



Erste-Hilfe Tipps bei Gefühlen der Hilflosigkeit

Im Augenblick fühlst du dich hilflos und ohnmächtig. Du stehst vor einem Problem und siehst keinen Ausweg. Vielleicht hat es dich plötzlich überrollt, vielleicht hat es sich aber auch langsam entwickelt. Vielleicht fühlst du dich wie gelähmt oder erstarrt. Es ist, wie wenn du gar nicht mehr richtig denken könntest - ein Gefühl, wie wenn dein Gehirn aus Watte bestehen würde. Vielleicht stürmen aber auch tausende Gedanken auf dich ein und machen dich ganz wirr. Dir fällt ein, was sich nun alles verändert und nicht mehr funktioniert. Ein riesiges Angstgebirge türmt sich vor dir auf. Du weißt nicht, wo du anpacken und wie du vorgehen sollst. Du denkst: "Es ist alles zu viel, zu schwer – es gibt keine Lösung." Andere um dich scheinen so unbeschwert – so unerreichbar weit weg von dir. Diesen geht es gut, während du dich wie vor dem Aus fühlst. Du fühlst dich einsam und verlassen.

Was kann ich tun, um das Gefühl der Hilflosigkeit zu überwinden?

■ **Konzentriere dich auf deinen Atem.**

Lege deine Hand auf deine Bauchdecke unterhalb des Bauchnabels und atme so tief in den Bauch ein, dass du die Hand hoch atmest. Dann lass den Atem langsam ausströmen. Dann atmest du wieder tief ein, bis du den Atem in deiner Handfläche, die auf dem Bauch liegt, spürst. Mache diese kleine Atemübung 5 Minuten oder so lange, bis du ein wenig ruhiger bist.

■ **Nimm eine selbstbewusste Körperhaltung ein.**

Stelle dir vor, dass du in einem Film mitspielst, in dem du die Rolle des unbezwingbaren Helden einnimmst. Nimm die Körperhaltung des Helden ein. Stelle dich aufrecht hin, die Blickrichtung nach vorne, den Kopf erhoben, usw. Indem du eine siegesbewusste Körperhaltung einnimmst, fühlst du dich auch zuversichtlicher und hast [mehr Selbstvertrauen](#).



■ **Trinke etwas Kühles oder esse etwas, das du gut kauen musst.**

So kannst du deine Spannung abbauen.

■ **Bring deine Grübelgedanken zu Papier.**

Schreibe alles auf, was dir durch den Kopf geht. Ordnen und nach Lösungen suchen kannst du später. Wenn du die Gedanken aufschreibst, hast du schon wieder ein wenig Kontrolle.

■ **Lenke deine Aufmerksamkeit auf etwas Neutrales.**

Im Augenblick fallen dir keine Lösungen für dein Problem ein. Dazu musst du erst wieder Boden unter die Füße bekommen. Das kannst du erreichen, indem du etwas ganz Banales tust, wie z.B. die Waschbecken in der Wohnung zu putzen, zu bügeln oder den Wagen zu waschen.

■ **Bring dich in Bewegung.**

Laufe im Zimmer oder wo immer du dich gerade befindest, einige Minuten hin und her. Spüre dabei, wie deine Fußsohlen den Boden berühren, und rolle ganz bewusst ab. Wenn du magst, kannst du die Bewegung auch steigern, sodass du ein wenig außer Atem kommst.



■ **Erinnere dich an Probleme, die du erfolgreich gelöst hast.**

Welche Gedanken oder Verhaltensweisen haben dir damals geholfen? Könnten sie dir auch jetzt helfen? Gibt es Menschen, die dir damals geholfen haben, und heute auch für dich da sein könnten?

■ **Nutze positive Suggestionen. Rede dir selbst gut zu.**

Sage dir immer wieder: "Ich kann das [Problem bewältigen](#). Es gibt eine Lösung, auch wenn ich sie im Moment nicht sehe. Es gibt für jedes Problem eine Lösung."

■ **Denke daran: Jede Krise ist auch eine Chance**

In einer [Lebenskrise](#) lernen wir vielleicht, dass wir uns und unsere Bedürfnisse wichtiger nehmen müssen, dass wir uns weniger wichtig nehmen müssen, dass wir nicht nach unseren seelischen oder körperlichen Bedürfnissen gelebt haben, dass der Sinn des Lebens ein anderer ist, den Partner und die Freunde wichtiger zu nehmen, mehr für unsere Gesundheit zu tun oder unsere Zeit besser einzuteilen. [Krisen sind Chancen](#), uns weiterzuentwickeln und zu wachsen.

Wenn du an den Ursachen deiner Hilflosigkeit ansetzen möchtest:

Sobald du deine Erstarrung überwunden hast, kannst du dir dein Problem genauer anschauen. Betrachte dein Problem von nun an als Aufgabe oder Herausforderung. Starte mit der Einstellung: "Ich habe schon viele Hürden überwunden und werde auch diese Hürde überwinden. Sollte ich alleine nicht klarkommen, hole ich mir Unterstützung."

Vielleicht kannst du die vor dir stehende Aufgabe in Einzelteile zerlegen und damit den Berg in kleine Hügel und Portionen einteilen. Überlege dir für jeden Hügel,

welches Ziel du für die Zukunft hast. Beginne dann damit, dass du für dein Ziel möglichst viele Lösungen sammelst. Auf welchen Wegen könntest du dein Ziel erreichen? Schreibe erst einmal alle möglichen Lösungen auf, ohne sie zu bewerten. Du kannst dazu auch Freunde fragen oder dich in Foren im Internet informieren. Höchstwahrscheinlich bist du nicht der einzige Mensch auf der Welt, der vor dieser Aufgabe steht. Dann überlegst du dir für jede Lösung, wie gut sie durchführbar ist und welche kurz- und langfristigen Konsequenzen sie für dein Leben hat. Schließlich entscheidest du dich für einen Lösungsweg. Wenn dir keine Lösung einfällt oder du dich nicht für einen Weg entscheiden kannst, dann hole dir psychotherapeutische Unterstützung.



Denke daran:

du fühlst dich nur hilflos, wenn du dir einredest, dass du hilflos bist.

In Wirklichkeit hast du viele Fähigkeiten, die du zur Lösung deiner Probleme nutzen kannst.

Das Problem ist nur: du siehst diese Fähigkeiten und Stärken vermutlich nicht. Mache dich auf die [Suche nach deinen Stärken](#). In dir steckt mehr als du glaubst und du bist zu viel mehr fähig, als du glaubst. Dein [Gefühl der Hilflosigkeit](#) wird verschwinden, wenn du dir deine Stärken bewusst machst und dich aus der [Opferrolle befreist](#).

Entnommen aus: www.selbsthilfe-beratung.de

Atem- und Ayurvedazentrum

Mag. Werner Kräutler

Tel.: 02253 77 99

A - 2522 Oberwaltersdorf, Bachörtlweg 9

www.atemzentrum.at Mail: atemzentrum@aon.at