



„5-4-3-2-1-Übung“

nach Yvonne Dolan

Diese Entspannungsübung kann Ihnen helfen, quälende Gedanken loszulassen und sanft ins „Hier und Jetzt“ zurückzukehren. Sie kann auch dazu beitragen, besser einzuschlafen und Ängste zu mindern.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und machen Sie es sich möglichst bequem.

Beginnen Sie mit geöffneten Augen. Wenn Ihre Augen sich im Laufe der Übung schließen wollen, geben Sie dem einfach nach.

Richten Sie nun den Blick auf einen Punkt im Raum und benennen Sie nacheinander - laut oder in Gedanken - fünf Dinge, die Sie sehen (z.B. „ich sehe die Lampe“); dann fünf Dinge, die Sie hören (z.B. „ich höre, dass ein Auto vorbei fährt“ und schließlich fünf Dinge, die Sie spüren (z.B. „ich spüre die Stuhllehne in meinem Rücken“).

Danach benennen Sie jeweils vier Dinge, die Sie sehen, hören und spüren können. Auf diese Weise fahren Sie fort und benennen drei, zwei und schließlich eine Sache.

Sie können die Übung nach einem Durchlauf beenden, oder aber sie beginnen wieder von vorn.

Bei der Umsetzung dieser Übung gibt es kein Richtig oder Falsch. Ziel ist lediglich, dass Sie sich entspannen können. Alles, was dazu führt, dass Sie sich wohl fühlen, ist erlaubt.

Wenn Sie zum Beispiel immer wieder die gleichen Dinge benennen, so ist genau *das* Ihre derzeitige Wahrnehmung. Wenn Sie sich während der Übung plötzlich fragen, bei welcher Zahl Sie stehen geblieben sind oder registrieren, dass Sie mit den Gedanken abgeschweift sind, so machen Sie einfach da weiter, wo es Ihnen angenehm ist.

Sie können Elemente der Übung in jeder alltäglichen Situation anwenden – auch wenn Sie noch so wenig Zeit haben. Auch die kleinste, bewusst empfundene Sinneswahrnehmung bringt Sie augenblicklich in die Gegenwart und kann Sie dabei unterstützen zu entspannen.