

5-4-3-2-1 (nach Yvonne Dolan)

Ziel:

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!
anderen Worten das „Hier und Jetzt“.

Umkehr der Übung als 1-2-3-4-5-Übung:

- Zur Krisenintervention oder bei Flashbacks finden manche Klienten die umgekehrte Reihenfolge leichter anzuwenden, um mit der Wahrnehmung nach außen zu kommen.