

not

seit 1992

HIRNVERLETZUNG
SCHLAGANFALL
SONSTIGE
ERWORBENE
HIRNSCHÄDEN

E 4837

5
2022

www.
not-online.de

hw
studio
weber

Rehabilitation • Pflege • Nachsorge • Teilhabe • Inklusion

*Was macht eigentlich
der Neuro-Pädagoge?*



Die Kraft der Magnete

Von Kältereiz und heißer Rolle

Präventiv gut essen

TRIAGE: Entscheidung treffen

Entspannung für Alle

Wendepunkt Schlaganfall

Meike Hörnke

Teilhaber-Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie (MITT). Sie erlitt mit 40 Jahren einen Schlaganfall. Heute schult sie in ihrem Unternehmen „Wendepunkt Schlaganfall“

Fachkräfte, bietet psychosoziale Alltagsbegleitung für Betroffene, Angehörige und Selbsthilfe und Firmen-Coaching zur beruflichen Wiedereingliederung.



Die Angst in meinem Kopf

Als Kind wohnte ich im fünften Stock eines Hochhauses. Mitunter war ich am Abend allein und zack stellten sich Ängste ein. „Was, wenn es brennt, wie komme ich heil hier raus?“ In meiner Vorstellung „bunkerte“ ich sämtliche Bettlaken, die ich miteinander verknotete, um mich aus dem Fenster abzuseilen.

Möglichen Auslösern für belastende Ängste sind keine Grenzen gesetzt. Ein Blick in die aktuellen Nachrichten kann bereits reichen (Corona, Krieg, steigende Lebenshaltungskosten und und und). Ängste können den Alltag so sehr belasten, dass sie langfristig krank machen. Betroffene spüren das und fühlen sich dennoch hilflos ausgeliefert. Für einen entlasteten Alltag und eine hoffentlich gesunde Zukunft ist der richtige Umgang mit den eigenen Gefühlen entscheidend. Angst bleibt, auch wenn die „Auslöser“ wechseln. Entscheidend ist unser Umgang mit ihr. Vermeidung erhält sie aufrecht.

Bei Ängsten handelt es sich um „Gefühle im Kopf“. Sie erfüllten in früheren Zeiten eine wichtige Schutzfunktion und sicherten uns das Überleben. Negative Gefühle werden häufig als unkontrollierbar und unangenehm empfunden. Aber was passiert eigentlich in unserem Körper bei Angst? Er schüttet Hormone aus, die den Puls und Blutdruck ansteigen lassen. Das Blut versorgt den Körper und das Gehirn mit einer Extraportion Sauerstoff. Die Konzentration erhöht sich, die Sinne werden geschärft und die bessere Durchblutung der Muskeln sorgt für sofortige Kampf- beziehungsweise Fluchtbereitschaft.

99 Prozent der Dinge, vor denen wir Angst haben, treten niemals ein! Und trotzdem: Wie gehe ich mit der

Angst um? Gewöhnlich vertrauen wir unseren Gefühlen blind. Sie sagen uns die Wahrheit. Auch die Angst ist so ein Gefühl. Um sie zu verringern, kann es hilfreich sein, sich bewusst mit ihr zu beschäftigen. Nehmen Sie Ihre Gedanken bewusster wahr. Gefühle entstehen durch unser Denken. Unabhängig davon, ob es sich um eine reale Gefahr oder ausschließlich um eine gefühlte Bedrohung handelt. Wenn ein Reiz unsere Sinne erfasst, bewerten wir diesen. Bedeutet er eine Gefahr oder nicht? Gerade nach lebensentscheidenden Ereignissen, wie zum Beispiel einem Schlaganfall, reagieren Menschen auf scheinbar „harmlose“ Sinneseindrücke häufig „übersensibel“. Unsicherheit lässt die „innere Alarmanlage“ als ursprüngliche Schutzfunktion zu früh anspringen. Wir möchten dieses unangenehme Gefühl abschütteln und versuchen unbewusst, Angst auslösende Situationen zu vermeiden. Mitunter entwickeln sich dann aus Ängsten sogenannte Angststörungen. Wie zum Beispiel spezifische Phobien (Angst vor Enge oder Menschenmassen), Zwängen, Panikstörungen oder einer traumatischen Angst. Konsultieren Sie in diesem Fall bitte einen Arzt.

Tipps: Innerhalb der Angst geht es darum, sich abzulenken. Hierbei können Atemübungen helfen, nutzen Sie auch Ihre Hände oder Methoden der positiven Selbstsuggestion.

Übrigens: Ich habe die Bettlaken zum Abseilen nie benötigt. Allein der Gedanke, dass ich für mich eine Lösung fand, ließ mich beruhigt schlafen!

Blieben Sie mutig! Angst ist die richtige Reaktion, nur zum falschen Zeitpunkt.