

## Was ist hier?

Es ist nicht so einfach, aus den Gedanken- und Gefühlsschleifen in Kopf und Körper auszusteigen. Mit dieser Übung gelingt es. Gerade deshalb, weil sie ein wenig kompliziert scheint. Dadurch bleibt die Konzentration beim Tun im Hier und Jetzt.

Sie eignet sich prima zum Einschlafen. Oder um die Panik in den Griff zu kriegen. Oder um nicht völlig abzudriften. Sie beruhigt oder bringt ins Hier und Jetzt zurück. Viele, die sie ausprobieren sagen, sie wirkt wie ein Beruhigungsmittel.

### 5-4-3-2-1 (nach Yvonne Dolan, einer US-amerikanischen Hypnotherapeutin)

Wozu:

Ausweg aus „ewigem Drehen im Kopf“, beginnender Panik - im Hier und Jetzt ankommen und ruhig werden, im Liegen zum Einschlafen

Was es braucht:

Ziemlich voraussetzungsfreie Übung, ein paar Minuten Zeit wären gut, auch die Möglichkeit, nicht reden zu müssen. Für den Anfang eine Viertelstunde ruhiges Hinsetzen, Rückzug nicht nötig

Vorgehen:

- Lassen Sie Ihre Augen in eine Richtung schauen, lassen Sie sie auf einem Punkt ausruhen, der ein wenig oberhalb Ihrer Blickhöhe liegt
- Nehmen Sie Ihren Atem wahr und lassen Sie ihn den Rhythmus bestimmen
- Benennen Sie (leise für sich) 5 Dinge oder Eindrücke, die Sie gerade sehen; achten Sie dabei darauf, wie weit Ihr Blickfeld ist, auch wenn sie die Augen entspannt nach vorne schauen lassen. Lassen Sie sich Zeit: z.B. Ich sehe ein Blatt, das sich bewegt... ich sehe die Zeiger einer Uhr... ich sehe meine Nase...
- Benennen Sie dann 5 Geräusche oder akustische Eindrücke, die sie gerade hören: Ich höre das Surren der Heizung... ich höre ein Auto im Hintergrund... ich höre ein Rascheln im Raum... ich höre meinen Herzschlag...
- Benennen Sie nun 5 Körperempfindungen (nicht Gefühle!), die sie gerade spüren: z.B. ich spüre meinen Po auf dem Stuhl... meinen rechten Fuß auf dem Boden... ich spüre ein Kribbeln an der Nase... ich spüre ein Loch in meinem Magen...
- Nun machen Sie dasselbe 4 mal
- Dann 3 mal
- Dann 2 mal
- Dann 1 mal
- (und wenn Sie möchten können Sie noch einmal von vorne anfangen)

Was Sie noch wissen sollten:

- Es ist ganz okay, wenn Sie sich mal erzählen; halten Sie sich aber zunächst an die Reihenfolge

- Es ist vollkommen in Ordnung, wenn Sie mal die Reihenfolge verwechseln
- Wenn Sie etwas zwischendrin stört, benennen Sie es einfach!
- Sie können gerne mehrfach dasselbe nennen, wenn das bestimmend ist
- All das ist nur ein Zeichen dafür, dass Sie sich entspannen!
- In anderen Worten: das „Hier und Jetzt“.

Sie können die Übung auch in der Reihenfolge umdrehen, also 1-2-3-4-5, manchmal verändert das den Effekt. Probieren Sie es doch mal aus.

Und mit Kindern machen Sie einfach "Ich sehe was, was Du nicht siehst!" Dabei lernen Sie auch noch die Farben z.B. auf Arabisch - oder die Kinder Deutsch.