

Liebe Leserinnen und Leser,

wir alle haben gelernt, mit Stress und Ängsten auf bestimmte Art und Weise umzugehen. Wie effektiv unser Umgang ist, zeigt sich insbesondere in Krisensituationen.

Sind wir auch in anhaltenden bedrohlichen Szenarien, die wir nur bedingt beeinflussen können, in der Lage, mit den einhergehenden Gefühlen „gesund“ umzugehen? Und was ist eigentlich ein „gesunder Umgang“ mit spürbar belastenden Gefühlen, wie Angst, Sorge, Hilflosigkeit, Trauer und Wut bei uns selbst?

Dazu in aller Kürze ein paar wissenschaftliche Fakten:

- * Die Entstehung von Stress und Gefühlen z.B. bei bedrohlichen Situationen läuft in Hirnregionen ab, auf die unser kognitiver Verstand keinen oder nur sehr wenig Einfluss hat.
- * Unsere Stressreaktion und die sie begleitenden Gedanken & Gefühle sind abhängig von unseren bisherigen Erfahrungen. Die Bewertung einer Situation ist individuell und beeinflusst zunächst unbewusst unsere Wahrnehmung und unser Verhalten.
- * Gefühle haben sich im Verlauf der Evolution bei Menschen entwickelt, weil sie uns aus den ursprünglichen Überlebensstrategien wie „Flüchten“, „Kämpfen“ oder „Erstarren“ situativ und intuitiv die erfolgsversprechende Variante wählen lassen.
- * Wir neigen dazu, entstandene belastende Gefühle unterdrücken zu wollen. Eine kurzfristige Unterdrückung – weil die Situation es erfordert und ein authentisches Verhalten gerade nicht hilfreich wäre – ist nicht das Problem. Jeder Versuch jedoch, belastenden Gedanken & Gefühle auf Dauer zu unterdrücken, führt eher zur Verstärkung und in eine Negativ-Spirale.
- * Bei lange anhaltenden Belastungen können sich schädliche „Kreisläufe“ entwickeln, bei denen sich Stressreaktionen wie Muskelanspannung, Atemanspannung, Tunnelblick und durchgehend schlechte Bewertungen der Situation und der eigenen Stimmung wechselseitig beeinflussen und Stress & unangenehme Körperreaktionen verstärken.

Durchbrechen wir diese negativen Kreisläufe und nutzen wir unsere Kraftquellen!

Es sind einfache Dinge, die uns allen möglich sind, wenngleich sie zunächst profan klingen. Um einen positiven Effekt zu erzielen, müssen wir diese einfachen Dinge aber **in die Tat umsetzen und regelmäßig üben.**

1. Sorgen Sie für einen regelmäßigen Wechsel von Anspannung (Aktivierung) und Entspannung (Deaktivierung)

- a) **Entspannen Sie Ihren Körper und ihrer Muskulatur so oft es geht**, Sport, kleine Bewegungsübungen, Lockerungsübungen, ein erholsames heißes Bad kennen wir alle – machen Sie regelmäßig das, was möglich ist.
Effekt: Körperliche Entspannung gibt unserem Gehirn positives Feedback, der Kreislauf Muskelanspannung - Stress- Muskelanspannung ist durchbrochen!
- b) **Achten Sie immer wieder bewusst auf ihre Atmung.** Tiefes ruhiges Durchatmen, kleine Atemübungen z.B. 1 Minute die Augen schließen und Atmung beobachten. Sie kennen bestimmt selbst einige Übungen ...
Effekt: Entspanntes Atmen gibt unserem Gehirn positives Feedback – der Kreislauf Atemanspannung – Stress – Atemanspannung ist durchbrochen!

2. Nachdem Sie wie unter 1. etwas Ruhe in ihr körperliches System gebracht haben, **versuchen Sie ihren Blick auf die Dinge ein wenig zu erweitern und gegebenenfalls zu objektivieren.**

Was umgibt Sie gerade? Was nehmen Sie auch an angenehmen und hilfreichen Aspekten wahr? Wie geht es Ihnen gerade? Nehmen Sie sich Zeit für sich und ihre Gedanken!

Effekt: Das Verlassen des „Tunnelblicks“ gibt ihrem Gehirn positives Feedback – der Kreislauf rein negatives Bewerten – Stress – Tunnelblick – negatives Bewerten wird durchbrochen!

3. Wenn Sie bei 2. ein spürbar belastendes Gefühl, wie Anspannung, Angst, Sorge oder Hilflosigkeit bei sich wahrnehmen, dann könnten Sie folgenden **innerlichen Dialog zur Akzeptanz der Gefühle führen:**

- Es ist völlig in Ordnung, dass sich dieses Gefühl einstellt, das ist in dieser Situation normal
- ich akzeptiere das Gefühl, denn ich kann es gerade sowieso nicht verändern
- Das Gefühl will mir grundsätzlich helfen... z.B. vorsichtig zu sein (Angst, Sorge), mir z.B. Energie zu geben (Stress) und mir deutlich zu machen, dass ich nur bedingt Einfluss auf die Situation habe (Hilflosigkeit)

(Wer dazu mehr wissen möchte, findet im Anhang eine „kleine Emotionslehre“ über den Sinn von Gefühlen!)

Zusätzlich könnte Sie sich ein wenig unterstützen und selbst instruieren, wenn es Ihnen möglich ist:

- Ich habe schon viele schwierige Situationen gemeistert
- Um mich herum gibt es viele Menschen, die mir helfen und mich unterstützen
-

Effekt: Die Akzeptanz der eigenen Gefühle (Damit ist nicht gemeint, die Gefühle toll zu finden!) gibt ihrem Gehirn das Feedback, dass das Signal angekommen ist – der Kreislauf Vermeidung/Verdrängung von Gefühlen – Stress durch Kompensation – Vermeidung/Verdrängung wird unterbrochen

Durch diese Schritte tun Sie sich selbst etwas Gutes, damit Sie auch anderen helfen können. Und das ist sehr viel.

Viel Erfolg beim Umsetzen!

Übrigens:

Wir planen weitere Informationen an euch zu streuen, deshalb sind wir dankbar für Rückmeldungen/Hinweise

Ihr Team des Dezernatsteiles 13.4