

# **Merkzettel für Krisensituationen**

**vom Lebenspraktiker**

**Es ist völlig normal, wenn du dich gerade ohnmächtig, leer, panisch oder wie betäubt fühlst.**

Hier sind konkrete, mentale Werkzeuge, die dir helfen können, die nächsten Stunden und Tage Schritt für Schritt durchzustehen.

## **1. Mit Freude, danke ich für die unendliche Freiheit im Denken (Gedanken und Vorstellungen) und Erleben gestalten. Die Welt mit Freude erkennen.**

Für die nächsten Stunden hilft am meisten ein **\*\*einfacher Überlebensmodus\*\***: nicht die ganze Situation lösen, sondern nur die nächste Stunde gut überstehen. Wenn deine Gedanken in die Zukunft schweifen, entstehen Szenarien, die du im Moment weder kontrollieren noch ertragen kannst.

### **Radikale Reduktion und Rationalisierung der Sorgen.**

Die Zeit radikal verkleinern:

Der grosse Bogen ist momentan unerträglich. Denken Sie nicht an "die nächsten Wochen" oder "wie wird das alles". Ihr einziger Job ist: Die nächsten 5 Minuten schaffen, dann die nächste Viertelstunde, dann die nächste Stunde, mehr nicht.

**Die 5-Minuten-Regel:** Versuche nicht, zu planen, wie du die nächsten Wochen überstehen. Denke nur an die nächsten 5 Minuten. Oder an die nächste Stunde. Weiter musst du gerade nicht gehen.

**Kontrollierbar vs. Unkontrollierbar:** Teile deine Gedanken radikal auf. Die medizinischen Werte, die Behandlungspläne der Ärzte – das liegt nicht in deiner Hand. Konzentriere dich nur auf das, was du kontrollieren kannst: Wann du atmest, wann du einen Schluck Wasser trinkst, ob du die Hand deiner Frau hältst.

### **Lebe nicht nur im schlimmsten Szenario**

Das Gehirn produziert unter Stress ständig Katastrophenbilder. Wenn du bemerkst, dass du gedanklich immer wieder in die schlimmste Zukunft rutschst, frage dich:

**"Weiss ich das wirklich, oder befürchte ich es gerade?"**

Diese Unterscheidung kann enorm helfen.

Sage dir wörtlich: „Ich schaffe nur diese eine Atemzug-Länge. Nur diesen Moment.“ Immer wenn deine Gedanken in die Zukunft rasen, hole sie dir mit diesem Satz zurück. Das ist kein billiger Trick – es ist in der Krise überlebenswichtig, den Zeithorizont zu schrumpfen.

### **Fakt oder Fake?**

#### **Frage die Ärzte gezielt**

Statt ständig nach einer Prognose zu suchen, helfen oft konkrete Fragen:

Was ist heute besser als gestern?

Was ist heute schlechter als gestern?

Worauf achten Sie in den nächsten 24 Stunden?

Was wäre ein gutes Zeichen?

Was wäre ein Warnzeichen?

**Die Intensivmedizin verläuft häufig in kleinen Schritten.** Der Blick auf die nächsten 24 Stunden ist oft hilfreicher als der Versuch, die nächsten Monate vorher zuzusagen.

Diese Unterscheidung kann enorm helfen.

### **Selbsthypnose mit Suggestionen:**

Formuliere Sätze wie:

- Ich bin bereit alles zu empfangen, was ich jetzt brauche: (hier aufführen, was ich im Moment brauche z.B.) Kraft, Liebe, Nähe, Energie....(am besten vor dem Spiegel laut aussagen und Hände in die Höhe)
- Ich lasse alles los, jetzt.

- Ich bin klardenkend und handlungsfähig obwohl ich sehr, sehr grosse Angst habe .

- **Zwei-Wahrheiten-Denken**

Dein Verstand will die Situation entweder schönreden oder in Panik verfallen.

Trainiere das „Sowohl-als-auch“:

Formulieren Sätze wie:

- „Es steht ernst, UND ich halte das jetzt aus.“
- „Ich habe furchtbare Angst, UND ich bin bei ihr, so gut ich kann.“
- „Ich weiss nicht, wie es ausgeht, UND dieser Atemzug trägt mich.“

.....

Das verhindert, dass dein Denken in die absolute Katastrophe kippt, und hält dich in der Realität – handlungsfähig, wenn auch zerrissen.

### **Radikale Akzeptanz meiner Gefühle.**

Ich will Mitfühlen! Wenn ich Mitleide hilft das niemandem und das liegt in meiner Hand!

Leid = Schmerz x Widerstand

Mein Mentaler Schmerz ist mit 0 Widerstand also kein Leid mehr für mich !!!!!

Mitfühlen ohne Mitleiden!

**Erlauben dir jedes Gefühl.** Wenn du weinen willst, weine. Wenn du wütend bist, sei wütend. Wenn du dich kurz ablenken und über einen Witz lächelst ist das \*kein\* Verrat an deiner Frau, sondern ein Überlebensschutz deiner Psyche.

**Ein mentaler Tresor für die Angst:** Die Angst kommt in Wellen, sie wird dich immer wieder überfluten. Wichtig ist, die Angst zu benennen und zu platzieren (G. Schmidt), damit sie nicht dein ganzer Körper wird.

Stoppe kurz, lege eine Hand auf deine Brust und sage innerlich: „Das ist die Angst. Sie gehört zu dieser Situation. Sie ist ein Körpergefühl, keine Vorhersage.“ Tue so, als würdest du die Angst in einen mentalen Tresor legen – sie ist da, aber sie darf nicht alles steuern.

Sie sitzt neben mir, aber ich bin nicht die Angst.

Dein Nervensystem beruhigen – konkret

**Dein Körper ist im Dauerstress.** Kleine Anker/Rituale helfen:

- Langsames Ausatmen (länger als Einatmen) aktiviert den Vagusnerv
- Kaltes Wasser ins Gesicht
- Füße bewusst auf den Boden spüren – "Ich bin hier, ich stehe"

Ich konzentriere mich voll auf das, **was ich selbst kontrollieren und steuern kann**

**Bewusstseinsfokus.**

**Körperliche Verankerung** (sehr wirksam bei grosser Angst)

4-7-8 Atmung: 4 Sek. einatmen, 7 Sek. halten, 8 Sek. ausatmen (wiederhole 6–10-mal).

**5-4-3-2-1 Technik** (Grounding): 5 Dinge, die du siehst, 4 die du spürst, 3 die du hörst, 2 die du riechst, 1 das du schmeckst. Das holt dich aus dem Katastrophen-Kreisen im Kopf zurück in den Moment.

**Realistische Hoffnung kultivieren** statt „Es muss alles gut werden“ (was dich in ständiger Anspannung hält), probiere: „Ich tue alles, was in meiner Macht steht, und ich halte es aus, egal wie es kommt.“ Das nimmt den inneren Kampf (Widerstand) gegen die Ungewissheit etwas weg.

**Handlungsanker setzen:**

Absolute Passivität macht das Gedankenkreisen schlimmer. Du kannst oft nichts für deine Frau direkt tun, aber du kannst eine winzige, würdige Handlung für dich selbst finden. Das gibt deinem Hirn ein Gefühl von Kontrolle zurück, und sei es noch so klein.

Beispiele: · Ein Kaffee, aber bewusst getrunken: „Ich trinke diesen Kaffee, um Kraft zu haben, falls meine Frau mich braucht.“

· Ein Zettel in der Tasche mit der Notiz: „Ich bin hier. Ich bleibe.“ – ihn zu fühlen, kann erden.

· Kaltes Wasser über die Hände laufen lassen, sehr langsam. Sage dir „Ich wasche mir die Ohnmacht ab, für den Moment.“

**Solche Mini-Rituale sind Rettungsinseln, wenn das Gedankenmeer tobt.**

## **2. Mit Liebe handle und denke ich, dass es mir und meiner Umgebung gut geht.**

Falls deine Frau dich hören oder wahrnehmen kann: sprich normal mit ihr, erzähle von Alltagsachen, halte ihre Hand, wenn möglich bringe Vertrautes ein (Fotos, Musik, Nachrichten von Angehörigen, sofern erlaubt).

Viele Intensivpatienten berichten später, dass vertraute Stimmen wichtig waren.

Rituale der Verbundenheit

Wenn Du bei deiner Frau bist und das Gefühl hast nichts tun zu können:

Sprich mit ihr: Auch im künstlichen Koma oder im Dämmer Schlaf nehmen Patienten oft die Vertrautheit von Stimmen wahr. Erzähle ihr alltägliche Dinge, lies ihr etwas vor oder sage ihr einfach, dass du da bist

**Berührung:** Halte ihre Hand, streichle ihre Stirn – wenn das medizinisch erlaubt ist. Das beruhigt nicht nur deine Frau, sondern schüttet auch bei dir Oxytocin (das Bindungs- und Beruhigungshormon) aus.

### **Einbindung statt Isolation**

Du musst diese Last nicht allein auf den Schultern tragen.

Bestimme einen „Informations-Captain“: Es ist extrem anstrengend, zehn besorgten Verwandten immer wieder das Gleiche am Telefon zu erklären. Wähle eine Person aus deinem Umfeld (einen engen Freund, ein Geschwisterteil, Kinder). Dieser Person schickst du Updates. Sie übernimmt es, den Rest der Familie zu informieren. Das entlastet dich enorm.

### **Dir selbst erlauben, Mensch zu sein**

Nicht allein tragen\*\* Lass Menschen bei dir sein – auch wenn du nicht reden willst. Stille Anwesenheit reicht. Isolation verstärkt das Leid massiv.

Du wirst Momente haben, wo du an etwas banalem Freude hast, wo du lachst, wo du schläfst – das ist kein Verrat. Das ist dein System, das überlebt.

Eine kleine Kontrolle behalten\*\* Hilflosigkeit ist das Zermürbendste. Finde eine Sache, die du aktiv tun kannst: Ihr Lieblings Mus mitbringen, einen Brief schreiben, den Ärzten Fragen stellen. Handlungsfähigkeit stabilisiert. Deine Lieblingstätigkeit ausüben, wandern velofahren wenn es auch nur 1 Stunde ist!

### **Ein wichtiger Merktzettel für Dich:**

Bitte vergiss nicht zu essen und zu trinken. Wenn Du vor Erschöpfung zusammenbrichst kannst Du nicht mehr für deine Frau da sein. Ein Schluck Wasser, eine Kleinigkeit zu essen – das ist jetzt deine wichtigste Pflichtaufgabe.

Nutze die Klinikseelsorge / Psychologen: Jedes Krankenhaus hat psychologisches Personal oder Seelsorger (völlig unabhängig von Religion). Diese Menschen sind genau dafür da, um dir im Wartezimmer zuzuhören. Nutzen das – es ist keine Schwäche, sondern

### **Selbstfürsorge.**

Sorge für die Grundbedürfnisse – auch wenn es sich falsch anfühlt  
Erlaube dir Pausen

Ob du 24 Stunden neben dem Bett sitzt oder zwei Stunden spazieren gehst, ändert nichts an der medizinischen Versorgung. Deine Kraftreserven dagegen schon.

Sprich mit jemandem. Suche dir mindestens eine Person, bei der du ehrlich sein kannst.

### **Nicht:**

"Es wird schon werden.

### **Sondern:**

"Ich habe Angst."

"Ich weiss nicht, wie ich das aushalten soll."

**Menschen, die schwere Krisen überstehen, tun das selten allein.**

**Den Tag in kleine Einheiten teilen** (Je grösser der Druck, desto kürzer der Zeithorizont! )

Nicht:

"Wie halte ich die nächsten Wochen aus?"

### **Sondern:**

"Wie komme ich durch heute?"

"Wie komme ich bis heute Abend?"

Menschen halten oft viel mehr aus, wenn sie nicht die gesamte Zukunft gleichzeitig tragen müssen.

### **Führe ein kleines Tagebuch**

Schreibe jeden Tag auf: medizinische Informationen, Fragen an die Ärzte, was heute gut war, was heute schwer war

In Krisen verschwimmen Tage oft. Ein Tagebuch schafft etwas Ordnung.

**Tatsächlich erlebst du gerade selbst eine Krise.** Es ist normal, wenn du: du weinst, gereizt bist, schlecht schläfst, kaum denken kannst, Konzentrationsprobleme hast, zwischen Hoffnung und Verzweiflung schwankst  
Das bedeutet nicht, dass du schwach bist. Es bedeutet, dass du einen geliebten Menschen auf der Intensivstation hast.

### **Lege einen festen Rhythmus fest**

Wenn möglich: Besuchszeit, Essen, kurzer Spaziergang, Schlafenszeit

Nicht nach Lust und Laune, sondern bewusst geplant.

**In Krisen trägt oft die Struktur einen Menschen**, wenn die Gefühle es nicht können.

Sammle Informationen nur zu festen Zeiten, viele Angehörige verbringen den ganzen Tag damit, auf Neuigkeiten zu warten.

### **Besser:**

Arztgespräch, Notizen machen, Fragen aufschreiben. Dann versuchen, für einige Stunden nicht ständig über den Zustand nachzudenken.

Die Lage deiner Frau verändert sich nicht dadurch, dass du jede Minute darüber grübelst.  
Erlaube dir, nach Hause zu gehen, loslassen!

Deine Frau wird auf einer Intensivstation von Fachleuten betreut. Wenn du für ein paar Stunden weggehst, schläfst oder etwas isst, lässt du sie nicht allein.

In Wirklichkeit musst du vor allem in einer Verfassung bleiben, in der du Entscheidungen treffen, Gespräche führen und deiner Frau später beistehen kannst.

Nutze einen einfachen Gedankenanker

**Wenn die Gedanken rasen**, versuche nicht, die ganze Zukunft zu lösen.

**Sage dir:**

Heute muss ich nur den heutigen Tag schaffen.  
Nicht die nächste Woche. Nicht den nächsten Monat.  
**Nur heute.**

„**Worst-Case- und Best-Case-Szenario**“ bewusst machen Nimm dir 10 Minuten und schreibe auf:

Was wäre das Schlimmste? Wie würde ich damit umgehen? Wer würde mir helfen?

Was wäre das Beste?

Was ist realistisch wahrscheinlich? Das nimmt der unkontrollierten Fantasie die Macht.

### **Rituale und kleine Kontrolle zurückgewinnen**

#### **Wichtig:**

Du bist gerade im Ausnahmezustand. Dein Gehirn ist im Dauer-Alarm-Modus. Das ist biologisch völlig normal. Es geht nicht darum, „stark“ zu sein, sondern darum, funktionierend zu bleiben, damit du für sie da sein kannst – und später auch für dich selbst.

#### **Das Bild vom sicheren inneren Ort, ganz konkret**

Nimm dir 90 Sekunden Zeit – länger nicht – und schliesse die Augen. Rufe dir einen realen Ort in dir auf, an dem du dich geborgen gefühlt hast (eine Bank im Wald, eine Stube bei Grosseltern). Sehe die Farben, höre die Geräusche, spüre den Boden unter den Füßen. Das ist keine Flucht, sondern ein kurzer, bewusster Druckausgleich für dein überreiztes System. Atmen dort zwei Mal tief durch. Dann öffnen die Augen und sei wieder da – etwas weniger am Zerbrechen.

**Du musst nicht heldenhaft sein.** Du darfst auf dem Klinikflur weinen, du darfst vor Wut gegen ein Kissen schlagen und schreien. All das ist Kraft, die raus muss, damit du dich nicht von innen zerstörst. Du musst nichts vorbildlich machen. Es geht nur darum, dass du durchkommst, nicht perfekt durchkommst.

**Mit Leidenschaft, pflege Physis (Körper) und Psyche (Geist, Emotionen, Gefühle) durch tägliche Hygiene sowie Training und nutze dadurch deine Potentiale. Mit Leidenschaft mein Erleben gestalten.**

Erstelle dir einen **konkreten Tages-Merkzettel** für mentale und körperliche Hygiene und für mentales und körperliches Training und halte diesen konsequent ein.

**Mit Humor, loslassen, freuen und geniessen. Der Welt ein Lächeln schenken.**

Gerade in den schwersten Krisen ist das ein sehr wichtiger Punkt deren Umsetzung in den Tagesmerkzettel gehört.