

PFLASTER FÜR DIE SEELE

Text: Barbara Sonntag



So wie Tabletten Schmerzen lindern, helfen Übungen aus der Psychotherapie gegen Stress, Verstimmungen oder Selbstzweifel. Eine Mental-Health-Apotheke für zu Hause

Wir wissen mittlerweile recht gut, wie wir uns körperlich fit halten oder was uns etwa bei einer Erkältung hilft. Mit unserer seelischen Gesundheit sind wir hingegen oft überfordert – aktuelle Studien belegen, dass inzwischen jeder vierte Erwachsene an einer psychischen Erkrankung leidet. Dabei sind wir ihnen nicht schutzlos ausgeliefert. „Es gibt viele Übungen aus der Verhaltenstherapie, die einen für die Herausforderungen des Lebens stärken“, sagt die englische Psychotherapeutin Dr. Julie Smith. „Wer sie in seinen Alltag integriert, wird schnell merken, wie das psychische Wohlbefinden steigt.“ Wie das konkret funktioniert? Das erklärt die Expertin zusammen mit der Frankfurter Kinder- und Jugendtherapeutin Miriam Hoff.

DEPRESSIVE VERSTIMMUNG

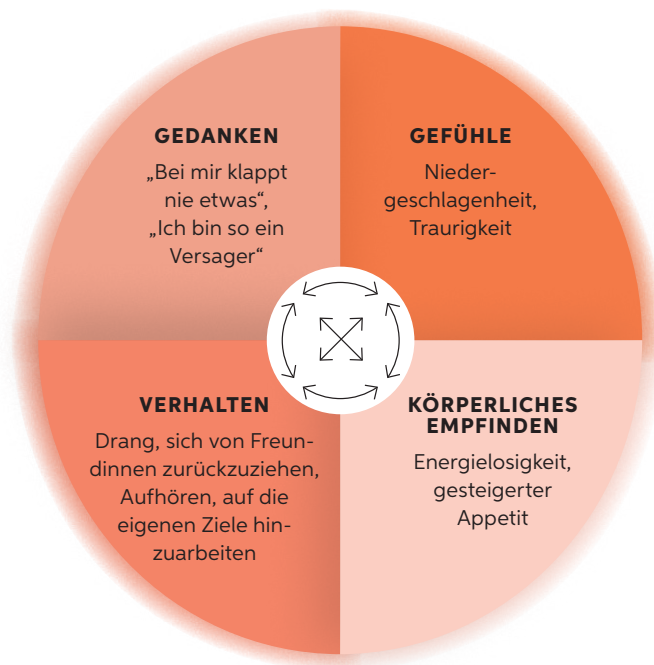
Wichtig zu wissen: Sie sind keine Fehlfunktion des Gehirns, sondern eine normale menschliche Reaktion auf belastende Ereignisse oder Umgebungen. „Keiner hat sie sich ausgesucht, es ist ihnen aber auch keiner ausgeliefert“, sagt Julie Smith. „Wer sich alleine das bewusst macht, bekommt Kraft, um etwas dagegen zu tun.“ Laut der Expertin entstehen depressive Verstimmungen sehr häufig infolge eines unbefriedigten körperlichen Bedürfnisses, wie zu wenig Schlaf, schlechter Ernährung oder mangelnder Bewegung. So ist es bei Niedergeschlagenheit beispielsweise extrem wichtig, morgens konsequent aufzustehen. Was Betroffene außerdem nie glauben können: Jede depressive Phase geht wieder vorbei. Versprochen.

Das hilft sofort: Nehmen Sie einen Bleistift zwischen die Zähne. Das klingt – zugegebenermaßen – etwas albern, hilft bei einem Stimmungstief laut Miriam Hoff aber wirklich ausgezeichnet: „Ein veränderter Gesichtsausdruck beeinflusst direkt unsere Emotionen. Das Gehirn nimmt ein Lächeln wahr und denkt, uns geht es gut.“ Dafür den Stift, so weit es geht, nach hinten schieben, damit die Augen mitlächeln, und zwischen den Zähnen festhalten. Die Lippen dürfen sich nicht berühren. So einige Sekunden halten.

ÜBUNG 1: DER KREISLAUF DER NIEDERGESCHLAGENHEIT

Er hilft, Wege aus dem Seelentief zu finden: Zeichnen Sie den Kreis unten zweimal ab und denken Sie zehn Minuten über eine aktuelle Situation nach, die Sie belastet. Tragen Sie in jedes Viertel die dazu passenden Gedanken, Gefühle, Ihr Verhalten und körperliches Empfinden ein. Die Aussagen im Beispiel unten helfen dabei. In den zweiten Kreis notieren Sie, was Sie stattdessen gerne denken, fühlen usw. würden. Sie sehen dann direkt: Schon ein einziger fröhlicher Gedanke oder ein gutes Gefühl kann einen positiven Kreislauf in Gang setzen.

Quelle: Smith



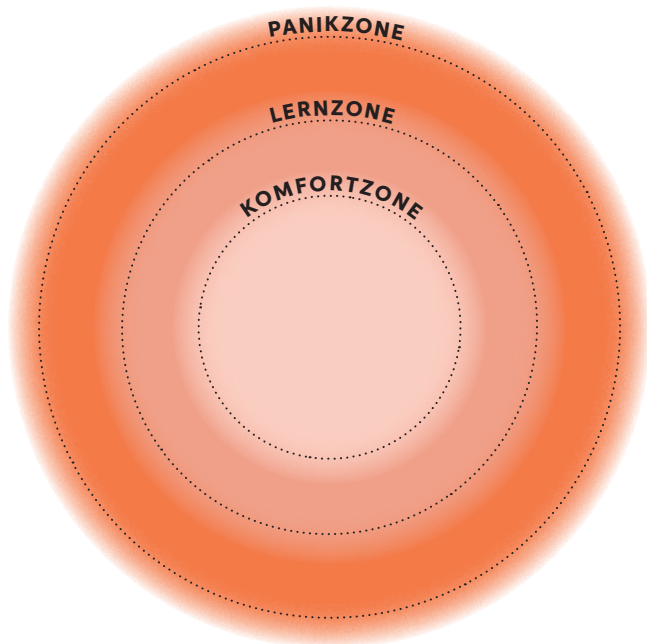
Das hilft langfristig: Sich klarmachen, wie sich Gedanken und Gefühle gegenseitig beeinflussen und runterziehen. Dabei hilft der „Kreislauf der Niedergeschlagenheit“ (siehe Übung 1 oben), den jeder für seine individuelle Situation ausfüllen kann. „Durch das Tool erkennen Sie belastende Faktoren und können Ihr Handeln in eine positive Richtung lenken“, sagt Julie Smith. „Mit der Zeit nehmen Sie emotional belastende Situationen schneller wahr und können immer direkt gegensteuern.“ Das verhindert langfristig das Abrutschen in Krisen.



ÜBUNG 2: KOMFORTZONENMODELL FÜR MEHR SELBSTVERTRAUEN

Tragen Sie in den mittleren Kreis Dinge ein, die Ihnen keine Probleme bereiten (z. B. Präsentation vorbereiten). In den nächsten Ring kommen Vorhaben, die Überwindung kosten (z. B. vor Kollegen präsentieren), und in den letzten solche, die Ihnen wirklich Angst machen (z. B. vor Unbekannten präsentieren).

Quelle: Julie Smith nach Luckner & Nadler



SELBSTZWEIFEL

Wichtig zu wissen: Kein Mensch ist ohne Selbstzweifel – als soziale Wesen ist uns nie egal, was andere von uns denken. Aber ein starkes Selbstvertrauen lässt uns souveräner mit Kritik umgehen. Prinzipiell wächst es in den ersten sechs Jahren der Kindheit: „Je besser die Bindung zu den Eltern ist, je stärker diese dem Kind das Gefühl geben, dass es gut ist, wie es ist, desto besser“, sagt die Kinder- und Jugendpsychologin Miriam Hoff. „Oft merken Eltern gar nicht, dass sie etwas falsch machen. Die Kinder spüren aber, dass sie die Erwartung ihrer Eltern nicht erfüllen.“ Aber auch

als Erwachsener kann man noch viel tun, um das Selbstvertrauen zu stärken: „Es wächst in genau solchen Situationen, in denen man sich unsicher fühlt“, so Julie Smith. „Von daher kann es lebensverändernd sein, immer wieder über seinen Schatten zu springen.“

Das hilft sofort: „Wer sich akut selbstsicherer fühlen möchte, wie z. B. bei einem Vorstellungsgespräch, sollte sich an Erfolge in der Vergangenheit erinnern und sich ein Symbol dafür suchen“, rät Miriam Hoff. Dafür eignet sich etwa der Ring, den Sie von der Oma zum Abitur bekommen haben. Dieses Symbol tragen Sie in der schwierigen Situation bei sich. Noch mehr Power gibt es, wenn Sie es auch zu Hause gut sichtbar aufstellen – und dadurch die eigenen Stärken permanent sichtbar werden.

Das hilft langfristig: Das Verlassen der Komfortzone. Überlegen Sie kurz, welche Dinge Ihnen schwerfallen, und tragen Sie sie in das Diagramm links ein. „Jedes Mal, wenn Sie Dinge in der ‚Lernzone‘ machen, stärken Sie ganz automatisch Ihr Selbstbewusstsein“, sagt Smith. Mit der Zeit fällt es so auch immer leichter, einmal in die Panikzone vorzudringen. Ihr Selbstvertrauen ist gewachsen.

VIEL STRESS

Wichtig zu wissen: Stress ist an sich keinesfalls schlecht. „Der Körper mobilisiert seine Energien, aktiviert die Muskeln und bereitet uns damit vor, etwas zu tun“, erklärt Miriam Hoff. „Dadurch sind wir zu Höchstleistungen fähig. Wer sich das klarmacht, kann Stress für sich nutzen.“ Gefährlich wird es nur, wenn die Belastung nicht mehr nachlässt. „Nach jeder Stressreaktion möchte das Gehirn belohnt werden: mit Essen, Sozialkontakten oder einfach nur Ruhe. Wer das dem Körper vorenthält, läuft leer“, erklärt Julie Smith. Als Erstes sollten Sie sich deshalb klarmachen, wie Sie nach Stress wieder auftanken, und sich diese Belohnung auch bewusst gönnen. „Das ist leichter umzusetzen, als Stress loszuwerden.“

Das hilft sofort: Miriam Hoff rät zur „Trutchen“-Strategie. „Meinen Klientinnen fällt selbst in den stressigsten Situationen noch der Merksatz ‚Trutchen wird Gutes leisten‘ ein.“ Die Anfangsbuchstaben der einzelnen Wörter stehen dabei für Techniken, die sofort beruhigen: Das „T“ steht für „Tapping“: Dabei werden die Unterarme vor der Brust überkreuzt. Die linke und rechte Hand klopfen abwechselnd auf die Schultern. „Das beruhigt das Unterbewusstsein sofort“,

so Hoff. „W“ steht für „Wackeln der Zehen“, was das Blut zu den Zehen lenkt und den Kopf entlastet. „G“ ist der Aufruf zum Gähnen, wodurch direkt der Entspannungsnerv Parasympathikus aktiviert wird. Und „L“ steht dafür, den Mund für 60 Sekunden in Lachposition zu halten. Das Gehirn erfährt durch diesen Reiz, dass die Situation nicht bedrohlich ist, und fährt die Anspannung zurück. Jede Technik funktioniert auch für sich alleine, nacheinander angewandt ist der Effekt aber stärker.

Das hilft langfristig: Achtsamkeitstraining. „Die Wissenschaft zeigt, dass es sich äußert positiv auf unseren Umgang mit Stress auswirkt“, weiß Julie Smith. Mit der „5-4-3-2-1“-Technik fällt es auch Ungeübten leicht, sich in der Gegenwart zu verankern. Dafür sagt man sich im ersten Schritt jeweils fünf Dinge, die man sieht, hört und spürt. In der zweiten Runde dann vier Dinge, dann drei, bis man schließlich bei eins angekommen ist. Am besten macht man die Übung täglich.

ÄNGSTE

Wichtig zu wissen: Auch Ängste sollte keiner verteufeln. Denn sie sichern nichts weniger als unser Überleben, indem sie uns vor Gefahren warnen. Aber es gibt auch überschießende Ängste, die uns ohne Grund das Leben schwer machen. Sie werden kleiner, wenn man sich ihnen stellt. Julie Smith: „Keinesfalls sollte man der Angst entfliehen. Das hält sie nur am Laufen.“

Das hilft sofort: Die „Countdown“-Atmung. „Sie beruhigt schnell, wenn Angst aufzieht“, sagt Therapeutin Hoff. So geht sie: Stellen Sie sich die Zahlen 1 bis 5 bildlich vor. Ziehen Sie beim Einatmen nacheinander die Ziffern 5 und 4 in Gedanken durch die Nase ein, halten Sie dann drei bis fünf Sekunden die Luft an. Stellen Sie sich beim Ausatmen dann vor, wie Sie mit nur einem Atemzug erst eine 3, 2, 1 und schließlich eine 0 ausatmen. Das Ganze machen Sie sechs Atemzüge lang.



DIE KRAFT DER FERNÖSTLICHEN HEILKUNST

TIGER BALM® **WEISS** besonders geeignet bei

- Erkältungsbeschwerden
- Bronchialbeschwerden



TIGER BALM® WEISS Anwendungsgebiet: Zur äußeren Anwendung zur Verbesserung des Befindens bei Erkältungsbeschwerden wie unkomplizierter Schnupfen und Bronchialbeschwerden. Zur Förderung der Hautdurchblutung bei Muskel- und Gelenkbeschwerden wie Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen. **Hinweise:** Enthält Campher, Levomenthol, Cajeputöl und Pfefferminzöl. Nicht auf Augen und Schleimhäute aufbringen. Nicht in die Nase einbringen. Nicht bei Säuglingen und Kleinkindern anwenden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Queisser Pharma GmbH & Co. KG, 24941 Flensburg



**ÜBUNG 3:
DER GEDANKENSTOPP, UM
ÄNGSTEN ZU BEGEGNEN**

Notieren Sie als Erstes die Gedanken, die Sie ängstigen, wie z.B. die Angst vor einem Unfall. Schreiben Sie in den nächsten Kreis dann eine Situation, in der Sie sich einfach gut gefühlt haben und die den angstausslösenden Gedanken auslöschen könnte, etwa als Sie mit dem Auto in den Urlaub nach Italien gefahren sind. Notieren Sie schließlich ein akustisches Stopp-Signal wie ein Klatschen. Dann wird trainiert: Lassen Sie bewusst das negative Gefühl zu, bis Sie sich richtig mies fühlen. Markieren Sie das Bild dann wie auf einem Bildschirm mit einer (imaginären) Maus und ziehen Sie es ganz klein. Klatschen Sie dann und wechseln Sie das Bildschirmfenster. Nun lassen Sie sofort die positive Erinnerung mit allen Sinnen aufleben. Klicken Sie dieses Bild ebenfalls an und ziehen Sie es richtig groß. Insgesamt switchen Sie so sechsmal hin und her zwischen negativem Gedanken – Klatschen – und positiver Erinnerung.

Quelle: Hoff

NEGATIVER GEDANKE:

.....

.....

.....

.....

.....

POSITIVE ERINNERUNG:

.....

.....

.....

.....

.....

MEIN STOPP-SIGNAL

.....

.....

.....

.....

.....


Das hilft langfristig: Der Angst ins Angesicht schauen. Wer enge Räume fürchtet, sollte möglichst oft mit der vollen U-Bahn fahren; wer Spinnen verabscheut, ihre Nähe suchen. Miriam Hoff: „Wenn die Konfrontation mit der Angst nicht möglich ist, wie z. B. bei der Angst vor Verkehrsunfällen, hilft die Gedanken-Stopp-Technik.“ Dafür schreiben Sie in die Abbildung links unten als Erstes, was Ihnen Angst macht, dann eine positive Situation und als Letztes ein akustisches Stopp-Signal wie ein Klatschen. „Das Stopp-Signal hilft langfristig, negative Gedanken und Ängste loszuwerden. Man konditioniert das Gehirn neu, das Gefühl der Angst wird irgendwann überschrieben.“ Tipp: Die funktioniert nicht nur bei Ängsten, sondern auch bei allen belastenden Gedanken.

EMOTIONALE SCHMERZEN

Wichtig zu wissen: Wenn wir verletzt sind, glauben wir, der Zustand hält ewig an. Aber das ist nicht wahr: Wie Ängste verlaufen auch schmerzhaftige Emotionen in Wellen. „Sie bauen sich auf und flachen ganz von alleine wieder ab“, sagt Julie Smith. „Am besten kämpft man nicht gegen sie an, das kostet nur unnötige Kraft. Lassen Sie die Gefühle zu und bahnen Sie sich sanft einen Weg durch sie hindurch.“ Es lohnt sich aber auch, Gefühle neugierig zu hinterfragen: Woher kommen sie? Warum belasten sie mich so? Auf diese Weise kann man viel über die eigenen Bedürfnisse erfahren.

Das hilft sofort: „Wenn man sehr verletzt ist, ist das Gehirn nicht mehr für Worte empfänglich“, sagt Miriam Hoff. „Die Beruhigung muss dann über den Körper stattfinden.“ Sie empfiehlt, sich abwechselnd langsam rechts und links über die Arme zu streicheln. „Diese bilaterale Stimulation bringt beide Gehirnhälften in Einklang und beruhigt das Unterbewusstsein. Man entspannt sich auf einer ganz tiefen Ebene.“ Auch Summen ist hilfreich: Ein sonorer Ton beruhigt gleichermaßen Kopf und Herz.

Das hilft langfristig: Die Tresor-Technik. „Sie ist eine der effektivsten Techniken, die ich aus der Traumatherapie kenne, und wird selbst bei schlimmen Erlebnissen angewandt“, so Hoff. Dabei schließt man einen emotionalen Schmerz gedanklich in einen Tresor ein. Das funktioniert so: Stellen Sie sich als Erstes Ihren Tresor so konkret wie möglich vor: Welche Farbe hat er, welchen Schließmechanismus, welches Material? Danach wählen Sie für Ihr „Trauma“ eine geometrische Form, mit Farbe, Gewicht und Größe. Betrachten Sie in Gedanken die Form und lassen Sie

sie zusammenschrumpfen. Nehmen Sie die Figur, gehen Sie mit ihr in Gedanken an einen Tisch mit viel Verpackungsmaterial. Stellen Sie sich vor, wie Sie die Form einpacken, schnüren Sie Bänder drum und verkleben Sie alles. Gehen Sie nun in Gedanken mit der Figur zu Ihrem Tresor, öffnen Sie ihn, legen Sie sie hinein und verschließen Sie ihn. Sagen Sie sich dreimal laut oder innerlich: „Das ist da drinnen und ich bin hier draußen.“ Sie werden nun direkt eine Erleichterung spüren. Jedes Mal, wenn der Schmerz wieder hochkommt, können Sie sich die beruhigenden Bilder von Ihrem Tresor in Erinnerung rufen. Miriam Hoff wendet in der Traumatherapie zusätzlich die sogenannte „EMDR“-Technik an, bei der intensiv über die seelische Verletzung gesprochen wird, während der Therapeut vor den Augen des Patienten seinen Finger bewegt, sodass dessen Blick von links nach rechts wandert. Miriam Hoff: „Das kann sehr heftig werden, weshalb man die Technik nur unter therapeutischer Anleitung anwenden sollte. Das öffnet die Wunde, wodurch viel Dreck herausgespült wird. Danach kann sie aber ausgezeichnet heilen.“ 



MIND IS MAGIC
von Miriam Hoff

In ihrem Buch beschreibt unsere Expertin noch viele weitere praktische Übungen, um die Seele zu stärken. Die Kinder- und Jugendtherapeutin spricht damit vor allem Jugendliche an – bei Erwachsenen funktionieren die Techniken aber mindestens genauso gut.

mvg, 15 Euro



AUFSTEHEN ODER LIEGEN BLEIBEN?
von Dr. Julie Smith

Unsere zweite Expertin sorgt in ihrem Buch dafür, dass man psychische Beschwerden endlich einmal versteht und weiß, was man dagegen tun kann. Nicht ohne Grund eines der meistverkauften Bücher des letzten Jahres in Großbritannien.

rowohlt, 17 Euro

Kopf dicht? Nase zu? Husten?

Spürbar wieder LUFT



**Befreit die Atemwege –
verkürzt die Krankheitsdauer.**



GeloMyrtol® forte. Anw.: Zur Schleimlösung u. Erleichterung des Abhustens b. akuter u. chron. Bronchitis. Zur Schleimlösung b. Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Z. Anw. b. Erwachsenen, Jugendlichen u. Kindern ab 6 Jahren. Enth. Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. (11)