



Leitfaden zur emotionalen Selbsthilfe in Kriegs- und Krisenzeiten



Selbsthilfe bei Angst und Stress

Starke belastende Emotionen, wie viele Menschen sie jetzt gerade durch den Krieg und die Flucht erleben, lassen sich oft nicht gänzlich durch reines drüber Reden reduzieren.

Es gibt vieles, das in dieser Situation helfen kann, zum Beispiel das Wissen darum, dass der allergrößte Teil der Menschheit hinter den Ukrainern steht. Ganz besonders hilfreich sind natürlich direkte Begegnungen mit mitfühlenden und helfenden Menschen.

Darüber hinaus gibt es aus der Trauma- und Psychotherapie emotionale Selbsthilfetechniken, die zu einer großen emotionalen Entlastung beitragen können. Sie helfen den akuten Stress zu reduzieren. Und dies bei den Betroffenen selbst und auch bei den psychisch belasteten Helferinnen und Helfern.

Da sich die belastenden Gefühle im körperlichen Erleben zeigen, kann man Techniken nutzen, die den Körper mit einbeziehen. Hier haben sich die Klopftechniken – insbesondere PEP®, die wir Ihnen hier vorstellen – als besonders hilfreich bewährt. Diese Techniken sehen vielleicht etwas ungewöhnlich aus. Sie haben aber das große Potential, dass Sie sich bei Angst und Stress selbst helfen können. Probieren Sie es einfach aus!

PEP® nach Dr. Michael Bohne / www.dr-michael-bohne.de
Gestaltung: Marcus Zimmermann 2022 / www.deluzi.de ©

Diese Anleitungen sind gedacht zur Selbsthilfe während des Ukrainekriegs und dürfen nur zur Unterstützung anderer während dieser Zeit weitergeleitet werden. Kommerzielle Nutzung und kommerzielle Verbreitung sind nicht erlaubt. Bei Übersetzungswünschen bitte an Marcus Zimmermann info@deluzi.de wenden. Erstellt für INNEN-LEBEN (2020), eine Initiative von Dr. Sabine Ebersberger und Dr. med. Michael Bohne. Hinweise zur Nutzung und Verbreitung unter: www.innen-leben.org / www.creativecommons.org

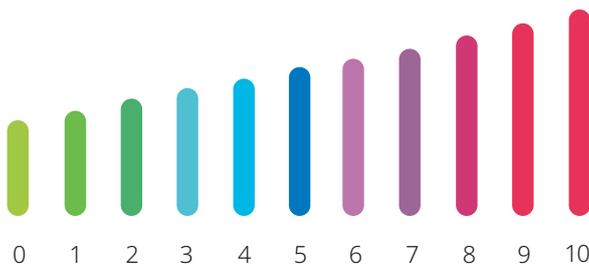
1

PEP® Skala

Ein belastendes Gefühl kann mit Hilfe von Skalen eingeschätzt und sichtbar gemacht werden. So zeigt sich beispielsweise eine Angst je nach Situation und Tagesform in unterschiedlicher Ausprägung.

TIPP: Fokussieren Sie sich auf das belastende, unangenehme Gefühl. Wie hoch ist Ihre aktuelle Belastung auf einer Skala zwischen 0 und 10?

0 bedeutet keine Belastung
10 bedeutet maximalen Stress / maximale Angst



Wiederholen diese Einschätzung vor und nach den Übungen, die wir Ihnen hier vorstellen. Damit können Sie Veränderungen in Ihrem emotionalen Erleben sichtbar machen und zeitgleich Ihre Selbstwirksamkeit stärken.

2

Das Klopfen I

Klopfen hilft Stress und Angst zu verringern. Wichtig ist nur, dass man das Klopfen genau dann anwendet, wenn die Erregung, der Stress, die Angst im Nervensystem aktiviert sind. Eine echte Selbsthilfe also.

TIPP: Klopfen Sie, wenn Sie den Stress und die Angst gerade erleben. Dadurch können hilfreiche Nervenimpulse durch das Klopfen von bestimmten Körperpunkten direkt in das Gefühlshirn gelangen und häufig zu einer emotionalen Entlastung führen. Sie können dabei nichts falsch machen.

Klopfen Sie jeden Punkt 2-mal pro Sekunde über mehrere Sekunden hinweg. Wenn Ihnen ein Klopfpunkt besonders guttut, können Sie ihn auch länger beklopfen. Sie können das Klopfen immer wieder, z.B. auch mehrmals stündlich nutzen, immer dann, wenn Sie es brauchen.

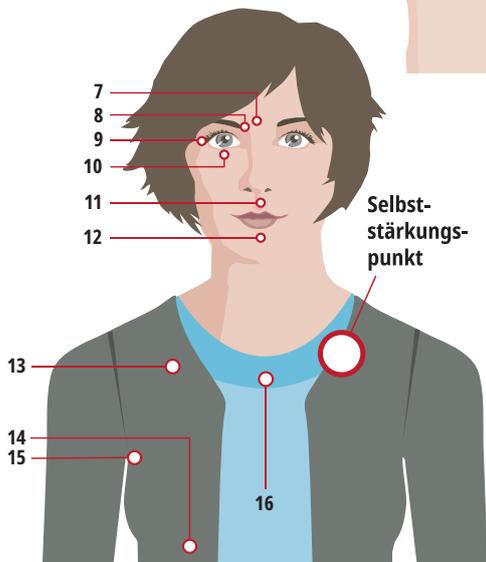
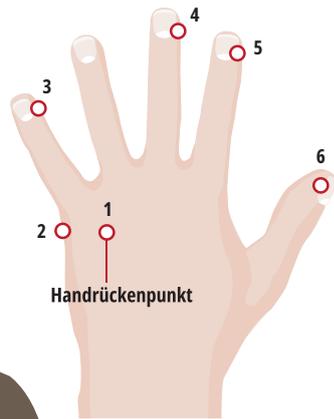
So geht Klopfen:



2

Das Klopfen II

Die Klopfpunkte



3

Wenn das Klopfen allein nicht hilft

Um die entlastende Wirkung des Klopfens zu verstärken oder wenn das Klopfen nicht unmittelbar zu einer erwünschten Reduktion der Belastung führt, macht es Sinn folgende Übung anzuwenden.

Hierzu werden stärkende Sätze ausgesprochen. Alle diese Sätze bestehen aus zwei Teilen.

Der erste Teil der stärkenden Sätze benennt eine schwierige Problemlage oder ein belastendes Thema, beispielsweise „Auch wenn ich total Angst habe, ...“ oder „Auch wenn ich mich hilflos und völlig ausgeliefert fühle, ...“ oder „Auch wenn ich unglaublich wütend bin, ...“.

Der zweite Teil der stärkenden Sätze verknüpft dann unterschiedliche Ressourcensichtweisen mit diesen Belastungen und bietet eine Lösung oder Reaktion, beispielsweise „...behalte ich den Überblick“ oder „...weiß ich, dass ich nicht allein bin“ oder „...nehme ich mir den Raum, den ich brauche“.

Lösungssätze dieser Art orientieren sie sich an den grundlegenden menschlichen Kernbedürfnissen nach Sicherheit, Beziehung und Autonomie. Wir sprechen auch hier von der „Selbststärkungsübung“.

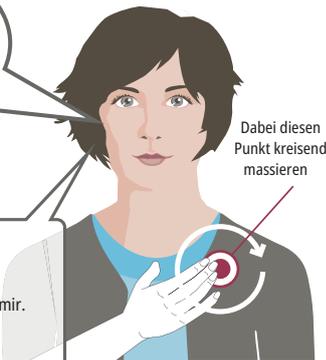
Unterstützend wirkt es, wenn Sie diese Sätze laut aussprechen und dabei mit der rechten Hand den Punkt unterhalb des linken Schlüsselbeins kreisend im Uhrzeigersinn reiben.

Und so geht's:

3

Wenn das Klopfen allein nicht hilft

Auch wenn ich gerade total Angst habe, ...



SICHERHEIT

- ... behalte ich den Überblick.
- ... bleibe ich handlungsfähig.
- ... liegt die schützende Hand Gottes über mir.
- ... wird dies alles irgendwann einmal ein Ende haben.
- ... gibt es immer wieder Gelegenheiten, in denen ich mich beschützt fühlen kann.

AUTONOMIE

- ... entscheide ich für mich selbst.
- ... gehe ich meinen eigenen Weg.
- ... nehme ich mir den Raum, den ich brauche.
- ... bestimmen wir, was gut für uns ist.
- ... kämpfen wir für Freiheit, Menschlichkeit und demokratische Werte.

BEZIEHUNG

- ... achte und schätze ich mich so, wie ich bin.
- ... liebe und akzeptiere ich mich und meine Familie so, wie wir sind.
- ... bin und bleibe ich in und bei mir.
- ... nehme ich mich an, mit allem was mich ausmacht.

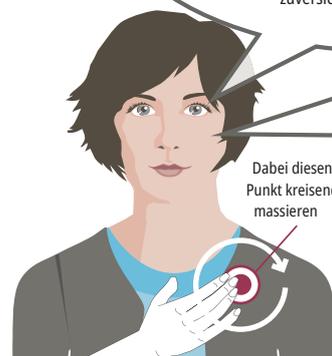
4

Hilfreicher Zusatztipp I

Fühlen Sie sich angesichts der Belastungen kleiner und jünger als Sie sind? Vergessen Sie manchmal, wie alt Sie sind und fühlen sich klein und ungeschützt wie ein Kind?

TIPP: Auch wenn das so ist, auch wenn Sie sich so fühlen, dann machen Sie sich doch immer wieder klar, wie alt Sie wirklich sind und was Sie im Leben schon alles geschafft haben. Wenn Sie sich das vor Augen führen, dann kann Ihnen das helfen zuversichtlicher in die Zukunft zu blicken.

Auch wenn ich angesichts der Belastungen innerlich schrumpfe und ich mich viel kleiner oder jünger fühle, als ich bin und vergesse, dass ich so alt bin, wie ich bin, entscheide ich, was richtig und gut für mich ist (oder anderen Selbststärkungssatz). Gerade jetzt bleibe ich in meinem echten Alter und mache mir klar, was ich schon alles im Leben geschafft habe und blicke trotz alledem zuversichtlich in meine Zukunft.



Auch wenn ich in jüngeren Jahren ähnliche extreme Situationen erlebt habe, ist es sinnvoll, mir klarzumachen, dass ich nun erfahrener und älter bin.

4

Hilfreicher Zusatztipp II

Es gibt Situationen, in denen man sich unwohl fühlt, weil man sich selbst einen Vorwurf macht.

TIPP: Sollten Sie sich gerade in so einer Situation befinden, dann denken Sie kurz darüber nach, was Sie sich vorwerfen. Und überlegen Sie bitte, fühlen Sie bitte in sich hinein, ob Sie das, was Sie sich vorwerfen, nicht anders konnten oder auch nicht anders wollten. Wenn Sie also in dieser Situation sind, dann könnte Ihnen folgender Satz helfen, das Unwohlsein über den Vorwurf zu lindern, den Sie sich selbst machen.

Auch wenn ich mir vielleicht etwas vorwerfen sollte, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin und verzeihe mir jetzt, da ich ja entweder nicht anders konnte oder aus guten Gründen nicht anders wollte - und dazu stehe ich!



Dabei diesen Punkt kreisend massieren

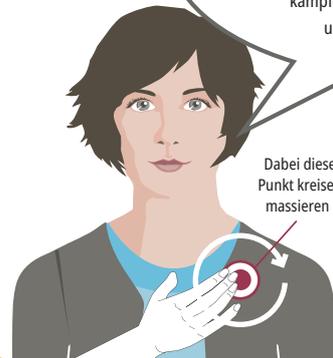
4

Hilfreicher Zusatztipp III

Wir Menschen sind emotional verbunden mit anderen Menschen. Je intensiver die emotionale Bindung, desto größer die Verbundenheit bzw. Zugehörigkeit und somit die Loyalität. Wenn es nun anderen, mit uns verbundenen Menschen schlecht geht, kann es sein, dass wir uns innerlich hemmen, wir es uns nicht gutgehen lassen können bzw. wir aus schlechtem Gewissen mitleiden.

TIPP: Verbundenheit ist ja im Grunde gut, sollte sie jedoch uns selbst in unseren wichtigen und überlebensnotwendigen Handlungen hemmen, dann sind sie nicht mehr gedeihlich. In solchen Fällen könnte man folgende Formulierung ausprobieren:

Auch wenn ich meine Hoffnung und Zuversicht verloren habe, weil es mir nahen Menschen sehr schlecht geht, sie großer Gefahr ausgesetzt oder gestorben sind, behalte ich den Überblick (oder anderen Selbststärkungssatz) und kämpfe denen zu Ehren weiter für mich und alles Gute in dieser Welt.



Dabei diesen Punkt kreisend massieren

5

Schützende Kraftsätze I

Haben Sie schon mal von Mantras oder von Kraftsätzen gehört, mit denen Sie sich selbst positiv beeinflussen können? Von Sätzen, die Ihnen helfen wieder mehr Kraft und Zuversicht zu bekommen?

TIPP: Versuchen Sie einen Satz für sich zu finden, der Ihnen guttut und bei dem Sie spüren, dass er Sie unterstützt und Ihnen Mut macht. Wir haben einige Beispielsätze aufgeführt, damit Sie eine Vorstellung davon bekommen, wie solche Sätze aussehen können. Fühlen Sie sich ganz frei beim Formulieren Ihres Kraftsatzes, seien Sie kreativ und spüren Sie in sich hinein. Ein Satz ist dann hilfreich, wenn er Ihnen richtig aus der Seele spricht und Sie seine stärkende Wirkung direkt auch in Ihrem Körper spüren. Und damit die Sätze ihre Wirkung auch entfalten können, sollten sie regelmäßig wiederholt werden – je öfter, desto besser.

Ich stehe zu mir, mit allem, was mich ausmacht.



5

Schützende Kraftsätze II

- „Jetzt Angst zu haben ist völlig normal!“
- „Meine/unsere Ängste sind der Schlüssel zu meiner/unsere Kraft!“
- „Ab jetzt klopfе ich, wenn ich Stress/Angst/Verunsicherungen habe!“
- „Klopfen kann stärker sein als Ängste und Verunsicherungen!“
- „Es gibt immer wieder Gelegenheiten, in denen ich mich beschützt fühlen kann.“
- „Ich habe die Kraft / es erfüllt mich zu helfen und Leid zu lindern.“
- „Das, was ich hier tue und was anderen hilft, ist total sinnvoll / mache ich aus Liebe zu den Menschen!“
- „Ich finde immer Augenblicke, die mir Kraft spenden.“
- „Ich erinnere mich bewusst an Schönes oder an eine gute Zeit.“
- „Ich strukturiere meinen Tag und Glaube an eine gute Zukunft.“
- „Um nicht zu verzweifeln, verbinde ich mich mit anderen, mir guttuen den Menschen.“
- „Es gibt viele, die mich gerade unterstützen und mir helfen, ich werde geliebt.“
- „Egal was geschieht, ich bleibe meinen Werten treu.“
- „Ich werde immer für eine gerechte und friedliche Welt kämpfen!“
- „Wir zeigen gerade der Welt, was es heißt eine starke Nation zu sein!“
- „Unser Glaube und unsere Liebe sind langfristig stärker als der Hass und die Unmenschlichkeit der anderen Seite!“
- „Entfernung kann die Liebe nicht zerstören.“
- „Wir lassen es uns nicht nehmen, den Krieg als das zu benennen, was er ist: Ein menschenverachtender Angriff.“
- „Moralisch haben wir eh schon gewonnen und die Geschichtsbücher werden unseren Mut und unsere Stärke über Jahrhunderte dokumentieren!“