



# Pflege braucht Superkräfte!

IRIS BRUCKNER



# Iris Bruckner

**Pflegende Mama von Janek, 9 Jahre, Angelman-Syndrom**

Lebens- & Sozialberaterin i.A.u.S.

Psychosoziale Beraterin i.A.u.S.

Supervisorin i.A.u.S.

Berufs- & Sozialpädagogin

Mentaltrainerin & Kinder u. Jugendmentaltrainerin

Beziehungscoach

Fachtrainerin in der Erwachsenenbildung



# Birgit Rathner

Lebens- & Sozialberaterin i.A.u.S.

Psychosoziale Beraterin i.A.u.S.

Elementarpädagogin (Kindergartenpädagogin)

# Der Bannister Effekt



SPRENGE DEINE GEISTIGEN GRENZEN  
MARTINA M. SCHUSTER



WORTFASTEN

MÜSSEN

SCHNELL

# 4 - 7 - 8 Atemtechnik

4 Sekunden durch die Nase einatmen

7 Sekunden den Atem anhalten

8 Sekunden durch den Mund ausatmen



Mein Haus der Trauer ist geräumig, mit  
alten Gemäuer, umgeben von einem  
wunderbaren Garten.

Es gibt große lichtdurchflutete Räume,  
aber auch enge und dunkle.

Jeder Raum hat seine eigene  
Atmosphäre, sein Inventar, Bilder und  
Geheimnisse.

Und jeder Raum lädt ein, ihn zu betreten,  
sich umzusehen, zu bleiben,  
weiterzuziehen oder auch  
zurückzukehren.



Durch die Fenster des Hauses sehe ich hinaus in die Weite und ahne das Leben jenseits davon.

Mit der Diagnose betreten manche das Haus der Trauer völlig unerwartet.

In den Räumen erwarten uns bestimmte Aufgaben. Sie müssen vollzogen werden, damit das Gleichgewicht zurückkehrt und der Trauerprozess zum Abschluss gelangt.

J. William Worden  
Arzt, Trauerforscher

## Wie verhalten sich mental starke Menschen?

- ✓ Sie haben keine Zeit für Selbstmitleid.
  - ✓ Sie geben ihre Macht nicht ab.
- ✓ Sie haben keine Angst vor Veränderungen.
- ✓ Sie beharren nicht auf Dingen, die sie nicht verändern können.
  - ✓ Sie wollen es nicht allen recht machen.
  - ✓ Sie scheuen keine kalkulierbaren Risiken.
    - ✓ Sie leben nicht in der Vergangenheit.
- ✓ Sie machen nicht immer wieder dieselben Fehler.
  - ✓ Sie sind nicht neidisch auf den Erfolg anderer.
  - ✓ Sie geben nach einer Niederlage nicht auf.
    - ✓ Sie fürchten das Alleinsein nicht.
- ✓ Sie denken nicht, dass das Leben ihnen etwas schuldig ist.
  - ✓ Sie erwarten keine unmittelbaren Ergebnisse.



IRIS BRUCKNER

BERATUNG | TRAINING | COACHING |  
VISAGISTIK

**Weg von (Vermeidungsziele) vs. Hin zu (Annäherungsziele)**

---

---

---

---

---

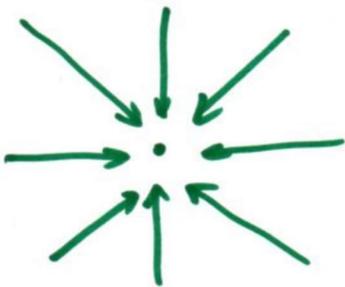
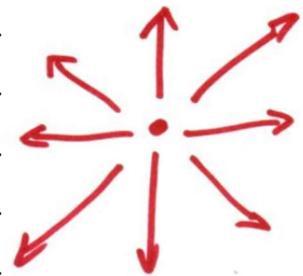
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Positives Denken

„Denke nicht an ein pinkes Zebra“.. und? Was geschieht? Schwups, das pinke Zebra ist schon vor dem geistigen Auge. Ist das Glas halb voll oder halb leer? Positives oder negatives Denken – was ist wohl besser? Unsere Gedanken sind wie Muskeln steuerbar. Positiv und negativ. Je mehr wir in eine Richtung denken, umso eher werden wir zum Pessimisten oder Optimisten. Optimismus ist genau so realistisch wie Pessimismus. Es gibt so gut wie keine Sache, oder nur seltene Momente im Leben, die nur positiv oder negativ sind. Es liegt nur im Auge des Betrachters. Auf welche Aspekte wir uns nun konzentrieren, entscheiden ganz alleine wir selbst. Wir allein haben den Schlüssel für Positives Denken in uns, wir brauchen eigentlich nur unseren Fokus auf die guten Dinge legen und wir werden auch im Alltag belohnt werden. Auch aus eigener Erfahrung kann ich dieses nur bestätigen. Beruflich sowie privat ist es um ein Vielfaches einfacher, wenn man mit einem positiven Gedanken in den Tag startet.

### Vorteile des positiven Denkens

Sich auf die guten Dinge zu fokussieren, macht glücklich. Wer immer die schlechten Dinge, die Gefahren und Misserfolge sieht, ist bald wie gelähmt. Positives Denken hält dich handlungsfähig und sorgt dafür, dass du immer wieder aufstehen und weitermachen kannst. Positiv denken macht gesünder: Wer an seine Heilung glaubt, hat viel höhere Chancen, sogar schlimme Krankheiten zu besiegen. Optimismus ist eine wichtige Voraussetzung für beruflichen und persönlichen Erfolg. Wenn du positives Denken lernst, lernst du dabei noch eine zweite Lektion: Du bist Herr oder Herrin deiner Gedanken, du kannst bis zu einem gewissen Punkt selbst entscheiden, was du denkst. Das eröffnet ganz neue Möglichkeiten! Ein positiver Blick auf dich selbst und deine Erfolge stärkt das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl. Positives Denken macht dich offen für Neues und hilft dir, deinen Horizont zu erweitern.

Man hat festgestellt, dass die Sinnesorgane von positiv eingestellten Menschen besser funktionieren. Negatives Denken scheint also nicht nur im übertragenen Sinn dazu zu führen, dass wir „die Augen verschließen“.

### Tipps und Übungen für positives Denken

#### 1. Entziehe negativen Gedanken deine Aufmerksamkeit

Negative Gedanken können eine gewaltige Macht haben. Sie zerstören unsere Laune, unsere Freude. Diese Macht musst du ihnen aber nicht geben. Du kannst negative Gedanken einfach deine Aufmerksamkeit entziehen. Das bedeutet natürlich nicht, dass sie dann nicht mehr da sind. Aber sie

haben keinen so großen Einfluss mehr auf dich. Und so geht's: Wenn du feststellst, dass du dich wieder mit Sorgen, Ängsten, Selbstvorwürfen oder anderen negativen Gedanken beschäftigst, ziehst du in Gedanken einen energischen Schlussstrich und wende dich anderen Dingen zu. Lenke dich von den negativen Gedanken ab, sie helfen dir ja sowieso nicht.

## **2. Lächle**

Es gibt Menschen, die immer griesgrämig durchs Leben gehen und andere die immer ein Lächeln auf den Lippen haben. Die Lächelnden sind fast immer die glücklichsten Menschen. Der Grund liegt auch im Lächeln selbst. Forscher haben festgestellt, dass durch einen positiven Gesichtsausdruck fast sofort Glückshormone freigesetzt werden. Das Gehirn scheint die Information darüber, wie es dir geht, auch von den Gesichtsmuskeln abzuholen. Lächeln macht dich also entspannter und zufriedener, und es hilft dir, die Dinge um dich herum nicht ganz so schwarz zu sehen.

## **3. Suche immer das Gute in einer Situation**

Fast immer gibt in einer Situation etwas Gutes, und wenn es nur etwas ist, dass du daraus lernen kannst. Hindernisse kannst du auch als Herausforderungen interpretieren, Fehler als Lernfelder. Wenn du keinen Parkplatz in der Nähe deiner Wohnung gefunden hast, kannst du dich entweder ärgern oder den kleinen Abendspaziergang genießen. Wenn das Lebensmittel, das du für dein Rezept brauchst, ausverkauft ist, ist das eine Chance, mal mit etwas Neuem zu experimentieren. Zugegeben: Bei den großen, existenziellen Themen ist es oft sehr schwer, etwas Positives zu finden „Es wird schon zu etwas gut sein“ ist ein wenig hilfreicher Ratschlag für jemanden, der gerade einen schlimmen Verlust betrauert. Aber im Kleinen gibt es unzählige Möglichkeiten, mal genauer hinzuschauen und das Positive herauszufinden. Und schließlich wird das dann auch bei größeren Themen gelingen.

## **4. Führe ein Dankbarkeits-Tagebuch**

Auch wenn manchmal alles schlecht aussieht: Es gibt ganz sicher jede Menge Dinge in deinem Leben, für die du dankbar sein kannst. Indem du ein Dankbarkeits-Tagebuch führst, richtest du deinen Blick auf diese Dinge statt auf den empfundenen Mangel. Schreibe einfach jeden Morgen oder Abend drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Es macht nichts, wenn es immer wieder die gleichen sind. Hauptsache du bemerkst, dass sie da sind. Und mit der Zeit werden dir immer mehr positive Dinge in deinem Leben auffallen.

## **5. Dosiere die Nachrichten**

Katastrophenmeldungen im Fernsehen, im Radio, in den sozialen Netzwerken und über andere Kanäle können uns schnell den Eindruck vermitteln, es gäbe nur noch Schlimmes auf der Welt. Das ist natürlich nicht der Fall. Neben den großen Katastrophen und Gewalttaten gibt es jeden Tag Millionen an positiven Dingen. Nur sind das nicht die Meldungen, die an erster Stelle in den Nachrichten laufen. Um den negativen Eindruck abzumildern, kann es helfen, die Nachrichten zu dosieren. Schau einfach mal eine Weile keine Nachrichten mehr oder schotte dich zumindest von den ständig aufploppenden Meldungen in den sozialen Netzwerken ab. Lasse nicht zu, dass du ununterbrochen mit Negativem bombardiert wirst.

## **6. Entferne dich von Miesepetern**

Ob wir positiv oder negativ eingestellt sind, hängt auch von den Menschen ab, die uns umgeben. Wenn du ständig mit Menschen zu tun hast, die meckern und jammern, dann färbt diese negative Einstellung auch auf dich ab. Umgekehrt können lebensfrohe, lustige Menschen auch uns selbst glücklicher machen.

## **7. Verabschiede dich von deiner Opferrolle**

Positiv zu denken, das bedeutet auch, die volle Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Verabschiede dich vom Gedanken, dass du Opfer bist, denn immer wieder schlimme Dinge geschehen. Du hast viel mehr Aspekte deines Lebens selbst in der Hand, als du denkst! Wenn du das einmal in seiner ganzen Konsequenz verstanden hast, wird es dir viel leichter fallen, die Möglichkeiten in einer Situation wahrzunehmen.

## **8. Vermeide Vergleiche**

Die Nachbarn haben eine so schöne Wohnung und ein großes Auto, die Kollegin ist schlanker und hübscher und der Cousin ist in seinem Beruf viel erfolgreicher...Solche Vergleiche machen uns unglücklich und sie sind Ausdruck von negativem Denken. Genauso gut können wir uns ja mit den vielen Menschen vergleichen, denen es schlechter geht als uns. Aber das tun wir nur selten. Wir neigen dazu, uns in jedem Bereich mit jemanden zu vergleichen, der es vermeintlich besser hat. Wenn du es schaffst, diese Vergleiche zu vermeiden, ändert sich fast automatisch deine Grundeinstellung hin zum Positiven.

### **9. Mach dir mit positivem Denken deine Erfolge klar**

Auch wenn es sich manchmal nicht so anfühlt: Du hast in deinem Leben schon jede Menge erreicht. Mache dir doch mal eine Liste mit allen Erfolgen, die dir einfallen: deine Schulabschlüsse, der Führerschein, schwierige Situationen, die du gemeistert hast, die Kinder, die du noch halbwegs anständig erzogen hast, der Umzug in eine schönere Wohnung, abgeschlossene Projekte, usw. Wenn du nachdenkst, wird sicher eine ganze Menge zusammenkommen. Ergänze diese Liste dann immer wieder mit den Kleinigkeiten, die dir täglich so begegnen. Du hast endlich einen überfälligen Arzttermin ausgemacht oder den tropfenden Wasserhahn repariert? Großartig! Eine tägliche „Das habe ich geschafft“ – Liste motiviert viel stärker, als eine To-do Liste.

### **10. Achte auf deine Grenzen und Bedürfnisse**

Es ist sehr schwer, positiv zu bleiben, wenn ständig auf deinen Grenzen herumgetrampelt wird. Auf deine Bedürfnisse und Grenzen zu achten, ist deshalb ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum positiven Denken. Sorge gut für dich!

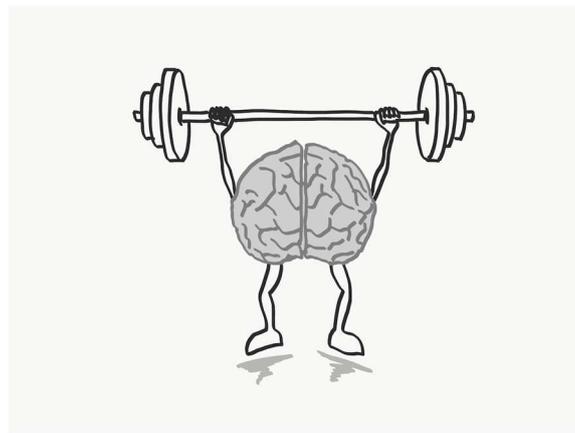
### **11. Starte den Tag mit positiven Gedanken**

Wenn du gleich morgens damit beginnst, bewusst etwas Positives zu denken, läuft der Rest des Tages gleich besser. Dazu hilft diese Übung: Versetze dich jeden Morgen in eine Situation, in der es dir richtig gut ging, in der du fröhlich und unbeschwert warst und dich richtig wohlfühlt hast. Versuche, diese Situation noch einmal nachzufühlen, und genieße diesen positiven Moment.

### **12. Lies Bücher über das Glücklichein**

Über positives Denken und über das Glücklichein gibt es sehr viel mehr zu sagen, als in einem Artikel möglich ist. Und: Das Beschäftigen mit diesen Themen hilft beim Umdenken. Lies deshalb immer mal wieder ein Buch über Glück und andere positive Themen.

## Das positive Denken mental trainieren



Die Kraft der Gedanken ist zwar vielen bekannt, doch wissen die meisten nicht, was es wirklich damit auf sich hat und welche Möglichkeiten es gibt und welche Auswirkungen unsere Gedanken auf unser tägliches Leben haben. Von den meisten Menschen wird diese Kraft sehr unterschätzt. Deshalb bleiben Pessimisten auch meistens Pessimisten – sie wissen es ja nicht besser, oder sie wollen es nicht besser wissen...

Mentaltraining funktioniert also nicht nur positiv – sondern auch mit negativen Gedanken und Emotionen. Wenn man sich zB. ein Horrorszenario ausmalt und detailliert vorstellt, fühlt man sich genauso elend, als wäre dieses Szenario bereits eingetroffen.

Durch Mentaltraining können – und das ist wissenschaftlich bewiesen – kognitive und körperliche Fähigkeiten verbessert werden. Auch kann Mentaltraining dabei helfen, schlechte Gewohnheiten abzulegen.

Die ersten Anwendungen fand das Mentaltraining in der Sportpsychologie. Auch heute noch wird im Sport/Spitzensport mit den verschiedensten Mentaltechniken gearbeitet. Um das körperliche Training zu unterstützen, wird die intensive Visualisierung von Bewegungsabläufen genützt. Ein Skifahrer zB. fährt natürlich im Training einige Male die geplante Strecke hinab, doch zusätzlich fährt er auch im Gedanken immer und immer wieder diese Loipe hinunter, um diese im Kopf zu festigen und jede „Stange“ mit dem richtigen Schwung zu umfahren. Das menschliche Gehirn macht in der Aktivität kaum Unterschiede, ob die Aktivität tatsächlich ausgeführt wird oder ob dieses nur vor dem geistigen Auge geschieht, Training ist Training.

Aber natürlich kann Mentaltraining, wie schon erwähnt, nicht nur im Sport positiv beeinflussen, sondern uns helfen den Alltag besser bewältigen zu können und uns in Stresssituationen besser konzentrieren zu können. Grundsätzlich kann mentales Training für jeden sinnvoll sein und kann dabei helfen, die eigenen Ziele zu erreichen. Auch positives Denken kann man erlernen! Man kann mit Mentaltraining und der Kraft der Gedanken sein Leben in die gewünschte Richtung führen.

**Das beste Beispiel, warum man eigentlich alles erreichen kann:**

Die Hummel hat 0,7 cm<sup>2</sup> Flügelfläche bei 1,2 Gramm Gewicht. Nach den bekannten Gesetzen der Aerodynamik ist es unmöglich, bei diesem Verhältnis zu fliegen. Die Hummel weiß das aber nicht – sie fliegt einfach!

In diesem Ausmaß wird es bei uns Menschen natürlich nicht funktionieren, jedoch gibt es sehr viele verschiedene Techniken im Mentaltraining, die uns durchaus dabei helfen können, unsere Gedanken ins Positive zu steuern und dadurch können wir leichter unsere gesetzten Ziele erreichen.

**Mentaltraining: Lerne, besser zu denken**

Stelle dir zwei Dörfer vor, die 2 Kilometer auseinander liegen. Zwischen den Dörfern liegt ein großes Feld, jedoch kein Weg. Eines Tages läuft ein Bewohner von einem Dorf zum anderen und wieder zurück. Im Feld kann man erkennen, wo er entlangelaufen ist. Am nächsten Tag läuft er wieder exakt den gleichen Weg. Und am nächsten Tag wieder. Und dann wieder. Nach einer Woche erkennt man einen kleinen Pfad. Mit der Zeit laufen immer mehr Menschen zwischen den Dörfern hin und her und nutzen diesen kleinen Pfad. Nach einiger Zeit ist aus dem kleinen Pfad ein richtiger Weg entstanden.

**Genau so funktioniert unser Gehirn.**

Je öfter du an etwas denkst, desto besser ist der „Weg“ dorthin ausgebaut. Es fällt deinem Gehirn also immer leichter, diesem Gedanken nachzugehen. Wenn du entsprechend öfter ganz bewusst positive, aufbauende und mutmachende Gedanken denkst, ist der „Weg“ dorthin immer leichter. **Achtung!!!** Das soll nicht heißen, dass du ab jetzt nur positiv denken sollst. Dir immer alles schön zu reden, nur noch an das zu denken, was du willst, und alles Negative ausblenden ist keine gute Lebensstrategie.

Mentaltraining bedeutet nicht nur noch positiv zu denken, sondern ein starkes Mindset zu entwickeln, das dich motiviert, dich antreibt und dich auch herausfordernden Situationen meistern lässt.



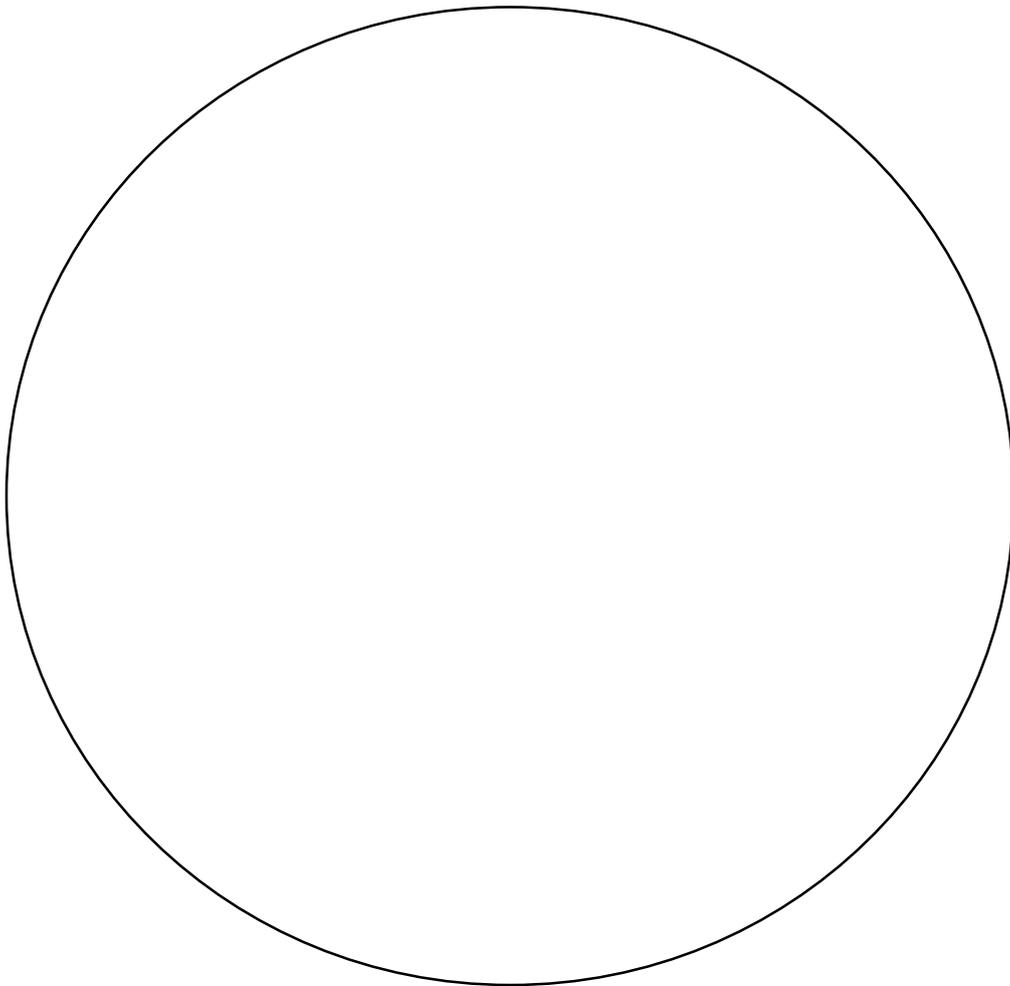
## Lebensrollen

Spiele ich die Hauptrolle in meinem Leben?

## Lebensrollen

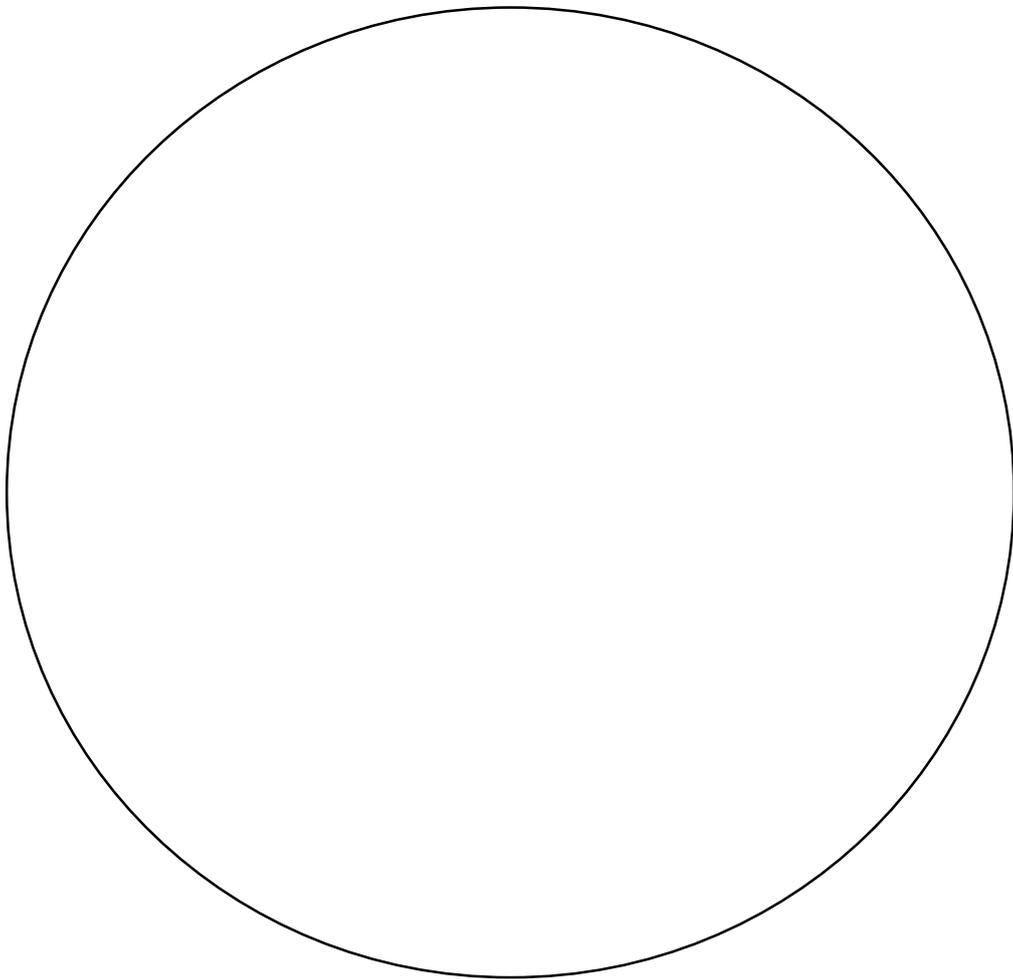
Energiekuchen oder Energieräuber?

**In welchen Rollen fließen Zeit und Energie?**



- **Betrachte deinen Kreis anschließend in Ruhe!**
- **Wie gefällt er dir?**
- **Soll alles so bleiben, wie es ist?**
- **Würdest du gerne etwas daran verändern?**

**Welche Rollen geben mir Energie?**



## Lebensrollen

### Schaffe Klarheit über deine Lebensrollen!

Schau dir deine Lebensrollen an. Welche Erwartungen und Anforderungen gibt es von außen an dich in der jeweiligen Rolle und wie gut füllst du die Rolle aus?

Gehe deine einzelnen Lebensrollen in Gedanken durch und beantworte dir dabei folgende Fragen:

**Welche dieser Rollen fülle ich gerne aus?**

---

---

**Welche Rolle möchte ich nicht mehr spielen?**

---

---

**In welcher Rolle fühle ich mich unsicher/unwohl/gehemmt?**

---

---

**In welcher Rolle fühle ich mich überfordert?**

---

---

**In welcher Rolle fühle ich mich sicher und kann meine Stärken und Kompetenzen einsetzen?**

---

---

**Bei welchen Rollen lassen sich Grenzen nicht klar definieren?**

---

---

**Welche Rolle kann ich aktiv gestalten?**

---

---

**Bei welchen Rollen laufe ich nur passiv mit?**

---

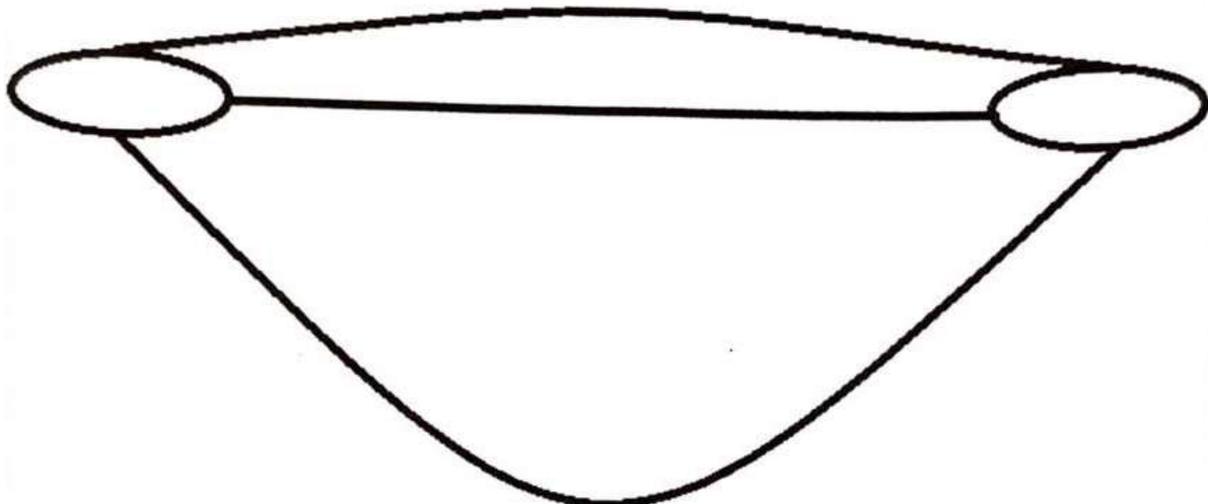
---

## Sumpftechnik

- ✓ **Erkenne / definiere den IST-Zustand**
- ✓ **Kreiere / definiere konkret deinen SOLL-Zustand (Zielzustand)**
- ✓ **Schreib in den Sumpf alle Probleme, Einwände, Widerstände, Gegenstimmen,....**
- ✓ **Verbinde mit jedem Problem durch einen Verbindungsstrich eine Lösung, Ressource, Möglichkeit.....**

**IST-Zustand**

**SOLL-Zustand**



## ZEITRÄUBER erkennen!

Was ist tatsächlich wichtig? Oder was ist wichtig, aber nicht dringend? Oder was ist dringend, aber für dich nicht wichtig?

Ordne eine Woche deine täglichen „To do´s“ nach diesem Schema ein!  
Sei dir bewusst – DU bist der Chef – du entscheidest!

WICHTIG: sei ehrlich zu dir selbst!

<p><b>Wichtig, aber nicht dringend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Neue Ideen sammeln</li> <li>✓ Beziehungspflege</li> <li>✓ Kontakte knüpfen</li> <li>✓ Erholen/Energie tanken</li> <li>✓ Bedürfnisse des tgl. Lebens</li> </ul>	<p><b>Dringend und wichtig</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dringende Probleme</li> <li>✓ Vereinbarte Termine</li> <li>✓ Krisen</li> <li>✓ Bedürfnisse des tgl. Lebens</li> </ul>
<p><b>Nicht wichtig und nicht dringend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zeit verstreichen lassen</li> <li>✓ Herumtrödeln</li> <li>✓ Social Media</li> <li>✓ Dinge die beim genauen Betrachten nicht wichtig und nicht dringend sind!</li> </ul>	<p><b>Dringend, aber nicht wichtig</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Anrufe</li> <li>✓ Post</li> <li>✓ Putzen</li> <li>✓ Dinge, die andere für wichtig betrachten</li> <li>✓ Dinge die dir unmittelbar als drängend vorkommen, beim Hinterfragen jedoch nicht wichtig sind!</li> </ul>



IRIS BRUCKNER

BERATUNG | TRAINING | COACHING |  
VISAGISTIK

ERKENNE DEINE ZEITRÄUBER:

<i>Wichtig, aber nicht dringend</i>	<i>Dringend und wichtig</i>
<i>Nicht wichtig und nicht dringend</i>	<i>Dringend, aber nicht wichtig</i>

  
**IRIS BRUCKNER**

BERATUNG | TRAINING | COACHING |  
VISAGISTIK

## Ressourcen-Notfallkoffer

**Spannung abreagieren:** Gummiband, Lavendel, kaltes Wasser,...

**Körper:** Kirschkernkissen, Massage, Handschmeichler,...

**Ablenkung:** Kreuzworträtsel, Puzzle, malen, basteln,...

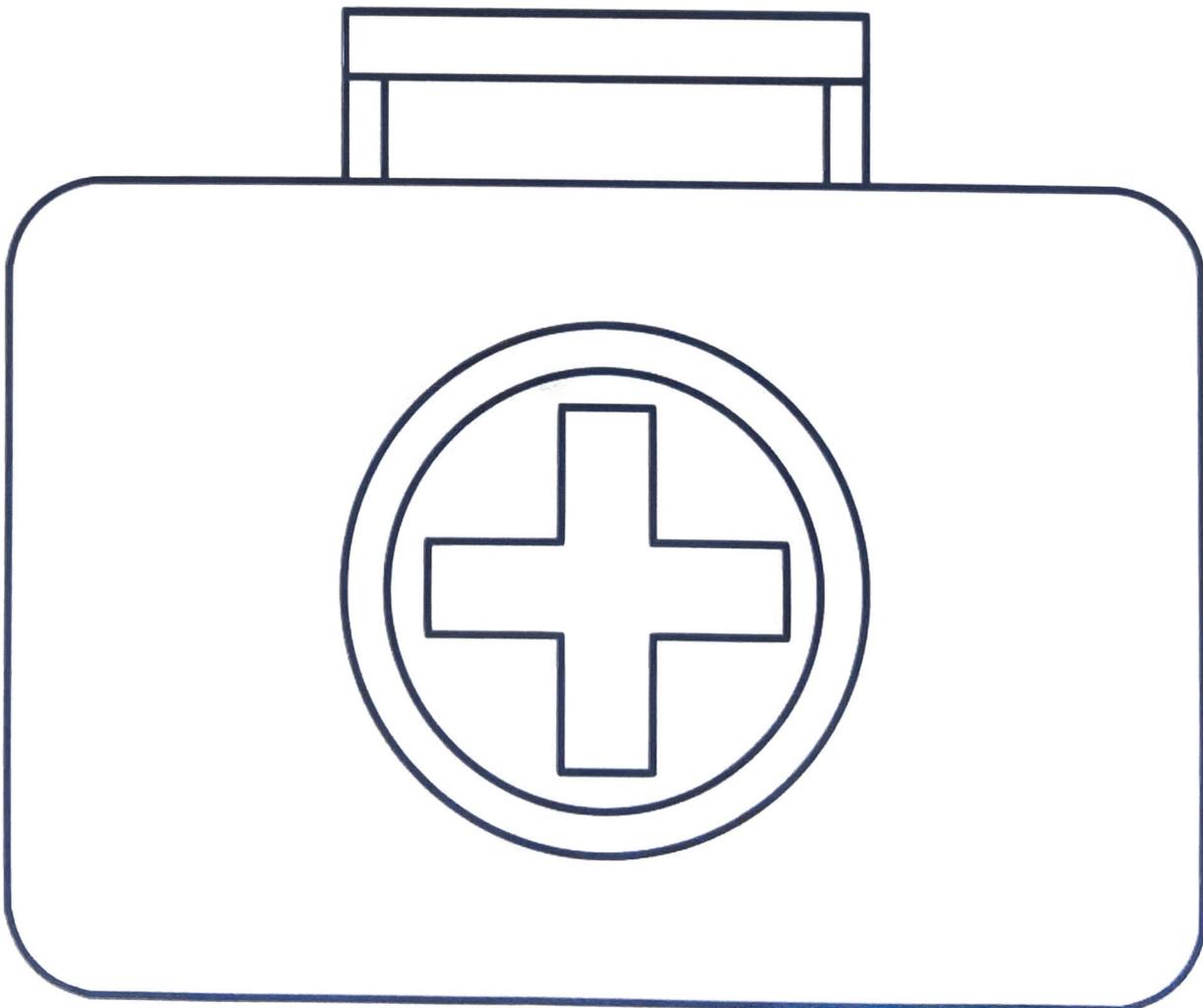
**Bewegung:** Spazieren, Gymnastik,...

**Entspannung:** Atemübungen, Meditation, Yoga,...

**Genussvolle Tätigkeiten:** Musik, Baden, Fotografieren, Schokolade

**Kontakte:** Telefonnummer von Freunden, Therapeuten, Ärzte,...

**Sonstiges:** To-do-Liste reduzieren, Medikamente,...



## Notfallkoffer in Krisensituationen

Krisen sind immer verbunden mit hohem Druck. Um den Druck besser zu regulieren, ist die Zusammenstellung eines Notfallkoffers mit den KlientInnen sinnvoll. Am wichtigsten ist, dass der Notfallkoffer gepackt ist, d.h. ich weiß welche Möglichkeiten ich habe. Steckt der Klient erst mal in akut in der Krise, ist er oft kopflos und kann nicht vernünftig denken. Durch die Liste hat er die Möglichkeit, Lösungen direkt vor sich zu sehen und sie auszuprobieren zu können.

Der Notfallkoffer soll Sicherheit geben, in Situationen in denen rasche Hilfe notwendig ist. Betroffene schildern, dass sie in Krisen die intensiven Gefühle nicht mehr oder sehr schwer aushalten.

Viele Betroffene kennen dieses Problem: Gerade wenn es »kriselt«, ist oft kein Mensch erreichbar. Berater sind nachts um drei oder am Wochenende auch nicht zu erreichen und Freunde sind wahrscheinlich auch bald überfordert, wenn man sie öfter nachts anruft. Es geht also darum, Selbsthilfemöglichkeiten zu finden, die weitestgehend unabhängig von der Unterstützung durch andere Personen und auch in Zeiten von völliger Anspannung oder Verzweiflung noch funktionieren. Eine Idee, die schon viele Betroffene erprobt haben, ist es, sich einen persönlichen »Notfallkoffer« zusammenzustellen.

### Was hilft, wann ich nicht mehr weiter weiß?

Ein Notfallkoffer enthält alle Ideen oder Gegenstände, die in akuten Krisensituationen hilfreich sein können. Viele Betroffene werden feststellen, dass sie eigentlich schon über einen Notfallkoffer verfügen, auch wenn sie ihn vielleicht nicht so nennen, denn fast alle haben im Laufe der Auseinandersetzung mit Krisen Dinge kennen gelernt und zusammengetragen, die ihnen in solchen Phasen helfen können.

Ein Beispiel wäre das Tagebuchschreiben, ein anderes ein Lieblingspullover, den man immer dann anzieht, wenn es einem nicht so gut geht, oder aber die Visitenkarte des Beraters/der Beraterin, die man in der Geldbörse bei sich hat. Solche Dinge kann man systematisch zusammenstellen und sie tatsächlich an einem bestimmten Ort aufheben, eben in einer Art »Notfallkoffer«, um sie in der Krise, wenn die Gefühle den Klienten zu überfluten drohen, sie Angst haben, traurig sind, zornig sind, schnell griffbereit zu haben.

Zunächst einmal ist es gut, eine Liste mit Dingen aufzustellen, die schon einmal in einer schwierigen Situation geholfen haben oder von denen man doch wenigstens annimmt, dass sie helfen könnten. Dann ist es wichtig, sich durchaus reale Gegenstände zu besorgen und diese verfügbar zu halten. Anderes wiederum kann man auf Zettel schreiben.

Auch Selbstverpflichtungen bzw. Vereinbarungen mit anderen sollten sich in einem Notfallkoffer wiederfinden. Es ist empfehlenswert, tatsächlich einen Koffer bzw. eine Tasche zu packen. Ein Notfallkoffer muss wachsen. Es ist aber wichtig, erst einmal anzufangen. Der Notfallkoffer ist ein Abbild der gesammelten Erfahrungen eines Menschen mit seinen Krisensituationen. Die Entstehung des persönlichen Notfallkoffers braucht Zeit und man muss immer wieder kontrollieren, ob noch etwas fehlt oder etwas vergessen wurde.

Manchmal werden auch Dinge unwichtig und können durch andere ersetzt werden. Der Inhalt eines möglichen Koffers ist in sechs Kategorien eingeteilt, die sinnvoll sind: Dinge zum Festhalten, Dinge zur Beruhigung, Dinge, um sich selbst zu spüren, eine schriftliche Selbstverpflichtung, eine Fremdhilfeliste sowie eine Handlungsanweisung für den äußersten Notfall.

In Krisensituationen ist der Kopf häufig »ausgeschaltet«, so beschreibt eine Betroffene, sie sei dann »nur noch Gefühl«. Deshalb ist es sinnvoll, nicht nur Dinge, die den Verstand ansprechen, sondern auch reale Gegenstände zum Festhalten, die ein Stück Regression erlauben, in den Notfallkoffer zu packen.

Das können beispielsweise ein kuscheliger Pullover, ein weiches Kissen, ein Plüschtier, eine Nuckel-Flasche oder vielleicht warme Socken sein. Manche Dinge zum Festhalten sind auch so klein, dass sie bequem in die Hosentasche passen oder auf andere Art ein unauffälliger Begleiter im Alltag sein können. Das kann ein kleiner Stein sein, den man im Urlaub gefunden hat, ein Würfel, eine Kette oder andere Kleinigkeiten. Viele Menschen haben solche kleinen »Alltagsbegleiter«, die sie an andere Menschen oder Situationen erinnern und ihnen in Stresssituationen Halt geben.

#### DINGE ZUR BERUHIGUNG UND ABLENKUNG

Oft geht es darum, der inneren Leere etwas entgegenzusetzen. Dann können Dinge, die den Verstand ansprechen und Aktivität erfordern, hilfreich sein: beispielsweise ein Tagebuch, Strickzeug, Mandalas zum Ausmalen, ein Kartenspiel oder Postkarten, zu denen man Geschichten erfinden kann oder die einen einfach an etwas erinnern. Fotos von Freunden können helfen, dem Gefühl, allein auf der Welt zu sein, etwas entgegenzusetzen. Ein Lieblingsvideofilm oder ein Buch, das man gerne liest, kann der Ablenkung dienen.

Als Berater kann man auch so genannte »Hirn-Flickflacks« mit den KlientInnen aussuchen, das sind kognitive Aufgaben, die eine hohe Konzentration verlangen und dem Verstand keinen Raum mehr lassen, über andere Dinge nachzudenken. Möglich sind Rechenaufgaben (etwa von 415 ausgehend fortlaufend 13 abziehen; die Zahl 12 mit 13 multiplizieren) oder andere Konzentrationsübungen (etwa zu jedem Buchstaben des Alphabets einen Frauennamen oder eine Stadt finden, Flüsse in Österreich nennen u.v.m.).

Eine Klientin hat in einem einfachen Schulheft notiert, was sie tun kann, wenn sie verzweifelt ist, und sich »gute« (reale) Orte aufgeschrieben, an die sie gehen oder fahren kann, wo sie sich wohl fühlt.

Manchmal geht es darum, die Atmosphäre in der eigenen Wohnung etwas zu verändern, eine beruhigende Umgebung zu schaffen oder eine Kleinigkeit für sich zu tun, auch wenn es schwer fällt. Dazu kann es schon reichen, eine CD abzuspielen, eine Duftlampe oder eine Kerze anzuzünden oder sich einen Tee zu kochen.

### DINGE, UM SICH ZU SPÜREN

Für viele Betroffene ist es wichtig, das Körpergefühl wieder herzustellen. Hilfreich sind nach der Erfahrung vieler vor allem starke Reize, die verschiedene Sinne ansprechen können. Durch solche Reize können zum Beispiel Veränderungen der Wahrnehmung oder starke unangenehme Gefühle unterbrochen oder wenigstens abgemildert werden.

#### Hier einige Beispiele:

Gerüche: intensive Duftstoffe wie Pfefferminzöl oder Ammoniak riechen.

Temperatur: Eiswürfel in die Hand oder in den Mund nehmen, Coolpacks oder kaltes Wasser auf die Haut, duschen: in frischen, scharfe Saucen in den Mund nehmen, in eine Chilischote beißen.

Töne: laute Töne, rhythmische Musik hören.

Berührungen: beispielsweise mit Igelbällen über die Haut fahren oder Gummibänder über die Unterarme streifen und schnappen lassen.

Welche dieser verschiedenen Möglichkeiten für den Einzelnen hilfreich sind, kann jeder letztlich nur selbst herausfinden. Jeder von uns ist mit einigen Sinnen besonders empfänglich, mit anderen weniger sensibel.

Daher geht es darum, Erfahrungen mit den verschiedenen Möglichkeiten zu sammeln, um die persönlich hilfreichen herauszufinden. Viele Menschen finden nach einigem Ausprobieren eine Methode, die ihnen momentan besonders gut hilft. Mit der Zeit kann sich das auch verändern und eine andere Methode wird vornehmlich gewählt.

### SELBSTVERPFLICHTUNG

Eine Selbstverpflichtung kann ein Brief sein, den man in einer Zeit an sich selbst geschrieben hat, als es einem gut ging. In so einem Brief kann etwas über die Lebensziele stehen, die man schon erreicht hat (eine Ausbildung, eine eigene Wohnung), oder über Wünsche, die man sich erst noch erfüllen möchte (ein Haustier, eine Reise). Man kann ein Foto von sich aus Situationen, in der es einem besonders gut ging, mit in den Brief legen oder auch ein Foto von einem Menschen, der einem sehr wichtig ist. Ein solcher Brief sollte ermutigend sein, denn einem Freund, dem es schlecht geht, würde man ja auch nicht schreiben, dass er sich zusammenreißen oder gefälligst nicht jammern soll.

## FREMDHILFE

Für Krisenphasen ist es gut, eine Liste mit Telefonnummern von wichtigen Anlaufstellen und Freunden zu haben. In ganz schweren Zeiten kann nur noch professionelle Hilfe einen "Weg aus Gedanken- und Gefühlschaos" schaffen. Meistens kündigen sich Krisen lange vor ihrem Ausbruch an. Eine Klientin hat früher lange gewartet, bis sie auf die Frühwarnzeichen gehört hat. Inzwischen kennt sie sich besser und reagiert eher. Sie wartet jetzt nicht mehr drei Stunden, wenn sie die Leere und Langeweile nicht aushält, sondern ruft schon nach zwanzig Minuten Freunde an, um jemanden zu finden, der etwas mit ihr unternimmt oder einfach da ist.

Dabei geht es nicht darum, Freunde zu »Seelenmülleimern« für Krisen zu machen, sondern darum, mit den Menschen, die einem sonst auch wichtig sind, in Kontakt zu bleiben. Man könnte die Telefonliste also auch in »Kontaktnummern« (Aufrechterhaltung von Kontakten, Bitte um Ablenkung, aber keine Krisengespräche) und »Notfallnummern« (Kriseninterventionsgespräche, aber keine Angebote zur Ablenkung) unterteilen.

Wenn professionelle Hilfe nötig wird, ist es gut, auf einen Blick die wichtigen »Notfallnummern« von BeraterInnen zu haben, denn in der Aufregung kann es schwierig sein, erst noch lange im Telefonbuch blättern zu müssen.

Sinnvoll ist es, sich genau zu notieren, welche Stellen wann erreichbar sind, und mit Freunden oder Bekannten genau abzusprechen, zu welchen Zeiten sie erreichbar sind und wann sie nicht gestört werden möchten.

## Jeder braucht seinen eigenen Notfalkoffer

Jeder Betroffene braucht seinen ganz persönlichen Notfalkoffer. Ideen anderer können Anregungen sein, aber mehr auch nicht.

Hier einige ganz persönliche Beispiele, die zeigen, wie individuell ein solcher »Koffer« gefüllt sein kann:

»Ich habe mir einen so genannten Notfalkoffer in schriftlicher Form zurechtgestellt. In meinem Notfalkoffer habe ich geschrieben, dass, wenn es mir schlecht geht, ich auf alle Fälle nach draußen gehe und mich in ein Café setze, um das Gefühl der inneren Leere oder Einsamkeit nicht zu stark an mich ranzulassen, oder ich gehe ins Fitness-Studio - danach geht es mir oft besser.« (Markus)

»Es hat sehr viel Spaß gemacht, mir Dinge zu suchen, die mir helfen. Mein Koffer enthält: Igelball, Kassette von einer Therapiestunde, Postkarten von sehr guten Freunden, die ich bekam, als es mir mal sehr schlecht ging, ein Kreisel, Fisherman's Friend Zuckerl, japanisches Heilpflanzenöl, Chilisoße, Ammoniak, Fotos und Ideen zum Ablenken.« (Karen)

Auch wenn es nach unserer Erfahrung für jeden Betroffenen hilfreich ist, einen Notfallkoffer zu packen, lassen sich dadurch natürlich nicht alle Krisen vermeiden. Der Notfallkoffer soll außerdem wachsen. Das geht nur durch das Sammeln weiterer Erfahrungen. Jede erneute Krise, so schrecklich sie auch sein mag, ist eine erneute Chance, Neues auszuprobieren und sich selbst in Krisen besser kennen zu lernen.

### ANREGUNGEN

- Welche Gegenstände oder Verhaltensweisen haben mir in akuten Krisensituationen schon geholfen?
- Was war in den letzten Krisen hilfreich?
- Was hat mir früher geholfen? (In Ruhe überlegen und notieren!)
- Welche weiteren Ideen sind mir beim Lesen des Kapitels gekommen?
- Was würde ich gerne einmal ausprobieren? Mit wem könnte ich über meinen Notfallkoffer sprechen?
- Wer hat eventuell noch gute Ideen?
- Welche Dinge werde ich mir in nächster Zeit für meinen Notfallkoffer besorgen?
- Am besten gleich anfangen!