

## KAPITEL 14

# Seelische Unterstützung - Das Normalste der Welt

## #Essenzen

---

Psychische Erkrankungen sind in unserem Kulturkreis nach wie vor tabuisiert. Das Thema ist oft schambesetzt und es wird meist nicht offen darüber gesprochen - schon gar nicht im beruflichen Kontext, da eine psychische Erkrankung natürlich auch immer eine Schwäche offenbart. Führungskräfte haben die Verantwortung hinzuschauen und sich Gedanken darüber zu machen, was bei einer psychischen Erkrankung eines/einer Mitarbeiter\*in zu tun ist. Sie müssen nicht zum Therapeuten/zur Therapeutin werden, das würde entschieden zu weit gehen. Aber sie dürfen auch nicht wegschauen, sondern sich z.B. bei Beratungsstellen, dem Sozialdienst im Unternehmen oder einem Coach Rat holen, was zu tun ist. Außerdem sollten sie ein Grad an Vertrauen schaffen, so dass Safe Spaces entstehen, in denen sich Mitarbeitende vertrauensvoll an die Führungskraft wenden können.

## #Transfer

---




### Wie sieht das Thema in Deinem Kontext aus?

Welche Unterstützungsmöglichkeiten bietet Dein Unternehmen? Kennst Du die Angebote überhaupt? Falls ja, frage Dich, ob Deine Mitarbeitenden sie auch kennen. Falls nein, erkundige Dich. Als Führungskraft hast Du eine Vorsorgepflicht. Hierzu gehört auch über mögliche Anlaufstellen und Beratungsangebote Bescheid zu wissen.

Wie kannst Du Hürden abbauen und die Offenheit in Deinem Team fördern? Wie schaffst Du sichere Räume, in denen sich Deine Kolleg\*innen öffnen können? Wie kannst Du vorleben, dass es normal und gewünscht ist, auch über Schwäche, Erkrankungen, Unwohlsein und Probleme zu sprechen.

**Bitte mache Dir hierzu einen Plan:**





## #Bonus

### Was ist eigentlich Angst und wie fühlt sich das an?

Man sagt, dass der Mensch vier Grundemotionen hat: Freude, Trauer, Angst und Wut. Freude und Wut sind wahrscheinlich die Emotionen, die wir am einfachsten erkennen können. Trauer haben wir verlernt, richtig auszudrücken. Und Angst fällt uns auch schwer, weil wie Miriam schon sagte: Wir leben nicht mehr in der Gefahr, von Säbelzähntigern angegriffen zu werden. Was bedeutet es aber, eine Angst- oder Panikattacke zu haben? In Filmen wird diese Attacke, genauso wie in Kliniken, oft sehr dramatisch dargestellt. Dabei kann sich eine solche Attacke ganz leicht äußern.

Angst ist ein unangenehmes, oft sehr intensives Gefühl, das durch Erwartungen oder ein Bewusstsein von Gefahr aufkommen kann. Ganz einfache Beispiele hierfür wären:

- Dunkelheit oder Verlust von der eigenen Sehkraft
- Höhen oder Fliegen
- Soziale Interaktionen, laute Stimmen und / oder Ablehnung
- Schlangen, Spinnen, Nagetiere oder andere Tiere.
- Tod und Sterben

Im beruflichen Kontext kann es auch ein Meeting sein, eine Gehaltsverhandlung, der Verlust von Sicherheit oder des Jobs, Konfrontationen mit Kolleg\*innen, Druck "perfekt" zu sein, Deadlines, Verantwortungsübernahme und viele weitere.

### Wie fühlt sich eine Angst(-attacke) im Körper an?

Angst kann sich bei jeder Person unterschiedlich äußern. Symptome für Angst und Angstattacken sind:

- erhöhter Puls und / oder Schwindel
- schnellere Atmung oder Schnappatmung bis hin zur Hyperventilation
- Verdauungsprobleme oder Magenschmerzen
- Schwitzen, vor allem am Rücken, Gesicht und am Po, sowie Zittern und hibbelig sein
- angespannte und / oder zitternde Muskeln und Augenzucken
- das Gefühl von Kontrollverlust über eine Situation oder eigenen Körper
- trockener Mund

Wir haben gelernt, diese Symptome gekonnt zu unterdrücken und zu kontrollieren. Dabei kontrollieren wir eigentlich gar nichts, sondern ignorieren die Signale unseres Körpers und gehen damit rücksichtslos mit unseren Bedürfnissen um.

## Was tun bei einer Angstatacke?

Eine simple Übung, die man sofort einsetzen kann, wenn die Angst einen doch überkommen sollte: **Fokus auf die 5 Sinne:**

1. **Egal wo Du in dem Moment der Attacke bist, bleibe stehen und finde 5 Dinge, die Du sehen kannst. Sprich sie aus oder nenne sie in Deinem Kopf. Lass Dir Zeit.**
2. **Finde 4 Dinge, die Du anfassen kannst. Das kann Deine eigene Kleidung sein, bis hin zu der Person neben Dir. Anfassen hilft auch in diesen Momenten.**
3. **Versuche 3 unterschiedliche Geräusche zu verorten. Zum Beispiel: Vogelgezwitscher, Hupen, Wind, ...**
4. **Kannst Du 2 Gerüche wahrnehmen?**
5. **Was schmeckst du?**

Diese Übung hilft Dir, Dich wieder zu erden und zu Dir zu finden. Wichtig ist, dass alle 5 Schritte benannt werden, ob laut oder im eigenen Kopf. Dadurch lenken wir unseren Fokus auf den Moment und lassen unsere Gedanken und Ängste langsam los. Wenn man so will, auch eine Form der Meditation.

**WICHTIG:** Wenn Du Zeuge einer Angstatacke sein solltest, kannst Du diese Übung mit der entsprechenden Person machen und sie in der Situation durchleiten. Atmen nicht vergessen.