

SOS-Strategien bei akuten Stresssituationen - Notfallplan bei Gefühlen der Überforderung

Die im Folgenden genannten Strategien bei akutem Stress werden bewusst eingesetzt. Sie dienen dem Aushalten von Hochstress, bis dieser von selbst geringer wird. Im Hochstress sind Konzentration und Aufmerksamkeit stark herabgesetzt, daher ist eine intensive Ablenkung die beste Strategie.

- **Atmen**

Atmen Sie tief durch: 5 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 5 Sekunden ausatmen.

10 Mal tief ein- und ausatmen, beruhigt den Körper.

- **Anspannen – Entspannen**

Ziehen Sie beide Schultern fest nach oben, atmen Sie weiter, zählen Sie bis 10 und lassen Sie die Schultern bewusst wieder locker fallen, atmen Sie dabei bewusst aus. Solange wiederholen, wie es Ihnen in dem Moment gut tut.

- **Frischluft – falls möglich**

Öffnen Sie das Fenster oder noch besser (wenn möglich): Drehen Sie eine Runde ums Gebäude. Das lüftet den Kopf und schafft Platz für neue Gedanken.

- **Drücken**

Nutzen Sie das Wissen der Akupressur und drücken Sie den Anti-Stress-Punkt in der Mitte der Handinnenfläche für etwa 10 Sekunden. Anschließend drücken Sie den Punkt nochmals auf der anderen Hand. Wiederholen Sie den Vorgang, so oft es Ihnen guttut.

- **Schnuppern**

Riechen Sie etwa eine Minute lang an dem Fläschchen mit Duftöl, das Sie für Notfälle in der Kitteltasche parat haben. Ätherische Öle wie Zitrone, Grapefruit, Bergamotte oder Orange wirken beruhigend und entspannend und machen den Kopf frei.

- **Zählen**

Rückwärts zählen oder von 100 rückwärts immer 7 abziehen.

- **Buchstabieren**

Wörter in der Umgebung rückwärts buchstabieren. Das Buchstabieren nimmt so viel Kapazität im Gehirn ein, sodass stressreiche Gedanken in diesem Moment keinen Raum einnehmen können.

- **Imaginationsübungen machen**

Zum Beispiel stelle ich mir vor, dass ich an einem Fluss sitze. In diesem Fluss fließen Äste vorüber. Nun setze ich die belastenden Gedanken auf den jeweiligen vorbeifließenden Hölzern und schaue ihnen hinterher.

Oder vor dem Einschlafen stelle ich mir vor, dass ich meine Probleme oder belastenden Gedanken in einen imaginären Rucksack, der am Bett steht, hineinlege.

- **Einstellung**

Akzeptieren Sie (bedeutet nicht, dass Sie es gut finden müssen), dass Sie sich in einer stressigen Situation befinden und versichern Sie sich, dass es einen Weg hinaus gibt.

Langfristige Strategien zum Umgang mit Stress und Belastungen in Corona-Zeiten

▪ **Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt**

Aus Erfahrung von Menschen, die Tragödien und Katastrophen erlebt haben, wissen wir, dass eine übermäßige Beschäftigung mit diesen Geschehnissen in Nachrichten aller Art negative emotionale Folgen haben und negative Effekte noch weiter verstärken kann. Zwar helfen Fakten gegen überschwemmende Gefühle von Hilflosigkeit und Kontrollverlust, denn seriöse und klare Informationen geben Sicherheit und Orientierung. Jedoch kann ein ununterbrochener Medienkonsum überfordern, indem immer wieder bestimmte Schilderungen und Bilder wiederholt werden. Im Grunde reicht ein tägliches Update aus einer verlässlichen Quelle, um angemessen auf dem Laufenden zu bleiben.

▪ **Gefühle ausdrücken**

Wir haben alle unterschiedlichste Gefühle in dieser ungewohnten Situation, z.B. Verwirrung, Angst oder Stress. Diese Gefühle sind absolut verständlich: Beachten Sie diese und versuchen Sie, Ihre Gefühle zu akzeptieren und auszudrücken zum Beispiel im Gespräch mit Kollegen, Familie, Freunden oder kreativ (malen, aufschreiben oder musizieren).

▪ **Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte über Distanz**

Bleiben Sie mit Ihren Freunden und Verwandten regelmäßig im Kontakt über Telefon, SMS oder Videochats. Und scheuen Sie sich nicht, Unterstützung zu suchen, wenn Sie welche benötigen - die allermeisten Mitmenschen helfen gerne.

▪ **Begrenzen Sie das Grübeln**

Über etwas intensiv nachzudenken ist eine von vielen Strategien im Umgang mit Stresssituationen. Jedoch ist ein Zuviel an Grübeln oft kontraproduktiv, da es zusätzlich Stress produziert. Überlegen Sie sich im Vorfeld eine Tätigkeit (z.B. lesen, backen, aufräumen, mit Kindern spielen, puzzeln, spazieren gehen oder basteln, Holz hacken), die Sie ausführen können, falls Sie ins Grübeln verfallen. Es kann auch eine hilfreiche Strategie sein, das Grübeln zu verschieben und auf selbst festgelegte Grübelzeiten zu begrenzen. Nehmen Sie sich dazu vorher festgelegte 10-20 Minuten Zeit, in der Sie so viel grübeln können, wie Sie möchten. Wenn außerhalb dieser Zeit Sorgen auftreten, sagen Sie zu sich selbst: „Darüber denke ich –nachher, morgen oder in meiner Grübelzeit- nach - aber nicht jetzt. Regelmäßig geübt kann das eine große Entlastung schaffen.

▪ **Bewegung**

Bewegung wirkt Wunder im Kopf und wirkt sich wissenschaftlich nachgewiesen positiv auf unsere Psyche aus. Sport ist auch auf engem Raum möglich. Videos im Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme. Rausgehen in die Natur zum Laufen oder Walken sind auch gute Alternativen.

- **Bei sich bleiben – Angst ist ansteckend**

Der Mensch ist ein „Herdentier“. Wir neigen dazu, uns am Verhalten Anderer zu orientieren. Das Verhalten der Anderen wird unbewusst zu unserem Vorbild. Wenn die Anderen gelassen bleiben, verlassen wir uns darauf, dass keine Gefahr droht. Umgekehrt lassen wir uns leicht von der Angst Anderer anstecken. Einerseits erleichtert es uns das Leben, weil wir uns nicht Gedanken über das tatsächliche Risiko und passende Gegenmaßnahmen machen müssen. Andererseits kann es womöglich auch zu unangemessenen Verharmlosungen oder zu übertriebenen Ängsten und Verhaltensweisen führen.

- **Ängste lähmen das rationale Denken**

Angst ist eine Emotion. Und bei starken Gefühlen können wir nicht klar denken. Wer sehr starke Ängste vor einer Erkrankung entwickelt, wird nicht unbedingt klar und logisch denken. Daher kann es zu sinnlosen und kontraproduktiven Verhaltensweisen kommen, z.B. große Vorräte an Lebensmitteln anzulegen, die man wahrscheinlich später entsorgen wird, weil man sie gar nicht mag.

Auch hier ist es ratsam, sich mit aktuellen und seriösen Informationen zu versorgen, aber nicht andauernd (vgl. Punkt 1: Medienkonsum). Wer andauernd nach neuen Nachrichten über Corona im Internet sucht, beschäftigt sich laufend mit seinen Ängsten und vergrößert sie so noch. Sprechen Sie mit Anderen und überlegen Sie genau, was Ihnen wirklich passieren könnte und wie Sie dann auf diese Situation reagieren können. Wenn Sie verschiedene Szenarien vorgeplant haben, verhindern Sie Kurzschlussreaktionen und panisches Denken.

- **Eigene Einstellung**

Zu den häufigsten Stress erzeugenden Leitsätzen gehören: „Starke Menschen brauchen keine Hilfe“ oder „Probleme verschwinden, wenn man Ihnen nur lange genug aus dem Weg geht“.

Häufig geht mit diesen Sätzen ein Schweigen einher, weil ich z.B. andere Menschen nicht beunruhigen möchte oder weil ich befürchte, dass jemand merken könnte, dass ich Hilfe dringend bräuchte. Und mir vielleicht nachgesagt wird, ich sei nicht leistungsfähig.

Hier kann das Einnehmen einer veränderten Sichtweise hilfreich sein: Z.B. wie würde ein guter Freund darüber denken? Würde er zu dem gleichen Ergebnis kommen?

Auch im Rahmen einer Sprechstunde bietet sich die Möglichkeit, dieses Schweigen zu unterbrechen und sich Entlastung zu verschaffen. Häufig verlieren bestimmte Dinge ihren Schrecken, wenn sie einmal ausgesprochen worden sind.