



Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit

Irmgard Baudis  
Regine Fetzter  
Senta Fricke  
Dr. Renate Weidle

---

## Selbstfürsorge in der Krise

Sie interessieren sich für dieses Thema, weil es Ihnen im Moment vielleicht nicht gut geht, Ihnen etwas Furchtbares widerfahren ist, Sie den Eindruck haben: Alles ist jetzt anders, nichts ist mehr so, wie es mal war. Kurz: Sie befinden sich in einer seelischen Krise. Vielleicht kommen auch noch andere Sorgen (um die Wohnung, das Finanzielle o.ä.) hinzu.

Oder Sie interessieren sich für dieses Thema, weil ein/e Angehörige/r, ein/e Bekannte/r, ein/e Freund/in sich in einer Krise befindet.

Was kann helfen? Besonders in krisenhaften Zeiten ist es wichtig, **fürsorglich mit sich selbst umzugehen**, so fürsorglich, wie man z.B. mit einem guten Freund/einer guten Freundin umgehen würde, der es schlecht geht. Oft ist dies jedoch leichter gesagt, als getan; die Vorstellung, der gute Freund/die gute Freundin kommt zu Besuch und man kümmert sich – und diese gute Freundin, dieser gute Freund sind dann Sie selbst, kann dabei hilfreich sein.

Wenn wir in einer Krise stecken, ist es schwer zu glauben, dass Krisen unser Leben immer begleiten (mal mehr, mal weniger ausgeprägt) und dass sie eine Chance sind zu wachsen und uns weiter zu entwickeln. Ohne Krise keine Veränderung, kein inneres Wachsen. Krisen sind notwendig, das ganze Leben über. Krisen machen Sinn, d.h. sie kommen nicht grundlos daher, sondern sie stellen uns vor spannende Aufgaben. Wichtig ist es, den Sinn der Krise zu verstehen, gefühlsmäßig zuzulassen und nicht das Schwierige und Problematische, das uns herausfordert, einfach wegzudrücken. Ansonsten besteht die Gefahr, dass die nicht zugelassenen Gefühle unterschwellig weiter wirken und wir innerlich wenig klären.

Typische Krisen, die uns allen bekannt sind, tauchen auf z.B. in der Pubertät, in den Wechseljahren, zu Beginn der Elternschaft, bei Trauer und Verlust eines uns lieben Menschen, beim Verlust des Arbeitsplatzes, bei Trennung und Scheidung. Krisen tauchen aber auch auf, wenn wir innerlich mit etwas besonders Unangenehmen, aber auch etwas besonders Angenehmen konfrontiert werden; wenn das, wie wir uns etwas vorstellen, nicht in Einklang gebracht werden kann mit dem, wie es wirklich ist, wenn wir Entscheidungen treffen müssen, die sinnvoll sind, uns aber auch große Angst machen.

Menschen haben ein breit gefächertes **Repertoire an Krisen-Bewältigungsmöglichkeiten**. Jeder hat, ohne dass es oft bewusst ist, schon viele Möglichkeiten ausprobiert und entwickelt. Vielleicht hilft die Überlegung, was denn beim letzten seelischen Tiefpunkt gut getan hat, was nützlich oder einfach auch nur wohltuend war.

Wir möchten im Folgenden einige Möglichkeiten aufzeigen. Sie selbst können schauen, was für Sie davon passend ist.

## Was kann hilfreich sein in einer Krise?

Wenn Sie emotional sehr aufgelöst und mitgenommen sind, viele Gedanken Ihnen durch den Kopf schwirren, suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen und schreiben Sie einfach alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt. Schaffen Sie sich einen inneren Raum, nehmen Sie sich Zeit für die eigenen Gefühle und Gedanken. Geben Sie sich selbst die Chance, sich mit dem Geschehen auseinanderzusetzen. Für manche kann es auch hilfreich sein, das Geschehen (das innere und/oder das äußere) einmal möglichst sachlich und aus einem gewissen Abstand heraus ganz unemotional zu betrachten. Andere wollen ihre Gefühle einfach mal raus schreiben.

Vielleicht können Sie auch – früher oder später überlegen: Welchen Beitrag kann ich selbst leisten, um aus der Krise raus zukommen? Welchen Beitrag erhoffe und erbitte ich von meinen Mitmenschen?

Für viele Menschen ist es sinnvoll, sich nicht ausschließlich mit der Krise, dem Problem zu beschäftigen, sondern einen gesunden Wechsel zwischen Sich-Ablenken und Auseinandersetzung mit der Krise/dem Problem vorzunehmen.

Auch beruhigende Musik, Entspannungsübungen und Meditationsübungen (Kassetten, Videos, DVDs, CDs auch in der Bibliothek) können angebracht sein. Oder gibt es andere Gewohnheiten, die Ihnen bisher geholfen haben, sich zu beruhigen und zu entspannen (ein Buch lesen, spazieren gehen, Sport treiben, Lieblings-CD hören, Beschäftigung mit etwas Schönerem)? Manche Menschen tun gut daran, ihren Ärger, Ihren Zorn, ihre Wut körperlich auszuagieren – ein stampfender Tanz, das Einschlagen auf ein Kissen oder auf einen Boxsack, das Laufen bis zur Erschöpfung.

Sinnvoll kann auch sein, sich einen persönlichen „Notfallkoffer“ zu packen:

- Bilder, die Freude machen, z.B. von lieben Menschen, anschauen
- Düfte riechen, die wohl tun
- Musik hören, die Freude macht und tröstet
- Etwas Weiches berühren oder in den Arm nehmen, das sich mit Freude anfassen lässt
- Einen anregenden Text wie z.B. einen Spruch, eine kleine Geschichte, ein Gebet lesen oder hören
- Eine Phantasie-Übung machen, die positive Wirkung hat.

Bleiben Sie mit Ihren Gefühlen, Ihrem Kummer, Ihrem Schmerz nicht nur allein. Natürlich brauchen Sie Zeit für sich. Aber suchen Sie auch *hilfreiche und unterstützende Kontakte* mit einem Freund/einer Freundin, die sich Zeit für Sie nehmen. In Gesprächen kann man gut das eigene Erleben sortieren; die Tatsache „Da hört mir jemand zu“ ist wohltuend und vielleicht kann das Gegenüber Ihnen ja auch ein Feedback oder Anregungen geben, evtl. eigene Erfahrungen einbringen. Ein guter Freund, eine gute Freundin ist in Krisensituationen beruhigender als ein Beruhigungsmittel (wissenschaftlich erwiesen).

Wenn in Ihrem Familien-/Bekannten- oder Freundeskreis – aus welchen Gründen auch immer – gerade niemand zu Verfügung steht, kann es ratsam sein, sich andere Gesprächsmöglichkeiten zu suchen: Hausarzt/Hausärztin, Seelsorger, Selbsthilfegruppe, Beratungsstelle, Kriseninterventionsdienst, Psychotherapeut/in. Manche Menschen bevorzugen auch einen derartigen „neutralen“ Zuhörer, weil sie sich ihm/ihr gegenüber leichter öffnen können.

Sorgen Sie in Zeiten der Krise für *ausreichend Schlaf*. Lesen Sie lieber ein Buch anstatt grübelnd im Bett zu liegen. Sorgen Sie tagsüber für *Bewegung und Sport*. Regelmäßiger Ausdauersport wirkt antidepressiv, da die Bewegung die Ausschüttung von Glückshormonen im Gehirn hervorruft und man sich oft hinterher kräftiger fühlt. *Alkohol* wirkt eher kontraproduktiv, da er das emotionale Aufgewühltsein eher verschlimmert – spätestens am Morgen danach.

Günstig ist es, *Stress auslösende Tätigkeiten oder Situationen* zu vermeiden sowie schädigenden Kontakten oder Begegnungen aus dem Weg zu gehen.

Eine Liste aller im Kreis Göppingen kassenzugelassenen Psychotherapeuten erhalten Sie im Internet unter [www.psychotherapeuten-schaft-gp.de](http://www.psychotherapeuten-schaft-gp.de) unter der Rubrik „Therapeutenliste“ oder bei Ihrer Krankenkasse.