenstrich.

Während er sich so dahinbewegte, vor sich die schmutzige Strasse und hinter sich die saubere, kamen ihm oft grosse Gedanken. Aber es waren Gedanken ohne Worte, Gedanken, die sich so schwer mitteilen liessen wie ein bestimmter Duft, an den man sich nur gerade eben noch erinnert, oder wie eine Farbe, von der man geträumt hat.

Nach der Arbeit, wenn er bei Momo sass, erklärte er ihr seine grossen Gedanken. Und da sie auf ihre besondere Art zuhörte, löste sich seine Zunge, und er fand die richtigen Worte.

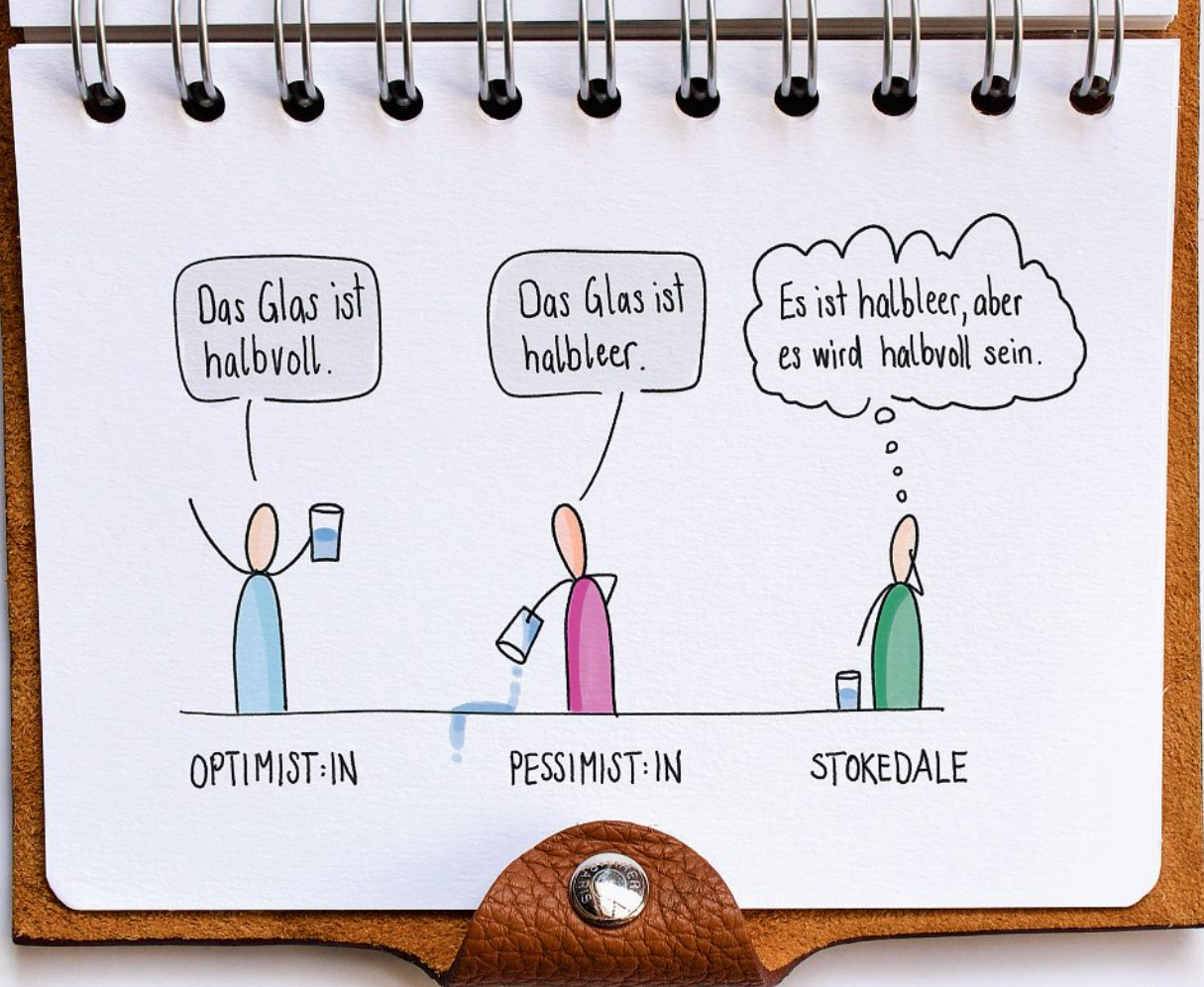
«Siehst du, Momo», sagte er dann zum Beispiel, «es ist so: Manchmal hat man eine sehr lange Strasse vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man.»

Er blickte eine Weile schweigend vor sich hin, dann fuhr er fort: «Und dann fängt man an, sich zu beeilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz ausser Puste und kann nicht mehr. Und die Strasse liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen.»

Er dachte einige Zeit nach. Dann sprach er weiter: «Man darf nie an die ganze Strasse auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten.»

Wieder hielt er inne und überlegte, ehe er hinzufügte: «Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.»

Und abermals nach einer langen Pause fuhr er fort: «Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Strasse gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht ausser Puste.» Er nickte vor sich hin und sagte abschliessend: «Das ist wichtig.»



KROGERUS & TSCHÄPPELER

IST ES BESSER, OPTIMISTISCH ODER PESSIMISTISCH ZU SEIN?

Am 9. September 1965 geriet das Kampfflugzeug von James Stockdale bei einem Flug über Nordvietnam unter Flak-Beschuss, und der 41-Jährige musste den Schleudersitz auslösen. Sekunden nachdem er gelandet war, wurde er von Dorfbewohnern schwer verprügelt und ins berüchtigte «Hanoi Hilton» gebracht.

Stockdales Leidensweg sollte siebeneinhalb Jahre dauern. Er ertrug Verhöre, Folter und vier Jahre in vollkommener Isolation. Wie er das ausgehalten habe, wurde er Jahre nach seiner Entlassung vom Buchautoren Jim Collins gefragt. Stockdale antwortete: «Ich habe nie den Glauben an das Ende der Geschichte verloren.» Collins fragte ihn auch nach den Häftlingen, die es nicht aus den Lagern herauschafften. Wer waren die? «Die Optimisten», antwortete Stockdale, «diejenigen, die sagten: «Wir werden bis Weihnachten draussen sein.» Du darfst den Glauben daran, dass du am Ende siegen wirst, niemals mit der Disziplin verwechseln, dich den brutalsten Tatsachen deiner gegenwärtigen Realität zu stellen.» Die Formulierung wurde als das **Stockdale-Paradox** popularisiert: Wer optimistisch ist, wird enttäuscht, wer

pessimistisch ist, wird aufgeben. Der Trick des Überlebens liegt darin, immer zu glauben, dass alles ein gutes Ende haben wird, aber zugleich die Wirklichkeit in all ihrer Brutalität zu akzeptieren.

Nun sollte man vorsichtig sein, Überlebensstrategien aus Gefängnissen auf unseren Alltag zu übertragen. Und doch durchleben auch wir Krisen. Wie also hilft uns das Stockdale-Paradox konkret?

Um seinen Willen zu schützen, orientierte sich Stockdale an einem Grundsatz der Stoiker. Es gibt zwei Kategorien: Dinge, die wir mit unserem Willen kontrollieren können, und Dinge, die wir nicht beeinflussen können. Je mehr wir uns auf Themen ausserhalb unserer Kontrolle konzentrieren, desto hilfloser, fremdgesteuerter und verzweifelter fühlen wir uns. Je mehr wir uns auf jene Dinge konzentrieren, die wir in der Hand haben – und seien es noch so wenige –, desto selbstsicherer und ruhiger werden wir.

Das nächste Mal, wenn wir vor einer privaten oder politischen Krise stehen, sollten wir uns alle an das Stockdale-Paradox erinnern: Verliere nie den Glauben, aber konfrontiere immer die Realität.