

## **Methoden der Stabilisierung und psychischen Entlastung/Entspannung**

Der Coronavirus (Covid-19) erfordert von uns allen, bereits seit vielen Wochen, eine ständig neue Anpassungsfähigkeit, eine hohe Flexibilität bzgl. der Alltagsbewältigung und Alltagsgestaltung, die mit vielen persönlichen Einschränkungen, mangelnder Tagesstruktur und in der Regel weniger Bewegung im Alltag verbunden ist.

Die Art und Weise persönliche Kontakte zu gestalten verändert sich; körperliche Kontakte -Berührungen/Umarmungen- müssen häufig reduziert oder aber ganz vermieden werden, was dazu führen kann, dass unser „Wohlfühlhormon“ das *Oxytocin* verringert wird und wir anfälliger für Stress und Ängste sein können und auch das „Glückshormon“ *Serotonin*, welches bei Berührungen freigesetzt wird, kann nun deutlich verringert sein, sodass es uns schwerer fällt, zur Ruhe zu kommen und positive Emotionen zu entwickeln.

Die Folgen der o.g. Veränderungen können Gefühle der Einsamkeit, Unsicherheit, Traurigkeit, Angst, Gereiztheit, Hilflosigkeit, Ohnmacht u.v.m. mit sich bringen.

Die Gedanken beginnen zu kreisen...“was wird geschehen, wie weit werden wir noch eingeschränkt werden?“, „werden meine Familienmitglieder, Freunde oder auch ich an dem Corona-Virus erkranken oder vielleicht auch sterben können?“, „(wie) werden wir die wirtschaftliche (globale) Krise überstehen können?“...

Auf der körperlichen Ebene zeigen sich diese unangenehmen Gefühle und Gedanken oftmals anhand von Symptomen wie Verspannungen, Schmerzen, innerer Unruhe, Schlafstörungen...

Jeder Mensch bzw. die Psyche eines jeden Menschen reagiert unterschiedlich auf die auch individuellen Herausforderungen in dieser außergewöhnlichen Zeit und benötigt somit auch individuelle Strategien im Alltag, um mit der aktuellen Situationen zurecht zu kommen.

Im Folgenden werden einige Strategien hinsichtlich der Stabilisierungs- und Entspannungsmöglichkeiten im Alltag vorgestellt.

Wir wünschen **Ihnen** an dieser Stelle viel **Spaß, Kreativität, Gelassenheit, Humor** sowie **Glück** beim Experimentieren und Umsetzen der folgenden Übungen in **Ihren** persönlichen Alltag...

### **Satz des Tages:**

Starten sie mit einem positiven (Vor) Satz in den Tag beispielsweise „Ich bin gesund und stark“, „Ich liebe meine Familie“, „Ich bin wertvoll“, „Jede Hürde lässt sich meistern“, „In der Ruhe liegt die Kraft“, „Ich fühle mich jeder Situation gewachsen“...

Diesen Satz können sie im Laufe des Tages mehrfach in Gedanken oder auch laut für sich wiederholen. Er sorgt für positive Gedankenkraft und hilft ihnen, sich auf die positiven Dinge im Leben konzentrieren zu können, denn SIE gestalten ihr Leben.

**„Was Du denkst, bist Du!“** –Buddha-

### **Tagesstruktur:**

Beginnen sie den Tag zu einer festgelegten Uhrzeit und mit einer Tagesstruktur, die sie für sich bzw. gemeinsam mit der Familie entwickeln und schriftlich festhalten. Achten sie darauf, dass neben dem „Pflichtprogramm“ (Home-Office, Hausarbeiten, Schulaufgaben...) auch genügend „nette Programmpunkte“ (spazieren gehen, Buch lesen, gemeinsam Kuchen backen und essen, soziale Kontakte pflegen...) stattfinden, die ihnen Spaß machen, sie entspannen und die sie mit frischer Energie und Kraft versorgen.

Überlegen sie in diesem Zusammenhang für sich oder aber gemeinsam mit ihrer Familie, was ihre persönlichen Kraftquellen sind und verankern sie diese fest in ihre Tagesstruktur.

### **Erkundung der persönlichen Kraft- und Energiequellen:**

Schreiben sie eine Liste mit all den Dingen, die ihnen Kraft und Energie im Alltag bringen, die ihnen Spaß machen, die bei ihnen für Entspannung sorgen, sie glücklich fühlen lassen und in der aktuellen Situation auch von ihnen umgesetzt werden können.

Das könnte z.B. sein:

ein warmes Bad, ein spannendes Buch lesen, eine Tasse des Lieblingskaffees zelebrieren, ein Spaziergang im Wald, schöne Musik, mit dem/r/n Liebsten kuscheln, gemeinsam singen, eine Schokotorte, ein Familienspieleabend, ein alter Lieblingsfilm, Frühstück im Bett, ein frischer Blumenstrauß auf dem Tisch...

### **Fokussierung auf glückliche Momente/Ereignisse des Tages:**

Gestalten sie bzw. gemeinsam mit der Familie ein „Glas des Glücks“ (kann z.B. ein Einmachglas oder auch eine Box sein) indem sie dieses individuell bemalen, bekleben oder beschriften und konservieren sie ihr Glück. Auf kleinen Zettel können sie ihre „glücklichen Momente“ des Tages schriftlich festhalten (z.B. gemeinsamer Spieleabend mit der Familie, Spaziergang im Wald...) und am Ende des Tages in das Glas legen. Natürlich können sie auch Gegenstände, welche sie mit einem „Glücksmoment“ in Verbindung bringen in diesem Glas konservieren (z.B. eine getrocknete Blüte, der Korken einer Flasche, Kieselsteine...). Während des täglich ritualisierten Konservierens des neuen „Glücksmomentes“ fällt der Blick auf die bereits vorhandenen gesammelten „Glücksmomente“ und den damit verbundenen positiven Erinnerungen. Das Reflektieren der vielen „Glücksmomente“ kann sie nun entspannt und zufrieden in den Schlaf begleiten.

### **Entspannungstechniken:**

Für den einen sorgt das Joggen durch den Park oder aber ein Spaziergang im Wald für Entspannung und frische Energie. Jedoch ist diese Strategie für andere Menschen nicht unbedingt hilfreich oder nicht ausreichend und sie benötigen spezielle Entspannungstechniken.

Hier gibt es unterschiedliche Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, das Autogene Training, Achtsamkeitsübungen oder spezielle Atemübungen die in dieser unruhigen Zeit unterstützend wirken können.

Im Folgenden sind Anleitungen der Krankenkassen für diese unterschiedlichen Entspannungstechniken zusammengestellt.

#### Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

<https://www.youtube.com/watch?v=c8NdFOXBgxE> - von der AOK

#### Autogenes Training

<https://www.vigo.de/rubriken/koerper-und-seele/entspannung-und-achtsamkeit/lesen/autogenes-training-cd-bestellen.html> - CD Bestellmöglichkeiten für AOK Versicherte

#### Atemübungen

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/atementspannung-zum-download-2007126> - von der TK zum Download

#### Achtsamkeitsübungen

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/body-scan-download-2007110>  
- Bodyscan von der TK zum Download

<https://www.youtube.com/watch?v=RLCq4mkhIAg> – Bodyscan von der AOK

Stress und Verspannung entsteht häufig durch das Erinnern von negativen Erlebnissen aus der nahen oder fernen Vergangenheit und/oder durch das Denken an bevorstehende unangenehme oder bedrohliche Situationen in der nahen oder fernen Zukunft. Für viele Menschen ist der einzige "sichere Ort" für Entspannung und Wohlbefinden der schmale Grad der absoluten Gegenwart, in anderen Worten das "Hier und Jetzt".

Unter anderem hilft hier die „**5-4-3-2-1-Übung**“, genau diesen so wichtigen Kontakt zur Gegenwart herzustellen und zu stärken. Oder aber auch Übungen die hier im Weiteren beschrieben werden.

*Wenn ein Computer mit einem begrenzten Arbeitsspeicher mit einer bestimmten Aufgabe voll ausgenutzt ist, können keine weiteren Programme mehr aktiviert und keine weiteren Informationen von der Festplatte geholt werden. Genauso ist es mit dem Gehirn. Wenn wir aus drei Sinnessystemen, in einer ausreichenden Geschwindigkeit abwechselnd unsere aktuellen Sinneswahrnehmungen in der Gegenwart benennen, dann hat unser Gehirn keine Kapazität mehr frei, noch über Vergangenes oder Zukünftiges nachzudenken!*

#### **Die „5-4-3-2-1-Übung“**

Finden Sie eine angenehme Position für ihren Körper und machen sie es sich bequem. Konzentrieren sie sich auf alles, was gerade um sie herum passiert, d.h. das was sie gerade sehen, hören und spüren!

Fangen sie jetzt damit an, sich zuerst 5 Mal im Kopf (oder auch laut) zu sagen, was sie sehen („Ich sehe das Buch im Regal...“), danach sagen sie sich im Kopf (oder auch laut) 5 Mal, was sie hören („Ich höre ein vorbeifahrendes Auto...“), und dann noch 5 Mal, was sie spüren („Ich spüre die Uhr am Handgelenk...“).

Dann machen sie dasselbe 4 Mal, dann 3 Mal, dann 2 Mal und zum Schluss nur noch einmal.

Es ist nicht schlimm, wenn sie immer wieder dieselben Dinge hören, sehen oder spüren. Sie können auch von einem zum anderen Bereich springen, z.B. wenn sie plötzlich ein Geräusch hören, aber gerade dabei sind, sich Sachen vorzustellen, die sie spüren. Sie werden merken, dass ihnen ein Bereich vielleicht leichter fällt als ein anderer, das ist gar nicht schlimm und geht den meisten Menschen so. Manchmal hilft es, wenn sie sich die Dinge laut sagen und nicht nur in ihrem Kopf. Wenn sie das Gefühl haben, ihre Augen schließen zu wollen, ist das absolut in Ordnung. Sie bestimmen, in welchem Tempo sie diese Übung machen möchten, auch die Reihenfolge können sie sich aussuchen – es ist ihre Übung, also bestimmen sie!

(Beltz Verlag, Weinheim, Basel)

#### **Die Übung „Atemzüge zählen“**

Um ihre Gedanken und Gefühle auf etwas anderes zu lenken, können sie ganz einfach und still ihre Atemzüge zählen. Dies ist eine gute Methode, die kein anderer mitbekommt, ihnen aber trotzdem helfen kann, sich nur auf diese eine Sache zu konzentrieren. Vielleicht fällt es ihnen leichter, wenn sie dabei eine oder sogar beide Hände auf ihre Brust oder ihren Bauch legen.

Atmen sie ruhig und langsam und zählen dabei in Gedanken nach folgendem Muster, während sie ein- oder ausatmen:

-Beim Einatmen: 1, 2 / Beim Ausatmen: 1,2

-Beim Einatmen: 1, 2, 3 / Beim Ausatmen: 1, 2, 3

-Zählen sie immer eins dazu, bis sie bei 10 angekommen sind.

Wiederholen sie dieses Zählen der Atemzüge solange, bis sie nur noch an das Atmen und Zählen und an nichts anderes mehr denken. Wenn sie mögen, können sie diese Übung regelmäßig jeden Morgen und Abend beim Aufstehen oder dem Zubettgehen machen. Probieren sie einfach aus, wann und wie diese Übung ihnen helfen kann und geben sie nach einem Mal üben nicht direkt auf, sondern probieren es ein zweites und drittes Mal.

(Beltz Verlag, Weinheim, Basel)

### **Die Übung „Gehmeditation“**

Bei dieser Übung sollten sie ganz bewusst gehen und jede Bewegung und jede Berührung ihres Fußes intensiv spüren. Das geht am besten ohne Schuhe und Strümpfe, also ziehen sie als erstes ihre Schuhe und Strümpfe aus. Schreiten sie zunächst einfach mal hin und her und achten dabei genau darauf, wie sie das machen. Versuchen sie nun, nicht nur sehr langsam zu schreiten, sondern achten sie darauf, dass bei jedem Schritt jeder Punkt ihres Fußes den Boden berührt hat. Setzen sie ihren Fuß mit der Ferse auf rollen ihn ganz langsam bis zu den Zehen wieder ab.

Tipp: Stellen sie sich vor, sie hätten Farbe an ihren nackten Füßen und möchten mit jedem Schritt einen tollen Fußabdruck hinterlassen. Können sie sich das vorstellen?

Versuchen sie beim Schreiten genau zu erspüren, auf welchem Untergrund sie gehen, wie er sich anfühlt, welche Temperatur und welche Beschaffenheit er hat. Achten sie auch auf jedes noch so kleine Steinchen.

Was spüren sie? Konzentrieren sie sich nur auf ihre Füße und was sie mit ihnen genau in diesem Moment wahrnehmen.

Vielleicht können sie dies auf unterschiedlichem Untergrund ausprobieren, Waldboden fühlt sich zum Beispiel ganz anders an als der Boden bei ihnen zuhause.

Nutzen sie diese Übung, um sich ganz auf ihr Gehen und die Empfindungen dabei zu konzentrieren und sie werden sehen, dass sie sich damit schnell von negativen Gedanken befreien können.

(Beltz Verlag, Weinheim, Basel)

### **Die „Wolkenübung“**

Wenn sie das Gefühl haben, dass ihnen tausend Gedanken im Kopf herumschwirren und sie gar nicht zur Ruhe kommen können, schließen sie ihre Augen und stellen sich vor, sie liegen auf einer grünen Sommerwiese, um sie herum ist es richtig schön ruhig, nur ein paar Vögel zwitschern. Der Himmel ist strahlend blau, bis auf ein paar weiße Wattewölkchen, die langsam an ihnen vorbeiziehen. Können sie diese Wolken sehen? Ja! Dann stellen sie sich vor, wie sie die belastenden Gedanken einzeln auf die Wolken setzen und diese oben am Himmel langsam immer weiter weg fliegen. Mit jeder Wolke, auf die sie einen Gedanken setzen und die dann davontreibt und immer kleiner wird, bis sie ganz verschwindet, merken sie, wie ihr Kopf immer leerer wird und sie sich mehr und mehr entspannen. Wenn alle negativen Gedanken auf den Wolken davongeflogen sind, genießen sie noch ein Weilchen diesen wunderbaren Moment der Ruhe und Zufriedenheit. Wenden sie diese Übung an so oft sie möchten und probieren sie diese Übung vielleicht auch mit echten Wolken unter freiem Himmel aus.

(Beltz Verlag, Weinheim, Basel)

### **Die Übung „Dein sicherer Ort“**

Haben sie einen Ort, an dem sie sich ganz sicher und geborgen fühlen? Wenn ja, wie sieht dieser Ort aus? Was können sie dort sehen, spüren, schmecken, riechen, fühlen oder hören?

Wenn nein, wie könnte ihr sicherer Ort aussehen? Es kann auch ein märchenhafter Ort sein. Welches Gefühl möchten sie an diesem Ort haben? Was können sie an diesem sicheren Ort sehen, spüren, riechen, schmecken, fühlen oder hören?

Wenn sie diesen sicheren Ort im Kopf haben, gibt es irgendetwas, was sie noch verändern möchten? Sie können sich ihren sicheren Ort genauso gestalten, wie es für sie richtig ist. Sie können die Temperaturen verändern, sie können die Geräusche und Gerüche verändern...verändern sie alles so, dass sie sagen können: „Das ist mein perfekter sicherer Ort.“

Wenn ihr sicherer Ort nun absolut perfekt ist, überlegen sie sich eine Geste, welche sie immer wieder an diesen Ort erinnern soll. Tippen sie sich z.B. ein paar Mal an ihr Handgelenk oder reiben sie sich ihr Ohrfläppchen. Diese Geste sollten sie von nun an immer machen, wenn sie an ihren sicheren Ort denken bzw. denken möchten. Nach ein paar Mal üben werden sie merken, dass, sobald sie diese Geste machen, ihr sicherer Ort direkt vor ihrem inneren Auge auftaucht und sie ruhig und entspannt werden. Nutzen sie dies immer dann, wenn es ihnen nicht gut geht oder sie Lust dazu haben. Sie können den sicheren Ort auch als Einschlafhilfe nutzen und das Praktische an ihrem sicheren Ort ist, dass sie ihn immer dabei.

(Beltz Verlag, Weinheim, Basel)

### **Die „Stopp-Technik“**

Was machen sie, wenn sie an der Straße ein rotes Stoppschild sehen? Sicherlich halten sie an! Für fast alle auf der Welt gibt es Regeln, für den Straßenverkehr, in der Schule, zu Hause...Sie können auch eine Regel für negative Gedanken aufstellen. Denn sie haben das Recht, „STOPP“ zu negativen Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen oder Bildern zu sagen. Sie müssen diese nicht oder nicht immer an sich heranlassen.

Malen sie sich im Kopf aus, wie ihr individuelles Stoppschild aussehen soll: Soll es aussehen wie das rote Verkehrsschild oder ganz anders? Sie können es sich auch aufmalen und aufhängen, damit sie es immer sehen können.

Wenn sie sich ein eigenes Stoppschild gemalt haben, stellen sie sich vor, wie sie dieses hochreißen, sobald ein negativer Gedanke naht. Testen sie aus, ob es funktioniert. Wenn die negativen Gedanken trotzdem kommen, können sie das Hochreißen des Stoppschildes im Kopf anfangs auch noch mit einem laut gesagten „STOPP“ verstärken. Probieren sie einfach aus, wie es für sie passt. Wichtig ist auch, dass sie dies mehrfach üben, am besten erst einmal mit leichten Dingen, dann sind sie gut gewappnet für schwierige Situationen. Wenn sie mögen, können sie auch mit jemandem vereinbaren, dass die Person, wenn sie mitbekommt, dass es ihnen nicht gut geht, ihr Stoppschild zeigt oder auch eine entsprechende Geste macht, die sie vorher vereinbart haben. Zum Beispiel kann ihnen jemand wie im Fußball die rote Karte zeigen oder wie im Basketball das „T“ für „Time-Out“ (mit der waagerechten rechten und der senkrechten linken Hand ein „T“ darstellen) zeigen.

(Beltz Verlag, Weinheim, Basel)