

Spannung

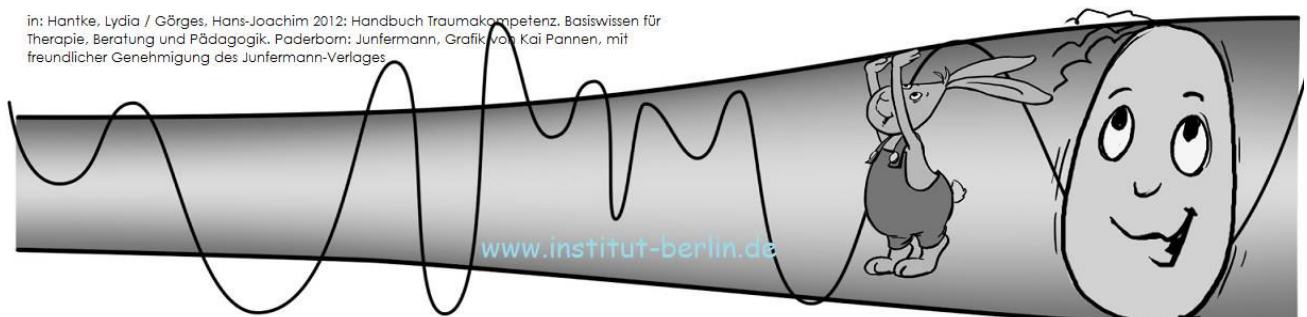
Wir stehen unter Spannung. Immer. Mal mehr und mal weniger, das ist ganz normal und muss so sein, sonst könnten wir nicht leben. Das Herz pumpt, der Kreislauf schickt das Blut in alle Zellen, die Verdauung sortiert nach verträglich und unverträglich, Milz, Leber, Bauchspeicheldrüse, aber auch unser Gehirn funktionieren auf der Grundlage von Rhythmen. Solange wir leben, ist Bewegung in uns. Und damit auch Spannung.

Oft wird es aber **zu viel**, was sich an Spannung in uns aufbaut. Es braucht dann einen Platz, sonst platzen wir. Und manchmal ist es viel **zu wenig**, dann geht nichts mehr. Ein Aufraffen scheint unmöglich. Wie kommt dann wieder Leben in uns?

Wir regulieren unsere Spannung permanent, das gehört wie unser Atmen zum Leben dazu. Wenn Sie morgens aufwachen, gähnen Sie vielleicht und strecken sich ein wenig, damit fahren Sie die Spannung nach oben, weil der Sauerstoff so besser in alle Bereiche Ihres Körpers gelangen kann. Sie werden wacher. Vielleicht brauchen Sie auch noch die Dusche dazu oder einen Gang durch den Garten.

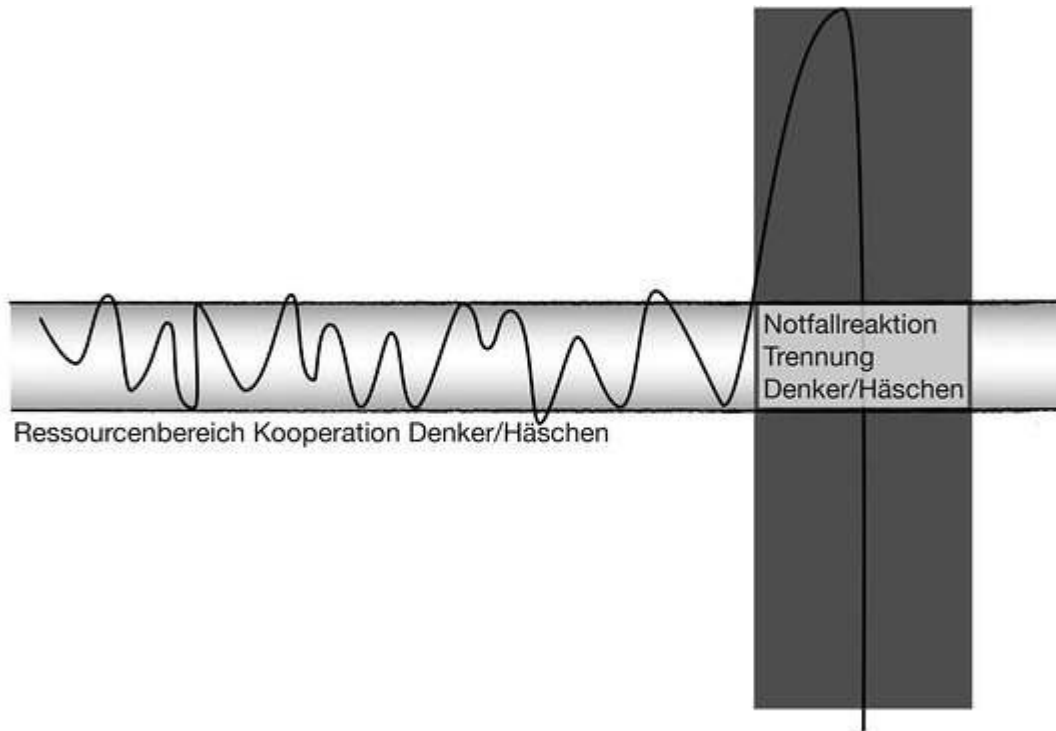
Falls Sie dann im Auto sitzen, sorgen Landschaft und die anderen Autos dafür, dass Sie trotz lahmgelegtem Körper nicht einschlafen - in der Dienstübergabe ist das schon anders, da rutschen Sie immer mal wieder weg, wenn Sie nicht zum Kaffee greifen. Aber wehe, es kommt Ihnen jemand tagsüber in die Quere, mit grimmigem Gesicht oder zu schnellem Schritt, mit einem Anliegen, das Sie nicht zurückweisen können - oder womöglich heulend! Schon ist Ihr Blutdruck auf 180, die Muskeln spannen sich an und am liebsten würden Sie hinauslaufen. Oder zuschlagen. Geht nicht, also zählen Sie bis 20, stellen sich Ihr Gegenüber im Nachthemd vor, wie es Ihr Großvater geraten hat oder holen erst mal für alle ein Glas Wasser. - Sie verstehen das Prinzip. Gut reguliert, bewegen Sie sich in Ihrem Ressourcenbereich (siehe auch *so funktioniert Verarbeitung*)

in: Hantke, Lydia / Görge, Hans-Joachim 2012: Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermann, Grafik von Kai Pannen, mit freundlicher Genehmigung des Junfermann-Verlages



Manchmal geht gar nichts mehr. Dann brauchen Sie Zeit. Wollen nicht sprechen. Oder wollen gerade jetzt mit jemandem reden, da sind wir unterschiedlich. Sie müssen laufen, raus. Oder an den Sandsack, in den Garten, die Spannung loswerden.

Wenn Menschen früh oder über eine lange Zeit keine Möglichkeit hatten, Ihre Spannung zu regulieren oder das nie richtig lernen konnten, weil alle um sie herum immer angespannt waren, wird der Ressourcenbereich sehr schmal. Dann muss nicht viel passieren, um jemanden aus dem Lot zu bringen, ihn aggressiv zu machen, zu erschrecken oder in einen unerreichbaren dumpfen Zustand zu schicken. Die *Notfallreaktion* ist dann ganz nah.



Dann geht es darum, Ihr Gegenüber zuerst einmal dort heraus zu holen und dann dafür zu sorgen, dass sich der Ressourcenbereich ausdehnen kann.

Tipps finden Sie unter *Selbstfürsorge* und *deeskalieren*