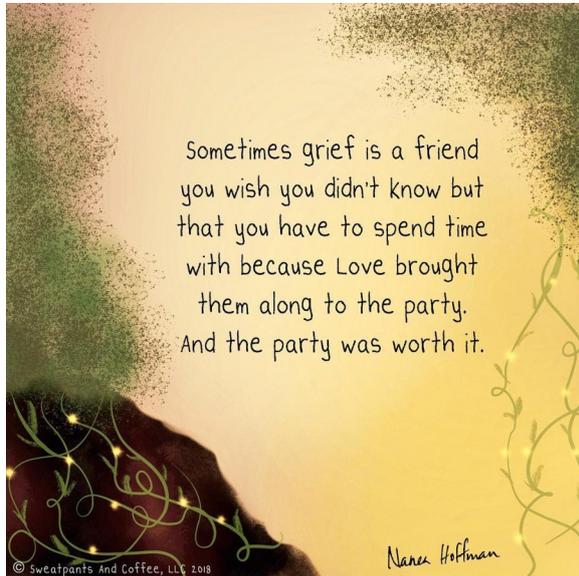


Alles ist schrecklich und mir geht es nicht gut: Im Moment klarkommen



Manchmal ist Trauer ein Freund, den man lieber nicht kennen würde, aber mit dem man Zeit verbringen muss, weil die Liebe ihn zur Party mitgebracht hat. Und die Party war es wert.

OK, Du liest das hier, weil Du Dich wegen irgendetwas, das mit unseren gegenwärtigen Umständen zu tun hat, ziemlich schrecklich fühlst. Wir wissen, dass stürmische Gefühle sehr belastend sein können. Hier sind ein paar Dinge, die Du direkt tun kannst, um Deine emotionale Reaktion zu verändern.

Bist du ausreichend mit Flüssigkeit versorgt?

Wenn nicht, trinke ein Glas Wasser.

Hast du in den letzten drei Stunden etwas gegessen?

Wenn nicht, nimm etwas zu dir - etwas mit Proteinen, nicht nur einfache Kohlenhydrate. Vielleicht ein paar Nüsse oder Hummus? Das Gehirn mag ein bisschen Energie nach einer Belastung, es hilft dir, dich wieder zu erden.

Hast du dich am kürzlich geduscht?

Wenn nicht, geh duschen und spüre das wohltuende Gefühl des Wassers auf deinem Körper.

Hast du dir in den letzten Tagen die Beine vertreten?

Wenn nicht, tu es jetzt. Wenn du keine Energie zum Laufen oder für einen Besuch im Fitnessstudio hast, geh einfach um den Block und dann so lange, wie du willst. Beweg dich einfach. Das wird deinem Körper helfen, sich durch deine Gefühle zu bewegen.

Hast du in den letzten Tagen mit jemandem gesprochen?

Tu es, ob online oder persönlich. Sei aufrichtig, sprich mit jemandem, den du kennst, lass ihn/sie wissen, wie du dich fühlst und was deine Ängste sind. Lass es raus, wo du kannst.

Hast du in den letzten Tagen Musik gehört?

Spiele ein Lied in deinem Lieblingstempo oder tanze/schwinge für die Dauer eines Liedes durch den Raum. Musik hilft unserem Gehirn, einen Rhythmus zu finden, und eine Melodie kann Gefühle bewegen. Wenn du in der Traurigkeit verharren willst, spiele traurige Melodien, wenn du dich in eine andere emotionale Richtung bewegen willst, spiele Musik, die die gewünschte Stimmung hervorruft.

Hast du in den letzten Tagen mit einem Lebewesen gekuschelt?

Wenn nicht, dann tu es. Traue dich ruhig, Familie, Haustiere der Familie, Freunde oder Haustiere von Freunden um eine Umarmung zu bitten. Die meisten von ihnen werden die Umarmungen ebenfalls genießen; du drängst dich ihnen nicht auf.

Falls es Tag ist: Bist du angezogen?

Wenn nicht, zieh dir saubere Kleidung an, die kein Pyjama ist. Etwas, das du magst. Gib deinem Gehirn etwas Schönes, das ihm hilft, sich sicher zu fühlen.

Falls es Nacht ist: Bist du schläfrig und müde, wehrst dich aber dagegen, schlafen zu gehen? Oder bist du nicht schläfrig, solltest dich aber ausruhen?

Zieh dir einen Pyjama an, mach es dir im Bett gemütlich mit dem Geräusch von fallendem Regen oder dem Meer oder etwas Beruhigendem. (Probiere die kostenlose App "White Noise" aus.) Schließe die Augen, atme ein paar Mal lang und langsam tief ein, um deine Atmung zu beruhigen (denke daran, vollständig auszuatmen), und bleibe 20 Minuten lang so liegen - ohne Bildschirm. Versuche es mit einem Body-Scan oder einer Fantasiereise. Wenn du danach immer noch wach bist, kannst du wieder aufstehen; kein Druck.

Fühlst du dich unwirksam?

Halte jetzt inne und erledige etwas Kleines, sei es, dass du auf eine Mitteilung antwortest, den Geschirrspüler einräumst oder deine Sachen für deinen nächsten Ausflug organisierst. Das ist eine wirklich große Sache, du kannst nicht alles machen, aber manchmal kann ein kleiner Schritt ausreichen, um deine Energie von der Sorge auf die Tat umzulenken.

Fühlst du dich durch Unentschlossenheit gelähmt?

Nimm dir zehn Minuten Zeit, um dich zurückzulehnen und einen Plan für den Tag zu entwerfen. Wenn eine bestimmte Entscheidung oder ein bestimmtes Problem immer noch ein Hindernis darstellt, leg es einfach für den Moment beiseite und wähle etwas anderes, das machbar erscheint. Im Moment ist es wichtig, diesen Stillstand zu durchbrechen, auch wenn das bedeutet, etwas Triviales zu tun.

Hast du dich in letzter Zeit überanstrengt - körperlich, emotional, sozial oder intellektuell?

Das kann einen Tribut fordern, der noch tagelang nachwirkt. Gönn dir in diesem Bereich eine Pause, sei es in Form von körperlicher Ruhe, Zeit für dich allein oder Entspannung mit etwas Unterhaltung.

Warte eine Woche, bevor du handelst

Manchmal ist unsere Wahrnehmung des Lebens verzerrt, und wir merken nicht einmal, dass wir nicht klar denken, und es gibt keine offensichtliche äußere Ursache. Das kann passieren. Halte eine ganze Woche durch, was auch immer dafür nötig ist, und schaue, ob du dich dann immer noch genauso fühlst.

Hier sind einige Dinge, von denen andere Menschen gesagt haben, dass sie ihnen geholfen haben, mit wirklich schwierigen Gefühlen umzugehen:

- Eis in den Händen halten
- 5-4-3-2-1 Erdungsübung (Anleitung z. B. [hier](#))
- mit jemandem reden (einem Familienmitglied, einem Freund, einer Beratungsstelle)
- eine kalte Dusche nehmen
- Musik hören
- an einem starken Pfefferminz lutschen
- Berühren verschiedener Texturen
- mit etwas Weichem kuscheln
- Sport treiben
- eine künstlerische oder handwerkliche Tätigkeit ausüben

Wenn du dich unmittelbar selbstmordgefährdet fühlst

Rufe eine Krisenhotline an:

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>

Psychologists for Future: Unterstützung für Engagierte

<https://www.psychologistsforfuture.org/unterstuetzung-fuer-engagierte/>

Telefonseelsorge

<https://www.telefonseelsorge.de/>

Bitte erzähle jemandem, wie du dich fühlst (z. B. einem Familienmitglied, einem Freund, einem Berater). Dein Verstand ist blockiert und alles fühlt sich hoffnungslos an, er ist nicht in der Lage, dir nützliche Dinge zu sagen. Hol dir eine Außenperspektive. Bitte die Person, bei dir zu bleiben, bis du Hilfe bekommst. Wenn du mit jemandem zusammen bist, auch am Telefon, erhöht das deine Sicherheit. Wenn das nicht möglich ist, wende dich bitte an einen Arzt und sage ihm, dass es sich um einen Notfall handelt:

- Rufe in deinem örtlichen Krankenhaus an und bitte um ein Gespräch mit dem Team für psychische Gesundheit
- Gehe zu deinem Hausarzt oder in die Notaufnahme eines Krankenhauses - warte dort, bis du mit einem Arzt sprechen kannst.
- Ruf den Rettungsdienst an - die Polizei oder der Krankenwagen kann dich vielleicht ins Krankenhaus bringen
- Rufe deinen Arzt, Psychiater, Psychologen oder eine andere Fachkraft für psychische Gesundheit an.

Stärkendes

Achtsamkeitsmeditationen und Texte zur Selbstfürsorge

<https://www.arbor-seminare.de/ressourcen>

Evelyn Rodtmann: Meditationen und Achtsamkeitsübungen

<https://www.achtsamkeit.berlin/ressourcen/meditationen-und-uebungen>

Self Care Yoga: Kanal von Mady Morrisson, Yoga-Lehrerin

<https://www.youtube.com/channel/UCHJBoCDxaCTRwCHXEBA-BA>

REASONS TO KEEP GOING



@introvertdooodles