

*Die 5-4-3-2-1- Übung*

Die 5-4-3-2-1-Übung ist eine von der Psychotherapeutin Yvonne Dolan entwickelte Technik aus der Traumatherapie und eine Abwandlung der 5-4-3-2-1-Selbsthypnosetechnik nach Betty Erickson. Diese Übung ist in vielerlei Hinsicht hilfreich:

* **Reorientierung aus Albträumen und *Flashbacks***: Die Übung hilft vielen KlientInnen, sich nach kurzer Übungszeit effektiv aus Albträumen und Flashbacks reorientieren zu können.
* **Gedankenstopp**: Die Übung hilft KlientInnen dabei, Grübeln und sich aufdrängende Gedanken zu unterbinden und somit zu kontrollieren.
* **Einschlafhilfe**: Die Übung hilft KlientInnen mit hartnäckigen Schlafstörungen, besser einschlafen zu können.
* **Impulskontrolle**: Die Übung stellt eine Hilfe zur Bewältigung bei akuten Spannungszuständen mit drohendem selbstschädigendem Verhalten dar.
* **Entspannung**: Die Übung bewirkt eine effektive Entspannung – und zwar häufig auch bei KlientInnen, die mit anderen Entspannungsverfahren wie *Autogenem Training* oder *Progressiver Muskelentspannung* keine Erfolge hatten.
* **Unterbrechen von Angst- und Panikattacken**: Da Angst- und Panikattacken häufig durch bewusstes oder unbewusstes inneres Erleben ausgelöst werden, erleben viele KlientInnen die Übung auch bei dieser Symptomatik als sehr hilfreich.

Warum funktioniert die Übung so gut?

Die Übung ist nicht nur schnell und einfach zu erlernen, sie funktioniert auch bei den meisten PatientInnen sehr gut, vorausgesetzt, es wird in „guten Zeiten“ geübt, damit das Erlernte in „schlechten Zeiten“ verfügbar ist. Belastende Gefühle entstehen meist aus der Erinnerung an negative Erlebnisse aus der Vergangenheit oder Gedanken an bevorstehende, als unangenehm oder bedrohlich bewertete Situationen. Die Konzentration auf das „Hier und Jetzt“ sowie neutrale Sinneseindrücke helfen, diese Gedanken regelrecht auszuknipsen. Wenn unser Gehirn damit beschäftigt ist, sich mit erhöhter Geschwindigkeit auf Sinneswahrnehmungen zu konzentrieren, dann stehen keine Kapazitäten für grüblerische oder ängstliche Gedanken zur Verfügung.

Ablauf:

1. Nimm eine angenehme Position ein und suche einen Punkt im Raum, auf den du deinen Blick ruhen lassen kannst. Atme einige Male tief ein und aus, um dich zu entspannen.
2. Zähle nun – laut oder in Gedanken – fünf Dinge auf, die du gerade sehen kannst (z.B. ich sehe den Tisch, ich sehe die Lampe, usw.).
3. Wenn du fünf Dinge aufgezählt hast, lenke deine Aufmerksamkeit auf das, was du hören kannst, und zähle auch hier fünf Dinge auf (z.B. Ich höre die Vögel zwitschern, ich höre ein Auto vorbeifahren, usw.).
4. Danach richte deine Aufmerksamkeit auf das, was du spüren kannst, und nenne fünf Dinge, die du gerade spürst (z.B. ich spüre meine Füße auf dem Boden, ich spüre meine Hose auf der Haut, usw.).
5. Wiederhole die Schritte 2, 3 und 4, diesmal mit jeweils vier Dingen, die du siehst, hörst und spürst. Dann fahre fort mit drei Dingen, zwei Dingen und schließlich mit jeweils einer Wahrnehmung je Kategorie (Sehen, Hören, Spüren).

Diese Übung hilft dir, dich zu entspannen und deine Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu lenken. Es ist eine großartige Möglichkeit, Stress abzubauen und deine Achtsamkeit zu stärken.