



SUCHTHILFE
AACHEN



Sehr geehrte Damen und Herren,

wenn es einem nicht gut geht, kriegt man oft gesagt „Kopf hoch!“ Was hat es eigentlich damit auf sich?

Wer sich nicht wohlfühlt, gestresst oder verunsichert ist, der hält oft den Kopf gesenkt, lässt die Schulter hängen oder ist in sich zusammengesunken. Andersrum: Ein Sieger auf dem Podest würde sicher nicht so dastehen. Vielmehr würde er sich vermutlich mit erhobenem Haupt, aufrecht, vielleicht mit hochgerissenen Armen und strahlendem Blick positionieren.



Wir können festhalten: Unsere Gefühlslage zeigt sich in unserer Körperhaltung. Dies ist jedoch keine Einbahnstraße, sondern unsere Körperhaltung kann andersrum auch unsere Gefühle beeinflussen.

Nehmen wir das mit dem „Kopf hoch!“ also mal ernst: Kommen wir der Aufforderung nach, wird sich unser inneres negatives Gefühl abschwächen oder sogar auflösen. Ein weiteres Beispiel - Ich verspreche Ihnen, es schaut auch keiner zu! 😊

Bitte versuchen Sie für mindestens eine Minute zu grinsen und dabei an ein großes Problem zu denken!

Beides gleichzeitig wird Ihnen nicht wirklich gelingen, oder? Entweder Sie bleiben beim Grinsen oder Sie geben dem Problem, verbunden mit den negativen Gefühlen, mehr Raum.

Die Erkenntnis: Wir können unseren inneren Zustand bewusst verändern! Also versuchen wir mal gemeinsam, aus dem „Problemzustand oder Stuck-State“ (so nennt es die Neurolinguistische Psychologie/NLP) herauszukommen. Denn in diesem Zustand sind wir gestresst, festgefahren, starr und ohne Handlungsmöglichkeit, was in Zeiten von Corona wenig hilfreich erscheint. Diese Starrheit bezieht sich nicht nur auf unseren seelischen und geistigen Zustand, sondern ist auch körperlich z.B. in Form von Verspannungen und Kopfschmerzen spürbar.

Aber wie soll das gehen? Wie kommt man nun aus dem Problemzustand raus?

Stress kann unser Körper besonders gut durch Bewegung abbauen. Deshalb eignet sich Sport in allen Varianten – ob drinnen oder draußen:

- Nutzen Sie die vielen Internet-Angebote, die gerade z.B. von den lokalen Fitnessstudios, Tanzschulen und Yogastudios kostenlos angeboten werden.
- Wenn Sie laufen oder spazieren gehen, verbinden Sie den Sport doch mal mit einer Achtsamkeitsübung: Nehmen Sie bewusst wahr, was Sie sehen, hören, spüren und riechen und kommentieren Sie innerlich alles so genau wie möglich.

- Aber auch auf die Schnelle – quasi überall und nebenbei - können Sie aktiv werden: Springen und hüpfen Sie! Schütteln Sie sich so richtig durch und machen Sie Hampelmänner! Tanzen Sie auf Ihrer Lieblingsmusik durch das Zimmer! Laufen Sie auf der Stelle! Schwingen Sie beim Gehen die Arme mit! Klingt merkwürdig? Hilft aber garantiert und ist medizinisch/neurophysiologisch nachweisbar! Denn Hüpfbewegungen vermitteln das Gefühl von Leichtigkeit, beim Auf-der-Stelle-Laufen werden Glückshormone freigesetzt., Arme schwingen bringt den Körper in Schwung. Auf diese Art und Weise können wir unsere Laune jederzeit über unseren Körper beeinflussen.

Weitere Body2Brain-Übungen finden Sie hier:

Dr. med. Claudia Croos-Müller: Kopf hoch – Das kleine Überlebensbuch; Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern, Kösel

Sie werden feststellen, dass Sie an Ihren Problemen und negativen Gedanken nicht mehr so festhalten (können) und sich ihre Gemütslage - zumindest vorübergehend - verbessert.

Gönnen Sie sich eine Pause vom Grübeln über Corona! Kopf hoch!

Quellen:

Prof. Dr. Jutta Heller: Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke, Gräfe und Unzer Verlag, München

Jutta Heller: Das wirft mich nicht um – Mit Resilienz stark durchs Leben gehen, Kösel

Bildquelle: Photo by bruce mars on Unsplash

Suchthilfe Aachen, Yvonne Michel, michel@suchthilfe-aachen.de, Tel.: 0241/41356130

Caritas-Unternehmensservice, Marie Gurr, m.gurr@caritas-aachen.de, Tel.: 0241/47783116