



Dr. med.
Claudia Croos-Müller

HALT!

Das kleine Überlebensbuch

 **KÖSEL**

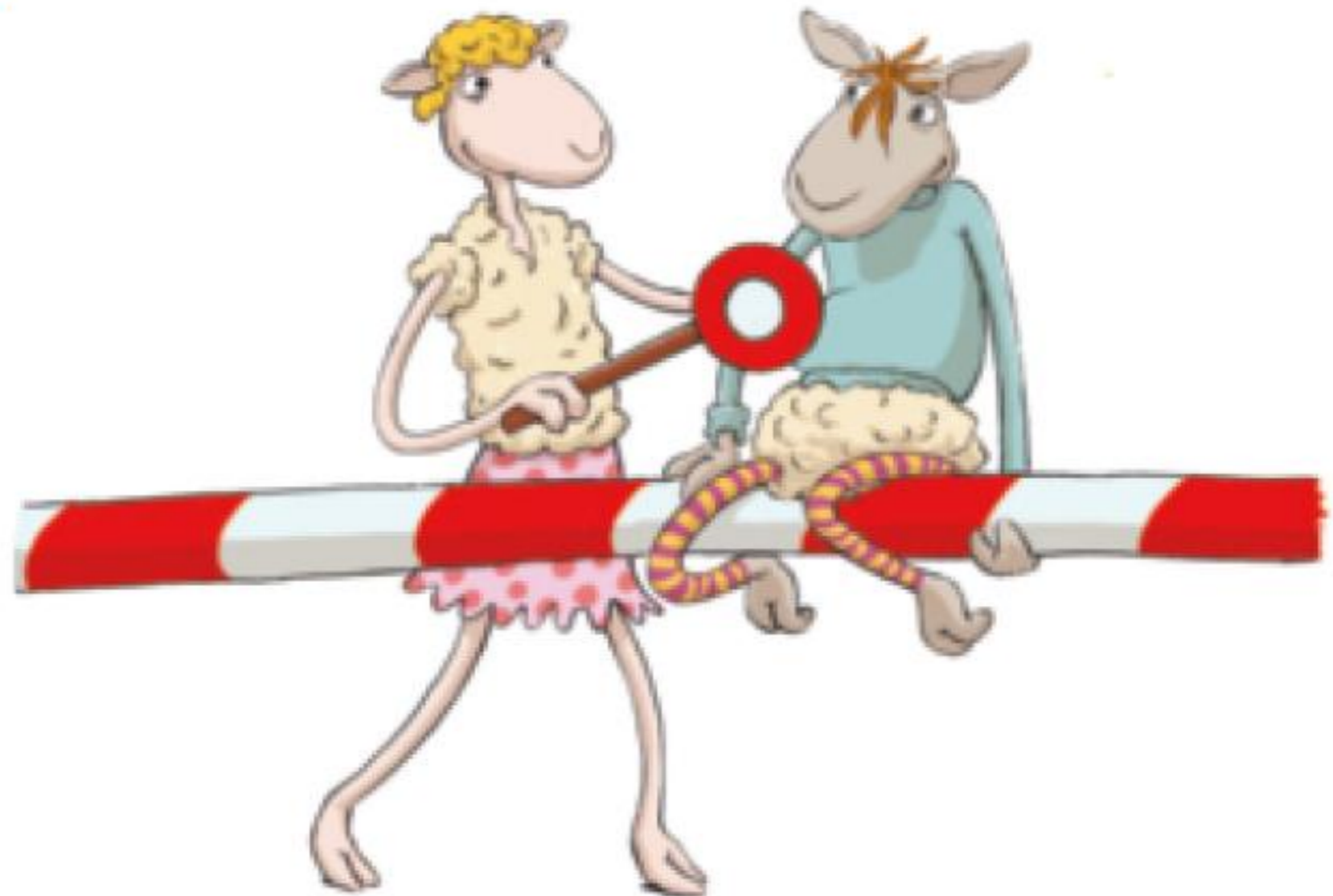
Soforthilfe bei Krise, Verzweiflung,
Ausrastern und Co.

Dr. med. Claudia Croos-Müller

HALT! **Das kleine Überlebensbuch**

Soforthilfe bei Krise, Verzweiflung,
Ausraster und Co.

Mit Illustrationen von Kai Pannen



HALT! Auf ein Wort

Kennst du den Papageno-Effekt? Oder die Geschichte von Papageno?

In der weltberühmten Mozart-Oper *Die Zauberflöte* gerät der eigentlich fröhliche Geselle Papageno in tiefe Verzweiflung und möchte nicht mehr leben. Er beginnt mit entsprechenden Vorbereitungen. Gleichzeitig ruft er aber immer wieder in seinem Gesang um Hilfe und zögert sein Vernichtungsprogramm noch hinaus: Er hofft auf ein Wunder. Und tatsächlich kommen drei kleine Wunderhelfer, die ihm dringend von seinem Vorhaben abraten.

»Halt ein, oh Papageno! Und sei klug! Man lebt nur einmal, dies sei dir genug.«

Sie machen ihn darauf aufmerksam, dass er sich helfen kann, und zeigen ihm wie. Seine Rettung! **Kehrtwende zurück ins Leben!** Beim Papageno-Effekt geht es also darum, Vernichtungsgedanken zu überwinden – mit

Hilfe von anderen und mit Hilfe eigener Strategien.

Eigene Überlebensstrategien – dafür ist dieses kleine Selbsthilfebuch gedacht: als Unterstützung für Menschen jeden Alters in einer Lebenskrise. Es möchte helfen, emotionale Verzweiflungstaten zu verhindern. Papageno hatte drei helfende Freunde und ein magisches Glockenspiel. Im Sinne eines Krisenmanagements musste er dann aber auch selbst aktiv werden.

So ähnlich ist es auch mit diesem Buch. In ihm findest du ein Krisen-Selbsthilfe-Programm: einfache Körperübungen (stellvertretend für das magische Glockenspiel), ihre Beschreibung und neuropsychologische Wirkungserklärung.



Das Buch und die Übungen sind aufgrund der Begegnung mit Menschen nach Selbsttötungsversuch und anderen Eskalationen entstanden.

Es möchte dich zum Überlebenskünstler und zur Überlebenskünstlerin machen. Viele Menschen haben ihr Leben doch noch in die Hand genommen und etwas Gutes daraus gemacht. Du kannst es auch schaffen: **Nimm dein Leben in die Hand und halte es fest.** Das mag manchmal schwer sein, rückblickend ist es aber immer eine gute Entscheidung.

Affekthandlungen und Verzweiflungstaten mit Selbstbeschädigung oder Todesfolgen gegen sich oder andere haben – leider – zugenommen. Die Weltgesundheitsorganisation sieht dringenden Handlungsbedarf. Deshalb hat sie den 10. September als Welttag der Suizidprävention ausgerufen.

Aufklärung und konkrete Hilfsangebote gerade bei Tabuthemen sind die beste Vorsorge überhaupt. Sei dabei, mach mit und teile dein Wissen mit deinen Freunden.

Dr. med. Claudia Croos-Müller

Gib dich nie auf!
Es gibt immer eine helfende Hand!
Auch für dich!

Keinesfalls sind die Übungen in diesem Buch als Ersatz bei schwerwiegenden psychischen Erkrankungen wie zum Beispiel Depressionen gedacht, die einer medikamentösen Therapie bedürfen und/oder einer stationären Behandlung. In diesem Fall können die Übungen aber begleitend zur grundlegenden Therapie einen Beitrag leisten. Dies gilt auch bei schweren Persönlichkeitsstörungen mit Gewalttendenzen gegen andere.



28 Soforthilfe-Übungen für Lebensrettung

3x Hand-Halt

3x Sitz-Halt

3x Stand-Halt

3x Liebes-Halt

1x Gesamthalt

Zwischenhalt

3x Halt durch Ansprache

2x Halt-durch-Lockerung

3x Reset-Halt

3x Abstand-Halter

3x Außen-Halt

1x Durchhalte-Essen

Die Übungen möchten in deinem inneren Kraftwerk namens Körper und Geist einen stabilen Kernzustand erzeugen.

Alle Übungen auf einen Blick findest du auf den Seiten 20 und 21.



Wann und warum du dieses kleine Buch unbedingt lesen und die Übungen machen solltest

Immer dann,

- ▶ wenn du Halt brauchst, aber anscheinend niemand und nichts da ist, um dich zu halten.
- ▶ wenn du glaubst, es nicht mehr auszuhalten – warum auch immer.
- ▶ wenn du keine Lust mehr aufs Leben hast.
- ▶ wenn du keinen Mut mehr zum Weitermachen spürst.
- ▶ wenn du glaubst, du bist – irgendwie – überflüssig. (Ganz im Gegenteil! Du bist durchaus ein Geschenk für die Welt!)
- ▶ wenn in dir maximal aggressive Gedanken aufploppen
 - gegen dich selbst (bloß nicht (!), ganz schlimm).
 - gegen andere – Menschen, Tiere, Sachen (genauso schlimm).



- ▶ wenn du glaubst, keine Zukunft zu haben. (Aber schon das Lesen dieses Textes waren 60 wertvolle zusätzliche Sekunden in deinem Leben, die sich gelohnt haben – weiter so!)

In jedem Fall solltest du das Buch immer dann lesen, wenn du einen Lebensanker brauchst. Damit du nicht abgetrieben wirst oder in falsches Fahrwasser gerätst.