Landesfreiwilligenagentur Berlin

Beratungsforum Engagement

# Kleiner Leitfaden

# zur Selbstfürsorge in Corona-Zeiten

**Erstellt vom Beratungsforum Engagement für Geflüchtete**
**im März 2020**

**Schumannstrasse 3 | 10117 Berlin**
**www.landesfreiwilligenagentur.berlin**
**www.beratungsforum-engagement.berlin**

In dieser Pandemie-Zeit sind Ehrenamtskoordinator*innen in ihrer Arbeit besonders betroffen. In den Unterkünften sind zum Schutz aller Beteiligten Besuche derzeit nicht gestattet. Aufgrund des engen Raumes besteht für alle Menschen in den Unterkünften ein erhöhtes Risiko, und auch für diejenigen, die zuhause arbeiten, kann die Situation belastend sein.

Gerade jetzt ist es wichtig, auf sich selbst zu achten und sich selbst zu schützen. Es gibt dafür kein Rezept! Wie die Selbstfürsorge aussieht ist sehr individuell. Oft haben wir schon Strategien, auf die wir zurückgreifen können - und die funktionieren meist besser, als sich auf die Schnelle neue Techniken anzueignen, die erst lange eingeübt werden müssen.

Hier folgen ein paar Ideen, Impulse und Inspirationen für eine ganzheitliche Selbstfürsorge in Corona-Zeiten. Ganz wichtig: Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass dies nur allgemeine Empfehlungen sind. Wenn ihr oder die Menschen um euch herum akute psychosoziale oder medizinische Hilfe benötigt, meldet euch bitte umgehend bei den Kontaktstellen im Anhang.

## Selbstreflexion – bin ich etwa gestresst?!

In der Selbstfürsorge gilt es zunächst, einen guten Kontakt zu sich selbst zu haben. Nur wenn ich sehe, wo ich stehe, kann ich besonnen reagieren und bewusste Entscheidungen treffen, zum Wohle meiner selbst und für andere. Dabei geht es darum, die Antennen für das eigene Innere zu schärfen und Warnsignale frühzeitig zu erkennen.

*Folgende Reflexionsfragen können Dir dabei helfen:*

| |
|---|
| Woran erkenne ich, dass ich gestresst bin? Wie reagiert mein Körper? Welche Gedanken tauchen auf? Wie verhalte ich mich? Welche Gefühle entstehen in mir? |
| Was sind typische Situationen, in denen ich gestresst reagiere? |

## Fit bleiben!

*Um vorzubeugen und den Körper im Blick zu haben, kann Dir helfen:*

- **Auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten**

... genug trinken und beim Essen darauf achten, sich ausreichend Zeit zum Genießen zu nehmen... das kann körperliches Wohlbefinden und ein starkes Nervensystem fördern...

- **Bewegung**

… an der frischen Luft oder zuhause auf der Yogamatte… Bewegung hilft dabei, Stresshormone und Anspannung im Körper nachhaltig abzubauen...

- **Ruhepausen und genügend Schlaf...**

...vielleicht mal ohne Handy...und Monitor … dafür mit einem Buch...? …Dein Schlafraum ist zur Entspannung da!

### Ein wohlwollender Umgang mit Dir selbst

Unsere Gedanken beeinflussen unsere Emotionen und unser allgemeines Wohlbefinden.

Im Sinne der Achtsamkeit: Es ist in Ordnung zu fühlen, was du fühlst, und es ist berechtigt sich in diesen Zeiten Sorgen zu machen – auch und gerade als „helfende" Person, oder als Person, die für Menschen verantwortlich ist, die besonderen Risiken ausgesetzt sind. Wichtig ist aber auch, dass wir trotz Angst und Sorge handlungsfähig bleiben und unsere Ängste weder ignorieren noch in Panik verfallen. Wenn wir uns unserer Ängste und Sorgen bewusst sind, können wir uns auch bewusster entscheiden, wie wir handeln wollen.

Das liest sich einfach, fällt in der konkreten Situation vielleicht aber manchmal schwer.

*Auf geistiger Ebene kann es helfen, die eigene Haltung zu reflektieren, um Druck rauszunehmen:*

Versuche in für Dich schwierigen Situationen herauszufinden – unabhängig davon, was andere Menschen um Dich herum sagen, denken oder tun – was Deine Möglichkeiten und wo Deine Grenzen sind. Welche Gefühle sind im Spiel? Durch was wurden sie ausgelöst? Was brauchst Du, um Dich mit dieser Situation gut zu fühlen? Sei mutig und traue dich ja bzw. nein zu sagen.

### Netzwerk und Austausch

Um dem Gefühl der Überforderung oder des Alleinseins etwas entgegenzusetzen, ist es wichtig, mit anderen Menschen in Kontakt zu sein.

Tausche Dich z.B. mit Kolleg*innen oder Engagierten aus, rede mit Freund*innen und Familie, aber auch professionelle Unterstützung in Form von Supervision oder Beratung können Dir helfen. Du bist nicht alleine!

### Und was Dir sonst noch alles gut tut.....

wie z.B. kreative Aktivitäten (Musik hören oder machen, malen, tanzen, kochen…), Ablenkung durch Filme oder Hörbücher…

Hier ist es sinnvoll, auf persönliche und bewährte Strategien zurückzugreifen und diese bewusst einzusetzen.

Und last but not least: **lächeln nicht vergessen**! Das trägt zu einer guten Stimmung bei und fördert Entspannung. Denn beim Lachen oder Lächeln drückt der Gesichtsmuskel zwischen Wange und Auge genau auf den Nerv, der unserem Gehirn eine fröhliche Stimmung signalisiert. Mehr dazu hier.

**Entspannungstechniken für Körper, Geist und Seele**

***Akupressur - Aktivieren der Selbstheilungskräfte***

Wie bei der Akupunktur werden hier bestimmte Punkte am Körper stimuliert, allerdings ohne Nadeln. Stattdessen kommen (in der Selbstbehandlung) die Finger zum Einsatz. Durch Stimulieren können Energien freigesetzt, Verspannungen und Blockaden gelöst und Schmerzen gelindert werden. Oft wenden wir diese Technik unbewusst und intuitiv an, wenn wir uns bei Kopfschmerzen z.B. die Schläfen massieren. Eine Liste der Beschwerden und der entsprechenden Punkte, sowie weitere Informationen zur Anwendung gibt es hier. Informationen und Akupressuranwendungen speziell zum Thema „Stress“ gibt es hier.

***3-Minuten Atemmeditation - Breathing Space***

Diese Atemübung bietet eine Möglichkeit, aus dem “Autopiloten”-Modus auszusteigen und sich mit dem aktuellen Moment zu verbinden.

**ACHTSAMKEIT** Bringen Sie die Aufmerksamkeit in den aktuellen Moment, indem Sie bewusst eine aufrechte und würdevolle Haltung einnehmen. Wenn möglich, schließen Sie Ihre Augen, dann fragen Sie sich: „Was nehme ich im Moment wahr ... Gedanken ... Gefühle ... und körperliche Empfindungen?” Nehmen Sie Ihre Erfahrung wahr, auch wenn diese ungewollt oder unangenehm ist.

**SAMMELN** Dann bringen Sie Ihre volle Aufmerksamkeit sanft zum Atem, zu jedem Einatmen und zu jedem Ausatmen, so wie sie aufeinander folgen – eines auf das andere. So gut es geht, bleiben Sie mit der Aufmerksamkeit sanft beim Atem, egal was in Ihrer Wahrnehmung auftaucht. Registrieren Sie es nur und kehren dann wieder zurück zum Atem.

**AUSDEHNEN** Dehnen Sie das Feld Ihrer Aufmerksamkeit von Ihrem Atem aus, so dass es die Wahrnehmung Ihres Körpers als Ganzes, Ihre Haltung und Ihres Gesichts-aus- drucks umfasst. Einfach Da-Sein und den Augenblick bewusst wahrnehmen.

Nach Ave Türmann, aus dem MBCT Programm Williams, Teasdale, Segal, 2002, übernommen aus den Ausbildungsmaterialien des Instituts für Coaching und Achtsamkeit, Berlin

***Fingerkuppen Atemübung (nach Ilse Middendorf)***

Die Fingerkuppenübung ist eine Übung, die die verschiedenen Atemräume oder vielmehr ihre „Etagen“ auf eine ganz eigene Weise erfahren lässt. Die Übung kann in aufrechter Sitzhaltung oder im Stehen ausgeführt werden.

Anleitung:

Rechte und linke Hand werden mit lockeren Armen etwa in Höhe des Bauchnabels gehalten. Die leicht gespreizten Finger berühren sich sanft mit den Fingerkuppen.

Die erste Phase der Übung gilt der Konzentration auf einen ruhigen, ungestörten Atemfluss. Ich „schaue“ dem Fließen und Ruhen des Atems zu, ohne ihn zu stören. Bereits in dieser Phase der Übung wird ein langsames, mit den Atemzügen korrespon- dierendes Pulsieren in den Fingerkuppen spürbar, das Gefühl von Blutfülle im Atemzug.

Wenn sich ein stabiles Gefühl für diesen Atemfluss eingestellt hat, werden die kleinen Finger voneinander gelöst und wieder der Atemfluss betrachtet. Nach einer Weile werden der Reihe nach die Kuppen der übrigen Finger voneinander getrennt, schließlich die Daumen, so dass alle Finger voneinander gelöst sind. Dazwischen liegt immer ein kurzer Moment ruhiger Betrachtung des Prozesses.

Dann werden die Daumenkuppen wieder zusammengefügt, danach Finger auf Finger, bis sich alle wieder berühren.

Dabei wird spürbar, wie sich mit dem Lösen und dem Zusammenfügen der Finger die Wahrnehmung der Atemräume verändert: die Berührung der unteren Finger macht die unteren Atemräume spürbar, der kleine Finger die tiefste Region, die mittle-
ren Finger die mittlere Atemregion, der Daumen die obere. Sind alle Finger in etwa gleicher Distanz voneinander abgelöst, stellt sich wieder das Gefühl für den ganzen Atem ein – in ähnlicher Weise, wie wenn sich alle berühren.

In dieser zweiten Phase der Übung ist zu spüren, dass auch im abgelösten Zustand der Atemstrom gleichsam bis in die Fingerspitzen reicht und das Pulsieren sogar besonders deutlich wird.

Dieses Intensitätsgefühl lässt sich sogar noch verstärken, wenn man die Fingerkuppen langsam und schließlich sehr weit voneinander entfernt. Hat man den Kontakt verloren, lässt man die Fingerkuppen sich wieder nähern, bis das Pulsieren erneut einsetzt.

Aus: „Sprechen auf der Bühne“, von H.M. Ritter, Henschel 1999, übernommen aus den Ausbildungsmaterialien des Instituts für Coaching und Achtsamkeit, Berlin