Ablenkungsstrategien

Verschiedene Funktionen unseres Körpers wie Gleichgewicht, Bewegungen und Schutzreaktionen sind automatisch, flüssig und rasch. Unser Denken ist zu langsam, um solche komplexen Bewegungen schnell und zuverlässig durchzuführen. Es gibt funktionelle Störungen des Nervensystems, bei denen einzelne Netzwerke im Gehirn nicht mehr so arbeiten, wie sie sollten (funktionelle motorische Störungen, konstanter Benommenheitsschwindel etc.). Bei Ablenkung werden die Bewegungen oder die Symptome deutlich besser. Dies belegt eine Studie (1), aber auch sehr viele Betroffene berichten über den positiven Effekt. Dies kann auch für Symptome wie Tinnitus, Schwindel und Schmerz wirken. Nachfolgend sind einige Vorschläge für Ablenkungsstrategien. Jede Person kann selbst herausfinden, welche Strategien geeignet ist. Sie können die Ablenkungsstrategien kennzeichnen, die Ihnen helfen.

Kognitiv

- Zählen Sie die 2er-Reihe hoch bis 20 und wieder zurück.
  Zählen Sie die 3er-Reihe hoch und wieder zurück.
  Usw.
- Buchstabieren sie das Wort «…..» rückwärts. Dann das Wort «…».
- Zählen Sie von 100 in 4er-Schritten abwärts.
  Zählen Sie von 100 in 7er-Schritten abwärts.
  Usw.
- Zählen Sie die Telefonnummern Ihrer Bekannten auf.
- Zählen Sie Ortschaften mit A auf.
  Zählen Sie Ortschaften mit B auf.
  Usw.
- Erzählen Sie den Tagesablauf von gestern oder von vorgestern vom Morgen bis am Abend auf.
- Beschreiben Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Lieblingsmenü zubereiten.
- Denken Sie etwas anderes.

Motorisch

- Fingertipp: tippen sie mit dem Daumen zum Zeigefinger, zum Mittelfinger, zum Ringfinger und zum Kleinfinger, zum Kleinfinger, Ringfinger, Mittelfinger, Zeigefinger etc.
- Gehen Sie die Schlüssel an Ihrem Schlüsselbund durch (ohne zu schauen) und sagen Sie zu jedem Schlüssel, zu welcher Türe/Schloss er gehört.
- Werfen Sie einen Ball oder Jonglierball von einer Hand in die andere.

Wahrnehmung/Sensorisch

- Nehmen Sie ihre Füsse/Beine bewusst wahr, denken Sie sich in die Füsse, seien Sie wach und präsent in Ihren Füssen.
- Nehmen Sie das periphere Blickfeld wahr (Weitwinkelblick).
- Zählen Sie 4 Dinge auf, die Sie sehen, die Sie hören, die Sie spüren.
  Zählen Sie 3 Dinge auf, die Sie sehen, die Sie hören, die Sie spüren.
  Etc.

Tätigkeiten

- Plaudern Sie beim Gehen mit einer Begleitperson.
- Tun Sie etwas anderes.
- Suchen Sie Ablenkung in Gesellschaft anderer Leute, z.B. beim Kartenspiel, im Turnverein etc.
- Wenn Sie ein Musikinstrument spielen, musizieren Sie.

Visionieren

- Betrachten Sie die Wolken und zeichnen gedanklich die Formen nach.

Bei Tinnitus

- Achten Sie besonders auf die Umgebungsgeräusche und folgen ihnen.
- Hörtherapie (2)

Bei konstantem Benommenheitsschwindel (PPPD)

Ungünstige Ablenkungsstrategien sind Fernsehen, Computer, Handy und Tablet.

Hier können Sie Ihre eigenen Ablenkungsstrategien notieren, die Ihnen helfen.

_____

_____

_____

1. Wuehr M, Brandt T, Schniepp R. Distracting attention in phobic postural vertigo normalizes leg muscle activity and balance. Neurology. 2017;88(3):284-8.
2. Hesse G, Schaaf H. Tinnitus: Ein unphysiologischer Störschall, Wahrnehmungsumkehr in der Hörtherapie. Tinnitus-Forum. 2009(3):9-15.