

BASIC-Ph – Bewältigungsstrategien für Krisensituationen

In extremen Gefahrensituationen erleben wir Ohnmachtsgefühle und Gefühle der Hilflosigkeit, besonders in Situationen, in denen unsere archaischen Bewältigungsformen von Gefahrensituationen, Flucht oder Angriff, nicht möglich sind. Dennoch wird der Körper in Alarmbereitschaft d.h. in Stress versetzt. Wenn weder Angriff noch Flucht möglich sind, und auch keine Entwarnung erfolgt, die Gefahr anhält, dann hält auch die Stressreaktion an. Wir haben für solche Situationen, weil sie im Leben eines Menschen so selten sind, in der Regel keine Verhaltensroutinen entwickelt. So kommt es oft zu für uns ungewöhnlich körperliche und oder psychische Reaktionen.

In solchen Hochstressphasen kommt es zu ganz unterschiedlichen, aber dennoch typischen Reaktionen: Konzentrationsschwierigkeiten, Zerstreuung, Merkschwierigkeiten, Antriebslosigkeit, Schlafprobleme, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit oder auch Fressanfälle, Frustrations- oder Aggressionsgefühle, starke Ängste mit Weinen oder auch ein roboterhaftes Funktionieren mit dem Gefühl, dass alles unwirklich erscheint und noch Vieles andere mehr.

Solche Reaktionen sind nicht ungewöhnlich und auch nicht bedrohlich. Um die psychische Widerstandskraft zu stärken, die Gefühle der Hilflosigkeit zu beseitigen, ist es hilfreich, **jedem Tag eine Struktur zugeben**, d.h. zu einer bestimmten Zeit aufzustehen, Essens-, Pausen-, Arbeits- und Lernzeiten festzulegen, aber sich auch selbst zu belohnen und nachsichtig mit sich selbst und anderen zu sein.

Der israelische Psychologe, **Prof. Mooli Lahad**, hat ein **Modell menschlicher Bewältigungsstrategien von Krisensituationen**¹ entwickelt, **BASIC Ph**, das in weltweiten Untersuchungen in seiner Wirksamkeit belegt ist. Es dient der Prävention von Traumafolgestörungen.

B – Belief -steht für die Strategie und Fähigkeit, Situationen Bedeutung zu geben, das sind Überzeugungen, Werte, Religion, Glaube, Ideale, aber auch Gesetzmäßigkeiten wie „Auch das Coronavirus geht vorbei.“

A – Affect steht für die Strategie, Gefühle auszudrücken, sich Luft machen, sie benennen, sie aufschreiben, zuhören.

S – Social steht für die Fähigkeit zu sozialer Interaktion, entweder direkt oder auch mit Hilfe der Medien möglichst viel und Schönes gemeinsam zu machen und sich gegenseitig zu unterstützen.

I – Imagination steht für die Strategie, Phantasie und Vorstellungskraft zu nutzen, kreativ zu sein in Form von Spiel, Humor, Musik (zu machen, aber auch zu hören), Kunst, Handwerkern, Basteln, Handarbeiten.

C – Cognition steht für die Strategie, sachlich richtige Informationen zu nutzen, sich auf Fakten zu beschränken, nicht Gerüchte verfolgen, Prioritäten zu setzen, Probleme rational zu analysieren und zu lösen.

Ph – Physical steht für die Nutzung körperlicher Fähigkeiten und Aktionen, das sind Sport, Spiel, Essen, Bewegung, Entspannung, Atemübungen, Signale des Körpers erkennen und beachten, den Körper verwöhnen.

¹Ausführlicher nachzulesen unter www.lichtenberg4you.de die PPP von Ingrid Lutz „Gehirn und Trauma“, der Vortrag dazu ist bei Youtube unter - Fachtag „Trauma und Gewalt“ vom 28.08.2018 - anzusehen und anzuhören.