



# Soforthilfe

## bei psychischen Notfällen oder emotionalen Krisen



..... 1 .....

Klopfe stehend mit deinen Händen gründlich den ganzen Körper ab, bis deine Gedanken und/oder Gefühle sich etwas beruhigen.

..... 2 .....

Setze Dich gerade auf einen Stuhl, die Fusssohlen flach auf dem Boden. Spüre, soweit es Dir im Moment möglich ist, die Erdung. Richte jetzt deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Atme langsam 20x ein und aus und achte besonders darauf langsam auszuatmen.

..... 3 .....

Egal, wo Du Dich gerade befindest (drinnen oder draussen), stehe nun wieder auf. Nimm jetzt ganz bewusst wahr, was Dich umgibt: Lebewesen, Gegenstände, Geräusche und Gerüche. Benenne und fasse, wenn möglich, an was Du siehst, hörst oder riechst. Sei ganz im Moment.  
**Beispiele:** «Ich schaue aus dem Fenster.», «Ich berühre einen Baum.», «Ich höre Vogelgezwitscher.» oder «Ich rieche Kaffeeduft.»

..... 4 .....

Trinke bewusst ein Glas Wasser, spüre, wie die Flüssigkeit durch deine Kehle fließt und stelle Dir vor, wie das Wasser deinen ganzen Körper durchspült. Damit reinigst Du dich und lässt in deiner Vorstellung abfließen, was Dich in diesen Zustand gebracht hat. Stehe nach Möglichkeit unter die Dusche und spüle – in deiner Vorstellung – alles ab.

..... 5 .....

Wie geht es mir nun? Wie geht es Dir in meinem Körper? Wie geht es Dir jetzt emotional? Was denkst Du jetzt gerade? Du beobachtest nur was ist, ohne über Dich zu urteilen!!

..... 6 .....

Wenn es Dir not-wendig erscheint, wiederholst Du die obigen Schritte deiner Wahl.

### Vor einer nächsten Krise:

a) Erstelle eine Liste von 3-5 Personen, die Dir nahe sind, deren Einverständnis Du zuvor eingeholt hast und die Du jederzeit anrufen kannst. Kontaktiere zuerst eine dieser Personen, das nächste Mal, wenn sich eine Krise ankündigt. Spüre dann, in der Verbindung, dass Du **nicht alleine bist**, wie ein Gegenüber Anteil nimmt und Du deine Not teilen kannst. Das bringt Beruhigung in dein Nervensystem. Falls Du niemanden erreichst oder nach einem Kontakt noch das Bedürfnis hast, schenke Dir die oben genannten Schritte deiner Wahl zusätzlich.

b) Wenn Du es vorziehst, keinen Kontakt mit jemandem aufzunehmen, gehe *in Ruhe* durch die Schritte 1 - 5. Wenn Du merkst, dass Dir Kontakt doch wichtig wäre setze Dich mit jemandem in Verbindung oder kontaktiere einen Therapeuten deiner Wahl.

# Erklärungen zu den einzelnen Schritten

## Zu Schritt 1

Wenn deine **Gefühle in Aufruhr sind und deine Gedanken nur noch Endlosschleifen drehen**, kann dein Körper ein wunderbarer Anker sein: durch Bewegen und deinen Körper abklopfen, **kommst Du wieder ins Jetzt und somit wieder mehr bei und in Dir selbst an**. In unserer kopflastigen Kultur ist eine gute Verbindung zu unserem Körper besonders wichtig und für eine gesunde Selbstregulierung unumgänglich.

Wenn Du an diesem Thema noch tiefer interessiert bist, laden wir Dich ein, mit [Massagen/Körperarbeit](#) mehr zu erfahren und zu erkennen.

## Zu Schritt 2

In Ausnahme-Zuständen haben wir ein höchst aktiviertes Nervensystem, was uns meistens nicht bewusst ist. Genauso wie der Kontakt zum Körper ist das Bewusstsein für unseren Atem eine wunderbare Hilfe, die uns ständig begleitet – und die wir oft vergessen. Konzentrierst Du dich darauf, kann es Dir sehr helfen, **dein Nervensystem wieder zu beruhigen und deine Gedanken wieder zu ordnen**.

Im Zusammenhang mit belastenden, traumatischen Erfahrungen haben wir oft ein überreiztes Nervensystem, das schnell und häufig in eine (Über-)Aktivierung kommt. Hier können wir Dich unterstützen, z.B. im Rahmen eines [Seminars zu frühen emotionalen Verletzungen](#) **mehr Entspannung, Ruhe und Gelassenheit in dein Leben zu bringen!**

## Zu Schritt 3

Ein (zu) stark erregtes Nervensystem hat sehr häufig mit negativen Erfahrungen aus unserer frühen Vergangenheit zu tun. Das heisst, der Auslöser, der Dich in deine jetzige Panik gebracht hat, ist meist nicht der wirkliche Grund dafür. Indem Du Dir das bewusst machst, und Dich auf das Hier und Jetzt konzentrierst, kann sich dein Nervensystem schneller beruhigen. Damit teilst Du deinem System mit, dass die «Gefahr», auf die dein Nervensystem vermeintlich reagiert, **im Jetzt nicht mehr da ist** (ausser natürlich gerade stattfindender körperlicher und psychischer Gewalt, einem Unfall oder ähnlichem).

Wenn Du intensiver und noch nachhaltiger an der Transformation und Auflösung solcher, Dich einschränkenden Reaktionsmuster arbeiten möchtest, empfehlen wir Dir unsere [regelmässigen, therapeutischen Gruppen](#).

## Zu Schritt 4

Damit die zuvor gemachte, negative Erfahrung (psychischer Notfall, emotionale Krise usw.) sich nicht in deinem System verfestigt und noch mehr Trauma-Information hinterlässt, ist es sinnvoll dein System unmittelbar davon zu befreien, soweit dies im Moment möglich ist. Indem Du dir vorstellst, wie das Wasser Dich innen und aussen reinigt, und Du alles Negative abfliessen lässt, erfüllst Du genau diesen Zweck. Wenn Du merkst, dass besonders auf energetischer Ebene dennoch etwas hängen bleibt, könnte z.B. [Energiearbeit](#) Dich bei der Transformation noch zusätzlich unterstützen.

## Zu Schritt 5

Wenn es Dir gelingt, zu beobachten, was in Dir geschieht, hast Du schon einen sehr wichtigen Schritt Richtung Heilung getan: Du bist nicht mehr voll und ganz mit Deinen Gefühlen und/oder Gedanken identifiziert. Wichtig dabei ist, Dich für nichts zu verurteilen oder zu beurteilen, sondern immer liebevoller mit Dir umzugehen. Wir sind alle am Lernen! Wenn Du immer schneller aus den Dich vereinnahmenden Gefühlen herausfinden möchtest, legen wir Dir die Auseinandersetzung mit deinen [Teilpersönlichkeiten/inneren Anteilen](#) und/oder dem [Inneren Kind](#) sehr ans Herz! Das kann dein Leben positiv verändern.

## Nimm Kontakt auf!

Wenn Du noch mehr erfahren möchtest oder Fragen auftauchen, **kontaktiere uns gerne jederzeit!**

Wir freuen uns über jeden Menschen der den Schritt wagt, sich auf die Suche nach den Wurzeln seiner Verletzungen zu machen – und damit zu deren Heilung.

Herzlich, Helene & Eric

### Praxis Zeit-Raum

Haldenstr. 63, 4900 Langenthal  
[praxiszeitraum.ch](http://praxiszeitraum.ch)

### Helene Lanz

[info@praxiszeitraum.ch](mailto:info@praxiszeitraum.ch)  
Tel. +41 (0)76 541 79 29

### Eric Baeschlin

[der-9-sinn@outlook.com](mailto:der-9-sinn@outlook.com)  
Tel. +41 (0)78 639 88 47