

# AKUT-STRESS – EIN WEGWEISER IN 6 SCHRITTEN

Immer wieder gibt es Situationen, die akuten Stress in uns auslösen. Dann ist es gut, wenn wir ein paar innere „Eckpunkte“ haben, an die wir uns halten können. Damit die Situation gut bewältigt werden kann und nicht zu Dauerstress führt.

Diese 6 Eckpunkte sind

- **Gefühle zulassen,**
- **Situation akzeptieren,**
- **um Unterstützung bitten,**
- **anfangen,**
- **den Blick auf das Gute richten,**
- **für sich sorgen**

Wie ist das nun gemeint?

Damit die Liste für dich greifbar wird, erzähle ich dir ein Beispiel aus meinem Leben.

Vor einiger Zeit hatten wir durch nächtlichen Starkregen Besuch von einer Schlammlawine in unserer Wohnung. Barfuß stand ich morgens in Schlamm und Wasser. **DAS WAR STRESS PUR!**

Das Schlimmste für mich in dieser Situation war anfangs das Gefühl von Hilflosigkeit und Überforderung. Ich konnte nicht absehen, wie groß der Schaden war, und ich wusste überhaupt nicht, wo ich anfangen sollte.

Und da sind wir auch schon bei Schritt 1, nämlich

- **Gefühle zulassen**

Ja, es war schrecklich, mich so hilflos zu fühlen. Und ja, ich war anfangs komplett überfordert. So etwas hatte ich noch nicht erlebt, wie also sollte ich damit umgehen? Das anzunehmen und nicht zu verdrängen, bewahrte mich davor, in unbedachten Aktionismus zu verfallen. Und – es ging vorbei. Denn das ist so ein Trick mit den Gefühlen. Wenn ich sie annehme, gehen sie auch wieder und rumoren nicht im Hintergrund herum.

Das führte mich dann zu Schritt 2:

- **Situation akzeptieren und annehmen**

„Es ist, wie es ist“. Dies ist ein wichtiger Schritt, um gezielt in Aktion treten zu können. Gedanken wie „ach hätte ich doch“ und „wär doch bloß nicht“ und „wie konnte das nur passieren“ kosten Kraft und lähmen. Und sie ändern nichts. Der Schlamm im Haus war nun mal da, und er würde auch nicht dadurch verschwinden, dass ich ihn lieber nicht gehabt hätte.

- **Um Unterstützung bitten**

Ich muss das nicht alleine bewältigen! Und das entlastet enorm! Hilfe und Unterstützung kann ich in verschiedenen Formen bekommen. Ich rief also Freunde an, tweetete kurz und schrieb auf FB. Und bekam moralischen, praktischen und physischen Beistand.

Das war großartig, und so konnte ich dann auch:

- **Anfangen**

Es gibt Situationen, da ist völlig klar, welcher Schritt der erste ist. Aber es gibt auch Situationen, die sind so komplex, dass man gar nicht weiß, wo man anfangen soll. Sollte ich erst drinnen loslegen, um den Schaden zu

begrenzen? Oder erst draußen, falls es weiter regnet? Sollte ich erst das stehende Wasser beseitigen? Oder erst mit dem Schlamm anfangen?

Klar ist: in diesem Fall gibt es kein Richtig und kein Falsch. Hauptsache anfangen, loslegen, in Aktion kommen. Der Rest ergibt sich. Viel schlimmer, als an der falschen Stelle anzufangen, ist es, wie paralysiert gar nichts zu tun. Das erhöht den eigenen inneren Stress und den äußeren Schaden.

- **Den Blick auf das Gute richten**

„Was soll daran denn positiv sein???“ Die Frage ist im ersten Moment des Schrecks sicherlich berechtigt. Aber bei genauerem Hinsehen fallen doch einige Dinge ins Auge, die durchaus gut sind. Z.B. sehe ich, was alles heile geblieben ist. Und ich sehe, was ich schon immer mal wegwerfen wollte (das geht schlammverschmiert viel leichter 😊). Und ich sehe, dass keines unserer Tiere zu Schaden gekommen ist. Und dass es an manchen Stellen nicht so schlimm ist, wie es zunächst aussah. Und dass ich Freunde habe, die mir helfen!

All dies ändert natürlich nichts an der Tatsache, dass ich lieber auf solch ein Erlebnis verzichtet hätte, das uns Nerven, Kraft und Geld kostet. Doch rate, bei welchem Blickwinkel es mir besser geht: wenn ich ausrechne, was mich das alles kosten wird, oder wenn ich ansehe, was alles heile geblieben ist?

- **Sorge für dich**

„Sie schuftete bis zur Erschöpfung, ohne an sich selbst zu denken“ mag zwar heroisch klingen. Allerdings ist es der Sache nicht wirklich dienlich. Wem nützt es, wenn ich am Ende des Tages vor Erschöpfung umfalle und zu nichts mehr fähig bin?

Dieser Punkt ist *für mich* mit am schwersten umzusetzen. Aber er ist so wichtig! Ich darf eine Stulle essen und Tee trinken, während meine Freunde weiter Schlamm schippen. Ich darf mich hinsetzen und „dumm aus dem Bus gucken“, während nebenan der Holzfußboden rausgerissen wird. Neben der



körperlichen Arbeit habe ich nämlich auch noch die psychische Komponente, die Kraft kostet.

Und wenn ich gegessen, getrunken und in der Pause Kraft geschöpft habe, kann ich viel besser weitermachen.

Übrigens: auch im Flugzeug lernen wir: erst mir selbst die Sauerstoffmaske aufsetzen, dann mich um die anderen kümmern!

Mit diesem kleinen **Wegweiser** kann der Weg aus dem **Akut-Stress** gut gelingen. Denn immer wieder geraten wir in solche Situationen, das bringt das Leben mit sich. Und wenn wir dann handlungsfähig sind, hilft uns das währenddessen, in der Situation, und auch danach.

### **Nochmal in Kurzform:**

Gefühle zulassen, Situation akzeptieren, um Unterstützung bitten, anfangen, den Blick auf das Gute richten, für sich sorgen.

Je nach Situation kann sich natürlich die Reihenfolge verändern, und die Punkte können mehr oder weniger viel Zeit in Anspruch nehmen. Wichtig ist, dass du dich an sie erinnerst. Und sie beherzigst. Dann kann dir akuter Stress viel weniger anhaben.

Viel Erfolg beim Anwenden!

Und wenn du Unterstützung brauchst, mail mir einfach unter [hallo@petra-manthey.de](mailto:hallo@petra-manthey.de) 😊