

Stress abbauen für Helfer und Flüchtlinge

Seminar von Kerstin Hack; Schönblick Flüchtlingskonferenz, Juli 2016 (eigene Notizen)

Stress ist alles was Kortisol ausschüttet, z.B. Sport, Erschrecken, Baby: Mutter schaut es nicht an!; Gefühl von Hilfslosigkeit, Kontrollverlust

verschiedene Leute spüren Stress woanders – im Bauch, Nacken, durch Essen, Schlafstörungen

riesiger Stressfaktor: Ich mach was, was für mich nicht passt. (z.B. extrovertiert vs. introvertiert)

Für kurze Zeit Dinge zu machen, weil sie eben gemacht werden müssen, ist ok. Aber auf Dauer muss es etwas sein, das passt.

(Stressfaktor kommt auch bei Dingen, die einfach blöde sind!)

gute Strategie: mit Ehrenamtlichen DISG-Test machen oder Meyers-Briggs (kostenlos online) – glücklicherweise sind Menschen verschieden!

anderer Stressfaktor: Wenn man denkt: Ich muss!

(aber das denkt man bei tausend Dingen, wo man nicht muss ... richtiger: Ich will. – z.B. Ich will einkaufen, weil ich keinen leeren Kühlschrank mag.)

Jedes "Ich muss" löst Stress aus.

stattdessen: Ich will, ich werde, ich darf ...

Körperliches und Seelisches ist eng verbunden: Amy Cuddy bei TED.com – sehr guter Vortrag über Körpersprache

2 min. in Machopose dastehen (zB grade mit Händen an der Hüfte): dabei geht Testosteron (aktiver) hoch (20%) und Kortisol runter (20%) – zB vor Vorstellungsgesprächen 2 min. machen! -> Hilfslosigkeitsgefühl vermindern

Stressfaktor: viele neue Eindrücke

machen vor allem unsortiert Stress – bisschen sortieren hilft; kurze Powerauswertung; 5-Finger-Methode (siehe Handout)

5-Finger-Methode auch für Ehepartner gut!

oder Exerzitien von Ignatius (auch betend: manchmal kennen wir uns gar nicht so gut)

5-Finger-Methode auch mit Flüchtlingen machen! (auch wenn sie noch wenig Deutsch können) – aber Vorsicht beim Fingerzeigen: am besten Finger einzeln mit Fingern der anderen Hand an Fingerkuppe berühren

Stressfaktor: Hilfslosigkeit!

tausend Dinge, die durch unser Hirn gehen

depressive Menschen denken viel über "Warum" nach

aber wenn ich durch Nachdenken keine Antwort finde: nicht drüber nachdenken!

nur darüber nachdenken, was ich ändern kann, worauf ich Einfluss habe; Was kann ich tun, um ...

Wenn beim Grübeln keine Antwort: grübeln aufhören! oder schauen, was ich tun kann

Beispiel Untertasse (Kreis in der Mitte): auf das konzentrieren, was ich ändern kann

vor allem Leute, die für sowas anfällig sind, sollten sich eine Untertasse an die Wand hängen (um sich daran zu erinnern, dass sie sich aufs Zentrum konzentrieren sollen)

-> was kann ich tun und was *will* ich tun?

aufschreiben: was würde es mich kosten (in Zeit, Kraft ...)? und dann entscheiden, was für mich menschlich möglich ist (nicht nur theoretisch, auch praktisch)

-> und für andere Dinge beten, dass Gott jemand anders schickt!

nächsten kleinsten Schritt anpacken! (dann zumindest angefangen)

-> immer nur einen Tag auf einmal leben! (Gelassenheit) – Serenity Prayer

Stress abbauen: Bewegung

Gehirn: limbisches System -> Amygdala (Mandelkern; vorne an linker Schläfe)

Das limbische System ist voller Emotionen, die in bestimmten Situationen ausgeschüttet werden – kulturell bedingt! bei Trauma lernt man "was Falsches"

Die Amygdala speichert Emotionen und Tageserinnerungen

in der REM-Phase (aktiviert Großhirn durch schnelle Augenbewegungen – wird quasi angeschubst) wandern die Tageserinnerungen aus dem limbischen System über Nervenstränge in Großhirn, wo es abgelegt wird

Alpträume: limbisches System versucht weiter, die Daten ins Großhirn zu bringen

bei Traumatisierten ist die Datenmenge zu groß; Nervenstränge schaffen es nicht

REM kann man tagsüber anschubsen, EMDR (wird in Traumahilfe angewandt) 30-40mal Finger ganz schnell vor Augen bewegen (bei jemand anderem), löst REM aus (sodass es ins Großhirn wandert; aktiviert Hirn) – vorher an Stressfaktor denken und wo man Stress fühlt

bei sich selbst (oder auch bei anderen): auf Schultern klopfen (30-40mal abwechselnd), um Hirn anzuschubsen; wenn Stress weg, dann noch leicht nachklopfen

kann man auch mit traumatisierten Flüchtlingen machen – auch Flüchtlingen sagen, dass sie es bei Kindern machen, die nicht einschlafen können

Stress abbauen: Begriffe

bei bestimmten Begriffen schlägt Amygdala aus – lösen Stress aus wegen Verbindung (obwohl sie eigentlich *neutral* sind)

Wort im Kopf vorstellen, beschreiben wie es aussieht und dann attraktiver vorstellen (siehe Handout) -> anders neu verknüpfen