

TF-Serie: Aus der DTL-Beratung

Veränderungen benötigen Veränderungen

von Gerit Kaiser, Sprecher der Selbsthilfegruppe Iserlohn und DTL-Berater

In unserer TF-Serie „Aus der DTL-Beratung“ berichtet Gerit Kaiser, Sprecher der Selbsthilfegruppe Iserlohn und von Beruf Gesundheitscoach, von einem interessanten Telefonat. Eine Dame ruft in der Telefonberatung an und ist sehr aufgelöst, weil sich ihr langjähriger Tinnitus in letzter Zeit verstärkt hat. Nach einer Entspannungsübung macht Gerit Kaiser deutlich, dass sie selbst etwas verändern muss, wenn sich etwas in ihrem Leben und in Bezug auf den Tinnitus verändern soll.

Eine Frau mittleren Alters und Mutter von zwei Kindern meldet sich äußerst aufgeregt und offensichtlich unter starkem Stress stehend zur Telefonberatung. Mit flacher Atmung und gepresster Stimme berichtet sie, dass ihr Tinnitus seit ca. vierzehn Tagen wieder besonders laut sei und sie kaum schlafen könne.

Geduldig höre ich mir zunächst ihre Erzählung an und erfahre, dass sie ihren Tinnitus bereits seit Jahren hat, aber früher sehr gut mit ihm zurechtgekommen sei. In letzter Zeit sei ihr „Quälgeist“ aber stetig lauter geworden und sie befürchte „durchzudrehen“, wenn sie keine Hilfe bekäme. Der Druck, der in ihr vorherrscht, ist deutlich wahrnehmbar. Und so frage ich sie, ob sie bereit sei, eine kleine Übung mit mir am Telefon zu machen. Etwas unsicher lässt sie sich auf meinen Vorschlag ein, sodass ich unmittelbar beginne und sie bitte, sich zunächst bequem hinzusetzen und an ihrem Telefon den externen Lautsprecher zu aktivieren. So kann sie sich besser auf meine Worte konzentrieren und innerlich eher loslassen. Ich frage zusätzlich, ob es für sie okay ist, wenn ich sie bei dieser Übung duze (Arbeits-Du), was sie bejaht. Dann beginne ich mit der Übungs-Anleitung „Blitz-Zentrieren“:

„Setze dich auf deine Sitzgelegenheit so, dass du gerade und aufgerichtet sitzen kannst und richte dich darauf ein, dass du dich gleich entspannen wirst ... loslässt ... Stelle beide

Füße auf die Erde und richte dich gerade auf. Vielleicht kannst du dir vorstellen, dass du von einem seidenen Faden nach oben gezogen wirst ...

Nun kannst du damit beginnen, die Kontaktflächen zur Umwelt zu spüren. Nimm wahr, wo du deine Sitzgelegenheit berührst, und



genieße, dass du von ihr getragen wirst. Nimm wahr, wie es sich anfühlt, den Boden unter den Füßen zu spüren, vielleicht die Kleidung auf der Haut zu fühlen ...

Nimm einige tiefe Atemzüge und beobachte den Weg deines Atems, wie er durch Mund oder Nase einströmt, die Luftröhre hinab, bis in die Lunge, und dich mit frischem Sauerstoff versorgt, der vom Blut bis in jede einzelne Körperzelle transportiert wird. Beim Ausatmen kannst du verbrauchte Luft und alles, was du nicht mehr brauchst, abgeben. Nimm genau wahr, wo dein Atem in deinem Körper fließt, denn das ist die Mitte deines Körpers, dein Zentrum.

Nimm dir nun einige Atemzüge lang Zeit, den Fluss deines Atems zu beobachten, um dich weiter zu zentrieren, um zu wissen, wo genau du dich gerade befindest und wie es sich anfühlt, hier zu sein und du selbst zu sein ...

Während du den Weg deines Atems beobachtest, kommen vielleicht Gedanken. Darunter können Gedanken sein, die genau zu dem aktuellen Moment gehören oder zu deiner nächsten Aufgabe. Diese Gedanken dürfen bleiben und sich sortieren. Du darfst neue Prioritäten setzen, falls das hilfreich ist.

Vielleicht sind auch Gedanken dabei, die nicht hierhergehören. Diesen Gedanken darfst du einen passenden Ort und Termin geben, dann dürfen sie wieder gehen. Genieße dann einfach das Fühlen deines Atems und dein Ruhiger-und-ruhiger-Werden ... bis ich mich mit meiner Stimme wieder melde ...“ Ich lasse ihr eine ganze Weile Zeit, diesen Zustand zu genießen.

„Gehe in deiner Vorstellung mental in deine Zukunft. Wie ist es dir mit deiner täglichen Anwendung zur Blitz-Zentrierung ergangen?“ Ich gebe ihr wieder Zeit.

„Nun wird es Zeit, wieder ganz ins Hier und Jetzt zu kommen, dich wieder erfrischt und munter nach außen und innen gleichzeitig zu orientieren. Bleibe weiter zentriert, während du deine Aufmerksamkeit zusätzlich

nach außen richtest. Beginn damit, deine gesamten Muskeln anzuspannen, und indem du dich leicht bewegst, um deinen Kreislauf zu aktivieren, nimm ein paar kräftige Atemzüge ... Öffne nun deine Augen und sieh dich genau um. Höre, was es zu hören gibt. Rieche, schmecke und fühle, was es gerade zu fühlen gibt ..."

Nach dieser Übung ist es erst einmal ruhig in der Leitung. Ich höre entspannte Atemzüge. Nach einem kleinen Moment höre ich dann das Wort „fantastisch“. Vorsichtig erkundige ich mich, was sich ergeben hat und was „fantastisch“ bedeutet. Die Dame antwortet mir, dass sie seit längerer Zeit das erste Mal wieder innerlich ganz ruhig geworden sei und sie sich wieder spüren konnte. Es sei einfach fantastisch, habe sie doch geglaubt, dass Entspannung für sie nicht mehr möglich sein könne. Aber sie habe mit ihren zwei Kindern, den damit zusammenhängenden Aufgaben und Problemen und ihrem Partner sowie dem Haushalt ja eigentlich keine Zeit für solche Übungen.

Ich frage sie, ob sie für sich eine Veränderung zu ihrem Tinnitus-Erleben wünsche, da sie ja am Anfang des Telefonates um Hilfe gebeten habe. Fast entsetzt antwortet sie, wie zu erwarten, natürlich mit einem kräftigen „Selbstverständlich“. Ich melde ihr zurück, dass ich das sehr gut verstehen könne, allerdings Zweifel hätte, dass sie das wirklich so wolle. In nachvollziehbarer Weise reagiert sie fast verärgert auf meinen Einwand. Dann frage ich sie, wie es denn zu einer Veränderung kommen solle, wenn sie nichts verändern wolle. Jetzt stutzt sie und beginnt zu ahnen, in welche Richtung meine Anmerkung gehen könnte. Dann mache ich ihr deutlich, dass für Veränderungen eben auch Veränderungen im Handeln nötig seien, und sie beginnt zu verstehen. Ich ergänze auch, dass unser Körper und unser Geist eben ausreichend Regenerationsphasen benötigen, damit wir unsere anstehenden Aufgaben ohne größere Anstrengungen gut bewältigen können. Der Tinnitus sei ein wichtiger Mahner, mehr zu uns und unserer Energie-Bilanz hinzuschauen und uns für die Erholung genügend Freiraum zu verschaffen.

DTL-Beratungstelefon: „Betroffene für Betroffene“



Ausgebildete DTL-Berater, die auch selbst von Tinnitus betroffen sind, beraten Betroffene bei Fragen und Sorgen rund um die Ohrgeräusche.

Telefon: 0202 24652-74

Montag, Mittwoch und Donnerstag, 10.00-12.00 Uhr

Dienstag: 16.00-18.00 Uhr

Ich bemerke ihre Bereitschaft, sich auf mich und ihre notwendigen Erholungsaktivitäten einzulassen, und spüre ganz deutlich die sich entwickelnde Zuversicht. Wir beide „installieren“ noch ein kleines „Pop-up-Fenster“, was sich auf ihrem inneren Monitor zur Erinnerung zeigen soll, wenn sie mal wieder

stärker zu erschöpfen droht. Zum Ende unseres Miteinanders lege ich der Dame noch den Besuch einer DTL-Selbsthilfegruppe in der benachbarten Stadt ans Herz. Dann beenden wir das zweifelsohne etwas längere und vielleicht auch ungewohnte, aber sehr interessante Telefonat.

JEDEN ABEND HOCKST DU MIT MIR
VOR DER GLOTZE ... SÖRG DOCH MAL
FÜR VERÄNDERUNG IN DEINEM LEBEN!



DTL: Bessere Chancen für ein besseres Leben!