

Leas ABCDEFG-Strategie

hey, ich wollte etwas mit euch teilen, das ich vor ein paar Wochen gemacht habe, um noch besser durch Krisen zu kommen. Es ist auch noch hilfreich, wenn mensch kaum noch in der Lage zu denken ist, z.B. aufgrund von lähmenden oder überwältigenden Emotionen. Da das bei mir oft der Fall ist, bin ich auf diese simple und klare Struktur gekommen, die ich gut auch unterwegs aus dem Gedächtnis abrufen kann.

Alle folgenden Aussagen beziehen sich auf mich, stimmen aber meiner Einschätzung nach für viele Menschen. Für andere Menschen ist vielleicht eine andere Reihenfolge oder Ergänzung mit weiteren Punkten hilfreich.

Nota: Bei heftigen und suizidalen Krisen, wenn mensch nicht explizit gelernt hat, damit umzugehen und es kann, bitte nicht zu lange selbstständig herumprobieren, sondern Hilfe bei der Nummer 112 (Rettungsdienst) holen.

- A - All this, too, will pass
- B - breathe, body
- C - contact, cuddle
- D - drink, drugs
- E - eat, environment
- F - flooded?, feelings
- G - get sleep, get stim toys/skills

A: mentale Haltung, die mir hilft, Krisen zu überstehen. Es ist gerade sehr schlimm, aber es wird wieder besser werden. Darauf kann ich vertrauen.

B wie breathe: ich atme oft verkrampft. Die richtige Atmung hilft, intensive Gefühle zu lindern, teilweise in Sekundenschnelle. Darum steht das auch an zweiter Stelle. Langsamer atmen, in den Bauch atmen, ruhig atmen. Zwischen Einatmung und Ausatmung die Luft 5 Sekunden anhalten kann auch helfen.

B wie body: Hat der Körper Schmerzen, verkrampfte Muskeln, eingeschlafene Beine, eine unbequeme Position? Falls ja, etwas dagegen tun, z.B. sich bequemer hinsetzen, eine Wärmeflasche machen, Schmerzmittel nehmen, Muskeln dehnen, je nachdem, was gerade passt und möglich ist.

C wie contact: Einen Menschen anschreiben, um nicht alleine zu sein. Es ist nicht nötig, über die aktuelle Krise zu schreiben. In die Richtung "hey, wie geht's dir, wie war dein Wochenende, was hast du heute so gemacht?" und entsprechende Antworten und Gegenfragen können gut helfen; menschlicher Kontakt mit vertrauten Personen ist sehr wohltuend und wirkt sehr schnell.

C wie cuddle: Falls ein vertrauter Mensch in Reichweite ist, hilft mir fast immer auch eine Umarmung, halten oder ankuseln, und zwar ebenfalls sehr schnell.

D wie drink: Es ist wichtig, genug zu trinken. Eine zu kleine Trinkmenge wird dazu führen, dass ich noch schlechter mit der aktuellen Situation umgehen kann. Da ein Flüssigkeitsdefizit aufgrund der wahrscheinlich vorhergehenden Stunden relativ wahrscheinlich ist, jetzt 0.5 l trinken.

D wie drugs: Heute alle relevanten Medis genommen? Falls nein und falls es bei den Präparaten sinnvoll ist, diese noch nehmen. Brauche ich außerdem Medis, um diese Situation zu überstehen?

E wie eat: Heute genug gegessen? Das ist sehr sehr wichtig, um Emotionen regulieren und klarer denken zu können. Falls nein und wenn möglich: einen Snack zu mir nehmen, z.B. Kekse, Cracker, Obst.

E wie environment: Sind Trigger um mich herum? Sind andere Stressoren da, bspw. akustisch? Ich verlasse die Umgebung, wenn möglich. Falls es nicht möglich ist, gibt es bestimmt weitere Optionen: Sich auf etwas anderes konzentrieren und z.B. irgendwas auf dem Handy machen, Geräusche mit Kopfhörern ausblenden, etc., je nachdem.

F wie flooded?: Bin ich reizüberflutet - war ich in den letzten Stunden unterwegs, vielen und/oder unangenehmen Sinneseindrücken ausgesetzt? Dann ist es sinnvoll, allen Sinnen ein wenig Pause zu geben - z.B. Licht ausmachen, Vorhänge zuziehen, Augen schließen, Ohrstöpsel verwenden, etc., je nach Situation und Möglichkeiten

F wie feelings: Gibt es konkrete Gefühle, die mich beschäftigen? Das ist echt nicht immer der Fall, aber wenn, besteht an dieser Stelle ein konkreter Ansatzpunkt: Z.B. bei Angst - wovor? Je nach Situation ist es dann möglich, etwas dagegen zu tun.

G wie get sleep: Nach ein paar Stunden Schlaf geht es mir fast immer wieder etwas besser. Falls es möglich ist, kann ich nach diesen ersten Punkten schlafen gehen, falls nicht, ist das auch okay.

G wie get stim toys/skills: Alle Lieblingsstims/-skills mal probieren, bis was gut wirkt :) Wenn nichts zur Hand ist, am besten mal vorher überlegt haben, welche Stims/Skills mit dem eigenen Körper funktionieren :)