



Kleines Ressourcenheft

Übungen zur Spannungsregulation für
Therapiesitzungen und den Alltag



**TRAUMA
AMBULANZ**
Seelische Gesundheit

Lukasstraße 3, 01069 Dresden

Tel.: 0351 41726750

Fax: 0351 41726755

E-Mail: traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de

www.psychosomatik-ukd.de/traumaambulanz

*„Gedanken sind wie Vögel, die um dich herumkreisen, fliegen
und auf dir sitzen bleiben, das kannst du nicht verhindern.
Was du beeinflussen kannst, ist, ob du diese Gedankenvögel
ein Nest bauen lässt oder nicht.“*

Metapher einer Patientin in Anlehnung an
Martin Luther und ein altes Chinesisches Sprichwort

Inhaltsverzeichnis

Kleine Atemübung	4
4 - 3 - 2 - 1 - Übung	5
Fünf-Farben-Übung.....	6
Tierkettenübung.....	7
Zahlenreihen rückwärts	8
Achtsames Gehen	9
Lichtstromübung.....	10
Schutzkreis aus Licht.....	11
Aufmerksames Ballwerfen	12
Meine eigene Übung.....	13
Meine eigene Übung.....	14

Kleine Atemübung

Setzen Sie sich aufrecht und bequem hin. Zum Beispiel auf einen Stuhl oder einen Sessel mit Lehne. Stellen Sie die Füße nebeneinander locker auf den Boden und legen Sie die Handrücken auf Ihren Beinen ab.

Schließen Sie nun sanft Ihre Augen und atmen Sie tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Bemerken Sie beim Einatmen, wie sich zuerst der Bauch und dann der Brustkorb hebt. Zählen Sie dabei in Gedanken langsam bis vier:

1 -- 2 -- 3 -- 4

[alternativ: 1 -- 2]

Den Atem kurz anhalten („Stopp“ denken)

Jetzt ausatmen. Lassen Sie die Luft durch den offenen Mund ausströmen und zählen Sie dabei in Gedanken langsam bis sechs. Lassen Sie den Atem zuerst aus dem Bauchraum und dann aus dem Brustraum herausströmen.

1 -- 2 -- 3 -- 4 -- 5 -- 6

[alternativ: 1 -- 2 -- 3 -- 4]

Bleiben Sie dabei entspannt und locker. Da der Mund leicht geöffnet ist, darf der Unterkiefer ruhig herabhängen. Wiederholen Sie diese Übung fünf Mal. Am besten draußen oder bei offenem Fenster.

Einatmen: 1 -- 2 -- 3 -- 4

[alternativ: 1 -- 2]

Kurzer Stopp

Ausatmen: 1 -- 2 -- 3 -- 4 -- 5 -- 6

[alternativ: 1 -- 2 -- 3 -- 4]

Atmen Sie ruhig in Ihrer eigenen Geschwindigkeit. Achten Sie darauf, dass die Ausatmung länger dauert als das Einatmen.

4 – 3 – 2 – 1 – Übung

Finden Sie eine angenehme Position für Ihren Körper und einen Punkt, auf dem Sie ihren Blick ruhen lassen können. Lassen Sie die Augen also zunächst offen!

Denken Sie daran, dass Sie sich während der ganzen Übung erlauben können, jede körperliche Veränderung (Beine bewegen, Gähnen) durchzuführen, die wichtig ist, um Ihr Wohlbefinden zu erhalten.

Sagen Sie sich laut oder in Gedanken, was Sie mit ihren Sinnen jetzt im Moment gerade wahrnehmen!

4 Dinge, die ich sehe – 4 Dinge, die ich höre – 4 Dinge, die ich spüre.

Bsp.: Ich sehe ein Bücherregal, das Telefon, eine Teetasse und das Fensterglas. Ich höre eine Tür, das Ticken der Wanduhr, ein Auto draußen auf der Straße und das Rauschen der Blätter. Ich spüre die Lehne an meinem Rücken, die Stellen, an denen meine Arme aufliegen, meine Füße in meinen Schuhen und die Wärme des Raumes.

Fahren Sie fort mit neuen Eindrücken:

3 Dinge, die ich sehe – 3 Dinge, die ich höre – 3 Dinge, die ich spüre.

2 Dinge, die ich sehe – 2 Dinge, die ich höre – 2 Dinge, die ich spüre.

1 Ding, das ich sehe – 1 Ding, das ich höre – 1 Ding, das ich spüre.

Es ist auch in Ordnung, wenn Ihnen nicht so viele Dinge einfallen, wie die Übung verlangt. Wiederholen Sie dann einfach einige Dinge. Am Ende der Übung zählen Sie einfach langsam rückwärts von 4 bis 1. Bei der Zahl 4 bewegen Sie die Füße und Beine wieder, bei der Zahl 3 nehmen Sie die Hände und Arme hinzu, bei der Zahl 2 räkeln und strecken Sie den ganzen Körper und den Kopf, atmen wieder tief und bei der Zahl 1 öffnen Sie erfrischt und hellwach die Augen.

Fünf-Farben-Übung

Bei dieser Übung geht es darum, die Aufmerksamkeit aktiv auf Ihre unmittelbare Umgebung zu richten.

Schauen Sie sich bitte um und nennen Sie **fünf** Dinge, die Sie sehen, und die **blau** sind, beim Namen.

Bsp.: Fünf blaue Dinge in diesem Raum sind die Tasse, das Bild an der Wand, der Stift auf dem Tisch, das Etikett der Wasserflasche und mein Pullover.

Als nächstes benennen Sie bitte **vier** Dinge, die **grün** sind.

Danach **drei** Dinge, die **rot** sind.

Zwei Dinge, die **gelb** sind.

Und **eines**, das **weiß** ist.

Am Ende der Übung schauen Sie sich noch einmal im Raum um und versuchen genau wahrzunehmen und wertzuschätzen, wie farbenfroh und bunt die vielen einzelnen Gegenstände in Ihrer Umgebung sind.

Tierkettenübung

Die Tierkettenübung ist eine Methode, sich mit Hilfe anderer Gedanken abzulenken. Man kann solche Übungen auch „Hirnflickflacks“ nennen.

Denken Sie an ein Tier. Finden Sie anschließend ein weiteres Tier, welches mit dem letzten Buchstaben des vorherigen Tieres anfängt usw.

Ein kleines Beispiel:

Dachs

Schlangen

Elefant

Tigere usw.

Natürlich können Sie statt mit Tiernamen auch mit anderen Dingen eine Kette bilden, beispielsweise bieten sich Städte oder Vornamen ebenfalls gut an.

Sollte die gedankliche Ablenkung einmal nicht ausreichen, kann eine solche „Hirnflickflack“-Übung auch mit körperlicher Betätigung kombiniert werden, z.B. mit Treppensteigen oder Kniebeugen. So ist die Übung auch eine bewährte Methode zur Lösung von hoher Anspannung.

Zahlenreihen rückwärts

Diese Übung fällt ebenfalls unter die Kategorie „Hirnflickflack“. Sie eignet sich gut für Menschen, die eine Vorliebe für Zahlen und kleine Rechenaufgaben haben.

Fangen Sie einfach mit einer beliebigen Zahl an, z.B. bei 1000 und zählen Sie in 13-er Schritten zurück. Wobei auch die 13 eine frei gewählte Zahl ist und durch jede beliebige andere ersetzt werden kann, je nach gewünschtem Schwierigkeitsgrad.

Ein weiteres kleines Beispiel:

Start bei 100

Rückwärtsrechnen in 7-er Schritten

93 – 86 – 79 – 72 – 65 usw.

Wie bei der Tierkettenübung kann diese Übung auch mit körperlicher Aktivität kombiniert werden.

Achtsames Gehen

Das achtsame Gehen ist eine Möglichkeit, die sogenannte Achtsamkeit zu üben. Achtsamkeit bedeutet „bewusstes Wahrnehmen und Beobachten“.

Das achtsame Gehen dient der Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Gegenwart, d.h. auf den aktuellen Moment und die gegenwärtige Erfahrung. Für das achtsame Gehen brauchen Sie nichts, außer sich und Ihren Körper. Da Sie nirgendwohin gehen, genügt ein Weg mit der Möglichkeit, zehn Schritte in die eine Richtung und zehn Schritte wieder zurück zu gehen. Grundsätzlich ist jedes Tempo möglich. Am besten ist es aber, sich möglichst langsam zu bewegen.

Beobachten Sie, welche Empfindungen in Ihrem Körper beim Gehen und Atmen auftauchen und was in Ihnen vorgeht. Nehmen Sie wahr, was genau beim Gehen mit Ihrem Körper geschieht:

Wie die Fußsohle des vorderen Fußes den Boden berührt, ... spüren Sie, wie sich Ihr ganzes Körpergewicht vom einen auf den anderen Fuß verlagert, ... wie das ganze Körpergewicht verteilt ist, wenn sich der hintere Fuß vom Boden löst, ... wenn er sich nach vorne bewegt, wenn er aufsetzt ...

Während Sie mit den Empfindungen des Gehens in bewusstem Kontakt sind, können Sie zugleich Ihren Atem beobachten. Nehmen Sie die beiden Rhythmen zum einen getrennt voneinander wahr und zum anderen, wie sie sich miteinander verbinden.

Ziel der Übung ist es, mit Ihrer gesamten Aufmerksamkeit von Moment zu Moment beim Gehen und Atmen zu bleiben. Wenn Gedanken auftauchen, lassen Sie sie weiterziehen und lenken Sie die Aufmerksamkeit wieder auf die Körperempfindungen.

Lichtstromübung

Setzen Sie sich bequem hin. Schließen Sie sanft Ihre Augen oder schauen Sie mit halb geöffnetem Blick auf den Boden. Spüren Sie in Ihren Körper hinein und nehmen Sie eine einzelne störende Körperempfindung, z. B. einen Schmerz oder ein unangenehmes Gefühl wahr. Versuchen Sie, sich diese Körperempfindung bildlich vorzustellen. Konzentrieren Sie sich auf diese Körperempfindung. Welche Form hat sie – rund, eckig, oval ...

Welche Farbe hat sie – rot, grün, grau ...

Welche Temperatur hat sie – kühl, heiß, ...

Wie ist ihre Oberfläche – rau, glatt, weich, spröde ...

Nun spüren Sie in sich hinein. Welche Farbe ist gerade in besonderer Weise für Sie mit Heilung verbunden?

Stellen Sie sich nun vor, dass ein Licht dieser Heilungsfarbe zu Ihnen kommt.

Es fließt von selbst zu dieser Körperempfindung und umgibt sie, durchflutet sie... durchflutet die Form und versetzt sie in Schwingungen.

Beobachten Sie genau, was mit dieser Form geschieht. Beobachten Sie, wie sie vom heilenden Licht umgeben, durchflutet wird, wie sie sich beginnt aufzulösen ... in immer kleiner werdende Teile... bis sich alle Teile ganz auflösen und verschwinden.

Bleiben Sie geduldig. Lassen Sie das Licht so lange fließen, wie es nötig ist; wie es Ihnen angenehm ist.

Wenn sich ein angenehmes Körpergefühl entwickelt hat und sich die Form so verändert oder aufgelöst hat, dass sie keine unangenehmen Empfindungen mehr bewirkt, dann können Sie das Licht noch weiter nutzen. Das Licht fließt am Kopf herunter zu den Schultern ... über den Oberkörper, über den Bauch, hinunter über Beine und Füße zur Erde.

Sie sind jetzt ganz von heilemdem Licht eingehüllt. Genießen Sie einen Augenblick das wohltuende Gefühl, ganz von dem Licht umgeben zu sein.

Kommen Sie dann wieder mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück ins Hier und Jetzt.

Schutzkreis aus Licht

Setzen Sie sich aufrecht und bequem hin. Zum Beispiel auf einen Stuhl oder einen Sessel mit Lehne. Stellen Sie die Füße nebeneinander locker auf den Boden und legen Sie die Handrücken auf Ihren Beinen ab.

Schließen Sie nun sanft Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig.

Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie durch Ihren Scheitel Licht einatmen – Licht in einer Farbe, die Sie mit Heilung verbinden – und wie dieses Licht Ihren ganzen Körper durchströmt und ihn durch Ihre Fußsohlen wieder verlässt.

Bei jedem Einatmen strömt dieses heilsame Licht sanft durch Ihren Scheitel ein und durchströmt Ihren ganzen Körper. Bei jedem Ausatmen verlässt das Licht Ihren Körper durch die Fußsohlen.

Immer wieder: durch den Scheitel ein, durch die Fußsohlen aus. So bildet sich nach und nach ein Kreis aus Licht um Sie herum aus.

Während Sie weiter einatmend Licht aufnehmen und ausatmend Licht ausstrahlen, bildet sich der schützende Kreis um Sie herum weiter aus. Er wird immer größer und dichter. Und wenn sich ein genügend großer Lichtkreis um Sie herum gebildet hat, stellen Sie sich vor, wie Sie gerade in diesem Kreis aus Licht sitzen ... wie Sie sich in ihm ausdehnen können ... wie er Sie umhüllt und er Sie umgibt, wohin Sie auch gehen, wo auch immer Sie sind.

Genießen Sie noch einen Moment das schützende Licht um sich herum. Kehren Sie dann langsam wieder mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit in den Raum zurück.

Aufmerksames Ballwerfen

Diese Übung eignet sich zum Beispiel, um eine aufkommende Dissoziation zu vermeiden, indem die Aufmerksamkeit auf einen Ball gerichtet wird. Diese Übung lässt sich ebenso als Ablenkungsstrategie von negativen Gedanken einsetzen.

Diese Übung können Sie im Sitzen oder Stehen durchführen. Sie benötigen mindestens einen Mitspieler.

Werfen Sie einen Ball beliebiger Größe zu einem Mitspieler, wobei vor allem das Fangen des Balles viel Aufmerksamkeit kostet. Alle Mitspieler sollen sich dabei gänzlich auf das Ballspiel fokussieren.

So wie „Hirnflickflacks“ mit Bewegungsübungen kombiniert werden können, kann auch das aufmerksame Ballspielen mit Hirnflickflacks kombiniert werden. Beispielsweise kann jedes Mal, wenn der Ball geworfen wird, eine Stadt mit einem bestimmten Anfangsbuchstaben genannt werden.

Meine eigene Übung

Meine eigene Übung

Originalzitate zur Eingangsmetapher

Martin Luther:

„Wie man nicht wehren kann, dass einem die Vögel über den Kopf herfliegen, aber wohl, dass sie auf dem Kopfe nisten, so kann man auch bösen Gedanken nicht wehren, aber wohl, dass sie in uns einwurzeln.“

Chinesisches Sprichwort:

„Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über Deinem Haupte fliegen, kannst Du nicht ändern. Aber dass sie Nester in Deinem Haar bauen, das kannst Du verhindern.“

Übungen formuliert in Anlehnung an:

- Dolan, Yvonne M. (1991), *Resolving Sexual Abuse: Solution-Focused Therapy and Ericksonian Hypnosis for Adult Survivors*. W. W. Norton & Company.
- Harrer, M. (2014), *Achtsames Gehen*. Abrufbar unter: <http://www.achtsamleben.at/praxis/achtsamesgehen/>
- Morgan, S. (2007), *Wenn das Unfassbare geschieht - vom Umgang mit seelischen Traumatisierungen. Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und ihr soziales Umfeld*. Kohlhammer.
- Reddemann, L. (2007), *Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren*. Klett-Cotta.

Herausgeber: Traumaambulanz Seelische Gesundheit
Lukasstraße 3, 01069 Dresden
Tel.: 0351 41726750
Fax: 0351 41726755
E-Mail: traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de
www.psychosomatik-ukd.de/traumaambulanz

Klinik und Poliklinik für Psychotherapie und Psychosomatik
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus
an der Technischen Universität Dresden
Anstalt des öffentlichen Rechts des Freistaates Sachsen
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden
www.uniklinikum-dresden.de

Stand: Januar 2016

Bildnachweis: Deckblatt Lotus „Designed by Freepik.com“