

Zehn Minuten für mich: Entspannung für pflegende Angehörige

Andere zu pflegen -kostet viel Kraft. Umso wichtiger, zumindest auf kleine Pausen vom aufreibenden Alltag zu achten. Bericht aus dem Seniorenratgeber von Elke Schurr , 26.09.2018

Wer einen pflegebedürftigen Angehörigen zu Hause versorgt, muss viel aushalten: Sorgen und Ängste, dass sich der Zustand verschlechtert. Trauer um unwiederbringliche gemeinsame Momente. Das schlechte Gewissen, wenn die Geduld abhandenkommt. Nebenbei müssen der Haushalt geführt, Arzt- und Behördengänge organisiert werden. Zeit, sich zu erholen, bleibt kaum. Ohne entspannende Momente, ohne regelmäßige Pausen vom Alltag verlieren pflegende Angehörige bald an Kraft. Wie Sie zwischendurch und ohne großen Aufwand Energie tanken.

1. Kopfhörer aufsetzen

Ob Mozart oder Rolling Stones, Glenn Miller oder Hildegard Knef: Hauptsache, Sie schalten beim Lauschen für ein paar Minuten ab. Dann sinkt der Stresshormonspiegel. Am besten geht's mit Musik, die Sie lieben und die Sie in eine andere Welt entführt. Wenn Sie mitsummen, hat es ganz sicher funktioniert.

2. Gezielt anspannen

Körperlich anspannen, um psychischen Druck abzubauen – der Klassiker unter den Entspannungsmethoden. Für viele der leichtere Zugang zum Loslassen als Meditieren. Besorgen Sie sich eine CD, oder suchen Sie im Internet Übungen zur progressiven Muskelentspannung. Bei einigen Krankenkassen gibt es Videos.

3. In Lavendel baden

Ätherische Ölzusätze verbreiten einen angenehmen Duft – ob im Vollbad oder erfrischenden Fußbad. Lavendelöl besitzt erwiesenermaßen eine beruhigende Wirkung. Rosmarin- oder Eukalyptusöl verwöhnen strapazierte Füße. Atmen Sie bei diesem Mini-Wellnessprogramm tief ein und aus.

4. Qigong im Flur

Die Weide im Wind, der fliegende Kranich: Die chinesische Meditationstechnik benutzt anschauliche Bilder. Im Einklang mit dem Atem führen Sie langsam fließende Arm- und Beinbewegungen aus. Qigong lässt sich leicht mit einer DVD oder einem Online-Video erlernen. Täglich zehn Minuten Üben genügt. Das klappt sogar im Flur.

5. Kräuter zupfen

Wer einen Garten hat, braucht nicht lange zu suchen, um sich ohne viel Aufwand in eine andere Welt zu versenken. Auch ein Balkon, ja selbst ein Fenster bietet die Möglichkeit, Grün anzubauen, in der Erde zu wühlen, Tomaten zu ernten oder an Kräutern zu riechen. Hmm, wie das duftet!

6. Ein Eis schlecken

Gönnen Sie sich zwischendurch einen Snack, den Sie bewusst genießen: ein Eis, einen frisch gepressten Saft oder ein Stück Obstkuchen. Tun Sie das nicht im Stehen, sondern suchen Sie sich einen ruhigen Platz, und konzentrieren Sie sich ganz aufs Kosten und Schmecken.

7. Eine Freundin anrufen

Manchmal sind es nur wenige Sätze einer geliebten, vertrauten Person, und es geht mit der Stimmung gleich aufwärts. Der Pflegealltag ist für den Moment vergessen. Ein Telefonat

Mit Herz betreut - das Leben genießen

oder ein Schwätzchen am Küchentisch können Wunder wirken. Rufen Sie an, oder laden Sie zur Stippvisite ein.

8. Lachen befreit

Lachen hebt die Stimmung und lässt Stresshormone in den Keller purzeln. Lassen Sie Humor in Ihrem Alltag zu! Lachhilfe leisten Humoristen – Internet, CDs oder Bücher mit heiteren Anekdoten machen es möglich.

9. Mandalas malen

Als Flow bezeichnen Kunsttherapeuten jenen Zustand des Glücks, wenn wir uns voll und ganz einer Tätigkeit widmen und in ihr aufgehen. Das klappt sogar mit Ausmalbüchern. Nehmen Sie sich jeden Tag ein Bild vor. Das wirkt wie eine Meditation.

10. Schreiben

Notieren Sie am besten täglich, was Ihnen auf der Seele liegt. Allein das Schreiben entlastet. Legen Sie ohne viel Überlegen los, achten Sie weder auf Stil noch auf Rechtschreibung.

Blieben Sie bitte gesund! Bei Fragen freue ich mich, wenn Sie mich kontaktieren!

Mit sonnigen Grüßen

Ihre 

Evelin S. Knauß



Mit Herz betreut - das Leben genießen