

9 Dinge, die Du probieren kannst, wenn es gerade schwierig ist



Den Körper spüren und eiskalt duschen oder ein warmes Bad nehmen

Versuche in dich reinzuhören, was gerade richtig für dich ist. Ein warmes Bad kann beruhigend sein und dir helfen, dich getröstet und geborgen zu fühlen. Eine eiskalte Dusche für mindestens 1 Minute im Wechsel mit warmem Wasser kann Wunder wirken aus einer Gedankenspirale rauszukommen oder eine Schockstarre. Danach Zeit nehmen zum eincremen, um auch hier den Körper zu spüren. Wenn das gerade nicht möglich ist, kann es auch helfen einfach den Wasserhahn aufzudrehen und eiskaltes Wasser über die Hände laufen zu lassen.



Tanzen

Dreh laut Musik auf (geht natürlich auch mit Kopfhörern, wenn Du nicht alleine bist) und tanze mindestens ein ganzes Lied durch, versuche dabei die Arme oben und die Hände über dem Kopf zu halten. Es geht absolut nicht darum, wie es aussieht sondern ums Schütteln, Hüpfen, alles rauslassen, was feststeckt und den Körper wieder spüren.



Etwas wohltuendes selbst kochen und essen

Oft ist der Drang nach Fastfood oder anderem Essen, das nur kurzfristig gut tut, besonders groß, wenn wir uns nicht wohl fühlen. Aber besonders dann ist es hilfreich etwas gesundes, wohltuendes und am besten selbst gemachtes, zu essen. Kochen beschäftigt Nase, Tastsinn und Geschmacksnerven.



Rufe jemanden an oder triff dich mit jemandem

Auch wenn Dir vielleicht gerade nicht danach ist, Verbindung mit einer vertrauten Person aufzunehmen kann genau das Richtige sein und dich aus dem Gefühl alleine mit all dem zu sein holen. Wenn Du Dich sehr verzweifelt fühlst und nicht weißt, wen Du anrufen sollst: **Kontakt**daten zur **psychologischen und psychiatrischen Notfallversorgung** findest Du im **Ressourcen-Guide**. Auch einen Termin für ein Erstgespräch für eine Psychotherapie oder ein Coaching zu vereinbaren kann entlastend sein, weil du aktiv etwas für dich tust.



Leg dich auf den Boden, die Füße an die Wand

Leg Dich vor einer Wand auf den Boden, so dass Du ihn auf Deiner gesamten Körperrückseite spürst. Schiebe die Beine nun langsam die Wand hoch. Wenn Du etwas mehr Unterstützung für den unteren Rücken brauchst, schiebe Dir etwas unter den Po. Jetzt gibt es für die nächsten 5 Minuten nichts zu tun als zu atmen und zu versuchen wahrzunehmen, wie der Boden Dich trägt.



Schenke dir selbst eine beruhigende Berührung

Das Gehirn lässt sich überlisten und kann den Unterschied zwischen der Berührung eines anderen Menschen und deiner eigenen nicht so gut unterscheiden, wie man vielleicht denkst. Für die meisten Säugetiere hat Berührung einen stark beruhigenden Effekt für das Nervensystem, so auch für uns Menschen. Probiere es mal aus, wie es sich anfühlt Deine Hände auf Dein Herz zu legen oder eine Hand auf deinen Brustkorb und eine auf Deinen Bauch. Du kannst auch eine Hand auf die Stirn legen und eine in den Nacken oder Dir selbst über den Arm und die Hand streicheln. Probiere hier einfach aus, was Dir gut tut.



Sinne aktivieren mit Ball, Geruch oder Geschmack

Wenn Du einen genoppten Massageball hast, probiere ihn zwischen Rücken und der Wand herumzurollen oder unter den Füßen und an den Armen. Damit aktivierst Du den Tastsinn, nimmst Deinen Körper besser wahr und die Berührungen können beruhigend wirken. Ein Tennisball tut es auch.

Auch ein intensiver Geruch, z.B. von einem ätherischen Öl oder "Ammola" Stäbchen aus der Apotheke, sowie ein intensiver Geschmack, wie z:b Ingwer oder Chilibonbons kann helfen, das Nervensystem auf etwas anderes zu lenken.



Die Perspektive verändern und den Tunnelblick weiten

Bei hoher Anspannung und verengt sich das Denken und es kann sich so anfühlen, als sei man auf ewig in den Problemen und Sorgen eingeschnürt.

Probiere einmal ganz bewusst einen Schritt zur Seite zu treten oder dir vorzustellen, du guckst von einem Berg auf dich selbst im Tal herunter und dir von einer Metaebene aus zu sagen: "Der Zustand hier ist vorübergehend. Das hier ist nur eine Momentaufnahme und wird vorbeigehen". Es kann auch helfen, raus zu gehen und bspw. von einer Parkbank aus andere Menschen zu beobachten und wahrzunehmen, dass man einer von ihnen ist und nicht isoliert.



Was kannst du dir selbst nettes sagen?

Wir sind oftmals viel härter und ungnädiger mit uns selbst, als mit anderen. Beobachte einmal, mit welcher Stimmfarbe und mit welchen Sätzen du mit dir selbst sprichst. Oft werten wir uns, wenn es uns schlecht geht, noch zusätzlich ab dafür "nicht hinzukriegen" etc.

Eine einfache, positive Ermunterung, so wie du sie auch einer Person, die du magst sagen würdest, kann dann helfen. Mit Sätzen wie z.B.: 'Du hast schon so viel geschafft, du schaffst auch das'" oder "ich passe gut auf dich auf".