

Borderline und Stress

Methoden zur Stressbewältigung

Um so wenig wie möglich an die beunruhigende Situation zu denken, ist es günstig, seine Gedanken abzulenken und sie mit anderen Inhalten zu „füttern“. Folgende Methoden möchte ich hier vorstellen:

1. Die Aufmerksamkeit weglenken
2. Sich selbst ermutigen
3. Visualisieren des speziellen Ortes

Beispiel:

Vicky hat einen sehr stressigen Job als Köchin in einem kleinen Restaurant. In der Küche ist sie ganz alleine verantwortlich für die Gerichte der reichhaltigen Speisekarte. Sie hat zwar eine Küchenhilfe, aber kochen muss sie alles alleine. Der Chef sucht schon eine ganze Weile nach einem weiteren Koch, aber die wenigen Bewerber, die sich vorstellen, sind von der großen Speisekarte abgeschreckt und suchen das Weite. Vicky hat nur eine Kollegin, mit der sie sich im Schichtdienst abwechselt. Der Druck ist sehr groß nicht krank zu werden, weil einer alleine es kaum schaffen kann. Doch als es winterlich wird, muss sie wegen einer Grippe einige Tage aussetzen und die Kollegin reagiert sauer. Danach scheint sich der Druck für Vicky ins Unermessliche zu steigern. Wenn sie morgens aufwacht, erregt schon der Gedanke daran, ab Mittag arbeiten zu müssen, Übelkeit. Sie kann immer häufiger vor der Arbeit nichts essen, wodurch die Arbeit noch anstrengender wird. An den wenigen Tagen, wo sie frei hat, scheint das Phänomen wie weggeblasen. Sie freut sich auf ihre Mahlzeiten und nimmt reichlich Nachschlag. Kaum muss sie wieder arbeiten, wird sie von extremer Übelkeit überfallen. Die Angst vor der anstehenden Stresssituation wird übermächtig. Eines Tages fühlt sie sich so niedergeschlagen, dass sie auf dem Weg zur Arbeit umkehrt und sich krank meldet. Nach diesem Tag überlegt sie ernsthaft, was sie tun kann, um die Zeit zu überstehen, bis endlich ein weiterer Koch gefunden ist. Sie möchte auf keinen Fall ihre Arbeit verlieren.

1. Die Aufmerksamkeit weglenken

Die folgenden Methoden stammen aus der Dialektischen Verhaltenstherapie.

Die Aufmerksamkeit auf die eigene Atmung richten

Als einfachste Maßnahme bei aufsteigender Angst oder Unruhe ist, sich ganz bewusst auf seinen Atem zu konzentrieren. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht mehr nach außen, was dort passiert, sondern beobachten Sie das Innere, ohne es zu bewerten: Wie strömt die Luft gerade in den Bauch, wie hebt und senkt sich der Bauch bei der Atmung? Wie fühlt sich das an? Damit lässt sich in vielen Situationen ein beruhigendes Gefühl herstellen.

Durch Zählen die Aufmerksamkeit weglenken

Zählen ist ebenfalls eine sehr einfache Tätigkeit, mit der man ohne größeren Aufwand seine Gedanken beschäftigen kann. Sie können das Zählen mit der Atemübung verbinden und zählen, wie oft sich der Bauch hebt oder senkt. Das verstärkt den Ablenkungseffekt. Oder Sie zählen Dinge aus Ihrer Umgebung wie z.B. vorbeifahrende Autos, Laternen, Schilder oder Passante.

Die Aufmerksamkeit auf die Umgebung richten

Beobachten Sie, was in Ihrer aktuellen Umgebung passiert. Wie bewegen sich die Bäume in der Landschaft genau? Was machen die Leute im Park? Manchmal ist es auch angenehm, den Himmel zu beobachten. Sich in das Bild der vorbeiziehenden Wolken zu vertiefen.

Die Aufmerksamkeit auf jemand anderen richten

Stecken Sie sich ein Bild einer Person ein, die Sie sehr gerne haben und die Ihnen schon einmal geholfen hat. Sehen Sie das Bild an und stellen Sie sich vor, was die Person jetzt zu Ihnen sagen würde, wie sie Sie beruhigen würde, oder wie sie Sie loben würde/wird, dass Sie sich der Situation stellen. Oder erinnern Sie sich einfach an eine schöne Begebenheit mit dieser Person und rufen Sie dabei so viele Details wie möglich ins Gedächtnis.

2. Sich selbst ermutigen

Diese Methode stammt aus der Dialektischen Verhaltenstherapie.

Hier folgt die praktische Anwendung dieser Methode auf das oben vorgestellte Beispiel „Vicky“.

Belastende Situation	Selbstermutigung
Es fehlt ein weiterer Koch.	Die Arbeit ohne zweiten Koch ist eine Zumutung, aber es wird nur für eine bestimmte Zeit so sein.
Auf dem Weg zur Arbeit braut sich Angst zusammen.	Ich atme mehrmals ganz bewusst tief durch und sage mir, dass diese Angst gleich vorüber sein wird. Ich schaffe es, mit der Situation klar zu kommen.

Ich habe es bei der Hektik versäumt, die Küche ordentlich zu halten. Alles lag quer durcheinander. Ich hätte gerne ein besseres Bild vor meinem Chef abgegeben.	Das ist zwar für mich nicht schön, aber ich kann es verkraften. Ich kann dem Chef von meinen Plänen erzählen, wie ich die Küche gerne ändern würde, wenn der neue Koch da ist.
Meine Kollegin hat sauer reagiert, als ich eine Grippe bekam, weil sie ein paar Tage 2 Schichten arbeiten musste.	Sie ist zurzeit auch sehr belastet. Es hat gar nichts mit mir zu tun.
Zu wissen, dass ich wegen der vielen Arbeit zurzeit kaum Freizeit habe, macht mich traurig.	Das Gefühl ist nicht angenehm, aber Gefühle kommen und gehen. Auch diese Gefühle werden bald nicht mehr da sein. Ich habe genug Kraft, um die Situation durchzuhalten.
Ein Gast hat mir zu wenig Geld gegeben und ich habe es erst danach bemerkt.	Ich kann die Situation meistern. Ich kann es ihm mitteilen und notfalls auch aushalten, wenn ich das Restgeld nicht mehr bekomme.

3. Visualisieren des speziellen Ortes

Der „spezielle Ort“ ist eine Vorstellungsübung (Imagination), die häufig in der Traumatherapie praktiziert wird. Sie kann darüber hinaus überall angewendet werden, wo es sinnvoll ist, einen jederzeit erreichbaren Rückzugsort zu schaffen. Dieser kann in verschiedensten belastenden Situationen als Sicherheitsanker dienen.

Vorstellungs-Übung: Erschaffen Sie Ihren speziellen Ort

Lassen Sie Ihre Gedanken zu einem wunderschönen Rückzugsort gleiten, an dem Sie sich pudelwohl fühlen. Vielleicht kennen Sie diesen Ort noch nicht, aber Sie merken, dass er Ihnen auf eine angenehme Weise vertraut werden könnte. Sie können diesen ganz persönlichen Ort jetzt in Ihrer Vorstellung entwickeln. Was befindet sich dort? Vielleicht ein Strand, oder ein Wald... ein Ort in der freien Natur, oder lieber ganz wo anders? Vielleicht ist es gerade früh am Morgen. Die ersten Sonnenstrahlen bescheinen Ihren Ort... oder Abend...die letzten Sonnenstrahlen tauchen Ihren Ort in eine angenehme Abendröte. Sie können Ihren Ort so ausgestalten, so wie er am meisten Wohlbefinden für Sie erzeugt. Ein Ort, an dem Sie ganz alleine für sich sein können und wo Sie sich vollkommen geborgen fühlen. Sie fühlen sich an Ihrem ganz eigenen speziellen Ort vollkommen wohl... Sie können diesen Ort mit allen Ihren Sinnen erleben. Vielleicht hören Sie etwas - oder Sie genießen lieber die Stille. Vielleicht spüren Sie eine leichte Brise auf Ihrer Haut. Sie

können sich einen Moment Zeit nehmen, diesen Ort so zu gestalten, dass er sich vollkommen wohlig und beruhigend für Sie anfühlt. Sie werden dabei vielleicht noch etwas tiefer in dieses angenehme Gefühl tauchen. Und in Zukunft werden Sie, immer wenn Sie es möchten, wieder an diesen Ort zurückkehren können. Sie können dann einfach an diesen Ort denken und werden wieder die gleichen Gefühle erleben – diese vollkommene Sicherheit und wohlige Geborgenheit. Mit jeder Rückkehr wird Ihnen dieser Ort noch vertrauter sein und Sie noch aufgehobener fühlen lassen.

Vorstellungshilfen

Der spezielle Ort könnte z.B. ein Zimmer, ein Haus, ein Baumhaus, eine Insel, eine Höhle, ein Versteck im Wald sein. Er könnte sich auch in einer Phantasielandschaft in einem Märchen befinden.

Wenn es nicht möglich ist, einen neuen Ort zu erfinden, dann versuchen Sie, sich einfach einen realen Ort vorzustellen, an dem sie sich wohl fühlen. Es kann auch z.B. ein Ort aus einem vergangenen Urlaub sein. Vielleicht eine einsame Badestelle, oder eine Oase in der Wüste.

An Ihrem speziellen Ort sollten sich möglichst keine Ihnen nahestehenden, realen Menschen befinden. Dies hat zwei Gründe: Zum einen erhält man durch die Übung die Möglichkeit, sich mit sich alleine gut zu fühlen; zum anderen wäre es schwierig, den Ort in einer Phase anzuwenden, in der es gerade Schwierigkeiten mit den betreffenden Personen im realen Leben gibt. Wer nicht alleine sein möchte, kann sich helfende Wesen in Form von Feen, Tieren oder Engeln vorstellen.

Achten Sie auf schützende Grenzen Ihres Ortes (z.B. Mauern, Zäune, Hecken, Felsen) und wo ist Ihr Ein- und Ausgang? Und gibt es zu Ihrem Schutz Ritter oder Soldaten oder andere Wesen, die Ihren Ort bewachen?

Versuchen Sie, alle Sinne mit einzubinden, wenn es für Sie angenehm ist (Was sehen Sie, was können Sie hören, riechen? Oder fühlen Sie etwas?)

Achten Sie auf Dinge, die Sie noch stören und versuchen Sie diese zu entfernen oder zu verändern.

Vorteile des speziellen Ortes:

- Er ist jederzeit verfügbar.
- Er hilft, Stress abzubauen.
- Er eignet sich, wenn starke Gefühle gemildert werden sollen, um z.B. seine Arbeit ausführen zu können - Er holt aus evtl. traumatischen Gefühlen (z.B. übermächtige Angst) zurück ins aktuelle Geschehen.
- Möglichkeit zur Selbsttröstung.
- Gut geeignet bei wiederkehrendem Gefühl, bedroht zu sein.

- Er bietet eine Möglichkeit der Selbstbeeinflussung in Eigenregie.

Anwendung der vorgestellten Methoden bezogen auf das Beispiel „Vicky“.

Vickys Tag könnte folgendermaßen aussehen, wenn sie Methoden zur Steigerung der Stresstoleranz einsetzt:

Bevor sie zur Arbeit geht, vertieft sie sich zu Hause in Ruhe auf dem Rücken liegend ca. 5 Minuten in ihren speziellen Ort, von dem sie weiß, dass er sie beruhigt. Wenn auf dem Weg zur Arbeit Angst aufkommt, denkt sie an ihren lieben Freund, wie er jetzt wohl mit ihr reden würde. In Sekunden spürt sie einen starken Abstieg der Anspannung. Während der Arbeit bekommt sie das Gefühl, dass ihr das alles zu viel ist. Sie spricht mit sich: „Es dauert nicht mehr lange. Jetzt hast du es bis hierher geschafft, jetzt schaffst du es auch noch weiter, bis der Koch kommt. Du bist bald am Ziel. Und du trainierst dadurch ja deine Stresstoleranz. Das stärkt dich für die Zukunft. Wenn du diese Situation jetzt gut bewältigst, dann kannst du später noch viel Schwierigeres meistern!“ So schafft sie es, ihre Stimmung rasch wieder aufzuhellen. Wenn die Kochgeräusche nicht zu laut sind, stellt sie das Radio an, um ihre Aufmerksamkeit auf die Musik zu lenken.

Wenn Sie die Methoden geübt haben, können Sie sich einmal ganz bewusst in Situationen begeben, die für Sie anstrengend sind, aber von denen sie wissen, dass Sie sie bewältigen können. Das steigert Ihre Stresstoleranz!

Manchmal ist es auch gut, dafür einen Trainer oder Berater zu haben. Sie können sich gerne an mich wenden.

Ein gutes Stresstoleranz-Training wünscht Ihnen

Borderline-Selbsthilfe

Audiobook-Tips:

In dem folgenden Audiobook von Luise Reddemann (Autorin) und John Dowland (Komponist) finden Sie angeleitete Imaginationsübungen:

Imagination als heilsame Kraft: Hör-CD mit Übungen zur Aktivierung von Selbstheilungskräften

In den folgenden Audiobooks/ Audio CDs finden Sie angeleitete Meditationen:

Weniger Stress durch Meditative Entspannung, Audio-CD mit Begleitheft, Entspannungsübungen zum Wohlfühlen mit Anleitungen zur Meditation der Achtsamkeit (Audiobook/ Audio CD), Henrik Brandt (Autor), Steffen Grose (Autor)

Seifenblasen. CD: Vier hypnotherapeutische Anleitungen für psychosomatische Krankheitsbilder (Audiobook), Agnes Kaiser Rekkas (Autorin)

Meditation Ins Licht

Brigitte & Van Someren Hamm (Künstler), (Audio CD)

Negative Gefühle in Freude verwandeln: Geführte Meditation zur Befreiung von Angst, Wut, Scham & Co (Audiobook/Audio CD)