

Mentale Krisenintervention - 10 Tipps für gute Selbstfürsorge



Iris Komarek, Mind-Systems, München

In Phasen, in denen uns eine Hiobsbotschaft nach der anderen erreicht, ist es wichtig, das mentale Steuerrad zu übernehmen. Diese 10 Tipps liefern Ideen, wie du mit gezielter Selbstfürsorge durch emotional belastende Zeiten kommst.

Am Morgen des 6. November 2024 erhielt ich frühmorgens eine Nachricht von meiner Tochter. "hier ein Bild von deinem süßen Enkel - ich glaub, das brauchst du jetzt!". Und ja: für einen Moment zauberte mir das Foto ein Lächeln ins Gesicht.

Doch dann trat der gegenteilige Effekt ein, denn seit seiner Geburt Ende September betrachte ich die Welt aus diesen Neugeborenen-Augen. Was ich da sehe, bekümmert mich zutiefst. Sehr schnell wurde mir klar, dass ich jetzt aktiv mentale Krisenintervention betreiben muss.

Da ich mich dieses Jahr viel besser als 2016 auf ein für mich unvorstellbares Wahlergebnis in den USA emotional vorbereitet hatte, lag schon eine kleine Liste an Bewältigungsstrategien bereit.

Hier sind meine Top 10:

1.) a picture a day, keeps stress away

Mit Heike (Wellmann) vereinbarte ich, dass wir uns eine Woche lang, jeden Abend ein Foto schicken, das einen schönen, bereichernden und guten Moment des Tages repräsentiert. Ähnlich wie bei einem Erfolgstagebuch bewirkt sowohl die Rückschau, als auch die Achtsamkeit in der Gegenwart und sogar das aktive Herstellen eines solch schönen Momentes sehr viel.

Das Teilen des Bildes war dann schließlich das tägliche Sahnehäubchen. Danke, Heike, für die Begleitung durch diese Woche!

2.) One minute throw up mentally

Ein leeres Blatt Papier, ein Timer und ein Stift - mehr brauchst du nicht, um dich gedanklich und emotional entleeren zu können. Starte den Timer und schreibe in einer Minute alles auf, was dir durch den Kopf geht: Gedanken, Sorgen, Emotionen... . Es können kurze Sätze sein, meist werden es Stichwörter.

Ich mache das immer dann, wenn ich merke, dass mein Gedankenkarussell wieder losgeht. Anfangs war es mehrmals am Tag, jetzt wird es immer weniger.

3.) Time-Boxing für's Drüber-Reden

In den ersten Tagen nach der US-Wahl sprachen wir im Freundeskreis über nichts anderes. Immer wieder kauten wir die Konsequenzen und Szenarien und neuesten News durch bis wir selbst merkten, dass das nicht gut tut. Natürlich ist es wichtig, mit anderen darüber zu sprechen, doch die Dosis ist das entscheidende.

Als wir beschlossen, dieser Unterhaltung eine Zeitbeschränkung (TimeBox) von einem Glas Wein / Bier / Limo / Saft zu geben, gibt es auch wieder Raum für anderes. Das ist wohltuend.

Mentale Krisenintervention - 10 Tipps für gute Selbstfürsorge

4.) Bewusst anderen Gesprächsstoff wählen

Nach dieser TimeBox herrschte oft Gesprächspause, vermutlich durch ein In-Sich-Kehren - was ich an sich sehr gerne mag. Wer mit anderen schweigen kann, ist in wirklich guter Gesellschaft! Bewusst einen anderen Gesprächsstoff als das "Elend der Welt" zu wählen, führt dazu, dass die Aufmerksamkeit auf anderes - auf das "Schöne der Welt", gerichtet werden kann.

Schneller Themenwechsel kann über die folgenden Fragen erfolgen:

<https://www.5schnellefragen.de/>

5.) Dissoziieren, dissoziieren, dissoziieren

Eine meiner Lieblingstechniken aus dem NLP: das emotionale Distanzieren. Zum Glück habe ich 25 Jahre Übung darin, so dass ich schon gut weiß, welche der vielen Methoden bei mir am besten funktioniert.

Vielleicht findest du ja auch deine Lieblingsvariante? Z.B. sich selbst oder die Situation aus der Kameraperspektive betrachten, wie eine Kommentatorin innerlich beschreiben, Wissenschaftler:innen Brille einnehmen, Zeitsprung machen, inneres Bild mit Submodalitäten verändern....

Die NLPler wissen, wovon ich spreche.

6.) Auspowern durch (ungewohnten) Sport

Annalena Baerbock erzählte in einem Interview, dass sie nachts durch Berlin joggte, um überwältigende Gedanken in den Griff zu bekommen. Damit ist sie nicht alleine - Sport ist eine der besten Möglichkeiten, um emotionalen Stress abzubauen.

Ich habe mich bewusst auch für Joggen entschieden, weil ich das sonst nie mache und mich das körperlich tatsächlich so auspowert, dass ich entspannt wieder zurückkomme. Das mache ich bei akutem Gedanken- bzw. Emotions-Stress (wenn es möglich ist).

7.) Informieren - ja! Aber gebündelt!

Ich persönlich gehöre nicht zu den Menschen, die bewusst auf Nachrichten verzichten, um sich etwas Gutes zu tun. Ich brauche diese regelmäßige Informiertheit - aber nicht andauernd. Statt ständig die SZ, Spiegel Online oder Tagesschau Ticker zu checken, habe ich mich für einen geordneten, reduzierten und v.a. gebündelten Konsum entschieden.

Morgens nach dem Aufstehen und - ja, ich weiß, das ist eigentlich ungünstig - abends nach dem Essen. Dadurch bleibe ich gut informiert, ohne ständig mit Neuem überfordert zu werden.

8.) My Impact for you

Hilflosigkeit und Kontrollverlust sind meist das, was uns in solchen Phasen so massiv belastet. Kriege, Umweltkatastrophen, Hinrichtungen, faschistische Politik, Rechtsradikalismus usw. sind große Themen, die über uns hinwegfegen.

Statt in Schockstarre zu verharren, tut es der eigenen Seele gut, sich zu überlegen: wo liegt mein Wirkkreis. Wie kann ich in meinem Umfeld eine positive Veränderung bei anderen Menschen bewirken?

Schreibe eine Liste mit mindestens 10 Dingen, mit denen du unmittelbar etwas Gutes bewirkst (z.B. die Mutter mal wieder anrufen, die sich freut. Oder der Nachbarin ein Stück Kuchen mitbringen. Oder dem Kollegen etwas Nettes sagen....) Tut nicht nur den anderen gut, sondern auch einem selbst.

Mentale Krisenintervention - 10 Tipps für gute Selbstfürsorge

9.) Reframing für eine erweiterte Perspektive

Letztlich geht es beim Reframing (auch aus dem NLP) immer um die Frage: was ist das Gute daran? Hmm, zugegeben, diese Methode fällt mir bei solchen Themen oft sehr schwer.

Daher setze ich sie anders ein: statt mich zu fragen: was könnte das Gute an der Überflutung von Valencia sein (was für mich eine nahezu ungehörige Frage wäre), frage ich: "was ist das Gute, dass mich diese Bilder so schockieren und mitnehmen?" Analog zu all den anderen aktuellen Nachrichten. Dieser gedankliche Trick hilft mir sehr.

10.) Plätzchen backen

Wie gut, dass so langsam die Vorweihnachtszeit beginnt und das jährliche Plätzchen backen beginnen kann. In emotional belastenden Phasen wähle ich Plätzchen aus, die volle Aufmerksamkeit brauchen - und schon nach kurzer Zeit sind Trumpf, Gaza, Valencia ... aus meinem Kopf verschwunden.

Analog geht natürlich: Motorrad reparieren, Kompliziertes häkeln, Brettspiele ... alles, was die Aufmerksamkeit durch Tun auf etwas anderes, neutrales oder schönes richtet.

Gedankensteuerung nicht nur in Krisen-Zeiten

Gedanken und auch Emotionen regulieren zu können, ist eine Exekutiv-Funktion. Also eine Fähigkeit, die hilft, ein gutes Leben führen zu können. Im Lerncoaching gehört es zum Standard-Repertoire und es ist eines von denen, das nicht nur fürs Lernen, sondern fürs gesamte Leben als so hilfreich angesehen wird. Daher: Gedankenkontrolle ist nicht nur in Krisen-Zeiten, sondern grundsätzlich sinnvoll.

Quelle: <https://www.mind-systems.de/2024/11/17/mentale-krisenintervention-10-tipps-f%C3%BCr-gute-selbstf%C3%BCrsorge/>, gelesen am 11.12.2024