

Stress abbauen für Helfer und Flüchtlinge.

Fünf einfache Methoden zur Hilfe und Selbsthilfe // Kerstin Hack

Stressfaktor 1: Ich mach etwas, was für mich nicht passt

Mancher Stress ist hausgemacht. Wenn Introvertierte in lauten, lärmigen Zimmern arbeiten und Extrovertierte in Kleiderkammern Klamotten sortieren, sind sie gestresst. Oder wenn Leitertypen nur folgen und Menschen, die eher ein stetiges Umfeld brauchen, ständig Veränderung ausgesetzt sind.

Stress entsteht auch, wenn man für Handlungen Bestätigung und Anerkennung von außen erwartet und sie manchmal erhält, manchmal auch nicht. Stress entsteht auch dann, wenn man denkt, eine Handlung wäre eine Pflicht „Ich muss das tun“ statt innerlich klar zu haben: **Ich** will das tun.

DISG oder ein anderer Persönlichkeitstest. Und ehrliches Fragen: Tue ich, was meiner Persönlichkeit entspricht oder sollte ich mich im Flüchtlingskontext nach anderen Aufgaben umsehen.

3 x „Ich will“ das tun

Auf einem Zettel drei Dinge schreiben, die man tut, weil man selbst sie tun will.

Stressfaktor 2: Viele Eindrücke – Chaos im Kopf

Viele Eindrücke, die auf einen einströmen. Dutzende von Begegnungen. Das Gehirn ist gestresst und überfordert.

Fünf Finger Methode (mündlich oder schriftlich)

- Was war gut?
- Was habe ich gelernt?
- Was gefiel mir nicht?
- Was hat mich mit anderen Menschen verbunden?
- Was ist zu kurz gekommen?
- Was war sonst noch wichtig?

Kurzvariante: Exerzitien

- Wann habe ich mich am lebendigsten gefühlt?
- Wann war ich am wenigsten lebendig?

Das geht auch betend: Herr, hilf mir zu erkennen, wo und wann ich lebendig war?

Stressfaktor 3: Gefühl der Hilflosigkeit

Die Flut der Dinge, die uns bewegt, kann man Sortieren: Alles auf einzelne Zettel schreiben. Mamouds Lungenentzündung, Kita-Platz für Hiba, Wohnung für Nabils Familie, stinkende Klos in der Unterkunft, Heimleitung, die sich von Bewohnern abschottet, langwierige Asyl- und Verwaltungsprozesse.

Rituale des Sortierens

*Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

Schritt 1: Zwei Stapel

- Was könnte ich ändern?
- Was kann ich nicht ändern?

Schritt 2: Was könnte ich ändern Stapel noch mal durchgehen und notieren

- Was würde es mich an Zeit / Geld / Mühe kosten, das zu ändern. Wenn das zwar theoretisch, nicht aber praktisch möglich ist – dann zu „Was kann ich – mit meinen vorhandenen Ressourcen nicht ändern“ Stapel tun.
- Was ist der erste, kleinstmögliche Schritt, das anzugehen?

Schritt 3 Beten und Handeln

- Gott die Dinge hinlegen, die man nicht ändern kann. Schmerz und Trauer zum Ausdruck bringen und Vertrauen.
- Gott um Segen für die ersten Schritte des Handelns bitten.

Stressfaktor 4: Diffuser oder konkreter Stress: Alles zu viel

Das Gehirn ent-stresst durch Bewegung. Rechts-Links Bewegung aktiviert und ent-stresst beide Gehirnhälften und hilft beim Sortieren.

Gehen oder Rad fahren

Allgemein ent-stressen: Nach Arbeit oder den Ehrenamt 15 min (eher zügig) laufen oder radeln.

Spezifischen Stress abbauen

- Wo im Körper nehme ich den Stress wahr?
- Was denke ich über mich / die Situation?
- Spüren, bis man es fühlt.
- Arme überkreuzen und 30 – 40 x zügig abwechselnd rechts – links auf die Schulter klopfen.

Stressfaktor 5: Bestimmte Namen oder Begriffe lösen Stress aus

Neutrale Begriffe wie Meer, Hund, Ahmad, Ali, Steuererklärung, Gemeindeversammlung lösen – auf Grund von negativen Vorerfahrungen Stress aus.

Stressworte umdeuten – damit spielen

- **Schritte 1:** Wie sehe ich das (Stress)-Wort vor meinem inneren Auge? Wie ist Schriftart, Schriftgröße, Farbe, Entfernung von mir?
- **Schritt 2:** Ich stelle mir vor, ich hätte die Aufgabe für ein Produkt mit diesem Namen einen Schriftzug zu entwickeln, der attraktiv, locker, leicht, entspannt, kraftvoll und schön ist – so dass jede/r es haben will. Wie würde das aussehen, damit es richtig attraktiv ist? Welche Schriftart, Schriftgröße, Farbe, Entfernung von mir?

Weitere Tipps und hilfreiche Materialien

z. B. Trainingshefte *Stress reduzieren*, *Blockaden lösen*, *Gewaltfreie Kommunikation*, *Schlank und fit*, *Willkommenskultur leben*: www.down-to-earth.de

Hilfreiche Artikel rund um Willkommenskultur und stark und gut leben: <http://blog.down-to-earth.de/>

Trainingskurse – stark leben und glauben: <http://dte-training.de>

Kontakt: www.kerstinhack.de // info@kerstinhack.de