

# Mit mehr Ruhe zur inneren Kraft

**PATIENTENTAG II** Vortragsreihe der Aktion „Wiesbaden lernt Erste Hilfe“ befasst sich mit seelischen Notfällen / Praktische Übungen am Stand

Von Eva Bender

**WIESBADEN.** „Ich würde gerne mal einen Erste-Hilfe-Kurs machen. Ich hatte seit dem Führerschein keinen mehr“, sagt eine Besucherin zu zwei Ausbildern des Deutschen Roten Kreuz (DRK), die die Gäste beim Patiententag zu diesem Thema beraten. Das Zelt des DRK vor dem Rathaus gehört zur Aktion

ger. „Viele haben gemerkt, dass es mal wieder Zeit für einen solchen Kurs ist“, so Sotiriou. „Sein Wissen freiwillig aufzufrischen, ist sehr sinnvoll.“ Gerade die Besucher, bei denen der Kurs schon länger her ist, seien überrascht, was sich in der Ersten Hilfe inzwischen alles geändert habe.

An einer Puppe können die Besucher die Herz-Lungen-Wiederbelebung proben, zudem lernen sie den Umgang mit dem Defibrillator. Zwar scheue der ein oder andere anfangs den Umgang mit dem Gerät, so der Erste-Hilfe-Ausbilder. „Aber man kann eigentlich nichts falsch machen.“

## Gut besuchter Vortrag zu „Seelischen Notfällen“

Während die Besucher im Zelt vor dem Rathaus die Wiederbelebung üben, geht es bei einer gut besuchten Vortragsreihe im Inneren des Rathauses um das Thema „Seelische Notfälle“. „Die Bedeutung solcher Notfälle nimmt zu“, sagt der Wiesbadener Arbeitsmediziner Prof. Thomas Weber, der dem Beirat der Aktion „Wiesbaden lernt Erste Hilfe“ angehört und drei Referenten eingeladen hat.

Zunächst stellt der Psychiater und Kinder- und Jugendpsychiater Dr. Nawid Peseschkian sein Balance-Modell zur Vorbeugung seelischer Notfälle vor (wir berichteten). Immer wieder gebe es im Leben eines Menschen

Sollbruchstellen, wo etwas passieren könne, erklärt Prof. Ralf Nickel, der die Klinik für Psychotherapie der Helios-HSK leitet: etwa die Geburt, die Pubertät, das Verlassen des Elternhauses, die berufliche Orientierung und Partnerschaften. Für Krisen seien wir Menschen aber nur bedingt ausgestattet.

Wie gut ein Mensch mit einer seelischen Krise umgehen könne, hänge unter anderem von Erfahrungen, inneren und äußeren Ressourcen, der eigenen Persön-

lichkeit und dem sozialen Netzwerk ab, so Nickel. „Bindung und Sicherheit helfen aus psychischen Krisen.“ Grundsätzlich rät er, Kontakte zu knüpfen, Krisen nicht als unüberwindbar zu sehen, Wandel zu akzeptieren, sich realistische Ziele zu setzen und achtsam gegenüber den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu sein.

Was einen Menschen krank machen kann, ist sehr individuell – das macht die Wiesbadener Neurologin und Psychiaterin Dr.

Christiane Mörsel-Zimmermann deutlich. Wichtig zur Vorbeugung seien Ruhe und Zeit zur Besinnung im Alltag. Und so probt sie mit den Besuchern eine Entspannungsübung, die an das autogene Training angelehnt ist: „Hinsetzen, Beine und Arme lockern und auf die eigene Atmung hören.“ Eine solche Übung solle man möglichst jeden Tag wenige Minuten durchführen. „Das hilft, zur Ruhe zu kommen und innere Kraft zu entwickeln.“



Eine Gemeinschaftsaktion von



WIESBADEN Dezentrat für Schule, Kultur und Integration

WIESBADENER KURIER  
Wiesbadener Tagblatt

„Wiesbaden lernt Erste Hilfe“, an der auch diese Zeitung beteiligt ist. Die DRK-Mitarbeiter Joel Bura und Philipp Sotiriou erhalten solche Anfragen nach Erste-Hilfe-Kursen am Samstag häufig



Eine Herz-Lungen-Wiederbelebung – wie geht das noch mal? Monika Merkel nutzt das Angebot beim Patiententag und stellt den Erste-Hilfe-Ausbildern vom Deutschen Roten Kreuz Philipp Sotiriou (Mitte) und Joel Bura viele Fragen. Ihr Urteil: „Das war eine tolle Auffrischung.“  
Foto: Joachim Sobek