

# Möglichkeiten der Selbststabilisierung

zusammengestellt von Olivia Lutz & Daniel Kasper (\*)

## Einführung

Das Konzept der *Selbststabilisierung* fokussiert die Begleitpersonen, welche von herausfordernden Verhaltensweisen betroffenen sind und beschreibt, wie sie in diesen belastenden / gefährlichen Situationen oft mit „alten“<sup>1</sup> und wenig deeskalierenden Reaktionen antworten. Diese Reaktionen sind nicht einfach schlecht, jedoch für den Begleitalltag ungünstig, da sie zu weiteren Verhärtungen oder gar eskalierenden Konflikten führen. Die Praxis zeigt, dass wir diesen „alten“ Reaktionen dann entgegenwirken können, wenn wir es schaffen, uns selber psychisch und / oder physisch zu stabilisieren. Aufgrund von Praxiserfahrungen sowie Berichten in der Literatur ist davon auszugehen, dass *Begleitpersonen* durch die herausfordernden Verhaltensweisen einzelner Menschen, welche sie begleiten, immer wieder auf diese Selbststabilisierungsstrategien angewiesen sein werden.

Selbststabilisierung ist der erste Schritt, um Begleitpersonen in belastenden oder gar bedrohlichen Situationen (wieder) handlungsfähig zu machen und gleichzeitig die (fremde und eigene) Verletzungsgefahr zu **minimieren**. Selbststabilisierung beinhaltet vorerst keinerlei Beeinflussung des Gegenübers – es geht nur um mich. Natürlich wirkst du Dich als stabile, ruhige Begleitperson auch günstig und deeskalierend auf ein aufgeregtes, sich in einer Krise befindliches Gegenüber aus. Mit Selbststabilisierung schauen wir aber erst mal „nur“ uns selber. Dies aus der Überzeugung und Erfahrung heraus, dass wir nur dann Krisen bewältigen und mit herausfordernden Verhaltensweisen umgehen können, wenn wir selber einigermassen stabil sind.

Wir alle kennen die urmenschliche Tendenz, einer Handlung unseres Gegenübers (verbal, nonverbal, körperlich) **sofort** eine „Antwort“, eine Reaktion folgen zu lassen. Je belastender / bedrohlicher wir eine Situation wahrnehmen / einschätzen, desto schneller reagieren wir resp. meinen wir reagieren zu müssen. Wie gesagt, diese Tendenz ist allen Menschen vertraut und hat mit unserer Biographie, der Erziehung und Sozialisation zu tun. Selbststabilisierung hat – bildlich gesprochen – zum Ziel, einen „Zeitkeil“ zwischen das beobachtete Verhalten und unsere Reaktion zu bringen. Das gelingt uns am ehesten, wenn wir in solchen Stresssituationen bei uns sind, uns selber spüren, mit unserem Körper in Kontakt sind – kurz: wenn wir achtsam sind.

Nicht alle unten angeführten Möglichkeiten sind für alle Menschen gleich geeignet; diese Zusammenstellung kann aber helfen, **die jeweils individuell zusagenden Strategien** zu finden. Ebenso ist nicht jede Strategie für jede Situation geeignet. Je mehr Strategien bekannt sind, desto grösser ist das Repertoire im Notfall und es kann in der Folge ruhiger/gelassener gehandelt werden. Das Studieren und Reflektieren dieser Liste ist

---

(\*) Die Ideen wurden von Teilnehmer/innen an verschiedenen Fachberatungen, Kursen sowie von Aus- und Weiterbildungen rund um das Thema „Herausfordernde, belastende, fremd- und selbstverletzende Verhaltensweisen“ zusammengetragen und von Olivia Lutz resp. Daniel Kasper ergänzt. Die Anregungen im Abschnitt zur Körperebene sind ab der Übung „Kopf hoch“ den Büchern von Claudia Croos-Müller: „Kopf hoch“ und „Nur Mut!“ (Kösel Verlag) entnommen.

<sup>1</sup> „alt“ ist in diesem Fall menscheitsgeschichtlich gemeint. Die angesprochenen Muster haben wir uns vor ca. 50'000 bis 100'000 Jahren angeeignet: Kampf, Flucht resp. Erstarren.

somit bereits eine erste Form von Selbststabilisierung. Viele der aufgelisteten Strategien bedürfen eines mehr oder weniger langen Trainings und der regelmässigen Übung, um in Akutsituationen zur Verfügung zu stehen. Deshalb lohnt es sich, die favorisierten Strategien zuerst in möglichst handlungsentlasteten Situationen (z.B. bei Langeweile, in nur leicht belastenden Situationen) zu üben und sich dann schrittweise der belastenden Situation zu nähern. Es entsteht auch der *Anspruch*, dass das Team, die Gruppenleitung *und auch* die Heimleitung das Erlernen, das Üben, das Reflektieren und Evaluieren der Wirksamkeit *für die betreffenden Begleitpersonen* unterstützen und fördern.

Die Liste kann beliebig erweitert bzw. ergänzt werden, die Aufzählungen sind nicht erschöpfend oder umfassend. Die ergänzenden Kommentare sollen helfen, die Ideen mit den theoretisch erarbeiteten Inhalten zu verknüpfen. Die Abgrenzung zwischen Strategien auf kognitiver resp. solcher auf körperlicher Ebene kann nicht immer trennscharf vorgenommen werden.

### Strategien zur Selbststabilisierung auf kognitiver Ebene

Beschreibung	Ergänzender Kommentar
<b>Tief durchatmen (auch in Bauch und Beine)</b> – gehört zwar nicht im engeren Sinn zur kognitiven Ebene, aber ohne Sauerstoff kann mein Gehirn nicht arbeiten.	<b>ERSTER SCHRITT; erst dann können wir wieder zu denken beginnen, erst dann werden wir wieder wirklich (= reflektiert) handlungsfähig!</b>
Innerlich bis 10 zählen / 21, 22, 23 usw. zählen (geht länger, verlangsamt das Tempo)	
Innerlich einen Schritt zurücktreten, mich innerlich abgrenzen, mich über die Situation stellen	Dadurch wirkt die Situation sofort nicht mehr so bedrohlich / belastend
Visuell „Spiegel“ aufstellen	
Mental zentrieren/erden: - Gedanken loslassen (Vorstellung, wie's sein müsste, Zeit, Erwartungen usw.) - Mir Mut machen: „Ich kann das!“ <i>aber auch:</i> „Ich muss das nicht können!“	
Bewusstsein der persönlichen Grenzen: „Ich werde nicht in den Kampf gehen!“	Überwindung innerer Imperativ: wir alle sind endlich!
Inneres (positives) Bild vergegenwärtigen („Denksel“)	z.B. Landschaftsbild (See, Berge, ...) Ferienbild usw.
Erinnerung an bewältigte Situationen	
Mir (kurz) Zeit geben / abwarten / nicht sofort handeln / mir eine Sekunde (oder mehr) Zeit geben / nehmen	Überwindung innerer Imperative

Gute, schöne Erlebnisse mit der/dem Klienten /Klientin erinnern und mir vergegenwärtigen	
Humorvolle Seite der Situation sehen / imaginieren (= Umdeutung, Reframing)	
Selbsterhöhung i.S.v. mich innerlich eine Stufe besserstellen, damit ich nicht die / der letzte ... bin. Kann als Bild imaginiert werden.	Dies sollte natürlich <b>nicht</b> in Abgrenzung zur betreffenden Person und schon gar nicht in verbaler Form geschehen, da sonst das Gegenüber abgewertet wird.
Bewusstsein, dass ich in solchen bedrohlichen/herausfordernden Situationen Projektionsfläche für das Gegenüber bin („Zur falschen Zeit am falschen Ort“ – hat aber nichts mit der eigenen Person zu tun).	
Bewusstsein meiner eigenen Befindlichkeit herstellen.	
Imperative überprüfen	
An etwas Lustiges denken	
Aufmerksamkeit fokussieren (weg vom Belastenden, hin zu etwas anderem, weniger Belastendem, im besten Fall sogar Witzigen)	Kann bei belastenden Geräuschen, Eindrücken etc. eingesetzt werden. Z.B. indem ich sich den Auftrag gibt, genau die Socken des Anderen zu studieren etc.
Die Situation beschreiben (im Kopf oder laut)	
Mir Anweisungen geben („Ich überprüfe erst meine Imperative!“)	
Imperative umformulieren („Das durchziehen macht keinen Sinn!“)	
Tierbilder imaginieren und mir vorstellen, dass deren Stärken und Kräfte auf mich übergehen.	
Selbstgespräche führen.	
Mir die eigene körperliche Integrität möglichst bildlich vorstellen.	
Ohropax in der Hosentasche dabeihaben.	Ich weiss, dass ich, wenn's zu laut wird, mich abgrenzen kann
Mich selber zur Beruhigung anleiten (i.S.v. „Komm runter!“, „Beruhige Dich!“ etc.)	Das sollte aber immer als liebevolle Selbstberuhigung dienen und mich nicht zusätzlich unter Druck setzen
Die eigenen Grenzen kennen, mir meiner Grenzen klar bewusst sein und dann aus der Situation rausgehen <b>bevor</b> meine Grenzen überschritten werden/sind	
Bildlich eine Scheibe zwischen mir und dem bedrohlich wirkenden Gegenüber herunterlassen.	

Mich selber zur Beobachterin / zum Beobachter machen: i.S.v.: „Ich bin das Müüsli, das zuguckt!“ / mir diese beobachtende Rolle bewusst machen	Auch hier geht es darum, sich innerlich von der akuten, belastenden Situation zu distanzieren
Über mich selber lachen	Abstand zu mir selber gewinnen, mich selber weniger ernst nehmen

## Strategien zur Selbststabilisierung auf körperlicher Ebene

Beschreibung	Ergänzender Kommentar
<b>Tief durchatmen (auch in Bauch und Beine)</b>	<b>ERSTER SCHRITT; erst dann können wir wieder zu denken beginnen, erst dann werden wir wieder wirklich (= reflektiert) handlungsfähig!</b>
Bewusst in meinen Körper hinein atmen	
(Kurz) Distanz nehmen, Distanz wahren, räumliche Distanz einnehmen / schaffen	Hat nicht mit Davonlaufen (und nach Hause gehen) zu tun, sondern mit Selbstberuhigung oder auch Selbstschutz bei akuter Gefährdung
Raum verlassen / davon gehen / sich entfernen	Bspw. um sich zu beruhigen, zu sich zu kommen, Hilfe zu holen, usw.
1-2 Schritte zurücktreten	ähnlich oben; für weniger existentielle Situationen geeignet
zurücktreten und Türe schliessen	dito „Distanz nehmen“
Den Boden unter den Füßen (er-)spüren	z.B. Fusssohlen bewusst auf dem Boden spüren
Fenster öffnen	
Schreien	Nicht auf das Gegenüber gerichtet, sondern, um mich zu beeinflussen; i.S.v. akutem Spannungsabbau
Körperlich zentrieren / erden: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausatmen</li> <li>- Bewusst auf beide Füße stehen</li> <li>- Ein, zwei Schritte zurück treten</li> </ul>	
Ein Glas Wasser trinken	
Mit der Hand oder der Faust auf den Tisch hauen (Achtung: nicht zu fest, sonst schmerzt's!)	Absicht: Spannung loswerden, nicht das Gegenüber erschrecken.

Einen Körperanker setzen, dort, wo ich zuvor ein gutes Gefühl verankert habe	NLP (Neurolinguistisches Programmieren)
Singen	
z.B. beide Händen an Körper halten / mich umarmen, so dass ich mich besser spüre	
Innerliches Summen, einen Ton halten: Summen kannst du bei <b>jeder</b> Gelegenheit, sei es Dein Lieblingslied oder eine Melodie, die Dir gerade einfällt. Summe weich und intensiv, sodass sich der Ton in Deinem ganzen Körper ausbreitet und alles wohlig vibriert.	Summen führt zu einer Ganzkörpervibration. Dadurch macht sich Entspannung und Erholung im Körper breit. Im Gehirn führt das zu ruhigeren Gehirnströmen, Serotoninausschüttung und somit zu einem Stimmungshoch.
Begrenzung suchen	z.B. an Wand / Türrahmen anlehnen und bewusst spüren; aber möglichst immer Fluchtweg freihalten.
Kaugummi kauen	
(heftig) Stampfen	
Fluchen	Nicht verletzend (also nicht „Du Arschloch!“, sondern auf sich gerichtet „Hey, ich mag nicht mehr!“)
Türe zuknallen	Dito
Talisman in der Hosentasche	Ein Lieblings- oder Kräfte spendender Gegenstand in der Hose, den ich bei Bedarf berühren kann.
Bewusst gerade hin stehen	
<i>Kopf hoch</i> : nimm Deinen Kopf hoch. Das geht einfach: erlaube Deinen Muskeln und Deiner Halswirbelsäule, sich etwas zu strecken und hebe Dein Kinn dabei an.	Kopf hoch verbessert die Stimmung nachhaltig und gibt Kraft. Ärger und Stress und Wut können einem weniger anhaben.
<i>Brust rausstrecken</i> : Schultermuskeln und Brustwirbelsäule helfen dabei, das Brustbein aufzurichten, die Rippen zu entfalten und der Lunge das Atmen zu erleichtern.	Dadurch werden wir breiter, ca. 4 cm grösser und durch die verbesserte Sauerstoffaufnahme können wir (wieder) besser denken.
<i>Schlürfatmen</i> : Die Lippen spitzen (wie wenn du aus einem Strohhalm trinken würdest) und dann die Luft langsam, genussvoll mindestens sechsmal hintereinander einschlürfen. Dabei kannst du Dir vorstellen, was du alles einatmen möchtest: Ruhe, Gelassenheit, Kraft, ...	Dadurch strömt die Luft ruhig und wohldosiert in beide Lungenflügel – bis in die Lungenspitzen und bis hinunter ins Zwerchfell – ganz ohne Anstrengung.

<p><i>Die Arme schwingen:</i> beim Gehen die Arme mit-schwingen, anfangs mit kleinen, später mit grossen schwingenden Bewegungen. Geht auch auf einem Stuhl während einer Sitzung.</p>	<p>Arme schwingen hilft, dass wir uns leicht und beschwingt fühlen sowie mutiger und zuverlässlicher werden.</p>
<p><i>Strecken und Dehnen:</i> den ganzen Körper, die Wirbelsäule, die Arme, die Beine richtig strecken, breit und langmachen. Am besten zwei-, dreimal wiederholen und dabei noch breiter und noch länger werden.</p>	<p>Lustvolles, hingebungsvolles Dehnen und Strecken morgens, mittags &amp; abends und immer dann, wenn's Dir guttut, verschafft Dir zu mehr Präsenz und Selbstbewusstsein.</p>
<p><i>Gähnen:</i> atme ganz tief ein, mache den Mund weit auf und lass dann die Luft zusammen mit Gähngeräuschen grosszügig aus Dir heraus – solange bis ein wirklich herzhaftes Gähnen kommt.</p>	<p>Mit Gähnen kommt alles in Fluss, Entspannung stellt sich ein und es wird ganz Serotonin ausgeschüttet.</p>
<p><i>Breitbeinig stehen:</i> Stelle Deine Füsse so hin, dass die Beine mit den Schultern eine Linie bilden. Du kannst Dir auch noch vorstellen, dass du wie ein Baum mit der Erde verwurzelt bist, dann stehst du besonders stabil.</p>	<p>Abgesehen davon, dass wir breitbeinig stabiler stehen, kann Dich so nichts mehr umhauen. Und das Kleinhirn – u.a. für Gleichgewicht zuständig – fühlt sich wohl dabei.</p>
<p><i>Mit den Füßen stampfen:</i> Stampfe fest mit Deinen Füßen – links, rechts, links, rechts, usw. – auf den Boden. Barfuss, im warmen Sand oder Gras fühlt sich das besonders gut an. Bitte keine (falsche) Scham: Stampfen ist nicht albern, sondern lebenswichtig gegen Durchhänger.</p>	<p>Stampfen stimuliert die Nervenenden an den Füßen sehr gut. Ans Hirn weitergeleitet, werden dort Areal angeregt, die für Aufmerksamkeit, Wachheit und Kraft zuständig sind. Zudem schlägt das Herz regelmässiger und kräftiger – das macht wiederum frisch, kraftvoll und mutig.</p>
<p><i>Hüftschwung:</i> Stell Dich breitbeinig hin und verlagere Deine Gewicht leicht von rechts nach links und von links nach rechts und nimm diese Bewegung mit den Hüften auf, sodass sie schwingen wie eine Glocke. Du kannst so auch – langsam und genüsslich – gehen.</p>	<p>Hüfte schwingen bewegt die Hüftgelenke, Lendenwirbelsäule, innere Organe im Bauchraum und das stimuliert wiederum ganz viel Nerven, die sich dort befinden – vor allem den Solar Plexus. Dadurch wird da Gehirn angeregt und das führt zu einem emotional beschwingten Wohlgefühl: dadurch wirst du heiterer und entspannter.</p>
<p><i>Lächeln:</i> lockere Lippen, Mund breit machen und Mundwinkel etwas nach oben ziehen. Und etwas mehr. Und etwas mehr – und schon spürst du, wie dieses Lächeln durch Deinen Körper fliesst und Dich erstrahlen lässt. Was für ein Glücksgefühl! „Ein Lächeln ist der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen.“ (asiatisches Sprichwort)</p>	<p>Lächeln entspannt Deine Gesichtsmuskeln und Kiefergelenke. Diese Entspannung wird ins emotionale Zentrum im Gehirn weitergeleitet und führen zur Ausbreitung von Glückshormonen im ganzen Körper.</p>
<p><i>Lachen:</i> auch wenn das in den hier angesprochenen Situationen schwierig erscheinen mag: Lachen</p>	<p>Beim Lachen hüpfen viele inneren Organe ein wenig mit.</p>

entspannt, Lachen ist ansteckend, Lachen macht glücklich. Stell Dir etwas Lustiges vor, führe die Situation innerlich ad absurdum und: lache!	Das lockert Verspannungen. Im Emotionszentrum entsteht ein Gefühl von Heiterkeit und Leichtigkeit.
<i>Hände in die Hüfte stemmen:</i> Stütze Deine Hände rechts und links kräftig auf Deine beiden Hüftknochen und gib das Gewicht des Oberkörpers über Arme und Hände auf die Hüften ab. Durch diese Körperhaltung hast ein besseres Gleichgewicht, der Brustkorb dehnt sich und du kannst besser atmen.	Wenn unsere Hände einen festen Haltepunkt haben, werden das Motorikzentrum entlastet und signalisieren dem Hirn „Stabilität“. Das sorgt im Emotionszentrum auch für emotionale Stabilität: ich bin gross & stark, mir kann nichts geschehen, ich bin wie ein Fels.
<i>Schnauben:</i> dazu musst du nur die Lippen und den Kiefer locker und dann die Atemluft herausblubbern lassen. Mit Schnauben kannst du Spannungen ablassen. Statt Nervosität und Herzklopfen schnaubst du, <b>bevor</b> du Dich in eine belastende Situation begibst.	Alle Funktionen des Mundes nehmen im Grosshirn viel Raum ein. Schnauben beschäftigt das Grosshirn und verhilft dazu, andere Abläufe (bspw. Angst, Stress) zu unterdrücken. Zusätzlich führt die Entspannung der Gesichtsmuskeln durch Schnauben zu emotionaler Entspannung.
<i>Die Wirbelsäule spüren:</i> Lehne dich mit dem Rücken an eine Wand, den Türrahmen oder einen Baum und zwar so, dass du vom Kopf bis zum Steissbein alle Wirbel spüren kannst. Dazu kannst du Dich drehen und wenden, damit jeder Wirbelkörper sich mal anlehnen kann. Das geht übrigens auch im Sitzen an einer Stuhllehne.	Die Wirbelsäule ist die tragende Verbindung aller Körperteile. Wenn wir sie spüren, können wir unseren Körper in seiner Gesamtheit spüren. Das Hin- und Herdrehen stimuliert zudem die Nervenzellen in der Wirbelsäule, was im Gehirn zu einer weiteren Stabilisierung führt.
<i>Schnäuzen:</i> immer, wenn die Situation belastend / bedrohlich wird: nimm ein Taschentuch und schnäuze Deine Nase so fest und so laut du kannst. Stell Dir vor, dass du alle Gefühle in das Taschentuch schnäuzt. Und weg mit dem Taschentuch!	Durch die Handbewegungen wird das Grosshirn beschäftigt und abgelenkt. Das Drücken der Nase beruhigt wie eine kleine Massage. Das Schnäuzen selber braucht wiederum Kapazitäten im Grosshirn. Das alles unterbricht das Angstprogramm. Und der Trompetenton stimuliert das Gehirn und lenkt von bedrückenden Gefühlen ab.
<i>Rescue-Point:</i> Drücke mit dem Fingernagel fest auf die Oberlippe unter dem Nasenansatz.	Kommt aus der Akkupunktur und hilft gegen Ohnmachtsgefühle.
<i>Duft atmen:</i> Wenn du Dich ab und an mit belastenden Situationen konfrontiert siehst, lohnt es sich ein Fläschchen mit einem feinen Duft im Hosensack oder in der Schublade im Büro bereitzuhalten. Sehr geeignet zur Stabilisierung sind Rosen- oder Lavendeldüfte.	Die Wirkung von Düften ist aus der Aromatherapie bekannt. Geruchseindrücke stimulieren direkt unser Gefühlszentrum im Gehirn und wirken daher sofort. Darum sind gute Düfte

<p>Atme den Duft dreimal tief ein und wieder aus. Wenn du nichts griffbereit hast: stell Dir den Duft vor.</p>	<p>auch im Alltag empfehlenswert.</p>
<p><i>Einzelbeinstand:</i> Stehe eine Minute lang auf einem Bein, wechsele dann für eine Minute auf das andere Bein. Wenn du unsicher bist, hilf mit dem freien Bein oder stütze Dich mit der Hand ab.</p>	<p>Im Gehirn aktivierst du so das Gleichgewichtszentrum. Und die für Emotionen zuständige Bereiche, werden abgelenkt. Das Einnehmen des körperlichen Gleichgewichts wirkt sich auf das emotionale Gleichgewicht aus. Wenn du dabei noch rückwärts zählst – mindestens von 30 bis 0 – wird die Ablenkung noch stärker.</p>
<p><i>Mit den Fingern schnippen:</i> der Daumen mit dem Zeigefinger, mit dem Mittelfinger, mit dem Ringfinger und dann mit dem kleinen Finger – und zwar so laut wie möglich. Erst mit der einen, dann mit der anderen Hand.</p>	<p>Fingerschnippen erfordert viel Konzentration in den entsprechenden Hirnzentren. Andere Regionen, die für Gefühle zuständig sind, werden eher vergessen oder weniger wahrgenommen: Angstgefühle werden klein gehalten. Und wenn wir uns gut zuhören, erzielen wir durch die Aktivierung des Hörzentrums nochmals einen ähnlichen Effekt. Durch den Wechsel von links und rechts unterstützen wir das bilaterale Stimulieren (EMDR), was gegen Panik, Angst etc. hilft.</p>
<p><i>Licht an und Augen auf:</i> Stell Dir vor, du hast auf Deiner Stirn eine Lampe. Wenden Deinen Kopf von links nach rechts nach links usw., lass Deine Augen mitgehen und stell Dir dabei vor, dass du mit dieser Lampe alle Ecken des Zimmers ausleuchtest. Du kannst die Lichtkegel auch heller und schärfer stellen. So wird alles hell und klar.</p>	<p>Belastung schränkt unsere Sinne ein. Diese Übung aktiviert die Sehrinde im Hirn und stimuliert wieder beide Seiten (EDMR). Das Hin- und Herwandern der Augen beruhigt uns und unser Hirn.</p>
<p><i>Breitbeinig gehen:</i> Stell Dich breitbeinig hin und geh los. Ein Schritt nach dem anderen und immer schön breitbeinig. Verlagere dabei das Gewicht von einer Seite zur anderen. Wenn du gerade nicht losgehen kannst, kannst du Dich auf der Stelle breitbeinig hin und herwiegen. Oder mach es im Sitzen.</p>	<p>Das Kleinhirn freut sich, denn es kann zeigen, was es kann und signalisiert so dem Grosshirn: Alles in Ordnung. Gross- und Kleinhirn sind im Dialog und dadurch können sich Emotionen nicht so wichtigmachen. Und: Schaukeln beruhigt die Neuronen.</p>
<p><i>Handwechsel – Seitenwechsel:</i> Wechsele bei Allem die sonst gewohnte Hand. Türe öffnen, schreiben, etwas halten, Zähne putzen usw. Mach das immer, wenn du bei Dir Anzeichen von Belastung feststellst.</p>	<p>Eine Umstellung von rechts auf links oder umgekehrt bewirkt ganz schnell eine strukturelle Veränderung im Gehirn. Dabei muss sich das Gehirn umgewöhnen, muss als viel leisten und ist abgelenkt (s. oben).</p>



<p><i>Trommeln:</i> Trommle mit Deinen Händen – auf den Tisch, auf Deine Oberschenkel, auf die Küchenablage... mal schnell, mal langsam, mal lauter, mal leiser ... benutze die Fingerspitzen, die einzelnen Finger, die ganze Hand ... Je nach Lautstärke machst du's besser alleine in einem Zimmer oder leise unter dem Tisch ...</p>	<p>Trommeln, Rhythmus, Wechsel erfordern vom Gehirn Aufmerksamkeit, das Grosshirn ist beschäftigt, die Emotionsareale können uns nicht (mehr) beanspruchen. Auch das Gehör ist beschäftigt (s. Fingerschnippen).</p>
<p><i>Die Zunge bewegen:</i> Lass Deine Zunge im Mund „spazieren“ gehen: von oben nach unten, von links nach rechts, von hinten nach vorne, du kannst sie auch an verschiedenen Stellen herausstrecken, über die Lippen gleiten lassen, aufrollen usw. das Ganze kannst du versteckt oder unter Menschen machen. Wenn du Dich zusätzlich vor einen Spiegel stellst, bringen Dich die Grimassen, die entstehen, sicher zum Lachen.</p>	<p>Mit der Zunge haben wir seit Geburt ganz viele tolle Erfahrungen gemacht. Die 4) Nerven von der Zunge ins Gehirn verbinden diese mit dem Hirnstamm, ganz nahe beim Emotionszentrum. Und wiederum beschäftigt das zungenbewegen das Grosshirn und entzieht dem Emotionszentrum Einfluss.</p>
<p><i>Brust reiben / klopfen:</i> Lege Die Hand auf Deine Herzgegend und beginne mit langsamen, ruhigen, kreisenden Bewegungen. Du kannst auch mit der flachen Hand <i>ganz sanft</i> auf Deine Herzgegend klopfen (50-60 Mal / Minute, mit der Uhr messen). Klopfen und Massieren kannst du auch im Wechsel machen.</p>	<p>Mit dieser Übung kannst du den Vagusnerv, der u.a. für die ruhige Herzfrequenz zuständig ist, sehr wirksam beeinflussen. Zudem leitet dieser Nerv den ruhigen Rhythmus ins Gehirn zurück ins Emotionszentrum.</p>

### Selbststabilisierung verhilft uns dazu...

Beschreibung	Ergänzender Kommentar
Unsere Gedanken zu ordnen	
Unsere Angst zu mindern	
Sicherheit (für beide Seiten) zu schaffen	
Strukturelle Voraussetzungen und Bedingungen zu erkennen und anzupassen	
Uns einen Überblick zu verschaffen, Übersicht zu gewinnen	
Verspannungen im Körper bewusstmachen, Biofeedback	
Strategie für den nächsten Schritt / die nächsten Schritte zu entwickeln	
Unsere Erfahrungen anzuwenden	
Unserer eigenen Stimme Ruhe und Klarheit zu verleihen	

Drohungen, Angriffe, Abwertungen usw. nicht persönlich zu nehmen	
Situation zu beobachten und zu analysieren	Und in der Folge wahrnehmen, einschätzen und reflektiert (mit weniger Stress) entscheiden
Ruhe zu bewahren, „cool“ zu bleiben; bzw. Ruhe herzustellen	
Überzeugt, bestimmt, klar (unzweideutig) zu reagieren	Meine innere Ruhe überträgt sich auf mein Gegenüber
Verbal oder körperlich zu reagieren	
Zu überlegen, wieso sie / er das gerade macht	
Zu überlegen, ob ich die Situation selber „lösen“ kann oder ob ich Hilfe benötige	
Unsere Kräfte zu bündeln	
Uns und andere zu schützen	
Gefahren wegzuräumen	
Der Klientin / dem Klienten eine Auszeit zu geben	
...	

## Psychohygiene

Um präventiv arbeiten zu können, braucht es neben (oder besser vor und *danach*, nämlich lange, bevor ich mich in eine belastende Situation begeben oder eben nachdem ich eine solche Situation erlebt habe) der Selbststabilisierung vorbeugende bzw. verarbeitende Massnahmen und Überlegungen. Einige seien hier genannt:

Beschreibung	Ergänzender Kommentar
Psychohygiene im Team und in der Freizeit	s. auch oben: „Gleichgewicht“
Hilfe organisieren <b>bevor</b> Krise ausbricht -> Bewusstsein, dass ich nicht alleine bin	
Sich selber beobachten: Wo verspanne ich mich in Stresssituationen?	
Gute, transparente Kommunikationskultur	
Abgeben (an andere Begleitperson)	Muss vorher im Team abgesprochen werden!
Erholung vom / Abwechslung zum Arbeitsalltag, zur Erreichung persönlichen Gleichgewichts: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sich hinlegen, entspannen</li> <li>- Musik hören</li> </ul>	Zu Psychohygiene: darüber sprechen (vor allem im Team) hilft viel, aber auch einmal (nicht in Anwesenheit des/der KlientIn) fluchen, lästern,

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gute (wie auch immer) Psychohygiene</li> <li>- Rauchen</li> <li>- Trinken</li> <li>- Süßes</li> <li>- Darüber sprechen</li> <li>- Eigenen Druck abbauen (i.S.v. „Nobody ist perfect!“)</li> <li>- Bewusstsein, dass es auch ein Leben „nach/ neben dem Beruf“ gibt</li> <li>- ...</li> </ul>	<p>schreien, weinen, sich den Ärger von der Seele reden, die eigenen Gefühle „ohne (sozial(päd-)agogischen) Filter“ schildern usw.</p>
<p>Reflexion: geschehene Ereignisse zu reflektieren, hilft als Vorbereitung, auf kommende Ereignisse = kognitive Neustrukturierung</p>	
<p>Bestätigung holen (im Team, beim Vorgesetzten), wenn ich verunsichert bin</p>	
<p>Fachberatung</p>	
<p>Supervision</p>	

*Allen Teilnehmenden auf diesem Wege herzlichen Dank für ihren Ideenreichtum, für ihr Engagement und dafür, dass sie Menschen mit Beeinträchtigung und herausfordernden Verhaltensweisen begleiten und unterstützen!*

