

Sich beruhigen mit Hilfe der Sinne

Ein Symptom unterschiedlicher psychischer Leiden ist eine starke innere Unruhe, die das Alltagsleben beträchtlich beeinträchtigen kann. Sehr hilfreich zur Beruhigung ist der soziale Kontakt, vor allem mit Menschen, die einem sehr nahe und vertraut sind. Doch Menschen sind nicht immer da, wenn man sie braucht. Deshalb ist die Selbstberuhigung oft der einzige Ausweg.

Hier ein paar Tipps zur Selbstberuhigung. Nicht jede Methode ist für jeden geeignet. Testen Sie aus, was Ihnen besonders hilfreich erscheint. Versuchen Sie erst mal nur mit zwei oder drei Tipps und schauen Sie, ob es Ihnen hilft.

Sich selbst zu beruhigen will gelernt und geübt sein und wer regelmässig die ausgewählten Methoden in seinen Alltag einplant, kann wirklich gut davon profitieren.

Sehen:

- Fotografieren: Dafür benötigt man keinen teuren Fotoapparat, es lassen sich auch mit dem Handy prima Fotos schiessen. Während dem Fotografieren, vor allem draussen in der Stadt oder im Wald, lassen sich unzählige tolle Dinge entdecken. Beim Fotografieren konzentriert man sich auf die Umgebung, man sucht mit den Augen nach geeigneten Objekten und das lenkt von sich selbst ab. Gerade das Fotografieren in der Natur, im Botanischen Garten, an der Birs, Wiese oder dem Rhein, kann sich der unruhige Geist gut beruhigen.
- Schauen und Bestimmen: Blumen lassen sich nicht nur gern fotografieren, sondern auch bewundern. Blumen, selbst die kleinsten Blüten von unscheinbaren Kräutern, sind Wunderwerke. Betrachten Sie die Blüten und wer sich gern noch weiter mit ihnen beschäftigen möchte, kann in einem Bestimmungsbuch dessen Namen herausfinden. Dafür brauchen Sie keine Bücher zu kaufen, denn in der Bibliothek finden sich reichlich botanische Nachschlagwerke. Auch das Internet hilft da schnell weiter, es gibt Bestimmungssapps und wenn man die Namen und Lebensweisen der Blumen kennen lernt, wird man mit reichlich innerer Ruhe dafür belohnt.
- Bildbetrachtung: Das Sehen lässt sich auch an Regentagen üben. Genau hinsehen, wirkt ausserordentlich beruhigend. Betrachten Sie Bilder Ihrer Wahl, am besten natürlich im Museum oder an einer Ausstellung. Doch auch in Kunstbüchern oder im Internet, lassen sich Kunstwerke finden. Genau hinsehen, jedes Detail betrachten und darüber nachdenken, was der Künstler mir damit sagen möchte, streichelt die unruhige Seele.
- Malen und Zeichnen: Man muss weder malen noch zeichnen können, um sich mit Hilfe von Linien oder Farben selbst zu beruhigen. Allein der Prozess des Tuns ist hilfreich und wem nicht gefällt, was als Resultat auf dem Papier zu sehen ist, wirft es weg und beginnt was Neues. Man kann intuitiv mit Farben malen, einfach drauf los. Welche Farbe würden Sie wählen, wenn Ihre innere

Unruhe eine Farbe wäre? Oder welche Form, würden Sie Ihrem Gefühl geben? Ein Dreieck vielleicht oder lieber ein Kreis. Malen und Zeichnen Sie ganz einfache Dinge, wie einen Ballon, der hoch im blauen Himmel schwebt oder eine grüne Wiese mit roten Farbtupfen, die an Mohnblüten erinnern. Und wer es weniger abstrakt liebt, kann sich Vorlagen aus Büchern oder dem Internet nehmen. Blumen oder Früchte, die gerade in Ihrer Küche herumliegen, Landschaften, das Traumhaus, ein Musikinstrument oder das Lieblingsbuch.

- Wolken: Lassen sich auch sehr schön malen, aber wem der Sinn nicht nach Aktivitäten steht, kann den Himmel auch einfach so betrachten. Sehen Sie sich die Formen der Wolken genau an und fantasieren Sie Figuren hinein. Wolken sind ganz spezielle Gebilde und beruhigen Ihre grübelnden Gedanken. Lassen Sie diese mit den Wolken ziehen und schaffen Sie sich so ein Moment der inneren Ruhe.
- Filme: Im Internet oder der Bibliothek sind unzählige Filme erhältlich und da ist sicherlich für jeden Geschmack etwas dabei. Zur Selbstberuhigung eignen sich Naturfilme, in denen man Tiere und ihre Lebensweise kennen lernen kann oder in denen schöne Landschaften zu sehen sind. Filme über Künstler und Ihre Werke, über Naturforscher und Ihre Entdeckungen, über geschichtliche Figuren und Ihre Bedeutung für die Welt, über Philosophen und ihre Gedanken oder was immer Sie interessiert.
- Lesen: Fällt das Lesen in Folge mangelnder Konzentration schwer, kann man auf Kurzgeschichten oder auf Zeitschriften zurückgreifen. Artikel in Zeitschriften sind kurz und überschaubar. Es gibt eine riesige Auswahl an Zeitschriften und oft mit schönen Fotos, die sich zur Bildbetrachtung eignen.

Hören

- Lieblingsmusik: Gerade in stürmischen Zeiten, in denen Sie von grübelnden Gedanken bedrängt werden, beruhigt es den Geist, wenn man sich auf ganz auf ein Musikstück konzentriert. Setzen Sie sich bequem hin und lauschen Sie, versuchen Sie gedanklich mit den Tönen zu gehen, sich treiben zu lassen, ganz Musik zu werden.
- Entspannungsmusik: Im Internet sind verschiedene Entspannungsmethoden zu finden mit Musik zu finden. Besonders hilfreich sind Musik mit meditativen Instrumenten wie dem Gong, Kalimbas, Klangschalen, Maultrommeln, Trommeln oder Xylophone. Sollten Sie selbst ein Instrument spielen, lauschen Sie Ihren eigenen Tönen, das beruhigt ungemein.
- Vogelgezwitscher: Einige Tiere spielen uns ihre natürliche Musik vor, wenn wir ihnen bewusst zu hören. Setzen Sie sich auf den Balkon, eine Parkbank oder in einen Garten und lauschen Sie bewusst auf das Gezwitscher der Vögel in den nahen Büschen. Machen Sie einen Ausflug in den Wald, gehen Sie der Birs entlang oder sollte das nicht möglich sein, können Sie Vogelstimmen

auch im Internet oder auf CDs hören. Gehen Sie mit dem Gezwitscher mit und lassen Sie ihre trüben Gedanken mit den Vögeln ziehen.

- Naturgeräusche: Auch andere Naturgeräusche wirken beruhigend, das Plätschern eines Baches oder Brunnens, das Gezirpe von Grillen und das Summen von Bienen und andern Insekten. Das Rascheln des Windes in den Bäumen oder das Laub unter Ihren Füßen beim Spazieren durch den Wald. Lassen Sie sich ganz auf diese Geräusche ein, konzentriert und fokussiert.
- Umgebungsgeräusche: Nicht immer ist Gelegenheit der Natur zu lauschen, doch es geht auch anders. Öffnen Sie das Fenster und hören Sie, was da draussen alles für Geräusche sind. Achten Sie auf das Nahe und das Ferne, das Hupen eines Autos, das Weinen eines Kindes aus der Nachbarschaft, das Quietschen von Bremsen oder das Klatschen des Regens. Hören Sie genau zu und Sie werden ein Stück mehr am Leben um sich herum teilnehmen.
- Küchengeräusche: Selbst in den eigenen vier Wänden sind viele Geräusche zu hören und wenn nicht, machen Sie doch einfach selbst welche. Klappern Sie mit Geschirr und Besteck, lassen Sie ihre Trinkgläser erklingen, machen Sie Popcorn oder lauschen Sie dem sprudeln der kochenden Gemüsesuppe.
- Singen: Glücklicherweise können sich alle schätzen, die ihre eigene Stimme mögen und gern singen. Singen Sie, singen Sie oft und hören Sie sich zu. Spüren Sie die Vibration im Körper und folgen Sie in Gedanken Ihren eigenen Tönen. Singen ist ein wunderbares Instrument der Selbstberuhigung.
- Hörfassungen: Oft fällt in schwierigen Lebenslagen das Lesen, sofern man Bücher mag, schwer. Als Alternative könnte man es mit einer Hörfassung eines Buches versuchen. Meist sprechen geschulte Schauspieler den Text und dessen Stimme zu lauschen, kann ein besonders beruhigendes Gefühl sein.

Riechen

- Parfum: Menschen, die gern Parfum riechen, haben in der Regel ihre Vorlieben. Ist Ihnen im Moment ganz und gar alles zu viel, so dass Sie aus lauter Unruhe hin und her gehen, schnuppern Sie während dem Laufen an Ihrem Lieblingsparfum. Lassen Sie sich ganz auf den Duft ein, bis Sie nur noch riechen. Wer kein Parfum hat, kann an einer Bodylotion, einer Seife oder einem Badezusatz riechen.
- Ätherische Öle: Es gibt unzählige ätherische Öle im Handel zu kaufen und einige davon wirken beruhigend. Dazu gehören Lavendel, Melisse, Salbei oder die Bergamotte. Wer gerade kein ätherisches Öl zur Hand hat, kann sich vielleicht im Gewürzregal umsehen. Nehmen Sie ein paar frische oder getrocknete Salbeiblätter, verreiben Sie diese in der Hand und schnuppern Sie ausgiebig daran. Wer einen Balkon hat, kann sich leicht Lavendel, Salbei oder Zitronenmelissen selbst halten. Die Blüten ziehen zudem Bienen an und diesen beim Nektarernten zuzusehen ist ein besonderes Vergnügen.

- Duftlampe: Ätherische Öle lassen sich in Duftlampen verdampfen, so dass es im ganzen Raum riechbar wird. Diese Methode ist für Menschen geeignet, die nicht einfach so in den Wald spazieren gehen können. Holen Sie sich Ihre beruhigenden Düfte auf diese Weise ins Haus und schnuppern Sie, denken Sie an die Pflanze dabei, stellen Sie sich ein Lavendelfeld in der Provence vor und riechen Sie, wie herrlich die Pflanzen duften.
- Räucherstäbchen: Auch hier gibt es viele verschiedene Düfte und wer Räucherstäbchen mag, kann wie bei der Duftlampe vorgehen.
- Duftkerzen: Gerade in der kalten Jahreszeit, sind Kerzen ein Genuss für das Auge. Duftkerzen erfüllen zudem gleich noch die Luft. Zünden Sie ganz bewusst eine solche Kerze an, eine mit dem Duft nach Bratäpfeln oder die, welche nach Vanille, Lavendel oder sonst was Feinem riecht. Riechen Sie ganz bewusst den Duft ein, lassen Sie sich ganz von ihm einhüllen und beobachten Sie dabei das Flackern des Kerzenscheins. Selbst wenn Sie auf Sicherheit achten müssen und deshalb lieber elektrische Kerzen verwenden, müssen Sie nicht auf Duftkerzen verzichten. Es gibt im Handel inzwischen elektrische Duftkerzen.
- Tigerbalsam: Ursprünglich in China und der chinesischen Medizin verwendet, ist der Tigerbalsam heute auch bei uns erhältlich. Er wirkt eingerieben gegen Schmerzen, gegen das Jucken bei Insektenstichen und bei Erkältungskrankheiten. Weil der Balsam neben anderen ätherischen Ölen Menthol, Kampfer und Cajeput enthält, riecht er so unglaublich stark. Legen Sie sich bequem hin und massieren Sie Ihre beiden Schläfen mit ein wenig Tigerbalsam sanft und lange ein. Riechen Sie ganz bewusst, konzentrieren Sie sich ganz und gar auf den Duft des Tigerbalsams, das wird Ihrer Seele gut tun.
- Essensduft: Viele Menschen essen gern und ihnen läuft bei guten Küchendüften das Wasser im Mund zusammen. Ein frisches selbstgebackenes Brot im Ofen, parfümiert die ganze Wohnung. Riechen Sie, was immer Sie in der Küche tun. Braten Sie Zwiebeln an, geben Sie noch ein bisschen getrockneten Rosmarin hinzu und herrlich wird es duften. Bereiten Sie sich zur Nachspeise Bratäpfel zu oder kochen Sie sich einen leckeren heißen Kakao. Konzentrieren Sie sich auf die Küchendüfte, was immer Sie gerade zubereiten und lassen Sie dabei die trüben Gedanken wegschweifen.
- Naturschnuppern: Ein Spaziergang ist immer wohltuend und wenn Sie sich auf die Gerüche draussen konzentrieren, sich ihnen ganz und gar widmen, beruhigt das Ihren Geist. Wie herrlich duftet ein feuchter Waldboden oder erschnuppern Sie den pilzigen Geruch faulenden Holzes. Schnuppern Sie an den Blüten, die Ihnen begegnen und achten Sie auf den Geruch einzelner Pflanzen. Reiben Sie deren Blättern zwischen den Händen und riechen Sie danach an Ihren Fingern.

Schmecken

- Tee: Warm aufgebrühte Teesorten schmecken stark, sobald wir uns nicht nur auf das Löschen des Durstes konzentrieren. Schlucken Sie das feine Gebräu nicht gleich hinunter, sondern belassen Sie es einen Moment im Mund und nehmen Sie den herrlichen Geschmack von Pfefferminze, Früchten oder Kräutermischungen ganz bewusst und konzentriert wahr. Ganz gleich welchen Tee sie mögen, Schwarztee mit einem Schuss Milch oder ein paar Tropfen Zitronensaft, Grüner- oder weisser Tee, Rooibos nature oder mit Aroma, jeder Tee hat seine ganz eigene Note. Lassen Sie es sich schmecken.
- Kräuter: Jedes Kraut oder Gewürz hat seinen ganz eigenen Geschmack und in der Küche ist für den seelischen Notfall immer etwas zur Beruhigung zu finden. Nehmen Sie ein bisschen getrockneten Thymian in den Mund, Salbeiblätter oder eine Nelke, kauen Sie lange darauf herum und schmecken Sie bewusst und intensiv, das wird Sie vielleicht ein wenig beruhigen.
- Käse: Gewisse Käsesorten schmecken sehr intensiv und sind ein wahres Gaumenerlebnis, sofern man sich einmal die Mühe macht ganz langsam und konzentriert zu schmecken. Essen Sie ein Stück Münster- oder Appenzellerkäse, ein Splitter gut gereiften Parmesan oder lassen Sie etwas Gorgonzola auf der Zunge vergehen
- Schokolade: Wer es lieber süss mag lässt sich ein Stückchen Schokolade ganz langsam auf der Zunge vergehen. Nehmen Sie dabei ganz bewusst den wunderbaren Geschmack der Schokoladenfrucht. Achten Sie auf die Konsistenz, ist sie weich und cremig oder hat es darin härtere Teile etwa von Nüssen oder Früchten.
- Trockenfrüchte: Machen Sie die Rosinen Meditation, nehmen Sie eine getrocknete Traube in den Mund und schmecken Sie. Kommen Gedanken, lassen Sie diese einfach wieder gehen und kehren Sie zum Geschmack zurück. Eine Rosine kann auf diese Weise mehrere Minuten lang voll auskostet werden. Selbstverständlich können Sie das mit allen andern Trockenfrüchten ebenso tun.
- Bonbons: Einige Kräuterbonbons sind sehr intensiv im Geschmack, Fisherman`s Friend zum Beispiel oder solche von Ricola. Konzentrieren Sie sich ganz auf den Geschmack und lassen Sie alle grüblerischen Gedanken vorbei ziehen.

Tasten und Fühlen

- Wärmekur: In der kühlen Jahreszeit tut uns Wärme besonders gut. Legen Sie sich eine Wärmeflasche auf den Bauch und spüren Sie konzentriert, wie sich die Wärme auf der Haut anfühlt, in die Organe darunter dringt, sich ausbreitet und nehmen Sie das wohlige Gefühl bewusst wahr.

- Wasser: Stellen Sie sich unter die Dusche und brausen Sie ein Körperteil nach dem andern ab. Beginnen Sie bei den Füßen, spüren Sie den Strahl auf der Haut, nehmen Sie sich Zeit und machen Sie die Dusche zum Genuss.
- Bodylotion: Nach dem Duschen oder Baden, oder auch einfach so zur Beruhigung ist eine Teil- oder Ganzkörpermassage mit einer fein duftenden Bodylotion sehr beruhigend. Nehmen Sie sich viel Zeit dafür, pflegen Sie nicht nur den Körper, sondern beruhigen Sie sich mit dieser meditativen Tätigkeit. Spüren Sie die Lotion auf der Haut, riechen Sie deren Parfum.
- Igelball: Für unterwegs eignet sich der Igelball gut, der für wenig Geld zu haben ist. Nehmen Sie den Igelball überall hin mit und tauchen unguete Gefühle in Ihnen auf, nehmen Sie ihn zu Hand. Spielen Sie mit dem Ball und spüren Sie wie er sich in den Händen anfühlt. Streichen Sie mit ihm über die Unterarme und spüren Sie die Igelstacheln auf der Haut. Das gleiche können Sie auch mit anderen Gegenständen tun. Ein Eiswürfel zum Beispiel oder ein weiches Tuch, eine gefundene Vogelfeder oder ein Borstenpinsel, was halt gerade so zu Hand ist.
- Fell: Sollten Sie ein Haustier wie eine Katze oder ein Hund haben, streicheln Sie das Tier und fühlen Sie die Weichheit des Fells. Wer kein Tier hat oder halten kann, könnte sich eine Roboterkatze anschaffen. Auch die haben ein wunderbar weiches Fell und sind überaus pflegeleicht. Es gibt eine grosse Auswahl an Plüschtieren mit weichem Fell und hübschem Aussehen. Streicheln Sie das Tier, spielen und kuscheln Sie mit ihm, das beruhigt.
- Waldbaden: Neu im Trend ist das Waldbaden und da ein Spaziergang unter Bäumen jedem Menschen gut tut, eine wirkungsvolle Methode. Die Luft im Wald ist anders, kühler, erfrischender und voll ätherischer Öle. Die Bäume scheiden gasförmige Substanzen aus, die uns gut tun. Achten Sie ganz bewusst auf das Hautgefühl, spüren Sie den ganzen Körper, die bekleideten und die unbedeckten Körperpartien, nehmen Sie die Wirkung der Bäume auf sich wahr. Gleichzeitig sehen und riechen Sie den Wald. Fassen Sie die Borken von Bäumen an, umarmen Sie Stämme und betasten Sie Blätter, das tut jeder geplagten Seele gut.
- Body scan: Es gibt auf CDs oder im Internet Anleitungen für den Body scan. Man sitzt oder liegt und spürt sich durch den ganzen Körper. Langsam und ganz wach, spürt man jedes Körperteil einzeln, von der kleinen Zehe bis zum Kopf. Danach fühlt man sich frisch, entspannt und ganz wach.

Judith Dominguez 2021