

Möglichkeiten der Selbststabilisierung

Die Ideen wurden zusammengetragen von Teilnehmer/innen an verschiedenen Fachberatungen, Kursen sowie von Aus- und Weiterbildungen rund um das Thema „Herausfordernde, belastende, fremd- und selbstverletzende Verhaltensweisen“

Vorbemerkungen:

Selbststabilisierung ist der erste Schritt, um Begleitpersonen wieder handlungsfähig zu machen und gleichzeitig die (fremde und eigene) Verletzungsgefahr zu **minimieren**. Selbststabilisierung beinhaltet keinerlei Beeinflussung des Gegenübers – es geht nur um mich.

Nicht alle Möglichkeiten sind für alle Menschen 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 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.

Die in den Kursen zusammengetragenen Ideen werden hier möglichst wörtlich wiedergegeben; Mehrfachnennungen sind nur einmal aufgeführt. und die Liste kann beliebig erweitert bzw. ergänzt werden. Die Aufzählungen sind nicht erschöpfend oder umfassend (s. oben). 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.

Möglichkeiten auf kognitiver Ebene

Ergänzender Kommentar

- **Tief durchatmen (auch in Bauch und Beine)** – gehört zwar nicht im engeren Sinn zur kognitiven Ebene, aber ohne Sauerstoff kann mein Gehirn nicht arbeiten.

ERSTER SCHRITT; erst dann können wir wieder zu denken beginnen, erst dann werden wir wieder handlungsfähig!

- 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:

o Gedanken loslassen (Vorstellung, wie's sein müsste, Zeit, Erwartungen usw.)

o Mir Mut machen: „Ich kann das!“ *aber auch: „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 („Denkinsel“)

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 besser stellen, damit ich nicht die/ der letzte ... bin. Kann als Bild imaginiert werden. Dies sollte natürlich **nicht** 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 Kann bei belastenden Gerüchen, 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 dabei haben. Ich weiss, dass ich, wenn's zu laut wird, mich abgrenzen kann
Das sollte aber immer als liebevolle Selbstberuhigung dienen und mich nicht zusätzlich unter Druck setzen
- Mich selber zur Beruhigung anleiten (i.S.v. „Komm runter!“, „Beruhige Dich!“ etc.)
- Die eigenen Grenzen kennen, mir meiner Grenzen klar bewusst sein und dann aus der Situation rausgehen **bevor** 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

Möglichkeiten auf körperlicher Ebene

- Tief durchatmen (auch in Bauch und Beine)

- Bewusst in meiner Körper hinein atmen
- (Kurz) Distanz nehmen, Distanz wahren, räumliche Distanz einnehmen / schaffen
- Raum verlassen / davon gehen / sich entfernen
- 1-2 Schritte zurücktreten
- zurücktreten und Türe schliessen
- Den Boden unter den Füßen (er-)spüren
- Fenster öffnen
- Schreien
- Körperlich zentrieren/erden:
 - o Ausatmen
 - o Bewusst auf beide Füße stehen
 - o Ein, zwei Schritte zurück treten
- Ein Glas Wasser trinken
- Auf den Tisch hauen
- Einen Körperanker setzen, dort, wo ich zuvor ein gutes Gefühl verankert habe
- Singen
- z.B. beide Händen an Körper halten/mich umarmen, so das ich mich besser spüre
- Innerliches Summen, einen Ton halten
- Begrenzung suchen
- Kaugummi kauen
- (heftig) Stampfen
- Fluchen
- Türe zuknallen
- Talisman in der Hosentasche

Ergänzender Kommentar

ERSTER SCHRITT; erst dann können wir wieder zu denken beginnen, erst dann werden wir wieder handlungsfähig!

Hat nicht mit Davonlaufen (und nach Hause gehen) zu tun, sondern mit Selbstberuhigung oder auch Selbstschutz bei akuter Gefährdung

Bspw. um sich zu beruhigen, zu sich zu kommen, Hilfe zu holen, usw.

ähnlich oben; für weniger existentielle Situationen geeignet
dito „Distanz nehmen“

z.B. Fusssohlen bewusst auf dem Boden spüren

Nicht auf das Gegenüber gerichtet, sondern, um mich zu beeinflussen; i.S.v. akutem Spannungsabbau

Um Spannung loszuwerden, nicht das Gegenüber erschrecken.

NLP (Neurolinguistisches Programmieren)

z.B. an Wand / Türrahmen anlehnen und bewusst spüren; aber möglichst immer Fluchtweg freihalten.

Nicht verletzend (also nicht „Du Arschloch!“, sondern auf sich gerichtet „Scheisse, ich mag nicht mehr!“)

Dito

Ein Lieblings- oder Kräfte spendender Gegenstand in der Hose, den ich bei Bedarf berühren kann.

- Bewusst gerade hinstehen

Selbststabilisierung verhilft uns dazu...

- 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 bewusst machen, 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
- Ruhe zu bewahren, „cool“ zu bleiben; bzw. Ruhe herzustellen
- Überzeugt, bestimmt, klar (unzweideutig) zu reagieren
- 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
- ...
- ...
- ...

Ergänzender Kommentar

Und in der Folge wahrnehmen, einschätzen und reflektiert (mit weniger Stress) entscheiden

Meine innere Ruhe überträgt sich auf mein Gegenüber

Um präventiv arbeiten zu können, braucht es neben der Selbststabilisierung vorbeugende bzw. verarbeitende Massnahmen und Überlegungen. Einige seien hier genannt:

- Psychohygiene im Team und in der Freizeit	s. auch oben: „Gleichgewicht“
- Hilfe organisieren bevor 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"> ○ Sich hinlegen, entspannen ○ Musik hören ○ Gute (wie auch immer) Psychohygiene ○ Rauchen ○ Trinken ○ Süßes ○ Darüber sprechen ○ Eigenen Druck abbauen (i.S.v. „Nobody ist perfect!“) ○ Bewusstsein, dass es auch ein Leben „nach/ neben dem Beruf“ gibt ○ ... ○ ... ○ ... 	Zu Psychohygiene: darüber sprechen (vor allem im Team) hilft viel, aber auch einmal (nicht in Anwesenheit des/der KlientIn) fluchen, lästern, schreien, weinen, sich den Ärger von der Seele reden, die eigenen Gefühle „ohne (sozial(päd-)agogischen) Filter“ schildern usw.
- Reflexion: geschehene Ereignisse zu reflektieren, hilft als Vorbereitung auf kommende Ereignisse = kognitive Neustrukturierung	
- Bestätigung holen (im Team, beim Vorgesetzten), wenn ich verunsichert bin	
- Fachberatung	
- Supervision	

***Allen Teilnehmenden auf diesem Wege
herzlichen Dank
für ihr Engagement und ihren Ideenreichtum!!!***